

公民、經濟與社會（中一至中三）

支援教材

中二



單元 2.1 :

跨越成長挑戰

教育局

課程發展處

個人、社會及人文教育組

簡介

- 「公民、經濟與社會（中一至中三）支援教材」涵蓋個人、社會及人文教育學習領域範疇一、五及六的必須學習內容，支援學校施教公民、經濟與社會課程。
- 教材提供多元化的學習活動，讓學生學習知識和明白概念、發展技能及培養正確的價值觀和態度，並附有教學指引及活動建議供教師參考。教材亦同時提供閱讀材料，提升學生閱讀興趣。
- 此中二級教材「單元2.1：跨越成長挑戰」是教育局課程發展處個人、社會及人文教育組委託香港公開大學教育及語文學院發展的教材。

單元 2.1：跨越成長挑戰

目錄

教學設計	
第一及二課節	頁 4
第三至五課節	頁 7
第六課節	頁 9
第七課節	頁 11
學習活動	
前言	頁 13
工作紙一：培養健康生活方式及正面信念，建立豐盛人生	頁 14
工作紙二：青少年與不良行為	頁 21
工作紙三：青少年染上不良行為的原因及帶來的負面影響	頁 41
工作紙四：預防青少年不良行為的方法及重回正軌的策略	頁 64
個案研習活動工作紙	頁 71
趣味悅讀	
積極面對、衝破困難	頁 99
參考資料	頁 100

教學設計：

課題：	跨越成長挑戰	
課節：	7 節	
學習目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康、有意義的生活和樂觀、堅毅、積極、正面信念對建立豐盛人生，抵擋不良行為的重要性 ● 青少年染上不良行為的特徵 ● 青少年染上不良行為的原因（包括逃避現實、滿足各種慾望、受損友影響等） ● 青少年不良行為所帶來的後果（包括影響前途和法律後果） ● 預防青少年不良行為的方法及重回正軌的方法（正面價值觀及自我管理能力） ● 青少年不良行為包括欺凌、性騷擾、吸毒、吸煙、賭博、網絡成癮、沉迷色情資訊、援交、裸聊等 	
第一及二課節		
課前準備：	學生預習工作紙一至二，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入：簡介工作紙一「培養健康生活方式及正面信念，建立豐盛人生」的內容，幫助學生準備本課題的學習。	5 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：教師講解工作紙一「知識內容一：甚麼是健康的生活方式？」 ● 邀請學生分享健康生活方式的例子和個人經驗，引導學生思考建立健康生活方式的意義、明白正面信念的重要性及對自身影響。 ● 播放短片：進行活動一播放「香港 2013 年精神大使—李業福」的短片，帶領學生進行全班討論，了解擁有正面信念為人生帶來的幫助及影響，進而學習如何建立豐盛人生。 	15 分鐘
	3. 二人活動： <ul style="list-style-type: none"> ● 學生二人一組，按工作紙一「活動二：我的正向信念」進行討論及分享。教師邀請幾組同學分享討論結果。 	20 分鐘

	<ul style="list-style-type: none"> 老師可運用附錄一「知多一點點：正向人生」及附錄二「知多一點點：學會正念」，透過認識何謂「正向心理」及「非理性信念」，加深學生理解如何在日常生活中實踐正向信念。 	
	<p>4. 互動教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師講解：簡介工作紙二「青少年與不良行為」的內容，引導學生明白不良行為的普遍性及如何影響我們的人生。 分組比賽：學生四至五人一組，就工作紙二「活動一：追蹤不良行為」進行分組比賽。各組別鬥快找出不良行為相關詞彙後，再核對答案。 全班討論：請學生分享工作紙二「活動一：追蹤不良行為」的答案。 小結：提醒學生要多認識不良行為及其帶來的負面後果，以謹慎提防的態度面對。 	15 分鐘
	<p>5. 互動教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師講解：簡介「知識內容一：青少年的常見不良行為」的內容。 小組討論：學生四人一組，完成工作紙二「活動二至活動十一」，以加深學生對不良行為的認識及消除誤解。 小組匯報：請各組匯報*，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，深化學生認識不良行為的種類及特性。 <p>*教師亦可運用 <i>Socratic</i> 或舉手投票的方式了解學生的選擇。</p>	15 分鐘
	<p>6. 課堂總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> 整合本課堂的主題「培養健康生活方式及正面信念，建立豐盛人生」的學習重點，讓學生了解不良行為的危險性及複雜性，明白需以拒絕的態度面對。 鼓勵學生多查看自己是否有染上一些不良行為／習慣，並作出以下反思： <ul style="list-style-type: none"> 我有沒有染上一些不良行為？如有， 	10 分鐘

	引致我染上不良行為的成因是甚麼？如沒有，我應採取哪些策略來預防自己染上不良行為？	
延伸活動：	鼓勵學生在課餘閱讀附錄一「知多一點點：正向人生」、附錄二「知多一點點：學會正念」及附錄三「知多一點點：網絡成癮的分類」，並反思內容。	
學與教資源	工作紙一至二；附錄一至三	

第三至五課節		
課前準備：	學生預習工作紙三及工作紙四，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入及重點重溫： 扼要重溫第一及第二課節的學習重點。	5 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> • 教師講解：簡介工作紙三「青少年染上不良行為的原因及帶來的負面影響」。 • 教師講解：教師講解工作紙三「知識內容一：欺凌」，讓學生多了解欺凌的類別、形式、涉及的人物、欺凌者與被欺凌者的特點，形成原因及欺凌帶來的負面影響。 • 小組討論：學生四人一組，進行活動一提供的欺凌個案，進行分析，並完成討論問題。 • 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，引導學生明白欺凌的形成原因及帶來的影響。 	40 分鐘
	3. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> • 教師講解：簡介工作紙三「知識內容二：性騷擾」的內容。跟全班討論青少年性騷擾的原因，並以平等機會委員會提出的常見例子說明性騷擾的性質*。 *教師可播放性教育動畫資源「相處有界限」幫助學生認識性騷擾分類及例子。 • 全班討論：學生完成工作紙三「活動二：性騷擾知識小測試」。教師請學生分享結果，可運用 Socratic 以不記名或化名方式了解哪些題目較多學生選擇，亦可邀請部分學生分享選擇原因。 	20 分鐘
	4. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> • 教師講解：講解「性騷擾對被性騷擾者帶來的負面影響」，引導學生明白性騷擾嚴重性及被性騷擾者所受的影響。 • 小組討論：學生四人一組，分析活動三的個案，並完成討論問題。 	25 分鐘

	<ul style="list-style-type: none"> ● 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，深化學生對性騷擾成因及帶來的影響的理解。 ● 學生反思：教師運用附錄四及五有關違法行為的後果、嚴重性及刑罰內容，引導學生明白不良行為帶來的嚴重後果及負面影響，並反思面對不良行為時應抱持的心態。 	
	<p>5. 互動教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：簡介工作紙三「知識內容三：吸毒的原因和帶來的負面影響」。 ● 小組討論：學生四人一組，按「知識內容三：吸毒帶來的負面影響」分析「活動四」的個案，並完成討論問題。 ● 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果，教師及同儕的提問和回饋，引導學生明白吸毒的形成原因及帶來的影響。 	25 分鐘
	<p>6. 課堂小結：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 整合本課堂的主題「不良行為的成因及影響」的學習重點。 ● 鼓勵學生提高對不良行為的認識及應對能力，建立正面的價值觀和態度。 	5 分鐘
	<p>7. 互動教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：講解工作紙四「預防青少年不良行為的方法例如 NOT 技巧及重回正軌的策略」。 ● 小組討論：學生四人一組，分析活動一的個案並完成討論問題。 ● 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，深化學生對預防青少年不良行為的方法例如 NOT 技巧及重回正軌的策略的理解。 	15 分鐘
延伸活動：	鼓勵學生在課餘閱讀附錄四「知多一點點：青少年作出違法行為的後果及嚴重性」、附錄五「知多一點點：不良行為的後果與刑罰」。	
學與教資源	工作紙三及四；附錄四至五	

第六課節		
課前準備：	學生預習研習活動工作紙，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入及重點重溫： 扼要重溫第三至第五課節的學習重點，包括不良行為的特徵，染上原因和影響。	5 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> • 教師講解：簡介研習活動，學生四人一組研習九種常見的青少年不良行為（包括：吸毒、吸煙、賭博、網絡成癮、沉迷色情資訊、欺凌、性騷擾、援交、裸聊）。教師先將以上不良行為分成兩大組別：A 類「成癮行為」（包括：吸毒、吸煙、賭博、網絡成癮、沉迷色情資訊）和 B 類「不良行為」（包括：欺凌、性騷擾、援交、裸聊）。每組獲發兩個成癮行為的個案或兩個不良行為的個案。（老師可從五個成癮行為中選派兩個個案或從四個不良行為中選派兩個個案給各組學生研習，當中的所有成癮行為和不良行為的個案都包含共同特徵） • 小組討論： <p><u>A 類「成癮行為」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生先閱讀個案，然後討論及在工作紙上填上成癮行為背景特徵、行為特徵、後果和拒絕成癮行為的方法及重回正軌的策略。教師引導各組學生辨識兩個成癮行為的共同和不同的背景特徵、行為特徵等。* <p><i>*照顧學習多樣性：在研習工作紙，教師可因應學生的能力而作出調整，教師可為語文較遜的學生提供填充題，只要求學生填上工作紙的紅色粗體關鍵詞。有關拒絕成癮行為和不良行為的方法及重回正軌的策略的部分時，較高能力的學生可直接從閱讀資料中撮寫出策略和從網上搜集資料並提出建議。</i></p> <p><u>B 類「不良行為」</u></p> 	35 分鐘

	<ul style="list-style-type: none"> - 學生先閱讀個案，然後討論及在工作紙上填上不良行為的原因、對自己及對他人的負面影響、獲得滿足感的正當做法、重回正軌的策略。教師須引導學生辨識兩個不良行為的共同和不同原因。* *照顧學習多樣性：在研習工作紙，教師可因應學生的能力而作出調整，教師可為語文較遜的學生提供填充題，只要求學生填上工作紙的紅色粗體關鍵詞。有關拒絕成癮行為和不良行為的方法及重回正軌的策略的部分時，較高能力的學生可直接從閱讀資料中撮寫出策略和從網上搜集資料並提出建議。 • 小組匯報及全班討論：邀請研習 A 類成癮行為的組別匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，深化學生面對成癮行為的對策和應用。 • 小結：整合預防方法及重回正軌的策略，以及學生提供的建議，鞏固所學。負責「不良行為」的組別下堂匯報。 	
<p>延伸活動：</p>	<p>學生在課餘閱讀附錄六「趣味悅讀：「積極面對、衝破困難」，並反思有關問題。</p>	
<p>學與教資源</p>	<p>研習活動工作紙；附錄六</p>	

第七課節		
課前準備：	學生預習研習活動工作紙，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入及重點重溫： 扼要重溫第六課節成癮行為的學習重點，包括成癮行為的特徵、後果和拒絕方法及重回正軌的策略。	5 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> ● 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，深化學生面對不良行為的對策和應用。 ● 小結：整合預防方法及重回正軌的策略，以及學生提供的建議，鞏固所學。 	25 分鐘
	3. 課堂總結： <ul style="list-style-type: none"> ● 整合本課堂的主題「不良行為的原因及帶來的負面影響、預防不良行為的方法及重回正軌的策略」的學習重點。 ● 教師可用總結表去總結當中各成癮行為背景特徵、行為特徵、後果的異同和染上不良行為的原因、對自己及他人的影響、預防方法及重回正軌的策略，並帶出以下正面訊息： <ul style="list-style-type: none"> - 鼓勵學生過健康、有意義的生活；幫助學生明白樂觀、堅毅、積極、正面信念對建立豐盛人生，抵擋不良行為的重要性； - 每個人都有豐盛人生的可能和應該發展個人潛能； - 為自己目標和他人的福祉而努力，成就豐盛的人生； - 青少年在成長過程遇上挑戰和挫折是正常的，必須以正確的心態和策略應對； - 忠告學生因無知或軟弱而訴諸於不良行為，必會毀掉豐盛人生； - 以正確價值觀及自我管理能力跨越成長的挑戰，是由青少年階段邁向成熟成人的必經階段。 	10 分鐘

延伸活動：	學生在課餘閱讀附錄六「趣味悅讀：「積極面對、衝破困難」，並反思有關問題。
學與教資源	研習活動工作紙；附錄六

單元 2.1：跨越成長挑戰
(第一至第二課節)
學與教材料



教師先讓學生上課前完成工作紙一至二，然後在課堂上進行討論活動和總結。

前言

青少年在成長的路途上，需適應生理及心理的轉變，以及面對家庭、學校、同儕以至社會對他們的期望，倘若自身能力或經驗不足以滿足轉變帶來的要求時，便可能形成不良行為。青少年擁有健康的生活方式及正面信念，不單能避免染上不良行為，跨越成長挑戰，更對建立豐盛人生作出關鍵作用。

本資源討論如何培養健康的生活方式及正面信念、分析青少年不慎染上不良行為的成因和帶來的影響，以及需要承擔的後果甚至法律責任，藉此提醒青少年要時刻保持警覺，學會保護自己，勇敢向不良行為說不。



工作紙一：培養健康生活方式及正面信念，建立豐盛人生

知識內容一：甚麼是健康的生活方式？

世界衛生組織把「健康」定義為「不僅是免於疾病和不衰弱，而是保持在身體上、精神上和社會適應方面的良好狀態」，**健康的生活方式**是指實踐良好的健康習慣，戒除不良的行為。實踐良好的健康習慣包括「**保持**」、「**實行**」及「**拒絕**」三方面。「**保持**」方面包括保持個人衛生、作息有序的生活常規以及心理健康。「**實行**」方面包括實行恆常運動及健康飲食。「**拒絕**」方面則包括吸煙、喝酒及吸食毒品。不健康的生活方式及習慣，會增加我們患病的風險，亦有礙社交關係和精神健康。因此，我們要戒除不良的生活方式及習慣，例如過度節食或睡眠不足，早日養成健康的生活習慣。圖 1 展示健康生活方式的三大方面。



圖 1 健康生活

資料來源：節錄及改寫自世界衛生組織 (1948)，《世界衛生組織對健康的定義》；香港特別行政區政府衛生署學生健康服務 (2020)，《健康生活》。



教師提醒學生在中一學與教
資源已學習過這些內容。

建立豐盛人生與正面信念

青少年要擁有豐盛人生，健康的身心和正面的信念是不可或缺的部分。每個人在人生路上總有着一些信念，指引著自己的方向和行動。信念是內心的聲音、對自己和別人的看法、以及對事情的態度及處理方式。英國著名哲學家、心理學家和經濟學家約翰·斯圖爾特·密爾（John Stuart Mill）曾說過：「一個有信念的人，所迸發出來的力量，不下於 99 位僅心存興趣的人」，說明信念能引導我們開啟卓越人生的大門。正面信念更可以在我們感到迷惘或遇到挫敗時，提醒自己在思想上作出調節，好讓我們在任何境況下也能發揮最大的效能，邁向豐盛人生。

資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區政府教育局課程發展處體育組（2020），《體育（香港中學文憑）》；馬銀春（2011），《成功是折騰出來的》。

活動一：短片觀看

你知道如何建立豐盛人生嗎？觀看視像片段「香港 2013 年精神大使—李業福」，然後回答下列各題。



香港 2013 年精神大使—李業福

<https://youtu.be/29NefJqceg4>



反思問題：

根據片段，回答以下問題：

1. 影片中的主角擁有甚麼信念？

主角的信念是上天給你關了一道門，但會為你開一扇窗；只要努力自強，縱使先天不足，仍然可以向他人證明自身能力；上天公平對待所有人，不要氣餒，只要刻苦奮鬥才可把握機會；多努力、不放棄才能使自己進步；透過分享自己的快樂令別人快樂。

2. 這些信念為他人人生提供甚麼幫助？

主角的信念幫助他逆境自強，凡事堅持不懈，縱使身體殘障依然可以努力證明自身能力，除了找到工作以外，亦可以在攝影方面得到非凡的成就，更可以透過作品分享快樂，以生命影響生命，實現他的理想。





知多一點點：正向人生

中一單元 1.1 自我理解與生活技能 (第二部分) 「情緒管理與提升抗逆力」中情緒管理技巧及單元 1.2 人際關係與社會共融 (第一部分) 「提升家庭凝聚力」中正向溝通五常法，皆提醒我們要多運用正向的思考方式來面對生活中的事情，克服挫敗，點綴生命，使生命更具價值及豐盛。

心理學家馬丁·沙尼文 (Martin E. Seligman) 提倡人應抱持正向的態度，以積極行為，達致適當的心理平衡。正向心理具有三大目標：(1) 快樂的人生；(2) 投入的人生；及 (3) 有意義的人生。

1) 快樂的人生

- 活出快樂、健康、自信、滿足的人生，維持正面的情緒。

2) 投入的人生

- 積極投入生活，包括家庭、學校、休閒活動等，以達致平衡。

3) 有意義的人生

- 發揮個人力量，奉獻自己，回饋社會，追尋有意義的人生。

圖 2 正向心理的三大目標

資料來源：節錄及改寫自 Seligman (1998) . *Learned optimism: How to change your mind and your life* (2nd ed.) ; Seligman, Rashid, and Parks (2006) . *Positive psychotherapy. American Psychologist, 61, 774-788.*

我們要經常保持心境開朗，正面思考，擴闊自己的眼界。此外，我們亦應強健體魄，多做有益身心的活動，積極貢獻自己，服務社會。人生的幸福不止於個人慾望獲得滿足，更需考慮別人和社會的處境，讓每個人都能活出有意義的人生。





教師先讓學生重溫中一學與教單元 1.1 自我理解與生活技能「情緒管理與提升抗逆力」有關提升正面思考及減低負面情緒的部分。

活動二：我的正向信念

試憶述四件曾經歷且不如意的事，以及當時所產生的負面思想，並以正面信念的角度重寫。

不如意事件	負面思想	正面信念
例：我在籃球比賽中失分，令全隊不能出線。	我是一個失敗者。	雖然我的表現未如理想，但我已全力以赴；我會把這次失敗作為教訓，鞭策自己努力提升技術。
1. 例如：這次英文小測不合格。	我一定會留級。	英文小測不合格只是一次溫習不足的結果，下次我會更加努力，定能有所進步。
2. 例如：妹妹肚子痛。	一定是我沒有好好照顧她。	妹妹肚子痛可能由很多原因引致，我會好好了解原因，並細心照料她。
3. 例如：今天的小組匯報，全班同學都看到我不懂開關投影機。	尷尬的事情總是發生在我身上。	雖然有點尷尬，但我學懂了開關投影機，對我來說也是好事。
4. 例如：我沒有被選中加入足球隊。	未能加入足球隊，我的足球夢肯定沒法實現。	我會繼續努力練習足球，爭取下一次選拔的機會。

