個人成長及健康生活

(第二學習階段)

**生活事件：我會堅決拒絕嘗試對身體有害的物質**

**學習目標：**

1. 讓學生認識煙、酒及危害精神毒品等對身體的不良影響
2. 讓學生掌握拒絕嘗試對身體有害物質的技巧
3. 培養學生愛惜身體的態度

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **價值觀和態度:** | |  | 自省、自律、尊重 | |
|  |  |  | |
| **學習材料** | ： | 附件一： 「眼明手快找一找」工作紙  附件二： 「毒品害處我要知」工作紙  附件三： 說「不」我有法 備忘卡  附件四： 「毒品害處我要知」工作紙參考答案 | |

**教學步驟：**

|  |  |
| --- | --- |
| 步驟 (參考) | 學習重點 |
| **活動一：「眼明手快找一找」(一) (3分鐘)**  同學分為四人一組，於兩分鐘內完成「眼明手快找一找」工作紙(附件一)。(建議答案︰煙草、氯胺酮、酒精、嗎啡針劑、海洛英、安非他明、有機溶劑、鴉片、可卡因及大麻)    **活動二：「眼明手快找一找」(二) (10分鐘)**   1. 教師提問︰    * 上述十項物質有什麼相同之處？(對身體有害、容易上癮等)    * 你知道它們的分類嗎？它們會對人體造成哪些不良影響？   (讓學生自由作答)   1. 著學生於互聯網搜尋有關上述物質對身體健康產生不良影響的資料，完成「眼明手快找一找」工作紙 (附件二) 後分享結果。(見附件四) 2. 教師小結：   教師可引導學生思考 - 吸食危害精神毒品會對身體造成各種不良的影響，我們在面對毒品的誘惑時，又應如何處理呢？  **活動三：我敢說「不」(20分鐘)**   1. 學生分組以「我敢說不」為題創作一套短片，內容必須圍繞主題 - 在面對毒品的誘惑時，我們應如何拒絕。學生可參考 (附件三) 說「不」我有法 備忘卡中的拒絕技巧及方法自定情境及對白。 2. 各組分別演繹有關短劇，當各組演繹完畢後，教師可以請全體同學以「一人一票」選出「最佳短劇」。 | * 透過活動引發學生思考在日常生活中對人體有害的東西      * 讓學生以分組形式搜集有關吸食毒品的資料，加深他們對常見毒品的認識。 * 短片讓學生發揮創意，在面對毒品誘惑時，學懂如何堅決拒絕。 |

**教師總結(參考)：**

無論是煙、酒或危害精神毒品等，對人的心理或生理均會產生不良影響。長期依賴這些物質，不但危害健康，而且浪費金錢。所以在任何情況下，我們也要堅決地拒絕嘗試這些對身體有害的物質。

**學生延展活動：**

以「香港青少年吸食危害精神毒品的情況」為題進行專題研習，讓學生進一步了解香港青少年吸食危害精神毒品的原因及禍害。

**參考網站連結：**

保安局禁毒處 – 禁毒資訊和資源︰

<http://www.nd.gov.hk/tc/antidrug_resources.htm>

內容包括給家長、教師、社工、以至少數族裔人士的禁毒資源、刊物，亦有展板可供學校借用

香港賽馬會藥物資訊天地︰

<http://www.nd.gov.hk/tc/druginfocentre.htm>

介紹「香港賽馬會藥物資訊天地」，如各層的展覽和設施，以及參觀安排等資料

香港吸煙與健康委員會：

<http://www.smokefree.hk>

有關控煙教育、宣傳、研究、統計資料、健康資訊、戒煙方法及服務、控煙法規、新聞等各種資訊

香港吸煙與健康委員會 – 電子煙：<http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ecigarette>

