



請貼上郵票
\$2.5

一年級

哈樂的健康秘訣

寄:澳門黑沙環新街577號御景灣地下及一樓
健康生活教育園地 收

摺線

回信地址



澳門禁毒網：
www.antidrugs.gov.mo

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

學生
習作

請塗膠水





哈樂Fans Club

是一個網上平台，學生只要登記成為會員，便可收聽哈樂歌、觀看哈樂動畫及漫畫故事、參與學習遊戲、哈樂E-card及電郵等，令學生可以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。將來亦有機會參加健康生活教育所舉辦的活動。



健康生活教育網

哈樂Fans Club歌

愛常存 Everyday

傳承愛的祝福，無窮星宿，
讓我去去追，
常常獻出真心，結伴走走，
打擊千種引誘。

時常講 Love You，
就算筋疲力疲，仍會趕到，
愛常存 Everyday！

迷路了，仍搭膊，
同道去衝破那困境。

在這天，快樂輕輕鬆鬆同步
過渡繽紛，色彩豐富，
願每天，結伴悉心關心全力
引導我，眼光要擴闊。
攀越幾次困難，
沿途樂於去照料我，

滂沱雨不驚慌，撐著小傘，
共嘻哈手挽手。
朦朧裡的燭光，照亮出口，
願漆黑都美透。

2013「哈樂Fans Club 禁毒齊參與」活動主題曲
主唱：小肥（徐智勇）及哈樂Fans Club會員代表



目錄

健康生活教育課程的歷史	2
活動一 我們都需要	3
活動二 誰會呼吸	4
活動三 氧氣的旅程	5
活動四 二手煙對身體的影響	6
活動五 你會放在哪裡？	7
活動六 空氣污染	8
活動七 健康生活教育課程人物	9
填色活動	10
哈樂歌：深呼吸	12

IAS/C-PUB-06/DPT-08.2024-4.000exs



健康生活教育課程的歷史

健康生活教育課程由Ted Noffs牧師於1979年在澳洲悉尼創辦，時至今日，健康生活教育課程已在澳洲、新西蘭、英國、愛爾蘭、匈牙利、芬蘭、塞浦路斯、巴巴多斯、香港及澳門開展教育的互作。

健康生活教育是一項國際認可的藥物教育課程，於2000年9月投入運作，由澳門社會互作局預防藥物濫用處負責推行。以五至十二歲的幼稚園高班至小學六年級的學童為對象，協助學生建立正面和健康的生活模式，遠離毒品的禍害。

課程設有中、英文及特殊教育班。課程內容涵蓋四大範疇：身體知識、食物營養、藥物知識及社交技巧。課程編排按照兒童成長需要，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。課室設計獨特，包括發光的人體模型、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”及影音儀器等。所有課室已配備了先進的擴增實境(AR)和體感(Kinect)教學科技系統，為學生們帶來新體驗。透過遊戲、討論及角色扮演等，讓學生愉快地學習。

