

及學生的緊張時刻。資料圖片

升中壓力大 調查：逾半中一生抑鬱焦慮

【大公報訊】中一派位結果明日公布，香港基督教女青年會（女青）發布了學生升中適應調查，訪問了596位中一應屆畢業生及316位家長，發現不少學生及家長皆有

抑鬱及焦慮問題。女青助理研究主任藍朗指出，研究顯示63%學生表示升中壓力大，另有55%學生有輕度至重度抑鬱症狀，51%學生在焦慮症狀自我測量表中出現輕度至重度的焦慮症狀，其中女學生的情況較男學生更為嚴重。

家長須留意子女情緒

調查發現，疫下高小學生的學習模式不時變動，學生既要為學業煩惱，又要擔心受病毒侵擾，壓力倍增，且面授課堂時間減少，在學校交友及交流的機會亦相對變少。當情緒問題產生時，學生往往偏向打遊戲、聽音樂以舒緩心情，而不是選擇主動與他人傾訴。

此外，研究亦表明升中過程

中，家庭關係轉壞也是造成學生升中壓力、焦慮及抑鬱情緒的主要來源之一。

對此，女青家庭健康促進中心單位主任施倩俐對各方提出了建議。她表示，升中學生面對新的學習環境與新科，應有效分配時間，合理訂立對成績的期望，接納自己在學業上的合理波動，積極參與學校活動，面對壓力可主動找人傾訴，並建議學校和家長亦要多留意學生的情緒變化，關注且深入了解學生情緒問題背後的原因，調節對學生學業的期望，多鼓勵與讚賞。針對女學生壓力、焦慮及抑鬱的情況較男學生嚴重，應主動協助她們應對關於青春期的生理轉變困擾。

升中派位明揭盅 叩門必備文件

- 身份證明文件
- 小五、小六成績表：部分學校亦要求小四成績表，如有可一同準備
- 派位文件：如派位證、入學註冊證
- 學生個人檔案(Portfolio)：如課外活動、獎項、證書、服務成就等
- 已更新之學習履歷表
- 自行選校文件：如自行分配階段曾挑選過叩門學校，亦要帶上相關文件
- 學生相／證件相
- 申請表：許多接受叩門的學校會預先在網上上載相關表格，家長可預先填妥、列印
- 文具：部分學校在叩門時或有即場筆試
- 校長推薦信／叩門信(如有)

備註：以上文件皆需準備不少於一份的副本，並使用文件夾合理擺放、歸類，確保叩門時可及時提供學校所需文件。此外，叩門時學校或安排面試，同學與家長皆應注意着裝整齊、得體，學生宜穿校服提升考官印象。

入境檢疫 周四起登機前網上申報

抵港前96小時可交表 省逗留機場時間

優化措施

政府昨日公布將試行改良版電子健康申報系統，來港者須在登機前，提早完成衛生署的網上電子健康申報並取得二維碼，新安排本週四（28日）起生效，相信有助精簡流程，減省在機場逗留的時間。有立法會議員認為，現時抵港旅客預先使用電子申報的情況並不普及，相信有助縮短在機場等候的時間。另外，政府擬引入「紅黃碼」識別確診者及入境檢疫旅客，行政會議成員高永文建議，「黃碼」涵蓋範圍應擴至密切接觸者及須接受強制檢測的市民，以達至精準抗疫。

大公報記者 邵穎



入境檢疫流程新安排

- 1 必須預先在網上完成衛生署健康及檢疫資訊申報表
- 2 在辦理登機手續時，出示完成申報後生成的健康申報二維碼（可為二維碼的下載版本、屏幕截圖或列印本），供航空公司查核
- 3 健康申報二維碼的有效時間將為96小時，即來港人士可最早在預定抵港時間的前三天遞交申報表，例如星期四抵港，可於星期一開始遞交申報表
- 4 因應改良版電子健康申報系統的規定，來港人士還需要提供完成疫苗接種證明文件、指定檢疫酒店預訂編號等入境檢疫所需資料