非理性信念

常言道：「人生不如意事十常八九」，其實只要積極面對，不如意的事情或許只是人生的小考驗，甚或是邁向成功的基石。不過，有些人面對不如意事，很容易被非理性信念主導，產生不合理的想法，甚至對事情妄加判斷。這樣的思想會影響個人的情緒和行為、人際交往，甚至社會的生活，長久而言有礙身心健康，是一個需要關注的警號。以下是一些非理性信念及相關例子，值得我們警惕及參考。

非理性信念	例子
1. 非黑即白 ：有些人看世界是非黑白分明，將事情過份簡化。如果不是對，就是錯；不是好，就是壞，卻忽略可從不同角度看待事情。 	讀不了書的人就一定無出息。
2. 災難化 ：將事情嚴重化，深信事情後果會可怕到無法承受，凡事只向最壞方面想，終日擔心，視作大難臨頭。 	如果我考試拿不了滿分，就進不了名牌大學、人生就無價值了。
3. 情緒化推理 ：欠缺冷靜客觀分析事情，單憑感覺決定思想，假如今天感覺不對，便對每件事都抱持負面想法。 	總之我早上起床心情煩悶，就知道甚麼事情都不會順利。
4. 未卜先知 ：預測未來存在各類危險，事情只會變糟。 	他們不會喜歡我，不會接納我，會排斥我，甚至加害我。
5. 貼標籤 ：把自己或別人用負面的特質來概括。 	我是個可憐又沒人愛的人。
6. 墨守成規 ：描述事情時側重於情感上認為如何發生，而非基於真實的狀況，說話時經常用「永遠」、「一定」、「絕對」、「應該」的字眼。 	我一定要取得 100 分，否則我就是一個失敗者。
7. 以偏概全 ：用單一的負面事件來綜觀全局。 	這事情發生在我身上，因為我天生就是一個不幸的人。
8. 聚焦負面訊息 ：把焦點放在負面訊息上，卻忽略、淡化、誤解事情好的一面，不會正面思考，即使擁有成功或值得高興的經驗，也會被解釋得平平無奇。 	人人都得到獎項，我得獎也沒有甚麼大不了，更何況我得到的只是沒人稀罕的安慰獎。
9. 自責 ：將所有負面事件結果歸咎自己造成，或與自己有關。每當出現問題時，往往把責任包攬於自己身上，並認為是自己的錯，忽略了他人的責任。 	爸媽離婚，都是我的錯。

資料來源：節錄及改寫自香港中文大學那打素護理學院（無日期），《鑽出牛角尖》；黃瑩瑩（2019），《解憂手冊》。

小結

青少年面對生理與心理的轉變，是個人成長和發展的一個關鍵期，因此，培養健康生活方式及正面信念是建立豐盛人生和預防不良行為的第一步。



工作紙二：青少年與不良行為

青少年正從兒童期邁向成年期，面對眾多的變化，青少年必須掌握應對的方法，才能跨越成長的挑戰。可是，在成長路上面對眾多的事情，青少年是否有足夠的見識、能力和意志來面對誘惑或辨識陷阱是影響其成長及往後發展的關鍵。



青少年容易受誘惑而不慎染上不良行為。在成長期間，青少年面對各種挑戰，長期處於壓力下，容易產生負面思想和情緒。稍一處理不當，便容易被引誘染上不良行為，藉此逃避煩惱，但每當回到現實生活時又倍感失落。另外，青少年渴望成為大人，過程中會受到反叛心理、從眾或成人社會的引誘等因素影響，使他們容易染上不良行為。事實上，不良行為只是一種以消極態度處理事情的方法，並不能真正解決問題，反而會對自己造成身心影響，也可能會影響家人甚至社會。



甚麼是不良行為？



一般而言，不良行為是指作出與家庭、學校或社會規範或紀律相對立的行為，當中具體行徑眾多，常因情境、時間、文化背景而衍生不同意義。如果青少年一時意志薄弱，把持不住，受外界引誘染上不良行為甚或作出違法的事情，除了影響自身外，更會困擾家人、朋友，甚至危害社會，釀成嚴重的後果。故此，我們必須加深對不良行為的了解，才能有效預防及處理，避免不慎染上。

資料來源：節錄及改寫自楊國樞（1986）家庭因素與子女行為：臺灣研究的評析。《中華心理學刊》。

活動一：追蹤不良行為

快速掃視下表，除性騷擾及吸毒外，圈出另外七個青少年常見的不良行為。

刀	復	損	食	物	癮	停	性	聽	藏
暴	家	大	刊	上	搶	安	沉	騷	隱
困	力	情	金	治	香	酒	迷	裸	擾
網	色	課	吸	友	援	收	色	聊	犯
避	絡	誤	毒	交	儲	為	情	毀	張
購	物	成	監	滋	港	蓄	資	壞	囂
街	賭	復	癮	交	盜	煙	訊	欺	凌
鋪	博	購	心	賊	擾	吸	關	注	不

吸煙 賭博 欺凌 網絡成癮 援交 裸聊 沉迷色情資訊



知識內容一：青少年常見的不良行為

不良行為種類繁多，青少年比較容易染上的不良行為包括欺凌、性騷擾、吸毒、吸煙、賭博、網絡成癮、沉迷色情資訊、援交、裸聊等。

有些不良行為屬於成癮行為。成癮行為是一種失去控制的行為，指個人沉溺於有害事物而不能自拔。當事人雖然知道該種行為會對自己或自己所關心的人造成傷害，但是要停止這種行為，當事人卻感到無能為力。成癮通常包含以下三種元素：

成癮元素	特點
1. 生理上的渴求	對某些物質或行為有強烈而持久的渴望
2. 脫癮症狀	嘗試減少或停止行為，會產生生理及心理的負面影響
3. 耐受性	需要更多的成癮物質或行為以達到同等程度的滿足感

資料來源：節錄及改寫自許韶玲、施香如（2013），《網路成癮是一種心理疾病嗎？》；香港特別行政區教育局（2016），《健康管理與社會關懷知識增益系列—健康和社會關懷議題—成癮》。

青少年容易染上的不良行為包括：

1. 欺凌

◇ 青少年學習與人相處的時候，難免發生意見不合或爭執，這是正常的現象，但倘若情況演變成一種權力不平衡的關係，即較強一方對較弱一方施以壓制及具惡意的傷害或破壞行為，並持續一段時間，這情況可視作欺凌。



欺凌常見的形式由肢體行為暴力、言語攻擊、利用排擠以孤立別人所造成的間接欺凌，以至近年更在網絡平台發生網絡欺凌事件，例如：欺凌者在網上發放侮辱性的訊息及具威脅性的內容。部分欺凌者以欺負別人及破壞別人物品為樂，以致被欺凌者身心都受到明顯的負面影響，如身體受傷、情緒低落、害怕上學、失眠焦慮等。



資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區教育局（2020a），《認識欺凌》。

活動二：判斷欺凌的行為

判斷下列描述是否屬於欺凌事件，並在適當的方格內填上☑。

	屬於欺凌	視乎情況
1. 威脅某同學如果他不答應借功課予自己抄襲，就會將他的秘密公諸於世。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 故意絆倒在走廊經過的同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 干涉同學的言論、舉止、做事方法。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. 惡意用力拉扯同學的頭髮。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 遊說友伴一起拒絕跟班中成績最差的同學說話。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 指責口不擇言的同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. 故意踩在同學的課本上，留下鞋印。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在網誌舉行為同學甲改花名的投票活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 把同學的手提電話藏起來以戲弄他。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 早上見到不喜歡的同學時，不主動和他打招呼。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區教育局（2022b），《缺陷無罪（防止校園欺凌）》。

2. 性騷擾

✧ 性騷擾是指任何人作出不受歡迎並涉及性的行為，而這些行為具冒犯性、侮辱性及威嚇性的，便會構成性騷擾。性騷擾方式包括不必要地接觸他人身體、作有性意味的品評及笑話，帶有性意味的盯視等。



✧ 性騷擾是一種不受欢迎或不被對方所接受的性注意力。可以分為身體、言語、非言語以及以性作要脅的行為。



✧ 任何性別、年齡、身份、背景、熟悉程度的人均可以是性騷擾者及被性騷擾的受害人。我們不應誤以為特定某種特徵或性別人士才會被性騷擾或進行性騷擾。大部分性騷擾者皆利用自己的權力，或以人多勢眾，對別人作出性騷擾。



- ◇ 性騷擾屬違法行為，騷擾者要為自己作出的行為負上法律責任，同時知情而協助他人作出性騷擾者亦同樣可能負上法律責任。

資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區教育局（2015），《防止校園性騷擾的問與答》。

活動三：觀看短片辨別性騷擾

觀看「相處有界限 主題：友儕間的性騷擾」視像片段，然後回答下列問題。



「相處有界限 主題：友儕間的性騷擾」

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/sea/SEA04_Chi_20151203.mp4



1. 你認為下列行為何以構成性騷擾？請將構成性騷擾的行為劃上底線。
 - a. 同學志明和文仔叫珊珊奇怪的別名「珊珊 BB」，又指她害羞的樣子十分可愛，令她感到害怕，遠離他們。
（教師參考）解釋：用曖昧的話語稱呼和品評他人，令人感到受冒犯，可界定為性騷擾。
 - b. 同學志明和文仔以奇怪眼光盯着珊珊的身體，又常評論她的外型身材，令她感到難堪、尷尬和不安。
（教師參考）解釋：用曖昧或帶有性意識的眼光打量他人，或以同學的身材給予有關性方面的評語，可界定為性騷擾。
 - c. 同學志明和文仔為芷慧改花名，又取笑她跟男同學拍拖，令她感到生氣。
（教師參考）解釋：取笑同學的身材，亂改花名，這些不尊重的說話及行為，令人感到被侮辱，可界定為性騷擾。
 - d. 同學芷慧取笑志明和文仔做「好色男」，令志明和文仔感到尷尬和難受。
（教師參考）解釋：用帶有性意識的「花名」稱男性或女性，可界定為性騷擾。

資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區教育局（2022a），《相處有界限》。

3. 吸毒

- ✧ 毒品為青少年帶來很多禍害及嚴重後果。吸毒泛指在沒有醫生處方及指導，或非治療性用途的情況下服食危害精神的毒品。常見的種類為大麻、搖頭丸、可卡因、冰、麻醉鎮痛劑等。吸食毒品會造成生理及心理依賴，長期吸食亦會不斷增加份量及次數，影響身體機能及日常生活。



- ✧ 吸食毒品對腦部造成嚴重傷害，影響記憶力及反應外，亦會令吸食者的情緒、食慾、睡眠、行動機能以及身體其他器官造成很多損害。長期吸食會令吸食者的生活節奏混亂，影響與家人、朋友的關係，往往最後感到羞愧自責，衍生更多問題。



- ✧ 青少年吸毒問題一直備受社會關注，吸毒及涉及毒品罪行的相關行為亦屬嚴重罪行，一經定罪會被處罰款及監禁，因此青少年必須加以防範及警惕。2023年年初，經修訂的《危險藥物條例》（第134章）在香港實施以規管大麻二酚（CBD），CBD會在香港成危險藥物，一般CBD消費產品的製造、進出口、供應、售賣、管有等均會被禁止，違者如被起訴和定罪，將負刑責。

資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區政府衛生署學生健康服務（2009），《彩橋》。第四十四期；政府新聞處，（2022），《行政長官 2022 年施政報告》；保安局禁毒處（2022），《關於大麻二酚（CBD）的重要信息》。

活動四：正解吸毒

試糾正下列有關危害精神毒品的誤解。

誤解	糾正 (參考答案)
1. 人生短暫，所以我們要嘗試吸毒，不會那麼容易上癮的。	若你曾感覺過一次難忘的興奮，就難以抗拒第二、第三次等的嘗試。
2. 如果吸毒有那麼多問題，便不會有那麼多人去試！	多人嘗試不代表吸毒沒有問題。吸毒確實會令人上癮，為個人及社會各方面帶來深遠的問題。
3. 吸毒是潮流玩意，如果很多同學都試，我不試嗎？	多人做一件錯的事不會習非成是，與損友一起吸食危害精神毒品，不但直接傷害自己，更會助長歪風。

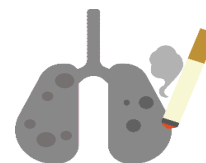
資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區教育局（2022c），《向危害精神毒品說不》。

4. 吸煙

✧ 吸煙泛指吸食各類煙草，比較常見的產品為草本煙、雪茄、水煙、電子煙、加熱煙等。煙草含有多種致癌物質，更會使人上癮，經證實大量及長期吸食會導致腦部、心臟、肺部、口腔出現影響，甚至壽命可能較不吸煙者為短。



✧ 吸煙除了上癮，亦會為對健康帶來嚴重影響。燃點香煙會在空氣中釋出有毒混合煙霧，污染環境。同時亦對其他不吸煙者構成二手煙的傷害，使他們的健康無辜地被損害。



✧ 即使法例規管零售商不得售賣煙草產品予未成年人士，部分青少年仍然以身試法從不當途徑獲取煙草產品。

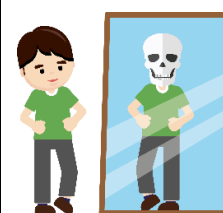
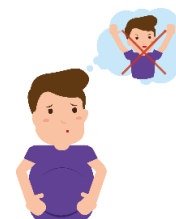


資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區政府衛生署學生健康服務（2005），《彩橋》。第二十七期。

活動五：正解吸煙

試糾正下列有關吸煙誤解。

誤解	糾正
1. 吸食少量不會令人上癮，可以一試。	大部分人初嘗試的時候，誤以為不會被煙草所控制，其實尼古丁進入大腦會令人越來越需要煙草。
2. 吸食電子加熱煙不會令人上癮。	電子加熱煙釋放的尼古丁含量與傳統煙相若，因此同樣容易令人上癮。加熱煙亦會釋放二手煙霧。
3. 吸煙可以提神，刺激思考。	大量或長期吸煙會導致腦細胞麻痺，引致失憶、學習及工作能力減低。
4. 吸煙可以減肥。	研究發現吸煙對減輕體重沒有幫助，均衡飲食配合適當運動才是直接有效的方法。
5. 吸煙讓人變得更有魅力。	煙草中的有毒物質會透過血液傳送到皮膚，使皮膚變得暗啞和粗糙，失去彈性，容易敏感，出濕疹，有皺紋，加速衰老。吸煙也會令人的皮膚、指甲和牙齒變黃，全身沾有煙味，破壞個人形象。



資料來源：節錄及改寫香港特別行政區政府衛生署控煙辦公室（2017），《耍潮，耍土？吸煙與青少年》；香港特別行政區政府衛生署學生健康服務（2005），《彩橋》。第二十七期。

5. 賭博

✧ 賭博泛指以金錢或有價值的財物下注，進行依靠技巧或運氣的方式從中贏得金錢。當賭博行為失控，無法處理賭博所產生的問題及壓力時，便屬病態賭徒。賭博對青少年的影響包括累積債務，影響家人與朋友關係，更會對身心造成困擾。



✧ 香港常見的賭博方式為六合彩、本地賽馬博彩、電子競技博彩、體育博彩等。隨着網絡及手機程式的普及，青少年接觸或參與賭博的方式，由以往需透過家庭成員或朋友代為投注，轉為在網上或透過手機程式賭博。



✧ 賭博成癮會為青少年帶來多方面影響，包括耽誤學業、出現健康問題，例如影響睡眠和食慾、無法集中精神、喪失對人際關係及其他事物的興趣，甚至為了繼續賭博或償還賭債而鋌而走險，以非法手段獲取金錢。



資料來源：節錄及改寫自平和基金（2017），《香港人參與賭博活動情況 2016 研究報告》；香港賽馬會（2020），《何謂問題賭博》。

活動六：判斷賭博的行為

1. 判斷以下情況是否屬於賭博。如是，請在空格內 ✓。

a. 農曆新年間，我喜歡和親友一起打麻雀，當中只涉及少量金錢。	✓
b. 今晚世界盃阿根廷對澳洲，我用二十元跟你打賭阿根廷會勝出。	✓
c. 快派考試卷了，我猜我們全班定必中文科合格。如我猜中，你要給我新買的計算機；如我猜錯，我會賠上新買的修正帶。你敢不敢呢？	✓
d. 近來我的嗜好就是在兒童樂園內玩輪盤機，以代幣或以積分卡下注，勝出可獲獎品。	✓

2. 視賭博為娛樂的人們常說「小賭怡情」。你認為這說法有何問題？試述之。

參考答案：賭博是不良行為，沒有大賭、小賭之分。它不但會令我們上癮，而且會帶來各方面的負面影響包括有損心理健康，並不「怡」情。因此，我們不應以不良行為作娛樂，應遠離誘惑我們賭博的人和場地，以有益身心的活動作娛樂如做運動等。

6. 網絡成癮

- ✧ 在網絡發展迅速的時代，「機不離手」成為社會常見的現象，網絡成癮也成為青少年容易染上的不良行為。使用互聯網及相關產品對我們生活的確帶來不少便利，亦提供交流、學習、娛樂等功能，但隨着上網的時間愈來愈多，容易對電子產品造成依賴，變得



沉迷而無法適應真實的社會生活。部分青少年在現實中遭受壓力及挫敗時，不知不覺花更長時間於網上世界，慢慢沉迷至上癮，影響學業及人際關係。青少年常見的網絡成癮種類為網絡遊戲及網上購物等。

- ✧ 長期沉迷網絡對身心均造成影響，除了損害視力外，亦會影響睡眠質素，造成肌肉酸痛及疲勞。沉迷網絡及電子產品更會減少與人面對面相處的時間，影響社交生活。當青少年對網絡產生依賴性，難以減少及控制使用網絡的時間，更會出現斷癮症狀如坐立不安、煩躁、消沉等，甚至會產生幻覺，慢慢脫離現實生活，沉溺在虛擬的網絡世界。



資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區政府衛生署（沒有日期），《e 報告「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告》。

活動七：網絡成癮自評量表

填寫以下量表並計算分數，以了解自己平日對網絡上的依賴程度。

	幾乎 不曾 1分	間中 2分	常常 3分	幾乎 常常 4分	總是 如此 5分
1. 你發現自己上網的時間超過預計的時間。					
2. 你會忽略該處理或須完成的事、將時間用來上網。					
3. 你會覺得上網比較和身邊重要的人物(如父母和好朋友)一起更讓人期待。					
4. 你會在網絡上結交新朋友。					
5. 你的生活中有其他人(朋友或家人)抱怨你上網的時間太長。					
6. 你會因為上網而影響你的學業成績或出席紀錄(遲到、早退或缺席)。					
7. 你會先檢查網絡社交工具(例如: Instagram、Whatsapp)才會去做其他該做的事。					
8. 你會因上網而影響了學業的表現或效率。					
9. 當有人問你上網做什麼時, 你會刻意防範或隱瞞。					
10. 你會利用從網上獲得的支持與慰藉去忘記或遏止現實生活的煩惱。					
11. 你會期待再次上網。					
12. 你會擔心沒有網絡的生活變得失去樂趣、變得沉悶或空虛。					
13. 你會因為別人打擾你上網而情緒激動。					

