**生活事件教案**

**不可以逃避**

示例概要

處於青春期的青少年，除了要面對自己生理和心理上的變化，還可能需要處理來自四方八面的壓力，和自己情緒的起伏。然而他們的人生歷練始終有限，而且思想較為單純，很多時都未必能夠適當及有效地排解這些壓力和情緒。本教案旨在引導學生在面對壓力和情緒低落時，能以正面積極的方法處理，不會藉服用煙、酒及危害精神毒品等來逃避。

對象

初中學生

學習目標

1. 認識面對壓力和情緒低落時的正確解難技巧
2. 認識煙、酒、及危害精神毒品對身體及前途的影響，遠離它們的禍害

價值觀/ 態度

堅毅、積極、主動

教材

1. 附件一：情境卡
2. 附件二：解難不難
3. 附件三：危害精神毒品對身心的影響

教學時間

80分鐘

參考教案及網站

價值觀教育生活事件教案：<http://www.edb.gov.hk/cd/mce/lea>

保安局禁毒處　<http://www.nd.gov.hk/>

教學流程

| **教學步驟 (時間)** | **學習重點** |
| --- | --- |
| **活動一︰有問題，要解決？ (10分鐘)**1. 教師問學生：「你們有沒有試過面對壓力或情緒低落的時候？是什麼壓力／問題？」
2. 學生自由作答。（如考試、與好朋友爭吵、與家人意見不合……）
3. 教師進一步問學生：「當你們面對壓力或情緒低落時，會如何處理？」
4. 學生自由作答。（如睡覺、打機、找別人傾訴……）
5. 教師最後問學生：「那你們有否不成功的經驗？結果如何？」
6. 學生自由作答。
7. 教師小結：當我們一路成長，環繞自己的問題和壓力會越來越多，也會越來越大，而情緒也會因此造成了起伏波動。所以我們必須學懂如何處理壓力及問題，才可以讓自己成熟起來，不做一個退縮的人。
 | * 先進行熱身活動，引導學生思考自己平時面對壓力和情緒問題時的解決方法。
 |
| **活動二：有問題，如何解決？ (50分鐘)**1. 教師先把學生分小組 (4-6人一組)。
2. 教師派發情境卡(附件一)予每組學生，著學生嘗試代入情境卡主角的情境，認真思考他的情況和回應小組討論問題。
3. 教師按次序展示情境卡，請學生分享小組討論結果。教師須善用提問和追問，從中引導學生在思考過程中，加入正確價值觀作為判斷基礎，從而作出合情合理的決定。
4. 教師小結：我們經常會遇到問題和壓力，有時我們也會像主角般，用了一些消極的方法或找了一些不適當的人去解決眼前的難題，結果問題和壓力並沒有因此而消失，情況更只會愈趨嚴重，所以我們應該以積極的態度去面對問題和壓力，逃避並不能解決問題。
 | * 讓學生明白到吸煙、飲酒及吸食危害精神毒品，絕非解決問題的方法，而且更會生出眾多嚴重的問題。所以，當學生們遇到問題和壓力時，應該努力堅持的去面對。
 |
| **活動三：有問題，要學習解決！(18分鐘)**1. 教師詢問學生：「活動二情境卡的主角，其實他們應該怎樣解決問題和壓力才是最恰當呢？」
2. 學生自由作答。(5分鐘)
3. 教師派發附件二，與學生一起按情境卡的不同情況將有關的解難方法應用出來，並想像結果如何。(8分鐘)
4. 教師派發附件三，著學生閱讀，並認識危害精神毒品對身心的毒害。教師必須強調某些影響是永久的，不要以為自己能控制危害精神毒品，其實一旦沾上惡習，若不及時戒除，將會抱憾終生；並要提醒學生吸食危害精神毒品並不能解決問題及幫助我們面對逆境，只會令問題更加複雜和難以解決。而吸煙很多時是吸食危害精神毒品的前奏，所以煙和酒都要避免！(4分鐘)
5. 教師小結(1分鐘)：假若能及早以正面積極的方法去解決問題、面對壓力的話，情境卡的主角就不用忍受這麼多的痛苦和傷害，並且造成不可磨滅的烙印！
 | * 讓學生認識和掌握正確的解難技巧，並認識危害精神毒品對身心的影響，煙酒也不是用來解決壓力的方法。
 |

