

價值觀教育體驗式學習工作坊：
中學推動健康生活教育（包括禁毒教育／抗拒接觸有害身體物質）
的教學策略和資源（新辦）

教育局 德育、公民及國民教育組1、香港賽馬會禁毒資訊天地
2023年5月19日

教育局推行禁毒教育的方向 簡介價值觀教育與禁毒教育的關係

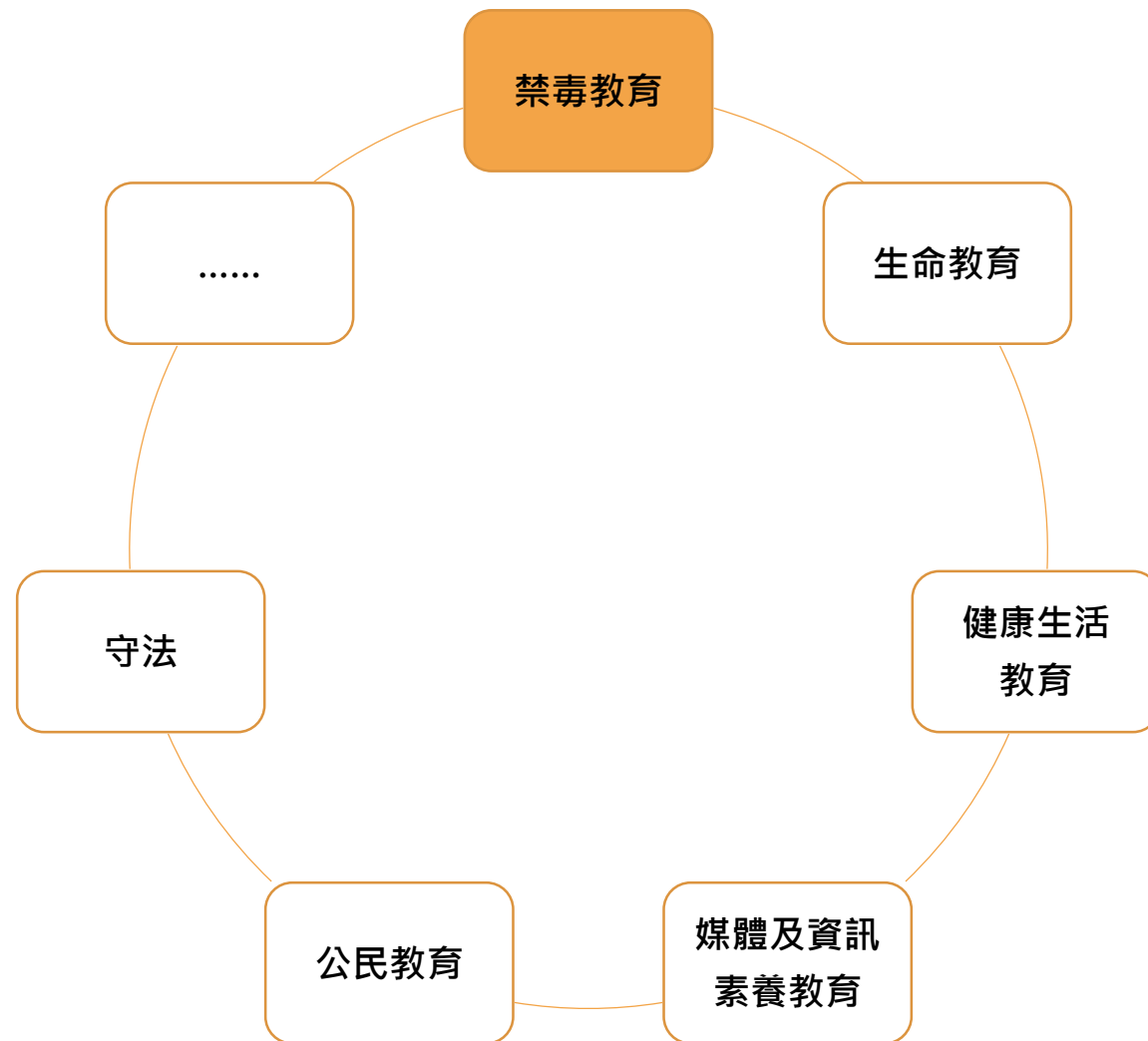
德育、公民及國民教育組1

中學教育的七個學習宗旨



- ▶ 建立**健康的生活方式**，積極參與體藝活動，並懂得欣賞運動和藝術。

禁毒教育與各價值觀教育範疇的關係

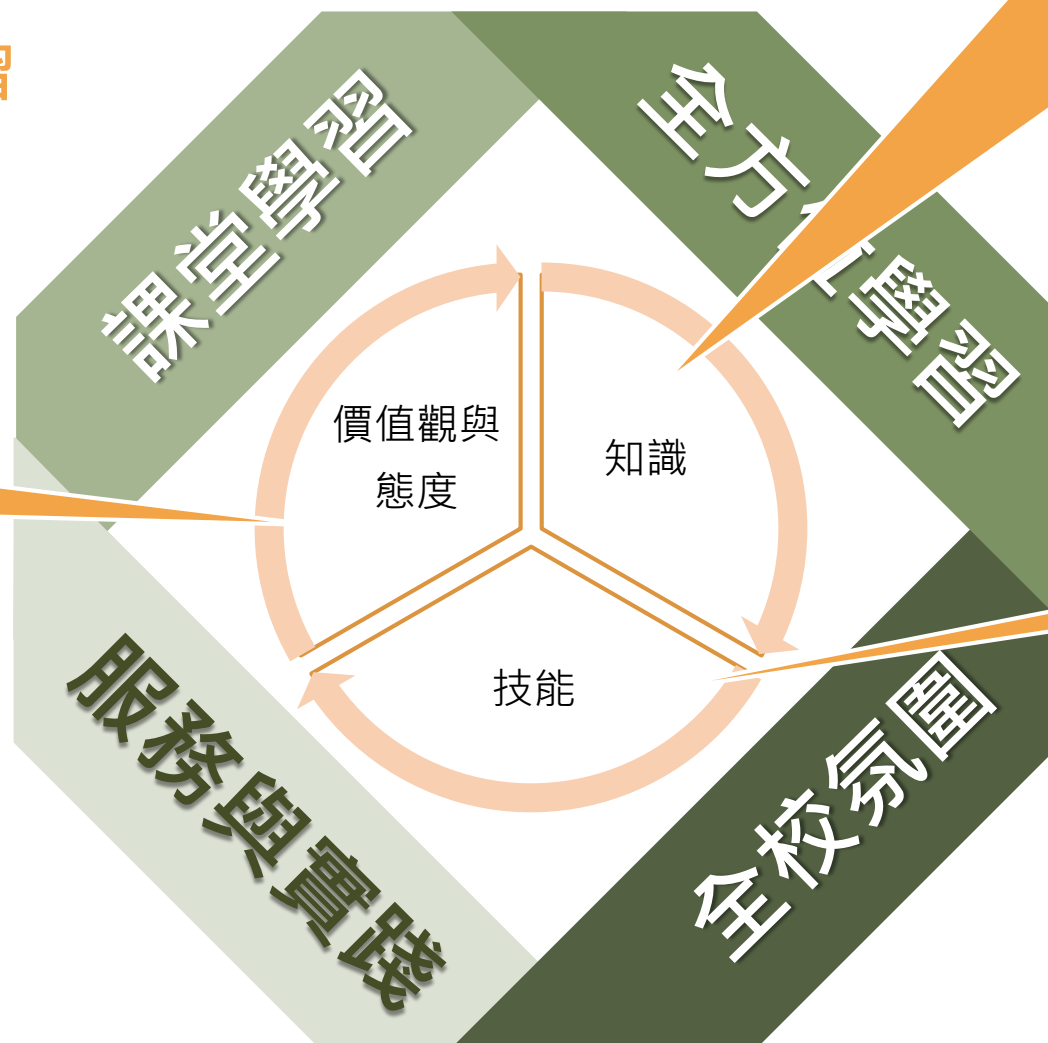