跟進活動包括幼稚園高班至低小的學生習作、高小的網上遊戲習作及網上教師手冊。

活動一 我們都需要

請把我們每天都需要的東西畫出來，或從報章、雜誌內剪出圖片貼在空位上。

食物

水

食物、空氣和水供給我們能量。
運動和休息令我們健康！

休息

空氣

運動

活動二 誰會呼吸

請圈出會呼吸的東西。



活動三 氧氣的旅程

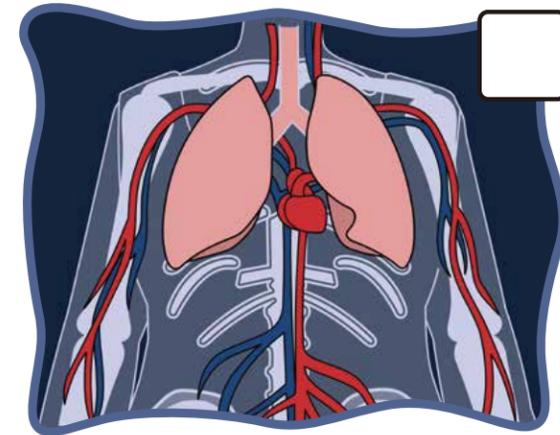
我們吸入氧氣後，氧氣去了哪裡？請把故事順序寫上數字。



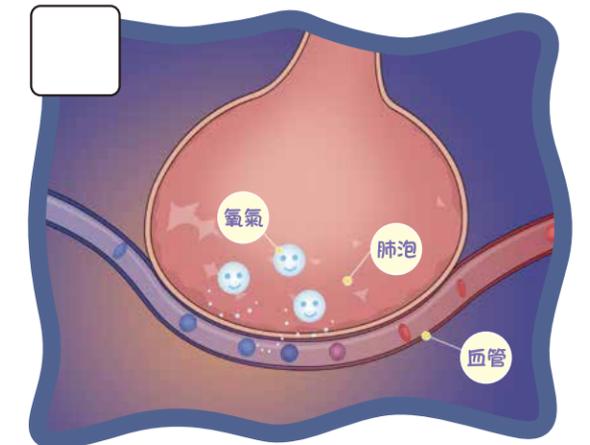
吸入空氣



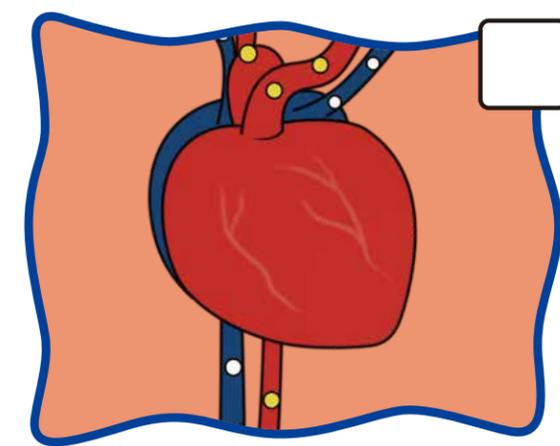
全身都得到氧氣



空氣進入肺部



空氣中的氧氣經肺部
進入血管內的血液



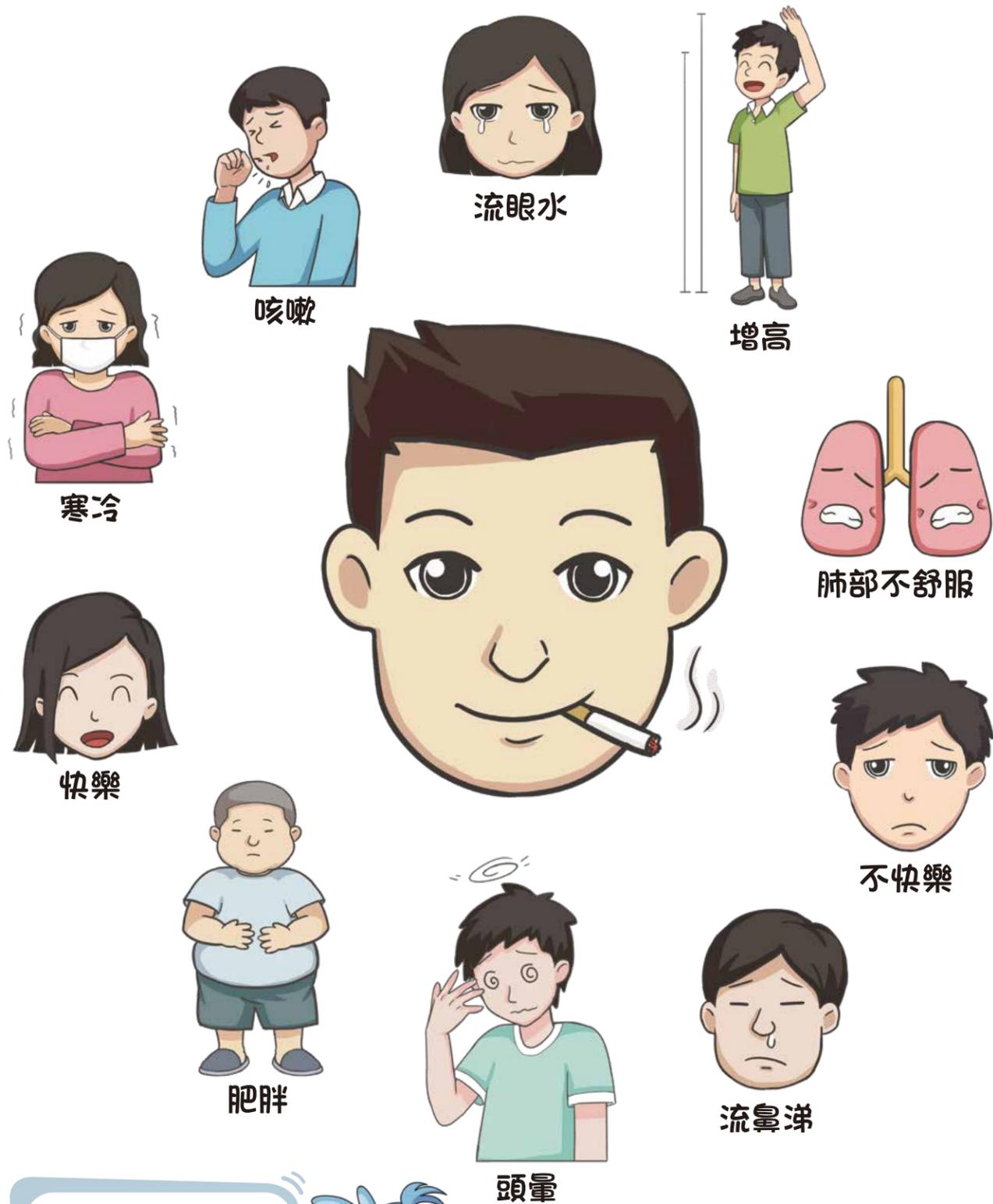
心臟把帶氧氣的血液
泵到身體各部分



當我們吸入空氣時，
空氣中的氧氣會經過肺部，
進入血管內的血液，再由
心臟將帶有氧氣的血液
泵到身體各部分。

活動四 二手煙對身體的影響

如果有人在你身旁吸煙，你會覺得怎樣？請圈出你的感覺和反應。



