



關於我們

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

活動

- 活動行事曆
- 活動日誌

學校專區

參加辦法

網頁指南

## 通識科教材套

單元	題目	通識科相關課題
一	<a href="#">健康的生活方式</a>	個人成長與人際關係 (主題1: 自我了解)
二	<a href="#">自我形象</a>	個人成長與人際關係 (主題1: 自我了解)
三	<a href="#">壓力管理</a>	個人成長與人際關係 (主題2: 人際關係)
四	<a href="#">濫用藥物及危害精神毒品</a>	公共衛生 (主題1: 對公共衛生的理解)
五	<a href="#">認識毒品</a>	公共衛生 (主題1: 對公共衛生的理解)
六	<a href="#">吸食危害精神毒品的成因及禍害</a>	公共衛生 (主題1: 對公共衛生的理解)
七	<a href="#">朋輩影響</a>	個人成長與人際關係 (主題2: 人際關係)  公共衛生 (主題1: 對公共衛生的理解)
八	<a href="#">吸毒與社會問題</a>	公共衛生 (主題1: 對公共衛生的理解)
九	<a href="#">社區健康與無毒人生</a>	公共衛生 (主題1: 對公共衛生的理解)

**關於我們**

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

**活動**

- 活動行事曆
- 活動日誌

**學校專區****參加辦法****網頁指南**

## 單元一 健康的生活方式

**目的**

- ◊ 明白「健康生活」的定義
- ◊ 讓學生對「健康生活」有更深認識，從而鼓勵他們追求健康人生
- ◊ 了解「無毒人生」的重要

**物資**

- ◊ 電腦
- ◊ [本課工作紙](#)
- ◊ [本課簡報](#)
- ◊ [活動二個案](#)
- ◊ 出爐傑青姜炳耀 毒海逃生記，文匯報，2008年10月22日  
(<http://paper.wenweipo.com/2008/10/22/RW0810220001.htm>)
- ◊ 實物投影機
- ◊ 筆

**建議時間**

一節課堂 (約40分鐘)

[返回教材套目錄](#)

# 單元一

## 健康的生活方式

### 目的

1. 明白「健康生活」的定義
2. 讓學生對「健康生活」有更深認識，從而鼓勵他們追求健康人生
3. 了解「無毒人生」的重要

### 物資

1. 電腦
2. 本課工作紙
3. 本課簡報
4. 活動二個案
5. <出爐傑青姜炳耀 毒海逃生記>，文匯報，2008年10月22日  
(<http://paper.wenweipo.com/2008/10/22/RW0810220001.htm>)
6. 實物投影機
7. 筆

### 建議時間

#### 一節課堂 (約 40 分鐘)

- 完成工作紙第一部份 (12 分鐘)
  - 小組討論
  - 邀請學生報告及總結
- 完成工作紙第二部份 (12 分鐘)
  - 小組討論
  - 邀請學生報告及總結
- 完成工作紙第三部份 (13 分鐘)
  - 小組討論
  - 邀請學生報告及總結(簡報)
- 總結本課 (3 分鐘)

家課/延伸活動：海報設計 — 宣揚「無毒人生」的重要

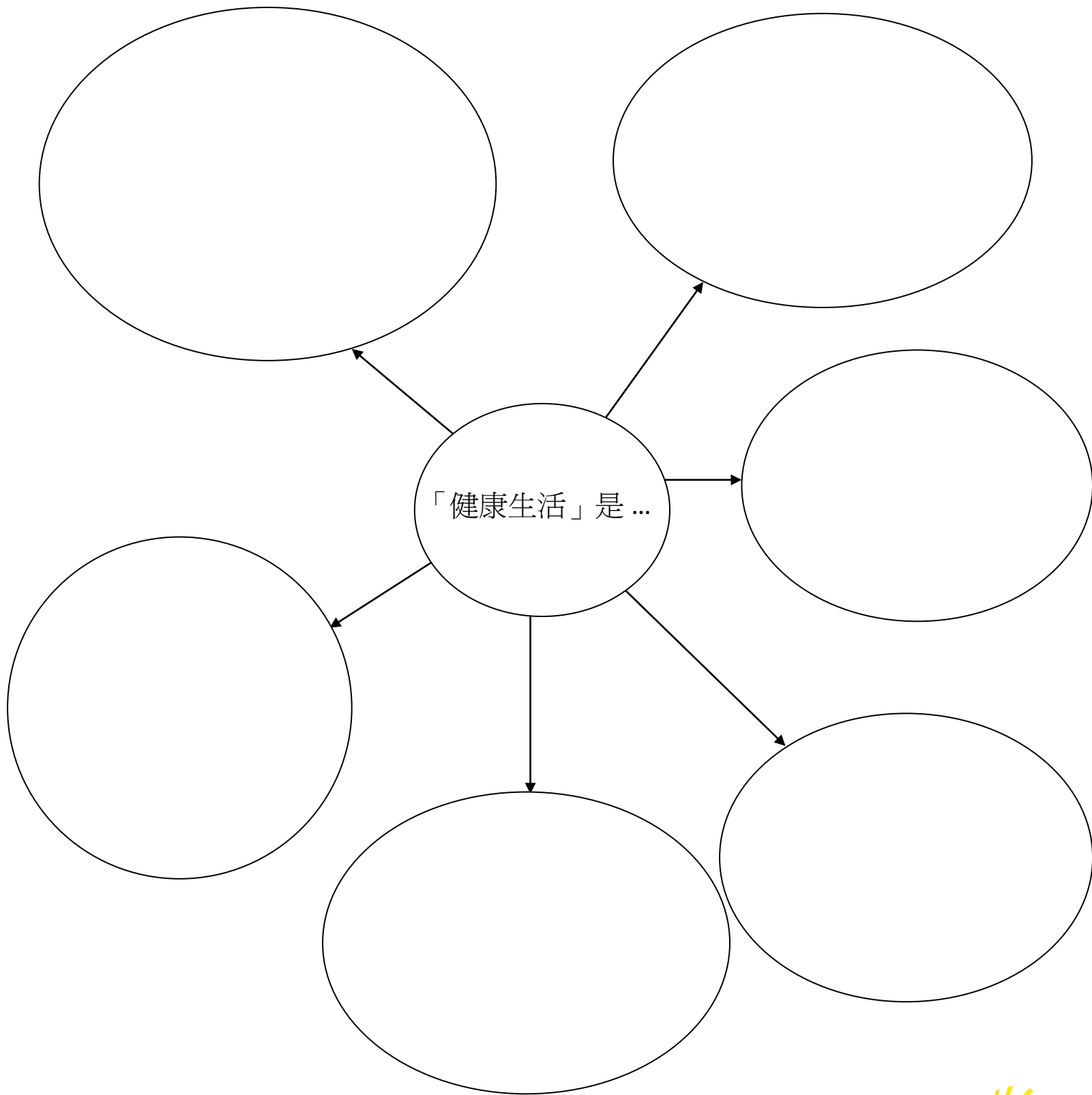
👍 針對工作紙第三部份建議：老師可引導同學從「性格」、「職業」、「身體狀況」、「精神狀態」、「家人及朋友的關係」及「對社會的貢獻」等方面作比較。



# 單元一

## 健康的生活方式

第一部份：完成以下腦圖





# 單元一

## 健康的生活方式

第二部份：以 4 - 5 人一組，討論由老師派發的個案，並將適當的答案填在下列空格內。

個案簡介	
主角是否過著健康生活?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否      (在適當的方格加上「✓」號)
原因：	
有需要改善的地方嗎?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有      (在適當的方格加上「✓」號)
建議：	



# 單元一

## 健康的生活方式

第三部份：閱讀姜炳耀先生的人物專訪，並就不同方面比較其毒品人生與無毒人生的分別，從而分析「無毒人生」在健康生活裡的重要性。

二零零八年度十大傑出青年 — 姜炳耀先生前半生過著與毒品為伍的日子，後來終於下定決心戒除毒癮，踏上「無毒」人生路。

	毒品為伍的日子	「無毒」人生路
1. 性格		
2.		



# 單元一

## 健康的生活方式

3.		
4.		



# 單元一

## 健康的生活方式

5.		
6.		



# 單元一：健康的生活方式





單元一: 健康的生活方式

# 活動一：完成腦圖



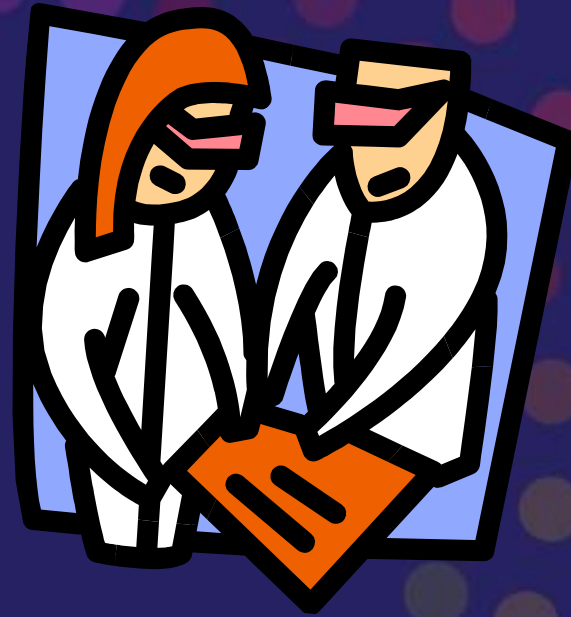


# 「健康生活」的定義

- 世界衛生組織宣言
  - 「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」
- 著名學者Dunn延伸健康的意義為
  - 「個人在生活中懷著正面、積極的態度，以提升生活的質素及發揮個人潛能於極致」
- 1986年的嶄新定義
  - 「一種不斷強化自我的能力，能當設立個人或群體之人生目標並實踐之」
  - 健康是可貴的資源
  - 協助我們達到日常生活的理想



資料來源: 李大拔教授 (中文大學醫學院健康教育及促進健康中心), 如何在學校及家庭推行健康生活教育, 《健康生活 遠離毒品》藥物教育教材套 家長/教師手冊, 2007年9月7日 ([http://www.nd.gov.hk/tc/prevent\\_away\\_drugs.htm](http://www.nd.gov.hk/tc/prevent_away_drugs.htm))



單元一: 健康的生活方式

## 活動二：個案分析



# 個案一

永峰記憶所及，從小父母就意見不合，經常爲了大大小小的事情吵架。直至十二歲永峰升上中學的那一年，父母選擇了分開才停止。父母離異後，永峰選擇了爸爸，但每個月還是可跟母親見見面、吃個飯。雖然媽媽已不在，但他在同學及朋友面前還是會假裝自己有一個完整的家庭。從父母分居至後來正式離婚的幾年間，永峰開始變得越來越反叛。上課不專心、破壞課堂秩序、考試不及格已是司空見慣的，更甚者永峰還會跟人打架及逃學。中學還未畢業，永峰便決定離家去開拓自己的人生。



# 個案二

志光性格內向，比較沉默寡言。除了上學，他總愛留在家裡上網及打電玩。志光雖然在學校裡沒有甚麼朋友，但在虛擬世界卻結交了不少網友。志光的學業成績並不是很理想，加上沒有甚麼朋友，所以他在現實生活裡常常感到很挫敗。然而，志光可利用互聯網把自己所有不足之處都藏起來，並變成一個既聰明又有幽默感的人。因此，志光很喜歡與網友在不同的討論區上互相交流，而且所花的時間越來越多，甚至沉迷到不能自拔的程度。



# 個案三

心悅在兩歲的時候不幸患上小兒癱瘓症，引致左腳比右腳短了一截。由於後遺症不是很嚴重，她不需要靠輔工具也可慢慢地行走。後來，心悅在膝蓋上動了個小手術，往後的一段日子，她都需要去醫院做檢查及復健。雖然腿的傷患始終無法根治，但心悅從來沒有氣餒，她相信「天生我才必有用」，她努力讀書，也熱心公益服務。有時候做義務工作，人們看到心悅一拐一拐地走著，想伸手扶著她，都被她笑著婉拒，她總愛強調「自己的事自己做」。心悅積極地面對自己，每天用心的活著，充份地體現了「殘而不廢」的人生。

# 個案四

自強是一名運動健將，最擅長游泳，他曾於各個大型比賽中獲得不少獎項。爲了能突破自己的紀錄從而獲得更佳的成績，自強每天都會進行刻苦的訓練，也會從不同媒介搜尋有用的資訊來鍛鍊自己的體能以應付平日龐大的運動量。這一天，自強因爲自己的成績停滯不前而感到悶悶不樂，隊友阿剛上前開解並遞上一小包粉末，神神秘秘地告訴自強這包小小的粉末便是令自己速度提升的秘密。翌日，自強在訓練前跟從阿剛所教的方法服下那包粉末，速度果然變快了，自強因此對粉末的功效深信不疑。從此，每當訓練成績未如理想，他便會加倍地服用那些粉末。