課堂內外推行禁毒教育

- 學科課堂學習
- 班主任課
- 校本成長課
- 校本德育科
-

堅毅、責任感、
承擔精神、守法

- 義工探訪
- 制服團隊
- 比賽
- 學校服務
-



對危害健康物質(包括煙草製品、酒精和毒品)的認識

- 參觀交流
- 實地考察
- 講座
- 學會活動
-

抗逆力、抗拒誘惑、面對朋輩壓力的技巧

- 宗教活動
- 早會
- 主題周
- 「我的行動承諾」
-

- 監禁？
- 罰款？
- 見報？

- 愛惜身體
- 辨識資訊真偽
- 藥物的正確用法



培養正確的價值觀



正確的行為和態度

知識、技能、價值觀和態度

▶ 知識

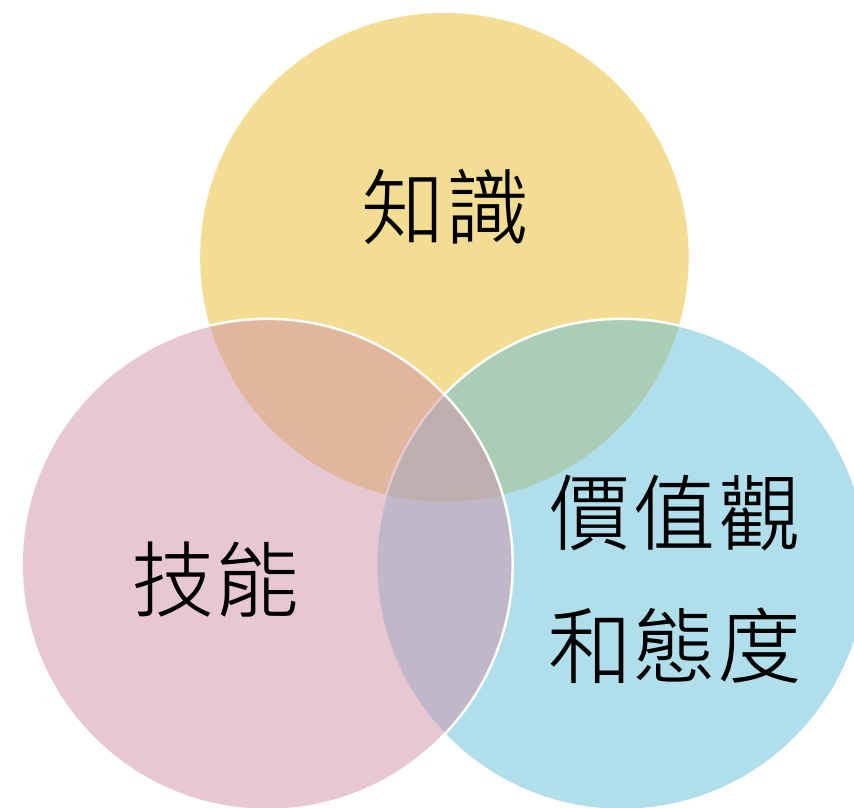
- ▶ 認識毒品的種類
- ▶ 認識與毒品相關的法律後果
- ▶ 認識毒品為身體帶來的損害

▶ 技能

- ▶ 自律、自我管理能力
- ▶ 明辨慎思、多角度思考
- ▶ 抗逆能力、學會面對友儕壓力
- ▶ 辨識真假資訊
- ▶ 拒絕技巧
- ▶ 抗拒誘惑

▶ 價值觀和態度

- ▶ 愛惜身體
- ▶ 建立正確的媒體及資訊素養觀念
- ▶ 建立使用藥物的正確態度
- ▶ 培養積極、樂觀、堅毅等正確價值觀和態度
- ▶ 培養守法意識，共同維護公共衛生



