



社區藥物教育輔導會  
Community Drug Advisory Council

# 社區藥物教育輔導會 Community Drug Advisory Council

地址：香港中環半山波老道 12 號地下

電話：2521 2880

傳真：2525 1317

網址：www.cdac.org.hk

Facebook: Cdac Hk

電郵：enquiry@cdac.org.hk



2012年2月號

## 主管短訊

「導師培訓」向為本會的服務重點之一，為鼓勵家長及教師向兒童提供禁毒教育，今期 BRIGHT 載有「毒品常識問與答」和「健康教育工作紙— Bye Bye 壞習慣」，供教師及家長參考。

同時，在禁毒基金、禁毒處和公益金的贊助下，本會亦為幼童、中小學及大專院校學生、高危青少年、家長和教師提供健康及禁毒教育服務。如有興趣申請本會服務，請致電 2521 2880 予本會同工查詢詳情。

機構主管 黃寶文



禁毒基金 贊助

### 今期內容

- 家長服務：  
「父母子女齊參與，共創健康無毒社區」
- 毒品常識問與答
- 健康教育工作紙 —  
Bye Bye 壞習慣
- 教師服務：  
為學校管理人員提供的禁毒教育兩天培訓進階課程

A. 幼兒服務	A1. 健康活力小寶寶 A3. Bye Bye 壞習慣	A2. 健康快樂小天使 A4. 健康奇妙小世界
B. 初小服務 (一至三年級)	B1. 藥物小偵探 B3. 「朋輩影響」：好與壞？	B2. 健康生活，拒絕吸煙 B4. 健康生活，遠離毒品（活動以小三學生為對象）
C. 高小服務 (四至六年級)	C1. 媒體影響與吸毒 C3. 情緒管理與吸毒 C5. 無毒成長路（活動以小六學生為對象，教導學生如何面對升中後新環境的成長挑戰）	C2. 朋輩影響與吸毒 C4. 無煙新一代
D. 中學、大學及 專上學院學生 服務	D1. 吸毒=潮流？ D4. 媒體影響與吸毒 D6. 健康大使訓練（每節服務須收費港幣\$500）	D2. 拒絕吸煙 D5. 朋「誘」吸毒？ D3. 自我形象與吸毒
E. 高危青少年 服務	E1. 禁毒教育活動 E4. 反吸煙教育活動	E2. 「毒品與性」教育活動 E5. 展外服務（包括日展及夜展） E3. 運動及體能鍛鍊
F. 家長教育	F1. 「成長心理」知多 D F4. 家長子女鬆一鬆---親子活動 F6. 親子樂悠遊（活動以高小學生及其家長親子同行形式進行，一同參觀香港賽馬會藥物資訊天地） * 所有家長活動可選擇以講座或小組形式進行	F2. 問題行為 123（包括毒品及煙草問題） F3. 有效溝通無難度 F5. 健康好爸媽（適合幼兒家長）
G. 教師培訓	G1. 為教師提供到校的禁毒培訓課程，約 2.5 小時 G2. 為學校管理人員提供的禁毒教育兩天培訓進階課程	
H. 其他活動	H1. 展板及海報借用	H2. 參觀香港賽馬會藥物資訊天地

## 家長服務：

# 「父母子女齊參與，共創健康無毒社區」

在禁毒基金的資助下，本會現為全港家長及初小學生提供禁毒及健康教育服務，活動形式多樣化，除了專題講座外，更有不同形式的工作坊，讓家長及孩子能在有趣、互動的環境下學習更多健康和禁毒教育的知識。

除此以外，本會亦為全港幼童、高小學生、中學生、高危青少年、大專院校學生和教師提供禁毒教育服務，以上活動費用全免，有意者請填妥本通訊第七頁的活動報名表，傳真至 2525 1317 或致電 2521 2880 向同工何先生或黃姑娘查詢。

