



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃

健康生活・在校園

小學禁毒教育的課程規劃

周藍恩

教育經理 (課程)

生活教育活動計劃

- 1994 - 在香港成立
- 註冊慈善機構
- 澳洲、新西蘭、英國、愛爾蘭、美國、泰國、印尼、南非、匈牙利、芬蘭、塞浦路斯、巴巴多斯及澳門

使命

提供正面而有系統的健康及藥物
教育課程，讓青少年明白藥物，包括
酒精及煙草對身體的影響，
從而協助預防藥物濫用。

課程



LEAP的課程得到教育局、保安局禁毒處及
衛生署控煙酒辦公室的支持

服務人數

1994年至今服務超過

200萬



9萬



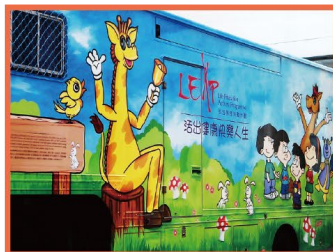
每年服務約

300間



11萬



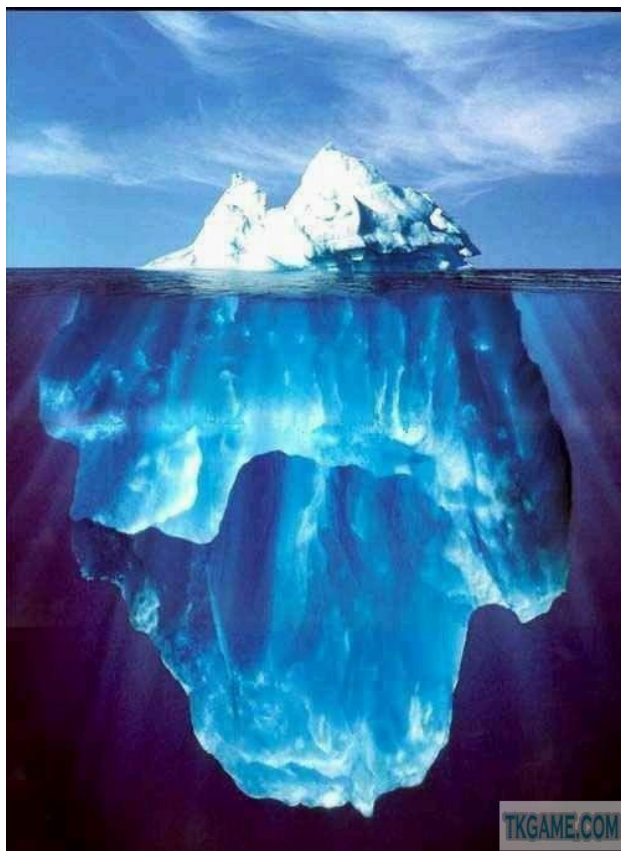


LEAP 教育中心- 新界葵涌麗瑤邨

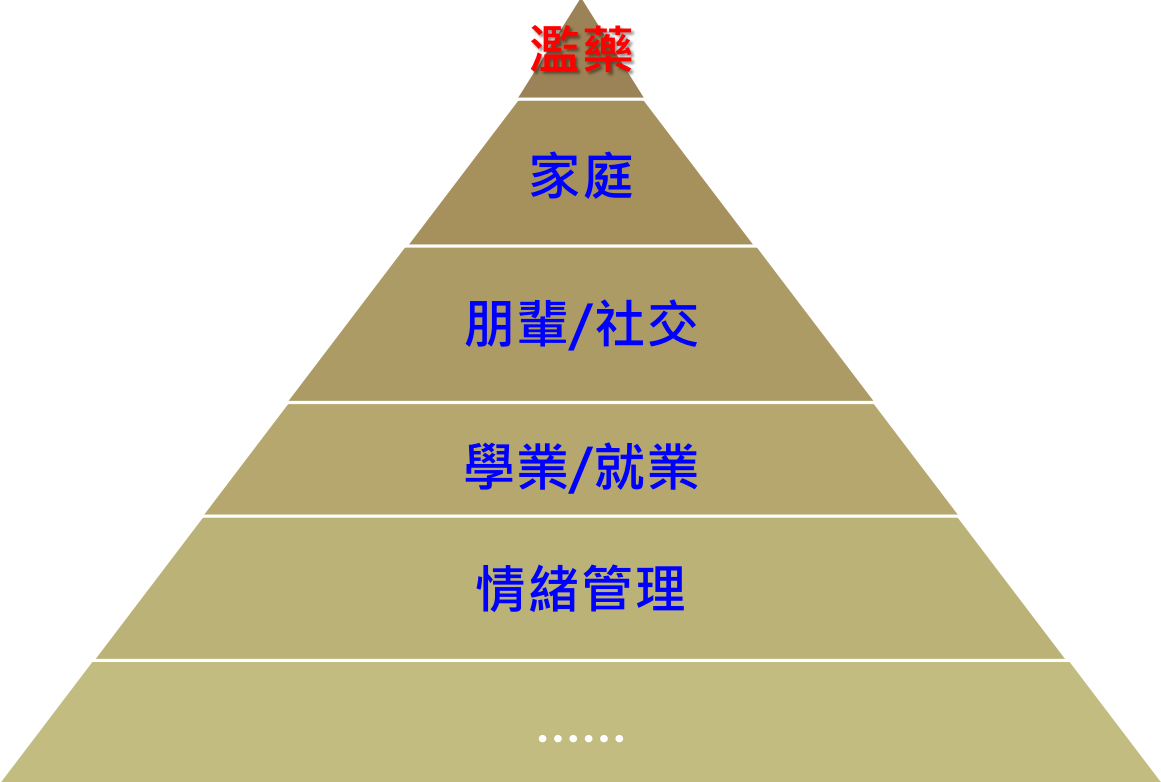


小學禁毒教育的課程規劃

青少年濫藥問題



TKGAME.COM



濫藥

家庭

朋輩/社交

學業/就業

情緒管理

.....



