

故事「聽」·「講」·「玩」 家長禁毒培訓計劃

健康生活故事書

占占占



與

德德





故事「聽」·「講」·「玩」
家長禁毒培訓計劃
健康生活故事書

占占與德德

內容

第 1 話

定時食藥快快好

P.3

第 2 話

藥物小軍隊

P.13

第 3 話

康復有辦法

P.23

第 4 話

公園裡的豆豆

P.33

第 5 話

肚子的大小

P.43

第 6 話

占占肚子的煩惱

P.53

第 7 話

日日運動好處多

P.63

第 8 話

精靈學校奇遇記

P.73

我叫德德！



性格特徵：
活潑好動，
心地善良，
充滿好奇心

我叫占占！



性格特徵：
充滿自信，但行
事魯莽、衝動

我叫小精乖！



性格特徵：
樂於助人，心
地善良，為人
有正義感

我叫小精叻！

性格特徵：
頑皮、自私，是
一個小小霸王



第 1 話

定時食藥快快好

有一天，德德遲了一點起床。出門後天氣突然轉涼，只穿上薄衣服的德德感到有點冷，可是他已來不及回家多穿衣服了！



在上學途中，德德感到非常寒冷，在路上不斷地打噴嚏，但仍然開心地與小精叻及小精乖談論今天上學會遇見什麼特別的事情，還會有什麼特別的活動呢！



回到學校後，老師宣佈今天是特別活動日！有不同的攤位遊戲和集體活動。



活動期間，老師看見德德面紅紅，就問他說：「德德，你不舒服嗎？」德德回答：「老師，我覺得忽冷忽熱，有一點兒辛苦呀！」老師發現他發燒了，就立刻聯絡他的媽媽帶他去看醫生。德德很不情願地離開學校。



醫生說：「德德，你有甚麼不舒服呀？」德德說：「我早上不斷打噴嚏及流鼻水並有少少頭痛。」醫生說：「可能今天天氣突然轉涼，而我發覺你卻穿不夠衣服，所以患上感冒。現在，我開藥給你服食，那就快康復好了，但要記緊定時服藥呀！」德德回答：「我會了！」



回家後，德德問媽媽：「今天是特別活動日，我可不可以繼續上學？」媽媽說：「德德，食藥時間到了，食藥後要多休息，明天才上學吧！」小精叻說：「參加不了特別活動日，很可憐呀！但現在有卡通片看，我們一起看卡通吧！」德德把藥物放在一旁，遲了很多小時才服藥。過了兩天，德德仍未康復，繼續不斷地打噴嚏。



媽媽又帶德德去看醫生。醫生問：「你有沒有乖乖服藥？」德德說：「有呀！我已經乖乖地把你給我的藥食完。」醫生說：「但你有沒有按時食藥？」德德說：「這樣……，就沒有了！」醫生說：「定時服藥是非常重要的，否則你服下所有的藥都不能完全康復。若你想快些康復上學去，就要乖乖定時服藥。」德德說：「我今次一定會緊記定時服藥。」



是次，德德真的聽從醫生的話按時服藥，藥物軍隊很快地在德德身體內發揮最佳功效，把全部病菌消滅，德德的身體也很快地康復了。

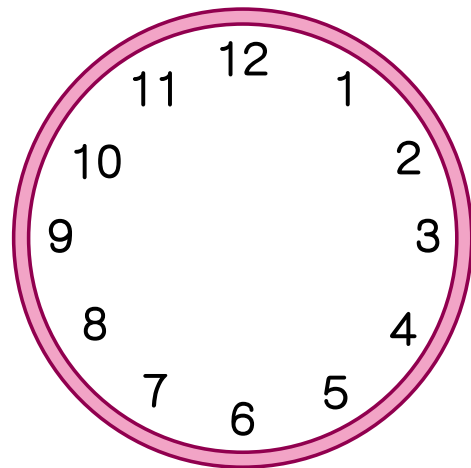
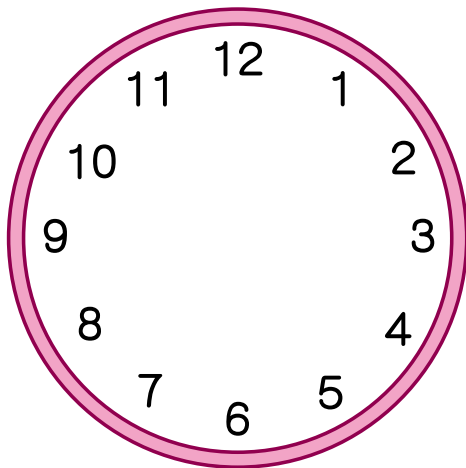
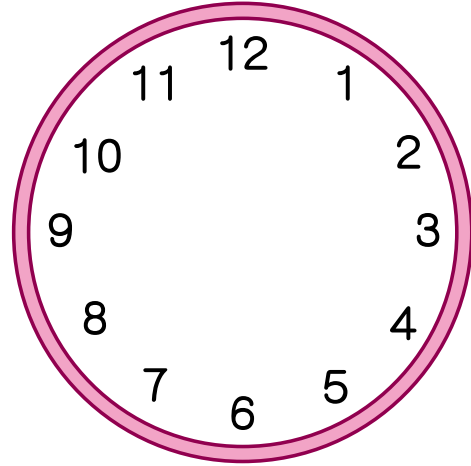
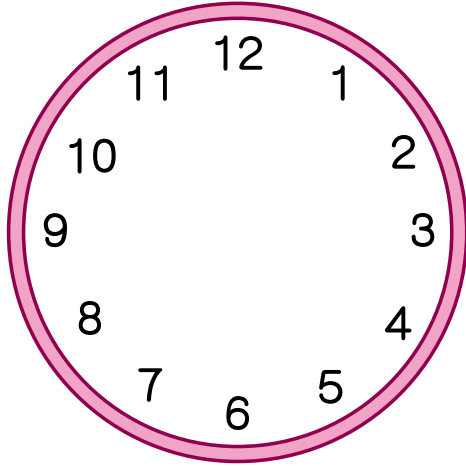
給孩子的話：

無論做任何事，都要擁有一個健康的身體。但當你生病，便要按醫生及父母的指示定時服藥，因為他們都想看見健康的你。



活動 1

有幾個沒有時針及分針的鐘，及一個有明確指示的藥物，小朋友要按着指示畫出正確食藥的時間，在鐘上畫上正確的時針及分針。



當現在是早上八時正，而你
剛剛吃完早餐，那樣你會何
時再食藥呢？



第 2 話

藥物小軍隊

德德和小精叻一起放學，他們行經一個公園，看見枱上有一個美味的蛋糕，看上去也很乾淨和新鮮，他們在想：「蛋糕可以吃嗎？」正當德德在猶豫的時候，小精叻就忍不住吃了一口，德德怕蛋糕會被小精叻全部吃掉，於是也大口大口地一起吃。小精乖剛巧來到，也來不及阻止他們，他們已把整個蛋糕吃掉。



