

以愛建家 成長不走差

NO DRUGS

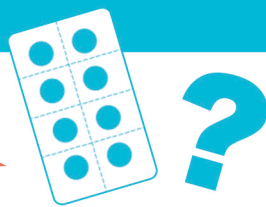


新一代健康成長錦囊



親子活動篇

GET READY



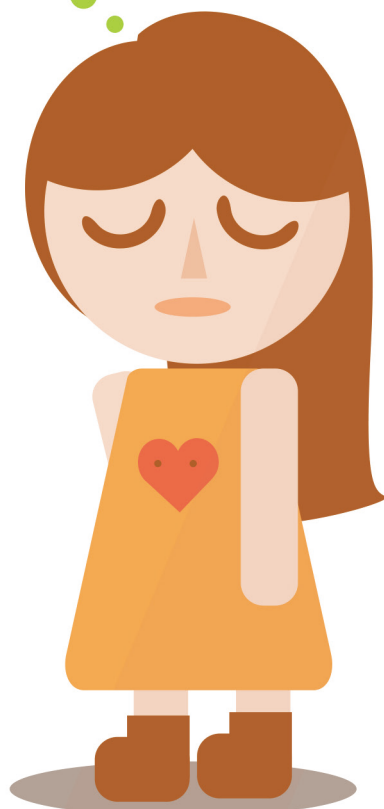
家長可透過本冊子提供的趣味遊戲，與子女輕鬆打開藥物話題，從而協助子女建立正確使用藥物的態度，遠離毒品的禍害。

推行家庭藥物教育的原則

- 🔑 與子女建立良好關係 - 主動關懷子女，了解他們的需要，加強溝通，並從旁引導
- 🔑 培養正確使用藥物的觀念 - 在家中一起實踐對毒品零容忍的原則，可從合法的成癮物質開始防範
- 🔑 以身作則 - 建立健康的生活習慣，作好榜樣
- 🔑 選擇合適時機 - 把握機會與子女討論藥物問題
- 🔑 自我增值 - 不斷裝備自己對青少年文化及毒品的認識
- 🔑 時刻保持警覺 - 多了解子女生活習慣，有助察覺子女使用毒品的徵兆
- 🔑 有備無患 - 了解社區資源，遇上子女濫用藥物問題時，便能盡快尋求專業人士協助



停一停 想一想



活動小貼士



家長可請子女回答問題，每個選擇有不同分數，最後可計算總分，建議家長與子女一起細閱提供參考的分析結果。家長可透過此活動，與子女打開藥物話題，了解子女對藥物的態度及危機意識，從而引導他們作決定前要謹慎思考，特別涉及藥物 / 毒品的情境，更要提高警覺，確保自身安全。

停一停 想一想 選擇題

1. 在公園玩耍時，有個不認識的中學生哥哥請你吃不明來歷的糖果，你會
 - A. 覺得試一試也無妨，因為糖果包裝好吸引
 - B. 禮貌拒絕，並回家告訴父母
 - C. 假裝接受，然後將它拋棄
2. 在朋友生日派對中，阿傑說每人要喝一罐啤酒為他慶祝，你會：
 - A. 拒絕喝酒，勸告朋友也不要喝酒
 - B. 為了面子，喝了三罐啤酒
 - C. 想試味，加入果汁喝了一杯啤酒
3. 今天上課有點頭痛，坐在身邊的同學給你他之前吃剩的止痛藥，並說有效，你會：
 - A. 欣然接受並根據指示吃了兩粒藥丸
 - B. 擔心藥物不適合自己，所以只吃了一粒藥丸
 - C. 拒絕，自己先休息一會，如放學後仍然感到頭痛便會與媽媽去看醫生
4. 你要做一個關於吸煙對健康的影響的專題報告，在尋找資料時，看到一個年青人潮流網站有關電子煙的資料，聲稱電子煙不會影響健康、安全又環保，你會
 - A. 半信半疑，並將資料傳送給其他同學
 - B. 因圖文並茂，認為報導可信性高，並覺得電子煙十分吸引，打算親自試試
 - C. 先做資料搜集，有疑問會請教老師、父母、社工



R E S U L T

問題	答案及分數		
1	A : 5	B : 15	C : 10
2	A : 15	B : 5	C : 10
3	A : 5	B : 10	C : 15
4	A : 10	B : 5	C : 15

