



小學活動

活動一

「健康生活要素」

目的

1. 增加學生對健康生活的認識；
2. 鼓勵學生選擇健康的生活模式。

所需物資

「健康生活要素」工作紙、筆

建議時間

半個課節約20分鐘

跟進活動

活動二「健康生活，由我做起」鼓勵學生實踐健康的生活模式

活動程序

1. 教師向學生簡介活動目的是探討大家對健康生活的看法，鼓勵學生按自己的經驗及角度，自由表達意見；
2. 向每位學生派發「健康生活要素」工作紙一張，請學生用10分鐘時間完成工作紙，學生可用不同形式如文字、圖畫等加以表達他們對「健康生活」的獨特見解，並請學生於課堂內分享他們的看法；
3. 分享完畢後，教師總結學生的意見，並以世界衛生組織對健康生活的定義作總結，指出健康生活包括了身體、社交及心理上完全安舒的狀態，而不只是沒有疾病或殘障。

重點

1. 本活動旨在與學生探討健康生活，建議以下討論範疇：
 - * 我們覺得怎樣做才算是健康生活 / 對健康生活持有甚麼態度？
 - * 對健康生活這個題目，我們有甚麼共同 / 不同的意見？
 - * 為何我們對健康生活持有某種意見？有甚麼因素影響你的看法？
2. 教師可參考《家長 / 教師手冊》的〈如何在學校及家庭推行健康生活教育〉。

「健康生活要素」

工作紙



健康生活



充足運動:

- 頭腦靈活
- 增強心肺功能

拒絕煙酒:

保持心情愉快:

充分休息:

- 消除疲勞
- 幫助發育

正確使用藥物:

- 跟隨醫護人員指示
- 拒絕嘗試危險藥物

健康飲食:

- 日日2+3 =

活動二

「健康生活，由我做起」

目的

鼓勵學生實踐健康生活知識，培養健康生活習慣。

所需物資

「健康生活，由我做起」工作紙、筆

建議時間

半個課節約20分鐘

跟進活動

教師可於學校舉行健康生活週，為學生營造適合的環境，鼓勵學生持續健康生活的習慣

活動程序

1. 重溫健康生活的內容，與學生探討培養健康生活習慣的方法；
2. 向學生派發「健康生活，由我做起」工作紙，鼓勵學生訂下短期目標，並於工作紙上記錄每天情況，是否能達到目標；
3. 教師鼓勵學生完成2星期紀錄，並協助學生檢討實踐時遇上的困難，同時探討可行的解決方法，保持健康生活的習慣。

重點

1. 本活動旨在鼓勵學生把健康生活知識實踐於日常生活中，從而建立健康的生活習慣。

「健康生活，由我做起」

工作紙

以下列出了幾項健康生活的要素，請選擇最少4項為你的目標，請記下你在兩星期內能否做到各項，如能，請在格內加入✓；如不能，請加入✗，並寫下不能做到的原因，提出可行的改善方法。

第一星期

星期 日 / 月 / 年	星期一 / /	星期二 / /	星期三 / /	星期四 / /	星期五 / /	星期六 / /	星期日 / /
健康飲食							
充足休息							
充足運動							
心情開朗							
拒絕煙酒 (包括二手煙)							
拒絕 濫用藥物							

1. 如不能做到，請寫下不能做到的原因：

2. 想想如何改善，並寫下可行的改善方法：

「健康生活，由我做起」

第二星期

星期 日 / 月 / 年	星期一 / /	星期二 / /	星期三 / /	星期四 / /	星期五 / /	星期六 / /	星期日 / /
健康飲食							
充足休息							
充足運動							
心情開朗							
拒絕煙酒 (包括二手煙)							
拒絕 濫用藥物							

1. 如仍然不能做到，請寫下不能做到的原因：

2. 想想如何改善，並寫下其他可行的改善方法：

完

「藥物資料庫」

目的

向學生灌輸正確的藥物知識。

所需物資

電腦及投影機（播放power-point）、本教材套光碟〈藥物資料庫〉電腦檔案及〈徘徊〉片段（片長約7分鐘）

建議時間

一個課節約40分鐘

跟進活動

活動六「濫藥風險」進一步幫助學生認識濫用藥物的禍害



活動程序

1. 向學生展示4幅不同的圖片，當中包括合法物質如煙草及危險藥物如「K仔」（氯胺酮）及「搖頭丸」（亞甲二氧基甲基安非他明）；
2. 邀請學生對每張圖片發表意見，指出該圖片是甚麼東西，並說出原因及對該藥物的認識；
3. 待學生發表不同意見後，帶出正確的「藥物」、「藥物濫用」及「藥物依賴」的概念；
4. 教師可於活動後播放教材套光碟〈徘徊〉，加深學生對濫藥禍害的認識。