危機因素

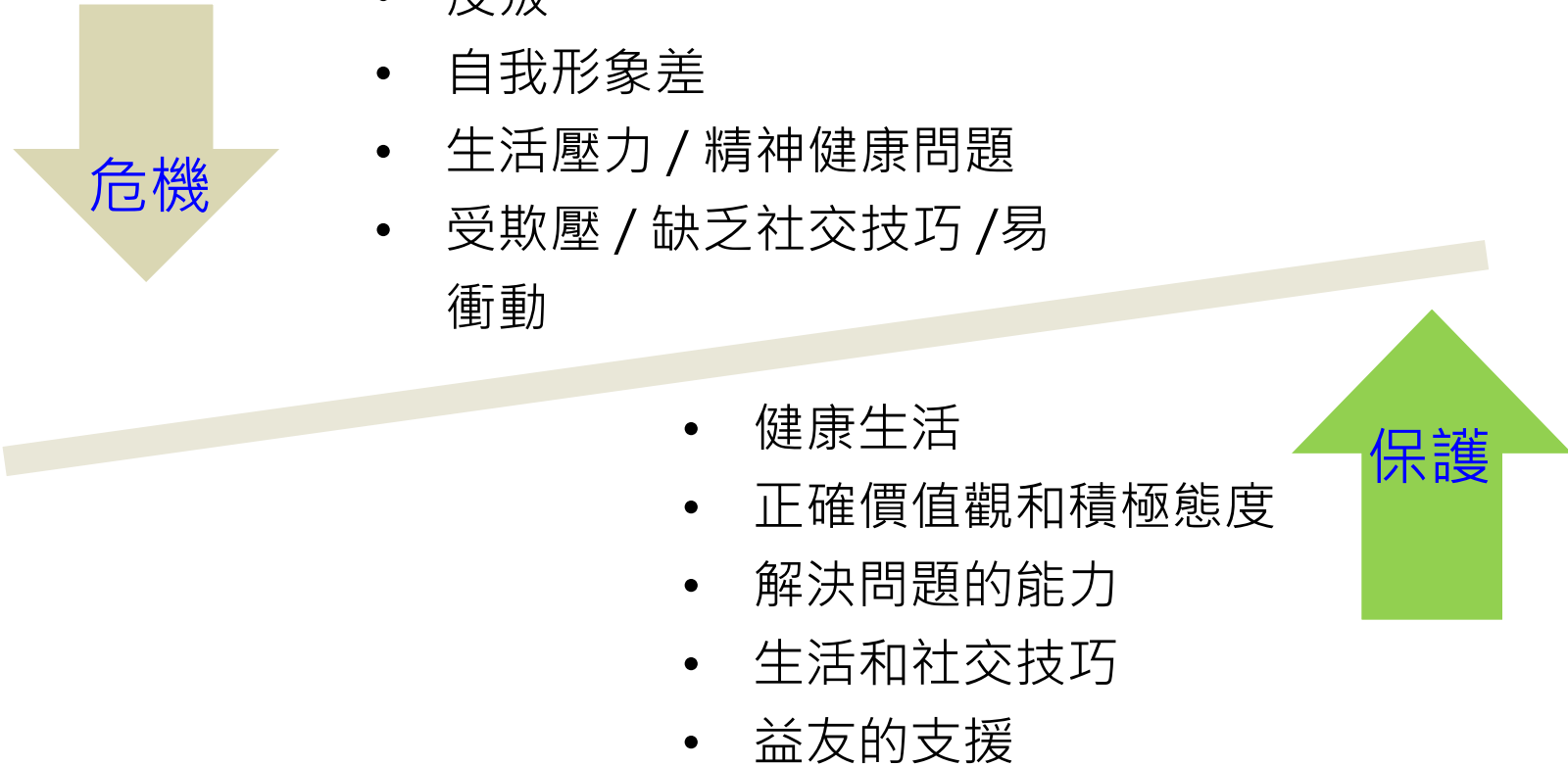
保護因素

保護因素

保護因素

保護因素

危機 / 保護因素（個人）



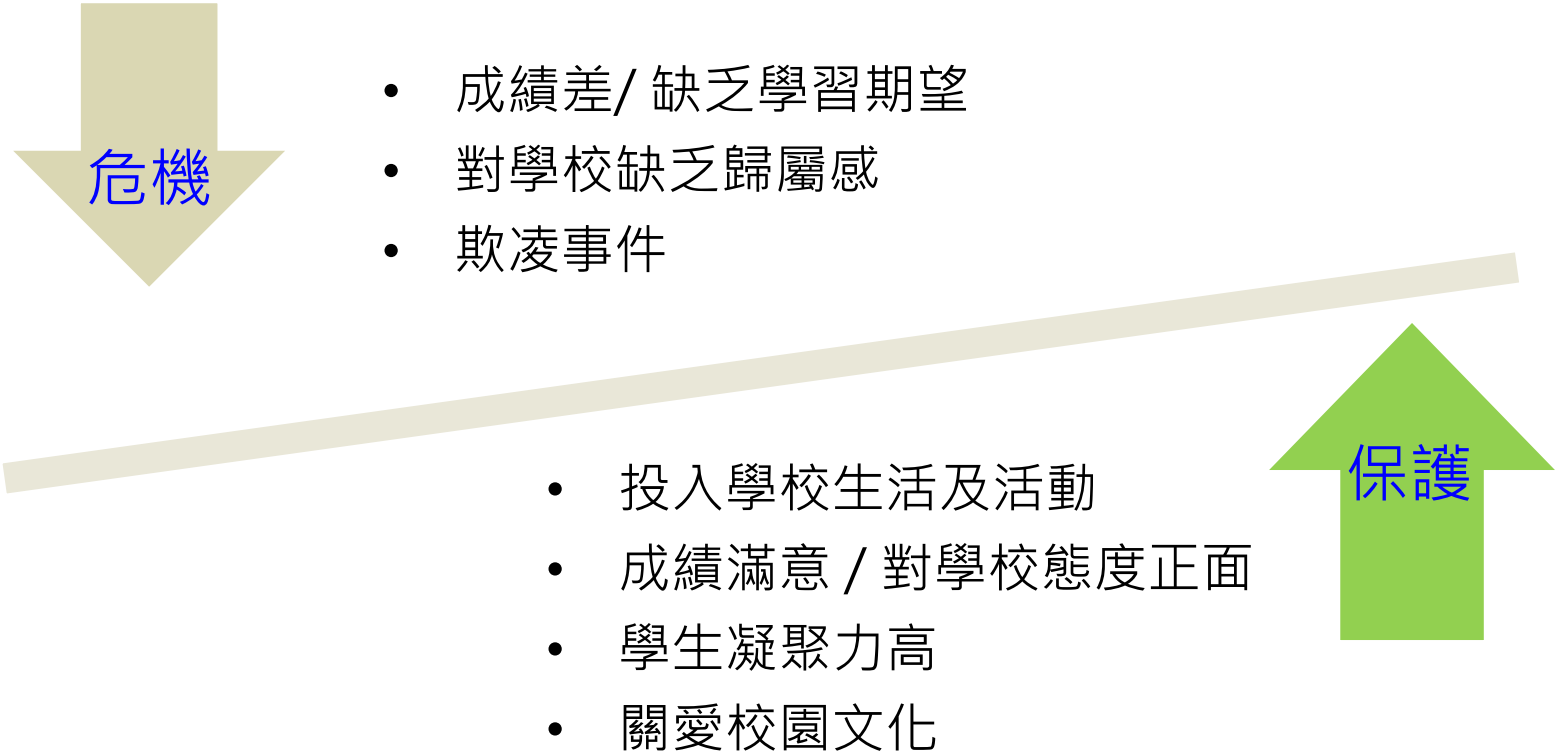
危機

- 反叛
- 自我形象差
- 生活壓力 / 精神健康問題
- 受欺壓 / 缺乏社交技巧 / 易衝動

保護

- 健康生活
- 正確價值觀和積極態度
- 解決問題的能力
- 生活和社交技巧
- 益友的支援

危機 / 保護因素 (學校)