有關電子煙的構造、對健康的影響、法例等資料

香港吸煙與健康委員會 – 控煙連結︰

<http://smokefree.hk/tc/content/web.do?page=RelatedLinks>

本港及世界各地控煙相關網站

生活教育活動計劃 – 參考資料 – 煙草︰

<http://www.leap.org.hk/tc/resources.php?cid=3>

有關煙草及所含化學物質資料、健康資訊、吸煙禍害、以及其他控煙網站

衛生署控煙辦公室 – 電子煙︰

<https://www.tco.gov.hk/tc_chi/infostation/infostation_ec.html>

有關控煙學與教資源、家長資訊、以及參考網址

附件一

「眼明手快找一找」工作紙

組員︰\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分︰\_\_\_\_\_\_

請在下表中圈出一些對身體有害的東西，每圈出一個正確的答案可得一分，如圈出的答案不正確則會被扣一分。(10%)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 豆奶 | 甘草 | 玉米 | 化痰素 | 橙汁 | 烏冬 | 氯胺酮 | 黑芝麻 |
| 皮蛋 | 腸粉 | 西米露 | 火腿 | 酒 | 百香果 | 魚丸 | 山葵 |
| 曲奇餅 | 嗎啡針劑 | 糯米 | 芒果 | 雞批 | 蕃薯 | 翠玉瓜 | 楊桃 |
| 鈣片 | 蝦米 | 青椒 | 香片 | 石榴 | 饅頭 | 海洛英 | 芹菜 |
| 桂花糕 | 牛蒡 | 芋絲 | 安非他明 | 杏仁 | 水蜜桃 | 蛋糕 | 通心粉 |
| 可卡因 | 肉桂卷 | 藍莓 | 大蒜 | 冬瓜 | 橄欖油 | 檸檬 | 田螺 |
| 酸梅湯 | 鴉片 | 有機麥片 | 花生 | 奇異果 | 栗子 | 紫菜 | 乳酪 |
| 草莓 | 粉絲 | 大麻 | 木耳 | 有機溶劑 | 茄子 | 珍多冰 | 煙草 |

附件二

「毒品害處我要知」工作紙

組員︰\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分︰\_\_\_\_\_\_

請從禁毒處或其他相關網站尋找有關資料並完成下表。(30%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 所屬的毒品類別 | 物 質 | 俗 稱 | 吸食後果 |
| 麻醉鎮痛劑 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 白粉、4 仔 | 1. 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. 3.壓抑呼吸 4. 4.噁心 5. 5.斷癮症狀: 流眼水、流鼻涕及打呵欠等 |
| 鴉片 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 迷幻劑 | 大麻 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1. 1.舉止失常 2. 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. 3.支氣管炎 4. 4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5. 5.內分泌紊亂 |
| 大麻樹脂 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 鎮抑劑 | 甲喹酮 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1. 1.中毒性精神病 2. 2.睡眠失調 3. 3.\_\_\_\_\_\_和腎臟受損及其他不良影響 |
| 興奮劑 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 麻古、冰  大力丸 | 1. 1.失眠 2. 2.抑鬱 3. 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4. 4.食慾不振 5. 5.\_\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_衰竭 |
| 可卡因 | 可樂、\_\_\_\_\_ | 1. 1. 激動不安 2. 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. 3. 敏感度加強，特別 4. 對聲音敏感 5. 4. 情緒波動 6. 5. 影響記憶力 7. 及其他不良影響 |
| 亞甲二氧基甲基安非他明 | 搖頭丸、狂喜、糖、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1 脫水  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.肌肉衰弱  4.身體過熱  5.抽搐  6.崩潰 |
| 鎮靜劑 | 氟硝西泮  （氟硝安定) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.成癮  2.昏睡  3.暈眩  4.鎮靜神經  5.抑鬱  及其他不良影響 |
| 咪達唑侖  （速眠安) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 其他 | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | K仔、K、茄 | 1. 小便\_\_\_\_\_\_\_\_、膀 胱容量減少、尿 頻、腎臟嚴 重受損 、失禁 2. 說話\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   及其他不良影響 |
| 2. 酒精 |  | 1. 成癮 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_受損 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_系統損害 |
| 3. 煙草/電子煙 |  | 1. 上癮 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_受損 |
| 4. 有機溶劑 |  | 1 知覺受損  2 失去\_\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_能力  3.壓抑呼吸和腦部受損 |
| 5. 咳藥：  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 高甸、止咳水、囉囉攣 | 1.成癮  2.壓抑呼吸  及其他不良影響 |