重點

1. 本活動旨在讓學生明白藥物並不單指有醫療用途的物質，亦包括「任何進入人體後能引致生理或心理改變的物質」（教師可參考《家長／教師手冊》的〈藥物定義〉），透過討論，從而帶出以下重點：
 - * 探討藥物濫用（包括合法物質如煙酒及危險藥物）的危害性；
 - * 讓學生明白根據醫療指示使用合法藥物的重要性；
 - * 讓學生明白「合法」並不等於安全，例如18歲以上人士吸煙並非違法，但吸煙危害健康，每年均有不少人因吸煙引致的疾病而死亡。

活動四

「如何分辨資訊真偽」

目的

1. 訓練學生明辨是非、分辨資訊真偽的能力；
2. 鼓勵學生作抉擇前先作詳細考慮；
3. 提高學生對藥物的正確知識。

所需物資

「如何分辨資訊真偽」工作紙、筆

建議時間

一個課節約40分鐘

跟進活動

活動五「藥物態度小測驗」鞏固學生對藥物的知識

活動程序

1. 向每位學生派發「如何分辨資訊真偽」工作紙一張；工作紙上共有4個不同資訊，邀請學生用10分鐘完成工作紙，寫下他們對每個資訊的看法；
2. 學生完成工作紙後，教師邀請學生分享；
3. 建議教師總結學生意見，並指出「是否符合科學原則」、「是否有可信的資料來源」及「是否牽涉商業利益」是分辨資訊真偽的重要原則。

重點

1. 討論每個資訊後，需向學生提供正確的藥物知識（藥物知識可參考《家長 / 教師手冊》的〈香港及中國有關藥物及毒藥的條例〉、藥物資料一覽表及十篇介紹藥物知識的文章）。
2. 活動後可邀請學生分享日常生活中有否一些似是而非的資訊，再邀請學生運用「是否符合科學原則」、「是否有可信的資料來源」及「是否牽涉商業利益」3個原則作出分析。

「如何分辨資訊真偽」

工作紙

請細閱以下資料，並分析其真確性。

資料一

一位同學在小息時說他常常與朋友一起吸「索」K，指自己越「索」越聰明，又指K仔不會上癮，問有沒有同學願意與他一起嘗試。對於他的說話，你有什麼意見？

- 你認為這個訊息是否可信？是 / 否 （請圈出你認為合適的答案）
- 你如何衡量這個訊息是否可信？

資料二

你在網上瀏覽新聞組群時，讀到有一則不具名的報導，指有研究顯示搖頭丸可令人跳舞時更投入，跳得更「勁」。對這則報導，你有什麼意見？

- 你認為這個訊息是否可信？是 / 否 （請圈出你認為合適的答案）
- 你如何衡量這個訊息是否可信？

「如何分辨資訊真偽」

資料三

你收到一個匿名的電郵，內容指「大麻是醫院常用的麻醉藥，而且根據香港法例，在私人地方吸食大麻並不違法。」對這個電郵，你有什麼意見？

- 你認為這個訊息是否可信？是 / 否 （請圈出你認為合適的答案）
- 你如何衡量這個訊息是否可信？



資料四

你的同學告訴你，他聽人說只要每天吸煙不超過3支，可以提神，而且對身體沒有任何負面影響。對於這個說法，你有什麼意見？

- 你認為這個訊息是否可信？是 / 否（請圈出你認為合適的答案）
- 你如何衡量這個訊息是否可信？



完

「藥物態度小測驗」

目的

1. 探討青少年濫用藥物的原因；
2. 鼓勵學生反省自己對藥物的態度；
3. 鼓勵學生作抉擇前先作詳細考慮。

所需物資

「藥物態度小測驗」工作紙、「藥物態度小測驗——結果分析」、筆

建議時間

半個課節約20分鐘

跟進活動

活動三「藥物資料庫」介紹藥物資料



活動程序

1. 向每位學生派發「藥物態度小測驗」工作紙一張；工作紙上共有6條問題，每題有A、B、C 共3個答案；
2. 邀請學生誠實作答，並在工作紙記下每一題的答案及作抉擇時的考慮因素；
3. 向每位學生派發「藥物態度小測驗——結果分析」，讓學生對照自己的類型及需要注意事項。