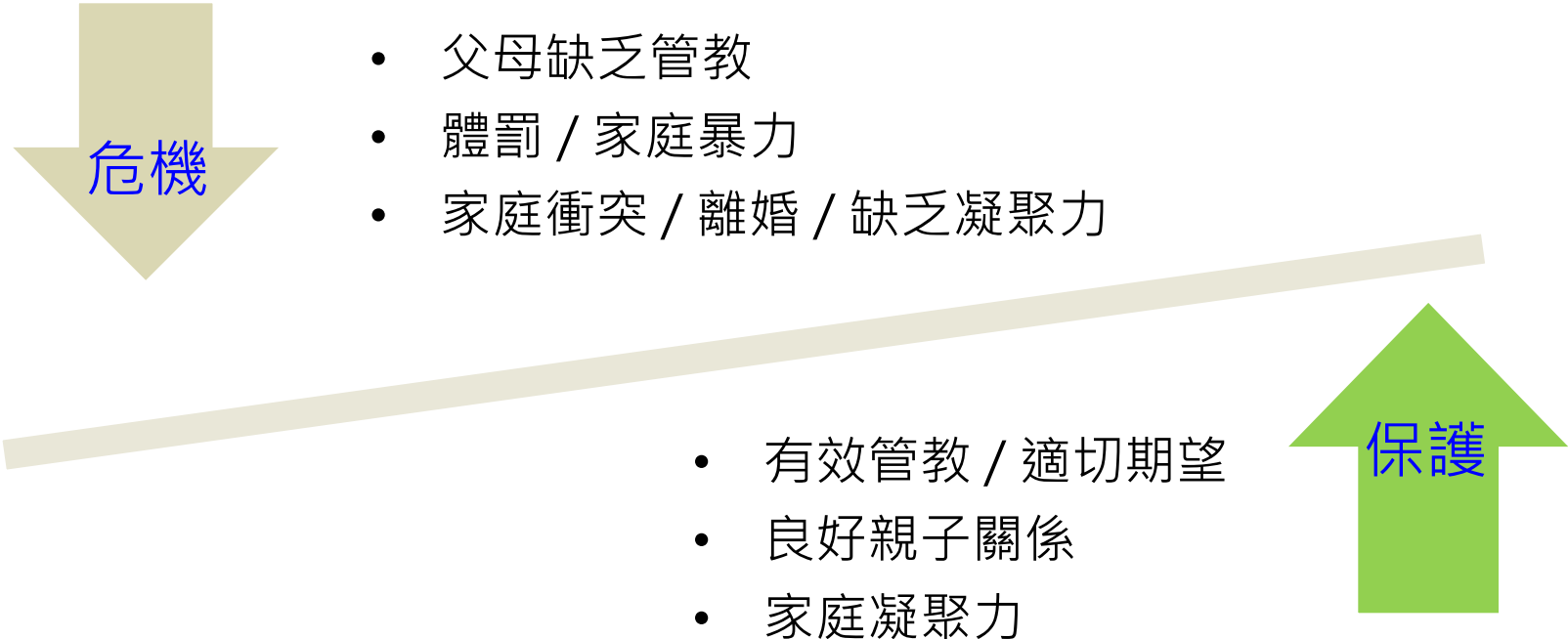
危機

- 成績差 / 缺乏學習期望
- 對學校缺乏歸屬感
- 欺凌事件

保護

- 投入學校生活及活動
- 成績滿意 / 對學校態度正面
- 學生凝聚力高
- 關愛校園文化

危機 / 保護因素 (家庭)



