

智障人士 健康資訊錦囊



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

《智障人士健康資訊錦囊》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。

智障人士或其照顧者在評估了自己的情況和掌握了基本的知識後，可按照個人需要訂下自己的健康計劃，**營養膳食和健康飲食習慣的《健康紀錄冊》**記錄為期一個月的飲食習慣，希望藉此培養智障人士多進食健康和富營養的餐膳，以避免因不良的飲食習慣而引發的身體病況。

良好體適能活動《健康紀錄冊》記錄個人三個月內的運動模式和時間，藉此培養智障服務使用者的良好運動習慣和加強體適能訓練，從而維持智障人士身體的活動能力，延緩出現早發性老化和相關的身體病況的機會。

而**個人衛生習慣《健康紀錄冊》**則以記錄智障人士三個月內的個人衛生習慣，讓智障人士訂定需要保持或作出改善的個人衛生習慣，從而養成良好個人衛生習慣，以預防病患。

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。

智障人士健康教育推廣專責小組
2017年12月



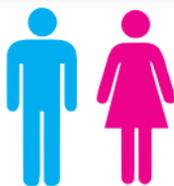
我的相片

我的姓名：

日 期：



我的年齡：



我的性別：



我的宗教：



我的殘疾：

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 ²)	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	

營養膳食和 健康飲食習慣

資訊錦囊

健康紀錄冊!



健康飲食原則

均衡飲食是維持健康的要素，依照健康飲食原則，以五穀類為主，並多吃蔬菜、瓜類及水果，進食適量的肉類、蛋類、豆品類及奶品和鈣類食物，減少鹽、油、糖份。

五穀類、蔬果類和肉類的分量比例便是 3 份比 2 份比 1 份。





我的健康飲食計劃

(每日健康飲食餐單)

(__年__月__日至__年__月__日)



早餐：



午餐：





下午茶：



晚餐：



其他：



我的健康飲食目標



第 1-10 天

(i) 體重控制

(必須配合良好的運動習慣才可以達到預期效果)

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 養成健康的飲食習慣

食物種類	「健康飲食金字塔」建議的比例	希望多吃 / 保持現時分量 / 少吃的食物種類 (每天)
五穀類	3 份	
蔬果類	2 份	
肉類	1 份	

(iii) 其他目標：

10天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		

10天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		

10天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10 天的健康飲食目標檢討

(i) **我的飲食習慣** (在適當的地方加上已經實行的飲食習慣)

食物種類	「健康飲食金字塔」建議的比例	希望多吃 / 保持現時分量 / 少吃的食物種類 (每天)
五穀類	3 份	
蔬果類	2 份	
肉類	1 份	

(ii) **體重控制** 身高體重指數 (BMI) / 腰圍：_____

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

(iii) **其他目標的進度**：

(iv) **自我評估**：請評估你過去 10 天的成績，並在適當的方格加上“✓”或貼紙。

	目標達成	頗滿意	尚算滿意
滿意程度			



我的健康飲食目標



第 11-20 天

(i) 體重控制

(必須配合良好的運動習慣才可以達到預期效果)

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 養成健康的飲食習慣

食物種類	「健康飲食金字塔」建議的比例	希望多吃 / 保持現時分量 / 少吃的食物種類 (每天)
五穀類	3 份	
蔬果類	2 份	
肉類	1 份	

(iii) 其他目標：



10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		

10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		

10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10 天的健康飲食目標檢討

(i) **我的飲食習慣** (在適當的地方加上已經實行的飲食習慣)

食物種類	「健康飲食金字塔」建議的比例	希望多吃 / 保持現時分量 / 少吃的食物種類 (每天)
五穀類	3 份	
蔬果類	2 份	
肉類	1 份	

(ii) **體重控制** 身高體重指數 (BMI) / 腰圍 : _____
現時體重 : _____ (公斤) 日期 : _____

(iii) **其他目標的進度 :**

(iv) **自我評估 :** 請評估你過去 10 天的成績，並在適當的方格加上“✓”或貼紙。

	目標達成	頗滿意	尚算滿意
滿意程度			



我的健康飲食目標



第 21-30 天

(i) 體重控制

(必須配合良好的運動習慣才可以達到預期效果)