回家後媽媽告訴德德，她患上了感冒，需要等爸爸回來才可以煮晚飯吃。

回到房間後不久，德德和小精叻也感到肚子很不舒服，小精乖便說：「你們在街上吃的蛋糕很不潔淨，充滿不同的細菌，所以你們都生病了！」



小精乖便帶小精叻回到精靈醫院看醫生，德德便打電話告訴爸爸他和媽媽也生病了。爸爸連忙回家，帶著生病的媽媽和德德去看醫生。



醫生說：「媽媽是患了感冒，而德德則吃了不潔淨的東西，患了腸胃炎，所以你們吃的是不同的藥，還有，要緊記準時服藥呀。」



回到家後，小精叻也從精靈醫院回來了，他們乖乖地準時服藥。在服藥時，德德看見小精叻和媽媽藥物的顏色和形狀也和自己的不一樣，德德很想嘗試不同顏色和形狀的藥，並比較那一種較可口。



小精乖立即阻止，並且讓他看看藥物在身體內工作的情況：「藥物是一隊小軍隊，不同藥物的軍隊在身體內對付不同的疾病，媽媽患的是感冒，感冒藥軍隊只會對付感冒疾病，不會對付腸胃炎疾病；而腸胃炎藥物也是一樣，他們各自有自己的任務和工作位置。如你沒有那種疾病，而吃了錯的藥物，那軍隊便會找不到工作的位置，反而會對身體有不良影響。」



小精叻便問：「那麼我可以吃德德的藥嗎？我們都患上相同的疾病。」小精乖便說：「你和德德雖然患上相同的疾病，但醫生是根據你們的身體狀況而開出藥物。你和德德的體型都不相同，德德吃小精叻的藥物會感到不足夠，病是不能康復；相反，小精叻吃德德的藥，軍力份量會過多，反而會進攻身體，是非常危險呀！」



這一次他們明白要聽從醫生的指示服藥。藥物、份量和時間也依足指示，藥物軍隊在他們體內運作得十分良好。很快地，軍隊便把全部疾病殲滅，他們各人也回復健康了！

給小朋友的話：

小朋友，請緊記，不同藥物有不同的用途；而不同疾病也需要用不同的藥物軍隊來醫治，所以我們患病的時候，要聽從醫生指示，服食合適的藥物，這樣才可發揮藥物軍隊的強大力量，把疾病全部消滅。



活動 2

德德、德德媽媽和小精叻他們都生病了！以下是醫生為他們開的藥單：



德德媽媽藥單：黃色藥水 + 紅色藥丸



小精叻藥單：綠色藥水 + 黃色藥丸



德德藥單：紅色藥水 + 藍色藥丸

請於下面的櫃中找找各人的藥物，並用不同顏色筆圈出來：



第 3 話

康復有辦法

占占是一個很喜歡運動的孩子，每天都有做運動的習慣。到星期天的時候，媽媽與占占一起到郊外行山和做運動。當天，占占只穿著短衫短褲。



做完運動後，占占流了很多汗，以致身上的衣服都濕透了。在回家的途中，一陣陣的涼風吹到占占身上，媽媽叫占占多穿衣服，但他沒有理會。他打了數個噴嚏，但亦不以為然，帶着少許疲累的身體回家。回到家中，小精叻馬上與占占說：「做完運動後，是否感到很熱？不如一起開風扇涼快一下吧！」之後他們一起坐在風扇前。然而，占占忘記自己還穿著濕透的衣服，還有在回家途中所打出的數個噴嚏。



第二天早上，當媽媽叫占占起床上學時，發覺占占面紅紅及躺在床上打噴嚏，媽媽摸摸他的額頭，發現他發燒了，於是立刻帶占占去看醫生。



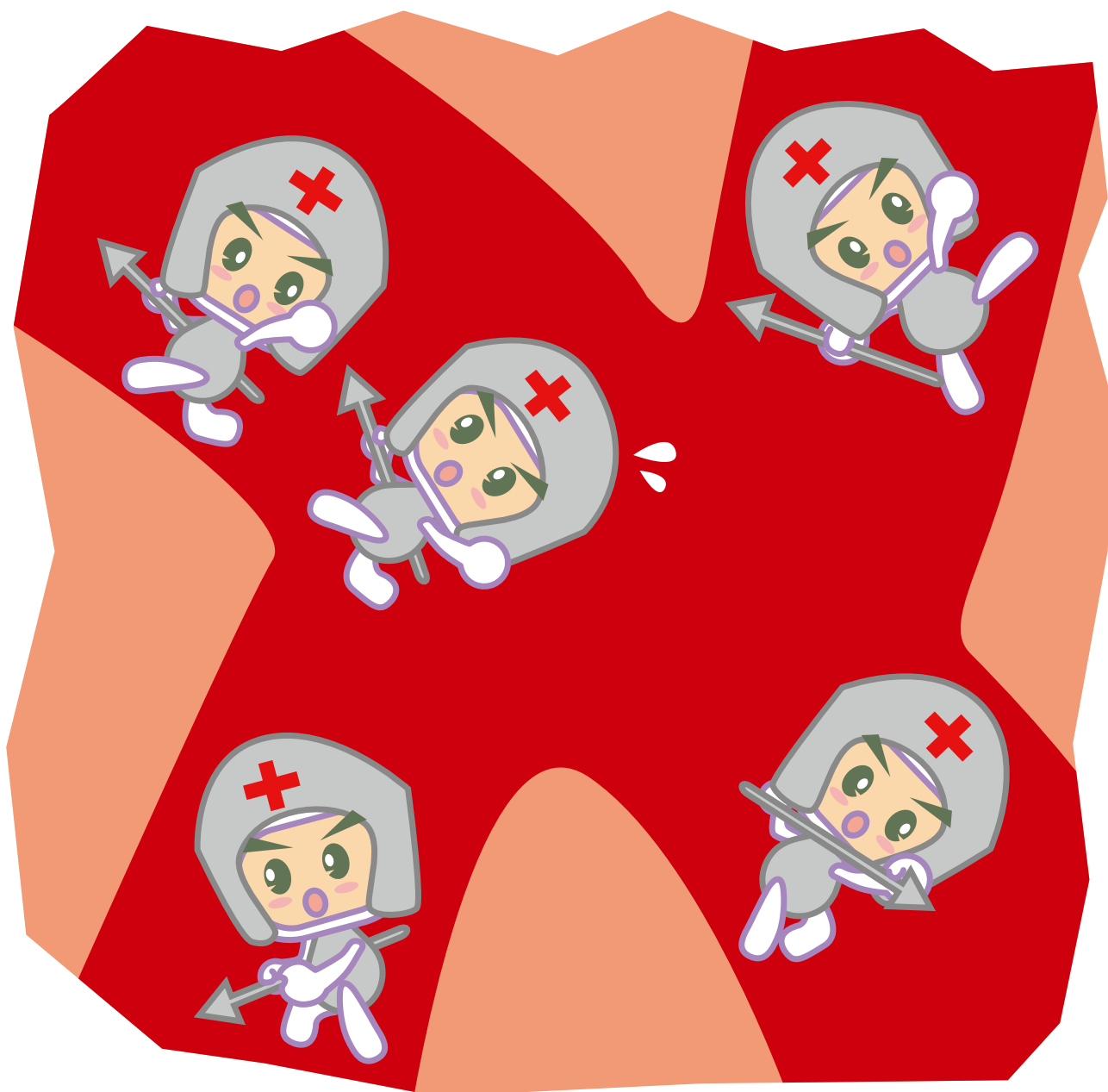
醫生診斷了一會便說：「占占，你患上了感冒，是不是穿不夠衣服呀？」占占回答醫生說：「不是，是我做完運動後，未換衣服便吹風扇，所以著涼了。」醫生說：「下次不可以這樣呀，現在緊記服藥，服藥後便會康復。」