危機

- 父母缺乏管教
- 體罰 / 家庭暴力
- 家庭衝突 / 離婚 / 缺乏凝聚力

保護

- 有效管教 / 適切期望
- 良好親子關係
- 家庭凝聚力

禁毒教育

全人教育

學校推動禁毒教育的 課程規劃與策略

11個藥物教育之有效元素

以研究或理論
為基礎

符合成長需要
的資訊

規範教育

技巧訓練和全
面的健康教育

抗拒社交壓力
的技巧訓練

互動教學技巧

教師的訓練和
支援

合適的時間和
足夠的跟進

符合文化需要

家庭、社區及
大眾的支持

評估工作

課程設計



家長教育



學校政策



禁毒教育課程設計

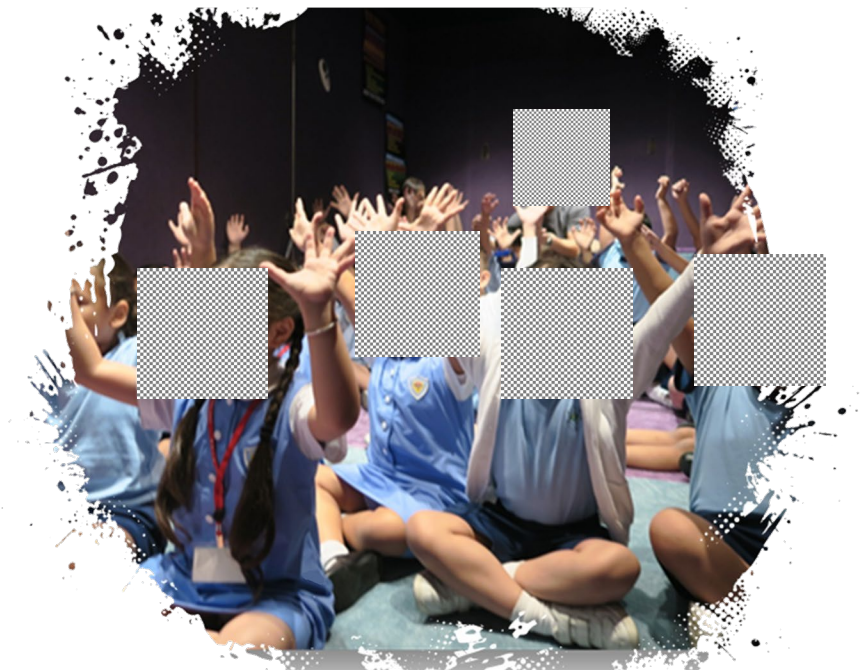
清晰及準確身體及藥物知識

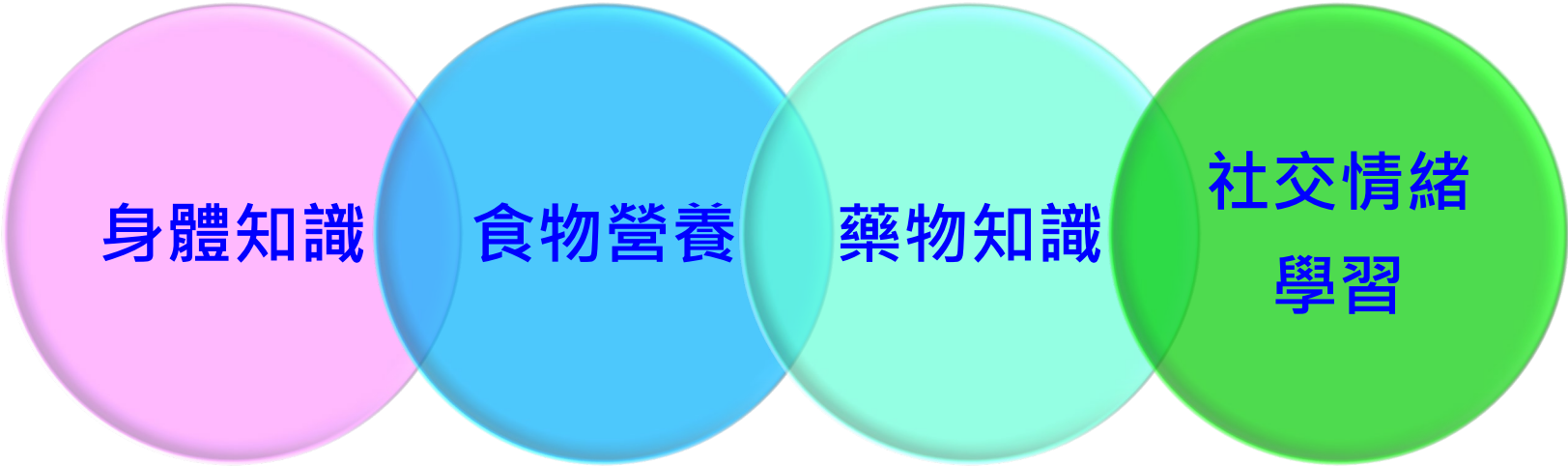


社交情緒學習
作決定技巧
拒絕技巧
慎思明辨

健康生活態度
建立自信，堅定立場
對抗濫藥誘惑

LEAP小學健康教育及 預防藥物濫用課程



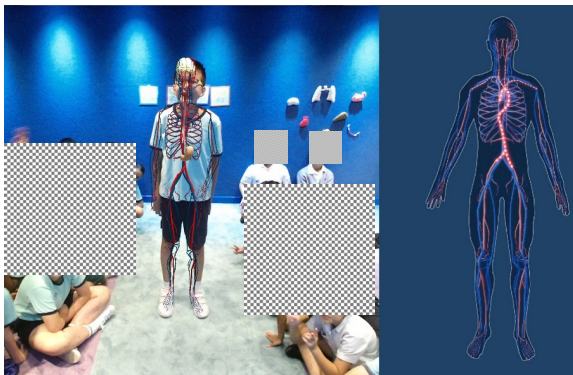


身體知識

食物營養

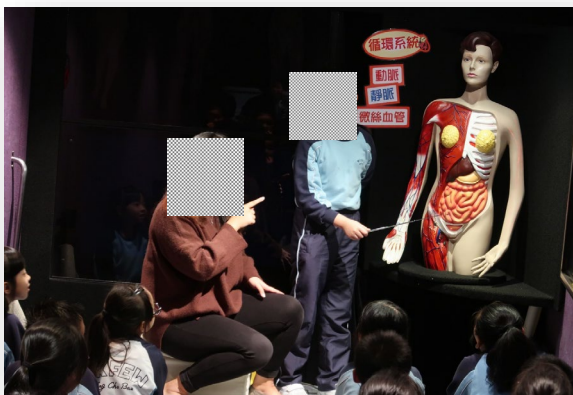
藥物知識

社交情緒
學習



身體知識

- 認識身體部分和不同系統
- 明白愛惜身體的重要



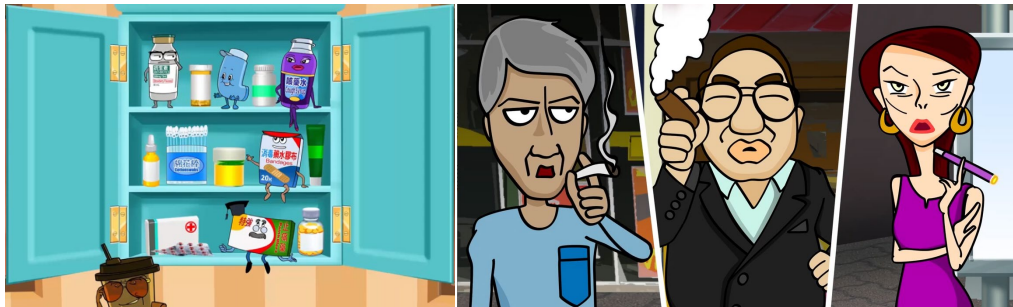


食物營養

- 認識均衡飲食的原則及其重要
- 選擇健康的小食
- 食物烹調過程及推銷手法

藥物知識

- 正確使用醫藥的態度
- 安全用藥的重要
- 煙、酒精及危害精神毒品
(如大麻、甲基安非他命)
對身體的影響



社交情緒學習

- 互相尊重及接納
- 如何面對朋輩壓力、拒絕態度及方法
- 作決定的步驟及解決問題技巧
- 慎思明辨及處理欺凌事件的方法

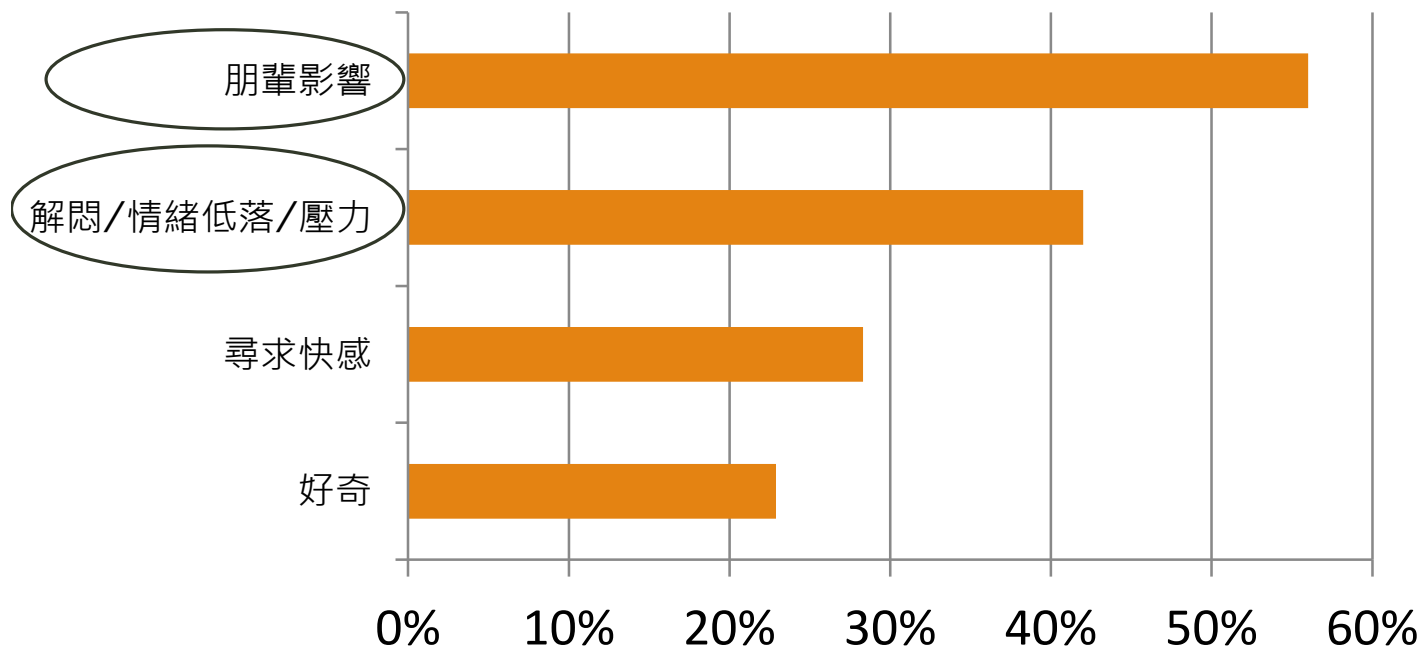