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 養成健康的飲食習慣

食物種類	「健康飲食金字塔」建議的比例	希望多吃 / 保持現時分量 / 少吃的食物種類 (每天)
五穀類	3 份	
蔬果類	2 份	
肉類	1 份	

(iii) 其他目標：

10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		

10 天的飲食記錄

填上已進食的食物名稱 / 食物種類 或 貼上有關食物 / 食物種類的貼紙

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

	日期：	日期：
早餐		
午餐		
下午茶		
晚餐		
其他		



10 天的健康飲食目標檢討

(i) **我的飲食習慣** (在適當的地方加上已經實行的飲食習慣)

食物種類	「健康飲食金字塔」建議的比例	希望多吃 / 保持現時分量 / 少吃的食物種類 (每天)
五穀類	3 份	
蔬果類	2 份	
肉類	1 份	

(ii) **體重控制** 身高體重指數 (BMI) / 腰圍：_____

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

(iii) **其他目標的進度：**

(iv) **自我評估：** 請評估你過去 10 天的成績，並在適當的方格加上“√”或貼紙。

	目標達成	頗滿意	尚算滿意
滿意程度			

良好體適能活動

資訊錦囊

健康紀錄冊!





lv.

1

2

3

4

5

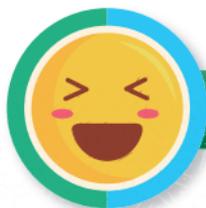


運動的好處

運動的好處

運動有很多好處：

1.



使人心情愉快

2.



增進健康

3.



玩樂更投入和
工作更有效率



lv.

1

2

3

4

5



運動的好處

運動的好處

4.



增強身體抵抗能力，減低患上心臟病、高血壓、糖尿病等嚴重疾病的機會





Lv.

1

2

3

4

5



我的運動目標

我的運動目標



第1-3個月

(i) 體重控制

(必須配合健康的飲食習慣才可以達到預期效果)

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 我的運動新計劃

(_____ 年 _____ 月 _____ 日至 _____ 年 _____ 月 _____ 日)



選擇的運動：

做運動時間：

早上

下午

晚上





lv.

1

2

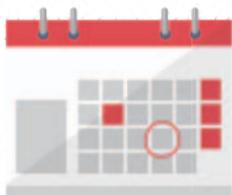
3

4

5



我的運動目標



一星期做幾次：

- 每日 一星期一次
 晚上 其他：_____



每次做幾多時間：

- 15 分鐘 45 分鐘
 30 分鐘 1 小時
 其他：_____



做運動地方：

- 運動場館 屋企
 公園 服務單位
 其他：_____

(iii) 其他目標：



3 個月的運動目標檢討

(i) 體重控制

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 運動計劃的自我評估

請評估你過去 3 個月的成績，並在適當的方格加上“✓”或貼紙。

	目標達成	頗滿意	尚算滿意
滿意程度			

(iii) 其他目標的進度：



Lv.

1

2

3

4

5



我的運動目標

我的運動目標



第4-6個月

(i) 體重控制

(必須配合健康的飲食習慣才可以達到預期效果)

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 我的運動新計劃

(_____ 年 _____ 月 _____ 日至 _____ 年 _____ 月 _____ 日)



選擇的運動：

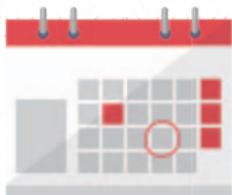
做運動時間：

早上

下午

晚上





一星期做幾次：

- 每日 一星期一次
 晚上 其他：_____



每次做幾多時間：

- 15 分鐘 45 分鐘
 30 分鐘 1 小時
 其他：_____



做運動地方：

- 運動場館 屋企
 公園 服務單位
 其他：_____

(iii) 其他目標：



lv.

1

2

3

4

5



我的運動目標

3 個月的運動目標檢討

(i) 體重控制

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 運動計劃的自我評估

請評估你過去 3 個月的成績，並在適當的方格加上“✓”或貼紙。

	目標達成	頗滿意	尚算滿意
滿意程度			

(iii) 其他目標的進度：



Lv.