回到家後，在媽媽的照顧下，占占吃完藥便休息。休息過後，小精叻與躺在床上的占占說：「你是否想快些康復？如果你想的話便跟着我的說話做吧！你只需在今晚睡覺前一次把所有藥吃掉，那麼你第二天便會痊癒！」占占想了一會，覺得很有道理。到晚上的時候，便跟着小精叻的說話做，心想明天便會康復。



當天晚上，當占占睡着的時候，肚子裏的藥物便開始活躍地走動，因為肚裏要對付的病菌已經完全消滅，但剩餘的藥物不知往那兒才好，所以不停混亂地走着。

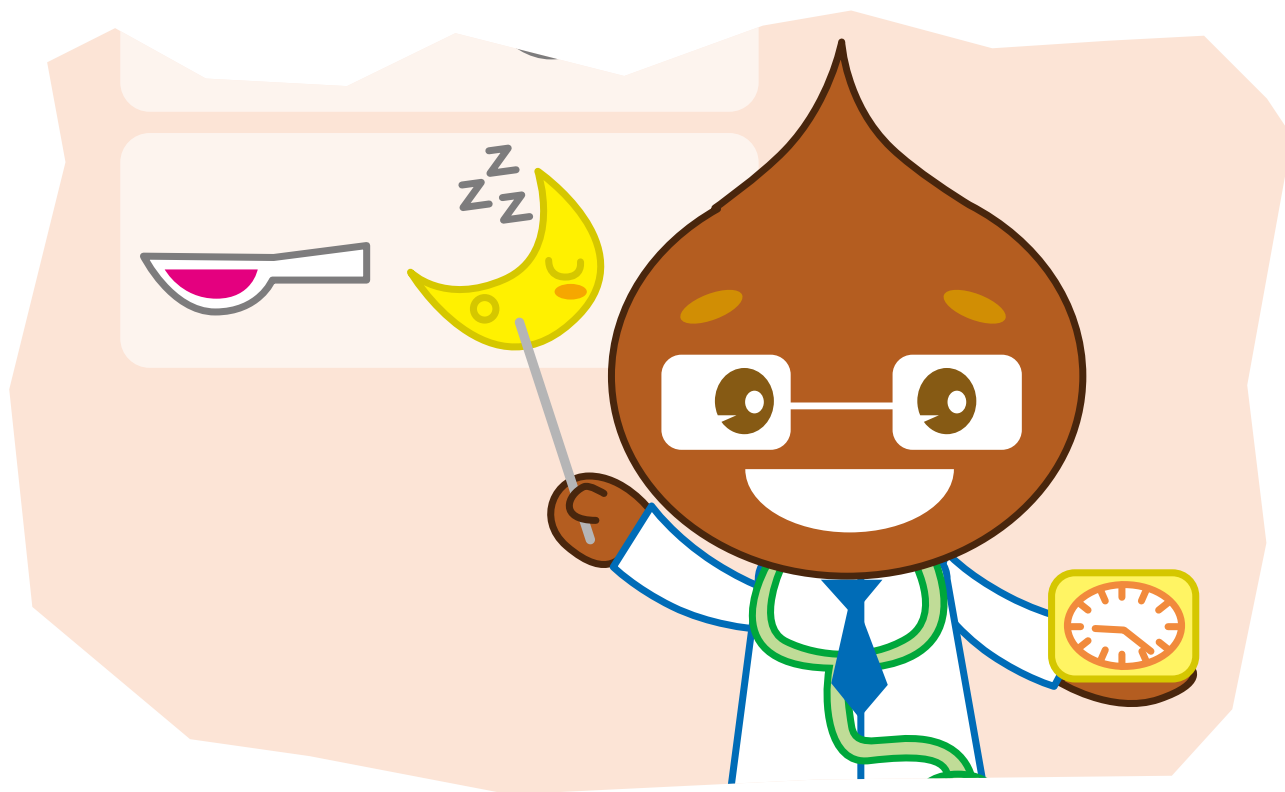


第二天早上，媽媽看見占占的手按在肚子上，並且滿面通紅，占占問媽媽：「為何我還不康復？我已把醫生給我的藥全部服完。」

媽媽驚訝地發現占占把所有的藥一次過吃掉，便害怕他的病情會更嚴重，於是再帶他去看醫生。



醫生再看見占占，好奇地說：「怎麼又是你，你應還有一天的藥呀？」媽媽回答醫生：「他昨晚一次過吃完所有的藥，我不知道他有沒有問題出現，所以再帶他來見你！」醫生了解過後再與占占說：「醫生開給你的藥，是不可以隨便亂吃。你要按着醫生的指示，定時及按份量地服下，不可吃多又不可吃少，那樣才可以有效地對抗病菌。」今次占占明白要對抗病菌，便要定時及按分量地食藥。過了幾天後，他終於康復了！占占又可以活力地玩耍和做運動。



給孩子的話：

過量地吃任何食物是會使身體不適，何況是要來治病的藥物呢？所以要清楚明白醫生的指示，定時及按份量食藥，那麼便可早日痊癒。

活動 3

爸爸媽媽與子女出街時，可抽少許時間到有藥買的地方，每次讓小朋友認識一種藥物的名稱，用途及食用份量，讓小朋友知道不同藥物可治不同的病。以及要講解給小朋友知道有病要看醫生，不可胡亂食藥。