社交情緒學習 (Social Emotional Learning)

研究證實，社交情緒學習課程能建立兒童及青少年的**抗逆力**。讓青少年學習與人相處時**彼此尊重**，同時學習**作負責任的決定**，有效地應付生活上的種種轉變與挑戰。

澳洲墨爾本大學教育研究學院副院長 Professor Helen Cahill

21歲以下被呈報人士吸食毒品的原因 (2019年)



資料來源：《藥物濫用資料中央檔案室》

逾半受訪學生有抑鬱情緒 青協籲學校及早識別較嚴重者



2021年11月2日週二 下午12:14 · 1 分鐘文章



青協的調查顯示，超過四成八受訪中學生壓力指數偏高，另外有超過一半受訪學生出現抑鬱情緒表徵，即使不等於他們有抑鬱症，情況仍令人擔憂。青協今年10月訪問超過3600名中一至中六學生，發現過半學生的抑鬱情緒評分達16分或以上，代表出現抑鬱情緒表徵，與前年調查數據相若。較常出現的徵狀包括難以專注在要做的事上、以往不受困擾的事，都變得感到煩惱及睡得不好。調查亦發現，面對新學年，學生最擔憂的事，首三位是成績未如理想；功課繁重，沒有私人空間；以及應付頻密測驗或考試。在出現負面情緒時，約四成八受訪學生會以打機方法應對，亦會有學生選擇睡覺及看影片。青協憂慮這些情況，會影響學生健康，例如導致肥胖及人際關係疏離等。對於開學後，先後發生有學生墮樓懷疑輕生事件，青協副總幹事徐小曼說，涉及懷疑自殺的問題成因複雜，建議學校識別受情緒困擾較嚴重的學生，並在校園建立「求助不是弱者」等文化，亦可考慮設立讓學生喘息的空間，她又鼓勵有需要學生主動尋求協助。

為何學生需要社交情緒學習？

國際性的研究指出社交情緒學習課程有助於：

- 提升精神健康，減低焦慮、抑鬱及自毀傾向
- 改善人際關係，減少欺凌及性別歧視或性騷擾的情況
- **減少吸煙、飲酒及濫藥情況**
- 減少退學機會
- 增加學生對學習以至與老師及學校的聯繫
- 提升學業成績達平均5-11%

