

幼高及小學課程：
年級 主題 / 內容重點

幼高班 健康的哈樂

認識身體不同部分及基本功能；進食不同種類食物的重要性；安全使用藥物；保護自己。

一年級 哈樂的健康秘訣

呼吸過程；維持生命的元素及清新空氣的重要；如何避免吸二手煙；朋友相處之道。

二年級 精明飲食

消化過程；食物金字塔；分析傳媒推廣小食的手法；正確使用藥物。

三年級 循環之旅

循環系統、腎臟和肝臟的功能；藥物的討論；朋友間互相尊重和接納的重要性。

四年級 人體互聯網

神經系統的運作；藥物對身體的作用和影響；探討壓力的原因及處理方法。

五年級 我最醒目

吸煙的影響；運用批判思考的能力；如何處理朋輩壓力，練習拒絕的技巧。

六年級 英明決定

酒精/危害精神毒品的影響；探討「欺凌」的形式、原因和處理方法，認識如何做決定及尊重他人。

幼稚園高班至二年級 課時：1小時
三年級至六年級 課時：1小時20分



特殊教育課程：

主題	內容重點
整潔的哈樂	認識身體部分；清潔身體的概念；保護牙齒健康。
食物的選擇	認識消化系統；食物分類及選擇健康食物；如何安全使用藥物。
空氣與健康	認識呼吸系統；空氣污染的來源；二手煙的概念及影響。
吸煙的真相	認識吸煙對身體的影響，及如何處理朋輩壓力。
情緒面面觀	認識不同情緒及舒緩情緒的方法，並了解酒精對身體的影響。

課時：一小時

協助兒童健康成長 預防藥物濫用





健康生活教育

是一項國際認可的健康教育及預防藥物濫用的課程，協助學生建立正面和健康的生​​活模式，遠離毒品的禍害。相關的服務於2000年9月投入運作，由澳門社會工作局防治藥物依賴廳轄下的健康生活教育中心負責推行。

服務對象 5-12歲學童。

課程設有 幼稚園高班至小學的中文班及英文班、特殊教育班。

課程內容 涵蓋四個主要範疇：身體知識、食物營養、藥物知識及社交技巧。

課程編排 是按照兒童成長需要，循序漸進地培養學生健康生活的觀念及正確使用藥物的態度，當面對藥物引誘的時候，可以充滿信心地說「不」。



課室設計 獨特，包括影音儀器、發光的人體模型、身體系統圖、會說話的腦袋和會唱歌的課程吉祥物長頸鹿“哈樂”等。

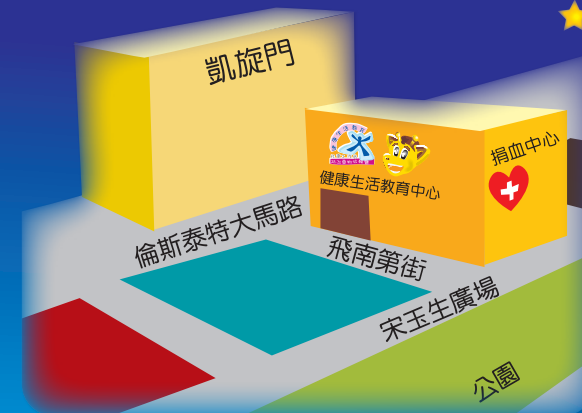
課堂活動 在導師的帶領下，透過遊戲、討論及角色扮演等，讓學生愉快地學習。

跟進活動 包括學生習作、老師亦可在網頁下載教師手冊。

哈樂FansClub 是一個網上平台，學生只要登記成為會員，便可參與有關活動，繼續與中心保持聯繫，吸收更多有關健康及預防濫藥的訊息，一起培養良好的生活習慣。



健康生活教育中心
Centro de Educação de Vida Saudável
Healthy Life Education Centre



上課地點：

健康生活教育中心
澳門新口岸飛南第街11號二樓AK1

歡迎各幼稚園高班及小學參加!

電話：28225778、28225779

傳真：28225780

網址：<http://healthylife.ias.gov.mo>

電子郵箱：harold@ias.gov.mo

費用全免



澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