重點

1. 測驗的結果及學生的類型並非活動重點，測試旨在提高學生的學習興趣，鼓勵學生作抉擇前先作詳細考慮，訓練學生的分析能力，並於過程中協助學生建立正確的價值觀；
2. 建議教師可參考《家長 / 教師手冊》的〈香港青少年吸毒概況〉，於活動中與學生探討青少年濫用藥物的原因，（如好奇、受朋友影響及尋求刺激等），鼓勵學生拒絕毒品的引誘。

「藥物態度小測驗」

工作紙

請誠實回答以下問題並圈出合適答案。

1

你喉嚨發炎，醫生說你不應吃任何煎炸食物，但小息時你的同學把薯片遞給你並說：「一兩塊不要緊的，吃吧！」你會：

- A - 因為自己喜歡食薯片，因此立即把薯片放入口中
- B - 嘗試拒絕並望著他吃薯片
- C - 告訴他自己不能吃的原因並堅持拒絕

我的選擇  為什麼我會作這個選擇：

2

你到朋友家玩電子遊戲，你的朋友突然取出一支咳藥水給你飲，並指飲咳藥水能更集中精神打機，使表現更佳，你會怎樣做？

- A - 叫他先飲然後自己才飲
- B - 二話不說便飲下藥水
- C - 拒絕後立即離開

我的選擇  為什麼我會作這個選擇：

3

上課時，你的同學遞了一粒印有哈哈笑模樣的丸狀物體給你並說：「上堂那麼悶，吃一粒會很開心的。」，你會：

- A - 拒絕並告訴老師
- B - 為免得罪同學，扮作吃了，卻把藥丸收藏在袋中
- C - 即時吞下藥丸

我的選擇  為什麼我會作這個選擇：

4

你與父母吵架，因此約了朋友在街上傾訴，朋友指飲酒有助消愁解悶，又可以逃避不開心的感覺，提議你跟他一起到便利店購買啤酒，你會：

- A - 認同他的方法，一起飲酒
- B - 透過其他方法（如打波）來舒緩不開心的情緒
- C - 致電成年人尋求協助

我的選擇

為什麼我會作這個選擇：

A

5

網上流傳把某牌子的胃藥混和咖啡及汽水一起吞服，不但能提神，更能令人感到十分刺激，網友稱消息千真萬確，你會：

- A - 對於這個傳聞感到好奇，為求真相，親身一試
- B - 請教老師或家長
- C - 詢問其他網友

我的選擇

為什麼我會作這個選擇：

B

6

你起床時感到有點頭痛，記起3年前看醫生時給你的退燒藥還剩下數粒，但忘記放了在那裡，你會：

- A - 立即尋找剩下的退燒藥吞服
- B - 要求父母帶你看醫生
- C - 自行到藥房購買止痛藥

我的選擇

為什麼我會作這個選擇：

A

完

「藥物態度小測驗」

結果分析

計分方法

問題	答案及分數		
1	A: 1分	B: 2分	C: 3分
2	A: 0分	B: 0分	C: 3分
3	A: 3分	B: 0分	C: 0分
4	A: 0分	B: 2分	C: 3分
5	A: 0分	B: 3分	C: 1分
6	A: 0分	B: 3分	C: 0分
總分			

類型分析

1至6分：A型

你有強烈的好奇心及求知慾，對於不明白的問題，你急於尋求答案。而且你易受朋友影響，可能作錯誤決定，誤墮濫藥陷阱。建議你遇上問題時，應向教師、社工及家長尋求意見及協助。此外，你亦要慎交朋友，免受損友的不良影響。

7至11分：B型

你有堅定的決心拒絕濫用藥物，然而當你的朋友不斷游說你時，你仍有機會被說服。因此你需要認識更多關於藥物的正確知識，同時提高分辨資料真偽的能力，認清濫藥的嚴重影響，便能避免誤墮濫藥的陷阱，過健康的生活。

