

健康校園由你創2025-2026

新一屆「健康校園由你創」計劃2025-2026已圓滿結束，並已於2026年5月16日在灣仔皇后大道東266號律敦治醫院地庫一樓演講廳舉行決賽及頒獎典禮。今年主題為「智慧校園·健康同行」，旨在透過創意結合科技應用，推動學生改善學習環境，促進身心健康。

比賽分為初級組〔初中生〕及高級組〔高中生〕。今屆比賽反應十分踴躍，共收到29間學校報名，合共56隊隊伍參加。經評選後，共有16隊隊伍（每組別8隊）入圍，並獲最高港幣3,000元贊助金以推行其計劃。各隊伍其後於4月18日與評判會面，匯報計劃成效；當中8隊（每組別4隊）晉身決賽。決賽當日，各隊伍均表現出色，展示其研發的應用程式或產品，充分展現學生的創意及對健康校園的關注。除初級組和高級組的冠、亞、季軍外，當日亦頒發了各組別的「優異獎」、「最佳演繹獎」及「最具創意獎」。本會特別鳴謝本會董事局成員岑啟基先生，贊助是次計劃的贊助金、獎金、書券及獎杯。

決賽及頒獎典禮當日，我們亦邀請到香港防癆會新任主席梁永鏗律師，BBS, JP、香港防癆會副會長(前任主席)藍義方先生，MH、律敦治及鄧肇堅醫院行政總監劉家獻

醫生、香港防癆會健康推廣委員會成員廖嘉齡醫生、香港防癆會健康推廣委員會成員范漢祥醫生、葛量洪醫院行政事務總經理林子芬女士，以及藍鍾碧玲女士蒞臨支持，一同欣賞各隊伍的精彩匯報，並分享得獎喜悅。

本會衷心感謝各位評判一直以來的支持和協助，包括香港防癆會董事會成員及健康推廣委員會主席劉少懷醫生，MH、香港防癆會董事會成員及健康推廣委員會成員伍穎詩小姐、香港防癆會健康推廣委員會成員關雄偉先生、律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管程嘉敏女士、律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部部門經理嚴健欣女士，以及律敦治及鄧肇堅醫院物理治療部部門經理鄭素芳女士。他們自去年11月起全程參與評審工作，並向參賽隊伍提供寶貴的建議，協助同學優化計劃內容。

我們期望下屆能繼續得到更多學校積極參與，與我們攜手建構更健康、更具活力的校園環境。



曙光

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好。今期通訊除了回顧第一屆「樂·養身心」中醫健康大使培訓計劃及新一屆「健康校園由你創」計劃2025-2026外，亦會介紹基孔肯亞熱的相關資訊。

活動回顧

「樂·養身心」中醫健康大使培訓計劃

第一屆中醫健康大使培訓計劃以「樂·養身心」為主題，期望參加者透過輕鬆愉快的方式，學習中醫養生智慧，達致身心和諧的健康狀態。計劃共有50位參加者，並於2026年2月至4月期間舉辦了4節培訓課程及1節工作坊，由香港防癆心臟及胸病協會中醫診所的中醫師主講「中醫養生之道及治未病概念簡介」、「中醫保健養生食療」、「中醫保健穴位按摩」、「中醫身心及健康」及「中醫舒緩痛症及穴位按壓」等內容，並由中國香港健身氣功總會導師教授八段錦。此外，我們亦於5月6日安排參加者參觀香港中醫醫院，讓大家親身了解中醫藥如何融入現代醫療體系，進一步加深對本港中醫藥發展的認識。

本會期望各位大使不僅裝備自己守護個人健康，更能將所學知識傳遞予家人、朋友、鄰里及社區不同人士，攜手守護家庭與社區健康。本屆中醫健康大使培訓計劃得以順利推行，有賴各單位的鼎力支持，在此衷心感謝本會健康推廣委員會、中醫部及香港中醫醫院的協助，並感謝各位大使積極參與。期待日後於重聚日及本會其他活動中再次與大家相聚，繼續攜手推動健康社區發展，將中醫養生理念融入日常生活之中。

