



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

禁毒及健康教育服務

與學校合作的經驗

高級教育主任 黃寶文 (BA, DipEd, MA, MSoSc, RSW)



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

機構簡介

工作範疇

- 提供禁毒及健康教育活動
- 提供有關健康及禁毒教育的資料及訓練資源
- 輔助學校及家庭設計及推行健康及禁毒教育
- 提供網上資訊
- www.cdac.org.hk





社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council



A.



B.



C.



D.



E.



F.



G.



H.



藥物真相

請小心觀察圖片，並把圖片放在合適的空格上。

搖頭丸

可卡因

大麻

煙草

氯胺酮

海洛英

5仔

冰

資料來源：

社區藥物教育輔導會 編 保安局禁毒處 出版
《健康生活，遠離毒品》藥物教育教材套（2007）



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

DRUG BITES

The series that gives you the real deal on drugs

Created by
Community Drug Advisory Council
社區藥物教育輔導會

With generous support from
優質教育基金
Quality Education Fund

The Real Deal on cannabis 大麻

1. Hash oil is a thick greenish brown oil made from the resin of the cannabis plant. It is the strongest form of cannabis because it contains the most THC - the chemical in cannabis that gets people 'high'.
2. True. Cannabis smoke contains more tar - a known cancer causing substance - than cigarette smoke. However, cigarette smokers tend to smoke a lot more each day than cannabis users.
3. True. Most people won't take enough cannabis to become physically addicted but they can still get 'hooked'. Users develop a tolerance to the drug and can come to rely on being high to feel comfortable in everyday situations. This can make it very difficult for them to quit.
4. TRUE. RECENT RESEARCH HAS SHOWN THAT LONG-TERM CANNABIS USE LOWERS SPERM COUNT AND CAN LEAD TO MALE STERILITY.
5. False. No-one has ever died from an overdose of cannabis.

KNOW

It has been used to increase appetite, reduce nausea, pain and anxiety. It can alleviate the symptoms of glaucoma, multiple sclerosis, migraines and other conditions.

The Real Deal on alcohol 酒精

'First the man takes the drink, then the drink takes a drink, then the drink takes the man.'
Old Japanese proverb

1. FALSE. Alcohol is a DEPRESSANT. It slows down the drinker's brain and reactions. After a drink or two people usually feel relaxed and talkative. Get a few more drinks down and their reaction time slows, thoughts become confused and they start to lose coordination.
2. Women are generally more affected by alcohol than men because they are usually smaller and weigh less. Other things that can change the effects include:
* How much and often a person drinks (tolerance)
* Their mood and reason for drinking
3. None. Unfortunately, once alcohol enters a person's bloodstream, the only thing that will help them sober up is time.
4. True. Each year more people die from alcohol overdoses than all other drug overdoses put together! If someone drinks way too much, the part of their brain that controls breathing slows down. If this becomes too depressed the person can stop breathing and die. This is why drinking games where people drink a lot of alcohol quickly are so dangerous.
5. False. Research has shown that drinking in moderation can actually be beneficial to health.

DID YOU KNOW

One of the first instances of drunkenness was recorded in the book of Genesis in the Bible - apparently after the great flood, Noah had a few too many drinks and really disgraced himself!



與學校合作推行禁毒教育的模式(正規課程)

1. 結合在其中一或兩個有關科目中
 - 健康教育/個人及社會教育
 - 經濟及公共事務科/ 社會科/公民教育/通識科(中學)
2. 滲透到各科目中



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

與各科組合作

語文(中 / 英)科

- ◆ 作文(以宣揚正確價值觀)
- ◆ 閱讀報告
- ◆ 創作反吸煙 / 飲酒廣告

通識科 / 綜合人文科

- ◆ 社會問題
- ◆ 物質誤用
- ◆ 吸煙課題

宗教科

- ◆ 責任感、道德、
自律

個人成長科

- ◆ 交友 (朋輩影響)
- ◆ 情緒管理

禁毒教育

生物科

- ◆ 煙/毒品物對
身體的影響



社區藥物教育
Community Drug Education Centre

推行禁毒教育的形式(非正規課程)