14. 你會因為上網而減少晚上睡眠的時間。					
15. 你會在離線時念念不忘網上的事情或內容。					
16. 你會在上網時對自己說：「多玩幾分鐘而已」。					
17. 你嘗試減少上網的時間，但最終做不到。					
18. 你會隱瞞自己的上網時數（用量）。					
19. 你會選擇把時間花在網絡上而不想和別人外出。					
20. 你會因為「離線」而變得沮喪、悶悶不樂、緊張不安；但一旦上網了，這些感覺就會一掃而空。					

自評量表的滿分是 100 分，得分越高反映網絡成癮的問題越嚴重。

0-30 分反映**網絡使用的正常情況**。

31-49 分反映**網絡成癮的輕微程度**。

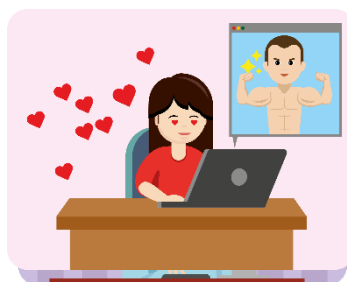
50-79 分反映**網絡成癮的中等程度**。

80-100 分反映**網絡成癮的嚴重程度**。

資料來源：節錄及改寫自東華三院（2022），《網絡成癮評估》；Dr. Kimberly Young（2011），Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment。

7. 沉迷色情資訊

- ✧ 沉迷色情資訊指沉迷色情刊物、網站、影片、或其他與性相關的行為，達到無法自控的地步。踏入青春期，青少年對異性及性產生好奇，會嘗試以不同途徑獲取性資訊。不過，由於網上的色情資訊大都充斥着歪曲及不良的性資訊，如鼓吹性開放、灌輸扭曲的價值觀，嚴重影響青少年對性的理解和身心發展。如果青少年沉迷色情資訊又缺乏明辨性思考能力，他們不單被色情資訊影響個人情緒及社交生活，甚或乎模仿色情資訊所渲染的扭曲行為，影響個人健康及安全，更有可能傷害他人或作出違法行為。



資料來源：節錄及改寫自東華三院（2020），《不再迷『網』預防及治療網絡成癮服務計劃》；香港家庭計劃指導會（2017），《2016年青少年與性研究》。

活動八：提防接觸色情物品

試糾正以下有關接觸色情物品之誤解。

誤解	糾正
<p>1. 如果感到無所事事，可以瀏覽色情網站打發時間。</p> 	<p><i>其實生活中還有更有趣、有意思的活動，可以令自己的生活更充實，例如行山欣賞風景、參觀博物館增廣見聞等。</i></p>
<p>2. 我們可以從色情網絡中獲得正確性知識。</p> 	<p><i>色情網絡的內容未必可靠真確，不能盡信。</i></p>

<p>3. 接觸色情物品是滿足性好奇的可取途徑。</p>	<p><i>為滿足一時的好奇心而冒上癮和被扭曲價值觀的風險是不值得的。</i></p>
<p>4. 如果身邊的好友有使用色情物品的習慣，自己也會自然地跟隨。</p>	<p><i>步入青春期，朋輩的影響力愈來愈大，有些少年人是在受到朋友的慫恿及影響下，抱着「人試我試」的心態而接觸色情物品。宜廣交好友，斷絕與損友交往。</i></p>

資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區教育局（2022b），《生活事件教案：網站誘惑》。

8. 援交

- ✧ 援交是援助交際的簡稱。起初意指少女只為獲得金錢而願意與成年男士約會，而非建基於愛情基礎之上，當中的約會不一定會發生性行為。可是，現時援交卻演變為青少年不但願意與成年男士或女士約會，還願意以身體或親密行為去換取物質例如金錢，貴重禮物等。部分少女更會在網上平台列出援交不同形式的收費，當中包括與對方外出約會，拖手及發生性行為。
- ✧ 援交會為社會，人際關係方面帶來危機及負面影響，接受援交服務者有機會需要負上法律責任。社會方面，援交把一些行為合理化及美化，淡化色情危機，把戀愛和性關係商品化。人際關係方面，援交的行為把兩性關係的觀念扭曲，約會關係以僱傭形式進行，只建基於物質金錢之上，而非愛情基礎，這樣會影響青少年的正常社交發展。接受援交服務者有機會觸犯與未成年人士發生性行為等罪行。

資源來源：節錄及改寫自香港青年協會青年違法防治中心（2022），《性危機》；香港特別行政區教育局（2022c），《價值觀教育：性教育的相關「生活事件」教案 拒絕援交》。

活動九：金錢不能買的東西

1. 圈出不應用金錢作交易的東西。

有紀念價值的禮物	父母的愛	友情	名貴手袋
專業級單簧管	純潔的身體	健康和有意義的生活方式	尊嚴
最新出的智能電話	伴侶的信任	愛情	忠誠伴侶

2. 圈出合適的字詞。

能用金錢作交易的東西，所帶來的滿足感通常較短暫 / 永恆；不能用金錢作交易的東西如人際關係、自我價值等，所帶來的滿足感通常較短暫 / 永恆。

9. 裸聊

- ✧ 裸聊是指男女在網上向對方發送自拍的裸露照片或影片，以及有關性的短訊。他們透過網絡認識對方，先向對方假意釋出善意和關心，令對方的戒心減低，然後要求裸聊。
- ✧ 裸聊者有機會遭受裸聊勒索，騙徒會把對方的裸露照片或影片、性短訊截圖，甚至從對方電話內的通訊錄盜取得來的資料等來勒索對方必須以金錢，性交或賣淫來換取裸照等不被公開，否則會發送裸聊片段給其家人及親友，在網上公開。裸聊資料亦有機會被用作網絡欺凌不當用途，例如被發放至社交平台、論壇等，以致難以完全刪除，又有機會被網民起底，個人私隱隨之公開，這樣會為自己及家人的生活帶來嚴重的負面影響。人際關係方面，當經歷過在網上交友被勒索後，裸聊者會對人際關係失去安全感，不再輕易信任他人，影響正常社交發展。法律責任方面，分享對方的有關裸露影像也可能會觸犯「發布兒童色情物品」及「未經同意下發布或威脅發布私密影像」等罪行。

資源來源：節錄及改寫自香港青年協會青年違法防治中心（2022），《性危機》。；守網者（2022），《網絡性愛 · 裸聊 · 性短訊》。

活動十：短片題

1. 觀看視像短片，然後回答下列問題。



價值觀教育 性教育動畫資源《裸聊誘惑》

場景二 (02:38-09:44)

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/sea/SEA10_Chi_20160519.mp4



為以下誤解配上合適的糾正說法。

誤解	糾正說法
<p>1. Justin 認為結交網友時只要小心一點，檢查對方的網站內容及生活照片，了解對方的背景，那就不會被騙！</p>	<p>a. 性別與損失並無關係。無論男女，如果有人把你的裸照轉寄給你所有的同學及親友，甚至上載到你的社交網絡群組，你仍然會覺得沒有所謂嗎？騙徒就是看中了男性這種自信不會吃虧的心態，設計網上性陷阱來作出勒索。所以，便宜莫貪！</p>
<p>2. 當網友邀請 Justin 裸聊時，Justin 認為裸聊是你情我願的，不涉及金錢交易，又不會傷害對方，更不會感染性病或意外懷孕，是一種安全又刺激的玩意！</p>	<p>b. 騙徒並無國界之別。根據警方商業罪案調查科科技罪案組資料顯示，裸聊騙子以來自世界各地的年輕男女為主，她們自稱是東南亞、日本、南韓，甚至外國長大的華裔人士。互聯網世界沒有遠近之分，外地人也可以輕易取得你的個人資料，切勿掉以輕心。</p>
<p>3. Justin 跟外國網友裸聊會較安全，他們性格及文化也較為開放，又不會知道他的背景及認識他的朋友，一定安全！</p>	<p>c. 騙徒為獲取利益，會不擇手段。在互聯網的世界，有心人可以按需要輕易虛構出一個完整個人檔案及社交圈子，亦可以張貼很多生活照片，以增加可信性。當你把對方加入成為好友後，對方便可輕易收集你社交群組的親友資料！</p>
<p>4. Justin 被看到裸體也不會吃虧，如果有女生主動裸聊，男生有「賺」才對，哪會有危險！</p>	<p>d. 參與裸聊的人可能是想尋求快感，不過，裸聊表面看似安全，其實危機處處。裸聊看似沒有成本可言（例如金錢、性病或意外懷孕），以為自己一定沒有任何損失，這種想法是大錯特錯。網上騙徒可以隱藏身份，參與者的自我保護及安全意識都會較為鬆懈，往往在美色引誘及情慾高漲的情況下更加容易受騙，忘記了可能被拍下，甚至勒索的潛在危機，結果得不償失，後悔莫及！</p>

答案：

1	c	2	d	3	b	4	a
---	---	---	---	---	---	---	---

資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區教育局（2022d），《裸聊誘惑》。

活動十一：不良行為是非題

細閱下表，若你認為以下有關不良行為的句子是正確，請在旁填上「是」；若不正確則填上「非」，並註明原因。



<p>不良行為</p> <p>是非題</p>	<p>是或非</p>	<p>為甚麼？</p>
<p>1. 有些人出現成癮問題（如網絡、色情資訊、賭博等），造成身心負面的影響是因為他們意志不夠堅定。我的自制能力很強，肯定不會出問題。</p>	<p>非</p>	<p>- 成癮其中一個主要原因是過分高估自己的自制能力，在不知不覺間上癮，不能自拔。</p>
<p>2. 只要是未成年，做了甚麼事也沒有後果或法律責任。</p>	<p>非</p>	<p>- 14 歲以上人士都要負上法律刑責；嚴重的刑事行為，即使 14 歲以下的人也可能需要承擔法律責任。</p>
<p>3. 不良行為只是青少年證明自己是大人的其中一種方法而已，沒有甚麼大不了。</p>	<p>非</p>	<p>- 不良行為非但不能證明自己是大人，還可能影響自己的健康和斷送一生的前途和幸福。</p>
<p>4. 好朋友邀請我一起欺凌同學，我應該跟他們同一陣線。</p>	<p>非</p>	<p>- 不當的行為，應該立即拒絕，作為好友更應勸諫他／她欺凌是不對的。</p>
<p>5. 說甚麼性騷擾？不過是開玩笑而已。</p>	<p>非</p>	<p>- 性騷擾會令別人感到被冒犯，作出性騷擾行為的人也可能要承擔法律責任和後果。這絕對不是開玩笑。</p>
<p>6. 沉迷網絡世界中，可以逃避現實的煩惱，有效舒緩壓力。</p>	<p>非</p>	<p>- 舒緩壓力的方法有很多，沉迷網絡世界絕對不是正確及有效的方法。</p>

小結

青少年不良行為種類繁多，常見的有：欺凌、性騷擾、吸毒、吸煙、賭博、網絡成癮、沉迷色情資訊、援交、裸聊等。不良行為很多時構成違法罪行，這些行為不單對自身的身心造成影響，更會危害身邊的人。當不良行為日趨嚴重，終會釀成悲劇。因此，青少年必須時刻保持自律及警惕，免受不良行為所影響。

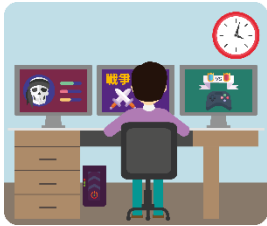




知多一點點：網絡成癮的分類

與青少年網絡成癮比較相關的四種類別，包括網絡遊戲成癮、網絡關係成癮、網絡色情成癮及網絡購物成癮。

1. 網絡遊戲成癮



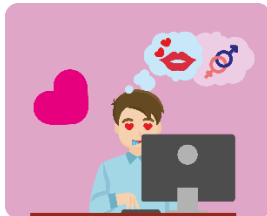
電競遊戲的熱潮近年直捲全球，手機及網絡遊戲已經成為很多青少年生活的一部分。世界衛生組織於 2018 年把電玩成癮症列為新型的心理疾病，指一個人持續不能控制自己的打機行為，並且影響日常生活。根據香港大學於 2017 年的調查，結果初步估算，本港約一成學童一星期花在打機的時間平均每天 8 小時，存有患上網絡遊戲成癮症的風險。

2. 網絡關係成癮



人類從古到今都會透過不同途徑結交朋友並發展友誼。即時溝通工具漸趨普及，間接增加他們接觸網絡關係的機會。同時網絡的普及讓人們可透過各種社交媒介，輕易與陌生人攀談，甚或建立虛擬世界的關係。長時間投入網絡關係如視像通訊、交友平台、社交網站等，容易導致虛擬與現實不分，過分熱衷網絡關係可能引致與家人、伴侶或朋友見面相處的興致大減，更會慣性往網絡逃避現實的煩惱，無助解決現實面對的問題，甚或因拖延處理而令問題變得愈來愈嚴重。

3. 網絡色情成癮



網絡的迅速發展催化了色情資訊的廣泛傳播。網絡的匿名性，讓使用者可以把身份隱藏起來，輕易地瀏覽、獲取、傳播以至分享色情資訊，而不必擔心被發現。當成癮者沉溺其中，則隨時衍生其他常見性成癮行為如過度自瀆、性騷擾、網絡色情行為等。

4. 網絡購物成癮



網絡購物的普及主要成因在於方便及便宜，亦逐漸改變了人們的恆常消費模式，由以往實體購物慢慢發展至網站訂購。雖然網絡購物不乏好處，但投資者教育中心於 2018 年發布的調查發現網上廣告及推廣優惠容易引發消費衝動，消費者會在過程中愈買愈多，甚至後悔買了不需要的貨品。長遠而言，網絡購物成癮使消費用戶的財政負擔日益嚴重，隨時入不敷支，甚或債台高築。

資料來源：節錄及改寫自香港大學(2017),《香港高小學生打機習慣調查 2017》；投資者教育中心(2018),《投資者教育中心調查顯示網上購物對消費者有利有弊》；World Health Organization (2020), Public health implications of excessive use of the Internet and other communication and gaming platforms.

單元 2.1：跨越成長挑戰 (第三至第五課節) 學與教材料



教師先讓學生上課前完成工作紙三及四，然後在課堂上進行討論活動和總結。

工作紙三：青少年染上不良行為的原因及帶來的負面影響

青少年面對不同的誘惑與挑戰，除了要學會以正向、積極的態度來處理及解決問題外，還要認識青少年染上不良行為的成因及帶來的影響，才能抵抗誘惑和避免墮入陷阱之中。

工作紙二已初步討論了一些青少年容易染上不良行為的原因。本工作紙將會以三種青少年容易染上的不良行為，包括欺凌、性騷擾、吸毒，進一步探討不良行為的成因及對青少年帶來的負面影響。



知識內容一：欺凌

一般而言，欺凌行為包括下列三個元素：

1. **重複發生**：欺凌行為在一段時間內重複發生，而非單一的偶發事件。
2. **惡意**：欺凌者蓄意地欺壓及傷害他人。
3. **權力不平衡的狀態**：欺凌者明顯比受害者強，而欺凌是在受害者未能保護自己的情況下發生。



同時擁有以上三個行為表徵，才會被界定為欺凌。

總括來說，欺凌是指一個人或一群人，以強凌弱或以眾欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人的行為。常見的欺凌行為包括肢體暴力、言語攻擊、排擠別人及網絡欺凌。如欺凌行為對被欺凌者帶來傷害，可能會構成違法行為，並須承擔罪責。

資料來源：香港特別行政區教育局（2020a），《認識欺凌》；基督教聯合那打素社康服務情緒健康輔導中心（沒有日期），《心理角度下看校園欺凌問題》。

欺凌的類別和形式

欺凌行為大致包括以下四類：

1. **身體 / 行為暴力的欺凌**：例如拳打腳踢、掌摑拍打、推撞絆倒、拉扯頭髮，以及強索金錢或物品等。
2. **言語攻擊的欺凌**：例如恐嚇、粗言穢語、喝罵、中傷、譏諷、呼叫「花名」及針對身體特徵、能力、種族等個人特質，加以惡意嘲笑和侮辱等。
3. **間接的欺凌**：例如造謠、蓄意不友善、無視別人的存在、孤立、杯葛或排擠受害者等。
4. **網絡欺凌**：隨着資訊科技的進步，欺凌者利用互聯網上的途徑，例如透過電郵、網頁、網上聊天或手提電話的應用程式，惡意造謠、發放侮辱性的消息或人身攻擊的言論，以嘲弄及中傷受害者，形成「網上欺凌」的現象。



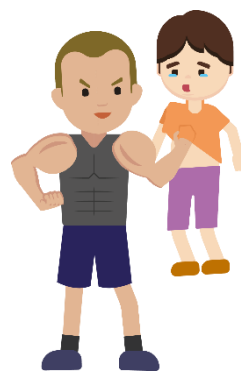
欺凌事件涉及的人物

1. **欺凌者**：發動欺凌行為，帶領其他同學參與其中。
2. **跟隨者**：直接跟隨欺凌者參與欺凌行動，或間接支持欺凌者的行為，例如在旁嬉笑或吶喊助威。
3. **受害者**：受到欺凌。
4. **保護者**：安慰及支持受害者，嘗試制止欺凌行為。
5. **旁觀者**：置身事外。

欺凌者與被欺凌者的特點

欺凌者特點

- 不善於控制負面情緒，容易衝動
- 對別人欠缺同理心
- 透過權勢來補償自卑心理
- 可能曾是暴力受害者，對人心存敵意



被欺凌者特點

- 偏向沉默、害羞、性格較軟弱
- 外型與一般同齡同學不同，如較弱小或肥胖
- 不善社交，沒有太多朋友
- 家長過分保護或管制



欺凌行為的原因

- 個人因素：欺凌者多脾氣暴躁和性格衝動易怒；而被欺凌者則多性格內向、缺乏自信、社交能力低。
- 家庭背景：父母管教方式（可能傾向侮辱打罵），或家中缺乏管教。
- 傳媒因素：一些傳媒鼓吹暴力或英雄化欺凌行為，令青少年誤以為欺凌行為是可接受的。例如，一些電影或網絡遊戲鼓吹以暴力解決問題，或傳播「弱肉強食、恃強凌弱」等不當信息，都會影響青少年與人相處的價值觀和態度。
- 學校因素：如果學校沒有有效防止及處理欺凌行為的政策，校園便可能難以建立和諧、互助的文化，甚或鼓勵欺凌行為的蔓延。