調查結果是由多個跨國、跨文化並包括不同社會經濟地位的中、小學界別研究綜合所得

互動有趣・以學生為中心

故事串連

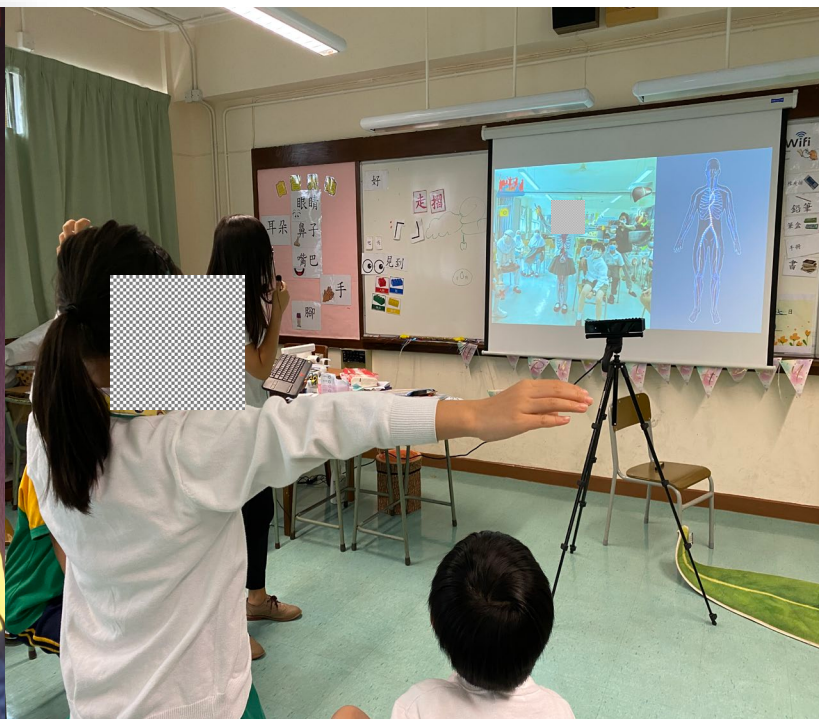
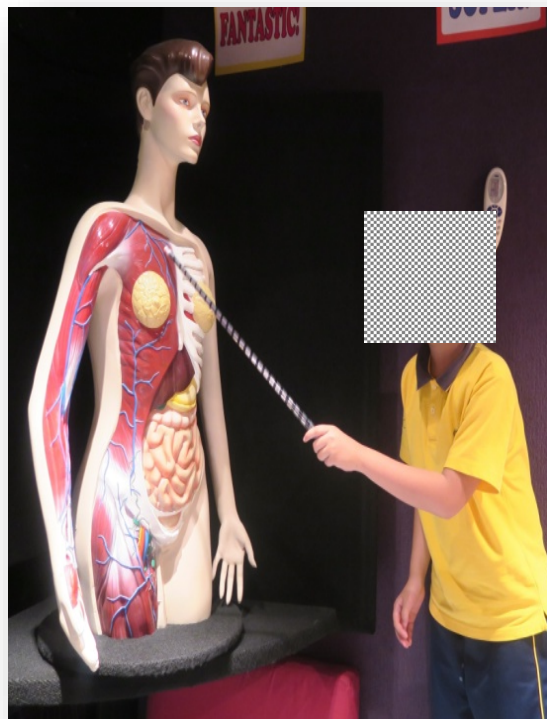
代入情境
刺激思維

互動深刻的學
習經歷

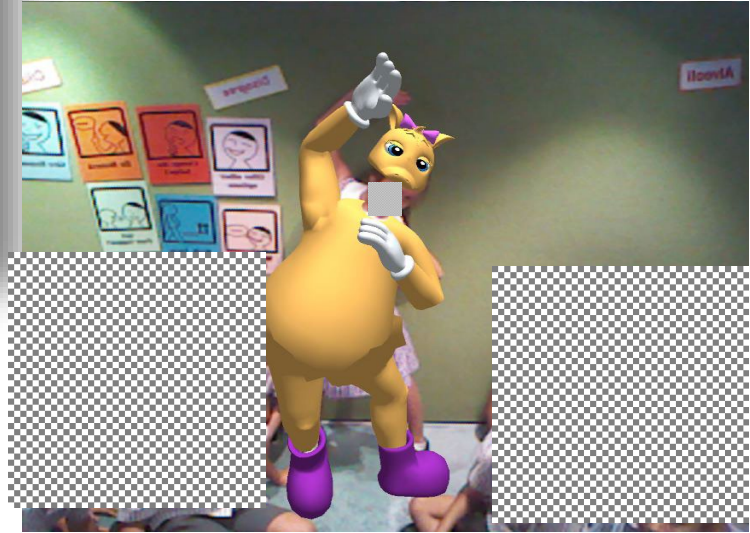
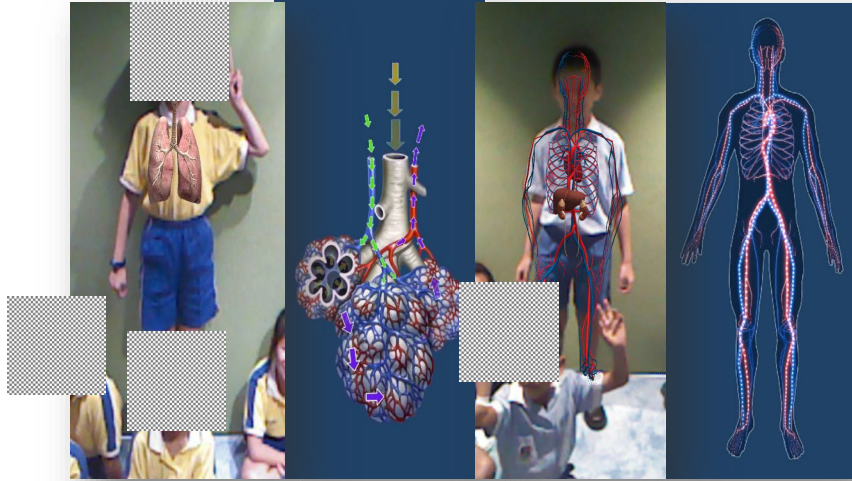




多媒體互動教學設備



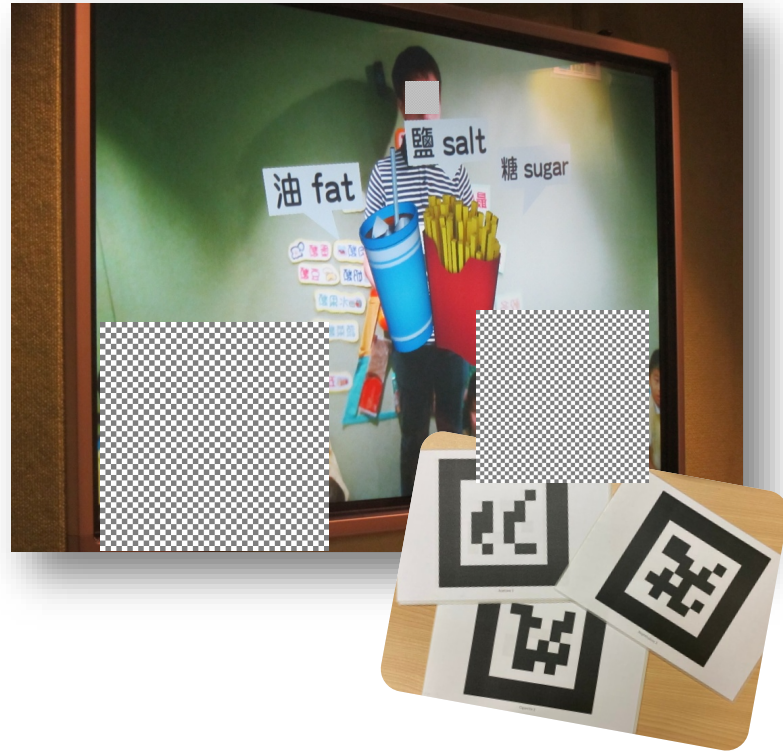
體感技術(Kinect)



體感技術(Kinect)



擴增實境技術(AR)



