

「個人整潔及衛生」範疇

學習目標

學習保持個人整潔及衛生的基本知識，以及掌握有關的各類基本技巧

- (一) 認識身體各部分
- (二) 分辨及選用個人日常清潔用品清潔及護理身體
- (三) 清潔及護理身體各部分
 - I. 清潔及護理口腔
 - II. 清潔及護理耳朵
 - III. 清潔及護理眼睛
 - IV. 清潔及護理鼻子
 - V. 清潔及護理面部
 - VI. 清潔及護理頭髮
 - VII. 手部護理
 - VIII. 腳部護理
 - IX. 身體清潔及護理
 - X. 皮膚的清潔及護理
 - XI. 處理青春期的個人衛生
- (四) 培養個人整潔及衛生的習慣和態度

學習目標、學習重點及重點細目

一. 認識身體各部分

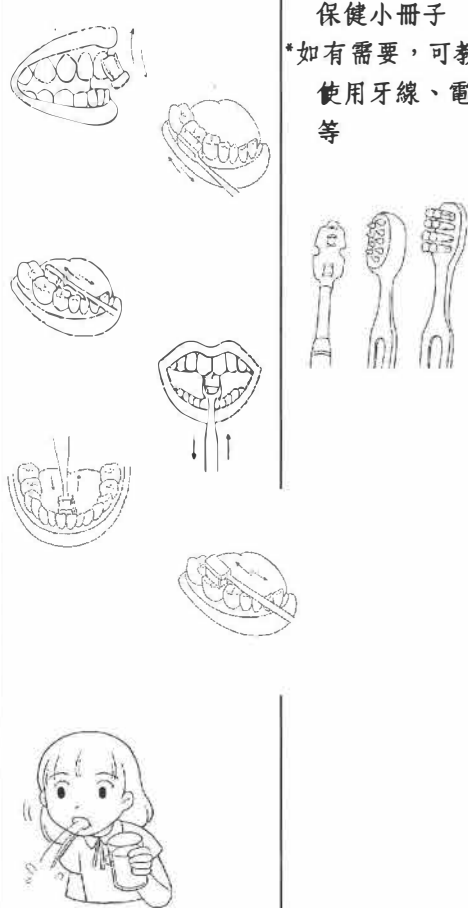
學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 認識身體各部分	1.1 能認識身體各部分的名稱、位置、形狀及功用		
2. 認識身體私隱的部位	2.1 能認識男性的陰莖、臀部 2.2 能認識女性的陰部、臀部和乳房		

二. 分辨及選用個人日常清潔用品清潔及護理身體

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 分辨及選用適當的個人日常清潔用品清潔及護理身體	1.1 能選用適當的洗頭用品	● 例如：洗頭水、護髮素、風筒	*有關衛生及清潔概念 請參閱小學常識科課程指引
	1.2 能選用適當的梳頭及頭髮護理用品	● 例如：梳子(平梳子、刷型梳子)、頭飾、髮夾、橡膠圈、定型水	
	1.3 能選用適當的清潔用品清潔及護理面部	● 例如：洗面皂、洗面膏、毛巾、潤膚膏、滋潤液、面霜	
	1.4 能選用適當的清潔用品刷牙	● 例如：牙刷、漱口盅、牙膏、牙線、漱口水	
	1.5 能選用適當的清潔用品抹咀	● 例如：紙巾、潤唇膏、唇膏	
	1.6 能選用適當的清潔用品刮鬚子	● 例如：剃刀、鬚刨、刮鬚膏	
	1.7 能選用適當的清潔用品修剪指甲、腳甲	● 例如：指甲鉗、指甲銼	
2. 分辨衛生間的潔具設施	2.1 能分辨洗手盆	● 例如：按壓式、搖柄式、感應式	
	2.2 能分辨水龍頭		
	2.3 能分辨沐浴設施	● 例如：花洒、浴缸	
	2.4 能分辨廁具	● 例如：坐廁、蹲廁、尿槽、尿兜、大便椅	
	2.5 能分辨鏡子	● 例如：半身、全身	
	2.6 能分辨毛巾架、掛勾		
	2.7 能分辨雜物架、鏡櫃	● 例如：浴椅、浴床	
	2.8 能分辨其它輔助設施		