1. 早會 / 週會活動 / 午間活動 / 校長給同學、家長的信
2. 校內展覽 / 健康生活週 / 禁毒週(校園DJ、攤位活動)
3. 參觀香港賽馬會藥物資訊天地 / 探訪戒毒機構
4. 舉辦小組活動(例如：健康、禁毒大使訓練)
5. 舉辦「歷奇」訓練活動 (歷奇訓練營)
6. 舉行有關吸毒問題的專題講座 / 「朋輩輔導員」分享
7. 創作比賽(例如：標語、歌曲、海報等)
8. 德育及公民教育活動、輔導組活動、課外活動、制服團體
9. 其他：家長活動、網上討論區

通識教育科
公共衛生學習範疇
個人成長範疇

中、英文科：例如：
作文、閱讀、海報
設計比賽

主題：無毒我有say

生命教育科
「共創成長路」

班主任課：時事討論
週會：主題活動



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

Home Economics / 家政科

Food Science and Technology

食品科學與科技

Nutrition:

- **Balanced Diet, Macro and Micro Nutrients**
- **BMI**
- **Proper ways of losing weight (include harmful consequences of using illegal drugs)**
- **Self image**

你需要減肥嗎？

客觀指標

方法一：體重指數

方法二：腰臀圍比值

(社會風氣、傳媒手法)



1. 到美容院「做機」
2. 戒澱粉食物 / 食肉減肥
3. 三日內只食蘋果或某種食物
4. 減肥藥*
5. 伏冰 / 食Fing 頭丸減肥**

邊種方法最

WORK?



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

5. 扑冰 / 食**fi**ng頭丸減肥

原理：服用冰或**Fing** 頭丸，以減低食慾，避免進食及吸取營養。



潛在風險：違法、失眠、抑鬱、中毒性精神病、心臟和腎臟衰竭。



正確減肥方法/注意事項

- ✦ 飲食控制
- ✦ 增加運動量
- ✦ 行爲矯正
- ✦ 預防肥胖





社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

成長課

自我形象 與 吸毒
朋輩影響 與 吸毒



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council





社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council





社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

生物勿科

respiratory System (Smoking /
second-hand smoking_:

**Experiment to show the harmful
consequences of smoking**

- **Discussion on 《吸煙（公眾衛生）條例》 / 《smoking (Public Health) Ordinance 》**

各位老師，以下的實驗可用於中一、二或第七、八年的學生，不單很是有趣，更能把有關煙草的影響的訊息傳揚開去。此外，社區藥物教育輔導會還有一部煙霧分析器，可監察一氧化碳的含量，大家可到社區藥物教育輔導會辦事處借用。

實驗及資料

有關範圍：健康、科學及英語藝術

說明：製造“吸煙機器”來模擬吸煙對肺部產生的影響，並告訴學生有關煙草的真相以及吸煙的後果。整個活動會以討論作總結。

目的：

學生會進行以下活動：

- 假設、觀察及總結吸煙對肺部的損害。
- 描述煙草如何影響循環、神經、呼吸及繁殖系統。

吸煙，你真是個障礙！

實驗及資訊（原刊於教材套《Prime Time》。該教材套可在香港長沙灣教育署資源中心找到，原為第三級（第七、八年）而設。）

- 指出吸煙對儀容及交際的短期影響。
- 認識與使用煙草有關的疾病及健康問題。

限時：

約45分鐘至一小時。

材料：

體積大，富彈性且已清洗乾淨（最好是透明的）塑膠洗潔精瓶子，頂蓋處鑽上如香煙直徑般大的孔；內徑能容下香煙的軟管三寸或以上（如自五金舖買的手術用橡膠管）；高爾夫球般大的泥膠；8至10個棉花球；6根香煙（可從煙民處“借”來）及火柴；投影器（或大張的牛油紙加箱頭筆）；人體掛圖（須能顯示出口、喉頭、肺部、心臟及血管）。

