

# 學校推動禁毒教育及健康生活方式的課程規劃與策略 校本經驗分享

筲箕灣官立中學 殷見歡校長



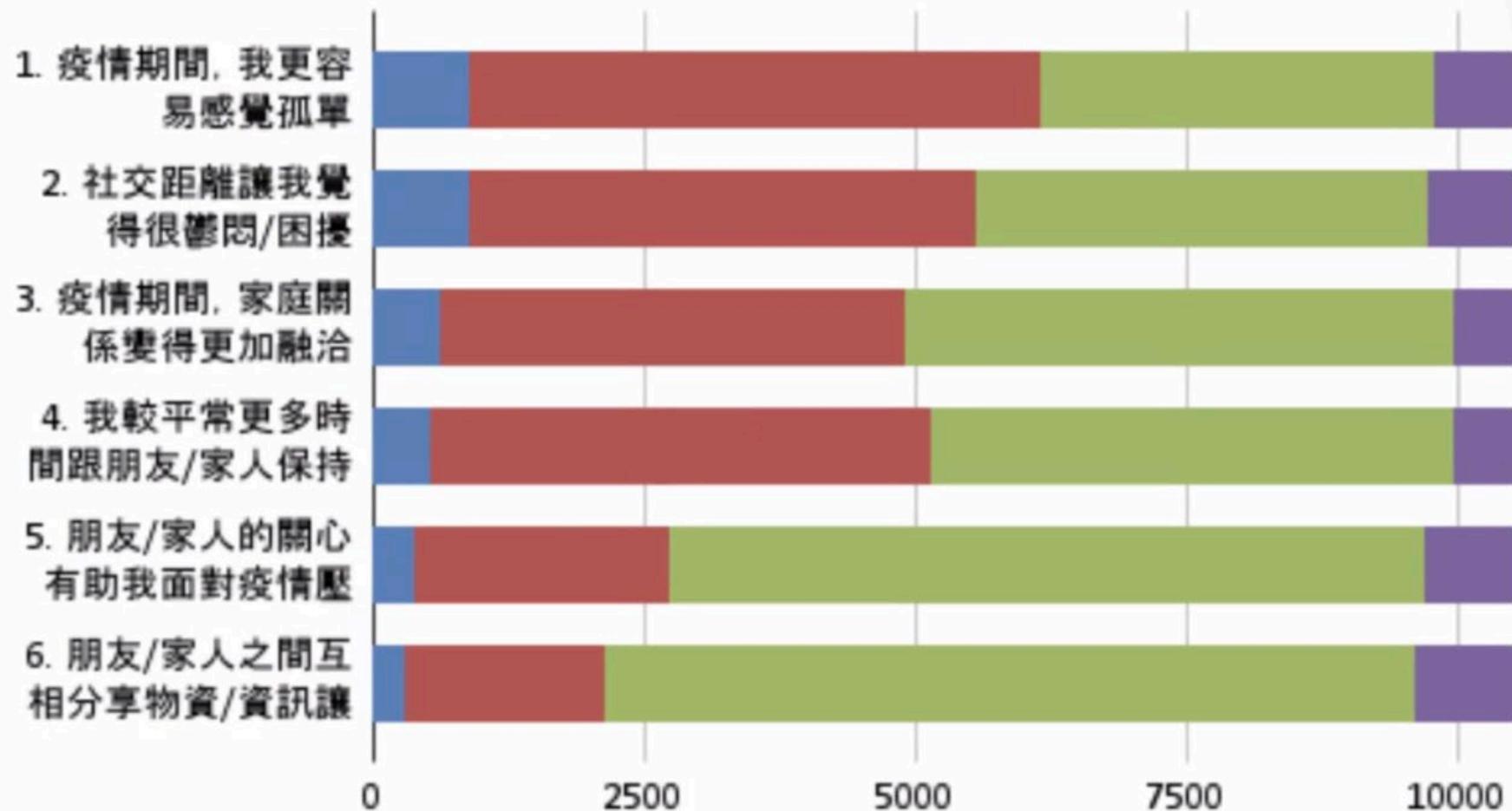
筲箕灣官立中學  
SHAU KEI WAN GOVERNMENT  
SECONDARY SCHOOL

- **啟勵扶青會**於2021年9月底至10月底進行一項問卷調查，訪問了本港1,352名年齡介乎14至24歲的青年，其中發現有51%人表示受訪時感到有精神壓力
- 感到「**焦慮或擔憂**」（46%），「**專注力差**」（45%）以及「**對自己感到生氣或失望**」（38%）
- 根據**禁毒處**資料，青少年首次吸食危害精神毒品的原因包括：好奇、受朋友影響、尋求刺激、**消愁解悶、逃避不开心 / 不安的感覺、減輕壓力**