教師總結 (2分鐘)

每當我們有問題、壓力要去處理的時候，最重要是先冷靜下來，想想是否可以自行解決，若不可以的話，就要去請教師長、社工或人生經驗較為豐富的人。尋求朋友的支持和意見固然重要，但同齡、人生經驗不多的他們可以提供的解決方法有限，未必能夠真正幫助到我們，假若所交的是損友的話，他們所提供的方法，不但無助於解決問題或減壓，甚至會衍生更多的問題，所以大家必須要以正面積極的態度、恰當的方法，將自己壞透的心情及處境轉變過來！

附件一

***活動二情境卡：有問題，如何解決？***

(下列情境改編自真實的故事)

討論時間：30分鐘

|  |
| --- |
| **情境一**浩正是一個小六學生。他上學期的考試成績只屬一般，但因為他是獨生子，父母對他的期望很大，所以一直催促他要努力讀書。最初他也很聽話，下學期開學的第一個月，他的確曾經很努力讀書，但之後他漸漸鬆懈下來，成績一落千丈，而且越來越覺得讀書沒用，爸媽的嘮叨使他很討厭。這個時候，他的行為也開始反叛起來，說謊話、駁嘴……小組討論問題：1. 這個時候的浩正面對著什麼的問題和壓力？浩正對於爸媽的吩咐，最初怎樣作出回應？後來又如何？
2. 若你是浩正，你又會怎樣面對？請說明一下。
 |
|  |
| **情境二**浩正終於升上中一了。他和幾個較頑皮、成績較差的同學都升上了同一所中學。父母雖然沒有放棄鼓勵他繼續努力讀書，但他都當成耳邊風。其實他根本就不想讀書，因此與家人關係日趨惡劣，自己也越來越反叛了。而這所中學的留班制度把浩正與其他頑劣反叛的學生聚在一起，大家既然「志趣相投」，放學後就是他們的「快樂時光」 ─ 在街上游蕩、到球場踢波，總之不願早早回家！小組討論問題：1. 為甚麼浩正會有這樣的改變？
2. 在浩正的心目中，家人重要一些？還是朋友重要一些？為甚麼？
 |
|  |

|  |
| --- |
| **情境三**浩正一夥人最愛打機，但打多了也感到厭悶，於是便開始唱K、在網吧流連，沒多久就認識了一群吸煙、飲酒、吸毒的朋友，浩正整天跟著他們一起玩。每逢喜慶節日，大家都帶著自己的朋友出來玩，幾十人浩浩蕩蕩的，沒甚麼好做，便嘗試吸煙、飲酒…… 小組討論問題：1. 若你是浩正的好朋友，你會怎樣做？
2. 假如你是浩正的家人，見到他變成這個樣子，心情會如何？你有甚麼建議可以給浩正的家人以避免他誤入歧途？
 |

|  |
| --- |
| **情境四**浩正覺得生活很無聊和苦悶，失去了方向和目標，在貪玩和好奇心驅使下，終於沾上了精神科毒品。浩正起初以為「索K」和吸煙無太大分別，而且以為「索K」不會令身上發出難聞的氣味，又可在任何地方吸食，爸媽、老師們便不容易發覺。浩正最初只是「淺嘗幾口」，但現在的他已經不能夠自拔了，甚至為了要錢買毒品，不但成了小拆家，更有盜竊的偏差行為……小組討論問題：1. 你認為浩正為甚麼要吸食危害精神毒品？浩正正在逃避問題或承受著某些壓力嗎？請舉例說明一下。
2. 你認為有甚麼人可以幫助浩正？而浩正可以如何幫助自己？
 |
|  |

|  |
| --- |
| **情境五**浩正吸食「K仔」已有一段時間，他說話漸漸含糊，常常昏睡，記性又差，更因為尿頻經常在一節課堂裡上數次洗手間。爸媽雖然發覺他有異樣，但他一口否認吸食危害精神毒品。浩正的行為不但影響學業成績，連他的日常及社交生活也出現了問題，常常出現幻覺和幻聽，情緒亦常常出現抑鬱和暴躁的情況。「上得山多終遇虎」，他因販毒被捕，留下案底，最後被送往戒毒學校……小組討論問題：1. 浩正最初為了逃避甚麼問題而開始反叛？到最後，他的問題得到了解決嗎？還是引起更多的問題？你可以說明一下嗎？
2. 如果可以重新選擇，你想浩正會以甚麼態度或方法面對最初的問題？為甚麼？
 |
|  |