▲政府試行改良版電子健康申報系統，要求來港者必須在登機前完成電子健康申報並取得二維碼。

備註

新安排於7月28日凌晨零時生效。系統試行期間，來港人士在登機時仍需按現行要求出示相關文件；如未能出示電子健康申報二維碼，在系統試行期間仍可登機來港；當系統試行完成並加強功能後，來港人士必須取得電子健康申報二維碼，方可登機來港。

資料來源：醫務衛生局

為優化入境檢疫措施流程作好準備，政府宣布將試行改良版電子健康申報系統，並要求來港者必須於登機前完成電子健康申報並取得二維碼。本週四凌晨零時或之後登上來港航班者，須預先在網上完成衛生署健康及檢疫資訊申報表，並在辦理登機手續時出示完成申報後生成的健康申報二維碼，包括二維碼的下載版本、屏幕截圖或列印本，供航空公司查核。

精簡流程 減少人手處理

健康申報二維碼的有效時間將為96小時，即來港者最早可在預定抵港時間前三天遞交申報表。因應改良版電子健康申報系統的規定，來港者透過網上系統，除申報各項健康及檢疫事項外，亦需要提供完成疫苗接種證明文件、指定檢疫酒店預訂編號等入境檢疫所需資料。

如改良版電子健康申報系統試行順利，政府準備在8月內正式加強電子健康申報表系統及二維碼功能，逐步把各項登機前的文件確認程序電子化，包括經系統核對來港者申報的疫苗接種證明和指定檢疫酒店預訂等相關資料，並將確認資料整合至電子健康申報二維碼，讓來港者可憑該二維碼進行登機前及抵達香港國際機場後所需的入境檢疫、「檢測待行」、閉環轉送往指定檢疫酒店等程序。

政府表示，要求來港者登機前進行電子健康申報、網上提交資料及取得二維碼，是政府持續精簡優化機場入境檢疫流程的一步，有助逐步將入境檢疫程序以電子化方式處理，減少人手處理，從而減省輪候及出現樽頸的情況。

高永文倡「黃碼」擴至密切接觸者

立法會旅遊界議員姚柏良指出，現時不少回港市民反映，落機後要折騰四、五小時才被送到檢疫酒店，相信新安排有助提高效率。他又期望政府盡快推出「紅黃碼」，縮短旅客在酒店檢疫的日數。商界立法會議員林健鋒則希望政府同時加快機場的核酸檢測效率，節省入境者逗留機場的時間。

至於政府此前公布擬引入的「紅黃碼」，行政會議成員、食物及衛生局前局長高永文透露，現時政府僅面對技術問題，相信不久便會推出。他建議若實施順利，政府亦應研究「黃碼」的應用可否擴至密切接觸者及須接受強制檢測的市民，並規定他們不能進入高風險場所，以達至精準抗疫。

張竹君：打齊針長者 病死率低於1%

【大公報訊】記者李欣穎報道：本港昨天新增4250宗新冠病毒確診病例，連續四天多於4000宗，再多八人離世。有專家評估單日確診個案將增至五位數，衛生防護中心傳染病處主任張竹君表示，根據以往的趨勢，確診數字暫時是兩至三周「翻一番」，她希望數字不會升得太快，呼籲市民遵守防疫措施。

專家：確診隨時增至五位數

新增的八名死者年齡介乎75至103歲，其中四人無任何疫苗接種紀錄。張竹君指出，近期的死亡個案均未完成接種疫苗，尤其是長者，80歲以上長者的病死率超過16%，若已接種三針疫苗，病死率則低於1%。她呼籲市民，盡快帶家中長者接種疫苗。

中大醫學院院長陳家亮昨日接受電台訪問時表示，本港單日確診個案隨時可能增至五位數，中大醫院已預留特別病房接收傳染性高的病人，有準備協助醫管局接收新冠患者。

張竹君回應表示，根據以往的趨勢，確診數字暫時是兩至三周「翻一番」，不希望數字升得太高及太快，呼籲市民遵守防疫措施。她還表示，當局會再繼續加強強制檢測，而近日的陽性比例數字較早前有上升。