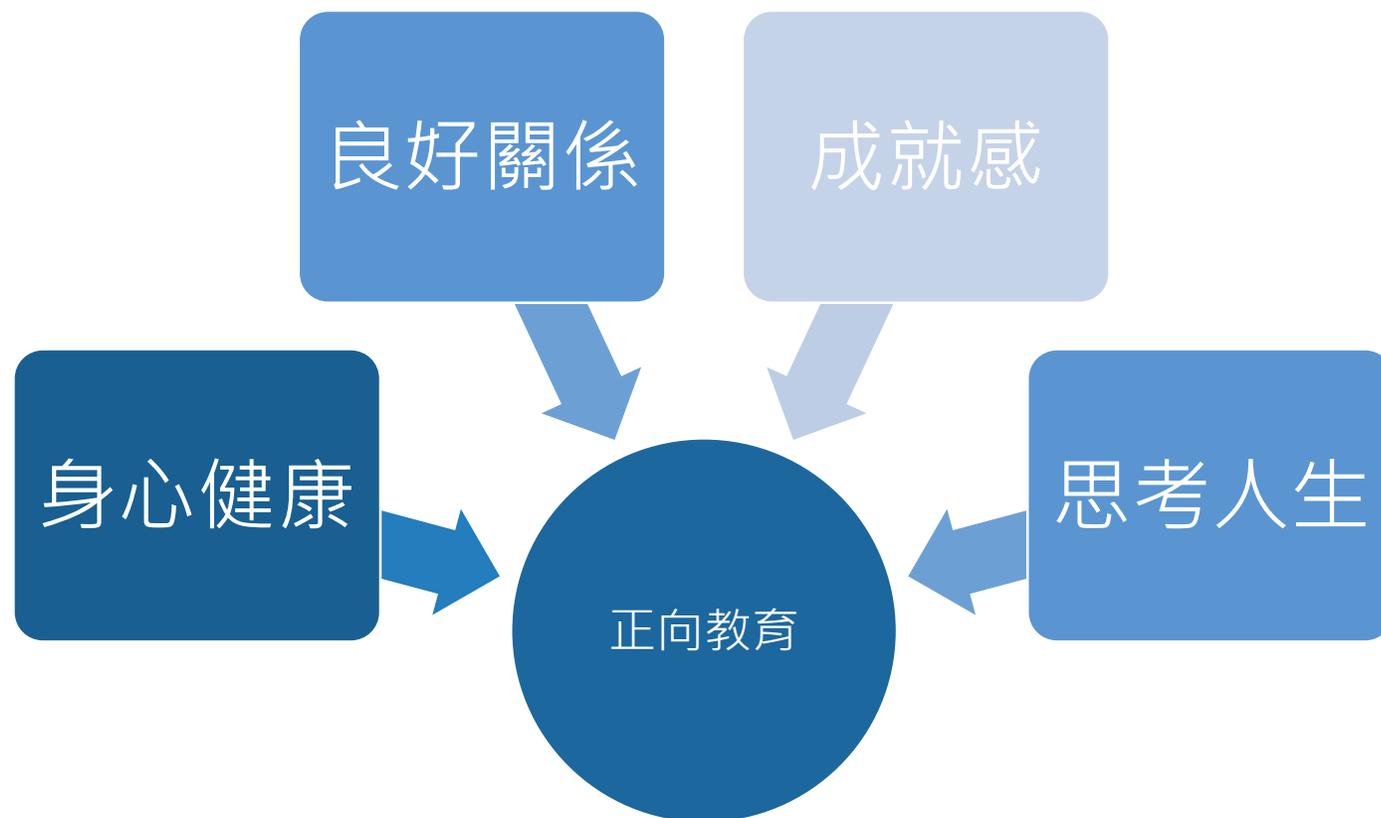
## 精神健康基金會網上調查 (2020-21)