步驟：

一邊說明，一邊選出兩三位自願的同學。

警告：

實驗須在室外進行，並確保所有學生（及實驗助理）都站在香煙煙霧吹不到的地方，以免吸入香煙。

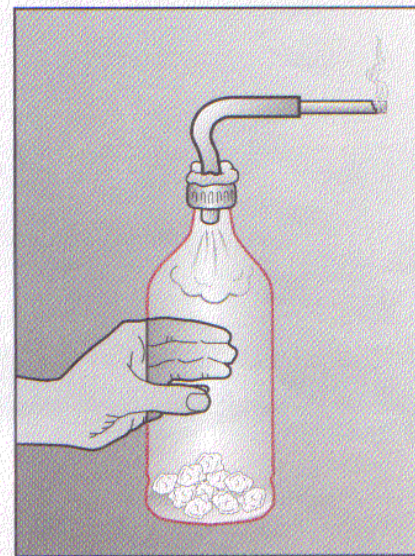
向全班展示實驗器材，並解釋隨後的步驟。並請學生預測實驗後的棉花球及瓶壁會變成什麼樣子。

洗淨並風乾瓶子後，把所有棉花球放入瓶內。把膠管穿過瓶蓋，並以泥膠封好。把瓶蓋旋上後，再把香煙有濾嘴一頭（或供吸食的一頭）套在膠管上。把瓶子擠扁來排走空氣。然後，把香煙點著，鬆開瓶子讓空氣經香煙進入膠管。重複把空氣泵入泵出，直至把煙吸完。

實驗後，請學生檢視棉花球和瓶子，並把瓶子裡的棉花球和瓶子外乾淨的幾個比

較。問他們會否認為香煙煙霧會在煙民的肺部產生同樣影響，並告訴他們這些黑色、黏稠的東西是焦油，是香煙煙霧三種有毒物質之一，並已證實最具致癌能力。
討論問題：引領總結一向學生提出以下問題，以便引導思考：

- 吸煙怎樣影響個人的外貌和社交？
- 為什麼許多人對吸煙者敬而遠之？
- 吸煙會引致什麼疾病？
- 吸煙對心臟及血壓有何影響？
- 為什麼不少僱主喜歡雇用非吸煙者？為什麼戒煙很是困難？
- 如何避免染上煙癮？



吸煙人



通識教育

活動	內容	目的
立場澄清	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 設立不同意見區，讓學生就著「藥物/毒品」、「濫藥/吸毒」及「上癮」等概念，讓他們表達意見 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 鼓勵學生主動發表意見，同時促使學生反省個人對濫用藥物問題的價值觀
小組腦震盪	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 以小組為單位，邀請同學在限時內，討論並指出青少年濫用藥物(吸毒)的原因，並將這些原因排序，作公開報告 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 鼓勵同學發展分析能力，同時訓練他們與同組同學的溝通及合作能力
錄像播放	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 播放濫用藥物(吸毒)對人體及腦部造成傷害的影片，並邀請同學分析濫用藥物的其他影響 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 訓練同學多角度思考的能力
延伸活動－ 專題研習	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 邀請同學搜集香港青少年濫用藥物(吸毒)的新聞及研究，並加以分析，提出舒緩青少年濫用藥物問題的方法，並在課堂作報告 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 發展同學解決問題及尋找資料的能力



我看了一則有關「港人北上吸毒」的新聞

- ✓ 剪報中出現甚麼人物?
- ✓ 剪報中出現甚麼事件?
- ✓ 事件發生的時間是…
- ✓ 事件發生的地點是…
- ✓ 剪報中出現甚麼後果?
- ✓ 怎樣避免出現剪報中的情況?



世界歷史 / 中國歷史

活動	內容	目的
資料搜集	<ul style="list-style-type: none">✓ 邀請同學從圖書館、剪報及參考書等不同途徑，搜集與鴉片戰爭及危險藥物有關的資料✓ 根據內容將其分為不同類別如統計或研究、一手或二手資料、事實或意見等等	<ul style="list-style-type: none">✓ 鼓勵同學發展收集、整理及分析資料的能力，為日後進一步認識主題建立基礎
小組討論	<ul style="list-style-type: none">✓ 邀請同學分組討論鴉片及其他危險藥物對人體健康、家庭關係、社會治安及國家安全等各方面的影響，並作公開報告	<ul style="list-style-type: none">✓ 提高同學對濫用藥物問題的關注，認識到濫用藥物並非只是個人問題，其影響甚至能促成國際戰爭的爆發
辯論比賽	<ul style="list-style-type: none">✓ 邀請同學就「弛禁論」及「嚴禁論」的優劣，並將他們的論點代入今日香港青少年濫藥問題作討論	<ul style="list-style-type: none">✓ 訓練學生多角度思考的能力，鼓勵學生能鑑古知今