以下為部分活動參加者的回饋：

初小  
學生

「講座內容十分有趣，我希望能再參加這類型活動。」

「參加親子活動後，加深了我對子女的認識，更學會了與他們有效溝通的方法。」

家長

家  
長

「講座有助我認識各種管教模式，更讓我反思平日與小朋友的相處與溝通方式是否恰當。」

「此活動讓我認識到溝通的多種方法，除了言語，眼神、身體語言也是溝通的方法，我會嘗試用這些方法加強我和子女的溝通。」

家  
長

教  
師

「培訓課程提高了我對禁毒教育的認識，且過來人的分享令我很感動，在此感謝各位努力。」



● 本會同工為初小學生提供正確用藥資訊。



● 本會同工為家長提供禁毒及健康教育服務。



# 毒品常識問與答

## 1. 毒販怎樣製造毒品？

答：毒品是非法製造的，並沒有品質保證，且毒販製造毒品過程中可能加入其他物質來增加利潤，如混入玻璃粉及牆灰粉等雜質，使本已有害的毒品更加危險，故切記遠離毒品。

## 2. 如何拒絕毒品？

答：不論是什麼時候、地方，我們都必須提高警覺，遇到毒品引誘時可以以四個方法說「不」：第一個方法是直接拒絕，如：「我一定不會吸毒的。」；第二個方法是巧用藉口離開，如：「我要回家做功課了，再見。」；第三個方法是反客為主，反勸阻對方吸毒，如：「我不會吸毒的，因為毒品會帶來嚴重的禍害，你也不要吸毒吧！」；第四個方法是立即離開現場，向信任的人如家長和老師求助。

## 3. 毒品有否味道？

答：毒品是非法製造的，毒販為了提高利潤，有機會製造不同顏色、形狀、味道的毒品來引誘青少年吸毒。不論毒品看起來多麼吸引，聲稱有多少種味道，也是有害身體的，切記不要吸毒。

## 4. 是否所有毒品都對人有害？

答：當然是，不僅是毒品，不正確使用每種物質都可能對身體構成傷害，即使醫生配方的藥亦然，不遵照醫生指示用藥，已是濫用藥物，對我們身體有嚴重的影響，必須小心用藥。

## 5. 毒販通常在哪裡販賣毒品？

答：毒品可在任何地方出現，即使是身邊的「朋友」也有可能吸毒甚至引誘你吸毒，我們必須提高警覺，遇見有人引誘你吸毒，或利誘你販運毒品，都要堅定地拒絕，並向信任的人如家長或老師求助。

# 健康教育工作紙 — Bye Bye 壞習慣

## 目的

- 加強學生對健康生活的了解
- 協助學生認識健康生活的重要性

## 對象

- 初小學生

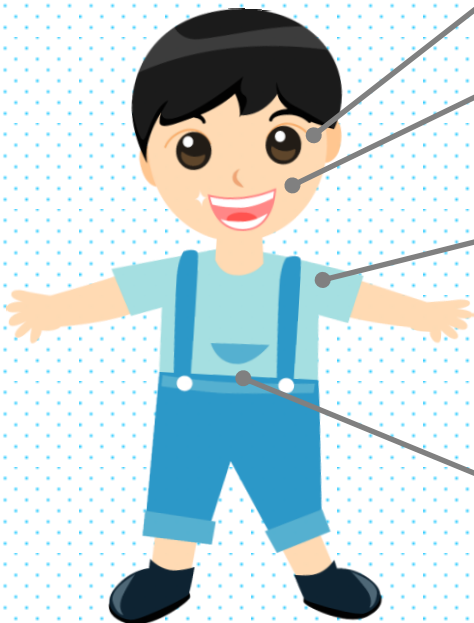
## 教學重點

- 讓學生認識健康生活習慣帶來的好處
- 以「找不同」的遊戲方式，加深學生對健康生活的認識
- 建議師長根據「健康小提示」指導學生完成工作紙，並與他們作進一步討論，使學生明白到不良生活習慣帶來的害處

## 參考資料

- 教師可在本會網頁 [www.cdac.org.hk](http://www.cdac.org.hk) 找到更多健康生活教育的資訊
- 本會為不同年級的學生提供多元化的禁毒及健康教育服務，活動形式包括班際或級際講座，如有需要，歡迎聯絡本會同工