虛擬實境技術(VR) / 人臉識別技術



以學生為中心的教學方法



- 正面、沒有驚嚇手法
- 採取非價值判斷的態度
- 安全被接納的學習環境
- 小組討論 / 角色扮演



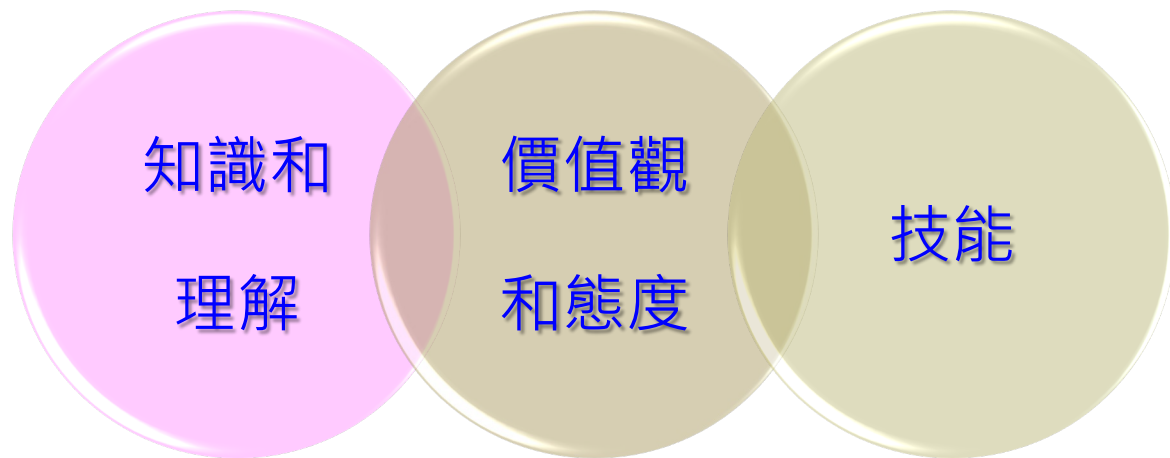
課後跟進

- 輔助教材（教師光碟及學生工作紙）
- 鞏固「生活教育」課程所帶出的訊息
- 增潤學校的生活教育 / 德育 / 常識科課程



學校政策

配合常識科課程中的「健康與生活」 的學習範疇

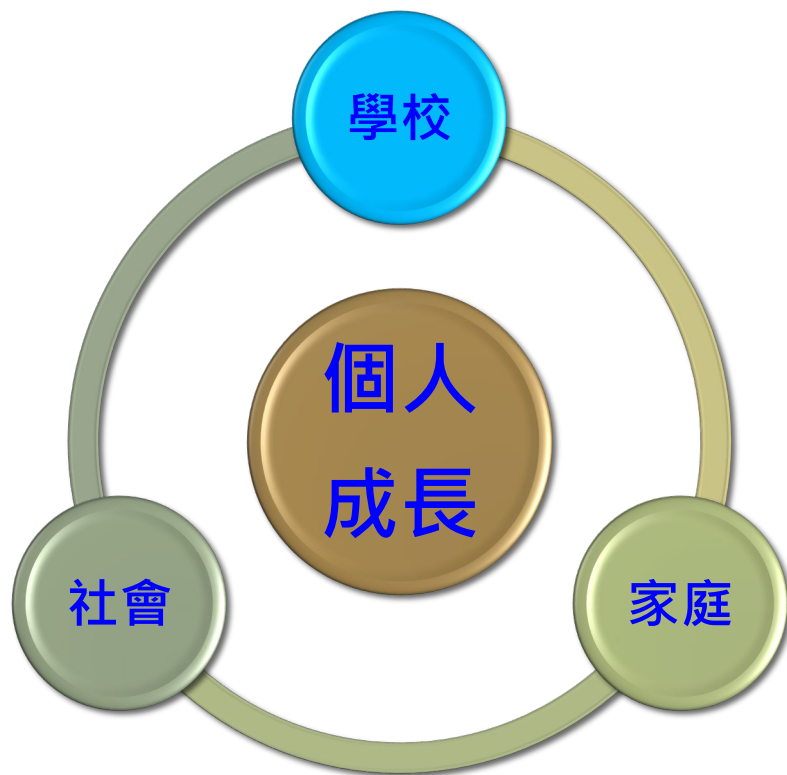


「健康校園政策」的目標

重點在幫助學生發展健康的生活習慣、
建立正面的人生觀與價值觀、學習實
用的生活技能及抗拒誘惑的技巧等。

家長教育

家長教育



家長教育課程

強化親子溝
通及管教
技巧

裝備正確的
藥物知識
預防子女濫藥



與時並進 · 因時而變

疫情下LEAP服務不間斷



到校課堂

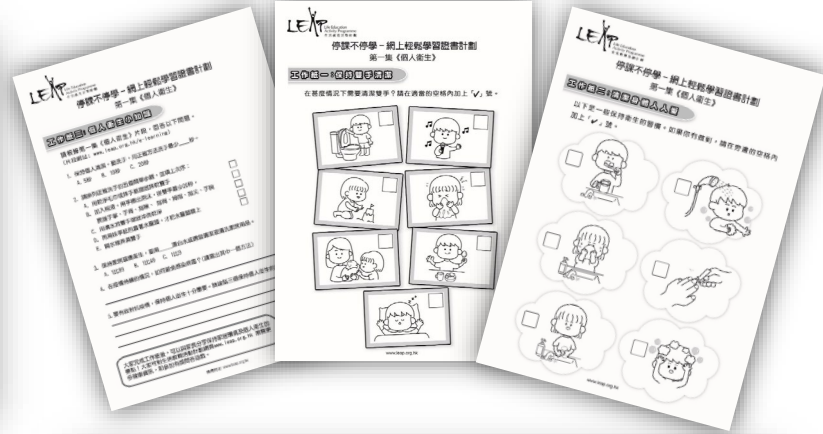


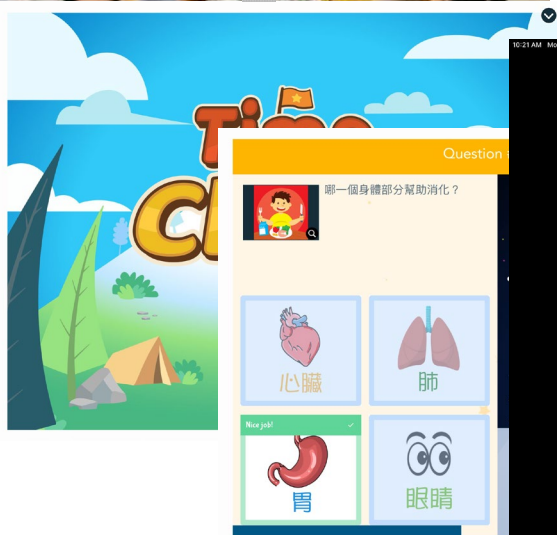
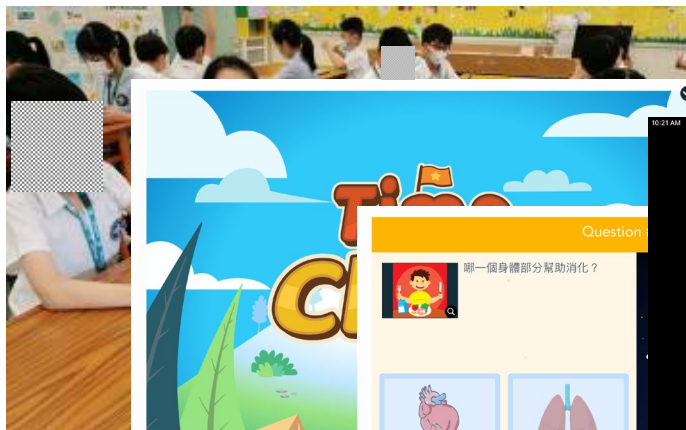
網上課堂



電子書

網上輕鬆學習證書計劃





電子書



電子書



均衡飲食：

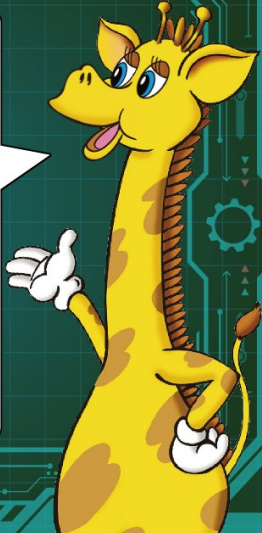
活動邀請學生上載健康小食
例子到電子書。



小食的選擇

除了三餐需要均衡飲食外，小食的選擇也同樣重要。請在以下空格內上傳大家常吃的小食圖片。





電子書



欺凌 旁觀者的選擇

試代入片段中 Billy 及 Carmen 的立場，分別思考幫助受害者及置之不理的原因，並在空格內輸入你的回答。

選擇幫助受害者的原因是？	選擇置之不理的原因是？
因為我不想看到別人被欺負	怕成為下一個被霸凌的對象

經過不同立場的思考後，假設你是旁觀者 Amy，你會如何選擇？

☒ 幫助受害者 ☐ 置之不理

欺凌討論：

學生透過活動了解甚麼是欺凌並分析欺凌的後果，讓他們作出明智的決定。

電子書



拒絕吸煙 拒絕技巧



[返回目錄](#)

邀請一位親友與你一起完成以下的角色扮演，並錄影提交。

請你的親友扮演因一時好奇向你提出吸煙邀請的朋友，而你要運用不同的拒絕技巧及有禮自信的態度拒絕對方的吸煙邀請，並勸對方不要吸煙。過程緊記要保持有禮自信的態度，與對方保持友誼。

提交
方法

iPad：選用攝影機錄影



危害精神毒品的影響

拒絕方法



遇到朋友不合理的邀請時，可以如何拒絕呢？
請以錄音形式作出回應，嘗試拒絕對方。

[返回目錄](#)



你唔夠膽？



試下啦！一場朋友，俾下面。



拒絕吸煙 拒絕技巧



