

# 科學（中一至中三）(2017)

## 學與教資源

---

### 單元十二：健康的身體

健康與疾病

潔手技巧

教師版

教育局課程發展處  
科學教育組  
二零二零年六月

## 學習目標

活動完成後，學生應能：

- (1) 知道正確的潔手技巧；以及
- (2) 明白正確地潔手可減低感染傳染病的風險。

## 課前活動

觀看「勤洗手，別做傳染病『幕後黑手』」影片後，回答下列問題：

<https://youtu.be/sOLgRQ74vHw>

1. 從影片中，列出你在日常生活中五個有機會接觸到病菌的情景。

接觸的士車門、按升降機按鈕、與他人有近距離接觸、接觸餐廳牆壁、接觸公廁設施、

接觸遊樂場設施、以手推開商場大門（其中五個）

## 簡介

很多傳染病都是透過接觸傳播的。若雙手被病菌污染，便很容易把傳染病（例如：2019 冠狀病毒病）到處傳播。透過以下活動，你將會檢視自己潔手技巧的成效，改善自己的潔手技巧以減低感染傳染病的風險。

## 步驟

1. 在第三及第四頁分別畫上你的左手手掌及手背。
2. 用海綿把廣告彩塗滿左手手掌及手背，要確保所有位置均勻塗滿廣告彩。
3. 讓廣告彩完全乾透。



4. 依你的習慣，以梘液及清水清潔雙手。
5. 觀察左手手掌及手背，並於第三及第四頁所畫的圖上，畫出仍殘留有廣告彩的區域。
6. 根據影片 (<https://youtu.be/0n8v5O3gz4Q>) 或宣傳海報 ([https://www.chp.gov.hk/files/her/poster\\_rub\\_hand.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/her/poster_rub_hand.pdf)) 所示的方法，再次用梘液及清水清潔雙手，直至所有廣告彩完全被清洗乾淨。

### 教學建議：

- 廣告彩的黏稠度必須能夠令雙手着色。
- 建議使用白色廣告彩。

### 結果

1. 殘留在你左手手掌的廣告彩。

2. 殘留在你左手手背的廣告彩。

3. 你的左手哪些區域仍然留有廣告彩？

手指甲邊緣及指節附近區域、指隙、掌紋……等。

---

---

---

---

## 活動後反思

作為一個有公德心、負責任的市民，在整個社會與 2019 冠狀病毒病打這場抗疫持久戰期間，除了要經常保持雙手清潔之外，請列出五項我們應該做的事？（你可以瀏覽以下網頁以獲得相關資訊 <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>）

- 減少外出及社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。
  - 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。
  - 如廁後應先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌。
  - 增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、恆常運動及充足休息。
  - 避免所有非必要的外遊計劃。如果不可避免前往香港以外國家／地區，應戴上外科口罩，回港後亦應繼續佩戴 14 天。
  - 應從可信任的網站（例如：衛生署衛生防護中心、世界衛生組織）獲得疫情的最新情況。
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