分析

0-20分

你有強烈的好奇心，敢於嘗試，但同時你有機會低估了藥物的風險，建議你作決定前要停一停，考慮清楚，有懷疑最好先問家長、老師或社工的意見，確保自身安全。

25-40分

你對藥物有初步的認識，知道有風險，但當朋友對你作出邀請時，你會半推半就，建議你加強認清藥物的禍害，堅決拒絕，保障自己的安全。

45-60分

你有獨立思考能力，能為自己的安全及健康作明智的決定，希望你繼續保持警覺，並將認識的藥物資訊與身邊的人分享，讓他們也提高警覺，以免誤墮濫藥陷阱。

健康人生 百毒不侵

活動 小貼士

透過此遊戲，家長除與子女一起認識毒品對身體的禍害外，還可以利用棋盤上不同的情境，與子女討論有關朋輩壓力、網上錯誤資訊、毒品的問題和協助子女遠離毒品的陷阱。

► 二人或以上輪流擲骰子，最快到達終點為勝出
(請自備骰子及棋子)





終點



39

38

不堪朋輩壓力，後退至31



即諮詢父
並與父母
的影響

34

35

36

37

22



遇到K仔的誘惑，
暫停一次並大聲讀
出後頁K仔的影響

23

21

20

19

建立健康生活模式，講
出兩個健康生活習慣後
可升至23

15

16

17
與朋友暢聚，
升至21

18

3

了解正確藥
物資訊，前
往7並讀出
後頁濫用咳
藥水的影響

5

4

2

起點！

健康人生

百毒不侵

咳藥水

俗稱：「B」



短期影響

抑壓呼吸，暈眩

長期影響

蛀牙、記憶力受損及對生活失去動力

大麻

俗稱：「草」



短期影響

反應遲鈍，感官扭曲

長期影響

出現幻覺，記憶 / 學習能力下降、心理依賴

氯胺酮

俗稱：「K仔」



短期影響

神智不清、出現幻覺

長期影響

損害膀胱功能，情緒波動、出現精神病徵狀

甲基安非他命

俗稱：「冰」



短期影響

失眠、煩躁不安、出現幻覺

長期影響

生理及心理依賴、妄想被逼害，心跳不規則及高血壓

可卡因

俗稱：「可樂」



短期影響

焦慮、心跳加速及血壓上升

長期影響

生理及心理依賴、出現幻覺及妄想



活動小貼士

家長在家中進行藥物教育時，除了灌輸藥物知識外，裝備子女的社交溝通及拒絕技巧尤其重要。家長可透過此活動與子女進行角色扮演，練習拒絕毒品的不同方法，增強子女拒絕毒品的信心。

堅定立場師傅門下有5大弟子，個個身懷拒絕不當
邀請的絕技，請看招！





直接拒絕

- ⊗ 唔駛啦，唔該。
- ⊗ 我唔想試。



扯開話題

- ⊗ 咦？今日天氣幾好啫！
- ⊗ 食咗飯未呀？
- ⊗ 尋晚有冇睇電視呀？



乖仔乖女

- ⊗ 媽咪話唔好。
- ⊗ 屋企人唔俾呀！



扮晒專家

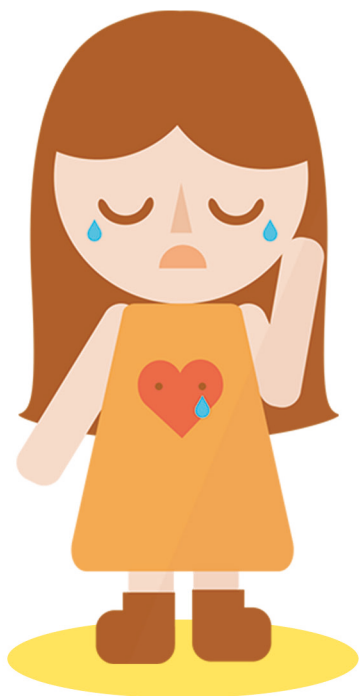
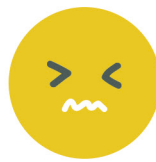
- ⊗ 根據研究顯示.....
- ⊗ 濫用藥物對身體帶來好多影響，你都唔好試啦！