- 資料來源：精神科醫生丁錫全醫生 (精神專業聯盟)
- 調查日期：24/5/2020 – 2/5/2021
- 受訪對象：10,549 名15-25歲年青人

非常不同意 不同意 同意 非常同意



# 推廣禁毒教育VS推動正向教育

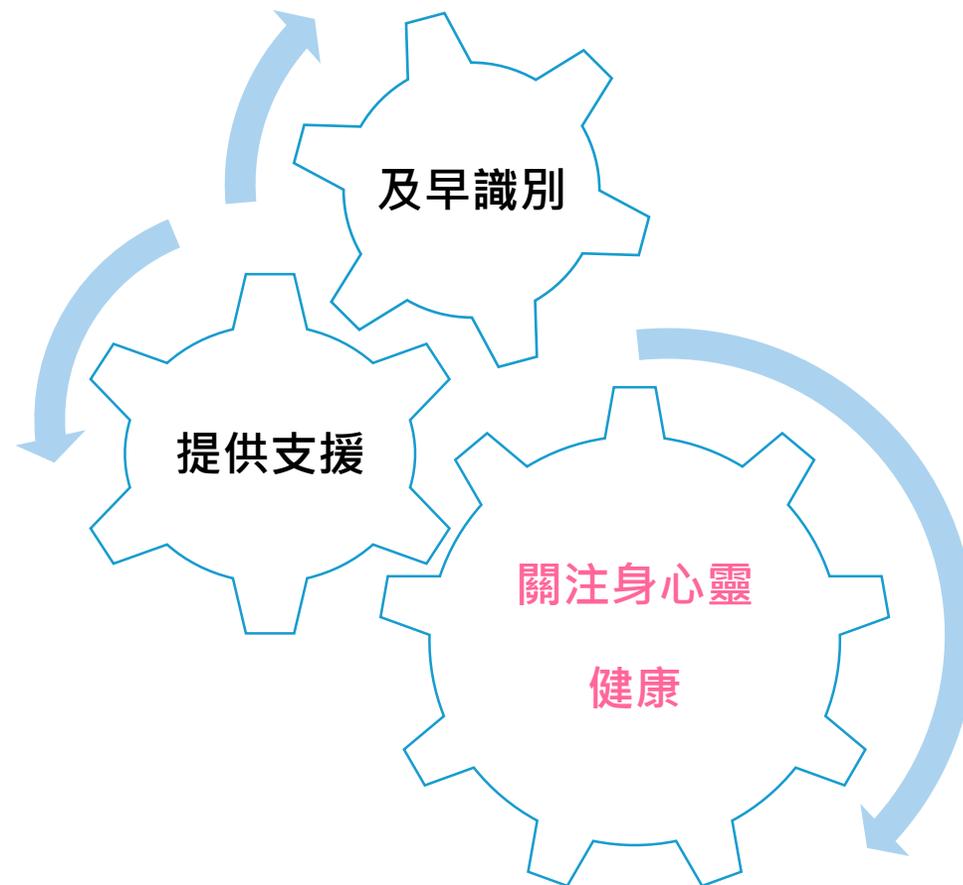


## 策略(一) 健康校園計劃

- 早於2009年，大埔區二十三間中學於推行「大埔區校園驗毒試行計劃」
- 鞏固學生遠離毒品的決心，建立無毒校園文化，鼓勵有需要的學生尋求協助
- 培養學生的正面價值觀和態度
- 發展學生的多元智能
- 配合學校的關注事項/發展項目

## 校園檢測/自願性檢測

- 校本情況等因素，靈活安排測檢的次數
- 進行隨機抽樣，決定檢測的學生
- 收集樣本，連同測檢時間，約需十五分鐘



## 營造契機：覺察、關注身心靈健康

- 手握力測試
- 肺活量測試

# 照顧不同學生的需要.....



全校學生、  
家長及教師  
(全方位活動)

校園檢測/自願性測檢

毒品知識及健康資訊



具領袖才能/  
成長支援的學生  
(針對性活動)

校園檢測/自願性測檢

人際網絡

社交及人際相處



高危學生  
(針對性活動)

校園檢測/自願性測檢

青少年正向發展

# 照顧不同學生的需要.....

全校學生、  
家長及教師  
(全方位活動)

## 「至SMART多面睇」 健康及禁毒資訊展覽

根據毒品趨勢調整抗毒攤位內容,與時並進  
加入新興運動體驗元素



# 「健康達人」 健康生活講座

根據**禁毒處**的數據及方針，向校方建議講座主題；  
透過**互動遊戲**，提升學生的警覺性



### 大麻二酚產品繁多

<b>糖果</b> <ul style="list-style-type: none"><li>有糖果亦加入 CBD 製成，以得意賣相招徠。</li></ul>	<b>飲品</b> <ul style="list-style-type: none"><li>加入CBD的飲品種類多，有手工啤、咖啡，甚至罐裝水。</li></ul>	<b>精油</b> <ul style="list-style-type: none"><li>CBD精油價格一點也不平，由數百至接近2000元也有。</li></ul>	<b>咖啡</b> <ul style="list-style-type: none"><li>有咖啡店以可添加CBD精油來吸引年輕顧客。</li></ul>	<b>護膚膏</b> <ul style="list-style-type: none"><li>有CBD護膚膏的標籤列明產品不含THC成分。</li></ul>
--	--	---	---	---