1

2

3

4

5



我的運動目標

我的運動目標



第7-9個月

(i) 體重控制

(必須配合健康的飲食習慣才可以達到預期效果)

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 我的運動新計劃

(_____ 年 _____ 月 _____ 日至 _____ 年 _____ 月 _____ 日)



選擇的運動：

做運動時間：

早上

下午

晚上





一星期做幾次：

- 每日 一星期一次
 晚上 其他：_____



每次做幾多時間：

- 15 分鐘 45 分鐘
 30 分鐘 1 小時
 其他：_____



做運動地方：

- 運動場館 屋企
 公園 服務單位
 其他：_____

(iii) 其他目標：



lv.

1

2

3

4

5



我的運動目標

3 個月的運動目標檢討

(i) 體重控制

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 運動計劃的自我評估

請評估你過去 3 個月的成績，並在適當的方格加上“✓”或貼紙。

	目標達成	頗滿意	尚算滿意
滿意程度			

(iii) 其他目標的進度：



Lv.

1

2

3

4

5



我的運動目標

我的運動目標



第10-12個月

(i) 體重控制

(必須配合健康的飲食習慣才可以達到預期效果)

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 我的運動新計劃

(_____ 年 _____ 月 _____ 日至 _____ 年 _____ 月 _____ 日)



選擇的運動：

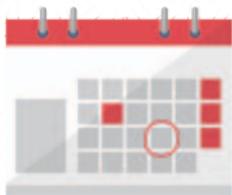
做運動時間：

早上

下午

晚上





一星期做幾次：

- 每日 一星期一次
 晚上 其他：_____



每次做幾多時間：

- 15 分鐘 45 分鐘
 30 分鐘 1 小時
 其他：_____



做運動地方：

- 運動場館 屋企
 公園 服務單位
 其他：_____

(iii) 其他目標：



lv.

1

2

3

4

5



我的運動目標 第10個月

3個月的運動記錄

填上有運動的日子及已完成的運動名稱 或 貼上有關運動的貼紙

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

一	二	三	四	五	六	日

3 個月的運動目標檢討

(i) 體重控制

現時體重：_____ (公斤) 日期：_____

目標體重：減少 _____ 公斤 / 增加 _____ 公斤 / 保持現狀

(ii) 運動計劃的自我評估

請評估你過去 3 個月的成績，並在適當的方格加上“✓”或貼紙。

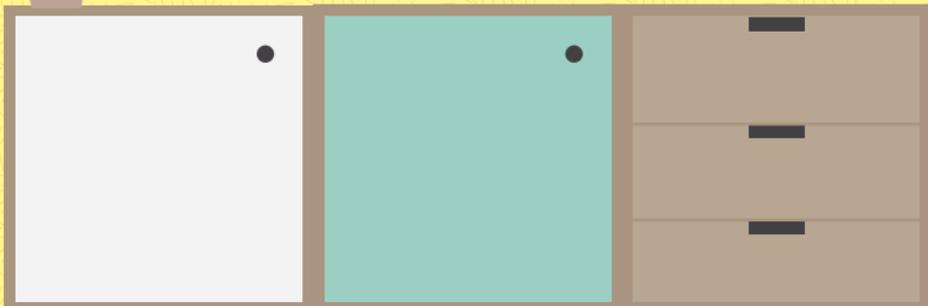
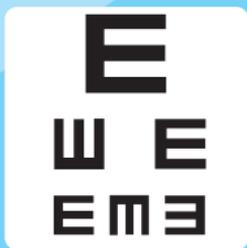
	目標達成	頗滿意	尚算滿意
滿意程度			

(iii) 其他目標的進度：

視聽器官護理和 個人衛生習慣

資訊錦囊

健康紀錄冊!





8 項良好個人衛生習慣

- 每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。
- 我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。
- 我沒有與人共用食具。
- 如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。
- 我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。
- 外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。
- 打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。
- 當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。

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 8 項良好個人衛生習慣：

(如有，請在方格內加上“✓”或貼上貼紙)

每次進食前、如廁後及外出回家後，
我會徹底清潔雙手。



我每天起床和睡覺前都有刷牙，
以保持口腔清潔衛生。



我沒有與人共用食具。



如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。

我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。



外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。

打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，
事後清潔雙手。



當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。



Lv.