禁毒教育元素

結合學科知識，例如科學科、生物科、體育科等

課堂學習

參與社區的禁毒大使計劃、禁毒領袖學院，參與制服團隊訓練紀律及守法精神

服務與實踐

善用資源支援，例如參觀香港賽馬會禁毒資訊天地、生活教育計劃及其它NGO舉辦的認識毒害工作坊

全方位學習

透過正向學習氛圍灌輸正面價值觀，以及正確應付壓力的方法

全校氛圍

價值觀與
態度

知識

技能

學與教資源分享

德育、公民及國民教育組1

教育局課程資源

香港特別行政區政府
教育局

最新消息 | 有關教育局 | 新聞公報 | 教育制度及政策 | 課程發展 | 學生及家長相關 | 教師相關 | 學校行政及管理 | 公眾資訊

主頁 > 課程發展 > 四個關鍵項目 > 價值觀教育 > 學與教資源 > 健康生活教育

價值觀教育

健康生活教育 (包括禁毒教育 / 抗拒接觸有害身體物)

- 相關「生活事件」教案
- 主題式資源網站
- 其他資源

向危害精神毒品Say No!

直接說出「不」

「我無興趣！」

阿輝？他是全班最不合群的一個，正牌「獨行俠」。

我盡討厭他，每次約他都推三推四，以後甚麼也不會預他。

阿輝根本不信任我，不信我就等於看不起我，話不投機，沒甚麼好說。

世界就是這樣子。

反思問題

如果你的好朋友慫恿你吸食危害精神毒品，你會用甚麼方法拒絕？

我的反思

「吸食危害精神毒品才是，你會選擇跟隨這個潮流拒絕？為甚麼？」

有人認為吸食危害精神毒品能令人神志不清，當遇上不开心或困難之際，可以藉此逃避一下，你認為這種面對困難的方法正確嗎？為甚麼？

我的反思

事中的阿輝，你會不會和離慫恿你吸食危害精神毒品？為甚麼？

教師專業發展課程

有關國民教育的教師專業發展課程消息，請瀏覽「國民教育一站通」網上資源平台。

2021/22 學年

課程編號	課程名稱	舉辦日期
CDI020220795	價值觀教育 (可持續發展教育) 系列：(3) 保育生物多樣性的學與教策略 (新辦)	2022年6月29日
CDI020220985	價值觀教育 (性教育) 系列：(2) 預防性傳染病和愛滋病的學與教策略 (修訂)	2022年6月22日
CDI020221338	價值觀教育 (健康生活教育) 系列：(1) 學校推動禁毒教育的課程規劃與策略 (重辦)	2022年6月16日

#*0XYZ!

發哥跟家人分享第一天參與校隊練習，遇到球員談話和賭波的事。

我們很多時候都會遇到這些情況，但堅守原則是很重要的。記得我初出茅廬時在一間建築公司工作……

我是否要跟從他們一起抽煙和賭博呢？

我看見媽媽不抽煙和不賭博也能和工人們和洽相處，合作愉快。



價值觀教育網站



學與教資源



健康生活教育（包括禁毒教育
／抗拒接觸有害身體物質）等

香港特別行政區政府
教育局

最新消息 | 有關教育局 | 新聞公報 | 教育制度及政策 | 課程發展 | 學生及家長相關 | 教師相關 | 學校行政及管理 | 公共及行政相

主頁 > 課程發展 > 四個關鍵項目 > 價值觀教育 > 學與教資源 > 健康生活教育

價值觀教育

健康生活教育（包括禁毒教育／抗拒接觸有害身體物質）

- [相關「生活事件」教案](#)
- [主題式資源網站](#)
- [其他資源](#)



