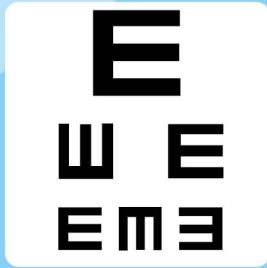


# 視聽器官護理和 個人衛生習慣

## 資訊錦囊



智障人士健康教育推廣專責小組



勞工及福利局  
Labour and Welfare Bureau



衛生署  
Department of Health



社會福利署  
Social Welfare Department



# 前言

老齡化是人生必經的歷程，對智障人士而言，特別對部分患有唐氏綜合症或腦癱的智障人士，老化的速度更為明顯。我們期望能加強對智障人士及其家長和照顧者的健康教育工作、增加家長和照顧者對智障人士在健康教育訓練和協助預防病患的知識，以延緩他們出現早發性老化和相關的身體病況的機會。為此，勞工及福利局邀請相關持份者參與製作《智障人士健康資訊錦囊》。《資訊錦囊》涵蓋四個範疇——營養膳食和健康飲食習慣、良好體適能活動、視聽器官護理和個人衛生習慣及照顧智障成年人口腔健康實務。每個範疇的內容採用同一結構，首先是自我評估部分、接着是協助智障人士培養良好的習慣的資料，以及一些生活上的小貼士，並附有一本相關活動的紀錄小冊子。

《視聽器官護理和個人衛生習慣資訊錦囊》旨在提高智障人士及其照顧者對智障人士的健康監察和疾病預防的意識。《資訊錦囊》先以常見的「視力毛病」及「聽力毛病」作簡單的自我評估，接着提供一些保護視力、促進眼睛健康和護耳的知識，以及一些非政府機構提供的眼科或聽力檢查服務。智障人士在感官知覺上已較一般人稍遜，而且多數不善於表達，因此家長或照顧者應提高對智障人士健康需要的關注，定期為其安排相關器官檢查。同時，自小養成良好個人衛生習慣有助智障人士預防病患，《視聽器官護理和個人衛生習慣資訊錦囊》內同時備有《健康紀錄冊》以記錄智障人士三個月內的「個人衛生習慣」。

在延緩智障人士出現早發性老化情況方面，家長及照顧者均扮演著重要的角色。我們期望《資訊錦囊》能夠提高家長及照顧者對智障子女健康教育訓練和協助預防病患的知識，從而延緩出現早發性老化和相關的身體病況。這樣不但能減輕照顧者的壓力，同時亦讓智障人士享有具尊嚴和素質的生活。

智障人士健康教育推廣專責小組

2017年12月

# 目錄



我的個人衛生手冊



第一章：視力護理



第二章：聽力護理



第三章：自我護理  
個人衛生習慣



## 我的個人衛生手冊

P.4



### 視力護理

P.7

1. 視力毛病：簡單自我評估 P.8
2. 常見眼睛毛病 P.9
3. 護眼錦囊 P.11
4. 眼睛做運動 — 護眼操 P.13
5. 非政府機構眼科檢查服務資料 P.16



### 聽力護理

P.17

1. 聽力毛病：簡單自我評估 P.17
2. 常見聽力毛病 P.18
3. 護耳 8 式 P.20
4. 聽力輔助工具 — 助聽器 P.21
5. 非政府機構聽力檢查服務資料 P.22



### 自我護理 - 個人衛生習慣

P.23

1. 養成良好個人衛生習慣的好處 P.23
2. 自我檢測：  
我有良好的個人衛生習慣嗎？ P.24
3. 提提你 — 預防傳染病小錦囊 P.25
4. 我的個人衛生計劃 P.27



# 我的個人衛生手冊



我的相片

我的姓名：

日期：



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8

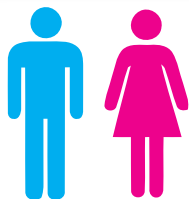
9



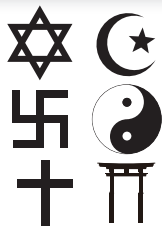
## 我的個人衛生手冊



我的年齡：



我的性別：



我的宗教：



我的殘疾：



我的個人衛生手冊

我的健康狀況

身高：\_\_\_\_\_

體重：\_\_\_\_\_

血壓：\_\_\_\_\_



「體重指標」(BMI)