# 個案五

阿敏是精神病康復者。雖然醫生已斷定阿敏已經完全康復，但她總是擔心自己還未痊癒，會影響到家人和朋友。由於阿敏怕被新認識的同事或朋友歧視自己曾患精神病，所以她在公司裡都比較沉默，除了工作需要，更鮮會主動跟同事開口講話。同事們都誤會她是個難以相處的人，非公事也不敢接近她。因此，阿敏平日老是獨來獨往，更顯孤單寂寞。阿敏本身朋友不多，加上過份擔心自己的病情，在無處傾訴的情況下，她經常胡思亂想自己很快又被關進精神病接受治療，因而引致間歇性失眠。

# 個案六

國棟的學業成績一向平平，他也沒期望自己能上大學繼續學業。這陣子他最害怕的便是父母問他將來的打算，如果他如實回答「沒想過。」，那準會被父母痛斥一番。由於國棟的運動神經及體能皆不錯，所以父母建議他可考慮投考警察。然而，國棟心裡卻不太願意，因為他認為警察是一份既辛苦又危險的工作。一如所料，國棟未能考上大學，爲了應付父母的囉嗦，國棟決定了重讀及重考公開試。考上大學與否對他並不重要，這個選擇正好讓他逃避現實，繼續過著得過且過的日子。

# 個案七

天生今年十二歲，與父母、祖母同住。由於父母忙於工作，照顧天生的工作便落在祖母身上。祖母對天生這個獨孫很是溺愛，久而久之，天生恃著祖母的寵愛及縱容，加上父母親經常不在家，變得越來越大膽，常常連群結黨，漫無目的地到處遊蕩至深夜。這一晚，天生如常跟著朋友們到了公園，其中一位朋友遞上一粒印著笑臉的丸狀物體，並告訴他服後可獲得快樂。天生怕得罪朋友，只好扮作服下，卻把藥丸收藏在衣袋裡。幾次下來，他儲起了數顆藥丸留待自己不開心時才服用。





單元一: 健康的生活方式

## 活動三：閱讀人物專訪

### 《出爐傑青姜炳耀 毒海逃生記》



# 課堂總結

- 總結本節課
- 問與答



單元一: 健康的生活方式

- 完 -





**關於我們**

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

**活動**

- 活動行事曆
- 活動日誌

**學校專區****參加辦法****網頁指南**

## 單元二 自我形象

### 目的

- ◊ 教導學生有關自我形象的建立
- ◊ 了解青少年個人發展的轉變
- ◊ 讓學生學習自我反省、理性、自律等價值與態度

### 物資

- ◊ 電腦
- ◊ [本課工作紙](#)
- ◊ [本課簡報](#)
- ◊ 實物投影機
- ◊ 筆

### 建議時間

兩節課堂 (約80分鐘)



[返回教材套目錄](#)

# 單元二

## 自我形象

### 目的

1. 教導學生有關自我形象的建立
2. 了解青少年個人發展的轉變
3. 讓學生學習自我反省、理性、自律等價值與態度

### 物資

1. 電腦
2. 本課簡報
3. 本課工作紙
4. 實物投影機
5. 筆

### 建議時間

兩節課堂 (約 80 分鐘)

- 完成工作紙第一部份 (15 分鐘)
  - 繪畫自畫像
  - 小組報告
  - 總結
- 完成工作紙第二部份 (15 分鐘)
  - 邀請同學作介紹
  - 老師總結
- 完成工作紙第三部份 (12 分鐘)
  - 小組討論
  - 邀請學生報告及總結(簡報)
- 辯論比賽 (35 分鐘)
- 總結本課 (3 分鐘)

### 參考資料

1. 劉兆瑛 (2007)。《建立學生自我形象 70 式 (第二版)》。香港：香港教育圖書公司。
2. 《校園驗毒自廢武功》，《太陽報》，2009 年 8 月 7 日，[http://the-sun.on.cc/cnt/news/20090807/00407\\_003.html](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20090807/00407_003.html)
3. 《蘋論：怎麼一再拿學生當白老鼠！》，盧峯，《蘋果日報》，2009 年 8 月 11 日，[http://hk.apple.nextmedia.com/template/apple/art\\_main.php?iss\\_id=20090811&sec\\_id=4104&art\\_id=13085396](http://hk.apple.nextmedia.com/template/apple/art_main.php?iss_id=20090811&sec_id=4104&art_id=13085396)



# 單元二

## 自我形象

4. 《有團體街頭發起反對校園自願驗毒計劃》，亞視新聞，2009年8月16日，[http://www.hkatvnews.com/v3/share\\_out/content/2009/08/16/atvnews\\_132738.html](http://www.hkatvnews.com/v3/share_out/content/2009/08/16/atvnews_132738.html)
5. 《支持政府驗毒計劃的十大理據》，施榮忻 (香港青年事務委員會委員)，《文匯報》，2009年9月3日，<http://paper.wenweipo.com/2009/09/03/PL0909030001.htm>
6. 《校園驗毒計劃擬擴至全港》，《太陽報》，2010年9月24日，[http://the-sun.on.cc/cnt/news/20100924/00407\\_016.html](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20100924/00407_016.html)
7. 《校園自願驗毒計劃反應正面延長推行一年》，亞視新聞，2010年11月3日，[http://www.hkatvnews.com/v3/share\\_out/content/2010/11/03/atvnews\\_144433.html](http://www.hkatvnews.com/v3/share_out/content/2010/11/03/atvnews_144433.html)
8. 《新校園驗毒計劃料下學年展開》，2010年11月4日，載於網頁《民生脈搏》：<http://www.to-u.hk/commentary.php?msgid=10631>
9. 《學者轟全港自願驗毒浪費資源 大埔試行無發現吸毒「零成效」》，Yahoo!新聞(明報)，2010年11月4日，<http://hk.news.yahoo.com/article/101103/4/l2g4.html>

### 補充資料

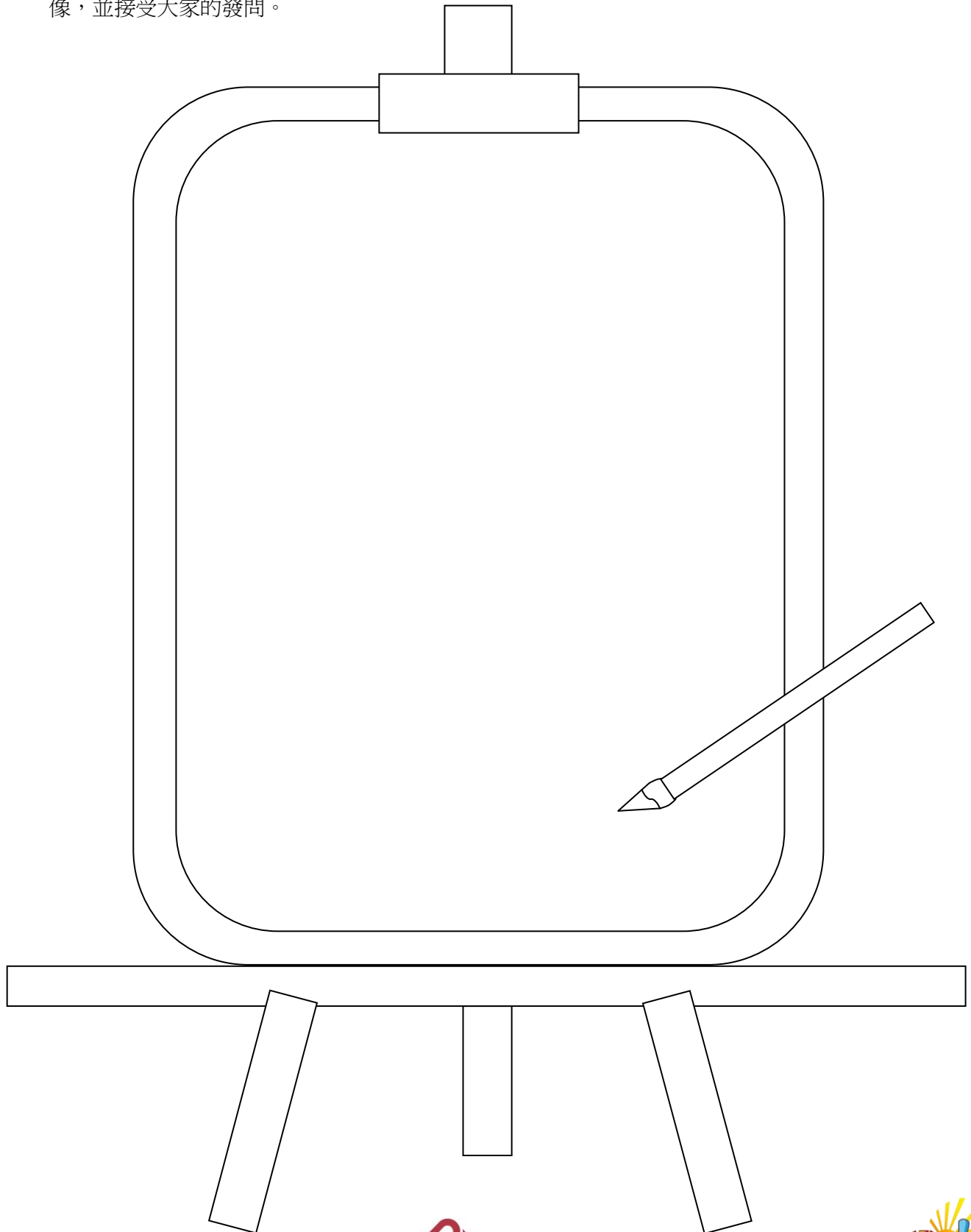
- 青少年的自我形象：
  - 衛生署 中央健康教育組 健康地帶，《自我形象最獨特》([http://www.cheu.gov.hk/b5/info/adolescent\\_02.htm](http://www.cheu.gov.hk/b5/info/adolescent_02.htm))



# 單元二

## 自我形象

第一部份：繪畫自畫像在下面的畫框裡，然後分成四至五人一組，向組員介紹自己的自畫像，並接受大家的發問。

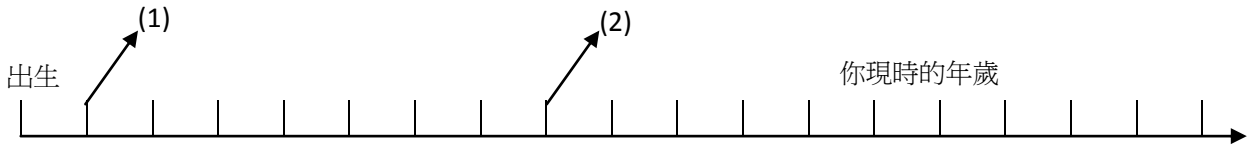


# 單元二

## 自我形象

第二部份：下圖是你的時間軸，每一格代表一年。請根據例子，填上在你生命發生過又難忘的事件及從「父母」、「兄弟姊妹」、「朋友」、「其他(請列明)」這四個選擇中選出影響著你的人。(如空間不足，可加上白紙完成這部份)

例：



	年齡	事件	影響著我的人
(1)	1 歲	我學會了走路。	父母
(2)	8 歲	我第一次參加獨誦比賽。	老師



# 單元二

## 自我形象

第三部份：試分析以下個案，並回答相關問題。

樂樂今年剛升上中一，最讓他感到難以適應的便是每天起床的時間。由於樂樂從前上小學時是下午校的學生，所以他每天可睡至十時才起床。但對於現在身為中學生的樂樂來說，這已是不可能的事了，他必須清晨六時半起來上學。自從樂樂迷上玩線上遊戲後，經常熬夜「過關」，以致翌日睡過頭而遲到。後來，樂樂爲了逃避老師的責罰，常常稱病不上學。家人也曾爲此責備過樂樂，但經不起他苦苦哀求，亦擔心過多的遲到紀錄對樂樂將來升學有所影響，只好勉爲其難替他請假。樂樂因而變得有恃無恐，家人也拿他沒轍，對其採取放任的態度，漸漸養成樂樂凡事倚賴、得過且過的個性。