三. 清潔及護理身體各部分

I. 清潔及護理口腔

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 清潔口腔	1.1 能用牙刷刷牙 1.2 能擠適量的牙膏在牙刷上 1.3 能用清水或漱口水漱口 1.4 能刷牙後清洗牙刷及漱口盅 1.5 能清理痰涎		*刷牙方法請參閱牙科保健小冊子 *如有需要，可教導學生使用牙線、電動牙刷等
2. 保持口腔清潔	2.1 不將骯髒物放入口中 2.2 不吃過熱、太硬的食物；少吃刺激性、味濃、煎炸、過甜或過酸、黏牙的食物 2.3 多吃水果、蔬菜和開水 2.4 有充足睡眠和休息		

學習重點	學習重點細目	說明	備註
3. 辨別及處理口腔的毛病和不適	3.1 能定期檢查牙齒 3.2 能辨別口腔不適的地方/出現毛病的原因 3.3 能對鏡檢查 3.4 不用手觸患處 3.5 能向家人求助 3.6 能接受檢查 3.7 能接受治療 3.8 口腔出現毛病時，能避免與他人有口部接觸，或交談時保持距離	● 例如：牙痛、口腔發炎、口臭 ● 例如：食物、藥物、手術	
4. 清潔咀巴	4.1 能用清潔紙巾或毛巾抹咀 4.2 能塗潤唇膏	● 例如：天氣乾燥、咀唇乾燥時	

三. 清潔及護理身體各部分

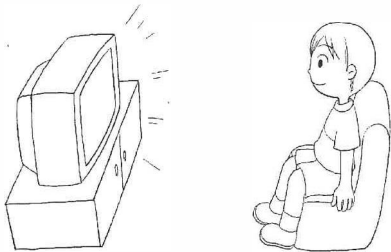
II. 清潔及護理耳朵

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 清潔耳朵	1.1 洗臉時能用毛巾清潔耳朵 1.2 洗頭、沐浴及游泳後能抹乾耳朵 1.3 能用棉花棒清理耳垢	● 例如：耳殼、耳孔	
2. 保護耳朵	2.1 洗臉、洗頭和沐浴時，能避免有水入耳 2.2 聽到巨響時掩耳張口 2.3 使用耳筒機時能調較適當音量 2.4 不讓別人在耳邊大聲說話 2.5 氣壓突變時能張口、打呵欠 2.6 不大力拍打耳朵 2.7 不用手指挖耳朵 2.8 不把東西亂放入耳朵		

三. 清潔及護理身體各部分

III. 清潔及護理眼睛

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 清潔眼睛	1.1 能在洗臉時用毛巾清潔眼角的眼垢 1.2 能在眼垢積聚時用毛巾或紙巾清理 1.3 能用毛巾或紙巾抹去眼淚		
2. 保護眼睛	2.1 能在眼睛不適時合眼，讓淚水沖去異物/不用手擦眼 2.2 能用眼藥水舒緩不適 2.3 眼睛不適時能向人求助/接受檢查 2.4 患有近視、遠視、散光等眼疾，能配戴合適的眼鏡及定時檢查度數 2.5 能定時及適當地清潔自己的眼鏡	  	

學習重點	學習重點細目	說明	備註
	2.6 配戴自己的眼鏡 2.7 能在適當的光線及距離下進行閱讀、寫字、看電視和使用電腦；坐姿正確；活動時間適量 2.8 能在強光下配戴太陽眼鏡 2.9 不直視強光和太陽 2.10 遇有紅潮時不在泳灘游泳		

