

健康生活教育課程

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：1小時

協助兒童健康成長 預防藥物濫用



健康生活教育

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，由澳門社會工作局預防藥物濫用處負責推行。

● **服務對象** 5-12歲

● **課程設有** 幼稚園高班至小學的中文班、英文班及特殊教育班。

● **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** 包括獨特的發光人體模型、身體系統圖、會說話的腦袋、會唱歌的課程吉祥物長頸鹿「哈樂」及影音儀器等，還增設了多媒體教學設備。

● **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，吸收更多有關健康及預防濫藥的訊息，培養良好的生活習慣。



上課地點：

健康生活教育園地
澳門黑沙環新街577號御景灣地下及一樓

費用全免！

歡迎各幼稚園高班及小學參加！

電話：2822 5778

傳真：2822 5780

網址：<http://healthylife.ias.gov.mo>

電子郵箱：harold@ias.gov.mo

澳門禁毒網：www.antidrug.gov.mo



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