1. 從上述的個案中，你認爲樂樂在品格上缺少了甚麼？家人應如何協助樂樂培養這方面的品格？

---

---

---

---

---

---

2. 假如你是樂樂，這天你又睡過頭了，但這次家人堅拒爲你請假，你會有甚麼反應？爲甚麼？你會如何善後及避免同類的事情再次發生呢？

---

---

---

---

---

---

---

---





# 單元二：自我形象





第二節: 自我形象

# 活動一：繪畫自畫像



# 何謂「自我形象」？

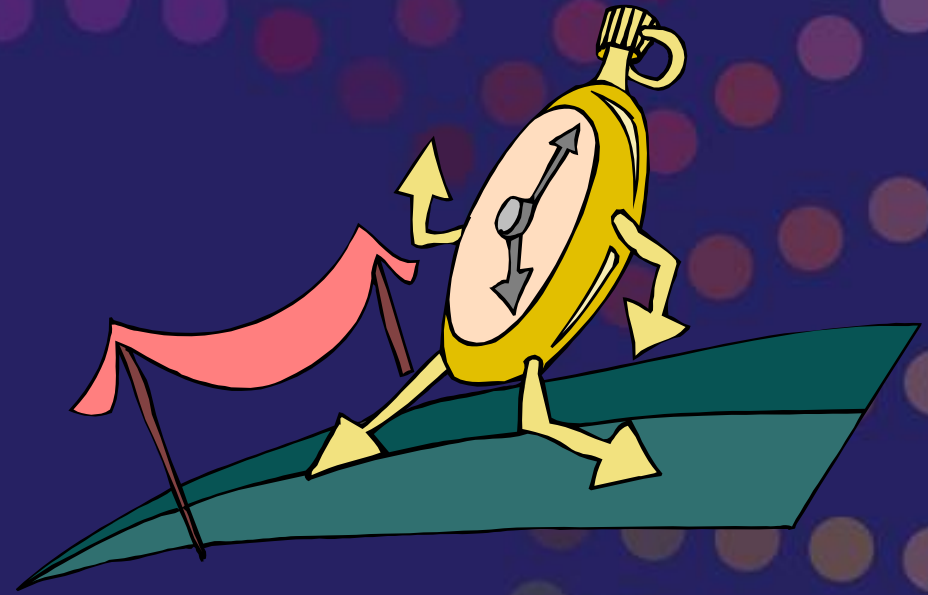
- 是我們的「堡壘」
- 決定我們的行爲和人生價值
- 自我形象好的人 VS 自我形象低的人

自我形象好的人	自我形象低的人
有良好的韌力	多是脆弱
抗拒罪惡	抵受不了誘惑和失敗
克服困難	缺乏自信
追求高尚的人生日標	缺乏勇氣去追求更有挑戰的人生日標

資料來源: 香港警務處, 《家庭生活教育系列·二十一世紀青少年篇之八·年青人的自我形象》 (<http://www.police.gov.hk/offbeat/775/chi/f01.htm>)







第二節: 自我形象

## 活動二：人生時間表



# 「自我形象」的形成



資料來源:

1. 郭少棠 (1995)。身分概念的冒起。輯於《反叛與成長—身分的危機與尋覓》(26-28頁)。香港：突破出版社。
2. 葉萬壽 (1988)。去蕪存菁。輯於《自我形象與兩代之間》(100-102頁)。香港：突破出版社。

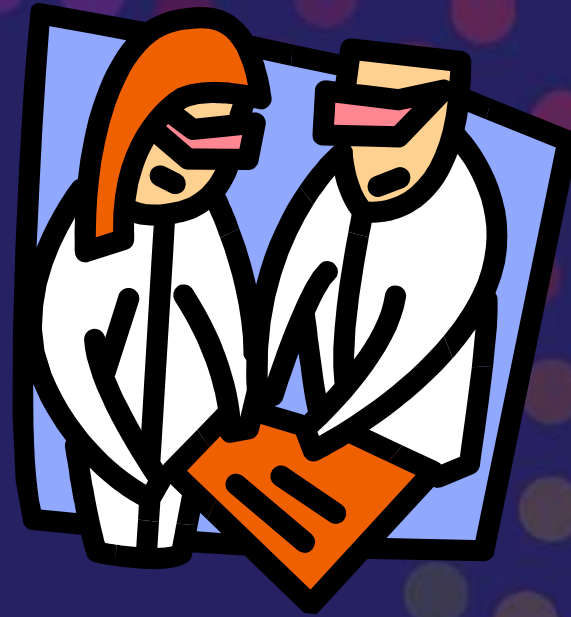
# 建立「自我形象」

- 提高自尊心
  - 改善對自己的評價、信賴及態度
- 學習接納真實的自我
- 訂立目標
- 勇於接受挑戰
- 採取嶄新的思維方向



資料來源: Dr. Andrew Page & Cindy Page, 謝立敏譯 (1999)。《提高自我形象》。香港: 萬里機構·得利書局。





第二節: 自我形象

# 活動三：個案分析





# 自我反省 (1)

- 是一種學習能力
- 檢查自己的思想及行爲
- 有錯則從失敗中領悟教訓，並作出改正
- 例：
  - 子曰：「君子求諸己，小人求諸人。」  
— 《論語·衛靈公》
  - 「仁者如射：射者，正己而後發。發而不中，不怨勝己者，反求諸己而已矣。」  
— 《孟子·公孫丑上》



# 自我反省 (2)

- 會自我反省的人
  - 才可有進步
  - 因為他們懂得將行為原因歸究於自身努力及能力
  - 較能培養良好的品行及有成就
- 不會自我反省的人
  - 錯失改過的機會，而且連在哪裡出錯也不知道
  - 因為只懂將失敗歸究於外在客觀環境或其他人身上
  - 以「天平」一文帶出自我反省的重要
- 總結：自我反省好比一面鏡子，將錯誤過失通通照出來，讓我們有糾正的機會。

資料來源: 學習電子報, 《天平》 (<http://ibook.idv.tw/enews/enews121-150/enews129.html>)



# 自律

- 自我約束及監管行爲
- 對待規則的態度：
  - 不會爲了避免受責罰而遵守
  - 即使無人監察下，也會自動自覺地控制自己的行爲
- 例子：市民使用扶手電梯會遵從「左行右企」的規矩







第二節: 自我形象

## 活動四：辯論比賽

《「校園驗毒計劃」影響青少年的自我形象》



# 課堂總結

- 總結本節課
- 問與答



第二節: 自我形象

- 完 -



**關於我們**

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

**活動**

- 活動行事曆
- 活動日誌

**學校專區****參加辦法****網頁指南**

## 單元三 壓力管理

**目的**

- ◊ 認識壓力
- ◊ 學習處理壓力的方法
- ◊ 了解青少年「從眾」的心理

**物資**

- ◊ 電腦
- ◊ [本課工作紙](#)
- ◊ [本課簡報](#)
- ◊ 筆

**建議時間**

一節課堂 (約40分鐘)

[返回教材套目錄](#)



# 單元三

## 壓力管理

### 目的

1. 認識壓力
2. 學習處理壓力的方法
3. 了解青少年「從眾」的心理

### 物資

1. 電腦
2. 本課簡報
3. 本課工作紙
4. 筆

### 建議時間

一節課堂 (約 40 分鐘)

- 完成工作紙第一部份 (8 分鐘)
  - 壓力小測試
  - 小組討論
  - 利用簡報總結青少年的主要壓力來源
- 處理壓力小劇場(20 分鐘)
  - 邀請學生扮演個案裡不同身分並演出處理壓力的方法
  - 總結處理壓力的方法及態度
- 閱讀文章《從眾壓力下易妥協》(10 分鐘)
  - 小組討論
  - 邀請學生報告及總結(簡報)
- 總結本課 (2 分鐘)

### 補充資料

- 青少年壓力：
  - 香港青年協會，《青少年問題研究系列 (三十二) 「香港青少年應付壓力的狀況」研究》(2004 年 9 月) (<http://yrc.hkfyg.org.hk/chi/ys32.html>)
  - 《升中試增壓力小六生吸毒》，《太陽報》，2010 年 2 月 3 日，[http://the-sun.on.cc/cnt/news/20100203/00407\\_051.html](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20100203/00407_051.html))
- 活動二個案：
  - 《逃避沉重功課壓力 小四生吸毒麻醉自己》，Yahoo! 新聞 (《星島日報》)，2010 年 2 月 26 日，<http://hk.news.yahoo.com/article/100225/3/gqtn.html>



# 單元三

## 壓力管理

### 第一部份：壓力小測試

通過這個小測試，同學可更了解自己的受壓程度。現請各同學回想自己在過去一個月裡有沒有出現下表所列的情況，完成後再與同學互相討論大家感到壓力的情況。

\*計分方法：從未發生 0分，間中發生 1分，經常發生 2分

1	覺得手上工作太多，無法應付。	0	1	2
2	覺得時間不夠用，所以要分必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快。	0	1	2
3	覺得沒有時間消遣，終日記掛着工作。	0	1	2
4	遇到挫敗時很容易發脾氣。	0	1	2
5	擔心別人對自己工作表現的評價。	0	1	2
6	覺得上司和家人都不欣賞自己。	0	1	2
7	擔心自己經濟狀況。	0	1	2
8	有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難以治愈。	0	1	2
9	需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。	0	1	2
10	需要借助安眠藥協助入睡。	0	1	2
11	與家人/朋友/同事的相處令你容易發脾氣。	0	1	2
12	與人傾談時，會打斷對方的話。	0	1	2
13	上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。	0	1	2
14	太多工作，不能每件事做到盡善盡美。	0	1	2
15	空閒時輕鬆一下也會感到內疚。	0	1	2
16	做事急躁、任性，事後卻感到內疚。	0	1	2
17	認為自己不應該享樂。	0	1	2

結果：

0 - 10分	精神壓力程度低，但可能表示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，缺乏做事動力。
11 - 15分	精神壓力程度中等，雖然某些時候感到至力較大，仍可應付。
16分以上	精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

\*\*這個小測試旨在引發大家對精神健康的關注，若發現分數不理想或不切合你的狀況，請不必介懷。

資料來源：香港心理衛生會編著 (2009)。<全方位減手冊 加強版>。香港：零至壹出版有限公司。



# 單元三

## 壓力管理

第二部份：閱讀文章《從眾壓力下易妥協》，透過小組討論，回答相關問題。

### 從眾壓力下易妥協

【明報專訊】在團體中，大家約定俗成遵守團體的「規矩」，否則會不被朋輩認同。不順從團體內大多數人的想法，可能會被嘲笑或排斥，出現壓抑表達不同意見的情況。再者，當團體的凝聚力太大時，會產生「從眾」壓力，這也是其中一種可在卡拉 OK 中觀察到的現象，例如朋友愛唱 K，朋輩間就跟着唱；更甚者，本來不愛唱歌的人，也會順應大家，改變自我判斷和行爲，唱起歌來，以便接近所在團體的「標準行爲」，此爲朋輩間的壓力影響。

青少年間的朋輩壓力影響往往被視爲有壞影響，在青少年吸毒問題上尤其顯著。西貢區撲滅罪行委員會及香港信義會 07 年 10 月至 11 月，在西貢及將軍澳訪問了 105 名 6 歲至 24 歲的濫藥青少年。結果顯示，七成受訪者指受朋輩影響而濫藥，藥物主要由朋友提供，有四成七人更指由朋友「請客」。

然而，青少年朋輩壓力也可帶來正面影響，例如仁濟醫院 林百欣中學便讓學生在校園擔當輔導員角色。輔導主任蔡喜昌說：「學生遇上情感問題，爲免聽到老師或社工的說教道理，通常會選擇與相熟朋友傾談。透過參加輔導計劃，學生除了獲得適當訓練，還可透過良好的輔導技巧與朋輩建立良好關係，從信任的雙向溝通中，向受助者提供情緒支援。」

相關概念：從眾（conformity）；朋輩壓力（peer pressure）

資料來源：Yahoo!新聞 明報 (2008 年 9 月 16 日)  
(<http://hk.news.yahoo.com/article/080915/4/886m.html>)



# 單元三

## 壓力管理

1. 當大家都認為一個朋友的歌藝不錯，但你卻持相反意見，你會坦白說出來嗎？

試解釋你的答案。

會/不會。原因： \_\_\_\_\_

---

---

---

---

2. 你認為是什麼原因使人改變自己的行為去附和其他人？試就個人、朋友或同學的經驗說明。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 單元三

## 壓力管理

3. 試評論朋輩壓力對青少年成長帶來的正面及反面影響。

正面影響

反面影響



# 單元三

## 壓力管理

4. 試總結「從眾」的好處及壞處。

「從眾」的好處

「從眾」的壞處



# 單元三：壓力管理



# 「壓力」是甚麼？

- 「壓力是身體在精神上、體能和化學上的反應」 — 麥拿理 (Mc Nerney)
- 韓斯沙利耶 (Han Selye) 在他的書中「生命中的壓力」(The Stress of Life) 提出了壓力的一般性適應症候群 (General Adaption Syndrome) 以，主要分爲三個階段：
  - 警報反應期 (Alarm Reaction)
  - 抵抗階段 (Resistance Stage)
  - 耗竭期 (Exhaustion Stage)

資料來源: 學生壓力處理平台, 《第一課 什麼是壓力》  
([http://www.hkbu.edu.hk/~stress/stress\\_reasons.html](http://www.hkbu.edu.hk/~stress/stress_reasons.html))