### 健康的小文



### 眼睛：足夠休息

我們每天應睡八至十小時。

### 表情：心情愉快

我們應多笑一點，保持輕鬆心境。

### 衛生：生活習慣

我們應注意衛生，  
培養健康的生活習慣。

### 體型：i) 均衡飲食

我們應依照  
食物營養金字塔的指示進食。

### 體型：ii) 充足運動

我們每天應做  
三十分鐘至一小時的運動。

### 不健康的小文



# Bye Bye 壞習慣

試圈出健康的小文和不健康的小文不同的地方：  
(提示：請留意他們的眼睛、表情、體形和衛生狀況)

健康的小文



不健康的小文



健康的小文

眼睛	有黑眼圈 / 沒有黑眼圈
表情	開心 / 不開心
體形	適中 / 肥胖
衛生狀況	潔淨 / 骯髒

健康小貼士

(足夠休息)  
(心情愉快)  
(均衡飲食、充足運動)  
(生活習慣)

不健康的小文

眼睛	有黑眼圈 / 沒有黑眼圈
表情	開心 / 不開心
體形	適中 / 肥胖
衛生狀況	潔淨 / 骯髒

## 教師服務：

### 「為學校管理人員提供的禁毒教育兩天培訓進階課程」

在禁毒處及教育局的委託下，本會為學校管理人員推出「禁毒教育兩天培訓進階課程」，此課程邀請了資深社工、現職教師及不同專業人士擔任課程導師，以協助學校管理人員製定「包含禁毒元素的校園健康政策」，提升參加者對懷疑有毒品問題學生的處理技巧和認識相關的社區支援資源。以下為部份參加者的回饋：

- 培訓課程教懂我怎樣從日常生活的細節中留意學生有否接觸毒品，及如何幫助他們。
- 培訓課程令我對毒品的認識更深，且安排了不同機構的人來講解，非常用心，謝謝！
- 此課程讓我能掌握更多相關的法律知識。
- 此課程讓我認識到學校的文化行政能如何協助學生。
- 此課程讓我反思到學校現行有關健康校園的政策。



● 本會同工向教師介紹毒品問題的趨勢。



● 本會同工向教師講解如何辨識有吸毒問題的學生。

此課程費用全免，有意者請致電 2551 2880 向本會同工何先生或李先生查詢。

## 學生服務：地區專訊

### 荃灣區中小學禁毒教育計劃

本會自 2011 年 9 月起協辦由香港青少年服務處心弦成長中心和荃灣民政事務處合辦的「荃灣區抗毒計劃『SVC』活動」，為荃灣區中小學提供禁毒教育服務，並舉辦了中小學校際設計比賽。如欲了解詳情，可致電 2521 2880 向本會同工李姑娘查詢。



## 健康教育活動申請表

學校 / 機構名稱： \_\_\_\_\_

地 址： \_\_\_\_\_

負責同工： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_ 傳真號碼： \_\_\_\_\_

活動主題：（形式包括講座、工作坊、小組等，視乎需要而定）

<b>A. 幼兒服務</b>	A1. 健康活力小寶寶 A3. Bye Bye 壞習慣	A2. 健康快樂小天使 A4. 健康奇妙小世界
<b>B. 初小服務 （一至三年級）</b>	B1. 藥物小偵探 B3. 「朋輩影響」：好與壞？	B2. 健康生活，拒絕吸煙 B4. 健康生活，遠離毒品（活動以小三學生為對象）
<b>C. 高小服務 （四至六年級）</b>	C1. 媒體影響與吸毒 C3. 情緒管理與吸毒 C5. 無毒成長路（活動以小六學生為對象，教導學生如何面對升中後新環境的成長挑戰）	C2. 朋輩影響與吸毒 C4. 無煙新一代
<b>D. 中學、大學及 專上學院學生 服務</b>	D1. 吸毒=潮流？ D4. 媒體影響與吸毒 D6. 健康大使訓練（每節服務須收費港幣\$500）	D2. 拒絕吸煙 D3. 自我形象與吸毒 D5. 朋「誘」吸毒？
<b>E. 高危青少年 服務</b>	E1. 禁毒教育活動 E4. 反吸煙教育活動	E2. 「毒品與性」教育活動 E3. 運動及體能鍛鍊 E5. 展外服務（包括日展及夜展）
<b>F. 家長教育</b>	F1. 「成長心理」知多D F2. 問題行為 123（包括毒品及煙草問題） F3. 有效溝通無難度 F4. 家長子女鬆一鬆---親子活動 F5. 健康好爸媽（適合幼兒家長） F6. 親子樂悠遊（活動以高小學生及其家長親子同行形式進行，一同參觀香港賽馬會藥物資訊天地） * 所有家長活動可選擇以講座或小組形式進行	
<b>G. 教師培訓</b>	G1. 為教師提供到校的禁毒培訓課程，約 2.5 小時 G2. 為學校管理人員提供的禁毒教育兩天培訓進階課程	
<b>H. 其他活動</b>	H1. 展板及海報借用	H2. 參觀香港賽馬會藥物資訊天地