學校活動： 漫畫設計比賽





社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

二、教師培訓

目的： 探討青少年吸毒問題
分享學校推行禁毒教育的情況
認識年青人心態
辨識及處理有吸毒問題的學生
介紹社區資源

形式： 半天培訓課程





老師的角色

- 安排「線人」，積極關注
(良好師生關係)
- 深切了解學生之同輩關係
- 多方位，加強預防工作，如：
分享經驗及啓發
- 學校合作：如家長培訓講座
- 認知基本禁毒資訊，建立防線及提供
及早介入
- 張貼有關毒品禍害之海報或畫
其他預防教育

活動討論：教師於青少年吸毒問題上扮演的角色

1. 建立關愛文化
2. 及早辨識，提供合適的專業支援。
3. 家校合作。
4. 適切的宣傳。
5. 社交技巧的支援。



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

活動討論：教師於青少年吸毒 問題上扮演的角色

老師的角色

- 教導
- 預防
- 通知社工
- 聆聽
- 多觀察
- 邀請专业人士前来做讲座
- 认识身边朋友
- 联系马主校警司
- 安排探访如戒毒所...
- 鼓励学生培养兴趣
- 报警求助
- 与家长多沟通

1. 告訴學生吸毒的害處
2. 聯絡家長。
3. 收集一些關於吸毒害處及嚴重後果的剪報給學生看。
4. 多留意學生的異常表現
學生表現



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

展示仿製的吸毒工具



三、家長教育服務

目的：提高家長對藥物及青少年濫用藥物問題的關注
探討父母的角色、加強親子溝通技巧

主題：認識濫用藥物問題、如何在家庭推行藥物教育

形式：講座、工作坊、小組活動、親子活動、
家長義工訓練、協助家長推行社區
為本的教育活動、探訪戒毒機構





社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

Topic: 藥物濫用

All have several symptoms or reactions, physical and psychological changes in the use of medicine. Parents may not take note of these problems at first, but their child's behavior changes when such as taking drugs in hiding their symptoms.

所有藥物濫用者均會出現一些身體及心理上的改變。父母往往不會留意到這些問題，但當他們的行為改變時，如偷偷服用藥物或隱瞞症狀，父母便應留意。

所有藥物濫用者均會出現一些身體及心理上的改變。父母往往不會留意到這些問題，但當他們的行為改變時，如偷偷服用藥物或隱瞞症狀，父母便應留意。

Parents to be aware:
Parents should be aware of the symptoms of drug abuse. If you notice any of the symptoms, you should talk to your doctor or a professional. Do not try to diagnose the problem yourself. Do not try to force your child to stop taking drugs. Do not try to punish your child for taking drugs. Do not try to shame your child for taking drugs. Do not try to ignore the problem.

Parents to be aware:
Parents should be aware of the symptoms of drug abuse. If you notice any of the symptoms, you should talk to your doctor or a professional. Do not try to diagnose the problem yourself. Do not try to force your child to stop taking drugs. Do not try to punish your child for taking drugs. Do not try to shame your child for taking drugs. Do not try to ignore the problem.

Source: The Addiction Researcher. © 2004 by The McGraw-Hill Companies.

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

1. Parents to consider when conducting drug education within the family:

1. Challenging factual information regarding drugs is important, but parents should also consider their child's self-esteem. Children should be encouraged to think and act for their own benefit.
2. Encourage your children to express their opinions and feelings openly even though you do not agree.
3. Discourage your children's curiosity. Try to encourage them to make well-informed decisions and talk to their doctor before to improve their decision-making skills.
4. Try to be a good role model to your child. If you express your own feelings openly, your child is likely to do the same. Reflect on your own behavior that you may have.

2. Do not allow yourself that you are better off at all times:

1. Do not allow yourself that you are better off at all times. Do not allow yourself that you are better off at all times. Do not allow yourself that you are better off at all times.
2. Do not allow yourself that you are better off at all times. Do not allow yourself that you are better off at all times. Do not allow yourself that you are better off at all times.
3. Do not allow yourself that you are better off at all times. Do not allow yourself that you are better off at all times. Do not allow yourself that you are better off at all times.



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

答問時間