1

2

3

4

5



養成良好的個人衛生習慣

養成良好的個人衛生習慣



我希望保持及作出改善的個人衛生習慣

請在方格內填上“保持”、“改善”或貼上合適的貼紙

第 1-4 個
星期

8 項良好個人衛生習慣	我的目標
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。	
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。	
我沒有與人共用食具。	
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。	
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。	
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。	
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。	
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。	

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(___ 年 ___ 月 ___ 日至 ___ 年 ___ 月 ___ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							

我的個人衛生計劃目標檢討 (4個星期)

自我評估 請評估你過去 4 星期的成績，並在適當的方格加上“✓”或貼紙。

良好個人衛生習慣	目標達成	頗滿意	尚算滿意
每次進食前、如廁後 及外出回家後， 我會徹底清潔雙手。			
我每天起床和睡覺前 都有刷牙，以保持 口腔清潔衛生。			
我沒有與人 共用食具。			
如廁後，我會蓋上 廁板才沖廁所水， 然後洗手。			
我每天會洗澡一次， 以保持身體清潔。			
外出回家後，我會 立即更換清潔衣服 及穿上拖鞋。			
打噴嚏時，我會用手 或紙巾掩着口和鼻， 事後清潔雙手。			
當我有咳嗽或生病 時，會配戴口罩。			

養成良好的個人衛生習慣



第 5-8 個
星期

我希望保持及作出改善的個人衛生習慣

請在方格內填上“保持”、“改善”或貼上合適的貼紙

8 項良好個人衛生習慣	我的目標
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。	
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。	
我沒有與人共用食具。	
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。	
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。	
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。	
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。	
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。	

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							

我的個人衛生計劃目標檢討 (4個星期)

自我評估 請評估你過去 4 星期的成績，並在適當的方格加上“✓”或貼紙。

良好個人衛生習慣	目標達成	頗滿意	尚算滿意
每次進食前、如廁後 及外出回家後， 我會徹底清潔雙手。			
我每天起床和睡覺前 都有刷牙，以保持 口腔清潔衛生。			
我沒有與人 共用食具。			
如廁後，我會蓋上 廁板才沖廁所水， 然後洗手。			
我每天會洗澡一次， 以保持身體清潔。			
外出回家後，我會 立即更換清潔衣服 及穿上拖鞋。			
打噴嚏時，我會用手 或紙巾掩着口和鼻， 事後清潔雙手。			
當我有咳嗽或生病 時，會配戴口罩。			



Lv.

1

2

3

4

5



養成良好的個人衛生習慣

養成良好的個人衛生習慣

第 9-12 個
星期

我希望保持及作出改善的個人衛生習慣

請在方格內填上“保持”、“改善”或貼上合適的貼紙

8 項良好個人衛生習慣	我的目標
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。	
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。	
我沒有與人共用食具。	
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。	
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。	
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。	
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。	
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。	

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							



Lv.

1

2

3

4

5



養成良好的個人衛生習慣標 第10個星期

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							



5

Lv.

1

2

3

4

5



養成良好的個人衛生習慣標 第11個星期

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(____ 年 ____ 月 ____ 日至 ____ 年 ____ 月 ____ 日)

8 項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							



Lv.

1

2

3

4

5



養成良好的個人衛生習慣標 第12個星期

個人衛生習慣記錄

在空格上填上“√”或“×”或貼上貼紙記錄你有沒有完成該項衛生習慣

(____年 ____月 ____日至 ____年 ____月 ____日)

8項良好個人衛生習慣	一	二	三	四	五	六	日
每次進食前、如廁後及外出回家後，我會徹底清潔雙手。							
我每天起床和睡覺前都有刷牙，以保持口腔清潔衛生。							
我沒有與人共用食具。							
如廁後，我會蓋上廁板才沖廁所水，然後洗手。							
我每天會洗澡一次，以保持身體清潔。							
外出回家後，我會立即更換清潔衣服及穿上拖鞋。							
打噴嚏時，我會用手或紙巾掩着口和鼻，事後清潔雙手。							
當我有咳嗽或生病時，會配戴口罩。							



5

Lv.