資料來源：節錄及改寫自基督教聯合那打素社康服務情緒健康輔導中心（沒有日期），《心理角度下看校園欺凌問題》。

欺凌帶來的負面影響

欺凌者及跟隨者

- 心理方面：逐漸失去對別人的同理心，相信恃強凌弱、以多欺少的扭曲思想，最終形成暴戾乖僻的人格。
- 行為方面：
 - 傾向以暴力表達情緒和解決問題，容易與人產生衝突。
 - 長大後可能繼續以暴力和強權待人，自身的心理與精神狀態有所扭曲，作出傷害他人身體和違法行為的機會亦會較高，不單對受害者帶來影響，若因欺凌而被定罪，更會影響終生。



被欺凌者

- 心理方面：感到焦慮、害怕，甚至會演變成情緒病，例如社交焦慮症、創傷後壓力症和抑鬱症。
- 行為方面：可能會逃避上學、拒絕與人建立關係。由於對人充滿猜疑與不信任，嚴重影響個人社交生活。



旁觀者

- 心理方面：因為經常耳聞目睹欺凌事件的發生而感到驚慌，害怕成為下一個受害者，因而可能會為了自保而默許、支持欺凌行為，久而久之，面對經常發生的欺凌事件更可能會變得習以為常及麻木，甚至認同欺凌行為，助長欺凌風氣。
- 行為方面：若覺得欺凌別人不會有負面後果，日後或會嘗試參與。



資料來源：節錄及改寫自基督教聯合那打素社康服務情緒健康輔導中心（沒有日期），《心理角度下看校園欺凌問題》。

活動一：個案分析

學生四人一組，閱讀個案，並完成討論問題。

個案：誰在欺凌

小全就讀中一，即使身型較其他同學健壯，但說話聲線較弱。以小安為首的一群同學便為小全取花名「蚊子」，在他身邊走過時更常發出蚊子的聲音來嘲笑他；小安等人亦號召其他同學故意孤立小全。每當小安心情不好的時候，便會推撞甚至拍打小全。有一天，小安和幾個同學



把小全的書包及物品扔進垃圾桶，然後包圍小全指罵他。小芬更拿出手機將過程拍成短片上載到社交媒體。其他同學冷眼旁觀，沒有伸出援手，令小全身心都受到嚴重傷害。

小全曾想過把事情告知父母，但害怕父母擔心；他也想過向老師報告，但害怕倘若老師沒有嚴肅處理事情，只會令小安對他的欺凌變本加厲，加上沒有任何同學對他施以援手，他感到非常絕望。這樣的欺凌事件持續了一個月，小全由開始惶恐上學到失去上學的動力，開始缺課。

討論問題：

不良行為：*欺凌*

關鍵原因：*欺凌者對被欺凌者缺乏同理心，脾氣暴躁；跟隨者及旁觀者的支持、默許與助長*

1. 欺凌行為包含哪三個元素？

欺凌行為包含重複發生、惡意和權力不平衡的狀態。

2. 你認為小安等人對小全的行為屬於欺凌行為嗎？試根據欺凌行為所包含的三個元素解釋答案。

屬於，因為：

- 包含惡意：小安等人對小全的行為包含惡意，如小安他們推撞及拍打小全，把他的書包及物品扔進垃圾桶內，亦替小全改花名及嘲笑他，同時號召其他同學杯葛及孤立小全。對於小全被欺凌，他們更拍成影片上載到社交平台，將小全被欺凌的情況廣為傳播。*
 - 重複發生：小安等人對小全的欺凌並非單一事件，而是重複發生，持續了一個月。*
 - 出現權力不平衡：小安與多位同學聯成一個群體欺凌小全，他更號召其他同學一起欺凌小全，顯然是權力較大的一方欺凌小全較弱小的一方，因而出現權力不平衡，所以他們的行為屬於欺凌。*
-
-
-
-

3. 小安等人對小全的欺凌行為，屬於哪些類型？試以例子說明。

他們的欺凌行為包括以下四類：

- 肢體欺凌：小安推撞及拍打小全，更把他的書包及物品扔進垃圾桶內。

- 言語欺凌：小安替小全取花名「蚊子」及發出蚊子的聲音嘲笑他。

- 間接欺凌：小安號召其他同學杯葛及孤立小全。

- 網絡欺凌：小芬把小全被欺凌的影片上載到社交平台。

4. 欺凌行為對小全（被欺凌者）、小安（欺凌者）及其他旁觀者帶來甚麼影響？試為以上各人分別舉出一個在心理及行為的影響。

小全作為被欺凌者

- *心理方面：被欺凌的經歷使小全感到害怕和絕望，失去了上學的動力及對人的信任，更可能出現更嚴重的心理問題如抑鬱症。*
- *行為方面：這些欺凌行為令小全抗拒上學，影響學習。*

小安作為欺凌者

- *心理方面：他會逐漸失去對別人的同理心，相信恃強凌弱、人多欺人少的扭曲思想，最終形成暴戾乖僻的人格，心理發展將不平衡。*
- *行為方面：他會傾向以暴力表達情緒和解決問題，容易與人衝突及作出傷害他人身體和違法行為，有可能因而影響終生。*

其他同學作為旁觀者

- *心理方面：他們會感到驚慌，害怕成為下一個被欺凌者，為了自保而默許甚至支持欺凌行為，久而久之面對欺凌事件，更可能會變得習以為常及麻木，甚至認同欺凌行為，助長欺凌風氣。*
 - *行為方面：他們若覺得欺凌別人不會有負面後果，日後或會嘗試參與。*
-
-
-
-
-
-
-
-

5. 假如你是小全的同學，目睹欺凌的經過，你會怎樣擔當保護者的角色？試提出兩個做法。

- 我會向老師舉報事情，希望老師的介入不單可以保護小全，以免他再度受到欺凌，亦可以懲罰小安等欺凌者，遏止班上的欺凌風氣。
- 另外，我會鼓勵其他同學一起組成互助小組，保護小全及其他被欺凌的同學，讓小安等人不能再自恃人多勢眾，欺凌弱小。
- 我亦會繼續留意事件的發展，盡量記錄資訊，希望有助小全作出投訴。





知識內容二：性騷擾

有些青少年與他人相處時會作出帶有性方面的評語，或高談色情笑話，甚至作出不恰當的身體接觸。這些行為可能會構成性騷擾或令對方感到威脅及敵意，這些不是一時貪玩的玩意，而是違法行為。

性騷擾主要指作出不受歡迎的性要求、獲取性方面好處的要求、涉及性的行徑，如開一些性話題方面的玩笑，在社交平台上載色情圖像及畫面並令對方會感到被冒犯、侮辱或威嚇。

性騷擾的原因

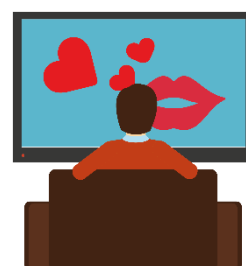
青少年性騷擾的原因眾多，而且各原因之間亦互有關連，並非單一原因所致。以下為引致性騷擾的三個主要原因。

1. 青少年特性

青少年在青春期對性及異性感到好奇及興奮，認為以性的話題來開玩笑無傷大雅，甚至誤以為對方喜歡被騷擾或肢體接觸。另外，一些青少年為了建立在團體中的形象及表現出自己的成熟，容易在相處上欺負及騷擾弱勢者，並以極端的表達方式如性騷擾來鞏固個人形象。

2. 媒體影響

從大眾媒體如社交平台、電視、刊物都不難看見各種渲染及鼓吹性開放文化的內容，扭曲的性話題、劇情，以至色情圖像及畫面等。處於成長階段的青少年對性充滿好奇，在缺乏足夠的知識及引導下，容易受到大眾傳媒所渲染的性文化影響，作出模仿行為而發生性騷擾。



3. 既定形象或偏見

任何性別、年齡、背景人士均可能遭到性騷擾，但一些既定形象或偏見可能會令一些人對性騷擾的看法有所偏差，例如：部分人認為女性衣著性感是招惹性騷擾的主因，並把責任歸咎於受害人，但此想法並非事實，只是人們帶著既定形象或偏見而產生的看法。這些既定形象或偏見亦令被性騷擾者羞於公開個人經歷。在面對公開交待證據及過程中，性騷擾者容易受

怯於社會風氣及被評頭品足的壓力而選擇啞忍。此種既定形象或偏見除了增加受害人的傷痛，更可能令性騷擾者產生沒有被舉報就是沒問題的錯覺，亦有可能因沒有受到應有的懲罰而變本加厲。

切記性騷擾是違法行為，騷擾者要為自己作出的行為負上法律責任，部分行為如非禮、威脅發生性行為、強迫性行為等更有機會觸犯刑事罪行。同時知情而協助他人作出性騷擾者亦同樣可能負上個人法律責任。

以下是平等機會委員會提出的一些常見性騷擾例子：

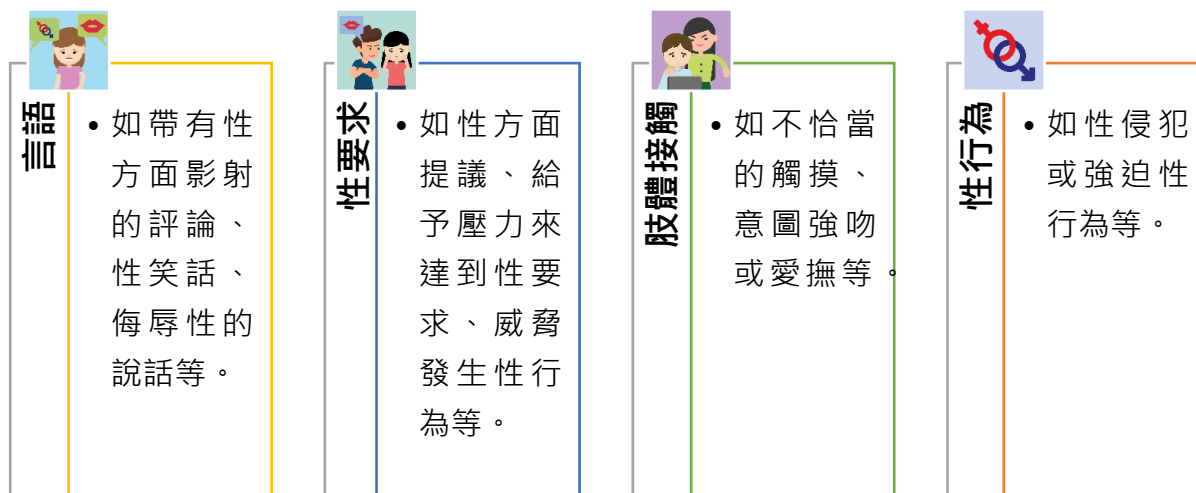


圖 3 常見的性騷擾行為

節錄及改寫自平等機會委員會（2018，2020），《性騷擾的定義及法律責任》。《性騷擾的法律定義》。



教師可播放「性教育動畫資源」動畫——「相處有界限」幫助學生明白性騷擾的種類及例子

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/sea/sea.html>

活動二：性騷擾知識小測試

以下有關性騷擾的誤解，哪項是不正確的？細閱下列句子，以「✓」表示你認為正確的答案，以「x」表示你認為不正確的答案。

迷思	正確 / 不正確	原因
1. 性騷擾只會發生在年青職業女性身上。	x	任何年齡、性別、背景的人都可能遭受性騷擾。
2. 如果被指控性騷擾，只要以不懂法例或無心之失作為辯護理由，就可以逃避法律責任。	x	平等機會委員會明確指出，騷擾者需要為自己作出的違法行為負個人責任，不懂法例或無心之失並不可作辯護理由。
3. 我是男生，不會被性騷擾。	x	不論男女都有可能成為受害者
4. 以性相關的話題開玩笑，不算是性騷擾吧！	x	只要對方感到被冒犯、侮辱或威嚇就是性騷擾的行為。
5. 只要不接觸他人的身體，就不構成性騷擾。	x	一些帶有性的言語、眼神、語氣或暴露均可構成性騷擾。
6. 被性騷擾後，不必自責，要告訴信任的人，尋求協助。	✓	受到性騷擾不是自己個人的問題，不必自責。受害者應該主動向他人求助。
7. 性騷擾者通常都是陌生人。	x	熟悉的人也有可能是性騷擾者。
8. 被性騷擾的人可能會壓抑自己的感受。	✓	被性騷擾的人因為害怕他人眼光或覺得丟臉，而刻意壓抑自己感受。

資料來源：平等機會委員會（2021），《你的權利 有法有理 認識性騷擾》。
香港特別行政區教育局（2015），《防止校園性騷擾的問與答》。

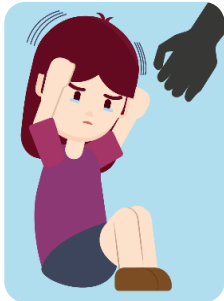
性騷擾對被性騷擾者帶來的負面影響

性騷擾主要對受害者產生以下生理、心理及社交方面的影響：



生理

- 因憤怒、失落、罪惡感等情緒引發的生理影響，如頭痛、背痛、胃痛等
- 無法集中精神及專注力，整天精神恍惚
- 睡眠質素下降
- 厭食或暴食，甚至依賴毒品、酒精來麻醉自己



心理

- 受害人會因事件產生不同的負面情緒，例如失落、憤怒、自責、恐懼、愧疚
- 部分受害人出現受創症狀，如發惡夢、難以入睡、不斷憶起事情發生的畫面
- 對環境及別人充滿不信任與恐懼
- 對兩性關係充滿敵意及戒備，害怕別人接觸自己身體



社交

- 對他人產生敵意及防範
- 難以與他人建立密切關係，想孤立自己
- 難以信任別人

資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區教育局（2012），《性教育延展學習設計》。

活動三：個案分析

學生四人一組，閱讀個案，並完成討論問題。

個案：不要性騷擾

小明及其他男同學喜歡對小慧的身材評頭品足，並以奇怪的眼神上下掃視她的身體。他們亦曾對她一邊吹口哨一邊大聲說色情笑話，其他同學也一起大笑，附和他們的說話。對此小慧曾表示不悅及感到被冒犯，要求他們停止，然後立刻離開現場。



但小明不單沒有停止對小慧的騷擾，最近更在經過她身旁的時候，故意撫摸她的背部和頭髮，同時向她表示只是開玩笑，小慧被嚇到，走到洗手間痛哭了一頓。小慧曾想過將事件告訴父母，但擔心事情鬧大，會被小明報復及被同學恥笑，只好繼續啞忍。

小慧對被性騷擾一事感到焦慮和害怕，擔心上學會再次被性騷擾，亦開始責怪自己沒有勇敢面對。她亦發現自己逐漸害怕與異性接觸，擔心會發生同樣不快的事情。她感到生活不快樂，更曾經想過自殘身體，以忘記被性騷擾的畫面。小慧每天提心吊膽，擔心自己不知道何時又會被性騷擾。她應該怎麼辦才好？

討論問題：

不良行為：性騷擾

關鍵成因：對性感到好奇，超越了與同學相處時應有的界限

1. 你認為小明等人對小慧作出的行為屬於哪種性騷擾？試舉例說明。

- 小明等人的性騷擾行為屬於言語性騷擾，他們對她的身材評頭品足，也曾經對她一邊吹口哨一邊大聲說色情笑話。
- 同時亦牽涉肢體接觸的性騷擾，小明未經對方同意便撫摸小慧的背部和頭髮。
- 以奇怪的眼神上下掃視小慧的身體，屬於間接的性騷擾。

2. 受害人小慧如何應對性騷擾？性騷擾行為對她有甚麼影響？

- 小慧面對言語及眼神的性冒犯，曾表示不悅、要求他們停止並已立刻逃離現場。她亦曾經逃到洗手間痛哭來舒緩情緒。不過她並沒有把事件告訴父母，因為害怕事情鬧大，會被對方報復及被同學恥笑，所以選擇繼續啞忍。
- 小慧面對性騷擾感到焦慮和害怕，逃避上學以免再次遇到性騷擾情況，顯然性騷擾行為在她心理上已產生陰影。她亦責怪自己沒有勇敢面對，也抗拒與異性接觸，更有自殘的念頭，每天在惶恐中過日子，說明她的精神狀態已到達臨界點，出現了受創症狀。

3. 假如你是小慧的朋友，你會怎樣做？試提出兩個方法。

- 我會安慰小慧，讓她明白到被性騷擾不是她的錯。同時，我會幫助小慧勇敢地在事發現場明確向小明等人表示性騷擾是不對的，告誡他們可能已經觸犯法例，要求對方立即停止，並將事情詳細向老師報告，尋求他們的支援。
- 我也會鼓勵小慧告知家人，讓他們共同協助及支援小慧渡過難關。



知識內容三：青少年吸食毒品的原因及帶來的負面影響

吸食毒品是指間中或長期使用一種或以上藥物，而非作為正常或醫療用途，使人產生依賴性、反覆使用、對毒品成癮，會危害身心。曾經吸食、吸服、服食或注射危險藥物的人士須負上刑事責任，干犯了《危險藥物條例》。

吸毒的情況

青少年吸食毒品是相當複雜的社會問題，亦成為近年值得關注的不良行為之一。禁毒常務委員會藥物濫用資料中央檔案室的數字顯示，二〇二四年上半年 21 歲以下青少年被呈報吸毒人數由去年同期 394 人上升至 452 人，在該群組中，最常被吸食的毒品依次為大麻及可卡因。根據執法部門的統計數字，二〇二四年上半年涉及毒品罪行而被拘捕的 21 歲以下青少年下跌 32%，當中主要涉及大麻和可卡因。因販毒而被判處監禁的 21 歲以下青少年當中，超過半數刑期達五年以上，最長的刑期更接近 22 年。吸毒不但會令人健康嚴重受損，更會令自己前途盡毀。

資料來源：香港特別行政區政府新聞公報，《香港二〇二四年上半年的吸毒和毒品情況》，2024 年 9 月 20 日。

青少年吸食毒品的主要原因如下：

1. 青春期的心理發展

青少年處於青春期階段，對新事物容易產生好奇及追求刺激感。同時，青少年在這發展階段多追求朋輩的認同感，因此容易受同輩誘惑而吸食毒品以尋求他人的認同。

2. 精神壓力

不良行為與精神壓力是息息相關的。由於青少年正面對成長的急速轉變及多方湧現的壓力，面對現實的不如意，有時會感到情緒低落，因此不少青少年誤以為毒品能有助他們宣洩壓力。另外，有些青少年處於反叛階段，容易與家庭發生衝突，面對學業的壓力及快速轉變的社會，亦會感到迷茫，因而他們錯誤地轉向毒品，逃避壓力帶來的煩惱。



資料來源：節錄及改寫自中大教育研究所「香港學生能力國際評估中心」及中大香港亞太研究所青年研究中心（2019），《學童身心靈健康評估計畫》；壹讀（2016），《青少年網絡成癮成因分析》；保安局禁毒處（2022），《禁毒資訊》。