量度「腰圍」\*：\_\_\_\_\_

疾病：\_\_\_\_\_

有敏感食物：\_\_\_\_\_

運動注意事項：\_\_\_\_\_

\* 檢查「體重指標」(BMI) 及量度「腰圍」，以衡量肥胖的程度，參考資料列於下表。BMI 計算方法如下：

$$\text{BMI 值} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

體重指標 (BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	量度「腰圍」(cm)
過輕：BMI<18.5	腰圍尺寸相等於或超出以下水平， 將被界定為中央肥胖： 男性：>= 90 cm 女性：>= 80 cm
正常：18.5 - 22.9	
過重 邊緣：23 - 24.9	
中度肥胖：25 - 29.9 嚴重肥胖：>= 30	





智障朋友的照顧者應評估和觀察智障朋友的表現是否與往常習慣不同，如突然怕光或無故發脾氣等，是否與視力有關。

若發現有以下情況，應多加留意，如情況持續，應安排眼科視光檢查或及早求診。





## 1. 視力毛病：簡單的自我評估

請在適當方格內加上“✓”

	有	冇
i. 視力減退 (如要近距離觀看電視、書本)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ii. 視力模糊不清 (如常會絆倒、不願外出活動)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iii. 看見閃光、黑點或黑影晃動 (如不願專注觀看物件)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iv. 看到的物體扭曲變形 (如不願專注觀看物件)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
v. 一個東西看成兩個 (如不能精確地 去拿一件物件，多了用手去探索)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vi. 看見燈泡外圍有彩虹樣光圈	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vii. 怕光	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
viii. 眼睛痕癢、乾澀、痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ix. 容易流淚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
x. 眼睛有異物的感覺 (如常用手揉眼睛)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. 常見眼睛毛病

眼睛毛病除了常見的遠視、近視、弱視、斜視和散光外，也要多加注意以下的毛病：



### (i) 白內障

人體眼睛內的晶體如變得渾濁時，影像便會變得模糊，形成白內障。

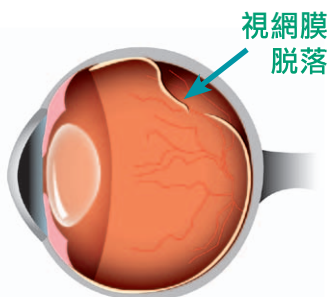


### (ii) 青光眼

常見徵兆如眼睛紅腫、疼痛、頭痛、看燈光時出現彩虹圈等。

### (iii) 視網膜脫落

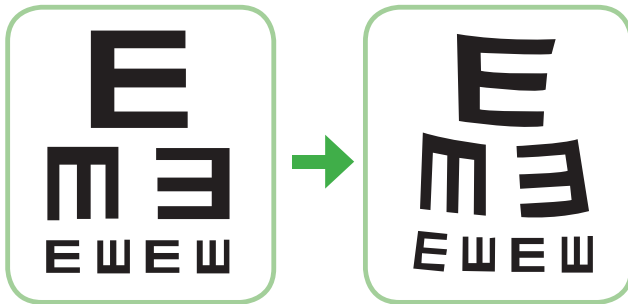
視網膜脫落屬於一種急症，必須盡快治療，否則會對視力造成永久性的損害，最嚴重的後果會導致失明。常見徵兆如視力突然下降，眼前黑影遮擋，曾有飛蚊和閃光感等。