學與教資源

教師進行相關課題的學與教活動時，可以參考以下學與教資源，並因應學校及學生的需要而調適。

使用指引

● 價值觀教育

● 價值觀教育學與教資源：「生活事件」教案

● 價值觀教育視像資源 

● 價值觀教育漫畫資源 

● 價值觀教育推廣資源 

● 價值觀教育公眾宣傳 

● 國民教育

● 《憲法》和《基本法》教育

● 品德及倫理教育

● 生命教育

● 健康生活教育（包括禁毒教育 / 抗拒接觸有害身體物質）

● 性教育

主題式資源網站

相關「生活事件」教案

其他資源

第一學習階段

第二學習階段

第三學習階段

第四學習階段

價值觀教育

健康生活教育的相關「生活事件」教案

第一學習階段 第二學習階段 第三學習階段 第四學習階段

第一學習階段

我會依從醫生的指示去吃藥

DOC

PPT

第二學習階段

我會堅決拒絕嘗試對身體有害的物質

DOC

非常派對玩不過

DOC

第三學習階段

向危害精神毒品說不

DOC

PPT

關愛家庭：最強的抗「毒」防衛

DOC

第四學習階段

向大麻說「不」 

PPT

向毒品說「不」！

DOC

建設零毒污染校園

DOC



服用藥物知多少？



生活化事例

4. 先苦後甜

1. 我們可以果汁或汽水送藥嗎？

不可以。



學與教資源

我會堅決拒絕嘗試對身體有害的東西 ▷▷ 學與教活動

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。(10%)

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

學習拒絕技巧

我會堅決拒絕嘗試對身體有害的東西 ▷▷ 學與教活動

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。」

方法二：真心勸喻

例：「食左會唔舒服嫁，乜你唔知咩？」

方法三：友善提醒

例：「我 d 朋友都唔食既，你唔洗呃我喇。」

方法六：智慧婉拒

例：「我都無病，做乜要食丸仔呀？」

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。」

方法八：反客為主

例：「一睇就知唔係好野啦，你最好都係唔好食。」

學與教資源

透過小組討論反思現況

生活事件事例
向大麻說「不」

價值觀教育
初中至高中學習階段
教育局
德育、公民及國民教育組製作
2020年10月

觀看短片



Images: www.freepik.com

點擊圖片以觀看《警訊》之《吸食危險藥物大麻》(首播日期: 2017-07-29)
節錄片段: (05:33 - 08:35, 節錄片段全長3分2秒)
播放完畢後向學生提出反思問題。

青少年吸食大麻人數激增

【綜合新聞報導】

政府新聞處公佈, 本年(2019)首三季首次被呈報吸食大麻人數上升8%至393人, 當中21歲以下青少年吸食大麻的情況非常嚴重, 增幅達32.0%。大麻已成為青少年吸毒者最常吸食的危害精神毒品。有不法分子利用網上社交平台討論大麻的話題, 不時發放錯誤的資訊, 並組織以此為題大麻派對, 當中涉及非法販賣大麻。

雖然大部分國家和地區(包括香港)都把吸食和販賣大麻列作極嚴重罪行, 但仍有一些國家允許吸食大麻, 有專業戒毒輔導員指出, 青少年誤以為大麻是天然種植, 毒害輕微且不容易上癮, 在吸食者的社交圈內, 他們的朋友多數都有吸食習慣, 他們往往對吸食大麻抱持錯誤態度, 視它為一種時尚的社交生活, 低估大麻對身心精神健康的負面影響。

輔導員續指吸食大麻會在不知不覺下最終成癮, 身心精神、社交和家庭生活都常常受到挫折, 不少個案顯示他們會依賴靠大麻甚至其他更大禍害的毒品來舒緩情緒壓力, 造成惡性循環, 結果淪為廢人。

反思問題



1. 近年青少年吸食大麻有何趨勢?
2. 為什麼青少年常常低估對吸食大麻禍害?
3. 假如別人邀請你參加大麻派對, 你會怎樣拒絕?
4. 假如你的好友開始嘗試吸食大麻, 你會如何作出勸告?