第 4 話

公園裡的豆豆

有一天占占和德德與朋友們一起到遊樂場玩耍；
他們提議玩捉迷藏遊戲，小精叻負責找出各人躲
藏的位置。



占占被小精叻發現他藏身之處，並開始互相追逐。在追逐其間，德德意外地踏上一包類似豆豆的東西，並被它滑倒在地上。



德德和朋友們過來扶起占占，看看占占有沒有受傷，他們發現一包鮮艷的豆豆在占占腳下，於是各小朋友一起研究。



德德認為豆豆是可口的糖果、但有小朋友認為可能是毒藥；也有小朋友提議不如一起吃豆豆，試試那些東西是什麼。



德德覺得豆豆的顏色很漂亮於是吃了一顆；占占正在猶豫的時候，他看見德德吃了豆豆也好像沒有問題，於是也跟隨吃了一顆；吃完後，他們也分辨不出豆豆是什麼東西，最後便回家去。



占占和德德回家後肚子便開始痛；他們分別告訴自己的媽媽，占占和德德的媽媽便立即帶他們看醫生。



醫生叔叔解釋袋裡裝的不是糖果，而是藥物，並勸告占占和德德下次要小心分辨藥物，亦不能隨便吞食不明的東西，以免影響身體的健康。



占占和德德很後悔自己的行為，也明白隨便吞食不明的東西和藥物會損害身體及另家人擔心。經過休息後，他們的身體漸漸康復。回到學校，他們也把自己的經歷告訴同學們：「我們不應隨便吃來歷不明的東西呀！」

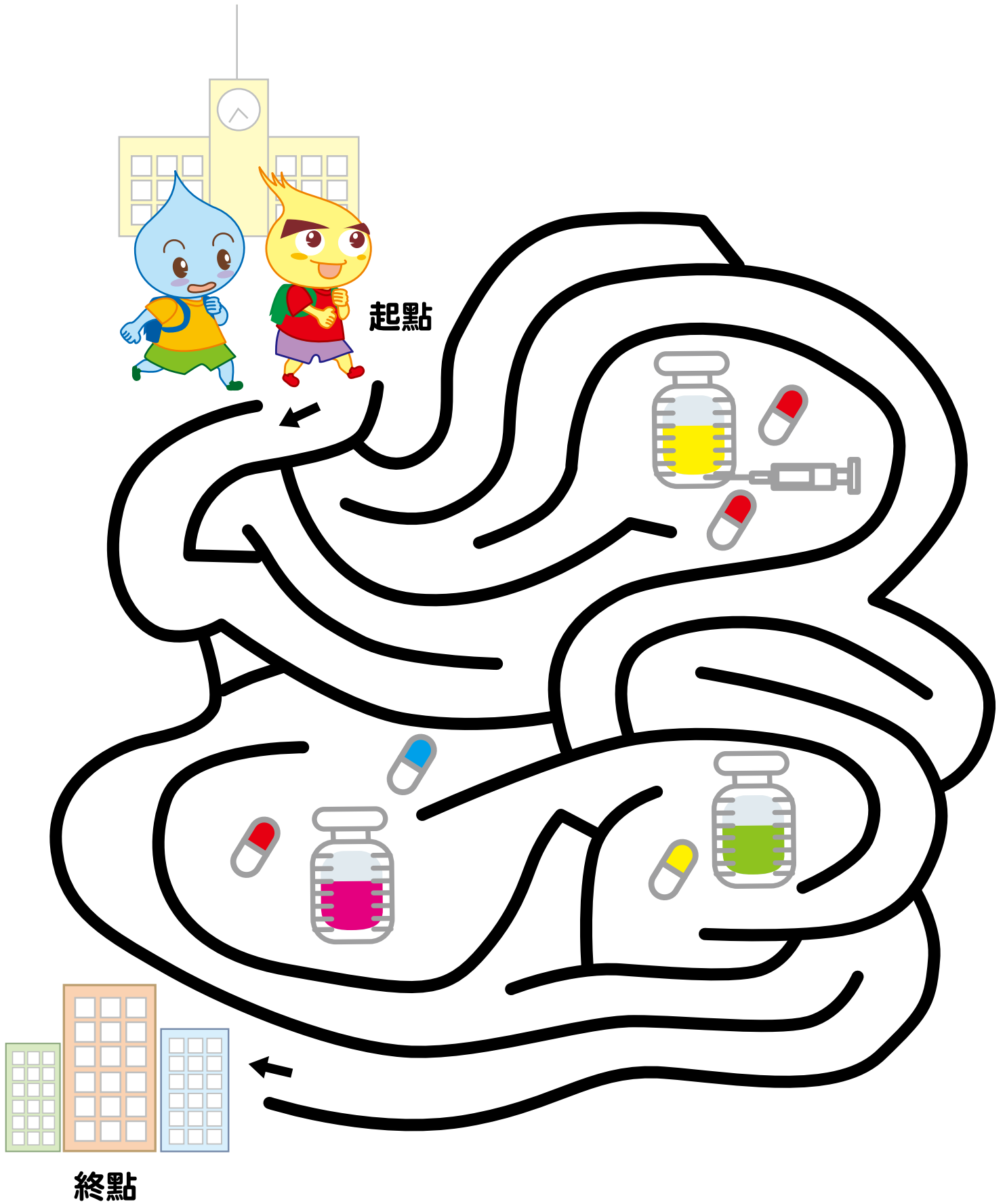
給孩子的話：

把不明來歷的東西放進口中，是非常危險的行為！如果小朋友在家中或學校發現不明來歷的食物，請告訴老師或爸媽，讓他們處理這才是正確的行為。



活動 4

小朋友請帶德德和占占回家，但途中發現很多不同的事物，請你安全地帶他們回家。



第 5 話

肚子的大小

有一天，占占在放學回家途中，肚子不停地叫。因為他今天特別肚餓，所以腦中不停想着今天媽媽會為他預備什麼茶點呢？



回到家中，媽媽正在招呼客人，占占不好意思打擾，但又感到肚子餓，所以便和小精叻一起在家
中找東西吃。突然，占占發現廚房的櫃子裡放着
很多招呼客人的零食，德德與小精叻便一起開始
吃過不停。



小精叻和占占越吃越感美味，因為都是占占喜歡的小吃。小精乖看見占占不停地吃，便告訴他：「不要吃太多，如果你肚餓吃少許便足夠了，過一會兒晚餐時間再吃吧！」但他仍然不停地吃，因他太肚子餓了！



到了晚餐的時間，媽媽今天煮了占占最喜愛的雞翼，占占一方面很想吃雞翼，但是肚子脹呼呼了！但他又怕媽媽知道，他之前吃太多用來招呼客人的食物而不吃晚餐，會被責罵，所以慢慢地把整頓晚餐吃完。