吸毒帶來的負面影響

吸毒對青少年的身心以及社交均造成嚴重影響。生理方面，青少年吸毒會損害身體健康，包括產生幻覺，反應緩慢，記憶力衰退及認知能力受損，影響肌肉活動，膀胱受損，患上癌症的風險會增加等。心理方面，青少年吸毒後會出現情緒波動（焦慮、沮喪或發怒），專注力下降，影響個人抑制力等。他們對吸食毒品不斷出現強烈的渴望，當他們嘗試戒除吸毒習慣時，便有可能出現斷癮症狀，如情緒低落或脾氣暴躁等。人際關係方面，沉溺於吸毒世界的青少年，影響個人社交行為，容易忽略家人及朋友的感受和勸喻，影響彼此的關係。

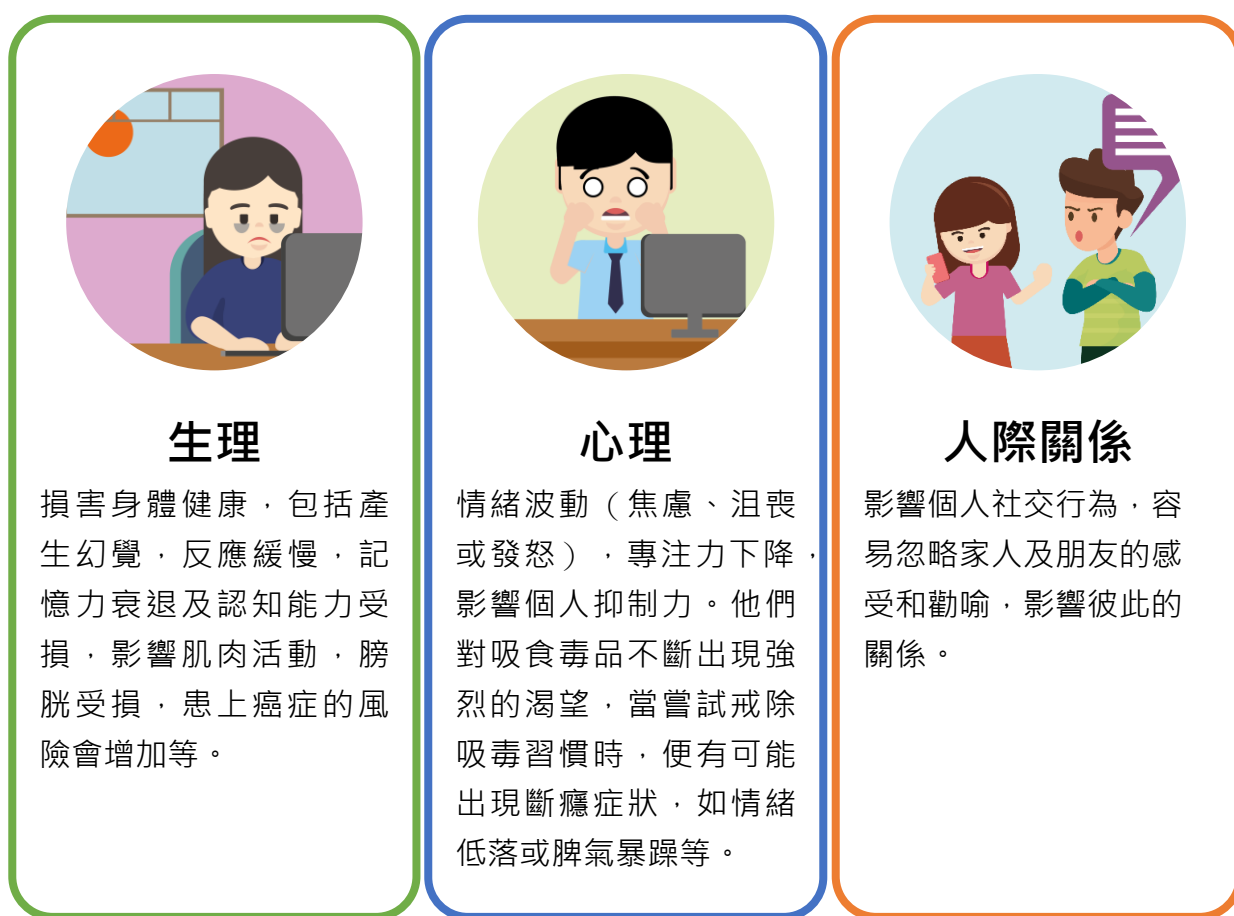


圖 4 吸食毒品帶來的影響

資料來源：節錄及改寫自保安局禁毒處（2022），《禁毒資訊》。

活動四：個案分析

學生四人一組，閱讀以下個案，並完成討論問題。

個案：失戀吸毒

「00 後」的莉莉去年底受感情困擾而情緒低落，在損友誘使下，出於好奇而接觸大麻。吸食大麻後產生幻覺，感到情緒高低起伏，時興奮時低落，不自主地時笑時哭，短暫解憂，清醒後感到跌落地獄。沉淪大麻後，莉莉身體響起警號，體重暴瘦 15 公斤，持續脫髮，牙肉萎縮，本已戒掉的煙癮又襲來，對上學的她大受影響，「平時做功課時要提筆都手震，溫習時原本一小時可以入腦的內容，要兩小時才能入腦到，記憶力衰退，甚至和朋友交談時都經常接不上話。」莉莉不知不覺間沉迷得難以自控吸食大麻。最近她變本加厲，整天只躲在房間吸食大麻，連三餐都在房裡進食，即使感到不適依然花長時間吸食大麻，連越吸食越不快樂也不在乎，莉莉甚至不再上學，已經數月沒有踏出家門半步，和家人的溝通只限於三餐派送。

家人關心地勸喻她不要再吸食有害的大麻，她感到煩厭，並不認同大麻是毒品，大聲責罵及趕走家人。同學們聽聞她吸毒後都關心她，勸喻她遠離大麻，她卻責罵同學們多管閒事，於是同學們都疏遠她，使她變成孤島。現在的莉莉跟以往乖巧、勤奮的她截然不同，變得愈來愈暴躁.....

資料來源：節錄及改寫自 HK01 (2022)，《毒品案趨年輕化 情傷少女吸大麻解憂：清醒後又跌返落地獄、好傻》。

討論問題：

不良行為：*吸食毒品*

關鍵原因：*感情困擾而情緒低落；友人誘使；出於好奇*

1. 試分析染上不良行為對莉莉的生理和心理帶來甚麼負面影響？

- *生理方面，吸毒嚴重影響健康。她產生幻覺，暴瘦，脫髮，牙肉萎縮，記憶力衰退，不能集中精神。*
 - *心理方面，情緒高低起伏，時興奮時低落，不自主地時笑時哭，但有時她感到情緒低落和哭泣，越吸食越不快樂，情緒變得暴躁。*
-
-
-

2. 試分析染上不良行為，對莉莉的人際關係帶來甚麼負面影響？

- *吸食毒品已破壞莉莉的人際關係。她不再上學，已經數月沒有踏出家門半步，甚少和家人溝通，情緒變得暴躁，不接受家人、同學及朋友的善意關心，令他們都疏遠她。*
-
-
-

3. 如果發現朋友有上述不良行為，你會怎樣協助他／她走出困局？

- *我會告訴我的朋友吸食毒品所帶來的負面影響，並鼓勵及安排他／她參加不同的興趣活動，讓他／她可以培養其他興趣。如有需要，亦會把情況告知老師、社工或輔導員，尋求他們的協助。*
-
-
-

小結

隨着社會變遷及科技急速發展，青少年要小心提防形形色色的引誘以及朋輩影響，以免染上不良行為。高估自我控制能力和低估不良行為帶來的負面影響，往往是染上不良行為的原因。青少年應謹記，凡事不應任意妄為，不良行為對自己、他人以及社會均會帶來長遠的負面影響。

對於被欺凌與被性騷擾的受害者而言，他們的害怕、無助感可能伴隨一生，這些情緒創傷對當事人往往有深遠的影響。受害者遭受這些侵害後，對他人缺乏信賴感以及對一切事物充滿恐懼，這些感受即使未曾親身體會，亦應明白當中的負面影響尤其深遠。故此，我們應以同理心待人，設身處地看事情，不應淪為施害者或跟隨者，也不應作為旁觀者，裝作視而不見聽而不聞，沉默只會助長犯法和不當行為，我們應向受害者伸出援手，鼓勵他們向師長家人求助。

對於吸毒的青少年而言，他們處於青春期，面對著各方面成長的挑戰，一時感到迷茫而墮入「毒海」，既傷害自己的身體，又傷害身邊親友的心靈，還要承擔法律後果，百害而無一利。因此，我們要警惕毒害，建立健康的生活方式以跨越成長挑戰。

不良行為種類及成因眾多，因此我們需多加認識和思考，只有充分了解不良行為的成因，對症下藥，及早建立正確的生活態度，才能遠離不良行為。



知多一點點：青少年作出違法行為的後果及嚴重性

根據香港條例第 226 章《少年犯條例》第 2 條，未滿 14 歲的人視為「兒童」；年滿 14 歲但未滿 16 歲則視為「少年人」，如兒童及青少年干犯罪行，則由少年法庭處理未成年罪犯幫助他們改過自新。

法庭會視乎案件的背景及罪行嚴重性，考慮判其接受感化令、判入感化院、更新中心、勞教中心、教導所、戒毒所等。所以，我們需要了解不良行為可能帶來的後果及嚴重性，切勿因一時衝動及受他人影響而觸犯法紀，刑事案件一經被裁定有罪，罪犯會在法庭或警方留有刑事紀錄，亦會影響將來從事某些行業、申請某些專業資格，甚至被拒絕移民申請。

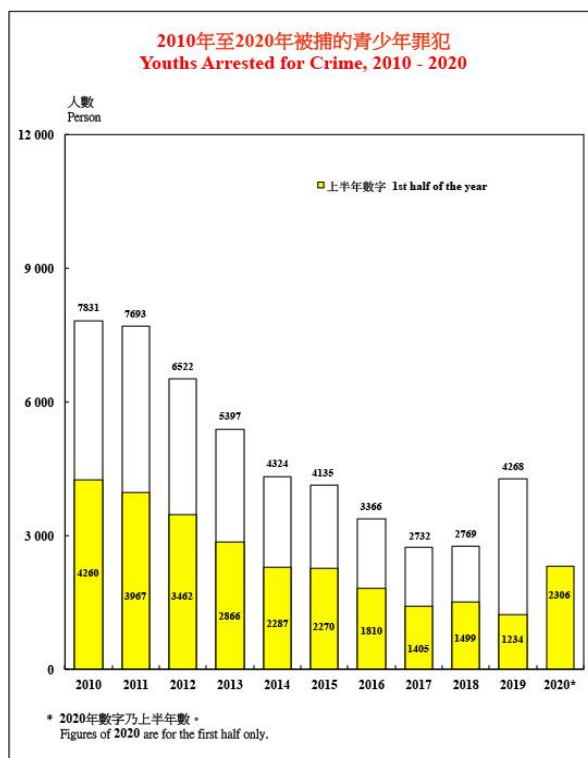


圖 5 2010 至 2020 年被捕的青少年罪犯

資料來源：香港特別行政區警務處（2020），《詳細罪案統計》。



與毒品相關刑罰舉隅

行為	相關法例	最高刑罰
販運危險藥物或管有危險藥物用作提供給其他人	第 134 章《危險藥物條例》第 4 條	終身監禁及罰款 500 萬港元
管有或曾經吸食、吸服、服食或注射危險藥物	第 134 章《危險藥物條例》第 8 條	監禁 7 年及罰款 100 萬元
栽植任何大麻屬植物或鴉片罌粟	第 134 章《危險藥物條例》第 9 條	監禁 15 年及罰款 10 萬
為未成年人士獲取或向未成年人供應或販運危險藥物	第 134 章《危險藥物條例》第 56A 條	可引用此條例申請加重刑罰

性騷擾相關刑罰舉隅

行為	相關法例	最高刑罰
猥褻侵犯（非禮）	第 200 章《刑事罪行條例》第 122 條	可判處監禁 10 年
向年齡在 16 歲以下的兒童作出或與 16 歲以下兒童作出猥褻行為	第 200 章《刑事罪行條例》第 146 條	可判處監禁 10 年

欺凌相關刑罰舉隅

行為	相關法例	最高刑罰
刑事恐嚇	第 200 章《刑事罪行條例》第 24 條	可罰款 2,000 港元及監禁兩年
襲擊及毆打	第 212 章《侵害人身罪條例》第 17 條 (意圖造成身體嚴重傷害而射擊、企圖射擊、傷人或打人)	可判處終身監禁
	第 212 章《侵害人身罪條例》第 19 條 (傷人或對他人身體加以嚴重傷害)	可判處監禁 3 年
	第 212 章《侵害人身罪條例》第 39 條 (襲擊致造成身體傷害)	可判處監禁 3 年
在公眾地方打鬥	第 245 章《公安條例》第 25 條	可判處第 2 級罰款及監禁 12 個月

資料來源：節錄及改寫自青年社區法網（2020），《認識各項罪行》。



教師先讓學生上課前完成工作紙四，然後在課堂上進行討論活動和分享。

工作紙四：預防青少年不良行為的方法及重回正軌的策略

不良行為的種類繁多，面對好奇心、不同方面的誘惑、從眾及朋輩壓力時，青少年應該未雨綢繆，先裝備相關知識，了解不良行為帶來的負面影響，學習正確的處理方法，運用不同的應變技巧，例如：運用中一單元 1.2 人際關係與社會共融 (第一部分)「提升家庭凝聚力」中處理衝突的策略，以及中一單元 1.2 人際關係與社會共融 (第二部分)「攜手互助，彼此尊重」中處理朋輩壓力的方法，來分析事情的對與錯，利與弊以及帶來的後果，亦聽取他人的意見，切勿妄顧後果地跟隨潮流、順從朋輩的意見，最終染上不良行為，對自己、他人及社會造成負面影響。

青少年掌握拒絕技巧，就能預防墜入不良行為的陷阱。謹記我們要學會勇敢地向不良行為說不，並以正面的態度應對挑戰和困難。





知識內容一：面對不良行為的方法

青少年染上不良行為大多源於好奇心驅使及追求刺激，甚或一時衝動。因此，當感到猶豫時，應先冷靜且客觀分析事情的對錯，評估利弊及帶來的後果，或詢問他人的意見，謹記要懂得自律、自制及自省，敢於堅決拒絕一切不良行為，遇上朋友提出不合理的要求，特別是一些違法行為，切勿不顧後果地盲目順從朋輩意見或跟從媒體的渲染行事，必須堅持自己的原則，勇敢拒絕，否則終可能害了自己，亦傷害了他人。

預防染上不良行為，青少年要先從學習「NOT」技巧開始，即 No、Off 及 Tell。

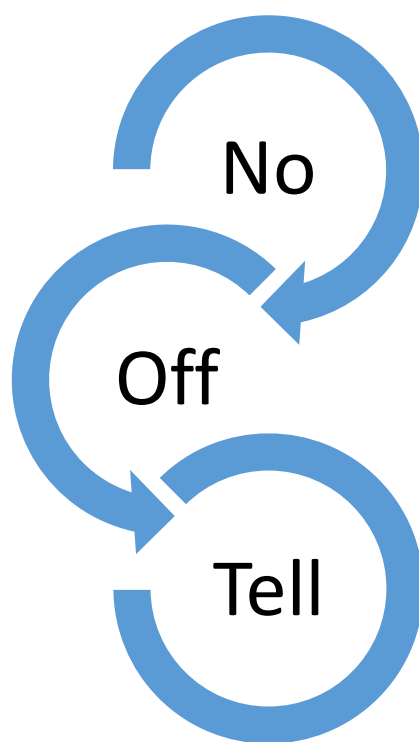
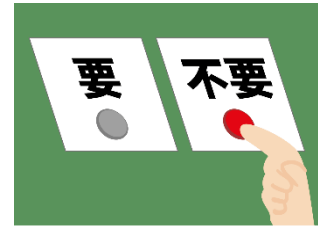


圖 6 處理不良行為三部曲 NOT

1. NO 不要

✧ 當朋輩引誘我們做出不良行為，甚至違背良心及違法行為，我們必須勇敢表明立場。向不良行為說不(NO)。朋輩或會利用壓力或假資訊影響我們的判斷力，因一時心軟或錯信朋友，可能會帶來嚴重的後果。因此，我們必須以確定的語氣和言詞拒絕不良行為。



✧ 例如：當朋友要求一起欺凌其他同學，才會接納你成為群體的一分子，這時我們就要堅定地說「不」。

2. OFF 立即離開

✧ 面對不同的引誘，種類繁多的不良行為，青少年不宜高估個人的自控力及抵抗誘惑的心，相反適時退讓才是具智慧的選擇。面對不良行為，我們更應鼓起勇氣離開高風險的環境，如避免長時間瀏覽社交媒體，疏遠會帶來負面影響的朋輩，多結識能互相



支援的良朋，有助我們發揮正面朋輩影響，以正確健康的生活態度面對成長階段的挑戰。

3. TELL 告訴可信任的人

✧ 青少年面對成長挑戰以及多方壓力，容易受朋輩、媒體所誤導而陷入不良行為危機中。謹記不用孤獨一人面對各種挑戰，相反可以向身邊合適的人求助，例如家長、教師、社工、輔導員等，詢問他們的意見。辦法總比困難多，青少年可把擔憂及問題與可信任的人傾訴，從而獲得協助及輔導。



資料來源：香港特別行政區教育局（2020d），《和諧校園齊創建之「校不容凌」資源套》。



知識內容二：重回正軌的策略

1. 分辨真假資訊

✧ 無論在網絡世界、社交媒體、朋友資訊分享，不難發現充斥不少虛假資訊及錯誤觀念。部分青少年缺乏足夠的判斷力及辨別虛假資訊的能力，例如：誤信沉迷網絡是青少年的生活潮流、欺凌是處理人際



關係的手段、以性為話題是展示自己風趣幽默的一面等。青少年應培養明辨是非的能力，分辨真假資訊，以減少染上不良行為的機會。

2. 培養守法意識

✧ 不良行為不單對受害者造成身心影響，同時亦會令施加者陷入犯法的風險。部分嚴重罪行如非禮、傷人等屬於刑事罪行，一經定罪，犯事者可能留有案底及被判處監禁，痛失自由及前途。青少年應培養守法意識，加強對



法治的認識，這有助我們在面對不斷變遷的社會環境及引誘時，仍能保持防範不良行為的意識及明白尊重與維護法治的重要性。

3. 建立正確的價值觀及態度

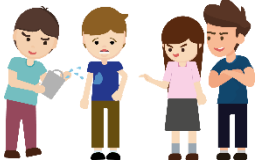
✧ 培養正確的價值觀及態度有助我們在競爭激烈及誘惑眾多的社會中拒絕不良行為。正面的價值觀和態度可以作為我們行事及判斷的標準，幫助我們以堅毅的心面對壓力及困難；以尊重自己及尊重他人的態度，建立友善及互相尊重的關係。如果犯錯，亦需有承擔精神，敢於承認及改正自己的過失。如果我們常以同理心及關愛他人的心態與人相處，懂得易地而處，反思自己的行為可能為他人帶來的影響，有助我們在不良行為面前，堅守原則地說「不」。