# 「壓力」的來源

- 心理方面：
  - 挫折、否定自我、個人要求高、自我價值低等
- 個人發展方面：
  - 求學、求職、進升機會等
- 環境方面：
  - 噪音、空氣污染、缺乏資源、缺乏空間等
- 人際關係方面：
  - 與家人、朋友、老師的關係或社交生活的型態改變
- 社交文化方面：
  - 文化環境差異、角色期待、價值觀念或社會經濟地位
- 哲學方面：
  - 時間分配、人生目標等

資料來源: 健青全攻略, 《壓力!?! no way!》 ([http://www.youthnet.org.hk/main\\_chi.htm](http://www.youthnet.org.hk/main_chi.htm))





單元三：壓力管理

# 活動一：壓力小測試



# 青少年的壓力

- 青少年
  - 在心理、生理和社交方面處於急劇轉變的發展階段
  - 在家庭、學校、社會和朋輩中扮演不同的角色
- 當面對難以應付的困難
  - 容易感到迷惘
  - 產生很大的情緒波動
- 建議青少年
  - 應瞭解、接納和改變自己
  - 隨時與人分擔
  - 尋找支援

資料來源: 健青全攻略, 《壓力!?! no way!》 ([http://www.youthnet.org.hk/main\\_chi.htm](http://www.youthnet.org.hk/main_chi.htm))





# 青少年十大壓力問題

- 根據香港青年協會在2004年的研究，青少年十大壓力問題如下：
  1. 前途
  2. 考試
  3. 自我要求
  4. 對工作的要求
  5. 失業
  6. 個人經濟狀況
  7. 時間分配
  8. 父母對自己的期望
  9. 經濟不景
  10. 與上司的關係

資料來源: 香港教育城, 《青少年減壓有辦法?》

(<http://www.hkedcity.net/article/8campus/040923-006/index.phtml?print=1>)



# 青少年的主要壓力來源 (1)

- 個人方面：
  - 前途不明朗、情緒不穩定、健康欠佳、儀表不出眾、自卑、失落、不妥善分配時間、睡眠不足、性的煩惱等
- 家庭方面：
  - 父母期望過高、與家人缺乏溝通、跟兄弟姊妹不和、家庭破碎、家庭經濟欠佳、兼顧太多家務等
- 學校方面：
  - 功課繁多及艱深、測驗和考試頻繁、成績不理想、師生缺乏了解及關懷、與同學關係不好、被學校處分等

資料來源: 健青全攻略, 《壓力!?! no way!》 ([http://www.youthnet.org.hk/main\\_chi.htm](http://www.youthnet.org.hk/main_chi.htm))





# 青少年的主要壓力來源 (2)

- 朋輩方面：
  - 缺乏知己朋友、與朋友發生糾紛、被朋友玩弄、欺騙、冷落及排斥、朋友成績比自己好等
- 愛情方面：
  - 與異性交往問題、彼此缺乏溝通了解、性格不合、過份遷就對方、彼此期望過高、對性的期望、抑制及發洩等
- 社會環境方面：
  - 居住環境擠迫、交通擠塞、環境衛生惡劣、社會風氣敗壞、通貨膨脹、治安惡化、法律及社會制度不健全等

資料來源: 健青全攻略, 《壓力!?! no way!》 ([http://www.youthnet.org.hk/main\\_chi.htm](http://www.youthnet.org.hk/main_chi.htm))



# 壓力對身體的影響

- 面對壓力時的生理反應
  - 自主神經系統興奮
  - 腎上腺素的分泌增加
  - 心跳及心臟收縮力增加
  - 血壓提高
  - 瞳孔放大
  - 四肢肌肉收縮
  - 流汗
  - 呼吸加速
  - 新陳代謝加速
  - 血糖增加
  - 腸胃蠕動抑制
  - 肌肉緊張的敏感度提高

資料來源: 學生壓力處理平台, 《第二課 壓力對身體的影響》

([http://www.hkbu.edu.hk/~stress/stress\\_effect.html](http://www.hkbu.edu.hk/~stress/stress_effect.html))



# 壓力與疾病

- 壓力可以引致以下的病症：
  - 高血壓
  - 冠心病
  - 胃潰瘍
  - 關節炎等
- 壓力會令血壓增加及膽固醇增高，減低身體免疫系統的能力，收緊肌肉，引致頭痛、背痛、頸及肩膊痛

資料來源: 學生壓力處理平台, 《第二課 壓力對身體的影響》

([http://www.hkbu.edu.hk/~stress/stress\\_effect.html](http://www.hkbu.edu.hk/~stress/stress_effect.html))







單元三: 壓力管理

## 活動二：處理壓力小劇場



# 個案

蜥蜴仔 (化名) 是一名小四的學生，成績一向平平。由於時間分配不均，他常常做功課至深宵達旦，更鮮有時間溫習，以致測驗、考試不及格，被父母責罰。久而久之，他越來越討厭上學。爲了逃避沉重的學業壓力，他在損友的游說下吸食了第一口大麻，從此無法自拔。後來，家人雖懷疑他吸毒，並勸他戒毒，但他仍不肯承認，也拒絕接受治療。





# 身份一

如果你是蜥蜴仔的好朋友，得知他染上毒癮的原因是為了逃避學業壓力，你會如何勸他戒毒及幫助他舒緩學業壓力？



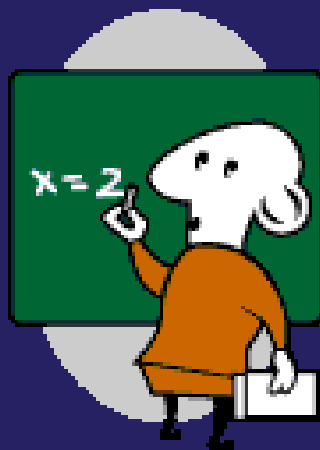
# 身份二

如果你是蜥蜴仔的父母，得知他染上毒癮的原因是爲了逃避學業壓力，你會如何勸他戒毒及幫助他舒緩學業壓力？



# 身份三

如果你是蜥蜴仔的老師，得知他染上毒癮的原因是爲了逃避學業壓力，你會如何勸他戒毒及幫助他舒緩學業壓力？





# 十大以解決問題為主的減壓方法

- 根據香港青年協會在2004年的研究，青少年十大以解決問題為主的減壓方法如下：

1. 認真思考，尋找解決的方法
2. 與朋友商談
3. 與家人商談
4. 尋求宗教信仰 (如祈禱、念經)的幫助
5. 尋求專業人士 (如老師、社工、心理學家)的幫助
6. 選擇不解決問題
7. 選擇吸煙或飲酒
8. 自我封閉
9. 不去想那個問題
10. 選擇服食藥物 如K仔、大麻等

負面方法

資料來源: 香港教育城，《青少年減壓有辦法？》

(<http://www.hkedcity.net/article/8campus/040923-006/index.phtml?print=1>)

PIONEER





# 處理壓力的方法

- 請教別人
  - 長輩及有經驗的人士
- 冷靜思考
  - 保持清醒頭腦
  - 理性分析找出應變方法
- 確立目標
  - 擬定實行計劃
  - 按部就班地執行
- 抒發情緒
  - 如聽音樂、做運動，寫日記等
- 充份休息
  - 作息定時，養精蓄銳
- 學習鬆弛
  - 如冥想、瑜伽、太極等

資料來源: 香港教育城·家長中心·親子錦囊，《青少年的情緒〈一〉—壓力的來源和處理方法》([http://www.hkedcity.net/article/parentart\\_sec/020122-007/](http://www.hkedcity.net/article/parentart_sec/020122-007/))



# 處理壓力的態度

- 以正面的態度處理問題
  - 積極、直接 
  - 從失敗中學習 
- 戒除負面的態度
  - 消極、偏執
  - 逃避
  - 走進問題
  - 吸煙、用藥物
  - 因



資料來源: 香港教育城·家長中心·親子錦囊, 《青少年的情緒〈一〉—壓力的來源和處理方法》 ([http://www.hkedcity.net/article/parentart\\_sec/020122-007/](http://www.hkedcity.net/article/parentart_sec/020122-007/))



單元三：壓力管理

活動三：閱讀文章

《從眾壓力下易妥協》





# 「從眾」

- 「從眾 (conformity)」
  - 一個體在團體輿論壓力下，放棄個人意見
  - 在知覺、判斷、信仰以及行爲上採取與大多數人一致
- 原因：
  - 規範性從眾
    - 不想被別人批評或拒絕
    - 害怕違反會帶來負面後果
  - 訊息性從眾
    - 對事情不熟悉時，故從別人的作法來作決定

資料來源: 四大心理學節，《我們都是一群羊—從眾心理》  
(<http://www.psyfest.org/psyfest08/Articles/article07.htm>)





# 青少年「從眾」心理

- 研究指出青少年要在同儕中受歡迎便需要從眾
- 在不牽涉原則的情況下便會屈服於群眾壓力
- 若朋友要求的屬違法，就有機會造成悲劇
- 如受朋友游說下吸食毒品等
- 抗拒群眾壓力的方法
  - 多留意有哪些社會壓力在影響你的行為
  - 多反思那裡行為的對錯
  - 堅決拒絕非你所願的要求
  - 嘗試與相同意見的人為伍，並堅持自己的原則

資料來源: 四大心理學節，《我們都是一群羊—從眾心理》  
(<http://www.psyfest.org/psyfest08/Articles/article07.htm>)



# 「從眾」的好與壞

好處	壞處
有安全感	窒礙個性發展
較易被接納及認同	扼殺創造力
容易建立自信心	降低理性分析力
學習別人的經驗，提高做事效率	使人變得無主見及墨守成規
較能團結一致、增強凝聚力	更有機會習非成是



# 課堂總結

- 總結本節課
- 問與答





單元三: 壓力管理

- 完 -





**關於我們**

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

**活動**

- 活動行事曆
- 活動日誌

**學校專區****參加辦法****網頁指南**

## 單元四 濫用藥物及危害精神毒品

### 目的

- ◊ 明白「濫用藥物」的定義
- ◊ 了解何謂藥物及毒品「上癮」
- ◊ 解釋改變用語為「危害精神毒品」的原因
- ◊ 認識有關毒品的刑罰

### 物資

- ◊ 電腦
- ◊ 投影機
- ◊ 短片: < 抉擇 >
- ◊ [本課簡報](#)
- ◊ [本課工作紙](#)
- ◊ 筆

### 建議時間

一節課堂 (約40分鐘)

< 抉擇 >



 [返回教材套目錄](#)