# 照顧不同學生的需要.....

具領袖才能/  
成長支援的學生  
(針對性活動)

人際網絡



「SUN火相傳」  
健康校園大使



連續性小組  
提供不同減壓活動



# 聯校領袖訓練營

LINK「無癮良品」聯校領袖訓練營



擴闊學生的社交圈子  
增強學生的領袖才能

# 社區網絡

## 港島及離島區官立中學



「健康SUN動力」  
健康校園計劃聯校嘉許禮  
健康校園KOL – 攤位比賽



#健康社交生活

#拒絕毒品的方法



## 照顧不同學生的需要.....

高危學生  
(針對性活動)

青少年正向發展



運用不同性格測試工具、職業性向測試，  
讓學生了解個人特性，為自己訂立目標，尋找人生方向



皮革  
咖啡拉花  
氣球佈置  
K-POP跳舞

「創出SUN天」  
才藝班



「SUN動力」  
領袖培訓

團隊解難  
團隊合作活動



SUN-DAY  
歷奇體驗

歷奇體驗  
團隊合作  
學習勇敢面對難關及失敗

## 家長的參與.....

### 「溝通管教有妙法」 家長講座、加油站

- 加強學校與家長的聯繫，讓家長們認識青少年常見成癮問題
- 提供管教及溝通技巧，讓家長有技巧地與其子女相處



## 策略(二) 透過課程、活動推動健康生活模式

- 在不同的學習領域中加入相關元素
- 從閱讀中滲入
- 營造機遇，從日常生活中實踐



## 策略(三) 善用校外資源、參與不同的計劃

### ▪ 禁毒領袖學院



# 禁毒領袖學院

領袖訓練活動分享及校園抗毒活動簡介

李珮盈 賴佩詩 姚心蘋 蘇泳淇  
筲箕灣官立中學





## 關於禁毒領袖學院計畫

毒品調查科於 2021年起推行「禁毒領袖學院」計畫，招募共100名大學生及中四學生成為學員，參與為期一年的禁毒知識活動、領袖能力及活動策劃等培訓。接受培訓後，學員將設計及執行抗毒活動，於校內及全港宣揚抗毒信息。

# 目錄



## 計劃簡介

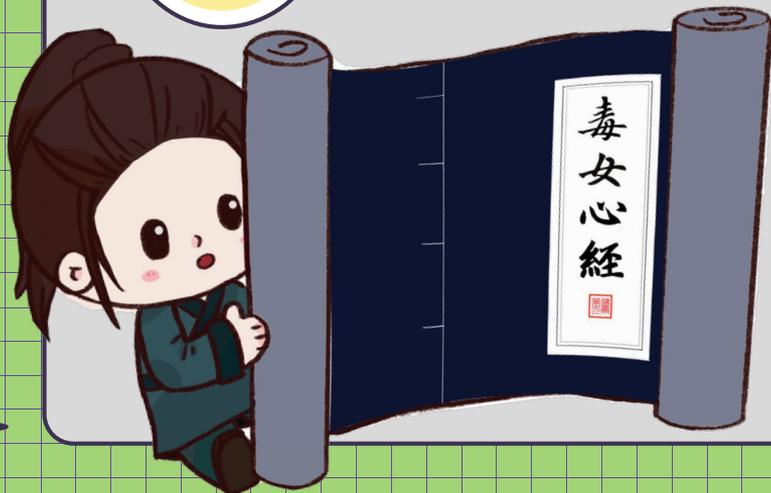


## 領袖訓練活動分享

探訪晨曦島、水上歷奇訓練營、領袖才能訓練營



## 校園活動宣傳





## 探訪晨曦島

### ➔VR體驗

利用VR技術身臨其境般體驗到吸食不同毒品後感官上的變化以及毒品對我們的傷害

➔爬山到晨曦島山頂十字架  
戒毒者分享自己的經歷以及他們的日常生活

# 水上歷奇訓練營

學習扎木筏的基本知識



小組獨立拼砌木筏



划自製木筏出海

岸邊尋找罐頭



木筏上吃午餐



# 領袖才能訓練和藥品工作坊



# 領袖才能訓練營



長洲城市定向



高空挑戰



營火會



# 毒心神探 密室逃脫遊戲

誤墜毒海，如何翻身？成為毒心神探，你嘅聰明才智將大派用場，帶我哋識破一個又一個毒品陷阱.....