資料來源：[節錄及改寫自香港特別行政區教育局（2017），《中學教育課程指引-德育及公民教育：加強價值觀教育》](#)；（2020e），《[關顧學生 重回正軌](#)》。

活動一：處理不良行為的方法及重回正軌的策略

細閱以下個案，根據上文及個人經驗，填寫處理不良行為的方法（即 NO, OFF, TELL）及重回正軌的策略，並在右欄中剔選「✓」相關的價值觀／態度或在「其他」一欄內提供個人看法。

	個案	處理不良行為的方法及重回正軌的策略	應有的價值觀／態度
1.	<p>小龍性格內向，經常被同學欺負及取笑。其他同學經常作弄小龍，例如將他的書包扔到垃圾桶、用水弄濕他的衣服，其他目擊的同學只是不停發笑及拍下影片大呼有趣，小龍曾經被要求交出零用錢，以換取大家的友誼。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 小龍應該即時拒絕 (NO) 對方的肢體欺凌，並要求他們停止。 - 另外，對於強索金錢的要求，應立即逃離現場 (OFF)，避免與對方發生正面衝突。 - 最後，小龍應盡快將事情告知可信任人士如老師 (TELL) 尋求支援。 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 勇氣 <input checked="" type="checkbox"/> 堅定 <input checked="" type="checkbox"/> 自主 <input checked="" type="checkbox"/> 理性 <input type="checkbox"/> 自省 <input checked="" type="checkbox"/> 自律 <input type="checkbox"/> 道德規範 <input type="checkbox"/> 守法 <input checked="" type="checkbox"/> 敢於求助 <input type="checkbox"/> 其他： _____
2.	<p>小芬在圖書館溫習，她發現同學大強經常藉故搭她的肩膀或腰部。小芬對於身體常被觸碰，感到不自在及難受。</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 向對方表明感受，堅定拒絕對方的不當行為 (NO) - 不再到圖書館，改為留在家中溫習功課 (OFF)。 - 有勇氣拒絕對方的冒犯行為，並將事情告知可信任的人 (TELL)。 - 大強應加強兩性相處界線的認識，避免不恰當行為。 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 勇氣 <input checked="" type="checkbox"/> 堅定 <input checked="" type="checkbox"/> 自主 <input checked="" type="checkbox"/> 理性 <input type="checkbox"/> 自省 <input type="checkbox"/> 自律 <input checked="" type="checkbox"/> 道德規範 <input type="checkbox"/> 守法 <input checked="" type="checkbox"/> 敢於求助 <input type="checkbox"/> 其他： _____

	個案	處理不良行為的方法及重回正軌的策略	應有的價值觀／態度
3.	<p>小石喜歡結交朋友，享受與朋友相處的時光。有一次，他參加朋友的生日派對，剛結交的朋友大盛拿出一包粉末，嘗試誘使小石吸食毒品，並表示不會上癮，慫恿小石嘗試一次。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 小石應即時拒絕大盛(NO)，並指出管有或吸食毒品均是違法，作為朋友不應讓他以身試法。 - 小石應該盡快離開派對，並避免再與大盛接觸 (OFF)。 - 應將事情告知可信任的人 (TELL)，讓他們給予意見。 - 加強對毒品相關罪行（如管有或吸食危險藥物；未成年人士獲取或向未成年人供應危險藥物）的認識，亦可將有關的刑責罪行與朋友分享，共同培養守法的意識。 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 勇氣 <input checked="" type="checkbox"/> 堅定 <input checked="" type="checkbox"/> 自主 <input checked="" type="checkbox"/> 理性 <input type="checkbox"/> 自省 <input checked="" type="checkbox"/> 自律 <input type="checkbox"/> 道德規範 <input checked="" type="checkbox"/> 守法 <input checked="" type="checkbox"/> 敢於求助 <input type="checkbox"/> 其他： _____

	個案	處理不良行為的方法及重回正軌的策略	應有的價值觀／態度
4.	<p>明德在暑假時經常與同學打電動遊戲。有一次，網上的朋友提及只要遊戲表現出色便可以成為電競選手，得到豐厚的獎金及前途一片光明。於是，明德每天打機二十小時，希望不斷提升自己的技術，即使精神開始呆滯，雙手亦開始不自控地晃動，他亦日以繼夜地打機。父母曾勸說明德要用功讀書，不應沉迷下去，明德不但不接受父母的意見，反而大發脾氣，大吵大鬧。最後，明德更離家出走，到網吧繼續沉迷網絡遊戲。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 明德應該培養自律的心態，分配好作息時間，避免日以繼夜地打機，並切實執行(OFF)。 - 遠離同樣沉迷網絡遊戲的損友，避免受朋輩引誘而泥足深陷(NO)。 - 分辨真假資訊，明德應加強對電競行業的知識，明白成為電競選手需要很多考慮及付出，在求學階段應小心謹慎選擇。 - 建立正確的價值觀及態度，明德應反省為了打機而破壞家人關係是錯誤的，明白打機成癮對心身帶來的影響。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 勇氣 <input checked="" type="checkbox"/> 堅定 <input checked="" type="checkbox"/> 自主 <input type="checkbox"/> 理性 <input checked="" type="checkbox"/> 自省 <input checked="" type="checkbox"/> 自律 <input checked="" type="checkbox"/> 道德規範 <input type="checkbox"/> 守法 <input type="checkbox"/> 敢於求助 <input type="checkbox"/> 其他：_____

單元 2.1：跨越成長挑戰 (第六至第七課節) 個案研習活動學與教材材料



照顧學習多樣性：在研習工作紙，教師可因應學生的能力而作出調整，教師可為語文較遜的學生提供填充題，只要求學生填上工作紙的紅色粗體關鍵詞。有關拒絕成癮行為和不良行為的方法及重回正軌的策略的部分時，較高能力的學生可直接從閱讀資料中撮寫出策略和從網上搜集資料並提出建議。

- 學生四人一組研習 A 類成癮行為 (包括：吸毒、吸煙、賭博、網絡成癮、沉迷色情資訊) 和 B 類不良行為 (包括：欺凌、性騷擾、援交、裸聊)。每組獲發兩個成癮行為的個案或兩個不良行為的個案。
- **研習 A 類成癮行為的小組**：同學先閱讀個案，然後討論及填上工作紙上的成癮行為的背景特徵、行為特徵、染上後果和拒絕成癮行為的方法及重回正軌的策略。再辨識兩個成癮行為的共同和不同的背景特徵、行為特徵等。研習和討論後，向全班同學作出匯報討論結果。
- **研習 B 類不良行為的小組**：同學先閱讀個案，然後討論及填上工作紙上的不良行為的原因、對自己及對他人的負面影響、想得到滿足感的正當做法、拒絕不良行為和重回正軌的策略。再辨識兩個不良行為的共同和不同原因等。研習和討論後，向全班同學作出匯報討論結果。

研習活動工作紙 (一)：成癮行為—吸毒個案

曾經吸毒數年的朱輝 (化名) 毫無心機讀書，成績經常包尾，在生活中沒有成就感，還要面對留級的壓力。他個性衝動，對毒品感興趣，當時他母親病逝對他造成打擊。在有吸毒習慣的女友誘使下，他便開始服用俗稱「K 仔」的氯胺酮達至迷幻，產生被逼害幻覺，毒癮發作時經常流鼻水等。他吸毒約一年後因行徑神秘，每天嗜睡 13 小時，鼻有粉末，被家人發現吸食毒品，家人感到驚愕，未能接受而激動得把他趕出家門。他又因經常向朋友借錢買毒品及不還錢，令到朋友們都疏遠他。吸食毒品亦令他出現小便疼痛，尿頻，甚至失禁等情況。24 歲的他被控告藏毒罪，還押在荔枝角收押所期間，見到同房 60 多歲的囚友無人探望，不想自己家人失望和離棄，於是決心戒毒，立志改變陋習，更立志成影音導師，用鏡頭分享經歷。

他提醒年輕人，要堅拒損友吸毒的邀請，遠離損友以抵抗誘惑，盡快尋求教師、社工、專業人士及警方的協助，以便及早介入，防止問題進一步惡化。他出獄後反思自己吸毒對家人造成情緒困擾，於是以堅定不移的心確保不會讓自己重返舊路，馬上轉換手提電話號碼，中斷與損友聯絡。他認為如遇上毒品誘惑，應明辨

是非，分辨出嚴重的毒品禍害，絕對不能接觸毒品，以免斷送豐盛的大好人生。他現在若遇到人生的挑戰便會向社工和家人傾訴。

資料來源：節錄及改寫自香港 01（2020），《吸毒青年受師父啟發 立志成影音導師用鏡頭分享經歷》；香港警務處（2022），《青少年罪行誌師長攻略》。

<p>1. 背景特徵</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人因素： <ul style="list-style-type: none"> - 生活缺乏成就感 - 留級壓力 - 個性衝動 - 對毒品感好奇 ● 家庭因素：母親病逝對他造成打擊 ● 社交因素：朋輩影響，受當時有吸毒習慣的女友誘使
<p>2. 行為特徵</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理：迷幻，被逼害幻覺，毒癮發作時經常流鼻水，嗜睡，鼻有粉末 ● 社交：行徑神秘
<p>3. 吸毒的後果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理：小便疼痛，尿頻，甚至失禁 ● 人際關係： <ul style="list-style-type: none"> - 家人不能接受，趕他出家門 - 朋友們疏遠他 ● 法律後果：被控告藏毒罪，還押收押所
<p>4. 拒絕成癮行為的方法及重回正軌的策略</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 中斷與損友聯絡，如馬上轉換手提電話號碼 ● 盡快尋求教師、社工、專業人士及警方的協助，防止問題進一步惡化 ● 抱持同理心，反思自己吸毒的禍害對家人造成情緒困擾 ● 以堅定不移的心確保不會讓自己重返舊路，克服心癮 ● 謹記學到的應對策略，並付諸實行

個案研習活動工作紙（二）：成癮行為—吸煙個案

小麗中學時面對學業壓力，在好奇心的驅使下開始吸煙。其實她小時已見到家人在家吸煙，而身邊的朋友外出時經常吸煙，因此她不為意吸煙有害。在無法自控的情況下，每天吸十多支香煙，結果精神變得十分萎靡，嗜睡，食慾減少。她經常向家中的窗外噴出二手煙，令不吸煙的鄰居被逼吸入二手煙，甚至令鄰居對她破口大罵。有一次她因在法定禁止吸煙區的後巷吸煙而被控《定額罰款（吸煙罪行）條例》，被罰款 1500 元。她因喉嚨長期痛楚而多次求醫，最後醫生確診她患上鼻咽癌三期，並指出與其吸煙習慣有關，自此以後她便沒有再點起一支香煙。

小麗憶述接受鼻咽癌治療期間煙癮發作時，她感到暈眩及疲累，治療期間有三個月不能進食，嘴巴潰爛，味蕾全被破壞，體重跌至八十磅左右，亦影響了美麗的容貌，令她心情跌至谷底。幸好她在醫院遇上一班由鼻咽癌康復者組成的義工，他們的鼓勵及親身經歷令她重拾希望及信心。康復後，小麗走到街上要左顧右盼，留意附近有沒有人吸煙，因為治療的後遺症是只要她聞到煙味便會咳嗽，甚至流鼻血及嘔吐。她勉勵年青人要堅拒吸煙邀請，疏遠誘惑吸煙的朋友圈子。面對壓力時可做運動，聽音樂紓壓，尋找合適的人如輔導員傾訴。她提醒戒煙時要保持堅定的意志和決心，參加戒煙輔導，遠離有人吸煙的地方。她反思自己吸煙損害他人健康，令旁人吸入二手煙甚至三手煙，應該為自己和他人的福祉而努力戒煙。

資料來源：節錄及改寫自香港吸煙與健康委員會（2022），《別待年輕拒絕戒煙 夢特嬌全 22 歲患鼻咽癌》。

1. 背景特徵	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人因素： <ul style="list-style-type: none"> - 學業壓力家庭因素：家人有吸煙習慣 ● 社交因素：朋輩影響，身邊的朋友經常吸煙
2. 行為特徵	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理：吸煙成癮，精神萎靡，嗜睡，食慾減少 ● 心理：無法自控不斷吸煙
3. 吸煙的後果	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理： <ul style="list-style-type: none"> - 患上鼻咽癌三期 - 嘴巴潰爛，味蕾全被破壞，體重下降 - 後遺症是她聞到煙味會咳嗽，流鼻血及嘔吐 ● 心理：容貌受影響，令她感到不快 ● 人際關係：經常向窗外噴出二手煙，令鄰居不滿 ● 法律後果：曾被控《定額罰款(吸煙罪行)條例》，罰款1500元
4. 拒絕成癮行為的方法及重回正軌的策略	<ul style="list-style-type: none"> ● 疏遠損友 ● 做運動，聽音樂紓壓 ● 尋找合適的人如輔導員傾訴 ● 戒煙時要保持堅定的意志和決心，克服煙癮 ● 抱持同理心，反思自己吸煙損害他人健康 ● 謹記學到的應對策略，並付諸實行

個案研習活動工作紙（三）：成癮行為—沉迷賭博個案

十九歲青年阿仁自幼沉迷網上遊戲，無心上課，他個性衝動，經常和家人吵架，十六歲便輟學上班，上班壓力大，人生失去滿足感。阿仁說上網時經常彈出的網上賭博廣告令他感到好奇，後經同事介紹非法投注網上「百家樂」和足球賽事，最終導致沉迷賭博。他透露「贏錢的過程令我十分興奮，結果愈賭愈大，都愈輸愈多，每天收到十多次貸款電話推銷，於是便不斷借錢、賭錢、輸錢、下注碼超出經濟能力範圍。」他曾欠債逾百萬元，最終由家人償還，令家人感到非常失望。

經歷慘痛教訓後，阿仁多次戒賭不果，在賭癮驅使下無法自控不斷投注，廢寢忘餐，近期再因賭博欠債二十萬元，為免再令家人傷心，自行申請破產，又被控非法賭博罪遭監禁 6 個月及罰款 1 萬元。他回想過去，指出如果有機會重新選擇的話，他會堅決地拒絕賭博，遠離介紹他賭博的同事，會把成長的挑戰與可信任的人如家人和社工傾訴。出獄後他擔當動物服務的義工，希望不讓自己有閒暇玩遊戲「課金」和賭博，他反思：「用錢換取賭博的刺激，會開心一下，但回到現實世界，發覺一無所有，內心更加空虛！反而過健康、有意義的生活可填補內心的空虛，整個人生都變得充實。我從動物服務中發掘到自己細心的優點和喜愛動物，因此立志成為動物護理員。」他十分後悔自己昔日沉迷賭博帶來沉重的債務令家人感失望，現他多陪家人傾訴以提升家庭凝聚力。他奉勸大家要警惕非法賭博會令自己陷入犯法的風險，痛失自由及前途。

資料來源：節錄及改寫自路德會青亮中心（賭博失調者輔導及治療中心）（2021），《小機迷課金成癮 淪賭徒欠債百萬》。

1. 背景特徵	<ul style="list-style-type: none">● 個人因素：<ul style="list-style-type: none">- 生活缺乏滿足感- 工作壓力- 網上賭博的廣告令他感到好奇- 個性衝動● 家庭因素：與父母關係疏離，經常和家人吵架● 社交因素：朋輩影響，同事介紹非法網上投注● 社會因素：經常收到推銷貸款電話，越借越大
2. 行為特徵	<ul style="list-style-type: none">● 下注碼超出經濟能力範圍

	<ul style="list-style-type: none"> • 多次戒賭不果 • 賭癮驅使下無法自控不斷投注 • 廢寢忘餐
3. 賭博的後果	<ul style="list-style-type: none"> • 個人：欠債逾百萬元 • 人際關係：令家人感到失望 • 法律後果： <ul style="list-style-type: none"> - 破產 - 被控非法賭博罪遭監禁 6 個月及罰款 1 萬元
4. 拒絕成癮行為的方法及重回正軌的策略	<ul style="list-style-type: none"> • 遠離損友 • 與可信任的人如家人和社工傾訴 • 參與義工服務 • 抱持同理心，反思自己沉迷賭博令家人感失望，多陪家人 • 警惕非法賭博會令自己陷入犯法的風險，痛失自由及前途

個案研習活動工作紙（四）：成癮行為—網絡成癮個案

小強的父母近日發現小強玩網絡遊戲的時間愈來愈長。小強成績開始落後，缺乏成就感，令他承受着龐大的學業壓力，為此感到很挫敗。他對日新月異的網絡遊戲創意玩法感興趣，個性衝動的他急不及待地去購買新出的遊戲點數，他的同學都喜愛玩網絡遊戲，小強便開始和他們沉迷其中。小明父母外出工作時間長，甚少關心小強。由於他在網絡遊戲中得到許多玩家欣賞及肯定，這令小強花更多時間玩網絡遊戲。

小強不知不覺間沉迷得難以自控。最近他變本加厲，整天只躲在房間玩網絡遊戲，連三餐都要父母送到房裡，即使感到疲累依然花長時間玩網絡遊戲，連手部感到酸痛，視力模糊也不在乎，小強甚至不再上學，已經數月沒有踏出家門半步。父母和小強的朋友都曾經用不同方法勸止他玩網絡遊戲，但每次小強都會情緒激動，大聲責罵及趕走他們，令人際關係變差。小強變得愈來愈暴躁，而且變成失學青年。小強反思自己因網絡遊戲而破壞家人關係是不值得的。小強奉勸年青人如同學們邀請自己一起長時間打機時，應堅決說不，並疏遠沉迷打機的損友，向家長、教師、社工等求助。青少年應該清楚自己現階段的身分是學生，以學業為重，應自律地管理好學業、娛樂，作息的時間，避免花大量時間打機，應多參與課外或社區活動，發掘潛能，好好把握個人和社會發展機遇。當遇上挑戰和挫折時可與社工傾談和商討策略應對。如要改善沉迷打機，需要限制使用電腦的時間，減慢網速才能成功。

<p>1. 背景特徵</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人因素： <ul style="list-style-type: none"> - 缺乏成就感 - 學業壓力 - 對網絡遊戲創意玩法感興趣 - 得到許多玩家欣賞及肯定 - 個性衝動 ● 家庭因素：缺乏父母關愛，父母忙於工作，甚少關心小強 ● 社交因素：朋輩影響，他的同學都喜愛玩網絡遊戲
<p>2. 行為特徵</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 難以自控，連三餐都要父母送到房裡 ● 感到疲累依然花長時間玩網絡遊戲 ● 不再上學 ● 數月不外出
<p>3. 網絡成癮的後果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理：手部感到酸痛，視力模糊 ● 心理：暴躁，情緒激動 ● 人際關係：大聲責罵及趕走父母和朋友，令人際關係變差 ● 學業：變成失學青年
<p>4. 拒絕成癮行為的方法及重回正軌的策略</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 疏遠損友 ● 向家長、教師、社工等求助 ● 自律地管理和善用時間 ● 抱持同理心，反思自己因網絡遊戲而破壞家人關係是不值得的 ● 與社工傾談和商討策略應對 ● 謹記學到的應對策略，並付諸實行