### (iv) 黃斑點病變

黃斑點位於視網膜的正中央，一旦出現病變，會發現視野中心變得昏暗、模糊、甚至出現盲點、黑影及顏色辨別困難，還有是影像變形等。



### (v) 眼乾症

乾眼多數是由於淚液分泌減少，常見徵兆如眼澀、灼熱感、異物感、眼睛疲倦等。



灼熱感



異物感



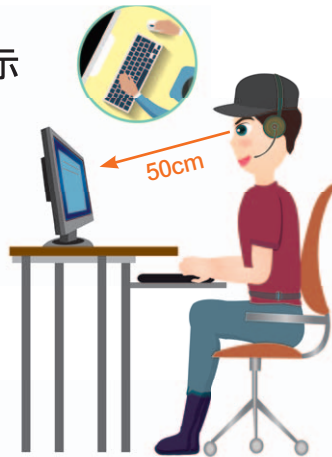
眼睛疲倦



### 3. 護眼錦囊

- i. 定期檢查視力（最少每年檢查一次）。
- ii. 如持續觀看電視超過 45 分鐘，便應休息 5 至 10 分鐘，並應與電視螢幕保持適當距離，適當距離是螢幕對角線長度的 2.5 倍以上。
- iii. 使用電腦或手提電話時：

- 如持續使用 45 分鐘，便應休息 5 至 10 分鐘，看看遠處或做護眼操。
- 應保持適度的光線及與顯示屏幕保持最少 50 厘米距離。
- 保持良好的姿勢，使雙眼平視或輕度向下注視螢光屏。



- iv. 避免躺臥看書或使用手提電話。



- v. 多吃各種水果、蔬菜及多喝水。
- vi. 保持良好的生活習慣，睡眠充足。

- vii. 日間戶外活動時應戴上闊邊帽子或有效阻隔紫外線 (UV) 的太陽眼鏡，同時亦應避免直望太陽或強光。



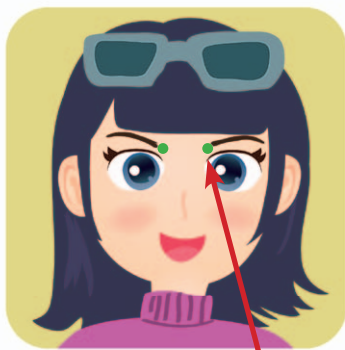
- viii. 當眼睛感到痕癢或不適時，應閉上眼睛。切勿用手「摔眼」。

- ix. 如發現眼睛有毛病，應儘快安排眼科視光檢查或向醫生求診。

#### 4. 眼睛做運動 — 護眼操

若眼睛感到疲倦，應作適當的護理和休息，以下為大家介紹「護眼操」，這是去除眼睛疲勞的方法。透過簡單的穴位按壓，舒緩眼部的肌肉。

- i. 將雙手大拇指各按在眉頭（天應穴），其他四隻手指分開放在前額，拇指向內旋轉，旋轉 8 圈為 1 組，做 8 組。



天應穴（眉頭）

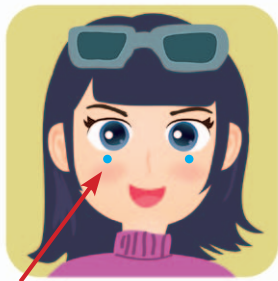


- ii. 用左手大拇指與食指擠按內眼角（精明穴），向下按然後向上擠，一上一下做4次為1組，做8組，可左右兩手交替做。



精明穴（內眼角）

- iii. 將雙手食指按在下額骨凹陷處（四白穴），收起其他四指，食指向內旋轉，旋轉8圈為1組，做8組。



四白穴（下額骨凹陷處）





- iv. 將雙手大拇指各按在雙眼外側（太陽穴），收起其他四隻手指，第二節食指彎曲在眼眶打圈，由上而下，由內而外，旋轉8圈為1組，做8組。



太陽穴（雙眼外側）





Lv.

1

2

3

4



## 第一章 8 視力護理

## 5. 非政府機構眼科檢查服務資料 (只供參考)

機構	地址	電話	傳真	電郵 / 網頁
晉色園 — 香港理工大學 合辦眼科 視光學中心	九龍黃大仙 鳳德道 38 號 晉色園社會 服務大樓 1 樓	2329 8622	2329 5218	<a href="https://www.polyu.edu.hk/so/patients.php?lang=tc&amp;pageid=477&amp;dispmode=1">https://www.polyu.edu.hk/so/patients.php?lang=tc&amp;pageid=477&amp;dispmode=1</a>
香港 盲人輔導會 總會眼科中心	九龍深水埗 南昌街 248 號 東翼一樓	3723 8272	2778 2182	<a href="http://www.hksb.org.hk/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=39&amp;Itemid=33php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=39&amp;Itemid=33">http://www.hksb.org.hk/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=39&amp;Itemid=33php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=39&amp;Itemid=33</a>
香港 盲人輔導會 元朗眼科診所	新界元朗 安寧路 155-175 號	3955 3393		<a href="https://www.polyu.edu.hk/so/patients.php?lang=tc&amp;pageid=477&amp;dispmode=1">https://www.polyu.edu.hk/so/patients.php?lang=tc&amp;pageid=477&amp;dispmode=1</a>