剛才朋友因一時好奇向我提出吸煙邀請，請在下表寫下兩個拒絕方法，並教我如何運用，令我可成功拒絕朋友的邀請，同時能保持友誼。

小錦囊

我約咗人，走先，bye-bye!
我先唔食呀！對身體有害㗎！

+/-

拒絕技巧：

學生構思不同的拒絕方法，
以拒絕朋友吸煙及濫藥的邀請。

電子書



目錄

歡迎來到哈樂網絡世界，
進入不同主題，以了解互
聯網相關資料，完成挑戰
並成為精明的網絡用家。



1. 網絡的用途



2. 網絡安全



3. 網絡成癮

12:00 AM

4. 網絡欺凌



網上遊工作證

姓名

職位：見習調查員

請在工作證上輸入自己的
姓名及上傳照片，成為見
習網絡調查員。
(資料只供學校使用，絕對保密。)

電子書



電子書單張



電子書報名表格

有效評估

>99%

老師同意LEAP課程:

- 內容深淺程度適中
- 能加深學生對有關課題的認識
- 增潤學校課程（如：常識科、德育科、成長科）配合學生成長需要
- 有助學生建立健康的生活模式

讓學生了解酒精對身體的影響及其帶來的風險。角色扮演活動能讓學生實踐如何拒絕飲酒的邀請。

深水埗官立小學小學

課堂互動有趣，教材有效刺激學生思考，加入新的電子煙教材，讓學生清楚了解煙草和電子煙對身體的影響。

天水圍循道衛理小學

增潤小學常識科課程內社交情緒發展的學習內容，協助新一代建立健康的人際關係。

聖保羅男女附屬小學

影音教材和設備與時並進，課程亦緊貼最新藥物濫用趨勢，令學生清楚明白危害精神毒品的影響。

香港南區官立小學

內容豐富，活動形式多變，能照顧不同學習需要，AR體感遊戲具吸引力，資訊清晰。

嘉諾撒聖心學校

參加LEAP課程後，我更有信心拒絕吸煙或者用藥的邀請。如果是好朋友，我都會盡力勸告他，會第一時間拒絕，然後向他解釋毒品的影響，也會告訴他有機會坐監。

以前睇戲我會覺得吸煙好型，之後在哈樂車認識了吸煙的壞處，
就覺得吸煙是絕對不冇型。

未上哈樂車前，在電視廣告聽過
不要食冰，因為冰會「溶左你」，我十分
好奇冰是甚麼味道，於是在雪櫃拿了粒
冰來試，之後發現甚麼事也沒發生。參與
課程後，我清楚知道原來冰是一種毒品，
不是雪櫃內的冰。....我現在經常勸爸爸不
要在家裏吸煙，而他也正在戒煙並真的減
少了吸煙。

A

S

K

Attitude Skills Knowledge

If A=1, B=2, C=3..... Z=26

Attitude → 98

Skills → 82

Knowledge → 96



相信每一位都是獨特的
找出學生亮點
發揮潛能

價值觀教育

“世上只有一個您，
珍惜生活愛自己！”



謝謝！

Q & A

歡迎瀏覽LEAP 網頁了解更多：

www.leap.org.hk

可掃以下QR code 或登入連結留下聯絡方法
以取得LEAP最新課程資料:



<https://forms.office.com/r/KybJ2xkBXA>