直到睡覺時，占占的肚子內仍不停辛勞地工作，要把額外的食物消化所以不能休息，德德這時也感到很辛苦。小精乖告訴占占：「你肚子的容量不是很大，所以我們不能一次地把太多食物放進肚中！你現在快快告訴媽媽，再想解決的辦法吧！」



聽到占占的叫喚，媽媽便進入占占的房間查看，發覺占占肚子脹得很大，感到很驚訝！然後，德德將整件事情的經過告訴媽媽知道，並向媽媽道歉。



媽媽解釋說：「當你肚餓的時候，可以先吃少許健康的小食，如水果及其他小點心，但不要吃過量，特別是看見自己喜歡的食物時，要節制及控制份量；平日亦要有均衡的飲食習慣！現在你先讓肚子將食物慢慢消化，到明天你便不會這麼辛苦了！」



占占聽完後，明白吃東西時要節制，不可過量進食的重要；占占和小精乖一起勾手指約定，每天都會進行均衡的飲食，每餐也定時定量，不要讓肚子辛苦工作及不要做大肚臍的小孩。

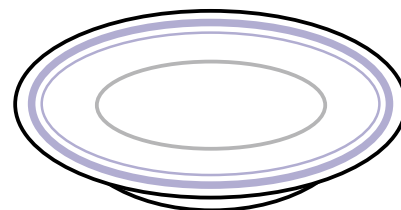
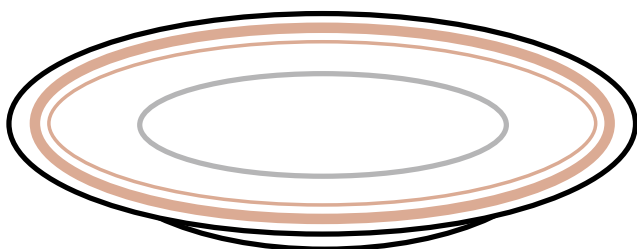
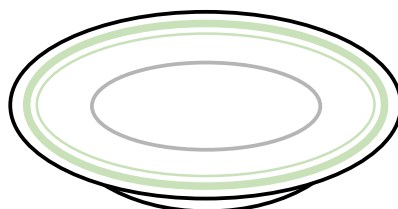
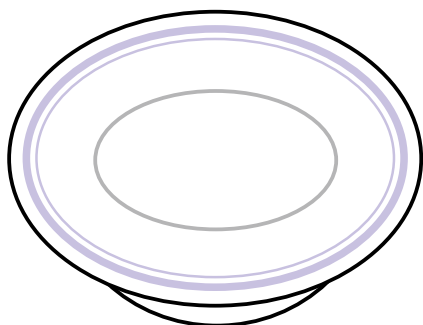
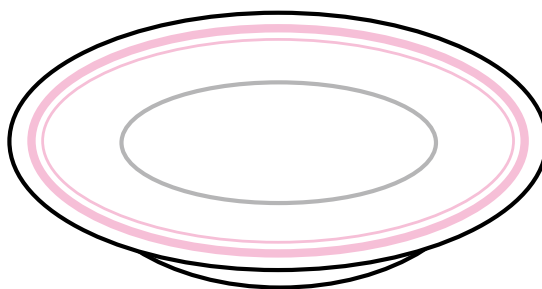
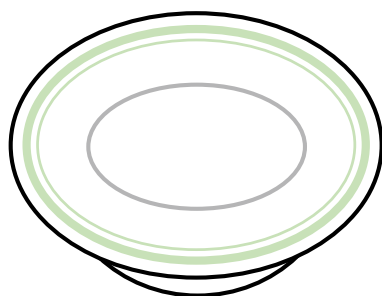
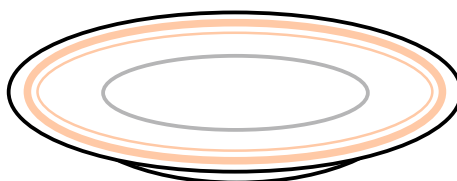
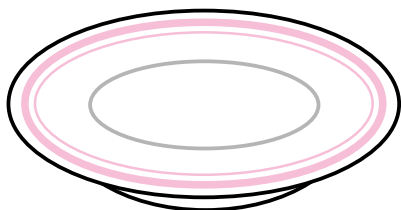
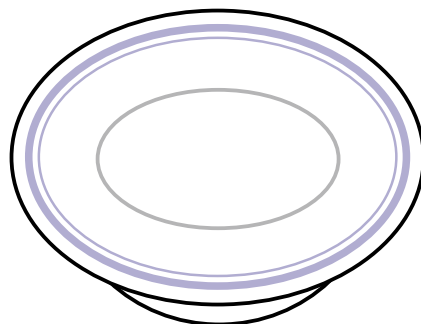
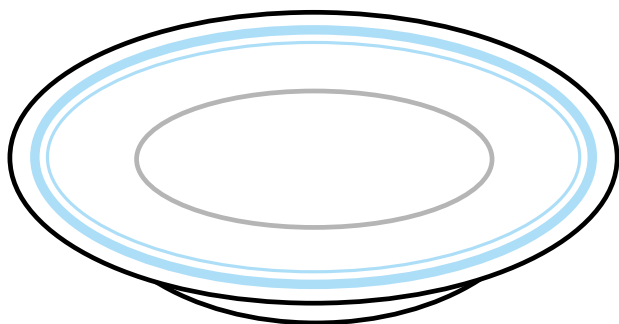
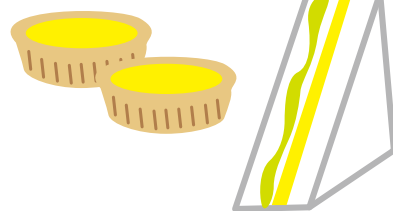
給孩子的話：

肚餓的時候也不應忘形地吃過量，特別是遇到喜歡的食物，要適可而止；還應將喜歡的食物與人分享。



活動 5

在下列圓形餐碟上，小朋友畫出當天所吃的食物，然後爸媽可和小朋友檢討當天進食的份量是否過多或過少。



第 6 話

占占肚子的煩惱

占占每天也為吃東西而非常煩惱，因為他有很多討厭吃的食物，例如蔬菜、紅蘿蔔、魚肉等。但媽媽就常常烹調他不喜歡的食物，還經常勸告他進食，另他每天感到不快樂。



狡猾的小精叻便教占占每次遇見討厭的食物，便交給小精叻藏起來，那麼占占便不用吃了！



經過一段時間，占占認為自己和小精叻的計劃很成功。但慢慢地，他肚子內已起了變化……肚子精靈的工作很辛勞；肚子精靈在沒有辦法下，哭着找小精乖幫忙，希望小精乖勸告占占不要繼續破壞身體的運作。