\* 檢查費用會因不同機構 / 團體而有差異

參考資料：

➢ 頤匡智障人士老化計劃 — 護眼篇及護耳篇，明愛康復服務出版



若發現有以下情況，應多加留意，如情況持續，應安排檢查或及早求診。



### 1. 聽力毛病：簡單的自我評估

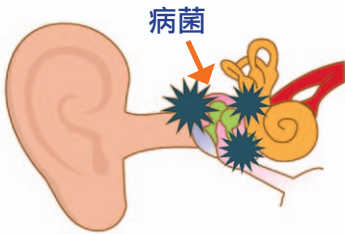
請在適當方格內加上“✓”

	有	沒有
i. 聽到突發的響聲如拍手或使勁地關門，沒有反應或不會尋找聲音來源	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ii. 聽到一些突發而持續的聲音如吸塵機和鬧鐘響聲沒有反應或不會尋找聲音來源	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iii. 聽到自己的名字或熟悉的字句時，不會作出反應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iv. 對別人的說話沒反應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
v. 常常要求將電視或音響的音量調高	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vi. 近期經常提高聲量，大聲說話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vii. 經常不跟從口頭指令	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 2. 常見聽力毛病

耳朵有下列常見的毛病，如出現這些情況便要留意及治療，以免對聽力造成嚴重影響。



### (i) 中耳炎

我們的耳朵有時會流出一些流質分泌物，顏色會是透明、白色或青色，若是青色的化膿稠液，更會釋放出難聞的氣味，這可能是有病菌感染。

### (ii) 耳水不平衡

是一種平衡感覺失調引起的頭暈眼花，患者穩站平地卻仍會有天旋地轉的感覺。問題可以是長期性，亦可能是偶發的不適。



### (iii) 耳垢積聚

有耳垢積聚，耳朵的通道不暢通，便會令人有耳朵被「塞住」的感覺，聽覺也會變得遲鈍。

### (iv) 耳鳴

耳鳴是指在沒有外來聲音的情況下，仍然「聽到」耳內或腦內有猶如電波訊號被干擾般的高音雜聲，即使塞住耳朵也無法阻隔，旁人卻不會聽到任何聲響。



### (v) 耳朵過敏

耳朵過敏會出現痕癢，用手抓更可能引至發炎。而濕疹等令皮膚痕癢的過敏症，是導致耳朵痕癢的主要原因，而耳朵皮膚被病菌感染亦可能引起耳痕極度不適。



### 3. 護耳 8 式

- (i) 不應自己挖耳垢，如感到不適時，應尋求醫護人員協助。
- (ii) 游泳或洗頭時宜使用耳塞。
- (iii) 戴耳筒機聽音樂時避免太大聲浪及時間過長。
- (iv) 在噪音環境中工作要戴防護耳塞、耳罩。
- (v) 不要大力擤鼻子。
- (vi) 在醫生指導下服用藥物，因為過量服用某些藥物或有毒性藥物可以導致耳鳴、耳聾和平衡失調。
- (vii) 定期做聽覺檢測，及早察覺問題。
- (viii) 耳朵若出現不適，便應立即向醫生求診，不應該自行處理。

## 4. 聽力輔助工具—助聽器

助聽器的種類繁多，如懷疑聽力出現問題，應到醫院 / 診所接受適當檢查，並聽取醫生的建議後，才決定是否需要或適合配戴助聽器。此外，亦應聽取專業人士意見作出選擇，切勿自行選購。

### (i) 耳後式

普遍使用。助聽設備裝置嵌在半月形小盒子內，可掛在耳後。



### (ii) 耳內式

最微細和比較美觀。助聽器可直接放在耳道內，由於聚焦效果理想，令接收的聲音比較自然。





Lv.

