

課業與工作紙 (2) - 健康和幸福

(一) 甚麼叫「健康」？

(二) 根據以下情境回答問題:

情景
大偉是一個投資公司的退休經理。退休前他的工作壓力大，工作時間很長，而用膳時間卻很短，他因而吃了很多快餐食品。五年前，他進行了心臟手術。儘管他患有輕度關節炎，他現在享受在居住單位附近的公園散步。當大偉在公園散步不感到關節痛時，他便會以「健康強壯」來形容自己。

1. 大偉的健康概念屬於積極還是消極？為什麼？
2. 解釋大偉退休前的生活模式如何引致他的心臟健康問題。

(三) 「全人健康」的四個層面：生理健康、心智健康、情緒健康和社交健康，各有甚麼特質？

全人健康	特質
生理健康	
心智健康	
情緒健康	
社交健康	

(四) 閱讀以下文章後回答問題:

口腔健康
<p>幼童如有蛀牙、牙齒受感染和出現牙瘡，這些情況均可能影響幼童恆齒的生長，同時會影響其健康和發育。至於缺乏自我照顧能力的長者，若其口腔衛生欠佳，口腔內長期積聚的牙菌膜和細菌就有機會危及其健康。即使是成年人和有自理能力的長者，都有可能因口腔疾病帶來的痛楚或不適影響日常生活而大受困擾。口腔疾病所帶來的種種問題可影響學童在校表現，亦可導致成年人無法上班。</p> <p>調查結果顯示，大多數成年人和長者均有不同程度的蛀牙和牙周病。調查同時發現，香港人有忽視口腔疾病徵狀的趨向，而對於嚴重的口腔問題，即使所引致的痛楚影響睡眠，他們仍諱疾忌醫。正如本調查報告指出，延誤就醫只會使病情惡化，患者因而要多受痛楚、或需接受複雜而昂貴的治療，甚至要把牙齒拔除。要避免日後失去牙齒，就必須以預防為本，並及早治療牙患。由於初期牙患或會毫無徵兆，若患者於感到不適才向牙科醫生求診，就已錯失及早治療的良機。因此，大眾即使自覺口腔健康狀況良好，都應該定期檢查以預防和及早治療牙患。</p> <p>有關定期檢查口腔的好處，從十二歲兒童組別的蛀牙和牙周病比率偏低，就印證了透過學童牙科保健服務所推廣的正確口腔護理習慣及所提供的專業預防治療，能有效減少兒童的口腔疾病。</p>

本調查顯示，在社會福利署長期護理服務使用者當中，部分人因牙齒問題影響面貌而感到不滿意，或咀嚼困難和進食時感到不適等，以致出現明顯的功能問題。他們亦意識到自己需要向牙科醫生求診。鑒於他們因活動能力所限而難以使用常規的牙科服務，有關方面實有必要設立外展牙科服務以配合這個群體的需要。有見及此，大眾和有關方面應盡早做好預防口腔疾病的功夫，讓將來使用上述服務的人士日後可免於患上嚴重的牙科疾病及面對隨之而來的治療。

(摘錄自：衛生署2011年口腔健康調查)

1. 試根據上述資料，指出口腔健康欠佳對個人全人健康的影響。
2. 指出並解釋長期護理服務下的長者牙科保健服務的改動建議。
3. 試指出牙齒生長發育所需的兩種主要營養素。
4. 良好的飲食習慣亦有助口腔健康。試提出兩個良好飲食習慣的例子。

(五) 事件：一幢舊樓發生火警，釀成 4 死 19 人受傷。

- 列出是次火災可以如何影響災民每個層面的全人健康。

(六) 基因改造食物對人體健康可能帶來甚麼益處及疑慮？

本網站介紹的學與教資源由教育局開發，免費供教師在香港作非牟利的教育用途。本網站所有資源的版權均屬香港特別行政區政府，如未獲書面授權，不可複製、改編、分發、發布或使用本網站任何材料作商業用途。