



# 校園空氣品質旗幟宣導單

## (4-6年級學生)

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

親愛的小朋友，平常看不見的空氣，因為常忘記洗澡，弄得全身髒兮兮的，一旦把髒空氣吸入體內，容易讓我們生病！所以，學校開始幫空氣打分數！空氣從乾淨到骯髒程度分成六種顏色，並在學校升起(綠/黃/橘/紅/紫/褐紅)色的「空氣品質旗」，當你看到旗幟，就能知道今天的空氣是否乾淨喔！假如你忘記旗幟顏色所代表的意思，可以透過背誦小口訣的方式幫助你記起來！



### 保護自己的方法

#### 良好

空氣良好是綠旗，  
戶外運動可安心。

綠旗代表空氣很乾淨，可以多到戶外運動！但還是要注意旗幟是否變色喔！



#### 不良

空氣不良是紅旗，  
減少活動多休息。

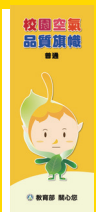
紅旗代表空氣不良，要避免長時間劇烈運動。下課時，多待在教室內休息，敏感體質的小朋友更要注意自己的身體，留在教室內，外出要戴口罩喔！



#### 普通

空氣普通是黃旗，  
戶外運動要小心。

黃旗代表空氣是普通，還是可以到戶外運動，但是對空氣敏感、有氣喘的小朋友要注意自己身體，不能做太激烈的運動喔！身體不舒服要跟老師說！



#### 非常不良

空氣危害是紫旗，  
戶外暫停並小心。

紫旗代表空氣非常的髒，容易讓人生病，所以戶外活動也要停止，離開教室要戴口罩！氣喘或敏感體質的小朋友，更要注意自己的身體，並將藥物隨時帶在身上，氣喘的人應增加使用吸入劑頻率！



#### 敏感

空氣敏感是橘旗，  
敏感體質要留意。

橘旗代表空氣是敏感，一般小朋友還是可以到戶外運動，但是對空氣敏感、有氣喘的小朋友要留意自己的身體，不能待在戶外太長時間，要記得戴口罩喔！身體不舒服要跟老師說！



#### 危害

空氣危害是褐紅旗，  
戶外停止要注意。

褐紅旗代表空氣非常的髒，容易讓人生病，一定要停止戶外活動待在室內，並將門窗緊閉！氣喘或敏感體質的小朋友，更要注意自己的身體，將藥物隨時帶在身上，氣喘的人應增加使用吸入劑頻率！



## 旗幟顏色與空氣品質指標對照表



## 空氣品質 Q&A

### 1. 什麼是空氣品質指標 (AQI) ?

空氣品質指標 (AQI) 是用來計算空氣中有毒的氣體對我們身體的影響，包含飄在空氣中細小的懸浮微粒 (PM<sub>10</sub>)、細小的細懸浮微粒 (PM<sub>2.5</sub>)、二氧化硫 (SO<sub>2</sub>)、二氧化氮 (NO<sub>2</sub>)、一氧化碳 (CO) 及臭氧 (O<sub>3</sub>) 濃度等，按照對人體健康的影響程度，換算出當天的空氣品質指標值 (AQI)。

### 2. 什麼是細懸浮微粒 (PM<sub>2.5</sub>) ?

漂浮在空氣中像是灰塵的粒狀物稱為懸浮微粒 (particulate matter, PM)，懸浮微粒有分大小，通常小於或等於 2.5 微米 (μm) 的粒子，就稱為細懸浮微粒 PM<sub>2.5</sub>，它的大小還不到人的頭髮絲粗細的 1/28，非常微小可穿透肺部的氣泡，並直接進入血管中隨著血液循環全身，因此容易使人身體生病。

### 3. 為什麼當紅色、紫色或褐紅色空氣品質旗升起時，要減少戶外運動呢？

當學校升起紅色、紫色或褐紅色空氣品質旗時，代表空氣含有較高的污染物質與細懸浮微粒，此時若到戶外進行激烈運動，將會吸入大量髒空氣至肺部造成身體危害，尤其是敏感性體質小朋友，更容易引起過敏、呼吸道發炎、氣喘等症狀。因此，當學校升起紅旗時，戶外活動請戴上 D 罩；當學校升起紫旗或褐紅色旗時，請停止體育課及戶外活動，多待在室內。

### 4. 我該如何知道每天的空氣品質呢？

除了注意學校升起的空氣品質旗外，你也可以注意新聞報導或上「行政院環境保護署空氣品質監測網」(<https://airtw.epa.gov.tw/>) 了解全臺灣各地區的空氣品質狀況，並對照上面的表格，就能知道今天的空氣品質如何了。