12分或以上：C型

恭喜你，你有健康和正面的自我形象，做決定前能作詳細的考慮，不容易受別人影響，是個獨立的人，只要經常提高警覺，便能避免誤墮濫藥陷阱。建議你多向身邊的朋友宣揚預防濫藥的訊息，共同為預防濫藥而努力，締造健康無毒的社會。

「濫藥風險」

目的

協助學生正確認識濫藥的禍害，鼓勵他們拒絕濫藥。

所需物資

「濫藥風險」工作紙、筆、電腦及投影機（播放影片）、本教材套光碟〈尋回〉片段（片長約7分鐘）或 / 及〈迷失天使〉片段（片長約20分鐘）

建議時間

半個課節約20分鐘（如選用〈尋回〉）

一個課節約40分鐘（如選用〈迷失天使〉）

跟進活動

活動一「健康生活」鼓勵學生實踐健康的生活模式

活動程序

1. 教師向每位學生派發「濫藥風險」工作紙一張，指出即將播放的影片是由真實個案改編，邀請學生看完影片後完成工作紙，分析濫藥引致的禍害；
2. 按時間限制播放〈尋回〉或〈迷失天使〉；
3. 邀請學生分享，教師總結學生的意見，指出濫藥可以引致身體健康受損、金錢損失、意外風險、法律責任、甚至死亡等嚴重後果，提高學生對濫藥的警覺性，鼓勵他們拒絕濫藥。

重點

1. 本活動的重點，是以真實個案幫助學生明白濫藥的禍害，提高他們對濫藥的警覺性；
2. 教師可按時間、環境、學生程度等不同因素，從〈尋回〉或〈迷失天使〉選取合適的片段作教學用途；
3. 關於濫用藥物的禍害，教師可參閱《家長 / 教師手冊》的各篇文章。

「濫藥風險」

工作紙

留意片段，片段中人物因濫用藥物面對什麼風險？請把各種風險寫在合適的方格內。

身體健康

法律責任

濫用藥物

人際關係

其他

「角色扮演及處境選擇」

目的

1. 探討青少年濫用藥物的原因；
2. 加強學生拒絕朋輩引誘的能力。

所需物資

電腦及投影機（播放影片）、本教材套光碟〈夜的孩子〉片段（片長約15分鐘）、「角色扮演及處境選擇」工作紙、筆

建議時間

一個課節約40分鐘

跟進活動

活動三「藥物資料庫」介紹藥物的知識及濫用藥物的禍害

活動程序

1. 教師向學生派發「角色扮演及處境選擇」工作紙，邀請學生留意片段中人物的行為，並回答工作紙的問題；
2. 於完成工作紙後，教師邀請學生想像自己是片段中的主角（姓名：海外），於全班同學前作角色扮演，分享他們作的抉擇，並於扮演後解釋作抉擇的原因；
3. 教師總結學生意見，鼓勵學生抉擇前先考慮可能出現的後果，以作明智抉擇；
4. 教師介紹「拒絕3招」，教導學生拒絕朋輩的引誘。

重點

1. 本活動旨在探討青少年濫用藥的原因，教師可參考《家長 / 教師手冊》的〈香港青少年吸毒概況〉，鼓勵學生多發表個人意見，並透過討論加強學生拒絕朋輩引誘的能力，提高學生對濫藥問題的警覺性；
2. 關於《禁毒檔案ADF》〈夜的孩子〉內容，可參考《家長 / 教師手冊》的活動光碟內容簡介。

「角色扮演及處境選擇」

工作紙

留意《禁毒檔案ADF》〈夜的孩子〉片段，回答以下問題：

1 片段中的主角（姓名：海外）有否濫用藥物？如果有，對他有什麼影響？



2 什麼原因令他作出這個抉擇？



3 片段中的人物曾面對濫藥引誘，如果你是片段中的人物，你會如何處理這些引誘？請寫下你會如何抉擇。



4 什麼原因令你作這樣的抉擇？



以下是一些可供你參考的拒絕方法：

拒絕三招

第1招：直接拒絕

例子：「我唔想試呢D野」

第2招：巧用藉口

例子：「我忽然記得有緊要事做，走先。」

第3招：反客為主

例子：「呢D野有咩好試，不如返屋企玩遊戲機！」

拒絕後立即離開，不要給對方機會再引誘你濫藥