走為上計

- ⊗ 突然好肚痛，要去廁所先。
- ⊗ 我要去補習啦，拜拜。
- ⊗ 我趕住返屋企同媽咪食飯。

遇到 搵我地 傾下啦！



活動小貼士

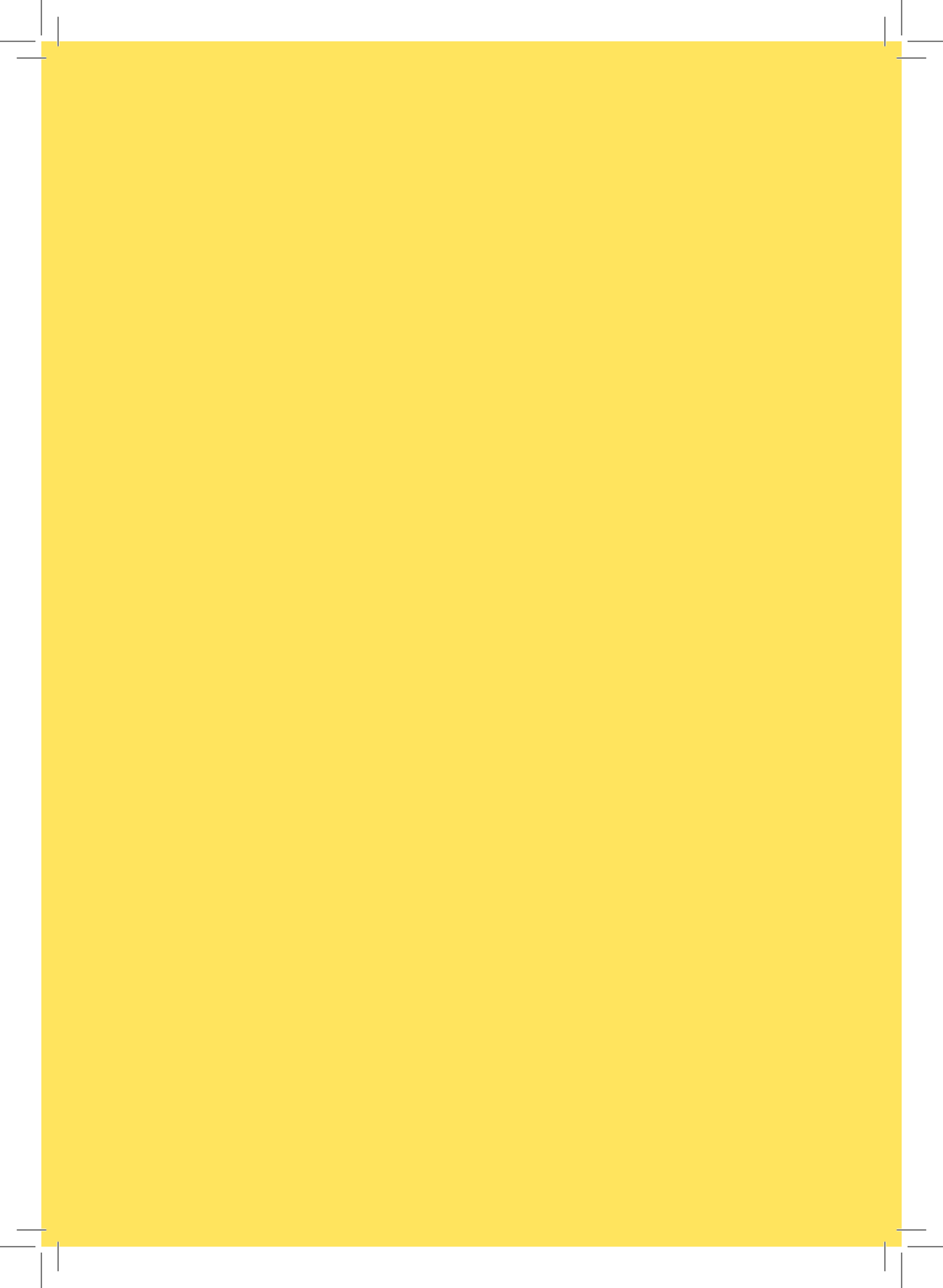


根據藥物濫用資料中央檔案室數據顯示，21歲以下被呈報人士吸食毒品的原因除了朋輩影響外，還會因壓力、情緒低落及解悶而嘗試吸食毒品。我們相信當青少年遇到困難及情緒低落時，能與身邊的家人和朋友傾訴，得到適切的疏導及鼓勵，其吸食毒品的機會將大大減少。家長可與子女一起找出身邊可傾訴的對象，提醒當他們遇到困難時，自己並不孤單，身邊常有「好幫手」支持着他們。



遇到不快 / 困難時，不妨向身邊人傾訴！

他們是我們最好的支持！



以愛建家



成長
不走差

No DRUGS

出版資料

以愛建家，成長不走差

出版	生活教育活動計劃
地址	新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下107-113室
電話	2530 0018
傳真	2524 8878
電郵	leap@leap.org.hk
網址	www.leap.org.hk
Facebook	 LEAPHK



版權所有 不得翻印