1

2

3

4

5



養成良好的個人衛生習慣標

我的個人衛生計劃目標檢討 (4個星期)

自我評估 請評估你過去 4 星期的成績，並在適當的方格加上“✓”或貼紙。

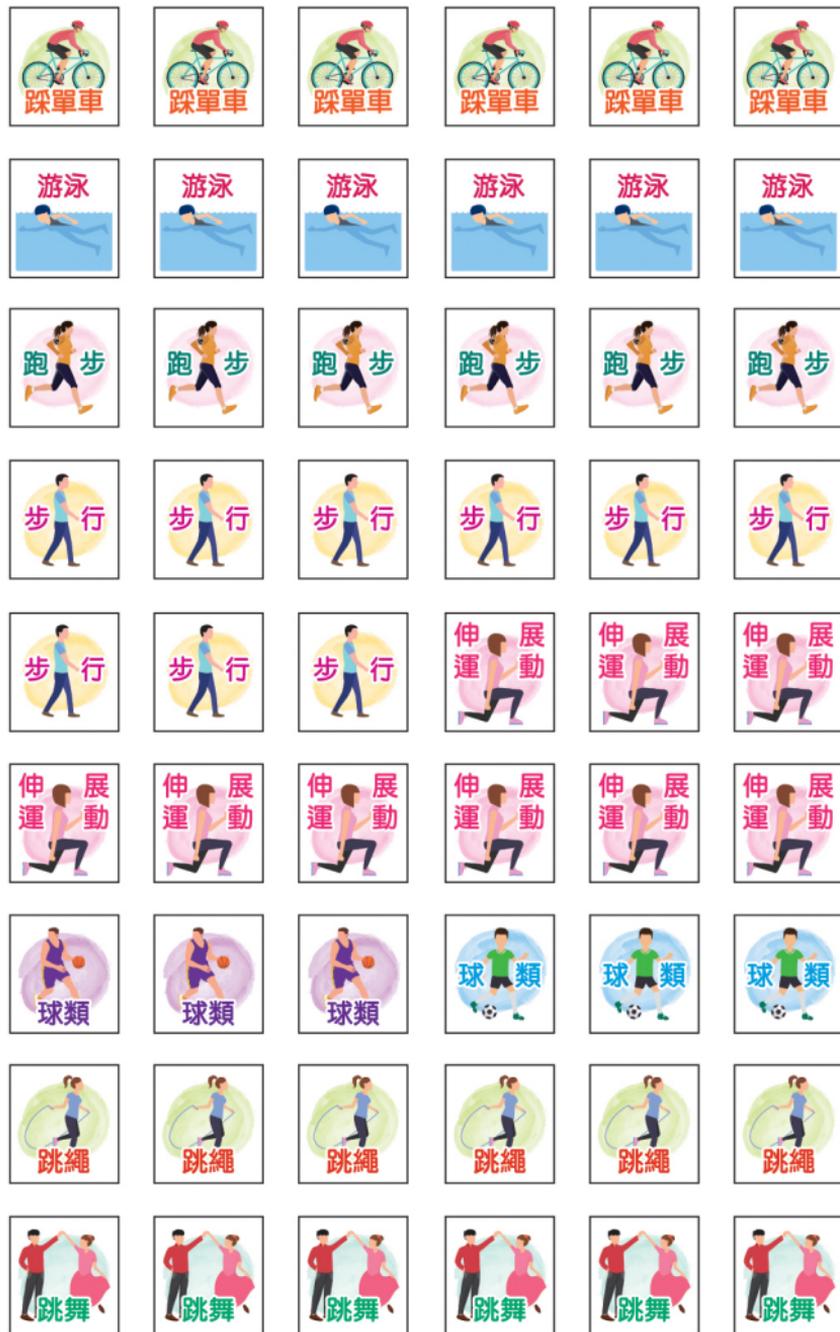
良好個人衛生習慣	目標達成	頗滿意	尚算滿意
每次進食前、如廁後 及外出回家後， 我會徹底清潔雙手。			
我每天起床和睡覺前 都有刷牙，以保持 口腔清潔衛生。			
我沒有與人 共用食具。			
如廁後，我會蓋上 廁板才沖廁所水， 然後洗手。			
我每天會洗澡一次， 以保持身體清潔。			
外出回家後，我會 立即更換清潔衣服 及穿上拖鞋。			
打噴嚏時，我會用手 或紙巾掩着口和鼻， 事後清潔雙手。			
當我有咳嗽或生病 時，會配戴口罩。			



