

「健康人生，禁毒齊心」  
禁毒教育計劃小五六學習教材

## 拒絕毒品三部曲

### 當你受到引誘時

- 假如你遇到朋友的引誘，你會怎樣做呢？

例如：當同學叫你逃學回家上網玩網上遊戲，而你自己又心大心細，你會有甚麼反應呢？

# 應對方法

## 「一問二拒三轉軟」

### 1. 問得有理

- 稍等一會，對自己或對方的提議提出問題，假如你堅持你的立場，使用堅定的語氣，對方便會反省自己的提議是否恰當，可能會接受你的看法，可提問的問題包括：
- 為何一定要這樣做？
- 是否值得這樣做？
- 會否令家人 / 朋友不開心？
- 是否違反規則或是犯法？
- 是否對身體有負面影響？

## 2. 拒絕得法

- 對於不良引誘或不合理的要求，應該堅持自己的立場，拒絕順從，記住，你有權說「不」，不要令向你施壓力的人得逞。拒絕時應有的態度包括：
  - 要弄清楚自己的看法。
  - 說話要清楚而堅決。
  - 直視對方。
  - 不要或詆譏對方。
  - 如對方試圖改變或攻擊你的決定時，可嘗試重複又重複的表明個人立場（一個明確堅定的立場便足夠），對方便會知難而退。

## 3. 另創出路

- 拒絕對方並不等如要開罪對方，只要有誠意地提出自己的意見，即使對方不同意，也可令他 / 她明白你有其他的想法。還有，你有權提出反建議，只要你的建議是合理的，而你的態度是堅定的，你有可能影響對方原來的決定。

# 拒絕八式

## 第一招：「直接說「不」

- 我無興趣/，不用了 / 多謝，我唔鍾意
- 我唔會去 / 做。

## 第二招：「妙用借口」

- 我應承過教師 / 媽咪唔會 . . .
- 我阿媽 / 阿爸知道會唔開心，我唔會 . . .
- 我同自己講過唔會 . . .

## 第三招：「稱兄道弟」

- 係朋友話，就唔想我俾阿爸鬧。
- 係朋友的話就唔會逼我。
- 係朋友的話就會尊重我的選擇。

## 第四招：「乘機轉題」

- 你估我尋晚在球場 / 商場見到邊個？
- 尋晚的電視節目好好睇，你有無睇？
- 我突然想起我應該學什麼呢？

### 第五招：「共同進退」

- 我的朋友都唔鍾意我咁做。
- 我同XX 互相答應過對方，大家唔會吸毒。
- 我唔會違背我對班朋友的承諾的。

### 第六招：「拋磚引玉」

- 以你咁醒，有無一些更好的提議呀？
- 不如你聽我講．．．
- 其實去 / 做．．．不是更好嗎？

### 第七招：「幽默解圍」

- 通勝話我呢排萬事不宜。
- 我唔記得問阿爸、阿媽、我可唔可以．．．
- 我要做完我那九十九件私事先，才得閒想想你的提議。

### 第八招：「掉頭便走」

- （不說話，稍定眼望對方，然後搖頭便掉頭走）
- 我想起我有某些事未做。
- 我約了某某，現在夠鐘要走了。

## 要訣

在三十秒鐘內離開吸食毒品的場境，不要猶疑及不要給予對方有機會再引誘自己吸食毒品。