個案研習活動工作紙（五）：成癮行為—沉迷色情資訊個案

已留級兩年的 Jay 生活缺乏成就感，擔心成績落後而再次留級。他曾因一時衝動和同學打架。父母忙於工作，他與父母關係疏離，讓他內心渴望親密的關係。上網時經常彈出的色情廣告引起他對色情資訊的興趣。他自少便流連街上，結交不同的朋友，分享色情資訊是朋友間的話題，他更沉迷在色情資訊及自慰的生活之中，從性滿足之中尋覓心靈安慰。Jay 幾乎每天都會觀看色情資訊及有 1-2 次自慰的習慣，他甚至會幻想如果自己非禮別人會怎樣，但礙於擔心違法，故此一直沒有嘗試。他因長時間用手機上網，眼睛經常集中於細小的熒幕，令視力變得模糊。中三那一年，Jay 滿腦子都是色情資訊，忍不住向女同學說無數次色情用語，於是被女同學投訴言語性騷擾，從此大家對他敬而遠之。他有次忍不住在地鐵車廂上觀看色情影片而被控公眾地方行為不檢罪，面臨最高刑罰 12 個月監禁。

社工提議他當朋友提及色情資訊時，可轉移話題並拒絕討論。當接觸到色情資訊時，應即時離開接觸途徑。感到孤單有心事時可與朋友或社工傾訴，他接受青少年性輔導服務。社工教導他關於性的界線及性騷擾定義、分辨色情資訊的真假，減少對色情資訊及自慰的依賴和需要，學習一些自制及轉移的策略，投入社交生活的正確方法。例如做長者服務義工，從中既能感受到助人為樂，又認識到互相扶持的朋友。

資料來源：節錄及改寫自香港明愛青少年及社區服務「情性地帶 – 青少年性健康支援及輔導服務」（2020），《性·著迷》。

<p>1. 背景特徵</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 個人因素： <ul style="list-style-type: none"> - 生活缺乏成就感 - 學業壓力 - 對色情廣告感到好奇 - 個性衝動 - 從性滿足之中尋覓心靈安慰 • 家庭因素：與父母關係疏離，父母忙於工作 • 社交因素：朋輩影響，朋友間常分享色情資訊
<p>2. 行為特徵</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 心理： <ul style="list-style-type: none"> - 癮起不能自控，有每天觀看色情資訊及自慰的習慣 - 性幻想
<p>3. 沉迷色情資訊的後果</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 生理：視力模糊 • 心理：性成癮，以言語性騷擾女同學 • 人際關係：令女同學感到不快，令人際關係變差 • 法律後果：被控公眾地方行為不檢罪，面臨最高刑罰12個月監禁
<p>4. 拒絕成癮行為的方法及重回正軌的策略</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 疏遠損友 • 感到孤單有心事時可與朋友或社工傾訴 • 投入有益身心的社交活動，如做長者服務義工 • 謹記學到的應對策略，並付諸實行

個案研習活動工作紙（六）：不良行為—欺凌個案

一間小學發生學生欺凌事件。小明在疫情停課期間，懷疑因「打機叻」但又不善於社交，態度囂張而開罪同學小虎。小虎在家經常無所事事，性格衝動又經常打機發洩。面對父親有時的打罵，對生活毫無滿足感。因此，他經常幻想自己是網絡遊戲中的強大戰士，可以用暴力解決問題。小虎因小明的開罪而持續地在班中群組言語攻擊他，把小明的相片惡搞做表情符號。復課時，小明遭小虎聯同三名同學挾往公園報復，小明的頭更被他們推在地上「三跪九叩」道歉，事發後小明不敢和家人透露，出現焦慮情況。欺凌事件過程被同學拍下，同學的家長將片段發放到家長聯絡群組中，小明的家長發現後報警處理。警方指，小虎和同學們被控刑事恐嚇罪，有機會被罰款 2000 港元及監禁兩年。而小明自此之後，失去上學的動力及對人的信任，要接受心理輔導。

老師建議小明遇到被欺凌時，可勇於向老師、家人或可信任的人求助，以停止欺凌事件再次發生及蔓延。又建議小虎可透過幫助別人獲得滿足感，提升自信。善用資訊科技才能去設計正面而又帶鼓勵性的表情符號與同學分享正能量。又建議他遇到家庭暴力時應向社工求助，恰當地釋放負面情緒如做運動、寫下感受、靜觀等。又提醒大家要持守正確價值觀，當朋友要求一起欺凌他人，否則不被接納成為群體的一分子時，我們就要堅定拒絕參與，即時離開欺凌現場，提醒他人欺凌行為會令自己陷入犯法風險，部分刑事罪行一經定罪，可能留有案底及被判處監禁。應與家長、老師傾訴欺凌情況，協助被欺凌者逃出困局和避免欺凌者泥足深陷嚴重傷害他人。欺凌者當有負面情緒時，應冷靜自制自己的行為，認清欺凌行為會對他人造成深遠傷害。面對人際關係衝突時，要懂得易地而處，使用恰當的方式化解，可尋求第三者介入和解。跟隨欺凌者和欺凌者需勇於承認改正自己的過失，並向被欺凌者真誠道歉。

資料來源：節錄及改寫自 HK01 新聞（2022），《復課即爆欺凌事件 小五生疑被迫「三跪九叩」道歉 警拘兩同學》。

<p>1. 不良行為的原因</p>	<p>從施害者小虎角度：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 個人因素： <ul style="list-style-type: none"> - 生活缺乏滿足感 - 性格衝動 - 常幻想自己是強大戰士，以暴力解決問題 ● 家庭因素：缺乏家人關愛，經常被父親打罵
<p>2. 不良行為的類別和形式</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 網絡欺凌：小虎持續地在班中群組以言語攻擊和嘲弄小明 ● 暴力：小明的頭更被同學大力地推在地上令他「三跪九叩」道歉
<p>3a. 為甚麼不良行為會令主角得不償失？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 法律後果：小虎和跟隨者被控刑事恐嚇罪，有機會被罰款及監禁兩年
<p>3b. 對他人的負面影響</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 心理：小明出現焦慮 ● 社交：不想上學 ● 人際關係：失去對人的信任
<p>4. 如想獲得滿足感的正當做法是甚麼？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 可透過幫助別人獲得滿足感，提升自信 ● 遇到家庭暴力時應向社工求助，恰當地釋放負面情緒
<p>5. 拒絕不良行為及重回正軌的策略</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 跟隨者： <ul style="list-style-type: none"> - 遠離損友 - 提醒他人欺凌行為會令自己陷入犯法風險 - 向家長、老師傾訴欺凌情況 ● 欺凌者： <ul style="list-style-type: none"> - 冷靜自制自己的行為，認清欺凌行為會傷害他人 - 持同理心應對人際關係衝突，易地而處，使用恰當的方式化解 - 謹記學到的應對策略，並付諸實行

個案研習活動工作紙（七）：不良行為—性騷擾個案

小禮是 19 歲大學生，身兼私人補習老師，正值青春期，對異性好奇，行事不假思索。他小時候常被媽媽隨意虐待，以致他感到生活失去自主，自我形象低落。小禮看了愛情專家節目教授增加身體接觸能拉近與異性的距離，渴望戀愛的他在 13 歲的女學生的家補習數學時，他不停邀女學生看色情三級片，又捉著她的手撫摸自己的胸肌及腹肌，之後著手摸女方胸部。女學生大驚從家中逃走，因事件心靈受創，不斷憶起事情發生的畫面以致失眠，感到頭痛，變得呆滯，胃口大減，須留院觀察。女學生的母親報警處理。青年被控向 16 歲以下兒童作出猥褻行為罪，被判囚 3 年 10 個月。出院後兩年以來，女學生難於信任他人或和他人做朋友。

家計會奉勸青年人要明白如想與異性有良好的相處，應互相尊重，關顧對方感受，聆聽對方的想法，從彼此和諧共處關係中獲得正面的情緒，獲得情感上的滿足。異性相處時最重要的原則，是要尊重他人的意願和顧及他人的感受。在與人相處時，不可以在別人不情願的情況下按自己心意任意妄為，為一己私慾而傷害他人。要先訂下二人可以接受的親密程度，並需要自我警惕，看看自己的行為有沒有被允許，留意自己的言行舉止，若察覺到所做的或所講的話語會令對方感到痛苦和尷尬，那就應該立刻停止。亦要警惕越界行為會令自己陷入犯法風險，一經定罪，可能會留有案底及被判處監禁。

資料來源：[節錄及改寫自星島日報（2020）](#)，《留學青年涉非禮 16 歲女義工 邀睇三級片乘機摸胸》；家計會（2020），《香港家庭計劃指導會網上資源性騷擾》。

<p>1. 不良行為的原因</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人因素： <ul style="list-style-type: none"> - 正值青春期的，對異性好奇 - 個性衝動 ● 家庭因素：缺乏家人關愛，小時候常被媽媽虐待 ● 社會因素：愛情專家節目教授增加身體接觸能拉近與異性的距離
<p>2. 不良行為的類別和形式</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 閒聊間小禮不停邀女學生看色情三級片，又捉著她的手撫摸自己的胸肌及腹肌，之後著手摸女方胸部
<p>3a. 為甚麼不良行為會令主角得不償失？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 法律後果：向 16 歲以下兒童作出猥褻行為罪，被判囚 3 年 10 個月
<p>3b. 對他人的負面影響</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理：感到頭痛，變得呆滯，胃口大減，留院觀察 ● 心理：不斷憶起事發生的畫面，失眠 ● 社交：女學生難和他人做朋友 ● 人際關係：難信任他人
<p>4. 如想獲得滿足感的正當做法是甚麼？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 互相尊重，關顧對方感受，聆聽對方的想法
<p>5. 拒絕不良行為及重回正軌的策略</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人的意願和顧及他人的感受 ● 要抱持同理心，己所不欲，勿施於人 ● 自制令他人感到痛苦和尷尬的言行舉止 ● 警惕越界行為會令自己陷入犯法風險 ● 謹記學到的應對策略，並付諸實行

個案研習活動工作紙（八）：不良行為—援交個案

美美因單親的爸爸經常在外工作，缺乏家人關愛。她在交友網站接觸異性，網友唐叔叔付費邀請她外出吃飯，出價吸引，令她可買一些名貴波鞋。她應約數次，唐叔叔更送贈昂貴禮物，擁抱和拖她的手，又對她的外表讚不絕口，讓美美得到欣賞和認同感，令美美每次外出後都感到開心。之後，唐叔叔出更高價錢，邀請美美穿暴露衣著外出拍照；並在拍照期間，對她毛手毛腳。美美覺得賺取的金錢可觀，而且好像沒有太大損失，所以沒有反抗。拍照後唐叔叔竟然對美美提出性要求，美美眼見可賺更多的金錢，足以購買最新出的智能手機，於是答應發生性行為。期後，美美經常應對方的約會。怎料，對方偷拍了美美的裸照和性行為過程，並放到網絡平台，美美的同學看到影片並通知她，美美因而心靈受創，暈倒送院治理，及後美美發現自己懷孕。美美的爸爸知悉後，十分自責。認為自己忽略了對美美的關心導致今日境況。美美心儀的男同學知道她的經歷後更刻意避開她，令美美傷心欲絕。

社工輔導時建議美美避免過份看重物質生活，面對金錢誘惑時要堅決地去拒絕，明白到物質所帶來的滿足是短暫的，而精神上滿足才是永恆。面對心靈空虛時可多參加健康的活動，例如做運動、當義工導師為基層學童提供義務補習服務等，一方面可加強和擴闊個人正常社交圈子，得到朋輩的情感支援，從而建立正面認同感；另一方面，又可發展她善於社交的潛能，為受服務的學童帶來正能量，建立自己及他人的美好而豐盛的人生。美美亦要慎思明辨認識正確的物質觀念、性觀念與戀愛，並關顧家人得知自己援交時所承受的傷害。

資料來源：節錄及改寫自教育局（2022c），《價值觀教育：性教育的相關「生活事件」教案 拒絕援交》；青年協會（2019），《預防青少年墮入援交危機錦囊》。

1. 不良行為的原因	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人因素：貪慕物質享受 ● 家庭因素：缺乏家人關愛，單親的爸爸經常在外工作
2. 不良行為的類別和形式	<ul style="list-style-type: none"> ● 與成熟異性外出吃飯、擁抱、拖手、穿暴露衣著外出拍照、隨便接受性要求發生性行為
3a. 為甚麼不良行為會令主角得不償失？	<ul style="list-style-type: none"> ● 心靈： <ul style="list-style-type: none"> - 心靈創傷，被偷拍裸照和性行為過程，並放到網絡平台 - 美美心儀的男同學知道她的經歷後更刻意避開她，令美美傷心欲絕 ● 身體：懷孕
3b. 對他人的負面影響	<ul style="list-style-type: none"> ● 人際關係：令爸爸感到自責
4. 如想獲得滿足感的正當做法是甚麼？	<ul style="list-style-type: none"> ● 關於金錢，物質的滿足：避免過份看重物質生活，明白物質只能帶來短暫滿足，而精神上滿足才是永恆 ● 關於心靈滿足：可多參加健康的活動，從而建立正面認同感
5. 拒絕不良行為及重回正軌的策略	<ul style="list-style-type: none"> ● 慎思明辨認識正確的物質觀念、性觀念與戀愛 ● 抱持同理心理解個人不良行為對家人的傷害

個案研習活動工作紙（九）：不良行為—裸聊個案

就讀中一的大明，在停課期間感到無聊，魯莽行事的他，性格較內向而沒有很多朋友，因家人長時間上班，缺乏家人關愛，他經常獨自在家，透過即時通訊軟件認識一名背景不明人士，投入地和網友日以繼夜地聊天。網友騙徒利用預先錄制的性感片段，以假亂真，與出於性好奇的大明進行裸聊，大明被引誘寬衣解帶，並拍下裸聊片段。後來他被脅逼購買點數卡，否則在網上公開他的裸聊片段並發送給其家人與朋友，大明於是把自己的零用錢全部用來購買點數卡給網友騙徒，但他的裸聊片段仍然在網上平台公布。他心事重重和心靈受創，家人多番關心後，他將事件告知父親，由父親陪同報警求助，父母其後一直擔心他會再誤交損友。

警方鼓勵青少年參與學校或社區的社交及課外活動，從中可認識志同道合的朋友，彼此有共同經歷而互相扶持。青少年要對網上交友陷阱有危機意識，辨別虛假資訊，切勿輕信網友是以「真面目」示人。青少年亦要保護個人私隱，不要分享個人及家庭資料，更不可隨意視像聊天期間開啟自己的視訊鏡頭、裸露身體或傳送個人私密照片。

資料來源：節錄及改寫自 HK01（2020），《新冠肺炎 上半年裸聊勒索案倍增 12 歲仔遭拍片被逼買 千元點數卡》；香港警務處（2022），《青少年罪行誌師長攻略》。

<p>1. 不良行為的原因</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人因素： <ul style="list-style-type: none"> - 感到無聊 - 魯莽行事 - 性格較內向而沒有很多朋友 - 出於性好奇 ● 家庭因素：缺乏家人關愛，因家人長時間上班，經常獨自在家
<p>2. 不良行為的類別和形式</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 投入地和網友日以繼夜地聊天
<p>3a. 為甚麼不良行為會令主角得不償失？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 心靈：心靈創傷，被偷拍裸聊片段，並放到網上平台 ● 物質損失：自己的零用錢全部用來購買點數卡給網友騙徒
<p>3b. 對他人的負面影響</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 人際關係：父母其後一直擔心他會再誤交損友
<p>4. 獲得這些滿足，正當做法是甚麼？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵青少年參與學校或社區的社交及課外活動，從中可認識志同道合的朋友
<p>5. 拒絕不良行為及重回正軌的策略</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 青少年要提防網上交友陷阱 ● 辨別虛假資訊，切勿輕信網友是以「真面目」示人 ● 保護個人私隱，不要分享個人及家庭資料，更不可隨意開啟自己的視訊鏡頭、裸露身體或傳送個人私密照片

個案一至九成癮行為總結表

背景特徵

方面	吸毒	吸煙	沉迷賭博	網絡成癮	沉迷色情資訊
個人因素	• 生活缺乏成就感	/	• 生活缺乏滿足感	/	• 生活缺乏成就感
	• 學業壓力	• 學業壓力	• 工作壓力	• 學業壓力	• 學業壓力
	• 對毒品感好奇	/	• 對網上賭博廣告感好奇	• 對網絡遊戲創意玩法感興趣	• 對色情廣告感好奇，對性有遐想
	• 個性衝動	/	• 個性衝動	• 個性衝動	• 個性衝動
不同之處	/	/	• 經常收到推銷貸款電話，越借越大	• 得到許多玩家欣賞及肯定	• 從性滿足之中尋覓心靈安慰
家庭因素	• 母親病逝對他造成打擊	• 家人有吸煙習慣	• 與父母關係疏離，經常和家人吵架	• 缺乏父母關愛，父母忙於工作，甚少關心小強	• 與父母關係疏離，父母忙於工作
社交因素	• 朋輩影響，受當時有吸毒習慣的女友誘使	• 朋輩影響，身邊的朋友經常吸煙	• 朋輩影響，同事介紹非法網上投注	• 朋輩影響，他的同學們都喜愛玩網絡遊戲	• 朋輩影響，朋友間常分享色情資訊

成癮行為特徵

方面	吸毒	吸煙	沉迷賭博	網絡成癮	沉迷色情資訊
生理特徵	<ul style="list-style-type: none"> 迷幻，被逼害幻覺 毒癮發作時經常流鼻水，嗜睡，鼻有粉末 	<ul style="list-style-type: none"> 精神萎靡，嗜睡，食慾減少 	/	<ul style="list-style-type: none"> 手部感到酸痛，視力模糊 	<ul style="list-style-type: none"> 因長時間用手機上網，視力變得模糊 有自慰的習慣
心理特徵	<ul style="list-style-type: none"> 無法自控，經常向朋友借錢買毒品及不還錢，令到朋友們都疏遠他 	<ul style="list-style-type: none"> 無法自控，不斷吸煙 	<ul style="list-style-type: none"> 無法自控，借錢投注；廢寢忘餐；多次戒賭不果 	<ul style="list-style-type: none"> 無法自控，連三餐都要父母送到房裡；感到疲累依然花長時間玩網絡遊戲；不受父母勸止，情緒激動 	<ul style="list-style-type: none"> 無法自控，經常觀看色情資訊；出現性幻想