## 目的

1. 明白「濫用藥物」的定義
2. 了解何謂藥物及毒品「上癮」
3. 解釋改變用語為「危害精神毒品」的原因
4. 認識有關毒品的刑罰

## 物資

1. 電腦
2. 投影機
3. 短片: <抉擇>
4. 本課簡報
5. 本課工作紙
6. 筆

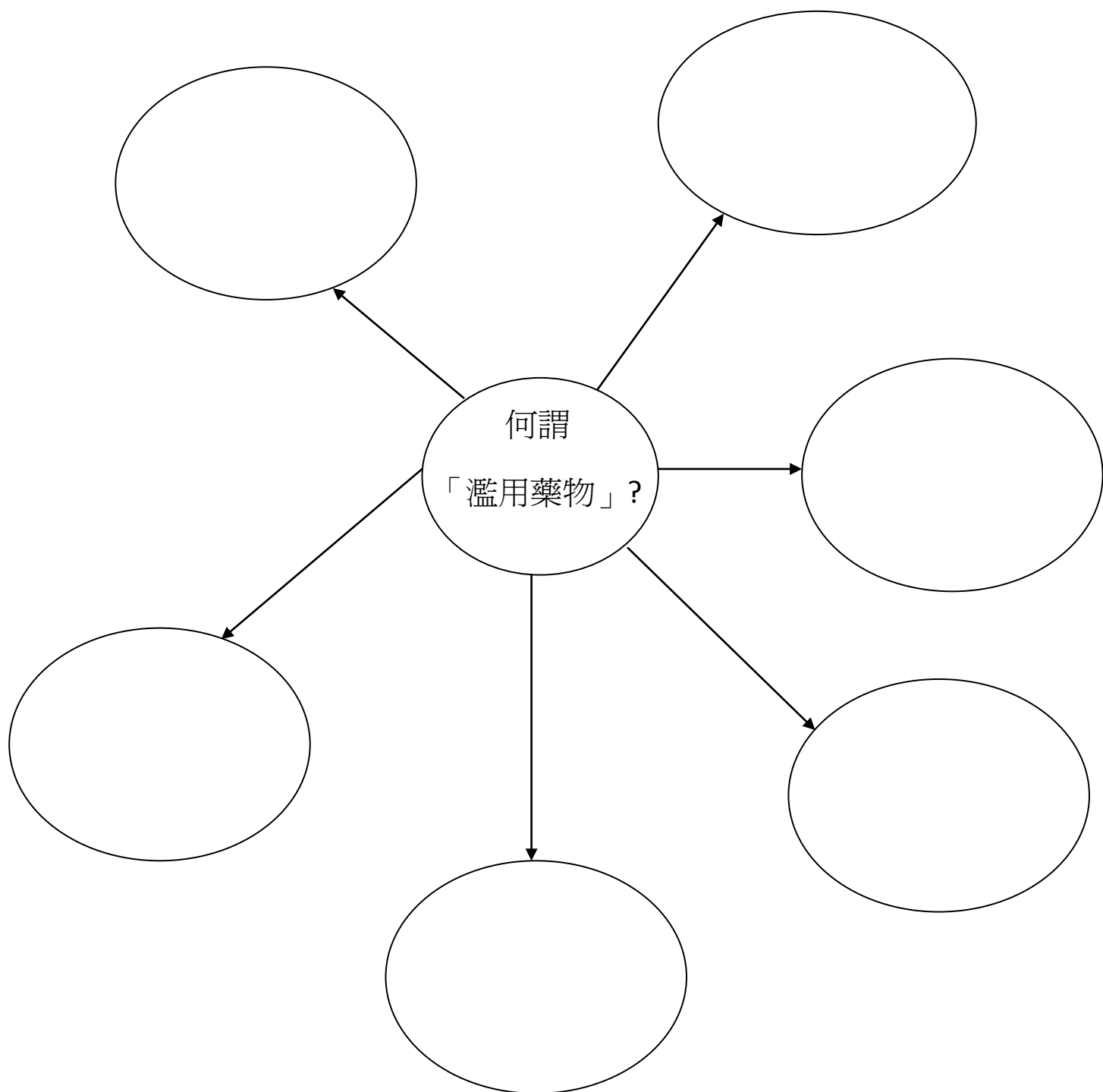
## 建議時間

### 一節課堂 (約 40 分鐘)

- 完成工作紙第一部份 (7 分鐘)
  - 小組討論
  - 邀請學生報告及總結(簡報)
- 講解改變用語為「危害精神毒品」的意義(簡報) (2 分鐘)
- 播放短片及完成工作紙第二部份 (8 分鐘)
- 閱讀文章 <為甚麼會吸毒上癮?> 及完成工作紙第三部份 (10 分鐘)
  - 小組討論
  - 邀請學生報告及總結(簡報)
- 閱讀幾則有關毒品報導 (10 分鐘)
  - 引導學生討論吸毒是否無罪?
  - 講解有關毒品的刑罰
- 總結本課 (3 分鐘)



第一部份：完成以下腦圖





第二部份：觀看 <抉擇> 短片，然後回答以下問題：

1. 片中主角 Ken 被引誘吸食毒品後，身體出現了甚麼變化? 當他向朋友求助時，朋友如何對待他?

---

---

---

---

2. Ken 爲了得到毒品，答應了朋友的要求，最後發生了甚麼事?

---

---

---

---

---





第三部份：閱讀以下文章，並回答相關問題。

### 為甚麼會吸毒上癮?

**毒品本身的易成癮性** 這是一個真實的故事：施太太患有胃病多年，曾求助過無數良醫，但是始終沒有痊癒。一次在美容院聽人說吸點“白粉”可治胃病。施太太將信將疑試用兩次，果然吸食白粉後胃痛頓消，且感到一股快意由丹田往上衝，令情緒十分歡悅。於是她認定遇到了良藥，每胃痛時便想方設法尋找白粉解除病痛。漸漸地，胃不痛時也想吸上幾口過過癮了。用量也日漸增大。但是，如不能依時使用白粉，她便鼻涕眼淚齊流，寒戰難忍，胃病更是加巨。這時，施太太方知道自己已經染上海洛因毒癮，悔恨不已。

**對毒品麻醉作用的錯覺** 毒品是精神類和麻醉類藥物，吸食後會對神經系統造成嚴重的侵害。吸食者吸食毒品後神經系統會出現亢奮狀態，在精神上產生一種幻覺。由於吸食者對毒品的性能無知，將毒品對人體的麻醉作用和人的中毒反映，誤認為是有益的甚至是一種享受，這種異常的心理狀態是吸食者成癮的一個非常重要的原因。

**吸食者對毒品的依賴性** 毒品反覆使用後，人體就會產生耐受性，也就是耐藥性。為了適應這種耐受性，吸毒者必須不斷地增加每次的使用劑量，才能滿足對毒品的需要，也就是才能過癮。所以，吸毒者對毒品的需要量是隨著吸毒歷史的延長、毒癮的增強而不斷增加的。

吸食或者注射海洛因等毒品者，會產生對毒品的依賴性，所以，吸毒成癮者一旦停止使用毒品就會出現“戒斷綜合症狀”，或稱“戒斷症狀”。戒斷症狀給吸毒者造成的痛苦，如：焦慮、煩燥、失眠、流眼淚、流鼻涕、周身酸痛乏力、輪替性的灼熱發汗、發冷、嘔吐、教重的還會出現昏迷譫妄、肢體抽搐以至虛脫，有的甚至會呼吸衰竭而死亡。

對毒品的依賴性、是吸毒成癮者難以戒除毒癮的重要原因之一。強烈的依賴性，使吸毒者難以抵禦毒品的巨大誘惑，戒毒時給吸毒者在生理上和精神上帶來的痛苦是很大的，因此，那些意志薄弱、自控能力差，尤其是青少年吸毒者是難於戒除的，只會在吸毒的泥潭中越陷越深。

文章來源：中華網健康頻道·戒毒專題·溜冰的危害 (2010-07-30) 編輯：mobei  
<http://big5.china.com/gate/big5/health.china.com/html/jiedu/lbwh/201007/30-75907.html#>

1. 根據上文，吸毒成癮的主要原因是甚麼?

---

---



---

2. 吸毒者如停止吸食或者注射毒品，會出現甚麼問題？

---

---

---

---

---

---

---

3. 為甚麼吸毒者每次均需要增加吸食的劑量？

---

---

---

---

---

4. 試就筆者的見解，總結甚麼是「吸毒上癮」。

---

---

---

---

---

---

單元四：  
濫用藥物及危害精神毒品



# 本節課目的

- 明白「濫用藥物」的定義
- 改變用語為「危害精神毒品」的意義
- 了解何謂藥物及毒品「上癮」
- 認識有關毒品的刑罰







單元四: 濫用藥物及危害精神毒品

# 活動一：完成腦圖



# 「濫用藥物」的定義 (1)

1. 在缺乏醫務人員的指示或處方下，用藥者自行服藥，而劑量亦已超出了醫療標準。
2. 以不適當及不合理的方式選擇
  - i. 藥物
  - ii. 服用方法
  - iii. 服用地點
3. 因過度服食而產生強迫性用藥行爲
4. 因過度服食而導致用藥者身體及精神受到很大的傷害，甚至危害社會的穩定

資料來源: 藥物DOT COM

([http://www.hugs.org.hk/druginfo\\_01.html](http://www.hugs.org.hk/druginfo_01.html))





# 「濫用藥物」的定義 (2)

- 一般表示「食丸仔」的行爲
- 以精神科藥物爲主
  - Fing 頭丸
  - K 仔
  - 冰
- 用藥者並非以醫療爲服藥目的
- 爲了追求快感、刺激、逃避現實問題
- 「濫用藥物」一詞亦泛指所有吸毒行爲

資料來源: 藥物DOT COM

([http://www.hugs.org.hk/druginfo\\_01.html](http://www.hugs.org.hk/druginfo_01.html))



# 改變用語為「危害精神毒品」的意義 (1)

- 青少年容易被「濫用藥物」或「軟性毒品」等詞誤導，以為只要不濫用便不會有害
- 對危害精神毒品如「K仔」等有所誤解
  - 對身體沒有傷害 ❌
  - 不會上癮 ❌
  - 合法 ❌
- 以「危害精神毒品」或較口語化的「K仔毒品」及「丸仔毒品」來代替「藥物」一詞





## 改變用語為「危害精神毒品」的意義 (2)

- 讓青少年更直接明白「K仔」、「搖頭丸」、「冰」皆為毒品，並對身心均有嚴重的禍害
- 延伸閱讀：〈新聞•定格：藥物毒品定分界〉，陳業輝、黃郁文 (2010年1月22日)，明報 (<http://hk.news.yahoo.com/article/100121/4/g8nq.html>)





單元四: 濫用藥物及危害精神毒品

# 活動二：播放短片 <抉擇>



單元四: 濫用藥物及危害精神毒品

## 活動三：閱讀文章

< 爲甚麼會吸毒上癮? >





# 何謂「毒品上癮」？

- 上癮可分為：
  1. 生理上的依賴
  2. 心理上的依賴



資料來源: 藥物DOT COM

([http://www.hugs.org.hk/druginfo\\_01.html](http://www.hugs.org.hk/druginfo_01.html))





# 生理上的依賴

- 俗稱「身癮」
- 如停止服用毒品，便會出現斷癮症狀及其他身體上的嚴重後果：
  - 抽筋
  - 腹痛
  - 頭痛
  - 失眠
  - 幻覺
  - 精神錯亂等
- 吸毒者必須服用高劑量及更頻密，才可抑制斷癮症狀

資料來源:

1. 藥物DOT COM ([http://www.hugs.org.hk/druginfo\\_01.html](http://www.hugs.org.hk/druginfo_01.html))
2. <向玩命說不 抗毒之法 遊戲之本>, 2009, 香港特別行政區政府保安局出版



# 心理上的依賴

- 令吸毒者在心理上產生對毒品的渴求
- 俗稱「心癮」
- 如停止服用毒品，便會出現負面情緒
  - 憂愁
  - 沮喪等
- 吸毒者必須服用高劑量及更頻密，才可饜足對毒品的渴求

資料來源:

1. 藥物DOT COM ([http://www.hugs.org.hk/druginfo\\_01.html](http://www.hugs.org.hk/druginfo_01.html))
2. <向玩命說不 抗毒之法 遊戲之本>, 2009, 香港特別行政區政府保安局出版





單元四: 濫用藥物及危害精神毒品

## 活動四：討論「吸毒無罪？」

資料來源：〈藏毒與吸毒〉，翁靜晶 (2009年3月4日)，

〈星島日報〉：<http://hk.news.yahoo.com/article/090303/3/a25w.html>





「鴉片」的英文是...

**Opium**





毒品會對人腦哪一條神經造成影響？

腦中樞神經



販運和製造危險藥物的最高  
刑罰是...

罰款五百萬及  
終身監禁



吸食海洛英被稱為...

追龍



推行強迫戒毒計劃的政府部門是...

香港懲教處





請舉出一種以針筒吸食的毒品...

海洛英



# 課堂總結

- 總結本節課
- 問與答



單元五：認識毒品

- 完 -



# 有關毒品的報導

- **16歲青年為50元販毒 認罪判入勞教中心**
  - 報章來源：頭條日報 (2009年9月9日，  
[http://www.hkheadline.com/news/html\\_wnn/html/2009/9/9/wnn87956.html?section\\_name=wnn](http://www.hkheadline.com/news/html_wnn/html/2009/9/9/wnn87956.html?section_name=wnn))
- **小五起沾染販毒青年囚10月**
  - 報章來源：東方日報 (2009年10月23日，  
[http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20091023/00176\\_046.html#para3](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20091023/00176_046.html#para3))
- **小康青年販毒囚54月 官斥咎由自取**
  - 報章來源：明報 (2010年7月9日，  
<http://hk.news.yahoo.com/article/100708/4/j2ep.html>)
- **利用少年販毒 青年重囚12年**
  - 報章來源：明報 (2011年2月17日，  
<http://hk.news.yahoo.com/article/110216/4/mgez.html>)





# 有關毒品的刑罰

- 根據《危險藥物條例》(第134章)

毒品罪行	刑罰
非法管有、吸食、吸服、服食或注射危險藥物	最高可被判 <u>入獄七年</u> 及 <u>罰款一百萬元</u>
涉及販毒或製造危險藥物	最高可被判 <u>終身監禁</u> 及 <u>罰款五百萬元</u> (非法販賣危險藥物的所有收益可被凍結及充公)
開設或經營煙窟	最高可被判 <u>監禁十五年</u> 及 <u>罰款五百萬元</u>



# 課堂總結

- 總結本節課
- 問與答



單元四: 濫用藥物及危害精神毒品

- 完 -





## 關於我們

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

## 活動

- 活動行事曆
- 活動日誌

## 學校專區

## 參加辦法

## 網頁指南

## 單元五 認識毒品

## 目的

- ◊ 讓學生認識危害精神毒品及服用後對身體的嚴重後果
- ◊ 向學生灌輸正確對待藥物的態度 明白「濫用藥物」的定義

## 物資

- ◊ 電腦
- ◊ 投影機
- ◊ 遊戲: [< 我校來了個「專家」? >](#) 及 [< 抗毒 vs 擴毒 大拔海之決戰 >](#)
- ◊ 短片: [< 最終審判 >](#)
- ◊ [本課簡報](#)
- ◊ [本課工作紙](#)
- ◊ 筆

