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）
	* 它們對人體造成哪些不良影響？（讓學生自由作答）
2. 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，並完成「毒品害處我要知」工作紙 （附件二） 後分享結果。（建議答案見附件四）
3. 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」（30分鐘）**1. 學生分組以「我敢說不」為題創作一套短劇，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。

**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>

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：

<https://www.livetobaccofree.hk/tc/free-quit-tools/free-cessation-services.html?gad_source=2&gclid=EAIaIQobChMIr-eeuc_rhAMVMsJMAh0oUQQNEAAYASAAEgIkVfD_BwE>

免費戒煙支援資訊

生活教育活動計劃 – 參考資料 – 煙草︰

https://www.leap.org.hk/tc/resources.php?cid=9

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

 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。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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」工作紙參考答案

（參考資料：https://www.nd.gov.hk/tc/druginfo.html）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **海洛英**俗稱：白粉吸食後果：* 呼吸困難
* 情緒不穩定
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |  | **大麻**俗稱：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_吸食後果：* 專注力下降
* 感官扭曲
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |
|  |  |  |
| **可卡因**俗稱：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_吸食後果：* 行為改變
* 食欲減低
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |  | **咳藥水（含可待因）**俗稱：高甸、止咳水吸食後果：* 失憶
* 神智不清
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |

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？」 |

附件二

「毒品害處我要知」工作紙參考答案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **海洛英**俗稱：白粉吸食後果：* 呼吸困難
* 情緒不穩定
* 便秘／沉睡及可能導致昏迷／血壓低／心跳緩慢及不規律／血液缺氧／呼吸緩慢及呼吸量淺／皮膚濕冷／死亡
 |  | **大麻**俗稱：草／牛／花吸食後果：* 專注力下降
* 感官扭曲
* 長期感到不安／嗜睡／呼吸道疾病／心臟病／中風／增加癌症風險
 |
|  |  |  |
| **可卡因**俗稱：可樂／可可精／汽水／滴滴仔／生野吸食後果：* 行為改變
* 食欲減低
* 焦慮甚或驚惶／心跳及血壓上升／震顫／眩暈／肌肉抽痛／極端激動不安／被迫害的感覺頭痛／出冷汗／面色蒼白／脈搏微弱而且急促／噁心及嘔吐／昏迷／緊張／興奮／激動不安／被迫害的感覺／敏感度加強，特別對聲音敏感／情緒波動／沒法入睡／食慾減低／精神紊亂／筋疲力盡
 |  | **咳藥水（含可待因）**俗稱：高甸／止咳水／咳藥水／囉囉攣吸食後果：* 失憶
* 神智不清
* 心臟問題／呼吸減慢及減弱／冒冷汗／頭痛／腦部受損／中毒、物質關聯性精神障礙
 |