三. 清潔及護理身體各部分

IV. 清潔及護理鼻子

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 清潔鼻孔	1.1 能意識鼻子的不適 1.2 在打噴嚏或鼻水未流出前，能用手帕或紙巾掩口、清潔鼻子 1.3 能在打噴嚏、抹鼻水時背向他人 1.4 能在廁所清潔鼻垢	● 例如將要流鼻水、打噴嚏、鼻內藏有污垢或鼻毛過長 	
2. 處理流鼻血	2.1 能保持鎮定 2.2 能通知他人 2.3 能安坐、仰臥 2.4 能待鼻血凝固後，清潔及更換有血跡的衣服		
3. 保護鼻子	3.1 不挖鼻子 3.2 嗅聞物品時能保持距離	● 例如：不用硬物、尖銳的物件或大力用手指挖鼻孔 ● 例如：花卉、化學物品、清潔劑	

三. 清潔及護理身體各部分

V. 清潔及護理面部

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 洗臉	1.1 能用清水/清潔的濕毛巾洗臉 1.2 能用適量及適合自己皮膚的洗臉膏洗臉 1.3 能用乾毛巾抹鼻孔、耳朵、眼角、前額、頸項	     	*自行扭乾濕毛巾抹面
2. 塗潤膚膏	2.1 能用適量及適合自己皮膚的潤膚膏		
3. 保持面部清潔	3.1 出汗時能用毛巾或紙巾抹臉 3.2 能經常洗臉 3.3 不搔抓臉上的暗瘡		*若面部有暗瘡，向醫護人員請教

三. 清潔及護理身體各部分

VI. 清潔及護理頭髮

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 洗頭	1.1 能用水弄濕頭髮  1.2 能用洗頭水/護髮素洗頭髮 1.3 洗頭後能用清水沖洗頭髮 1.4 能抹乾或吹乾頭髮   	● 例如用已開啟的花洒或自行開啟的花洒，並調教水溫 ● 例如：用乾毛巾、吹髮器	*能用指尖搔抓頭
2. 保持頭髮清潔、健康	2.1 能定時及於有需要時洗頭 2.2 能選用適合自己髮質和需要的洗髮水 2.3 能定時到理髮店理髮 2.4 避免使用不必要的理髮用品 2.5 避免不必要的髮型設計 2.6 避免在烈日下曝曬	● 例如：運動後、天氣炎熱、頭髮不潔或頭部痕癢時洗頭 ● 例如於頭屑過多時選用去頭屑的洗髮水 ● 例如：頭髮過長，髮質變壞 ● 例如：定型水、啫喱膏 ● 例如：染髮或經常燙髮 ● 例如進行戶外活動時配戴太陽帽子	

學習重點	學習重點細目	說明	備註
3. 梳頭	3.1 能對鏡子梳理頭髮 3.2 能於頭髮凌亂時梳頭或使用理髮用品 3.3 能選用合適的髮飾用品 3.4 能在適當的場合和地方梳頭 3.5 不在別人面前搔抓頭髮	● 例如：用合適的梳子(平頭梳或刷型梳子) ● 例如於有需要時，用適量的定型水、啫喱膏 ● 例如：頭髮長時用髮夾、橡皮圈整理頭髮；選用與頭型和服式配襯的髮飾用品 ● 例如不在眾人面前、餐桌前梳頭；在沐浴前、臨睡前梳頭	髮夾  橡皮圈 

三. 清潔及護理身體各部分

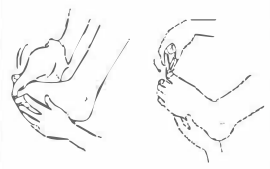
VII. 手部護理

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 用毛巾抹手	1.1 能用毛巾抹去手上的污垢		
2. 洗手	2.1 能自行開關水龍頭洗手	● 例如：按壓式、搖柄式、感應式	
	2.2 能調較適量的水量及水溫洗手		
	2.3 能用適量的洗手液或肥皂洗手		
	2.4 能雙手互搓		
	2.5 能不弄濕衣物		  
3. 抹乾/吹乾雙手	3.1 能用毛巾、紙巾抹乾雙手		
	3.2 能用公共洗手間內的捲筒毛巾機抹乾雙手		
	3.3 能取用公共洗手間各式紙巾箱內的紙巾抹乾雙手		
	3.4 能用公共洗手間內的乾手機吹乾雙手		