活動主題、對象、人數、日期及時間：（請按優先次序提供三個日期及時間）

活動主題	對象及人數 （如為學生，可選擇級制及班制活動）	日期	時間

負責同工簽署： \_\_\_\_\_

學校 / 機構蓋印： \_\_\_\_\_

填表日期： \_\_\_\_\_


填妥申請表後，請傳真至 2525 1317 或郵寄至香港中環半山波老道 12 號地下社區藥物教育輔導會，  
本會同工會儘快回覆閣下，收到確認信後請致電何先生核實。  
如有任何查詢，歡迎致電 2521 2880 聯絡何先生或黃姑娘。



## 捐款或成為本會義工

社區藥物教育輔導會是一個註冊慈善團體，營運全賴公益金、社會人士及不同基金的贊助，因此我們亟需您的支持。如您願意捐款或成為我們的義工，請填妥以下表格並傳真至本會（傳真號碼：2525 1317）或郵寄給我們（請註明「香港中環半山波老道 12 號地下——社區藥物教育輔導會收」），我們會儘快回覆，多謝。

### 捐款及義工登記表格

請在適當位置加入 .

- 本人 / 團體願意成為社區藥物教育輔導會的義工。  
 本人 / 團體願意資助社區藥物教育輔導會之營運經費。

姓名（個人/團體）：\_\_\_\_\_

如為團體，請註明聯絡人：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

捐助金額：

HK \$100  HK \$300  HK \$500  HK \$1,000

其他金額 HK \$ \_\_\_\_\_

（\$100 以上之捐款可憑正式收據申請免稅）

### 7-ELEVEN® 現金捐款

你可運用以下編碼，透過全港 **7-ELEVEN®** 以現金捐款予本會（捐款額為港幣一百元至五千元）。櫃位職員於完成交易後會發出交易紀錄給捐款者。請保留交易紀錄，然後郵寄至「香港中環半山波老道 12 號地下社區藥物教育輔導會」或傳真至 2525 1317 以便索取正式收據。由於本會為註冊慈善團體，正式捐款收據可申請免稅。

7-11(HSBC)



3709 9000 0000 0014 3

**社區藥物教育輔導會** 於 1985 年成立，是一個致力推動藥物教育及健康教育的志願機構，本會成立初期有賴一群熱心關注青少年濫用藥物問題的家長及專業人士的支持；經過廿多年的不斷努力開拓及經驗累積，社區藥物教育輔導會現已發展成一個專業的社會服務機構，為社區提供適切的服務。



香港公益金資助機構



香港社會服務聯會成員



惠施網表列慈善機構

### 聯絡方法

地址：香港中環半山波老道 12 號地下  
社區藥物教育輔導會

電話：2521 2880

傳真：2525 1317

電郵：enquiry@cdac.org.hk

網址：www.cdac.org.hk

Facebook：Cdac Hk

出版：社區藥物教育輔導會

贊助：禁毒基金

編輯：黃寶文 李伊琳 黃美欣 刁天愛

印刷量：3,000 份

出版日期：2012 年 2 月

美術：張翠恩

版權所有，歡迎轉載，惟必須註明出處。

本刊物可於社區藥物教育輔導會網頁 [www.cdac.org.hk](http://www.cdac.org.hk) 下載。