

<http://healthylife.ias.gov.mo>



整潔的哈樂



澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM

「整潔的哈樂」教學內容重點	P.3
「整潔的哈樂」目標總覽表	P.3
活動一：畫臉兒	P.3
活動二：配配對	P.3
活動三：保持雙手清潔	P.3
活動四：清潔身體人人愛	P.3
活動五：清潔用品大搜查	P.3
教師參考資料(一)：口腔護理	P.3
教師參考資料(二)：清潔雙手	P.3

「整潔的哈樂」教學內容重點

甲) 自理知識

本課程讓學生明白保持身體清潔的重要，並教導學生保持衛生的方法，包括潔手和刷牙的步驟及方法，從而建立良好的衛生習慣。

乙) 身體知識

課程教導學生辨認身體各部分，並讓學生認識身體各部分的功能。如眼睛看東西、耳朵聽聲音、嘴巴說話和吃東西及鼻子呼吸和嗅氣味等。

丙) 技能發展

課程集中發展學生細心聆聽及遵從指示的技巧，從而培養學生的專注力。

「整潔的哈樂」目標總覽表

目標	內容	達致目標的方式	
		生活教育課堂	學生工作紙
1. 辨識不同的身體部分	<ul style="list-style-type: none"> i. 認識臉上的身體部分，如眼睛、耳朵、嘴巴、鼻子及其位置 ii. 認識手和腳及其位置 	影音片段 體感活動 遊戲	活動一
2. 認識不同身體部分的功能	<ul style="list-style-type: none"> i. 認識臉上身體部分的功能 <ul style="list-style-type: none"> — 眼睛看東西 — 耳朵聽聲音 — 嘴巴說話和吃東西 — 鼻子呼吸和嗅氣味 ii. 認識手和腳的功能 	討論遊戲	活動二
3. 建立良好的生習慣	<ul style="list-style-type: none"> i. 認識清潔身體的重要 ii. 列舉良好的衛生習慣 iii. 指出常刷牙會減少蛀牙的機會 iv. 指出進食前和如廁後清潔雙手可減少患病的機會 v. 說明正確刷牙和潔手的方法 	影音片段 刷牙示範 潔手示範 討論	活動三 活動四
4. 辨認清潔不同身體部分所需的用品	<ul style="list-style-type: none"> i. 說明清潔身體不同部分要用適當的清潔用品 ii. 認識不同清潔用品的名稱及功用 	影音片段 實物教具討論	活動五

