



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃

百毒不侵 家滿FUN



親子活動篇
協助子女遠離毒品



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知識

★ 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——停 想——想



活動小貼士

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，特別在他們處於涉及藥物 / 毒品的情境時，引導他們謹慎思考，以作出合適的決定及回應，確保自身安全尤其重要。

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. 樂意接受，因為反正是別人請的，糖果包裝又吸引
- B. 禮貌拒絕，並回家告訴父母
- C. 假裝接受，然後將它丟棄

2

在朋友的生日派對中，朋友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. 為了不想掃興，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顆藥丸
- B. 擔心藥物不適合自己，所以只吃了一顆藥丸
- C. 拒絕他的好意，並告知他想先休息一會，如放學後仍然感到頭痛便會與媽媽去看醫生

4

網上朋友要求你告訴他住址，請你代收他朋友寄給他的郵件，並會給你五百元酬勞，你會：

- A. 有點猶疑，但不想破壞雙方關係，所以答應要求
- B. 欣然答應，因只是借出住址便有酬勞
- C. 拒絕要求，因在網上不宜透露個人住址，而且代收郵件，有機會涉及收取毒品郵包的危機，會觸犯法例



提提你：

不要低估藥物的風險，要對藥物 / 毒品相關的事保持警覺，作決定前要停一停，想一想，為自己的安全及健康作明智的決定。有懷疑最好先問家長、老師或社工的意見，確保自身安全，避免誤墮濫藥 / 吸毒的陷阱。



合適的回覆：
1) B 2) A 3) C 4) C

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）





健康人生

百毒不侵



咳藥水

俗稱：「B」

短期影響：
反應遲鈍，感官扭曲

長期影響：
上癮、出現幻覺，記憶 / 學習能力下降、思覺失調

短期影響：
抑壓呼吸，暈眩

長期影響：
蛀牙、上癮、記憶力受損
及對生活失去動力

大麻

俗稱：「草」



短期影響：
神智不清、出現幻覺

長期影響：
上癮、損害膀胱功能，情緒
波動、出現精神病徵狀



氯胺酮

俗稱：「K 仔」

短期影響：
失眠、煩躁不安、
出現幻覺

長期影響：
上癮、妄想被逼害，
心跳不規則及高血壓

甲基安非他命

俗稱：「冰」



短期影響：
焦慮、心跳加速及血壓上升

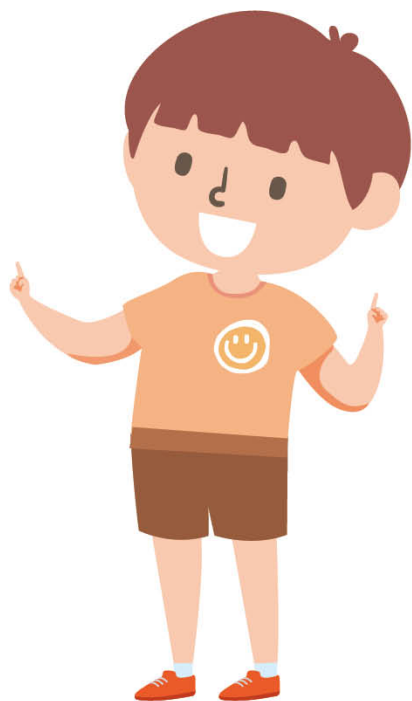
長期影響：
上癮、出現幻覺及妄想



可卡因

俗稱：「可樂」

拒
絕



心
法

活動小貼士

家長在家中進行藥物教育時，除灌輸藥物知識外，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」

大師門下有 5 大弟子，個個身懷拒絕不當邀請的絕技，請看招！

朋友：

「不如一陣試下大麻煙 / 咳藥水 /
K 仔 / 冰 / 可卡因 / _____ 咩？」



你的回應是……

想我動搖？
冇咁易！





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！



走為上計

- ★ 突然好肚痛，要去廁所先。
- ★ 我要去補習，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。家長可與子女商討身邊可傾訴的對象，提醒當他們遇到困難時，不需感到孤單，因為身邊常有「好幫手」給予他們支持。





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！

當你感到難過和失落時……



不妨環顧四周，你會發現身邊總有人會關心你。



我不開心啊！

試吓啦！



朋友提出的建議不是每一個都合適的。仔細想清楚，做個健康明智的決定。

你在做甚麼？



我想保持健康，
所以我要隔離自己，
以免被病菌感染！



躲起來不能令你健康，保持身心健康，要做適量的運動，培養健康的飲食及作息習慣，對使用藥物提高警覺，才是保持健康的關鍵啊！

百毒不侵
家滿FUN

親子活動篇



出版資料

百毒不侵 家滿 FUN

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