## 建議時間

一節課堂 (約40分鐘)

< 最終審判 >



返回教材套目錄



# 單元五

## 認識毒品

### 目的

1. 讓學生認識危害精神毒品及服用後對身體的嚴重後果
2. 向學生灌輸正確對待藥物的態度

### 物資

1. 電腦
2. 投影機
3. 遊戲: < 我校來了個「專家」? > 及 < 抗毒 vs 擴毒 大拔海之決戰 >
4. 短片: < 最終審判 >
5. 本課簡報
6. 本課工作紙
7. 筆

### 建議時間

一節課堂 (約 40 分鐘)

- 試玩禁毒遊戲 — < 我校來了個「專家」? > (3 分鐘)
- 透過簡報展示毒品圖片，讓學生可將在遊戲中的名稱與毒品作配對，從而認識毒品及其服用後的嚴重後果 (7 分鐘)
- 展示其他毒品圖片，邀請同學講出它們的名稱及禍害 (6 分鐘)
- 播放短片 (4 分鐘)
- 完成工作紙問題 (10 分鐘)
- 試玩禁毒遊戲 - < 抗毒 vs 擴毒 大拔海之決戰 > 及利用簡報進行一次問答比賽，從而加深學生在遊戲中獲得的禁毒知識 (5 分鐘)
- 總結本課 (5 分鐘)



# 單元五

## 認識毒品

觀看〈最終審判〉短片，然後回答以下問題：

1. 請在空格內填上適當的答案

	事件	涉及毒品	服後徵狀	毒品辯駁理據
1.	吸毒青年寓所上吊			
2.	搗破製毒工場			
3.	濫藥漢高空擲物被捕			

2. 你同意片末的一席話嗎? 為甚麼? 試討論如何向學生灌輸正確對待藥物的態度。

---

---

---

---

---

---



# 單元五：認識毒品





單元五：認識毒品

# 活動一：分辨毒品





# 右甲嗎南 (DM丸、O仔、黃豆仔)



圖片來源: 香港教育城禁毒教育專題網站

(<http://www.hkedcity.net/article/special/drugs/Drugs02.phtml>)



## 毒品介紹:

右甲嗎南(DM丸、黃豆仔、O仔)

濫用後果:成癮,壓抑呼吸,

中毒性精神病,

便秘,食慾不振,暈眩

醫藥用途:止咳

Next page

# 美沙酮 (蜜瓜汁)



圖片來源: 香港教育城禁毒教育專題網站

(<http://www.hkedcity.net/article/special/drugs/Drugs02.phtml>)



# 毒品介紹:

美沙酮(蜜瓜汁)

醫藥用途: 戒毒治療

濫用後果: 成癮, 昏睡, 壓抑呼吸, 噁心,

斷癮症狀: 流眼水、流鼻涕、打呵欠、食慾不振、煩躁、震顫、驚惶、感到寒冷、出汗、痙攣。

Next page



# 麥角二乙胺 (黑芝麻、FING霸)



圖片來源: 春暉社特別企劃  
(<http://nknush.kh.edu.tw/~chunhui/left26.htm#5>)



## 毒品介紹:

麥角二乙胺(黑芝麻, FING霸)

濫用後果:舉止失常

判斷力失準

噁心和嘔吐

心跳加速和血壓上升

Next page

# 安定 (羅氏五號、羅氏十號)



圖片來源: 香港特別行政區政府保安局禁毒處  
(<http://www.nd.gov.hk/tc/tranquillizers.htm>)



## 毒品介紹:

安定(羅氏五號、羅氏十號)

醫藥用途:催眠

濫用後果:成癮,昏睡,暈眩鎮靜神經抑鬱,敵意,動作不協調,運動失調,胎兒不正常,失憶,認知和神經訊息傳遞功能受損



Next page



# 氟硝西泮 (十字架)



圖片來源: 香港特別行政區政府保安局禁毒處  
(<http://www.nd.gov.hk/tc/tranquillizers.htm>)



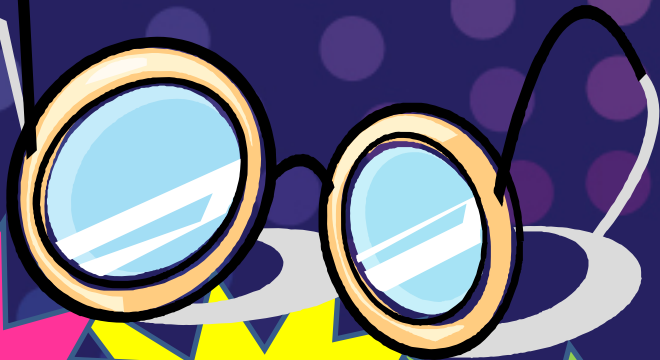
# 毒品介紹:

氟硝西泮 (十字架)  
醫藥濫用

用途: 催眠

後果: 成癮, 昏睡, 暈眩, 鎮靜神經抑鬱, 敵意, 動作不協調, 運動失調, 胎兒不正常, 失憶, 認知和神經訊息傳遞功能受損

Next Stage



十字架

K仔

O仔

單元五：認識毒品

活動二：毒品名稱考考你







# 海洛英

圖片來源: <向玩命說不 抗毒之法 遊戲之本>, 2009, 香港特別行政區政府保安局出版





# 海洛英

- 俗稱：  
白粉、粉、灰、美金、港紙、四仔
- 醫藥用途：  
**沒有**
- 嚴重後果：

1. 成癮	4. 壓抑呼吸
2. 昏睡	5. 斷癮症狀：
3. 噁心	流眼水、流鼻涕、打呵欠、食慾不振、煩躁、震顫、驚惶、感到寒冷、出汗、痙攣



# 大麻



圖片來源: <向玩命說不 抗毒之法 遊戲之本>, 2009, 香港特別行政區政府保安局出版

# 大麻

- 俗稱：  
「草」、「花」、「牛」
- 醫藥用途：  
**沒有**
- 嚴重後果：

1. 舉止失常

4. 判斷力失準

2. 結膜炎

5. 內分泌紊亂

3. 支氣管炎







# 甲基 安非他明 (冰)



圖片來源: <向玩命說不 抗毒之法 遊戲之本>, 2009, 香港特別行政區政府保安局出版



# 甲基安非他明

- 俗稱：  
「冰」、「凍嘢」、「滑雪」
- 醫藥用途：  
減低食慾、提神、治療發作性渴睡症
- 嚴重後果：

1. 失眠

2. 抑鬱

3. 食慾不振

4. 中毒性精神病

5. 心臟和腎臟衰竭



亞甲二氧基  
甲基安非他明  
(搖頭丸)



圖片來源: <向玩命說不 抗毒之法 遊戲之本>, 2009, 香港特別行政區政府保安局出版



# 亞甲二氧基甲基安非他明

- 俗稱：  
「搖頭丸」、「爆糖」、「E仔」、「糖」、狂喜、**FING**頭丸
- 醫藥用途：  
**沒有**
- 嚴重後果：

1. 脫水	4. 筋疲力盡
2. 抽搐	5. 肌肉衰弱
3. 崩潰	6. 身體過熱





# 氯胺酮



圖片來源: <向玩命說不 抗毒之法 遊戲之本>, 2009, 香港特別行政區政府保安局出版



# 氯胺酮

- 俗稱：  
「K」、「K仔」、「雞」、「奇」、「香水」
- 醫藥用途：  
手術用麻醉劑
- 嚴重後果：

1. 說話含糊

2. 行動機能受損

3. 呼吸/心臟機能受損

4. 形成耐藥性/心理依賴

5. 動作協調神經系統受損

6. 長期記憶力衰退及認知能力受損



# 咳藥水 (可待因)



圖片來源: <向玩命說不 抗毒之法 遊戲之本>, 2009, 香港特別行政區政府保安局出版

# 咳藥水(可待因)

- 俗稱：  
「B」、「飲B」、止咳水
- 醫藥用途：  
止咳
- 嚴重後果：

1. 便秘

4. 食慾不振

2. 成癮

5. 壓抑呼吸

3. 暈眩

6. 中毒性精神病





單元五：認識毒品

# 活動三：播放短片 <最終審判>







單元五：認識毒品

# 活動四：禁毒常識你要知



**關於我們**

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

**活動**

- 活動行事曆
- 活動日誌

**學校專區****參加辦法****網頁指南**

## 單元六 吸食危害精神毒品的成因及禍害

### 目的

- ◊ 探討時下青少年濫用藥物及吸食危害精神毒品的成因
- ◊ 讓學生了解濫用藥物及吸食危害精神毒品的禍害（從吸毒者生理及心理、家庭及朋友關係、刑罰及法律責任、前途等方面）

### 物資

- ◊ 電腦
- ◊ 投影機
- ◊ 短片: < Knock Drugs Out > 及 <重生>
- ◊ [本課工作紙](#)
- ◊ 筆

### 建議時間

一節課堂 (約40分鐘)

< Knock Drugs Out >



<重生>



 [返回教材套目錄](#)

# 單元六

## 吸食危害精神毒品的成因及禍害

### 目的

1. 探討時下青少年濫用藥物及吸食危害精神毒品的成因
2. 讓學生了解濫用藥物及吸食危害精神毒品的禍害 (從吸毒者生理及心理、家庭及朋友關係、刑罰及法律責任、前途等方面)

### 物資

1. 電腦
2. 投影機
3. 短片: < Knock Drugs Out > 及 <重生>
4. 本課工作紙
5. 筆

### 建議時間

一節課堂 (約 40 分鐘)

- 播放短片 < Knock Drugs Out > , 並完成工作紙第一部份 (10 分鐘)
- 播放短片 <重生> (4 分鐘)
- 完成工作紙第二部份 (23 分鐘)
  - 小組討論 (10 分鐘)
  - 邀請學生報告 (6 分鐘)
  - 總結學生的想法 (7 分鐘)
- 總結本課 (3 分鐘)





# 單元六

## 吸食危害精神毒品的成因及禍害

第一部份：

觀看 < Knock Drugs Out > 短片，然後回答以下問題：

1. 試舉出三項 Joean 在戒毒座談會上提及自己吸食危害精神毒品後出現的不良後果。

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. Joean 因何染上毒癮?

---

---

---

---

3. 在巴士站的青年向 Joean 提供了甚麼資訊?

---

---

---

---



# 單元六

## 吸食危害精神毒品的成因及禍害

第二部份：

觀看 < Knock Drugs Out > 及 < 重生 > 兩段短片，透過小組討論回答以下問題：

1. 綜合兩片所提及的內容，試分析青少年濫用藥物及吸食危害精神毒品的原因，並列出毒品對 Joean 及 Wing 的禍害。

青少年濫用藥物及吸食危害精神毒品的原因	毒品對 Joean 及 Wing 的禍害

2. 如果你遇到(題一)所列的問題或困難，你會如何解決不致沉淪毒海？

---

---

---

---





## 關於我們

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

## 活動

- 活動行事曆
- 活動日誌

## 學校專區

## 參加辦法

## 網頁指南

## 單元七 朋輩影響

## 目的

- ◊ 探討朋輩壓力與時下青少年濫用藥物及吸食危害精神毒品的關係
- ◊ 教導學生如何拒絕來自朋輩的引誘

## 物資

- ◊ 電腦
- ◊ 投影機
- ◊ 短片: < 一失足, 抵不住, 憾終身 >
- ◊ [本課工作紙](#)
- ◊ [本課簡報](#)
- ◊ 筆

## 建議時間

一節課堂 (約40分鐘)

< 一失足, 抵不住, 憾終身 >



返回教材套目錄

# 單元七

## 朋輩影響

### 目的

1. 探討朋輩壓力與時下青少年濫用藥物及吸食危害精神毒品的關係
2. 教導學生如何拒絕來自朋輩的引誘

### 物資

1. 電腦
2. 投影機
3. 短片: <一失足, 抵不住, 憾終身>
4. 本課工作紙
5. 本課簡報
6. 筆

### 建議時間

一節課堂 (約 40 分鐘)

- 播放短片 (6 分鐘)
- 工作紙問題一至問題三 (10 分鐘)
- 討論及報告問題四 (10 – 15 分鐘)
- 介紹拒絕毒品的方法及鼓勵同學舉出例子 (5 分鐘)
- 總結本課 (5 分鐘)





# 單元七

## 朋輩影響

觀看〈一失足, 抵不住, 憾終身〉短片，然後回答以下問題：

1. 試分析 Sally 面對 Wing 的引誘所作出的行動及心理

---

---

---

2. Toby 在短片中如何對待毒品的誘惑? 她在甚麼原因驅使下作出這樣的決定? 如果你是 Toby，你的做法會跟她一樣嗎? 為甚麼?

---

---

---

---

---

3. 短片中 Wing 以毒品分別引誘 Sally 及 Toby 來逃避自身面對的問題及困難，如果你面對濫藥引誘，你會如何抉擇? 為甚麼?