附件三

**說「不」我有法 備忘卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **方法一： 表明立場**  例︰「我點都唔會試，你唔洗俾  我。」 | **方法六：智慧婉拒**  例︰「我都無病，做乜要食丸仔  呀？」 |
| **方法二：真心勸喻**  例︰「食左會唔舒服嫁，乜你唔  知咩？」 | **方法七：藉故離開**  例︰「我趕住番屋企 (或者其他  地方)，唔同你講住。」 |
| **方法三：友善提醒**  例︰「我d朋友都唔食既，你唔  洗呃我喇。」 | **方法八：反客為主**  例︰「一睇就知唔係好野啦，  你最好都係唔好食。」 |
| **方法四：智慧婉拒**  例︰「我好多野都唔食得，我諗  呢 d都唔會例外，謝謝！」 | **方法九：轉移視線**  例︰「咦！我想去買xxx呀，  你有咩意見呀？」 |
| **方法五： 智慧婉拒**  例︰「我係網站見過呢d丸仔，  好似係毒品黎。」 | **方法十：轉換話題**  例︰「我地好耐無一齊打波喇，  你下個星期得唔得閒？」 |

附件四

「毒品害處我要知」工作紙參考答案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 所屬的毒品類別 | 物 質 | 俗 稱 | 吸食後果 |
| 麻醉鎮痛劑 | 海洛英 | 白粉、4 仔 | 1. 1.成癮 2. 2.昏睡 3. 3.壓抑呼吸 4. 4.噁心 5. 5.斷癮症狀: 流眼水、流鼻涕及打呵欠等 |
| 鴉片 | 熟膏、福壽膏 |
| 迷幻劑 | 大麻 | 草 | 1. 1.舉止失常 2. 2.判斷力失準 3. 3.支氣管炎 4. 4.結膜炎 5. 5.內分泌紊亂 |
| 大麻樹脂 | 大麻精 |
| 鎮抑劑 | 甲喹酮 | 忽得、糖仔、MX | 1. 1.中毒性精神病 2. 2.睡眠失調 3. 3.肝臟和腎臟受損 4. 及其他不良影響 |
| 興奮劑 | 安非他明 | 麻古、冰  大力丸 | 1. 1.失眠 2. 2.抑鬱 3. 3.中毒性精神病 4. 4.食慾不振 5. 5.心臟和腎臟衰竭 |
| 可卡因 | 可樂、可可精 | 1. 1. 激動不安 2. 2. 被迫害感覺 3. 3. 敏感度加強，特別 4. 對聲音敏感 5. 4. 情緒波動 6. 5. 影響記憶力 7. 及其他不良影響 |
| 亞甲二氧基甲基安非他明 | 搖頭丸、狂喜、糖、 E仔 | 1 脫水  2.筋疲力盡  3.肌肉衰弱  4.身體過熱  5.抽搐  6.崩潰 |
| 鎮靜劑 | 氟硝西泮  （氟硝安定) | 十字架 | 1.成癮  2.昏睡  3.暈眩  4.鎮靜神經  5.抑鬱  及其他不良影響 |
| 咪達唑侖  （速眠安) | 藍精靈 |
| 其他 | 1. 氯胺酮 | K仔、K、茄 | 1 小便赤痛、膀  胱容量減少、尿 頻、腎臟嚴重受損 、失禁  2.說話含糊  及其他不良影響 |
| 2. 酒精 |  | 1. 成癮 2. 肝臟受損 3. 中毒性神經系統損害 |
| 3. 煙草/電子煙 |  | 1. 上癮 2. 肺部受損 |
| 4. 有機溶劑 |  | 1 知覺受損  2 失去協調和判斷能力  3.壓抑呼吸和腦部受損 |
| 5. 咳藥：  可待因 | 高甸、止咳水、囉囉攣 | 1.成癮  2.壓抑呼吸  及其他不良影響 |