

空氣質素健康指數

在「健康風險」達高、甚高或嚴重水平時

應安排與不應安排的學校活動

(適用於幼稚園)

| 健康風險 | 空氣質素健康指數級別 | 對兒童的健康忠告 | 對學校的建議 ¹ |
|------|------------|---|---|
| 高 | 7 | 兒童應 減少 戶外體力消耗，以及 減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。 | <p>✓可進行中等或以下活動強度的體能活動²</p> <p>進行以下活動時，宜適當調節活動的強度²，並縮短活動時間³</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓健身操 ✓爬隧道 ✓間歇時間跑/跳活動 ✓球類活動(拋、擲、滾、立定傳球等) ✓滑梯/攀爬架活動 ✓集體遊戲 ✓踏單車 ✓參觀/探訪活動 ✓學校旅行 ✓遊戲日/親子運動會 (減少大量體力消耗的活動項目，如競賽) ✓其他相類的活動 <p>不建議進行的活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ×大量消耗體力的活動，如追逐遊戲 ×長時間逗留戶外活動 |
| 甚高 | 8 – 10 | 兒童應 盡量減少 戶外體力消耗，以及 盡量減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。 | <p>✓可進行低等強度的體能活動</p> <p>進行以下活動時，宜適當調節活動的強度²，並把時間減至最少³</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓健身操 ✓爬隧道 ✓球類活動(拋、擲、滾、立定傳球等) ✓集體遊戲(低等強度的活動設計) ✓參觀/探訪活動 ✓學校旅行 ✓遊戲日/親子運動會 (將體力消耗的活動項目減至最少) ✓其他相類的活動 <p>不建議進行的活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ×追逐/大量體力消耗的遊戲 ×滑梯/攀爬架活動 ×跑/跳/競賽活動 ×踏單車 ×長時間逗留戶外活動 |

| 健康風險 | 空氣質素健康指數級別 | 對兒童的健康忠告 | 對學校的建議 ¹ |
|-----------|------------|--|---|
| 嚴重 | 10+ | 兒童應 避免 戶外體力消耗，以及 避免 在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 室內玩玩具、砌積木等低等強度的活動 ✓ 室內進行的參觀/探訪 避免進行體力消耗的活動或逗留戶外 |

備註：¹當「健康風險」達到中級水平時(即空氣質素健康指數級別介乎 4-6 級)，學校應考慮減少患有心臟病、呼吸系統疾病(例如：哮喘)，或慢性疾病的兒童進行中等強度的戶外體能活動；而當「健康風險」達到高水平或以上時(即空氣質素健康指數級別達 7 級或以上)，應按「對兒童的健康忠告」採取適當的措施。由於身體狀況因人而異，活動建議只作為一般情況下的參考。學校須參照「學前機構辦學手冊」，備存兒童的健康記錄，並適時更新，以助教師因應實況，適切考慮活動安排。有關

「健康風險」各級別的資料，以及相關的「健康忠告」，請參閱環保署網頁 <http://www.aqhi.gov.hk>。

²各項不同強度的體能活動可參考《二至六歲幼兒體能活動指南》，網址如下：

https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical_guide_tc.pdf

體能活動強度的生理表徵和例子：

| 強度 | 生理表徵 | 常見活動例子 |
|----|----------------------|--------------------------|
| 低等 | 心跳呼吸正常，能如常對話 | 散步、玩玩具、拼砌小積木 |
| 中等 | 心跳和呼吸稍微加快，仍可以短句或單字交談 | 急步行、踏單車、玩滑梯、盪鞦韆、循環遊戲、跳飛機 |
| 劇烈 | 心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話 | 跑步、跳繩、跳舞、追逐、競賽 |

註：每人對不同強度的體能活動的耐受程度不同，一般取決於個人以往的鍛煉情況及其相對健康程度，以上例子僅作為指導，並會因人而異。教師須運用專業判斷作適當的安排及調整，並須特別留意患有心臟、呼吸系統或慢性疾病兒童的情況。至於在健康風險達高水平時(即空氣質素健康指數級別達 7 級或以上)，患有前述疾病的兒童適合參與那些具體類型的體能活動方面，倘若個別兒童備有醫生的建議，老師應予依從並作出適當的安排。

³活動進行時間長短的適切性，會受到兒童個人體質而有不同，並沒有劃一的標準。教師可參考「對兒童的健康忠告」建議，按需要調節活動的時間。

教育局

更新日期：二零二零年十一月