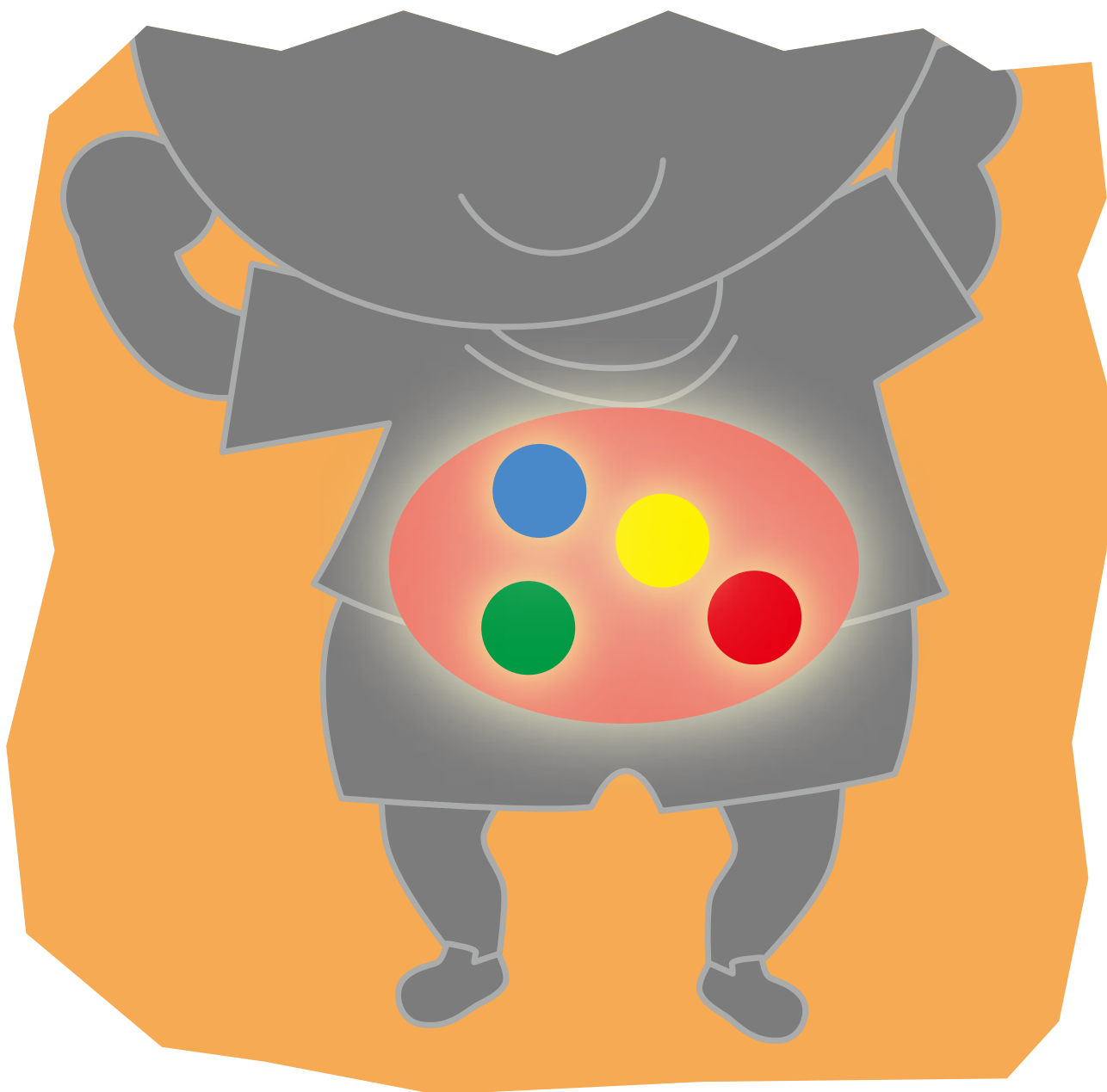


占占期待已久的學校旅行到了!旅行期間，每位小朋友充滿活力地走來走去，但占占卻毫無氣力，坐在草地旁邊休息。

小精乖問他：「你知不知道你的肚子內的精靈工作得很不快樂嗎？」此時，小精乖讓占占的眼睛，看到其他有活力和健康的小朋友肚子，並和他肚子內的情況作比較。



健康小朋友的肚子內發出顏色繽紛而且耀眼的光芒！肚子其實像一個大工廠，運用不同食物製造出不同顏色的能量光，然後提供能量給身體的運作。但占占看到自己肚子內的情況，就大大不同。他的肚子暗淡而無光，蔬菜能量光接近熄滅，而且身體接收不到不同能量，活動運作已漸漸減弱。



占占看到後，就很害怕，小精乖安慰他說：「只要你從今開始糾正過往偏食的壞習慣，要有均衡的食物輸入身體，肚子便能再次製造足夠的能量光，身體便會慢慢地恢復。」



到旅行野餐的時間，占占打開自己的食物盒，這時候小精叻便來問：「占占，你要拿走那些食物？」占占看看其他小朋友，開開心心地進食不同的食物，也想起小精靈的說話，他便告訴小精叻：「我從今開始要把媽媽準備的食物全部吃掉，以後也沒有食物給你呀！」小精叻失望地離去，原來他是希望占占給他吃有營養的食物，和不用自己準備食物，才教占占這樣做。



占占、小精乖、德德及其他同學一起愉快地野餐，他也和同學交換各種食物，小精乖和德德鼓勵占占嘗試進食平日不喜歡的食物，占占發覺原來蔬菜、紅蘿蔔和魚肉都是非常可口，他很後悔過往偏食的行為。漸漸地占占的肚子再次發出多種耀眼的光芒，身體變得強壯健康，充滿活力地和朋友一起玩耍。而小精叻再也沒有東西可以吃了！



給孩子的話：

你有沒有偏食的習慣？有沒有不喜歡吃的東西？不同的食物有不同的能量及營養供應給身體，偏食的小朋友會得不到足夠的營養，所以小朋友從今天起要立即糾正這壞習慣，肚子便可發出多種耀眼的光芒！

活動 6



集合肚子彩色能量大行動！

1. 小朋友請你，繪畫出你不喜歡的食物（要誠實地填寫呀！）
2. 在這月內，請爸爸媽媽預備小朋友畫出的食物，如小朋友糾正偏食習慣，嘗試進食那些食物，爸媽請稱讚及鼓勵小朋友，用不同的顏色在食物圖畫下寫上稱讚的句子，這可以另到小朋友肚子發出光芒！
3. 如小朋友不能做到，請用黑色筆寫上鼓勵的句子，鼓勵小朋友進食。