學習重點	學習重點細目	說明	備註
4. 護理雙手	4.1 能用適合自己皮膚的潤手膏 4.2 需要時能使用適合的手套	● 例如：清洗碗碟後、天氣寒冷時	
5. 修剪指甲	5.1 能剪指甲 5.2 能銼指甲	● 因應場合塗指甲油及美化指甲	 *注意使用指甲銼的安全
6. 保持雙手清潔	6.1 能清潔身體其他部分後(打噴嚏；處理鼻水及痰涎；清潔鼻垢、耳孔；剪甲、梳頭)洗手 6.2 接觸污物、化學藥品等後洗手 6.3 如廁後洗手 6.4 運動、工作及外出後洗手 6.5 定時修剪指甲		

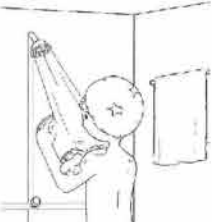
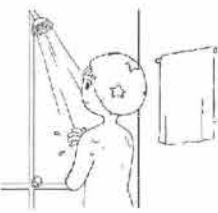
三. 清潔及護理身體各部分

VIII. 腳部護理

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 洗腳、抹腳	1.1 能洗腳 1.2 能抹腳 1.3 能剪腳甲	● 先脫去襪子和鞋子 ● 其他重點細目與洗手相同 ● 重點細目與抹手相同 ● 重點細目與剪指甲相同	*注意抹腳及剪腳甲時的安全(身體的平衡) 
2. 保持腳部清潔	2.1 洗澡時要清洗腳部 2.2 抹乾趾縫間的水分 2.3 定時及有需要時更換襪子 2.4 能定時清潔鞋子及拖鞋 2.5 不穿着別人的襪子及鞋子 2.6 能穿着尺碼合適的鞋子 2.7 能按天氣及活動的需要，穿着適合的襪子和鞋子 2.8 腳部經常痕癢時，懂得通知家人	● 例如天氣炎熱及運動後要更換襪子 ● 例如不穿鞋頭過窄或過尖的鞋子 ● 例如天氣炎熱時多穿涼鞋；天氣寒冷時在家也可穿襪子 ● 例如患有腳部皮膚病時塗藥膏	

三. 清潔及護理身體各部分

IX. 身體清潔及護理

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 沐浴	1. 1 能把脫下的衣物及備用衣服放在適當的地方	● 例如：毛巾架、污衣籃 	*有關脫衣和掛衣的技巧請參看「穿脫衣物」 *注意使用輔助器材(浴椅、浴床)的要點     
	1. 2 能用水弄濕身體	● 如有需要可預先戴浴帽或把頭髮夾起	
	1. 3 能用沐浴用品及清水清潔身體	● 例如用海綿或浴巾、沐浴露、肥皂洗擦身體不同部位	
	1. 4 能用乾毛巾抹乾身體各部分	● 例如扭乾毛巾或用大毛巾抹乾身體	
	1. 5 能安全使用浴室設備	● 例如：扶手、防滑墊、熱水爐	
	1. 6 能穿上備用衣物	● 例如：在浴室內穿上備用衣服	
2. 保持身體清潔	2. 1 能勤沐浴及更換衣物	● 例如運動及大量流汗後沐浴及更換清潔衣物	
	2. 2 能使用合適的香體用品	● 例如天氣炎熱、有體臭時使用香水、香體液	
	2. 3 天天沐浴		