1

2

3

4



## 第二章 8 聽力護理

### 5. 非政府機構聽力檢查服務資料（只供參考）



參考資料：

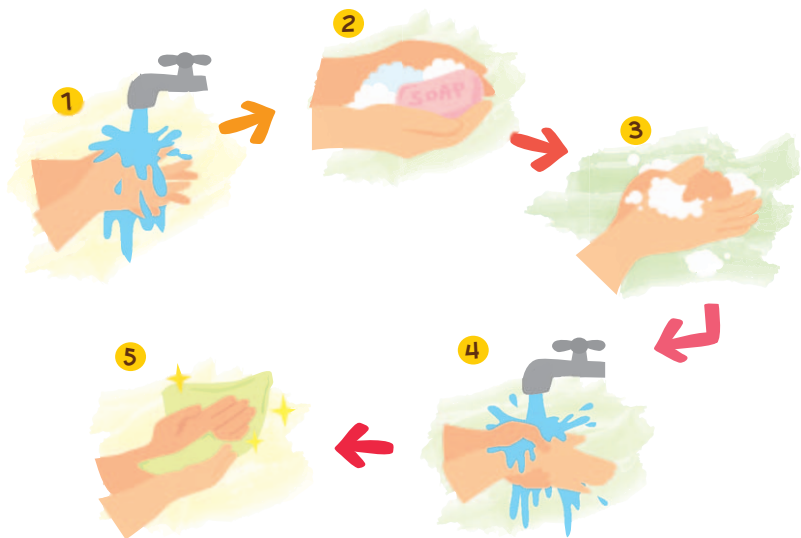
- 頤匡智障人士老齡化計劃 — 護眼篇及護耳篇，明愛康復服務出版





### 1. 養成良好個人衛生習慣的好處

- 提升自我形象
- 加強個人衛生，減低個人感染傳染病的機會
- 保持社區健康，減低社區感染



## 2. 自我檢測：我有良好的個人衛生習慣嗎？

請在適當方格內加上“✓”

	有	沒有
i. 每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ii. 我每天起床後和睡覺前均會刷牙，以保持口腔清潔衛生。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iii. 我沒有與別人共用食具。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iv. 如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
v. 我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vi. 外出回家後，會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vii. 打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
viii. 當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

備註：越多“✓”，即表示個人衛生習慣越良好

### 3. 提提你 – 預防傳染病小錦囊

#### (i) 勤洗手，保持手部清潔

- 最少用二十秒時間揉擦；揉擦時切勿沖水。
- 如沒有水源而雙手亦沒有明顯污垢時，可用含 70-80% 酒精搓手液。
- 使用酒精搓手液時各處至少擦 20 秒直至雙手乾透。
- 如廁、咳嗽或打噴嚏後、觸摸過公共物件後均應清潔雙手。





## (ii) 使用口罩或紙巾

- 當生病時（流感或上呼吸道感染）要配戴口罩。
- 懂得正確地配戴口罩以保護自己及他人。
- 打噴嚏、咳嗽及口鼻有分泌物時要用紙巾抹拭或覆蓋。
- 用後的口罩及紙巾要放入垃圾桶內。



## (iii) 打流感針

- 在流感高峰期時，建議注射預防流感疫苗以作預防。

## (iv) 生病時及早求診及按醫生指示服藥。

參考資料：

➢ 衛生署

## 4. 我的個人衛生計劃

在過去一個月（\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日至  
\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日），我有保持以下的  
衛生習慣：

8 項良好個人衛生習慣	如有，請在方格內加上“√”或貼上貼紙
i. 每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。	
ii. 我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。	
iii. 我沒有與人共用食具。	
iv. 如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。	



Lv.

1

2

3

4



### 第三章：自我護理 - 個人衛生習慣

8 項良好個人衛生習慣	如有，請在方格內加上“√”或貼上貼紙
v. 我每天會洗澡一次，以保持身體清潔	
vi. 外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。	
vii. 打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。	
viii. 當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。	





視聽器官護理和

個人衛生習慣

資訊錦囊