---

---

---

---

---



# 單元七

## 朋輩影響

4. <一失足, 抵不住, 憾終身> 是由三個不同的小故事組成, 片尾鼓勵觀眾以三個故事的結局來思考當遇到毒品誘惑時自己的抉擇。透過小組討論, 分析 Sally, Toby 和 Wing 三人如何對待毒品及其結果, 並選出應以誰為效法的對象, 再試指出另外兩人做錯的地方及糾正她們不致落得劇裡的下場。

### (I) 三人如何對待毒品

Sally	Toby	Wing



# 單元七

## 朋輩影響

(II) 三人的結果

Sally	Toby	Wing



# 單元七

## 朋輩影響

(III) 我會選擇當\_\_\_\_\_。因為\_\_\_\_\_

---

---

(IV)

	Sally/ Toby/ Wing*	Sally/ Toby/ Wing*
(a) 她們做錯了甚麼?		
(b) 如何糾正她們		

\*刪去不適用者





# 單元七：朋輩影響

## 拒絕毒品的的方法



# 拒絕毒品的方法

- 拒絕九式

1. 堅持說不	6. 轉換話題
2. 家教傍身	7. 反客為主
3. 友情攻勢	8. 善用藉口
4. 群眾壓力	9. 速離現場
5. 嬉笑帶過	



# 1. 堅持說不



- 直截了當地拒絕。
- 不管他們如何威迫利誘及向你解說毒品的「妙用」，你只需義正詞嚴地拒絕！
- 例子：
  - 「不用了！謝謝！」
  - 「我不需要！/ 我沒興趣！」



## 2. 家教傍身

- 利用父母管教甚嚴作借口。
- 當同學面對難以推搪的同儕壓力時，你可以以父母的名義來拒絕吸食毒品。
- 例子：
  - 「我媽媽說吸毒會上癮，對身體有害！所以我不要了！」
  - 「我爸說毒品碰不得，否則一生前途盡毀！你也快戒掉吧！」





# 3. 友情攻勢

- 利用友情感化他們。
- 真心誠意地表明自己的立場，希望對方尊重你，不再強逼你做出違背自己的事情(如：嘗試吸毒)。
- 例子：
  - 「朋友便不會迫我做出違心之事。」
  - 「作為朋友，你應該尊重我的決定。」



# 4. 群眾壓力

- 運用群眾壓力來對抗他們。
- 透過市民大眾的一般標準－「毒品有害」，以群眾壓力淡化同輩壓力。
- 藉此讓他們知道吸毒只是標奇立異的行為，難令大家接受。
- 例子：
  - －「大家都說吸毒令人面目可憎。你也不要再試了！」
  - －「我所有朋友都討厭吸毒。」



# 5. 嬉笑帶過

- 以輕鬆幽默的口吻帶過吸毒話題，並緩和同儕壓力。
- 例子：
  - 「相士話我今年不可亂試新嘢，所以我不能食啦！」
  - 「咳藥水？我都無咳！都係飲水算啦。」



## 6. 轉換話題

- 如意識到同伴想引入吸毒的話題，必須儘快阻止，並設法轉換話題。
- 例子：
  - 「吓? 吸毒? 你也看了昨天港台製作的 < 毒海浮生 > ? 看了就知毒品有多可怕呀！」
  - 「你看! 我剛買了雙運動鞋 .....





# 7. 反客爲主

- 從被動變主動
- 當同伴引誘你吸毒時，你可反提議另一項更有趣或有意義的活動來推卻。
- 由被邀請者變成邀請者主導整個局面。
- 例子：
  - 「你請我食丸仔不如請我看場電影吧！」
  - 「呢D嘢試來做乜，返屋企打機重好啦！」



# 8. 善用藉口

- 巧妙地運用藉口來推卻吸毒的誘惑
- 例子：
  - 「我忽然記起有重要事，先走了，再見！」
  - 「我已痊癒了，不用再吃藥了！謝謝！」



# 9. 速離現場

- 如果上述八式都無法幫你拒絕同伴的毒品誘惑，你必須立即離開現場，以免在身不由己下接觸了毒品。



單元七:朋輩影響

- 完 -







## 關於我們

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

## 活動

- 活動行事曆
- 活動日誌

## 學校專區

## 參加辦法

## 網頁指南

## 單元八 吸毒與社會問題

## 目的

- ◊ 探究癮君子帶來的問題及影響
- ◊ 探討吸毒衍生的社會問題

## 物資

- ◊ 電腦
- ◊ 投影機
- ◊ 遊戲:[<勇闖人生關>](#)
- ◊ 短片: <Choice>
- ◊ [本課工作紙](#)
- ◊ 筆

## 建議時間

兩節課堂 (約80分鐘)

<Choice>



返回教材套目錄

# 單元八

## 吸毒與社會問題

### 目的

1. 探究癮君子帶來的問題及影響
2. 探討吸毒衍生的社會問題

### 物資

1. 電腦
2. 投影機
3. 短片: < Choice >
4. 遊戲: < 勇闖人生關 >
5. 本課工作紙
6. 筆

### 建議時間

兩節課堂 (約 80 分鐘)

- 試玩禁毒遊戲 — < 勇闖人生關 > (5 分鐘)
  - 完成工作紙第一部份 (癮君子帶來的社會問題及影響) (10 分鐘)
    - 小組討論
    - 邀請學生報告及總結
  - 播放短片 (2 分鐘)
  - 完成工作紙第二部份 (8 分鐘)
  - 「估新聞」遊戲
    - 將全班分為四組，每組派代表抽出一則與吸毒有關的新聞 (2 分鐘)
    - 準備時間 (20 分鐘)
    - 以動作引導其他同學猜出與吸毒新聞相關的社會問題
    - 向全班同學報告相關報導、引起問題的原因及對社會帶來甚麼影響
    - 總結學生的想法 (5 分鐘)
  - 總結本課 (5 分鐘)
- } (共 23 分鐘)



# 單元八

## 吸毒與社會問題

### 新聞來源

- 《癮君子聚愛秩序街遊樂場》(《太陽報》，2009年11月24日，  
[http://the-sun.on.cc/cnt/news/20091124/00407\\_029.html?pubdate=20091124#para2](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20091124/00407_029.html?pubdate=20091124#para2))
- 《癮君子盤據天橋底擾居民》  
(Yahoo!新聞(《星島日報》)，2009年4月28日，  
<http://hk.news.yahoo.com/article/090427/3/bwfa.html>)
- 《接連「K 駕」釀車禍的士司機停牌收監》(《頭條日報》，2010年5月14日，  
[http://www.hkheadline.com/news/html\\_wnn/html/2010/5/14/wnn110400.html?section\\_name=wnn](http://www.hkheadline.com/news/html_wnn/html/2010/5/14/wnn110400.html?section_name=wnn))
- 《名女校同班 3/4 人吸毒賣淫》(Yahoo!新聞(《明報》)，2010年5月6日，  
<http://hk.news.yahoo.com/article/100505/4/huns.html>)
- 《13 歲上癮 曾偷母婚戒換毒品 正生學子迷途知返考會考》(《蘋果日報》，2010年7月30日，  
[http://hk.apple.nextmedia.com/template/apple/art\\_main.php?iss\\_id=20100730&sec\\_id=4104&subsec\\_id=11867&art\\_id=14293537](http://hk.apple.nextmedia.com/template/apple/art_main.php?iss_id=20100730&sec_id=4104&subsec_id=11867&art_id=14293537))



# 單元八

## 吸毒與社會問題

第一部份：閱讀以下兩則報導，透過小組討論，總結癮君子帶來的社會問題及其影響。

### 癮君子聚愛秩序街遊樂場

【本報訊】筲箕灣愛秩序街遊樂場毗鄰美沙酮中心，近年隨着大批癮君子以至毒販聚集，又遺下針筒，造成滋擾，警方今年已在附近拘捕近六十人，涉與毒品罪行有關，較去年全年同區被捕人數激增近兩倍半，本月中起，警方在遊樂場設帳篷充當臨時警崗阻嚇毒販，但有當區區議員認為做法只能「打散」吸毒者，認為加強打擊源頭才可解決問題。

#### 遊樂場入口設臨時警崗

臨時警崗設於該遊樂場入口處，有兩名警員駐守。據附近居民指，該處常有吸毒人士聚集，玩啤牌甚至打交等，令不少居民要「兜路行」，認為警方設臨時警崗可令市民安心。東區區議員勞鏞珍指，吸毒者聚集問題存在已久，每晚八、九時更達高峰，最多達二十人，令居民不敢進入遊樂場。

她憂慮臨時警崗只能將吸毒者分散，認為警方應加強打擊源頭。另一區議員顏尊廉則認為，警崗能起阻嚇之效，可避免在遊樂場玩耍的兒童被針筒刺傷。

警方發言人指，筲箕灣賽馬會診所美沙酮中心附近及旁邊的愛秩序街公園，常有吸毒者及販毒者聚集及遺下針筒，影響環境衛生滋擾居民，警方已加強警員巡邏。今年初至今，警方在該處一帶拘捕五十九名涉嫌與毒品罪行有關的人士，而去年全年則拘捕十七人。

警方柴灣分區本月十一日起，在該處設帳篷派警員駐守，發言人指措施令有關人士停止聚集，治安明顯有改善。康樂及文化事務署指，不時提醒清潔工不要用手接觸針筒，須戴手套及用工具檢拾，又加強巡邏與警方聯絡。

資料來源：《太陽報》（2009年11月24日）

[http://the-sun.on.cc/cnt/news/20091124/00407\\_029.html?pubdate=20091124#para2](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20091124/00407_029.html?pubdate=20091124#para2)





# 單元八

## 吸毒與社會問題

### 癮君子盤據天橋底擾居民

(星島日報 報道)灣仔柯布連道港鐵站有蓋行人通道，毗鄰貝夫人美沙酮診所，引致一批疑似癮君子全天候盤據，放滿椅子雜物霸位兼養狗，影響環境衛生，更甚在附近後巷、舊樓涉嫌販毒吸毒，滋擾居民及途人。

「有錢就食海洛英，無錢就飲美沙酮。」據衛生署統計，柯布連道修頓中心地下貝夫人美沙酮診所，今年每日「光顧」人次平均達六百多，以診所開朝七晚十計算，平均每三分鐘有兩人進出。

在診所對開的有蓋行人通道一端，除堆放椅子雜物，有疑似癮君子在「打躉」，有用畢美沙酮的癮君子離開診所，亦走進小通道休息。居民、途人經過上址時，都繞道而行。

據附近商鋪職員透露，懷疑有人不時在上址進行非法勾當，「那些人一看便知是道友，不時暗中手交貨（毒品）收錢，毒品收藏在附近地方，見過有外國人幫襯，又有年輕的。」

附近舊樓居民投訴，曾有癮君子倒斃樓梯角落，大廈閘門曾被破壞，在梯間及天台不難見到染血針筒，隨地又有尿迹。

「那些癮君子最初不敢留夜，後來變得明目張膽，因沒人理會，才致今日局面。」一直跟進問題的灣仔區議員李碧儀直言。她稱，幾經爭取，警方、食環署、民政事務處現時採取跨部門行動，每周兩次在小通道及附近以高壓水槍清洗。

警方接受查詢時承認，曾接獲有疑似癮君子聚集美沙酮診所一帶的投訴，軍裝警務人員會在上址廿四小時巡邏。警方指，灣仔警區及其他單位包括港島總區衝鋒隊等，在○八年全年於上址拘捕二十八人涉毒品罪案，年齡介乎廿一至六十六歲，檢獲毒品主要為四號海洛英。但據去年七月底灣仔區議會食物及環境衛生委員會一份文件披露，警方在去年上半年在診所一帶就毒品罪案，已拘捕四十六人，較○七年下半年急升五成。

對於衛生署強調無意遷移該診所，區議員李碧儀說，已要求跨部門加密採取聯合行動，並建議未來在上址進行一些小型工程，改善情況。另過去五年，最少有三十名美沙酮使用者證實感染愛滋病病毒。