「身體髮膚, 受諸父母, 不敢毀傷。」《孝經·開宗明義章》

- 青少年吸食大麻, 不單損害自己健康, 甚至因此而影響自己的生命。

這些行為不僅不智, 更是不孝。

結合中華文化元素作引導

影片資源支援教師

學與教資源

第四學習階段

結合媒體及資訊素養元素

生活事件教案

糖衣毒藥

示例概要

青少年期，是年青人自我肯定及建立自我形象的關鍵時刻。在自我身份發展的過程，他們會作出一些從眾和模仿的行為。此時，大眾傳播媒介對青少年的影響，例如行為、價值觀與態度及性格的形成尤其深遠。本教案旨在幫助學生辨識傳媒如何誤導與灌輸有關吸煙、酗酒及吸食危害精神毒品等不良訊息及價值觀，讓他們了解吸煙、酗酒及吸食危害精神毒品的禍害及真相，從而提昇他們的獨立思考和判斷能力。

教師總結 (5 分鐘)

當同學面對學業、家庭及各種人際關係的挫敗、壓力和情緒低落，可以積極正面的方法來處理，藉著吸煙、飲酒及吸食危害精神毒品來逃避現實，只會有短暫虛假的快樂感覺，但卻要付出不可逆轉的代價，如對身體長遠甚至永久的破壞。

討論咭 3 吸食危害精神毒品

思考問題：

1. 傳媒(如：電影、電視劇集、日劇/韓劇、雜誌、報章等)怎樣傳遞或美化有關吸食危害精神毒品的訊息？
描述當時的情節：
 - a. 為什麼主角會吸食危害精神毒品？
 - b. 周遭的環境和氣氛是怎樣？
 - c. 除了主角外，還有哪些人物在場？
2. 為什麼傳媒會加插吸食危害精神毒品的情節在內？他們想達到什麼效果？
3. 故事中的主角怎樣被美化？
4. 當中載有哪些訊息及價值觀？
5. 你認同這些價值觀嗎？

引導學生以正確手法
面對負面情緒和壓力

主題式資源網站

價值觀教育

健康生活教育的主題式資源網站

- [同心抗疫](#)
- [《堅守原則·敢去SAY NO》- 反吸煙教育篇](#)
- [《堅守原則·敢去SAY NO》- 禁毒教育篇](#)
- [《感恩珍惜，同心抗疫》有聲繪本](#)
- [防止學生自殺](#)
- [健康生活全面「體」\(防止吸煙及吸食\)](#)
- [健康生活全面「體」\(預防禽流感\)](#)
- [健康生活齊實踐](#)
- [SARS學習單元 - 總結、反思與前瞻](#)



- 序言
- 漫畫故事
- 反思問題
- 延展活動
- 教師錦囊
- 學與教資源

生活事件1 - 非常派對玩不過
pdf版本

生活事件2 - 拒絕技巧及堅定立場
pdf版本

禁毒教育篇

[回到主頁](#)

各類活動及資源支援教師

生活事件教案2

拒絕技巧及堅定立場

示例概要

青少年吸食危害精神毒品的問題日趨嚴重，而導致青少年吸食危害精神毒品的因素，往往都是受到不良朋輩及社會歪風的影響。他們經常吸食的有害精神毒品包括「氯胺酮」(俗稱「K仔」)、「搖頭丸」及「大麻」等。因此，為了幫助青少年面對在成長階段中所遇到的不良誘惑，我們有需要為青少年提供生活技能的訓練，包括加強他們的拒絕技巧。本示例旨在幫助學生培養批判性思考的能力，並對自己的價值取向作出反省，令學生有能抵抗不良的引誘，堅決拒絕吸食危害精神毒品。

對象

初中及高中學生

學習目標

1. 幫助學生理性地思考面對吸食危害精神毒品的引誘的良策
2. 幫助學生學習謹慎自守、堅決拒絕吸食危害精神毒品

價值觀/態度

理性、自省、自律

教案示例

教學步驟

小組討論：(15分鐘)

1. 教師派發『堅定立場 向危害精神毒品 SAY 「NO」』故事內容(附件一)予學生。
2. 教師把班內學生分成六組，每組約六至七人。每組分別討論兩條問題，安排如下：
第一組：討論(A)和(B)
第二組：討論(B)和(C)
第三組：討論(C)和(D)
第四組：討論(D)和(E)
第五組：討論(E)和(F)
第六組：討論(F)和(A)
3. 將有關的工作紙(附件二至七)派發每組學生討論問題
(A) 甚麼原因引致亞力對「K仔」上癮？他會變成一個怎樣的人？
(B) 亞力認為吸食危害精神毒品是潮流玩意，根本沒有甚麼大不了，你對此有何意見？
(C) 亞力拒絕亞力的邀請，同北上消遣，你對...