~ 完 ~

 附件二

**解難不難**

當我們要面對問題時，我們不能只是逃避，否則可能會引發更多的問題，最後甚至連自己的前途或生命都要賠上。有時候只不過是一個小小的問題，但由於未夠成熟去處理或欠缺經驗，結果造成了對家人、朋友及自己的重大傷害，這樣做值得嗎？而當我們要面對重大的逆境的時候，那我們是否會更加無力招架？因此，嘗試學習去面對問題，是一個很重要的過程，假若我們能夠先作好準備去應付，問題應該會比較容易解決。以下是一些建議：

如何提升我們的解難、抗壓、抗逆能力？首先要在心態上作出調整，其次就是要掌握技巧方法，並且實踐出來。

1. *心境態度*
* 我們會遇到問題或逆境嗎？

每個人都會有機會遇到問題或逆境，沒有人知道問題或逆境甚麼時候到來，所謂「人生不如意事十常八九」，我們要先預計有甚麼問題或逆境會出現，我們才可以就心態和方法作好準備，這並不是說我們做好準備就百毒不侵，但至少我們不會因問題或逆境的到來而弄得手足無措！

我們會遇到的問題包括學業、友情、愛情、個人生理及心理的變化(青春期)等；逆境如身體殘障、身患惡疾或意外受傷，家庭突變 (如父母辭世、父母衝突、父母分開、家庭暴力、倫常慘劇等等)、誤入歧途，不要以為這些事情不會發生在我們身上，也不要存著僥倖的心以為「我不會那麼好彩！」。假若有一天我們發現這些問題或逆境出現的時候，就必須要以正面積極的態度立刻處理，不要拖延，因為時間拖得愈久，問題只會更難解決！

* 我們要以甚麼心態去面對問題及逆境？

當我們面對問題及逆境時，很多時會出現負面情緒，而負面情緒更會觸發一連串的負面行為。所以，我們要先學習放鬆自己 (如找人傾訴、運動減壓等)，然後迅速調整心態，才是解決問題或面對逆境的第一步。以下是一些建議：

**堅毅忍耐** – 忍耐力的強弱影響了一個人面對逆境時會否成功，謹記要給自己時間去應付壓力和痛苦，問題及逆境不會一朝消退。我們要不服輸、不放棄，爭取及把握機會去衝破難關，解決問題及逆境。

**積極主動** – 以樂觀的態度向好的方面去想，對自己的前路要保持信心，並主動尋求別人的幫忙和鼓勵，沒有問題或逆境是面對不了，關鍵在於自己對解決問題或逆境的決心有多大。

**寬恕體諒** – 要釋放自己的怨忿，也要接受自己的不足，要學習寬恕別人和體諒自己，適當時放手可以讓自己作出改變，因為怨忿只會令人鑽牛角尖，而別人的成見和偏見只會令自己失去自信。

**感恩珍惜** – 要學習感謝和珍惜別人對自己無條件的愛和關懷，不要把接受別人的好意視作懦弱的表現。人是群體動物，沒有人可以自己解決所有問題。

**承擔責任** – 要學習承擔責任，以往不用自己負責的事情，並不代表永遠不需要或不用負責，只不過是之前有人（如父母、家人、傭人）幫我們背上了這些重擔或責任，現在自己也要學習去承擔部份責任，但如果責任太重，就要找別人一起分擔了。

1. *技巧方法*
* 若遇到問題或逆境時，我們可以怎樣尋求幫助？

個人方面，我們要及早培養理解能力去分辨哪些事情可以改變（與朋友鬧翻），哪些不能改變（例如重病、父母離世），還有對事情的選擇和決定（例如我們要放棄甚麼，要堅持甚麼）。至於外界方面，我們要主動尋求老師、社工和家人的幫忙，或者尋求政府部門的援助，得到別人的分析和支持可以更有效地解決問題和逆境。