成癮行為的後果

方面	吸毒	吸煙	沉迷賭博	網絡成癮	沉迷色情資訊
個人發展	/	/	<ul style="list-style-type: none"> 欠債逾百萬元 	<ul style="list-style-type: none"> 變成失學青年 	/
生理影響	<ul style="list-style-type: none"> 小便疼痛，尿頻，甚至失禁 	<ul style="list-style-type: none"> 患上鼻咽癌三期 嘴巴潰爛，味蕾全被破壞，體重下降 後遺症是她聞到煙味咳嗽，流鼻血及嘔吐 	/	<ul style="list-style-type: none"> 手部感到酸痛，視力模糊 	<ul style="list-style-type: none"> 視力模糊
心理影響	/	<ul style="list-style-type: none"> 容貌受影響，令她感到不快 	<ul style="list-style-type: none"> 賭博後回到現實世界，發覺一無所有，內心更加空虛 	<ul style="list-style-type: none"> 暴躁，情緒激動 	<ul style="list-style-type: none"> 幻想如果非禮別人
人際關係	<ul style="list-style-type: none"> 家人不能接受，趕他出家門 朋友們疏遠他 	<ul style="list-style-type: none"> 她經常向窗外噴出二手煙，令鄰居不滿 	<ul style="list-style-type: none"> 令家人感到失望 	<ul style="list-style-type: none"> 大聲責罵及趕走父母和朋友，令人際關係變差 	<ul style="list-style-type: none"> 令女同學感到不快，令人際關係變差
法律後果	<ul style="list-style-type: none"> 被控告藏毒罪，還押收押所 	<ul style="list-style-type: none"> 曾被控定額罰款(吸煙罪行)條例》，罰款 1500 元 	<ul style="list-style-type: none"> 破產 被控非法賭博罪遭監禁 6 個月及罰款 1 萬元 	/	<ul style="list-style-type: none"> 被控公眾地方行為不檢罪，最高刑罰為 12 個月監禁

拒絕成癮行為的方法及重回正軌的策略

吸毒	吸煙	沉迷賭博	網絡成癮	沉迷色情資訊
<ul style="list-style-type: none"> • 遠離損友，如馬上轉換手提電話號碼 • 盡快尋求教師、社工、專業人士及警方的協助，防止問題進一步惡化 • 抱持同理心，反思自己吸毒的禍害對家人造成情緒困擾 • 以堅定不移的心確保不會讓自己重返舊路，克服心癮 • 謹記學到的應對策略，並付諸實行 	<ul style="list-style-type: none"> • 遠離損友 • 做運動，聽音樂紓壓 • 向合適的人如輔導員傾訴 • 戒煙時要保持堅定的意志和決心，克服煙癮 • 抱持同理心，反思自己吸煙損害他人健康 • 謹記學到的應對策略，並付諸實行 	<ul style="list-style-type: none"> • 遠離損友 • 與可信任的人如家人和社工傾訴 • 參與有益身心的活動如義工服務 • 抱持同理心，反思自己沉迷賭博令家人感失望，多陪家人 • 警惕非法賭博會令自己陷入犯法的風險，痛失自由及前途 	<ul style="list-style-type: none"> • 遠離損友 • 向家長、教師、社工等求助 • 自律地管理和善用時間 • 抱持同理心，反思自己因網絡遊戲而破壞家人關係是不值得的 • 與社工傾談和商討策略應對 • 謹記學到的應對策略，並付諸實行 	<ul style="list-style-type: none"> • 遠離損友 • 感到孤單時可與朋友或社工傾訴 • 投入有益身心的活動，如做長者服務義工 • 謹記學到的應對策略，並付諸實行

不良行為總結表

不良行為的原因

方面	欺凌 (從施害者角度)	性騷擾 (從施害者角度)	援交 (從受害者角度)	裸聊 (從受害者角度)
個人因素	生活缺乏滿足感	缺乏自主能力	貪慕物質享受	感到無聊
	性格衝動	個性衝動	/	魯莽行事
家庭因素	缺乏家人關愛，經常被父親打罵	缺乏家人關愛，小時候常被媽媽虐待	缺乏家人關愛，單親的爸爸經常在外工作	缺乏家人關愛，家人長時間上班，經常獨自在家
不同之處	經常幻想自己是強大戰士，以暴力解決問題	<ul style="list-style-type: none"> • 正值青春期，對異性產生好奇； • 愛情專家節目教授增加身接觸能拉近與異性的距離 	感到空虛	<ul style="list-style-type: none"> • 出於性好奇； • 性格較內向，沒有很多朋友

為甚麼不良行為會令主角得不償失？

欺凌 (從施害者角度)	性騷擾 (從施害者角度)	援交 (從受害者角度)	裸聊 (從受害者角度)
<p>法律後果：小虎和欺凌跟隨者被控刑事恐嚇罪，有機會被罰款 2000 港元及監禁兩年</p>	<p>法律後果：向 16 歲以下兒童作出猥褻行為罪，被判囚 3 年 10 個月</p>	<p>心靈影響：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 心靈受創，被偷拍裸照和性行為過程，並放到網絡平台 • 美美心儀的男同學知道她的經歷後更刻意避開她，令美美傷心欲絕 <p>身體影響：懷孕</p>	<p>心靈影響：心靈受創，被偷拍裸聊片段，並放到網上平台</p> <p>物質損失：自己的零用錢全部用來購買點數卡給網友騙徒</p>

對他人的負面影響

方面	欺凌 (從受害者角度)	性騷擾 (從受害者角度)	援交 (從受害者角度)	裸聊 (從受害者角度)
生理	/	感到頭痛，變得呆滯，胃口大減，留院觀察	/	/
心理	小明出現焦慮	不斷憶起事發生的畫面，失眠	/	/
社交	不想上學	女事主難與他人做朋友	/	/
人際關係	失去對人的信任	難信任他人	令爸爸感到自責	父母其後一直擔心他會再誤交損友

如想獲得滿足感的正當做法是甚麼？

欺凌 (從施害者角度)	性騷擾 (從施害者角度)	援交 (從受害者角度)	裸聊 (從受害者角度)
<ul style="list-style-type: none"> • 透過幫助別人獲得滿足感，提升自信 • 遇到家庭暴力時應向社工求助，恰當地釋放負面情緒 	<ul style="list-style-type: none"> • 互相尊重，顧及他人感受，聆聽對方的想法 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免過份看重物質生活，明白物質只能帶來短暫滿足，而精神上滿足才是永恆 • 多參加有益身心的社交活動，從而建立正面認同感 	<ul style="list-style-type: none"> • 多參加有益身心健康的社交活動，如學校或社區的社交及課外活動，從中認識志同道合的朋友

拒絕不良行為及重回正軌的策略

欺凌 (從施害者角度)	性騷擾 (從施害者角度)	援交 (從受害者角度)	裸聊 (從受害者角度)
<p>欺凌者：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 控制自己的行為，認清欺凌行為會傷害他人 ● 抱持同理心應對人際關係衝突，易地而處，使用恰當的方式化解 ● 謹記學到的應對策略，並付諸實行 <p>跟隨者：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 遠離損友 ● 提醒他人欺凌行為會令自己陷入犯法風險 ● 與家長、老師傾訴欺凌情況 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人的意願和顧及他人的感受 ● 要抱持同理心，己所不欲，勿施於人 ● 自制令他人感到痛苦和尷尬的言行舉止 ● 警惕越界行為會令自己陷入犯法風險 ● 謹記學到的應對策略，並付諸實行 	<ul style="list-style-type: none"> ● 慎思明辨認識正確的物質、性和戀愛觀念 ● 抱持同理心，理解不良行為對家人的傷害 	<ul style="list-style-type: none"> ● 要提防網上交友陷阱 ● 辨別虛假資訊，切勿輕信網友是以「真面目」示人 ● 保護個人私隱，不要分享個人及家庭資料，更不可隨意開啟自己的視訊鏡頭、裸露身體或傳送個人私密照片

總結

本資源討論青少年在成長階段的挑戰，提出建立正面的價值觀和態度及掌握應對的方法對建立豐盛人生的重要性。我們不能逃避及杜絕生命中的逆境，但可以做正確決定以積極的態度跨越成長挑戰。青少年認識自己的角色及責任，學會欣賞自己及別人，接納自身及他人的不足之處，學習明辨思考，都有助他們從多角度分析、管理情緒、拒絕引誘，令身心得以健康地成長。面對朋輩壓力、外界誘惑及快速轉變的社會，亦能成為一個具有自省、自律能力及具責任感的人，持之以恆終能獲得豐盛人生。



趣味悅讀

附錄六

積極面對、衝破困難

俗語有云，人生不如意事十常八九。我們遇到困難和挑戰，逃避並非一個正確的方法；我們需要的是勇氣和力量去面對難關，問題終可迎刃而解。

以下是一些發人深省的佳句：

人之所以能，是相信能。

行動是成功的階梯，
行動愈多，登得愈高。

不為失敗找理由，
要為成功找方法。

自己打敗自己的遠遠多
於比別人打敗的。

環境永遠不會十全十美，
消極的人受環境控制，
積極的人卻控制環境。

資料來源：名人名言佳句（無日期）。



反思問題：

1. 當你遇到不如意的事情時，你會如何鼓勵自己？

參考資料

中大教育研究所「香港學生能力國際評估中心」及中大香港亞太研究所青年研究中心（2019）。《學童身心靈健康評估計畫》。

<https://www.cpr.cuhk.edu.hk/resources/press/pdf/5cff69e31823c.pdf>

世界衛生組織（1948）。《世界衛生組織對健康的定義》。

<https://www.who.int/zh/about/frequently-asked-questions>

平和基金（2017）。《香港人參與賭博活動情況 2016 研究報告》。

https://www.hyab.gov.hk/file_manager/tc/documents/policy_responsibilities/others/gambling_ex_2016.pdf

電子版香港法例。第 480 章《性別歧視條例》。

https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap480!zh-Hant-HK?SEARCH_WITHIN_CAP_TXT=%E6%80%A7%E5%88%A5%E6%AD%A7%E8%A6%96%E6%A2%9D%E4%BE%8B

平等機會委員會（2018）。《性騷擾的定義及法律責任》。

<https://www.eoc.org.hk/eoc/upload/20183191427591414755.pdf>

平等機會委員會（2019）。《必須正視本港大學性騷擾問題》。

<https://www.eoc.org.hk/EOC/Upload/UserFiles/File/thingswedo/chn/twdpwm0105.htm>

平等機會委員會（2021）。《你的權利 有法有理 認識性騷擾》。

<https://www.eoc.org.hk/eoc/upload/userfiles/file/leaflets/SH-Booklet-C.pdf>

守網者（2022）。《網絡性愛・裸聊・性短訊》。

<https://cyberdefender.hk/cybersex/>

名人名言佳句（無日期）。《100 句關於勵志的名人名言佳句》。

<https://mingyanjiaju.org/juzi/mingrenmingyan/2012/0324/287.html>

香港家庭計劃指導會（2017）。《2016 年青少年與性研究》。

<https://www.famplan.org.hk/zh/media-centre/press-releases/detail/fpahk-report-on-youth-sexuality-study>

家計會（2020）。《香港家庭計劃指導會網上資源性騷擾》。

<https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/SH01>

投資者教育中心（2018）。《投資者教育中心調查顯示網上購物對消費者有利有弊》。

<https://www.ifec.org.hk/web/tc/about-ifec/press-release/pr-20181101.page>

東華三院（2020）。《不再迷『網』預防及治療網絡成癮服務計劃》。

<https://internetaddiction.tungwahcsd.org/>

東華三院心瑜軒（2013）。《「網樂人」健康上網計劃》。

<https://icapt.tungwahcsd.org/articles/poneteens>

東華三院社會服務科青少年及家庭服務部（2009）。《青少年瀏覽網上色情資訊的現況及影響研究》。東華三院社會服務科青少年及家庭服務部。

青年社區法網（2020）。《性犯罪》。

<https://www.youthcllc.hk/zh/topic/sexual-offences/sexual-offences-unlawful-sexual-intercourse-with-a-girl-under-13-years-of-age/>

香港 01 新聞（2020）。《吸毒青年受師父啟發 立志成影音導師 用鏡頭分享經歷》。

https://www.hk01.com/sns/article/507610?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

香港 01 新聞（2020）。《新冠肺炎 上半年裸聊勒索案倍增 12 歲仔遭拍片被逼買千元點數卡》。

https://www.hk01.com/sns/article/519918?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

香港 01 新聞（2022）。《復課即爆欺凌事件 小五生疑被迫「三跪九叩」道歉警拘兩同學》。

https://www.hk01.com/sns/article/767084?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

香港 01 新聞（2022）。《毒品案趨年輕化 情傷少女吸大麻解憂：清醒後又跌返落地獄、好傻》。

https://www.hk01.com/sns/article/760155?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

香港吸煙與健康委員會（2022）。《別恃年輕拒絕戒煙 夢特嬌全 22 歲患鼻咽癌》。

<https://quitters.smokefree.hk/story-04-tc.html>

青年協會青年違法防治中心（2019）。《預防青少年墮入援交危機錦囊》。

<https://ycpc.hkfyg.org.hk/2019/10/23/%E9%A0%90%E9%98%B2%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%A2%AE%E5%85%A5%E6%8F%B4%E4%BA%A4%E5%8D%B1%E6%A9%9F%E9%8C%A6%E5%9B%8A/>

香港大學（2017）。《香港高小學生打機習慣調查 2017》。

https://www.hku.hk/f/upload/16489/170620_attached_c.pdf

香港中文大學那打素護理學院（無日期）。《鑽出牛角尖》。

http://www.cadenza.hk/training/pdf/ws/CTP002_cur7_ws3_s1.pdf

香港特別行政區教育局（2016）。《健康管理與社會關懷知識增益系列—健康和社會關懷議題—成癮》。

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/technology-edu/resources/hmsc/17_Booklet_15D_C_Issues.pdf

香港特別行政區教育局（2017）。《中學教育課程指引-德育及公民教育：加強價值觀教育》。

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/secondary/curriculum-guides-documents/SECG_booklet_6A_ch.pdf

香港特別行政區教育局（2020a）。《認識欺凌》。

https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/anti_bullying1/index.html

香港特別行政區教育局（2020b）。《缺陷無罪（防止校園欺凌）》。

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks3_4_6.doc

香港特別行政區教育局（2020c）。《向危害精神毒品說不》。

- 香港特別行政區教育局（2020d）。《和諧校園齊創建之「校不容凌」資源套》。
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/anti-bullying/stopbullying_chi_final.pdf
- 香港特別行政區教育局（2020e）。《關顧學生 重回正軌》。
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/2021/20200902_EDBCM20083C.pdf
- 香港特別行政區教育局（2022a）。《價值觀教育：相處有界限》。
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/sea/SEA04_Chi_20151203.mp4
- 香港特別行政區教育局（2022b）。《價值觀教育：網站誘惑》。
- 香港特別行政區教育局（2022c）。《價值觀教育：性教育的相關「生活事件」教案 拒絕援交》。
<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/say%20no%20to%20compensated%20dating.pptx>
- 香港特別行政區教育局（2022d）。《價值觀教育：性教育的相關「生活事件」教案 裸聊誘惑》。
<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/sea/sea.html>
- 香港特別行政區政府衛生署（沒有日期）。《e 報告「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告》。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/report/files/e_report.pdf
- 香港特別行政區政府衛生署學生健康服務（2005）。《彩橋》。第二十七期。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/newsletters/files/bridge27.pdf
- 香港特別行政區政府衛生署學生健康服務（2009）。《彩橋》。第四十四期。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/newsletters/files/bridge44.pdf
- 香港特別行政區政府衛生署學生健康服務（2020）。《健康生活》。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_hl/health_hl_ahl.html
- 香港特別行政區政府衛生署控煙辦公室（2017）。《要潮，要土？吸煙與青少年》。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_hl/health_hl_ahl.html

- 香港警務處（2020）。《詳細罪案統計》。
https://www.police.gov.hk/ppp_tc/09_statistics/csd.html
- 香港特別行政區警務處（2022）。《青少年罪行誌師長攻略》。
<https://www.police.gov.hk/info/pr/ycpb/>
- 香港特別行政區政府教育局課程發展處體育組（2020）。《體育（香港中學文憑）》。
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/ss-pe-elective/hkdse_pe_ltp/index.html
- 香港特別行政區政府新聞處（2022）。《行政長官2022年施政報告》。
<https://www.policyaddress.gov.hk/2022/public/pdf/measure/Policy-Measures-full-tc.pdf>
- 香港特別行政區保安局禁毒處（2022）。《關於大麻二酚(CBD) 的重要信息》。
<https://www.nd.gov.hk/tc/>
- 香港特別行政區保安局禁毒處（2022）。《禁毒資訊》。
https://www.nd.gov.hk/tc/antidrug_resources.html
- 香港賽馬會（2020）。《何謂問題賭博》。
<https://www.hkjc.com/responsible-gambling/ch/problem/index.aspx>
- 路德會青亮中心（賭博失調者輔導及治療中心）（2021）。《小機迷課金成癮 淪賭徒欠債百萬》。
<https://sunshine-ccg.hklss.hk/hk/sunshine-news-and-events/sunshine-news/177-2021-08-10>
- 星島日報（2020）。《留學青年涉非禮 16 歲女義工 邀睇三級片乘機摸胸》。
<https://hk.news.yahoo.com/%E7%95%99%E5%AD%B8%E9%9D%92%E5%B9%B4%E6%B6%89%E9%9D%9E%E7%A6%AE16%E6%AD%B2%E5%A5%B3%E7%BE%A9%E5%B7%A5-%E9%82%80%E7%9D%87%E4%B8%89%E7%B4%9A%E7%89%87%E4%B9%98%E6%A9%9F%E6%91%B8%E8%83%B8-051900565.html>
- 馬銀春（2011）。《成功是折騰出來的》。世界知識。
- 基督教聯合那打素社康服務情緒健康輔導中心（沒有日期）。《心理角度下看校園欺凌問題》。
http://www.ucep.org.hk/specialist_idea/detail.php?rec=14

壹讀 (2016)。《青少年網絡成癮成因分析》。
<https://read01.com/zh-hk/2PxPzP.html>

黃瑩瑩 (2019)。《解憂手冊》。香港青年協會。

楊國樞 (1986)。家庭因素與子女行為：臺灣研究的評析。《中華心理學刊》，28 (1)，7-28。

許韶玲、施香如 (2013)。《網路成癮是一種心理疾病嗎？》

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life* (2nd ed.). Pocket Books.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.

World Health Organization (2020). *Public health implications of excessive use of the Internet and other communication and gaming platforms*.
<https://www.who.int/news/item/13-09-2018-public-health-implications-of-excessive-use-of-the-internet-and-other-communication-and-gaming-platforms>