是次計劃的嘉許禮已於2026年4月25日在本中心順利舉行，健康大使亦參與互動分享環節，進一步了解中醫健康大使在推廣中醫藥發展方面可擔當的角色。嘉許禮首先由香港防癆心臟及胸病協會副會長（前任主席）藍義方先生，MH致歡迎辭，帶領大家回顧整個計劃的活動點滴；其後由藍義方先生，MH、香港防癆會新任主席梁永鏗律師，BBS, JP，以及香港防癆會董事會成員及健康推廣委員會主席劉少懷醫生，MH向各中醫健康大使頒發嘉許狀。隨後，兩位中醫健康大使分享參與計劃的得著與感受，最後由劉少懷醫生，MH致辭總結，為活動畫上圓滿句號。



得獎名單

得獎隊伍影片



初級組

高級組



冠軍
嘉諾撒聖方濟各書院
身心充電站



亞軍
中華基督教會銘賢書院
「醫」識同學會：中西醫Double守護



冠軍
德雅中學
到齒一遊



亞軍
風采中學
入「盈」入「髓」



季軍
浸信會呂明才中學
「姿」優生 - 香港學生脊椎問題



優異
慕光英文書院
便攜暖心按摩器



季軍
潔心林炳炎中學
潔能新「動」力 - KiTnergetics



優異
香港真光書院
師生共創健康校園

督印人：梁思珩
總編輯：楊淑婷
委員會：何錦培 蔡樂怡 劉蕙嫻



地址：香港灣仔皇后大道東266號地下
電郵：hpc@antitb.org.hk 網頁：www.antitb.org.hk
電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522





基孔肯雅熱



簡介

基孔肯雅熱 (Chikungunya Fever) 是一種由基孔肯雅病毒 (Chikungunya Virus, CHIKV) 引起的急性病毒性傳染病，通過蚊子叮咬傳播給人類。該病毒屬於披膜病毒科 (Togaviridae)，主要由白紋伊蚊 (Aedes albopictus) 和埃及伊蚊 (Aedes aegypti) 傳播。在香港，白紋伊蚊是常見的蚊品種，特別在溫暖潮濕的季節更為活躍。基孔肯雅熱的潛伏期通常為2至12天，平均為3至7天。感染後，患者可能出現急性症狀，且部分人會發展為慢性關節痛，影響生活質量。



白紋伊蚊

埃及伊蚊

根據香港衛生署衛生防護中心的數據，截至2026年4月2日，本港今年累計錄得兩宗基孔肯雅熱確診個案，全部屬輸入個案，至於去年，本港共錄得82宗基孔肯雅熱確診個案，其中11宗屬本地個案，其餘均為輸入個案，另一方面，根據香港特別行政區政府新聞公報，自2025年初至12月10日，全球超過40個國家或地區共呈報502,264宗基孔肯雅熱病例及186宗相關死亡個案，個案分佈於美洲、非洲、亞洲及歐洲。



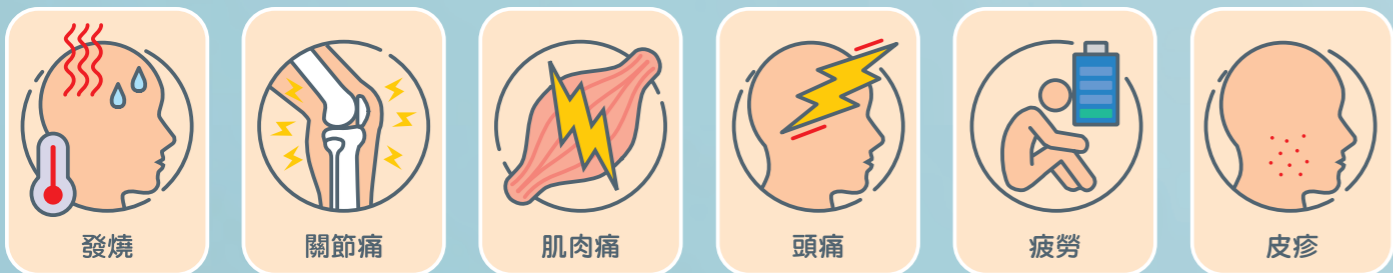
蚊子傳播途徑

基孔肯雅病毒通過受感染的雌性白紋伊蚊或埃及伊蚊叮咬傳播。當蚊子吸食感染者的血液後，病毒在其體內複製，若再叮咬其他人，便有機會將病毒傳播。環境因素如溫度、濕度和降雨量影響蚊子的繁殖和病毒傳播效率，高溫和潮濕環境尤為有利。基孔肯雅熱的傳播不限於有症狀的患者，無症狀感染者被蚊子叮咬後，也可能將病毒傳給其他蚊子，進一步擴散疫情。