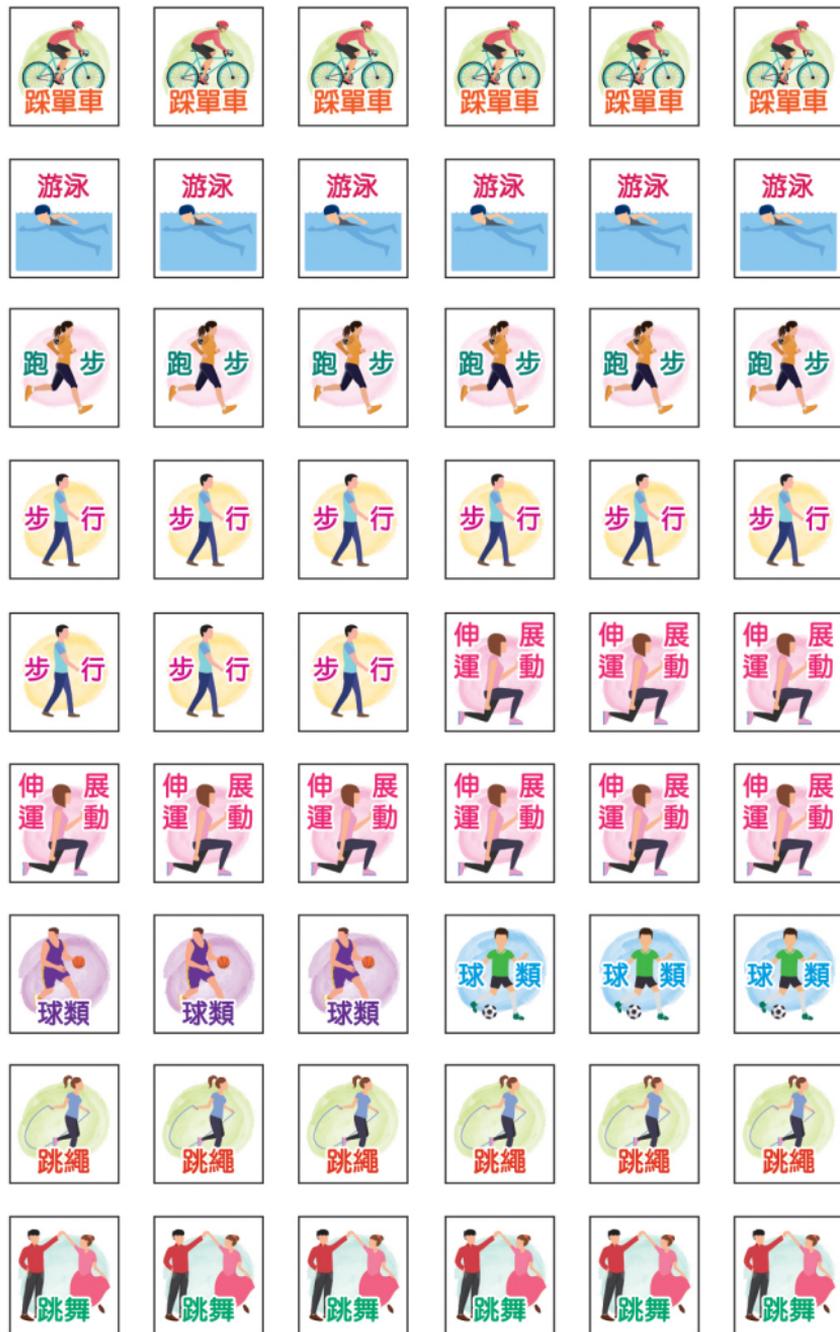


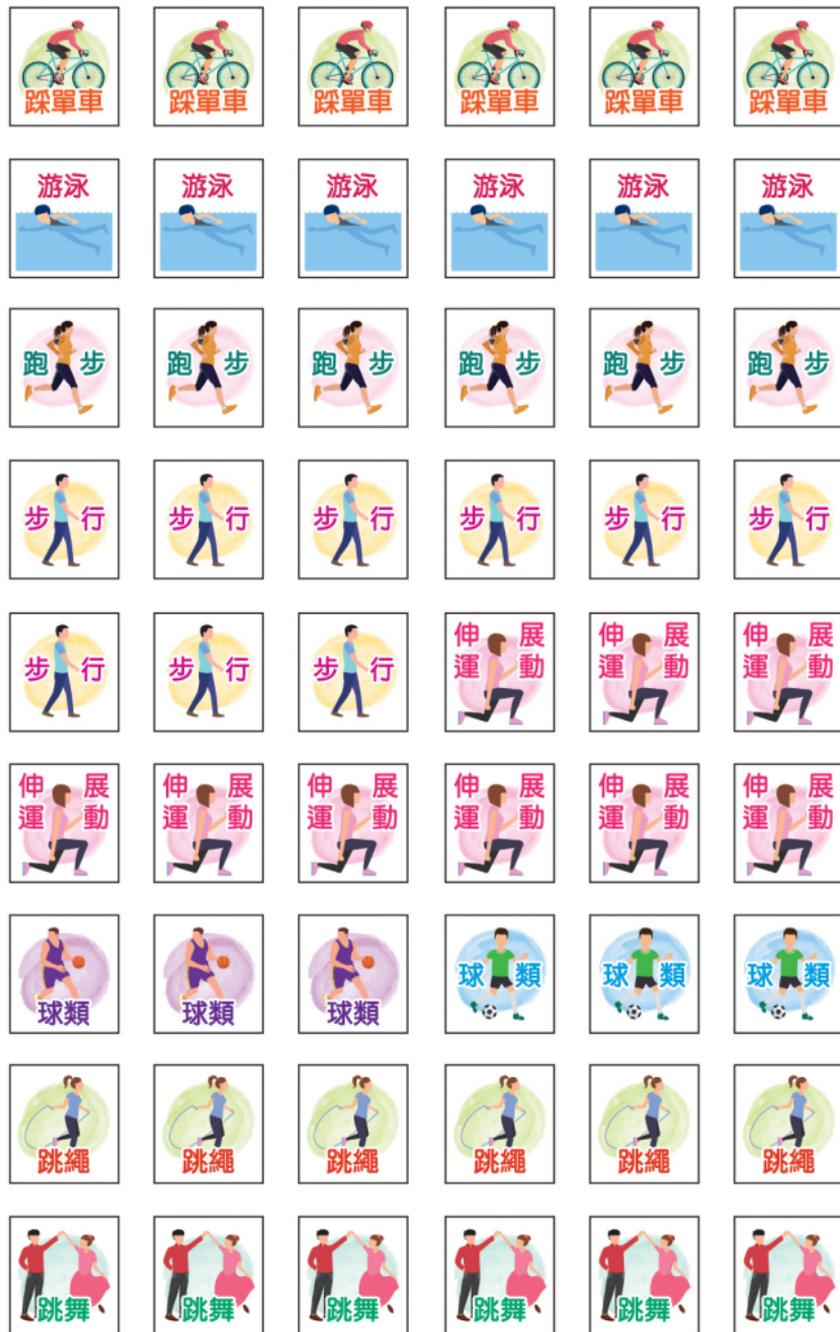
















多吃

多吃

多吃

多吃

多吃

多吃

保持現時分量

保持現時分量

保持現時分量

保持現時分量

保持現時分量

保持現時分量

少吃

少吃

少吃

少吃

少吃

少吃

保持

改善

多吃

多吃

多吃

多吃

多吃

多吃

保持現時分量

保持現時分量

保持現時分量

保持現時分量

保持現時分量

保持現時分量

少吃

少吃

少吃

少吃

少吃

少吃

保持

改善









智障人士 健康資訊錦囊

健康紀錄冊!