學習重點

- ▶ 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)-

活動建議、教學
流程及學習重點

其他資源

健康生活全面「體」(防止吸煙及吸食危害精神毒品)

● (一)引言 ● (二)學與教資源 ● (三)家長園地 ● (四)參考網址

學校經驗分享

五邑鄒振猷學校

可道中學(嗇色園主辦)

閩僑中學

學校施行禁毒
教育經驗分享

(三) 家長園地

健康生活－防止吸煙及吸食危害精神毒品的小貼士

以身作則
勝於言教

● 家長是子女成長中的重要影響人物(Significant Others)，是他們的學習模範。因此，家長必須為子女樹立良好的榜樣－不吸煙及不吸食危害精神毒品。並在日常生活中，行出健康生活的模式，如進食對身體有益的食物、遠離損友、以積極正面的態度面對問題及恰當地舒解不快的情緒等。

煙及危害精神毒品問題
父母需知

● 正所謂「知己知彼、百戰百勝」，要有效地在家中推行預防吸煙及吸食危害精神毒品教育，父母必須對青少年吸煙及吸食危害精神毒品的問題有一定的認識；了解青少年吸煙及吸食危害精神毒品的心態及原因，繼而幫助他們建立正面的價值觀及態度。

家長教育：以小貼
士形式作重點解說

保安局禁毒處「名人教仔教女心得」

內容：

輯錄了下列名人從家長的角度，細談怎樣向子女傳遞禁毒品、不吸毒，建立健康的人生觀。

- 禁毒常務委員會禁毒教育及宣傳小組主席龐愛蘭
- 禁毒常務委員會委員鄧譔霖
- 港十大傑出青年(1998)張學友
- 香港電台DJ麥潤壽

社區精神科毒品教育輔導會「家長天地」

(http://www.cdac.org.hk/chi_parents.htm)

內容：

- 家長通訊

其他相關資源





主頁 > 課程發展 > 四個關鍵項目 > 價值觀教育 > 學與教資源 > 健康生活教育

價值觀教育

健康生活教育（包括禁毒教育 / 抗拒接觸有害身體物質）- 其他資源

- [香港懲教署 禁毒宣傳短片 - 「毒品害人·影響一生」](#)
- [香港懲教署 禁毒宣傳短片 - 「大麻係毒品 玩毒會喪『智』」](#)
- [香港懲教署 禁毒宣傳短片 - 「遠離毒品 認住THC」](#)
- [香港懲教署 禁毒宣傳短片 - 「一生」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳海報 - 「大麻迷思」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳海報 - 「販毒刑責」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「如果有人叫你運毒.....呢條數點計？」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「離奇偵探·喪屍篇」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「離奇偵探·樹妖篇」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「離奇偵探·木乃伊篇」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「離奇偵探·吸血鬼篇」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「離奇偵探·人狼篇」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「離奇偵探·破『冰』奇案」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「毒品害人·貪心為報酬·小心失自由」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「毒品害人·13歲販毒令人擔心·最高可判囚終身」](#)
- [香港警務處 禁毒宣傳短片 - 「更生人士專訪·吸毒原因有很多·結果卻只得一個」](#)
- [香港警務處 資訊圖表集 - 「『四氬大麻粉』係毒品·買賣前認一認」](#)
- [香港警務處【守法意識微電影·迷上癮】](#)






「樂諾大使」 校本獎勵計劃



我的行動承諾

詳情請參閱
教育局通函
第114/2022號
第166/2022號

教師專業發展活動

密切留意
培訓行事曆

提供不同模式的教師專業發展活動