吸煙不但影響健康，
還會影響其他人！

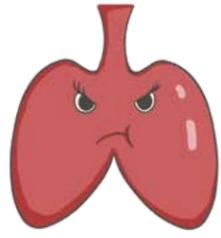


活動五 你會放在那裡？

請把禁煙標誌貼紙貼在適當的地方。



活動六 空氣污染

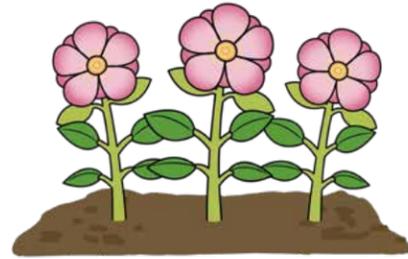
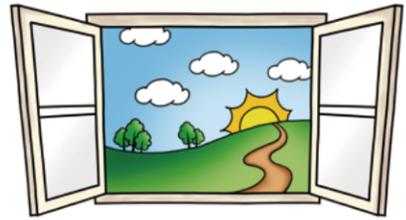


你看！肺小姐今天很高興，
因為她吸入了一些污濁的空氣！

1. 請把空氣污染的來源圈出來。



2. 保持空氣清新的方法。



活動七 健康生活教育課程人物

請把人物貼紙貼在符合名稱的位置上。





深呼吸

深深呼吸，暢快暢聚，
開心歡欣，你我共蹉上結伴，
我對我一切越來越覺鐘意，
碧波水中實在太寫意，
已發覺心肺自由愉快歡暢，
轉下跳下呱呱叫，快來亂扭腰，
清新呼吸，暢快暢聚，
開心歡欣，你我共蹉上結伴，
跳啊~



給：哈樂的信

Handwriting practice area with horizontal lines and a vertical dashed line on the left side.

記得貼上
郵票啊！



姓名：

學校：

年級：

日期：