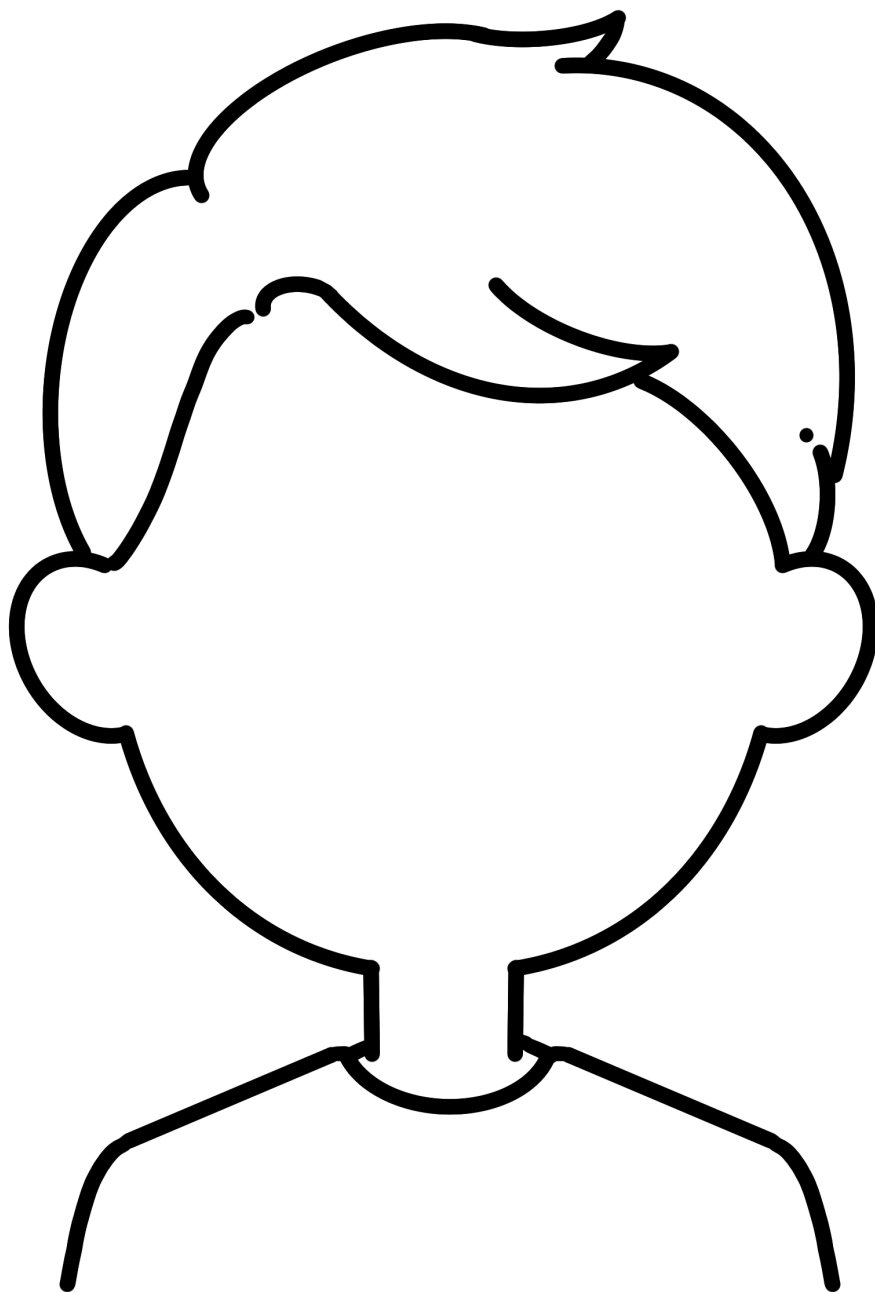
活動一：畫臉兒

活動一 畫臉兒

姓名：

日期：

請為這張臉兒畫上耳朵、眉毛、眼睛、鼻子和嘴巴。



活動一：畫臉兒

目的

認識臉上各部分的名稱、位置及功能。

活動過程

1. 討論臉上應有的身體部分，其位置與功能。
2. 請學生根據指示完成工作紙。

延伸活動

1. 用硬咭紙製作一個面具。
 - 在硬咭紙上剪出頭的形狀，並請學生把臉上的身體部分畫在咭紙上。
 - 用剪刀在眼睛及鼻子上開孔，請學生戴上。
2. 帶領學生觸摸自己臉上的不同部分，並說出各部分的功能。