不 喜 歡 的 食 物				
爸 媽 的 說 話				

第 7 話

日日運動好處多

一天，在學校的體育課上，老師說：「今天我們學習一項新運動——打籃球。」

德德很開心地與小精乖及同學們一起學習；另一邊占占與小精叻因怕辛苦和炎熱，所以坐在一角休息和發呆。課堂完畢後，老師說：「回家要多多練習，球技便會有進步。」



放學後，占占回到家中便立即開電視，一邊看卡通，一邊吃零食，完全忘記了要完成今天老師給他的功課。



再看看德德在家中的情況，放學後德德休息一會兒，便完成當天的功課。接著便與媽媽說：「我今天學了打籃球呀！」媽媽便說：「那麼今天我們做別的運動吧！」接著媽媽與德德一起到公園打羽毛球，渡過一個開心的下午。



一星期後的體育課上，老師宣佈：「學校將會於一個月後舉辦籃球比賽，你們每個人也要參加，所以今天老師會教打籃球及射籃，大家要專心學習及回家練習，以免受傷。」大家也很高興並且一起回答：「知道，老師。」除了占占沒有回答。



在比賽來臨前，德德與小精乖本來相約占占一起練習射藍球，但小精叻說：「德德和占占，你們上課的時候已經打得很好，不用練習也能應付比賽！」占占很認同小精叻的說法，拒絕與德德一起練習。但德德仍然堅持每天努力和同學及小精乖一起練習，複習老師要他們注意的地方，身體亦漸漸強壯起來。



比賽當天，占占神氣地說：「我一定能夠拿到冠軍！」但在比賽的途中，因為占占平時沒有足夠的運動，所以感到很吃力，最後還受了傷。而德德因為有充足的準備練習，加上強壯的身體，不但完成比賽，還得到獎項。



德德和小精乖除了在比賽取得獎項之外，亦因為運動會前的每天練習，養成每天運動的習慣，擁有一個強健的體魄，增強抵抗力，快樂健康地成長。



相反地，因占占平常缺少運動，身體較弱，以致本來在運動受的傷只需兩至三天的時間便康復，現在需要一個星期的時間才能康復，小精乖要留在家中休息，不能上學及玩耍，這時的占占才發覺每天運動的重要，更下定決心康復後立即與德德和小精乖做運動，希望變得更強壯和健康。

給孩子的話：

你是否想快高長大及擁有強健的體魄呢？如果想的話，便踏出你的第一步，開始天天做運動，保持每天運動的習慣。



活動 7

1. 編定一週運動表

與家長一起編定未來一週將會做的運動，在每天的表格中，用圖畫形式表達出將會做的運動及時間長短。最後檢討是否能完成目標及再編定下次目標，可按小朋友的能力去調整運動時間的長短。(可持續進行)

例如：打乒乓球，可畫乒乓球拍或乒乓球。

2. 填寫一週運動表

在一週的運動表中，與家長一起填寫當天做什麼運動及時間長短，而運動會用圖畫形式表達。檢討環節與（活動1）相同。



第 8 話

精靈學校奇遇記

一天，德德和占占在上學時因為爭奪一件學校的新玩具而吵架，他們更互相大聲責罵對方；直到放學，他們仍然互不理睬，最後更很不高興地各自回家去。



那天晚上，占占不開心地凝望著天上，一直地望著、望著……然後不自覺地了……覺醒來，他發現自己在一個奇怪的森林裏，一群不同顏色的小精靈在他面前出現；他們同聲地說：「歡迎你來到精靈森林！」一隻小精靈奔奔跳跳地說：「讓我來當嚮導吧！」精靈在前面帶路，德德便跟著他走。



不久，他們來到小精叻和小精乖就讀的學校。突然，占占看見一隻小小精靈跌倒在地上，更把飯盒打翻了。剛巧，小精叻拿着飯盒經過，但他望了一眼便離開；相反，小精乖看見後，便立即上前幫忙，扶起小小精靈到一旁。



小精乖邀請其他的精靈，一起和小小精靈開了一個大食會，大家一起把自己的飯盒與小小精靈分享。但小精叻怕有虧損，而不願意與人分享，所以一口拒絕其他精靈的邀請，自己坐在一旁獨自吃飯。

精靈們在小小大食會上談笑，有些手拉著手跳舞，多麼開心啊！



小精叻吃完午餐後，便開始玩耍，但是他不願意和其他精靈一起分享玩具，其他的精靈因此也沒有辦法，唯有不理會他。



然而，小精乖看見小精叻自私的行為，並沒有像其他精靈不理睬他，反而仍願意和他分享自己的玩具。小精叻看見小精乖的行為，感到自己有不對的地方，於是便向所有精靈說對不起。



嚮導精靈說：「每一個小精靈其實也是心地善良的，但有些時候會也會做了些不對的事，但如在這時勇於承認自己的錯誤，並改掉這些不對的行為，那麼其他的精靈便會原諒他，也會和他成為好朋友呀！」



精靈學校的鬧鐘在這時候響起了！但德德驚訝地發現自己原來在家中的床上。上學途中德德遇上占占，他們各自回想起自己也有不對的地方，便互說對不起；很快地，他們也原諒對方。原來德德和占占昨晚都到了精靈森林！他們決定向小精乖學習，幫助身旁的朋友；另外也一起下定決心，要當小精叻的好榜樣，一起幫助小精叻變回可愛善良的精靈！



