個人成長及健康生活

(第三/四學習階段)

**生活事件：向毒品說「不」！**

**學習目標：**

* 幫助學生認識吸食危害精神毒品的禍害
* 培養學生獨立和批判性思考的能力、學習謹慎自守、拒絕吸食危害精神毒品

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **價值觀和態度:** | |  | 理性、自省、自律 | |
|  |  |  | |
| **學習材料** | ： | 附件一：「阿勇的故事」  附件二：小組討論工作紙 (1 - 3) | |

**教學步驟：**

|  |  |
| --- | --- |
| 步驟 (參考) | 學習重點 |
| 教師提問：   * 假如有朋友送你來歷不明的藥丸或糖果，並催促你立刻嚐試，你會立刻嘗試嗎？ (學生自由作答) * 你認為會有什麼風險？可能會引致甚麼後果？   (學生自由作答)  **活動一：小組討論 (30分鐘)**   1. 教師把全班學生分為6 - 8人一組，派發「阿勇的故事」（附件一）及小組討論工作紙 (附件二)。 2. 學生看完主角「阿勇」的個案後進行分組討論，每組兩題，並於討論後匯報結果。 3. 甚麼原因引致阿勇對危害精神毒品上癮？他會變成一個怎樣的人？ 4. 阿勇認為吸食危害精神毒品是潮流玩意，根本沒有什麼大不了，你對此有何意見？ 5. 阿堅拒絕阿勇的邀請一同“到内地玩耍”，你認為阿堅是否不夠朋友？你對此有何意見？ 6. 你或你的朋友曾接觸過不良引誘例如吸煙(包括電子煙)、飲酒和吸食危害精神毒品嗎？情況是怎樣？ 7. 你或你的朋友也曾有類似阿勇和阿堅的遭遇嗎？請分享一些面對不良引誘，包括吸食危害精神毒品、吸煙和飲酒等的經驗。 8. 假如你是阿堅，你認為哪些方法能抗拒不良的引誘和社會歪風，包括吸食危害精神毒品、吸煙和飲酒等？   **教師小結：**  (以下供教師作為參考之用。)  (a) 理性 ─ 不被朋輩影響  青少年吸食危害精神毒品主要是受到朋輩的影響，即俗稱「埋堆」。因為他們覺得被朋友認同是非常重要的，如果不跟從朋友吸食危害精神毒品，其他人很容易就照做，為的是害怕被「踢」出朋友的圈子外，。其實我們不需要盲目跟隨別人，要持守正面價值觀和態度，作為衡量的標準，而無須依靠模仿別人來獲得肯定及認同。故事中的阿勇就是受到朋友阿軒的影響而導致吸食危害精神毒品。進行多角度分析，並作出負責任的決定  (b) 自省 ─ 處事要多加思考  現時的青少年認為吸食危害精神毒品是潮流玩意，，這樣才夠「in」，才夠盡興，根本沒有什麼大不了，因而掉以輕心。其實我們處理任何事情之前，要多加思考，以免後悔莫及。  (c) 自律 ─ 保護自己、拒絕引誘  在成長過程中，我們會接觸到各種不同形式的不良的引誘和社會的歪風，例如：吸食危害精神毒品和吸煙等。因此我們要學習謹慎自守，拒絕接觸不良的引誘。故事中的阿堅懂得如何保護自己，拒絕阿軒的引誘，嘗試服用K仔。阿堅甚至拒絕自己好朋友阿勇的邀請，一同北上消遣，以免接觸其他形形色色的不良引誘，令自己無法自拔。  (d) 拒絕的技巧   * 給予一些理由/借口 * 直接說「不」 * 不要理會 * 改變話題 * 重覆推卻，或說「不」 * 在適當時離開現場   (e) 抗拒不良引誘和社會歪風的方法   * 拒絕吸食危害精神毒品和吸煙 * 立場堅定，不受朋輩影響 * 遠離不良的朋友 * 做任何決定時，要三思而後行，顧及後果 * 培養良好的嗜好，參與健康有益的活動 * 多閱讀有關培養獨立思考的書籍，學習拒絕的技巧及抗拒不良引誘的方法 | * 透過小組討論，幫助學生學習建立自己的立場，養成獨立思考及對事物的批判精神。 * 藉着簡報故事及討論問題方式，讓學生明白這些不良的引誘及社會的歪風會對我們構成不良的影響。例如：吸食危害精神毒品除了對身體有害之外，並會觸犯法律，如被檢控將會自毀前途。 * 藉着討論問題(a)-(d)，讓學生認識吸食危害精神毒品的害處，鼓勵他們遠離不良的引誘，拒絕吸食危害精神毒品。 * 藉着討論問題(e)-(f)，幫助學生理性思考面對不良的引誘和社會的歪風的良策。 |