模擬答案

（沒有固定答案，可讓學生自由發揮）

活動二：配配對

活動二 配配對

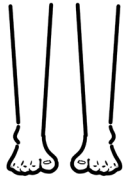
姓名：

日期：

請把以下身體各部分與右邊相關活動連在一起。



聽音樂



畫畫



唱歌



跑步



看書



嗅氣味

活動二：配配對

目的

加強對身體各部分功能的認識。

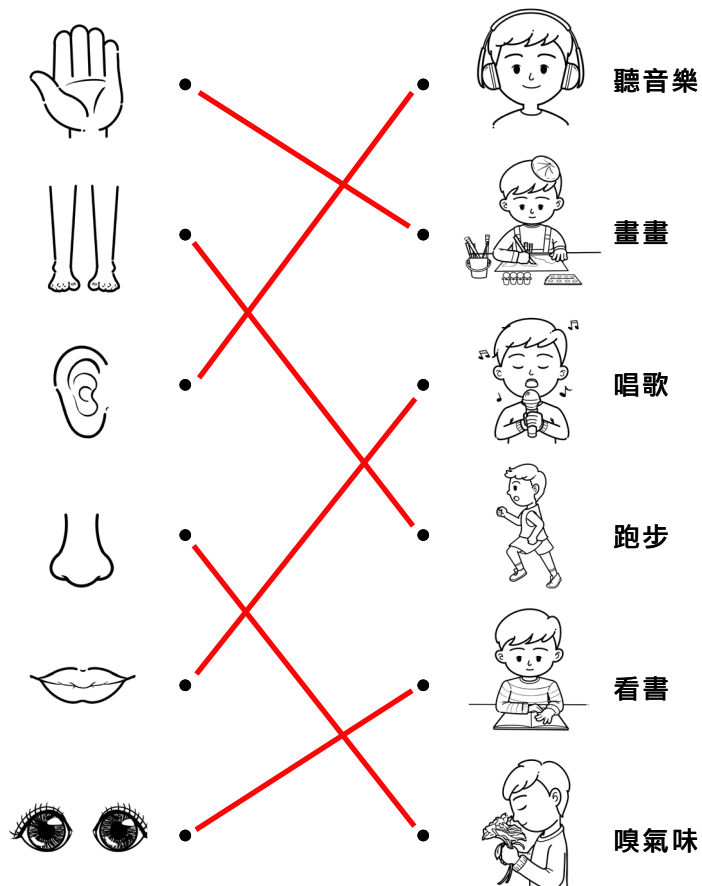
活動過程

1. 討論工作紙上各身體部分的不同功能。
2. 請學生辨認右圖的活動，並根據指示完成工作紙。

延伸活動

老師說出其他與身體有關的物品或動作，請學生觸摸相關的身體部分。如老師說「跑步」，學生便觸摸雙腳。

模擬答案



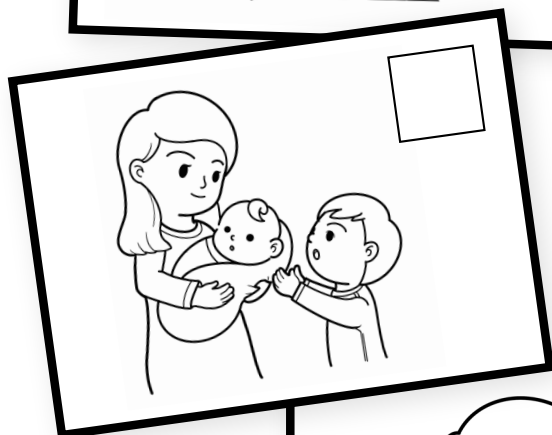
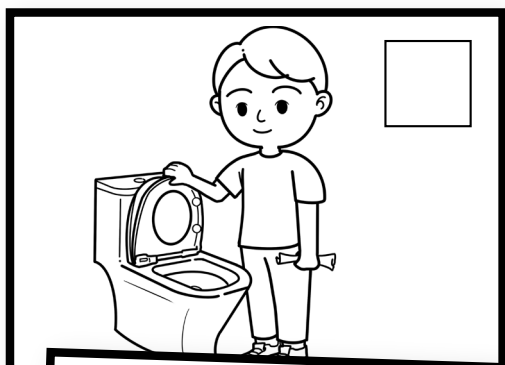
活動三：保持雙手清潔

活動三 保持雙手清潔

姓名：

日期：

在甚麼情況下需要清潔雙手？請在適當的空格內加上「✓」號。



活動三：保持雙手清潔

目的

認識保持雙手清潔的重要。

活動過程

1. 討論在甚麼情況下需要清潔雙手。
2. 請學生細看工作紙上的圖畫，然後根據指示完成工作紙。
3. 指出進食前和如廁後必須以視液及清水徹底清潔雙手，以減少患病的機會。

延伸活動

老師可利用教師手冊光碟附有的「潔手歌」與學生重溫潔手步驟。

模擬答案



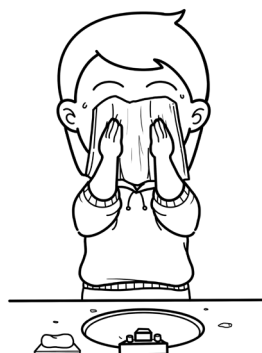
活動四：清潔身體人人愛

活動四 清潔身體人人愛

姓名：

日期：

以下是一些保持衛生的習慣。如果你有做到，請在旁邊的空格內加上「✓」號。



活動四：清潔身體人人愛

目的

認識各種保持衛生的習慣。

活動過程

1. 論良好的衛生習慣。
2. 請學生細看工作紙上各種衛生習慣，並在已做到的習慣旁加上「✓」號。
3. 討論不清潔某些身體部分的後果，例如：不刷牙可能會引致蛀牙或口臭等。