給孩子的話：

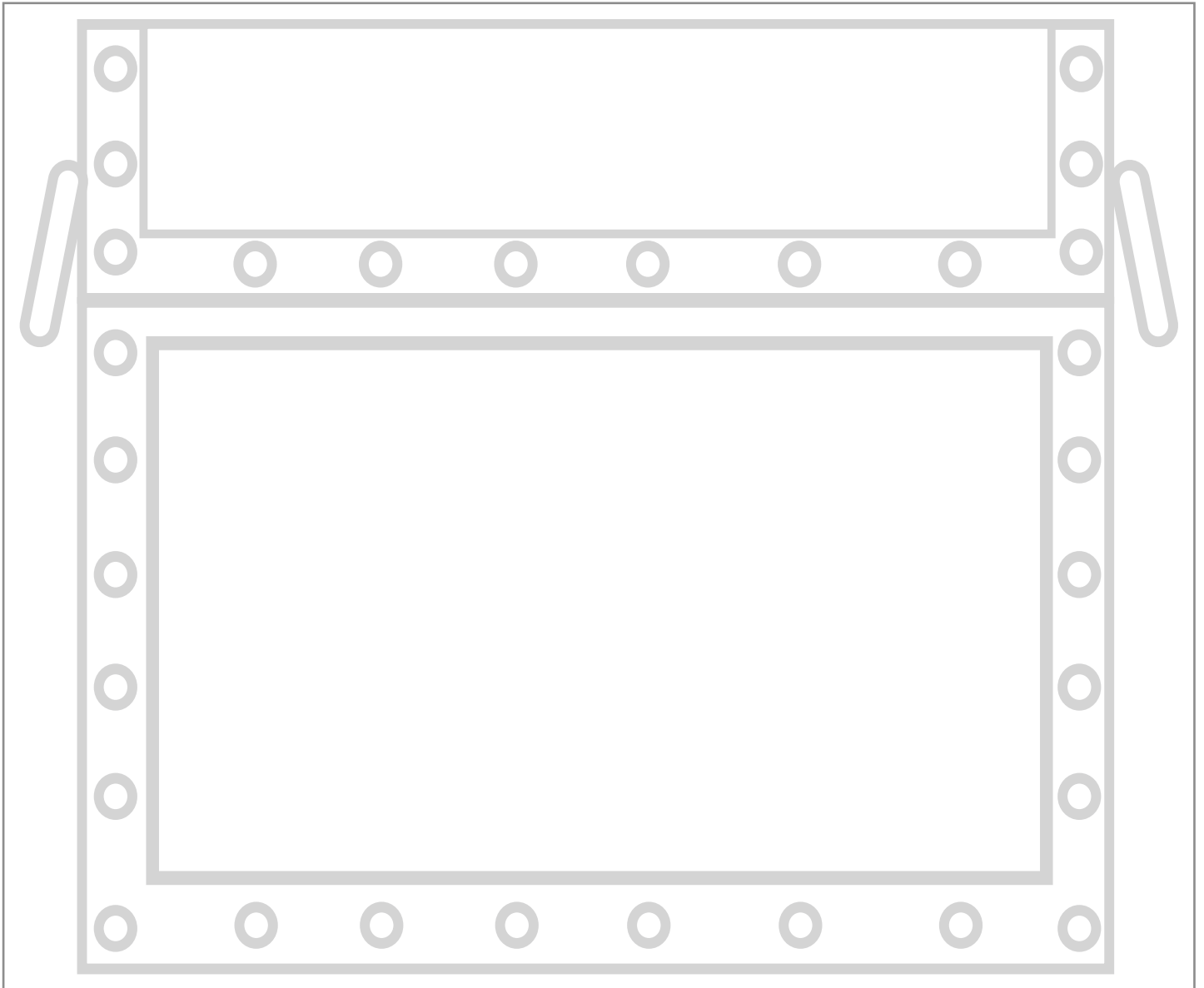
有時候你是否做了一些不對的行為？那麼你有沒有勇於承認錯誤呢？承認錯誤及改過才是勇敢而有智慧的行為，家人及老師是會明白和原諒我們呢！

活動 8

你有沒有和你的同學，兄弟姐妹和爸爸媽媽
分享你的玩具或其他心愛的物品？
請你在下面的寶箱中，畫出你心愛的物品。



小朋友的小寶箱



填好後你便要立即行動，首先可向爸媽或家人分享寶箱中物件，然後可和同學和朋友一起分享。爸媽可在小朋友分享的時候也和小朋友分享你的東西，另小朋友明白不要自私及學習分享的喜悅。

如有查詢請與幼聯健康生活小組聯絡

參考資料

幼聯 故事「聽」·「講」·「玩」

www.healthyliving.com.hk_beatdrugstory

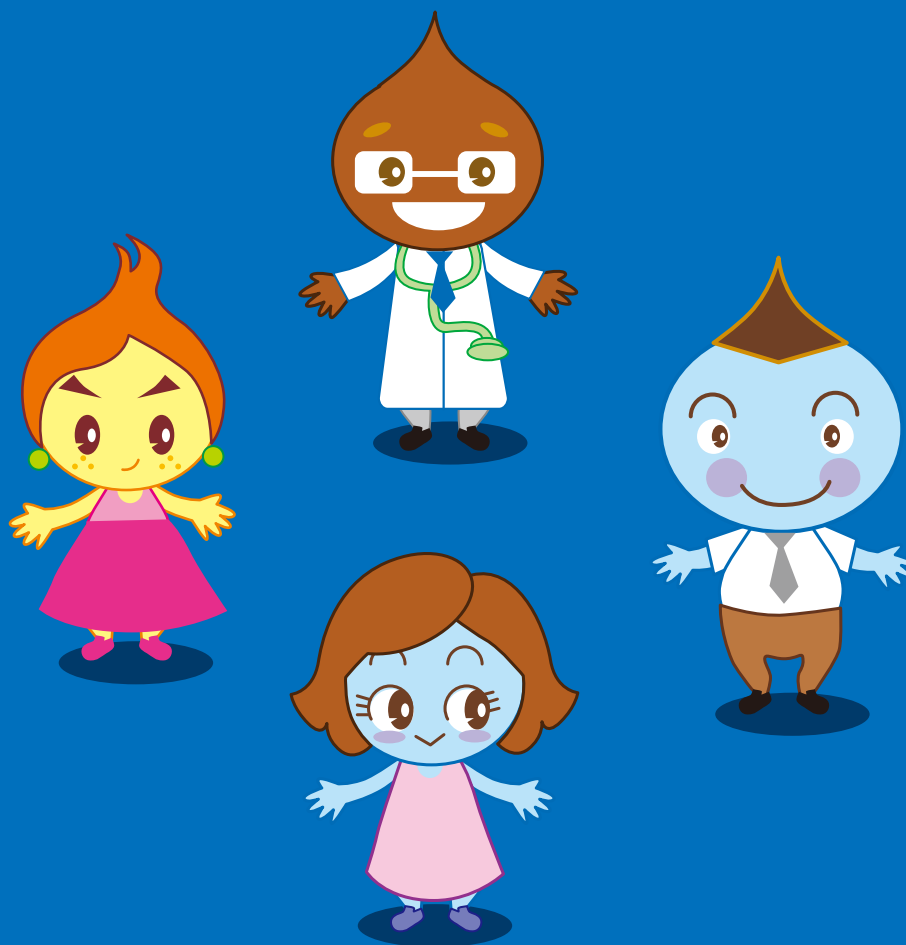
香港保安局禁毒處

www.nd.gov.hk/c_contents_stop_new.htm

香港賽馬會藥物資訊天地

地址：香港金鐘道66號金鐘道政府合署低座頂層

www.nd.gov.hk/c_druginfocentre.htm



香港幼兒教育及服務聯會 健康生活小組

九龍觀塘海濱道139-141號海濱中心806室

電話: 2788 1666 傳真: 2788 2091

電郵: healthy@ceces.com.hk

網頁: www.healthyliving.org.hk

鳴謝



禁毒基金贊助