

## 空气质素健康指数

在「健康风险」达高、甚高或严重水平时

应安排与不应安排的学校活动

(适用于幼稚园)

健康 风险	空气质素健 康指数级别	对儿童的健康忠告	对学校的建议 <sup>1</sup>
<b>高</b>	<b>7</b>	儿童应 <b>减少</b> 户外体力消耗，以及 <b>减少</b> 在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。	<p>✓可进行中等或以下活动强度的体能活动 <sup>2</sup></p> <p><b>进行以下活动时，宜适当调节活动的强度 <sup>2</sup>，并缩短活动时间 <sup>3</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓健身操</li> <li>✓爬隧道</li> <li>✓间歇时间跑/跳活动</li> <li>✓球类活动 (抛、掷、滚、立定传球等)</li> <li>✓滑梯/攀爬架活动</li> <li>✓集体游戏</li> <li>✓踏单车</li> <li>✓参观/探访活动</li> <li>✓学校旅行</li> <li>✓游戏日/亲子运动会 (减少大量体力消耗的活动项目，如竞赛)</li> <li>✓其它相类的活动</li> </ul> <p><b>不建议进行的活动：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>×大量消耗体力的活动，如追逐游戏</li> <li>×长时间逗留户外活动</li> </ul>
<b>甚高</b>	<b>8 – 10</b>	儿童应 <b>尽量减少</b> 户外体力消耗，以及 <b>尽量减少</b> 在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。	<p>✓可进行低等强度的体能活动</p> <p><b>进行以下活动时，宜适当调节活动的强度 <sup>2</sup>，并把时间减至最少 <sup>3</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓健身操</li> <li>✓爬隧道</li> <li>✓球类活动 (抛、掷、滚、立定传球等)</li> <li>✓集体游戏 (低等强度的活动设计)</li> <li>✓参观/探访活动</li> <li>✓学校旅行</li> <li>✓游戏日/亲子运动会 (将体力消耗的活动项目减至最少)</li> <li>✓其它相类的活动</li> </ul> <p><b>不建议进行的活动：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>×追逐/大量体力消耗的游戏</li> <li>×滑梯/攀爬架活动</li> <li>×跑/跳/竞赛活动</li> <li>×踏单车</li> <li>×长时间逗留户外活动</li> </ul>

健康风险	空气质素健康指数级别	对儿童的健康忠告	对学校的建议 <sup>1</sup>
严重	10+	儿童应 <b>避免</b> 户外体力消耗, 以及 <b>避免</b> 在户外逗留, 特别在交通繁忙地方。	✓室内玩玩具、砌积木等低等强度的活动 ✓室内进行的参观/探访 <b>避免进行体力消耗的活动或逗留户外</b>

备注：<sup>1</sup>当「健康风险」达到中级水平时(即空气质素健康指数级别介乎 4-6 级), 学校应考虑减少患有心脏病、呼吸系统疾病(例如: 哮喘), 或慢性疾病的儿童进行中等强度的户外体能活动; 而当「健康风险」达到高水平或以上时(即空气质素健康指数级别达 7 级或以上), 应按「对儿童的健康忠告」采取适当的措施。由于身体状况因人而异, 活动建议只作为一般情况下的参考。学校须参照「学前机构办学手册」, 备存儿童的健康记录, 并适时更新, 以助教师因应实况, 適切考虑活动安排。有关「健康风险」各级别的资料, 以及相关的「健康忠告」, 请参阅环保署网页 <http://www.aqhi.gov.hk>.

<sup>2</sup>各项不同强度的体能活动可参考《二至六岁幼儿体能活动指南》, 网址如下:

[https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical\\_guide\\_tc.pdf](https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical_guide_tc.pdf)

体能活动强度的生理表征和例子:

强度	生理表征	常见活动例子
低等	心跳呼吸正常, 能如常对话	散步、玩玩具、拼砌小积木
中等	心跳和呼吸稍微加快, 仍可以短句或单字交谈	急步行、踏单车、玩滑梯、荡秋千、循环游戏、跳飞机
剧烈	心跳和呼吸明显加快, 不能如常对话	跑步、跳绳、跳舞、追逐、竞赛
注: 每人对不同强度的体能活动的耐受程度不同, 一般取决于个人以往的锻炼情况及其相对健康程度, 以上例子仅作为指导, 并会因人而异。教师须运用专业判断作适当的安排及调整, 并须特别留意患有心脏、呼吸系统或慢性疾病儿童的情况。至于在健康风险达高水平时(即空气质素健康指数级别达 7 级或以上), 患有前述疾病的儿童适合参与那些具体类型的体能活动方面, 倘若个别儿童备有医生的建议, 老师应予依从并作出适当的安排。		

<sup>3</sup>活动进行时间长短的適切性, 会受到儿童个人体质而有不同, 并没有划一的标准。教师可参考「对儿童的健康忠告」建议, 按需要调节活动的时间。

教育局

更新日期: 二零二零年十一月