病徵

基孔肯雅熱的典型症狀包括突發高燒（通常超過38.5°C）、嚴重關節痛（特別是手腕及腳踝）、肌肉痛、頭痛、疲勞及皮疹（通常在發病後2至5天出現）。「基孔肯雅」在非洲斯瓦希里語意為「彎曲行走」，反映患者因關節痛而行動困難的特徵。部分感染者可能無明顯症狀，但仍可傳播病毒。

急性症狀通常持續7至10天，大部分患者可以完全痊癒。但關節痛可能延續數週至數年，特別在年長患者中，約10%至20%會發展為慢性關節炎，類似類風濕性關節炎。重症病例較罕見，但新生兒、老年人或有慢性疾病者可能出現併發症，如神經系統炎症、心肌炎或肝功能異常，極少數可致命。



診斷方法

基孔肯雅熱的診斷主要依賴臨床症狀和實驗室檢測。逆轉錄聚合酶鏈式反應 (RT-PCR) 檢測可在發病初期 (1至7天) 確認病毒RNA，準確性較高。血清學檢測 (如 IgM/IgG 抗體檢測) 則適用於發病後數天至數週。醫生通常會結合患者的旅遊史和症狀進行綜合評估，以區分基孔肯雅熱與登革熱或寨卡病毒等相似疾病。



治療方法

目前尚無針對基孔肯雅熱的特效抗病毒藥物，治療以症狀緩解為主。患者通常在7至10天內自行緩解急性症狀。對症治療包括：

- 使用撲熱息痛 (Paracetamol) 緩解發燒和疼痛。
- 確保充足休息和水分補充，防止脫水。
- 慢性關節痛患者可能需要物理治療或短期類固醇治療，以改善關節功能。
- 重症患者 (如出現神經或心臟併發症) 需住院接受支援性治療，如靜脈輸液或監測生命體徵。研究中的抗病毒藥物尚未廣泛應用。



預防措施

避免蚊蟲叮咬：

- 穿著淺色、長袖衣物及長褲，減少皮膚暴露。
- 在外露皮膚和衣物上使用含避蚊胺 (DEET, 濃度10至30%) 的驅蚊劑，確保安全有效。
孕婦及6個月或以上的兒童可以使用含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。在一般的情況下，孕婦使用的濃度上限是30%，兒童則為10%。如兒童前往蚊傳疾病流行地區而有機會被蚊叮咬，兩個月或以上的兒童可使用濃度上限為30%的避蚊胺。



戶外活動的預防措施：

- 避免使用香味濃烈的護膚品或化妝品，以免吸引蚊子。
- 依照指示重複塗抹驅蚊劑，特別在出汗或長時間戶外活動時。
- 若同時使用防曬霜，應先塗防曬霜再塗驅蚊劑。

家居措施：

- 每週清理花瓶、貯水容器，防止積水滋生蚊子。
- 檢查冷氣機底盤、排水溝及屋頂雨水槽，確保無積水或淤塞。
- 妥善處理垃圾，將用過的罐子和瓶子放入有蓋垃圾桶。



避免高風險地區：

- 盡量避免前往基孔肯雅熱正在爆發的地區。



出外旅遊須知：

- 前往基孔肯雅熱流行地區前，提前6週諮詢醫生，了解當地疫情並採取預防措施。
- 從流行地區返港後，持續14天使用驅蚊劑，因無症狀感染者仍可能傳播病毒。
- 若返港後出現發燒、關節痛或皮疹，應立即求醫，並告知醫生詳細旅遊史，以助診斷。

總結

基孔肯雅熱是一種由蚊子傳播的病毒性疾病，雖然大多數患者可自行痊癒，但慢性關節痛及罕見併發症仍可能對生活質素造成影響。香港市民及旅客應提高警惕，尤其在旅遊或戶外活動時，更應採取有效的防蚊措施。只要做好個人防護及環境管理，便可有效減低感染風險，遠離基孔肯雅熱的威脅。

特別鳴謝：

馮嘉健醫生，副顧問醫生，臨床病理學部 (微生物學)，東區尤德夫人那打素醫院；感染控制主任，律敦治及鄧肇堅醫院

參考資料：

- <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/6122.html>
- <https://www.chp.gov.hk/tc/features/109029.html>
- https://www.chp.gov.hk/files/pdf/cf_imported_cases_and_overseas_figures_chi.pdf
- <https://www.info.gov.hk/gia/general/202605/22/P2026052200668.htm>
- <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/chikungunya>