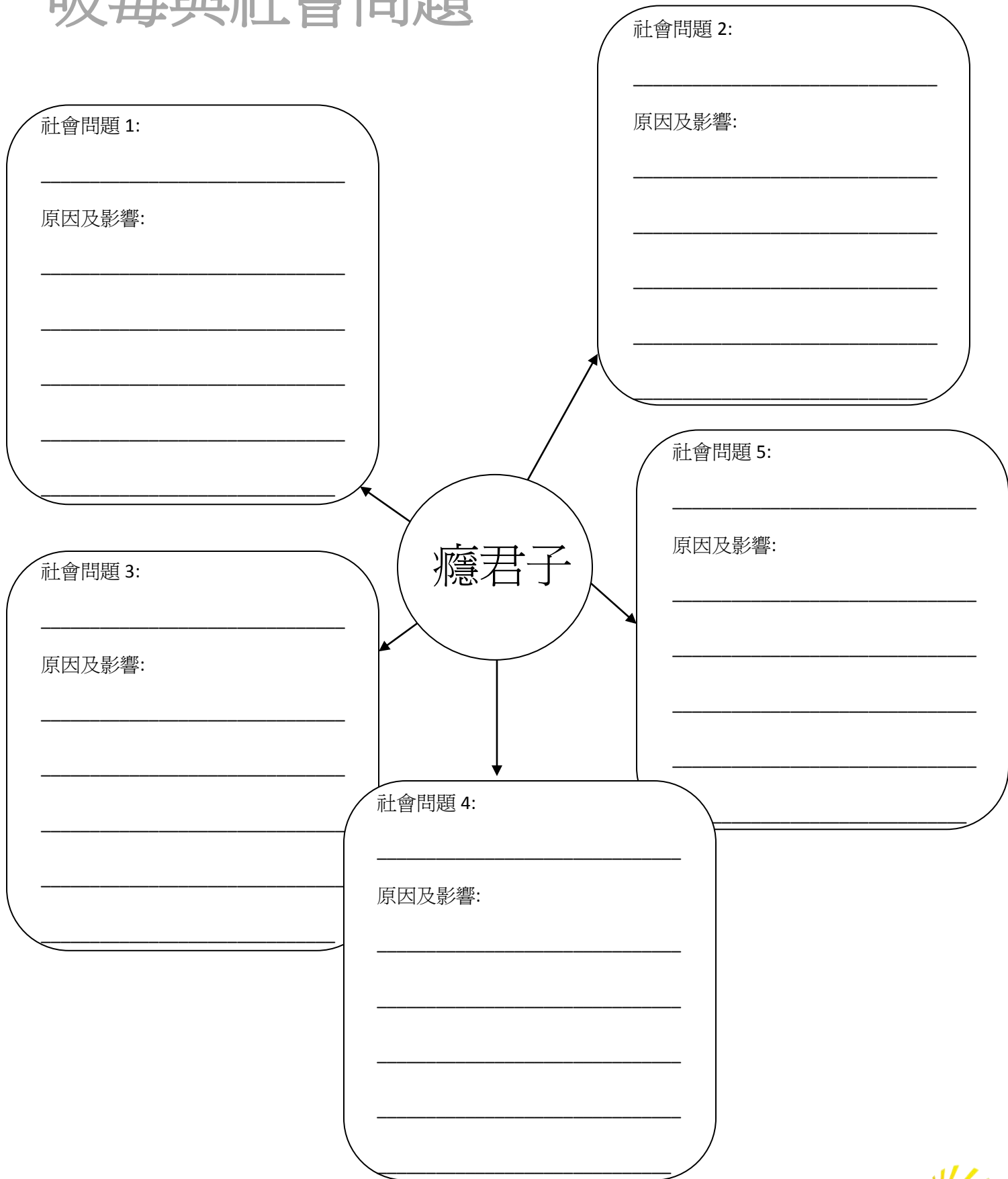
資料來源：Yahoo!新聞 《星島日報》(2009年4月28日)

<http://hk.news.yahoo.com/article/090427/3/bwfa.html>



# 單元八

## 吸毒與社會問題



# 單元八

## 吸毒與社會問題

第二部份：觀看 < Choice > 短片，然後回答以下問題：

1. 短片中的白衣少女雖多番拒絕，但為何最終還是接受了黑衣少女的毒品？

---

---

---

2. 爲了吸食更多毒品，白衣少女做了甚麼事？

---

---

---

3. 你認爲片中的白衣少女會有甚麼結果？試就白衣少女爲了吸食更多毒品而作出的行爲，分析吸毒可衍生的社會問題。

---

---

---

---

---





## 關於我們

- 計劃目的
- 籌劃團隊
- 顧問委員

## 活動

- 活動行事曆
- 活動日誌

## 學校專區

## 參加辦法

## 網頁指南

## 單元九 社區健康與無毒人生

## 目的

- 了解時下青少年對香港社區健康的認識
- 鼓勵學生思考社區健康的重要性
- 透過設想如何推廣無毒校園及無毒社區，引導他們討論無毒環境的意義及重要性

## 物資

- 電腦
- 投影機
- 短片: <向你的身邊人說不>
- [本課工作紙](#)
- 民政事務局新聞公報一則  
(<http://www.info.gov.hk/gia/general/200907/31/P200907310130.htm>)
- 筆

## 建議時間

一節課堂 (約40分鐘)

<向你的身邊人說不>



返回教材套目錄



# 單元九

## 社區健康

### 目的

1. 了解時下青少年對香港社區健康的認識
2. 鼓勵學生思考社區健康的重要性
3. 透過設想如何推廣無毒校園及無毒社區，引導他們討論無毒環境的意義及重要性

### 物資

1. 電腦
2. 投影機
3. 短片: <向你的身邊人說不>
4. 本課工作紙
5. 民政事務局新聞公報一則  
(<http://www.info.gov.hk/gia/general/200907/31/P200907310130.htm>)
6. 筆

### 建議時間

一節課堂 (約 40 分鐘)

- 討論對香港社區健康的看法 (小組形式) 並總結同學的看法 (5 分鐘)
- 鼓勵同學思考如不注重社區健康可帶來的惡果 (可引用禽流感/SARS 事件作例子)，反映社區健康的重要性 (5 分鐘)
- 播放短片 (5 分鐘)
- 完成工作紙第一部份 (12 分鐘)
- 完成工作紙第二部份 (10 分鐘)
- 總結本課 (3 分鐘)

### 參考資料 (老師)

- 《什麼是『創建無毒社區』活動?》，載於網頁「揚州經濟技術開發區實驗中學禁毒專題網站」：<http://221.229.119.3/jindu/news/?215.html>。
- 《開展創建『無毒社區』活動有何重要意義》，載於網頁「揚州經濟技術開發區實驗中學禁毒專題網站」：<http://221.229.119.3/jindu/news/?213.html>。
- 《打擊青少年校園濫藥需多管齊下》，2009 年 3 月 11 日，載於網頁「九龍社團聯會」：<http://www.klnfas.org.hk/Channel.aspx?channelid=87&lan=1>。
- 曾澍基教授，《非典疫潮與發展危機》，載於《沙士啓示錄---香港社會的非典型審察》，香港進一步多媒體有限公司出版，2003 年 7 月，頁 35-31  
(<http://www.sktsang.com/Archivell/SARS0307.pdf>)。



# 單元九

## 社區健康

### 建立無毒文化，締造健康生活

最近，禁毒常務委員會公佈，今年上半年共 2175 名 21 歲以下人士被呈報吸毒，按年升 3.3%，其中 12 至 15 歲的吸毒青少年人數更飆升兩成半，又有 47 名學生被呈報在校內吸毒，已超越去年全年總數。從數據上充分反映出，青少年吸毒及濫藥問題愈趨嚴重，成為了一個社會非常關注的焦點，本會認為，下一代是社會寶貴的財產，我們有責任由現在開始，推動全民抗毒的措施，為青少年締造一個無毒健康的生活環境。

#### 1. 支持推行校本驗毒計劃

最近，政府在大埔區先行校本驗毒計劃，對於有關計劃本會是抱支持態度的。不過，由於計劃屬自願性質，這是屬於試驗計劃，本會有兩點意見，第一，政府應為計劃增加配套的資源，以利計劃能夠達到更好的效果；第二，於半年後就計劃進行檢討。

#### 2. 對強制驗毒及戒毒進行立法的可行性研究工作

禁毒專員最近透露，政府將在年底前就強制驗毒推出諮詢文件，向公眾諮詢，並傾向賦予執法人員可在娛樂場所向有合理懷疑人士強制驗毒。本會對於立法進行強制驗毒表示歡迎，向來，娛樂場所是濫藥及吸毒的溫床，警方也致力於在這些場所進行毒品掃蕩，若配合強制驗毒的立法，將能加強阻嚇性，大大打擊毒品於有關場所分銷及蔓延的情況；然而，社會對於強制驗毒的立法仍未有充分討論，仍具爭議性，故建議政府在現階段可先進行立法的可行性研究工作，聽取廣泛的意見。此外，本會亦同時認為有需要對強制戒毒的立法工作進行可行性研究，以加強強制驗毒的跟進性，讓他們盡快脫離毒品的禍害。



# 單元九

## 社區健康

### 3. 堵截源頭

在毒品供應層面上，本港最常見的毒品如氯胺酮、搖頭丸和冰等，均屬合成毒品，可在地下工場完全以化學原料製造。同時，氯胺酮等毒品雖在香港已被列為危險藥物，但並不受到國際毒品公約所管制，更加上毒品的新品種層出不窮，本會認為，要更有效防止青少年吸毒，關鍵在於如何堵截源頭，禁止上述毒品在社會上的供應及通流，可以透過立法限制有關毒品原材料的應用，並加強與內地及海外口岸單位的緊密合作及作出資訊交流，同時增加兩岸跨境合作，共同打擊毒品於市場的流通性，攜手進一步撲滅肆虐全球的毒品問題。

同時，本會認為政府應加強關注堵截毒品滲入校園的工作，除透過警方的協助外，校方亦應當為教師提供適當的培訓，特別加緊巡查校園懷疑吸毒與及販毒等不當行為，及早打擊及展開跟進工作，防範於未然。

### 4. 建立無毒文化

#### 推動無毒校園文化

除了透過加強立法、執法及實施校園驗毒計劃等具阻嚇性的措施外，更重要的是從個人層面上建立正確的價值觀，推動無毒文化的運動，透過正面訊息的教育推廣，令青少年遠離毒品的禍害。在校園方面，保安局應配合教育局的需要，在幼稚園、小學以至中學的課程中，以深入淺出的手法加強禁毒、抗毒的教育，從小確立他們正確的觀念，建立正面的價值觀，亦同時定期為學生及家長定期舉辦禁毒講座及活動，既糾正吸毒不上癮，可以減肥，吸毒可以忘憂解困等錯誤訊息，亦應加強對吸毒所衍生的負面問題，如對健康、家庭等的講解，以讓學生能遠離毒品。此外，政府亦應加強教師對毒品認識的教育，如提供教材等，讓教師能及早辨識需要協助的學生，以提供適



# 單元九

## 社區健康

切的協助及轉介。與此同時，政府也需要配合加強學校社工的人手及服務，以便適時處理有需要的學生，提供輔導及安排跟進服務。

### 建立無毒社區文化

其實青少年吸毒的情況，受朋輩的誘惑及唆使的影響最大。除透過推動無毒校園的措施外，建立無毒的社區文化也相當重要。本會認為，應發揮家庭功能的作用，改善親子關係，協助家長改善家庭生活，為家長提供禁毒知識，協助他們認識毒品、掌握預防子女吸毒的措施和處理有吸毒問題子女的技巧，並讓他們懂得就健康成長和毒品事宜與子女溝通，識別及幫助高危或吸毒的子女；在社區方面，政府應積極透過與18區區議會、社福機構、地區居民團體及撲滅罪行委員會等作跨界別合作，調撥資源，利用社區不同的網絡，舉辦不同類型的禁毒、抗毒推廣活動，鼓勵及吸引青少年參與，藉此發揮朋輩正面效應。同時，亦應發揮傳媒的功能，透過大眾媒體向社會傳遞正面及健康的訊息，建立無毒的社區文化，建立積極人生。

### 結語

青少年吸毒問題變得十分嚴峻，不但危害他們健康，亦成為罪案的溫床帶，前途盡毀，這是社會零容忍的情況。我們期望透過全民抗毒的行動，喚醒青少年遠離毒品，建立正確的價值觀，達致「無毒文化」的健康生活。

\*\*\*摘自《促進經濟發展 為香港創明天— 九龍社團聯會對 2010 年度施政報告的建議》  
([www.klnfas.org.hk/Files/促進經濟發展為香港創明天\\_v6.doc](http://www.klnfas.org.hk/Files/促進經濟發展為香港創明天_v6.doc))











# 單元九

## 社區健康

2. 通過策劃「無毒社區」及培訓「無毒新世代」，試闡述建立「無毒社區」的意義及其重要性。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

延伸活動：參考各區在「反青少年吸毒社區計劃」的活動詳情，分析各個活動對建立「無毒社區」的意義及可行性。