X. 皮膚的清潔及護理

16

三. 清潔及護理身體各部分

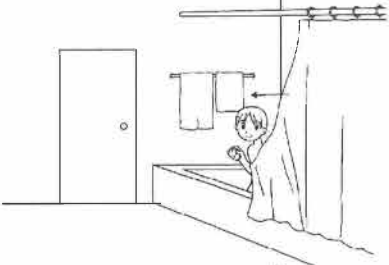
XI 處理青春期的個人衛生

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 刮鬚子	1.1 能使用適當工具刮鬚子 1.2 能清潔及護理面部 1.3 能清潔刮鬚用品	● 例如：剃刀、電鬚刨 ● 弄濕鬚腳並抹乾 ● 能擠刮鬚膏於掌心 ● 能用刮鬚膏塗勻臉上的鬚腳 ● 使用毛巾清洗及抹乾臉 ● 塗鬚後水或潤膚膏	*因應學生能力選用刮鬚工具 
2. 處理經期	2.1 能認識來經前或來經時身體可能出現的不適 2.2 能選擇合適的衛生棉 2.3 能在廁所更換衛生棉 2.4 能定時更換衛生棉 2.5 能檢查衣服的清潔	● 例如：身體較平日腫脹、疲倦、腹痛、頭痛 ● 例如能按需要選用不同長短厚薄的衛生棉 ● 例如拆開、正確使用衛生棉；把用過的衛生棉包好，並丟到垃圾桶內 ● 在適當地方檢查衣服有否弄污 ● 向施教者/家人救助 ● 如未能更換衣物時，找出其他解決問題的方法	*能力較高的學生可學習預計來經的日子，並帶備衛生棉

學習重點	學習重點細目	說明	備註
3. 處理個人的生理需要(性需要)	3.1 能在私人空間解決性需要 3.2 事後清潔 3.3 能認識各種解決性需要的正確方法 3.4 能認識性濫交的害處	● 例如：廁所、睡房 ● 清潔雙手及身體 ● 認識次數、用品等對身體健康的影響 ● 例如：參與有益身心的運動 ● 認識愛滋病及性病的傳染	

四. 培養個人清潔及衛生的習慣和態度

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 養成日常的衛生習慣	1.1 能每天早晚刷牙及梳洗 1.2 能每天沐浴 1.3 能每天定時大便 1.4 能每天更換清潔的衣物 1.5 進食前後能洗手 1.6 膳後能清潔口腔 1.7 如廁後能洗手 1.8 能定時修剪指甲及腳甲 1.9 能定時清洗及修剪頭髮 1.10 能定時刮鬍鬚 1.11 能定時清潔輔助儀器及用品 1.12 能與人合作，保持個人清潔及衛生	● 例如：眼鏡、梳子	● 因應學生的能力及需要，決定學生是否需要定時小便
2. 保持個人儀容整潔	2.1 大量流汗後能沐浴及更換清潔衣物 2.2 有體臭時能使用香體液 2.3 能即時使用紙巾或在洗手間內抹鼻水及清理痰涎 2.4 打噴嚏及咳嗽時能用手帕或紙巾掩鼻掩口 2.5 不隨地吐痰		

學習重點	學習重點細目	說明	備註
	2. 6 不吸手指 咬指甲、用手指清理牙垢、挖耳、挖鼻、抓頭、梳頭、搔癢 2. 7 能與人合作，保持個人儀容整潔		
3. 培養公共衛生的意識和習慣	3. 1 不與別人共用清潔用品及衣物 3. 2 不使用公共毛巾抹眼睛、抹面	● 例如：牙刷、毛巾、手帕、梳子	
4. 保護自己的私隱部分	4. 1 沐浴時不隨便讓人觀看 4. 2 能保護自己的私處，不隨便讓人觸摸 4. 3 能在私人地方解決個人的性需要	● 例如：留意門窗、拉上浴簾 ● 例如：別人替自己更換衣物、尿片時，提高警覺 ● 例如：自己的房間、洗手間	
5. 尊重別人的私隱	5. 1 不偷窺 5. 2 滋擾他人的私人活動	● 例如：偷看他人沐浴更衣 ● 例如：強行拉開浴簾、打開廁門	