**教師總結(參考)：**

我們已經認識到吸食危害精神毒品的禍害。當面對不良朋輩引誘時，我們要懂得保護自己，學習謹慎自守，堅決拒絕吸食危害精神毒品，以免令自己無法自拔。

**學生延展活動：**

1. 請學生搜集有關危害精神毒品來源的資料，並分析青少年為何這麼容易購買/獲得這些危害精神毒品。
2. 參觀「香港賽馬會藥物資訊天地」，並討論吸食危害精神毒品的禍害及預防方法。

附件一

**「阿勇的故事」**

阿勇和阿堅就讀同一所中學，二人是好朋友。阿勇與父母同住，是家中獨子。由於阿勇的父母都忙於出外工作，很少時間陪伴阿勇，所以他經常在放學後流連商場打發時間。

一天，阿勇、阿堅與朋友軒仔相約到附近酒吧玩樂，當他們玩得興高采烈時，軒仔拿出兩粒「丸仔」形狀的東西，並請阿勇和阿堅將「丸仔」混在飲料之中，並說：「當你地friend先請你地食，食左保證你地玩得更加興奮。」阿堅認為不應嘗試，並勸喻阿勇不要吃。阿勇雖然有點猶豫，但為了要表示自己和軒仔是好朋友，終於沒有理會阿堅的勸告，把「丸仔」和飲料混在一起飲用。

自此以後，阿勇繼續吸食危害精神毒品。阿堅得知阿勇的情況，曾多次勸誡他，認為吸食危害精神毒品會令他專注力下降、精神不能集中和經常產生幻覺。但阿勇認為吸食危害精神毒品是潮流玩意，很多人也是這樣做，根本沒有什麼大不了。相反，他還建議阿堅倣效自己，追上潮流才是。

阿堅對於好朋友的行為及想法，他開始感到無奈，並懷疑自己的想法是否太保守、未能跟上潮流？

附件二

**小組討論工作紙 (1)**

小組討論︰

[請組員就下列題目發表意見，討論後派代表匯報討論結果。]

1. 甚麼原因引致阿勇對危害精神毒品上癮？他會變成一個怎樣的人？

1. 阿勇認為吸食危害精神毒品是潮流玩意，根本沒有什麼大不了，你對此有何意見？

**小組討論工作紙 (2)**

小組討論︰

[請組員就下列題目發表意見，討論後派代表匯報討論結果。]

1. 你或你的朋友曾接觸過不良引誘包括吸煙(電子煙)、飲酒和吸食危害精神毒品嗎？情況是怎樣？

**小組討論工作紙 (3)**

小組討論︰

[請組員就下列題目發表意見，討論後派代表匯報討論結果。]

1. 你或你的朋友也曾有類似阿勇和阿堅的遭遇嗎？請分享一些面對不良引誘，包括吸食危害精神毒品、吸煙(電子煙)和飲酒等的經驗。

1. 假如你是阿堅，你認為哪些方法能抗拒不良的引誘和社會歪風，包括吸食危害精神毒品、吸煙(電子煙)和飲酒等？

參考網站連結：

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：

<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 – 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>

闡述本港法例對電子煙的管制