延伸活動

與學生一同製作一個衛生習慣表，請學生每天在已做到的習慣旁加「✓」號，藉此培養學生建立良好的個人衛生習慣。

模擬答案

（沒有固定答案，可讓學生自由作答）

活動五：清潔用品大搜查

活動五 清潔用品大搜查

姓名：

日期：

請把適當的清潔用品與相關的身體部分連起來吧！

●

●



●

●



●

●



●

●



●

●



活動五：清潔用品大搜查

目的

認識各種清潔身體的用品。

活動過程

1. 學生說出工作紙上各清潔用品的名稱及其功用。
2. 請學生根據指示完成工作紙。
3. 指出濶潔身體不同的部分需要使用適當的清潔用品。

延伸活動

請學生攜帶不同種類的清潔用品回校，並請他們介紹該清潔用品的用途，藉此讓學生認識更多不同種類的清潔用品。

模擬答案

教師參考資料（一）

口腔護理

基本口腔護理要點

- 含氟化物的牙膏有鞏固牙齒、防止蛀牙的功效，平日除使用含氟化物的牙膏早晚刷牙外，還要用牙線清潔牙縫，藉此清除牙縫中的食物殘渣。
- 每天定時進食早、午、晚三餐，除正餐外，減少吃喝次數，以免食物渣滓留在口腔中，增加蛀牙機會。如在兩餐之間感到肚餓，可吃一次茶點。於口渴時只喝清水解渴。
- 為免牙齒被酸性侵蝕，造成牙齒敏感，該減少吃喝高酸性的食物和飲品。
- 為免牙齒崩裂，該少吃堅硬的食物，如骨頭、硬殼類等。
- 每年定期接受牙齒檢驗，可預防牙患，亦可接受適當的治療。
- 約每三個月便更換一次牙刷，或當刷毛開始彎曲變形時亦應更換。

教師或家長可怎樣協助有特殊需要人士清潔牙齒？

- 替有特殊需要人士刷牙時可先為他戴上口水肩，以防弄濕衣服，並預備白開水給他漱口。漱口時，教導他張開口，然後把白開水慢慢倒進他的口中，讓水自然地從他的口中流出來，這樣便可幫助他把口腔內的牙膏泡沫沖走。
- 刷牙時，可先讓他面向鏡子，教師或家長可站在背後，一隻手托著他的下巴，另一隻手幫他刷牙；如他能自行刷牙，教師或家長可一邊觀察，一邊指導。
- 可使用輔助物件（如摺好的毛巾），請他一邊刷牙一邊咬著，以保持口部自然張開。
- 每次刷牙只用一顆青豆大小的牙膏，即使不小心吞下也不會對身體造成傷害。氟化物能有效地預防蛀牙和鞏固牙齒，因此必須用氟化物牙膏刷牙。如果擔心牙膏內的氟化物濃度太高，可選用氟化物濃度少一半的兒童牙膏。
- 教師或家長可由最容易的地方開始清潔，即先刷外側面，再慢慢請他張開口，刷咀嚼面和上排牙齒的內側，最後才刷下排牙齒的內側。
- 如他不願刷牙，必須找出其不願意刷牙的原因，如因為牙齦發炎，則可改用軟毛牙刷刷牙，開始時只刷一兩顆牙齒，讓他慢慢習慣後再嘗試刷其他牙齒。過程中如他感到不舒服可請他舉手示意，休息一會後再慢慢刷牙。
- 如刷牙時他容易出現想嘔吐的感覺，可選用刷頭較小的牙刷，刷牙時亦要注意避免把牙刷放得太近喉嚨，並於最後才刷容易引起嘔吐感的口腔部位。

教師參考資料（二）

清潔雙手

保持手部衛生是預防傳染病的首要條件，用梘液徹底洗手或用酒精搓手液消毒雙手均可保持手部衛生。

甚麼時候應潔手？

- 在接觸眼、鼻及口前；
- 進食及處理食物前；
- 如廁後；
- 當手被呼吸道分泌物污染時，如打噴嚏及咳嗽後；
- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後；
- 處理被染污的物件後；
- 探訪醫院、院舍之前後；
- 接觸動物、家禽或糞便後。

正確潔手步驟

• 用梘液和清水洗手

- 開水喉洗濯雙手；
- 加入梘液，用手擦出泡沫，揉擦時切勿沖水；
- 最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水；
- 洗擦後才用清水將雙手徹底沖洗乾淨；
- 用乾淨的毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾；
- 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭。

• 用酒精搓手液消毒雙手

- 把足夠分量的酒精搓手液倒於掌心；
- 然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕至少二十秒直至雙手乾透。

• 注意事項

- 切勿與別人共用毛巾或紙巾；
- 抹手紙用後應妥為棄置；
- 一個人用的抹手毛巾應放置妥當，並應每日至少徹底清洗一次，如能預備多於一條毛巾作經常替換，則更為理想。

教師參考資料（二）

潔手方法

至少用二十秒的搓手驟



1. 手掌



2. 手背



3. 指隙



4. 指背



5. 拇指



6. 指尖



7. 手腕