至於私家醫院協助接收確診患者安排，醫管局總行政經理李立業表示，醫管局與私家醫院在疫情期間有協



▲疫情未見下降，當局會再繼續加強強制檢測。大公報記者何嘉駿攝

調機制，可將新冠或非新冠患者調往私家醫院，其中部分私家醫院以低收費病床，協助接收非新冠病人，當局會繼續留意疫情變化，將合適病人轉至私家醫院。李立業表示，目前兒科隔離病房的使用率為48%，而ICU病房則為50%。

另外，中大正開展有關新冠患者康復後出現「長新冠」後遺症的研究，陳家亮表示，過往一段時間曾與政府就有關問題商討，醫管局認為已有足夠醫療服務應付，衛生署則指要向醫管局查詢，涉及責任誰屬的問題。他認為「長新冠」不只是涉及公營醫療架構的事，可同時推動私營中西醫合作。

政府籲市民勿往受猴痘影響地區

密切監察情況 積極向藥廠查詢疫苗

【大公報訊】記者李欣穎報道：猴痘被世界衛生組織列為「國際關注的突發公共衛生事件」，政府表示，會繼續密切監察情況和採取適當預防措施，並正積極向藥廠查詢及商討有關盡早供應疫苗給香港。衛生署衛生防護中心傳染病處主任張竹君表示，猴痘潛伏期較長，可介乎5至21日，亞洲曾有輸入個案，本港亦有機會出現輸入個案，呼籲市民避免前往受猴痘影響的地方。

猴痘是一種由猴痘病毒引起的人畜共患病。1958年從研究用的猴子身

上首次被發現，故命名為「猴痘」。今年初至本月20日，全球多國共呈報超過1.45萬宗懷疑和確診猴痘個案，較今年5月初約3040宗個案有顯著增加，大部分個案涉及男性接觸者。

港已訂為法定須呈報傳染病

張竹君昨日表示，由於亞洲部分地區已有輸入個案，因此相信本港有機會出現猴痘個案，呼籲市民避免前往受猴痘影響的地方，避免與病人或動物接觸。她指出，猴痘可經體液或飛沫傳播，患者主要透過與受感染動

物、人或物件接觸才有機會感染。猴痘潛伏期普遍為5至21天，患者通常會出現發燒、肌肉痛、嚴重頭痛、淋巴結腫大的症狀。政府會密切監察相關情況，採取適當預防措施，並參考世衛建議，加強疾病監察、預防及健康教育。

目前，特區政府已修訂相關法例和規例，將猴痘訂為法定須呈報傳染病。同時，亦於6月初公布了猴痘準備及應變計劃，並向用於預防猴痘感染的相關天花疫苗藥廠，查詢及商討有關疫苗盡早供應給香港事宜。

病徵

- 感染數天後，出現發燒、劇烈頭痛、肌肉痛和淋巴結腫大（淋巴結腫大屬較常見的病徵，通常於發病初期出現）
- 發燒後約1至3天，口腔內出現潰瘍，身體其他部位出現皮疹
- 皮疹通常於10天至兩週內從斑丘疹發展至水疱、膿疱，然後結痂
- 部分患者無早期症狀、在早期症狀出現前出疹、出疹極少且只局限於生殖器或肛門周圍
- 猴痘病徵持續14至21天，患者通常會自行痊癒，死亡率介乎1%至10%

猴痘知多啲

傳播途徑

- 與受感染的動物、受感染的人或受污染的物件接觸
- 被野生動物如某些靈長類動物、齧齒動物或松鼠等咬傷抓傷，或直接接觸其體液
- 長期面對面接觸引致的飛沫傳播，或直接的體液接觸

如何預防

- 避免與患者或動物接觸
- 照顧病人或處理動物時，穿戴防護服及手套、外科口罩等裝備，並在進行這些程序後洗手
- 徹底煮熟所有動物產品方可進食
- 如有任何可疑病徵，及時求醫

資料來源：衛生防護中心