* 我們在問題或逆境中還有其他的指望嗎？

我們的生活如彩虹般顏色豐富，包含了很多元素，有家庭、友情、愛情、目標／事業／學業、健康、興趣。我們要學習去「分散投資」，將精力和心思放在不同方面上，為我們的生命增值，那我們就不會因為失去了其中一項「投資」而沒有了人生意義，大家還有其他東西值得追求、把持和倚靠，尤其是家人，因為我們的家人會永遠支持我們，與我們一起跨過障礙和逆境。

1. *參考資料：*
* 學生精神健康資訊網站
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/student-zone/index.html>
* 衞生署學生健康服務
<https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html>

附件三

**危害精神毒品的禍害**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **危害精神毒品名稱** | **俗稱** | **感覺**／**對身心的影響** |
| **大麻** | 「草」、「牛」、「花」等 | * 專注力降低及感官扭曲
* 長期感到不安和嗜睡
* 呼吸道疾病
* 心臟病及中風
* 增加患上癌症的風險
 |
| **大麻二酚（CBD）** | ／ | * 上癮
* 產生幻覺
* 引起抑鬱
* 引發思覺失調
 |
| **冰毒** | 「冰」、「凍野」、「水晶」、「豬肉」 | * 煩躁不安
* 失眠
* 暈眩
* 食慾不振
* 喋喋不休
* 胸口痛
* 發熱
 | * 驚惶及精神紊亂
* 焦慮及緊張
* 血壓高
* 心跳加速及不規律
* 皮膚疹（即「生冰瘡」）
* 因產生幻覺及被迫害的感覺而引致暴力行為
 |
| **可卡因** | 「可可精」、「可樂」、「汽水」、「滴滴仔」、「生野」等 | * 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
 | * 沒法入唾
* 食慾減低
* 精神紊亂
* 筋疲力盡
* 情緒波動
 |
| **海洛英** | 「白粉」、「粉」、「灰」、「四仔」、「美金」、「港紙」等 | * 情绪不穩定
* 便秘
* 呼吸不暢順
* 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
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **危害精神毒品名稱** | **俗稱** | **感覺/對身心的影響** |
| 氯胺酮 | 「K」、「K仔」、「旗仔」、「茄」、「香水」等 | * 說話含糊
* 鎮靜、催眠
* 止痛
* 引起幻覺
* 昏睡
* 噁心
* 抑鬱
 | * 長期記憶力衰退及認知能力受損
* 動作協調神經系統受損
* 膀胱受損/萎縮
* 行動機能受損
* 呼吸/心臟機能受損
 |
| 「搖頭丸」／「忘我」（正確名稱為亞甲二氧甲基安非他明，簡稱MDMA） | 「FING頭丸」、「忘我」、「狂喜」、「E仔」、「糖」等 | * 缺水、筋疲力竭、肌肉衰弱
* 痙攣
* 暈倒
* 呼吸系統衰竭
* 腎臟及肝臟受損
* 抑鬱及精神錯亂
* 破壞神經細胞
 | * 混亂、抑鬱、難以入睡、不安及被迫害
* 肌肉衰弱、磨牙、噁心、視覺模糊、暈眩、發冷及出汗
* 心跳加速、血壓上升
* 死亡
 |
| 鎮靜劑 | 「藍精靈」、「白瓜子」、「五仔」等 | * 成癮
* 昏睡
* 暈眩
* 鎮靜神經
* 抑鬱
 | * 敵意
* 動作不協調
* 失憶
* 認知及神經肌運動功能受損
 |
| 咳藥 | 「高甸」、「止咳水」、「咳藥水」、「囉囉攣」等 | * 失憶
* 神志不清
* 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
 |

資料來源：《毒品資料一覽》 保安局禁毒處

網址：https://www.nd.gov.hk/tc/druginfo.html