



請貼上郵票
\$2.5

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

回睡午午:

請塗膠水

幼
高班

健康的哈樂

澳門禁毒網:

www.antidrugs.gov.mo



學生
習作



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

目錄

健康生活教育課程的歷史	-----	2
活動一 在我們的身體內	-----	3
活動二 腦可幫助我們	-----	4
活動三 如何正確使用藥物	-----	5
活動四 保護自己	-----	6-7
活動五 我的早餐	-----	8
活動六 一起野餐的朋友	-----	9
活動七 健康生活	-----	10-11
哈樂歌：多些款多些味	-----	12

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。

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，

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。

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



IAS/C-PUB-05/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。



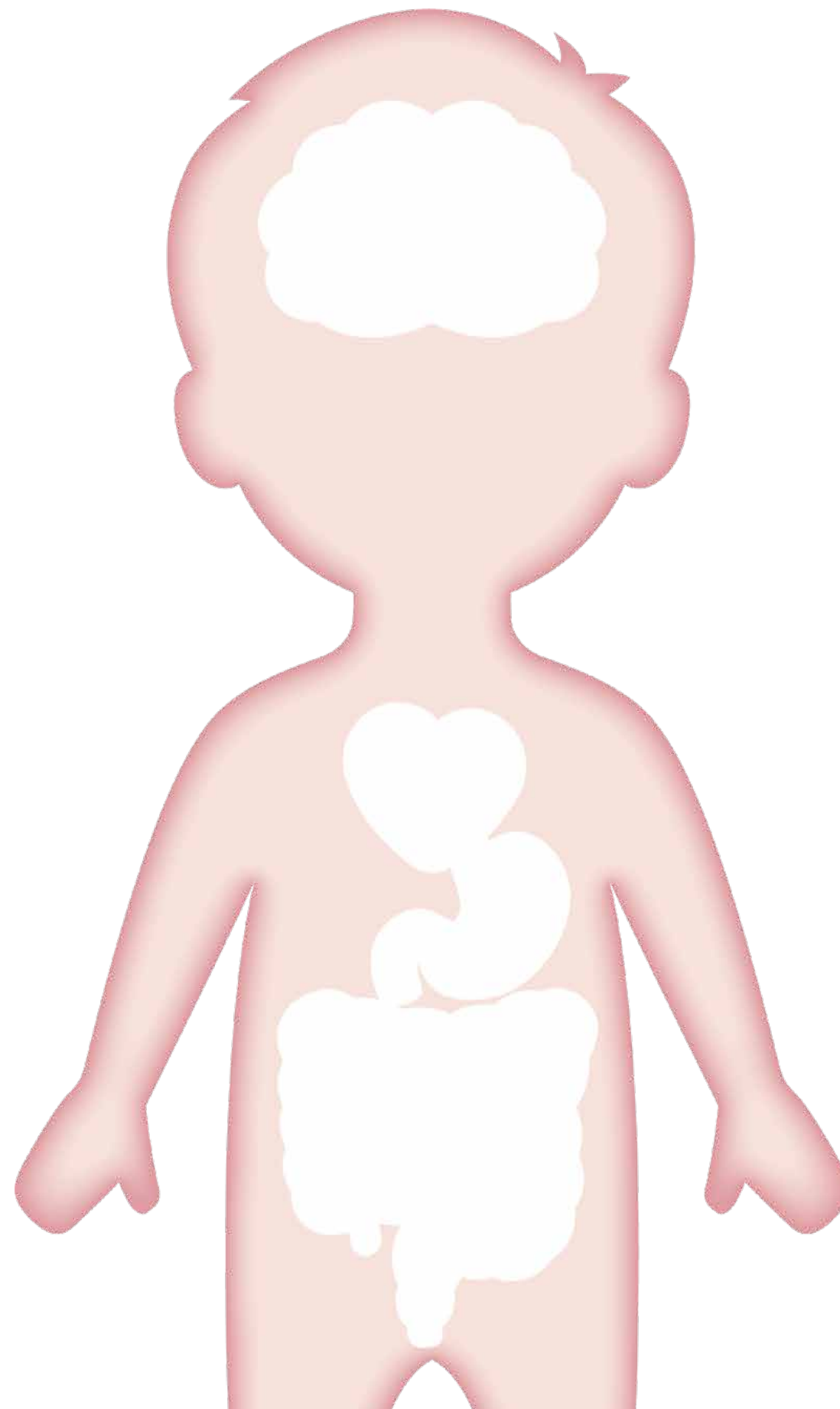
課程設有中、英文及特殊教育班。課程內容涵蓋四大範疇：身體知識、食物營養、藥物知識及社交技巧。課程編排按照兒童成長需要，循序漸進地培養學生健康生活的觀念及正確使用藥物的態度。課室設計獨特，包括發光的人體模型、身體系統圖、會說話的腦袋和會唱歌的課程吉祥物長頸鹿“哈樂”及影音儀器等。所有課室已配備了先進的擴增實境(AR)和體感(Kinect)教學科技系統，為學生們帶來新體驗。透過遊戲、討論及角色扮演等，讓學生愉快地學習。

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。



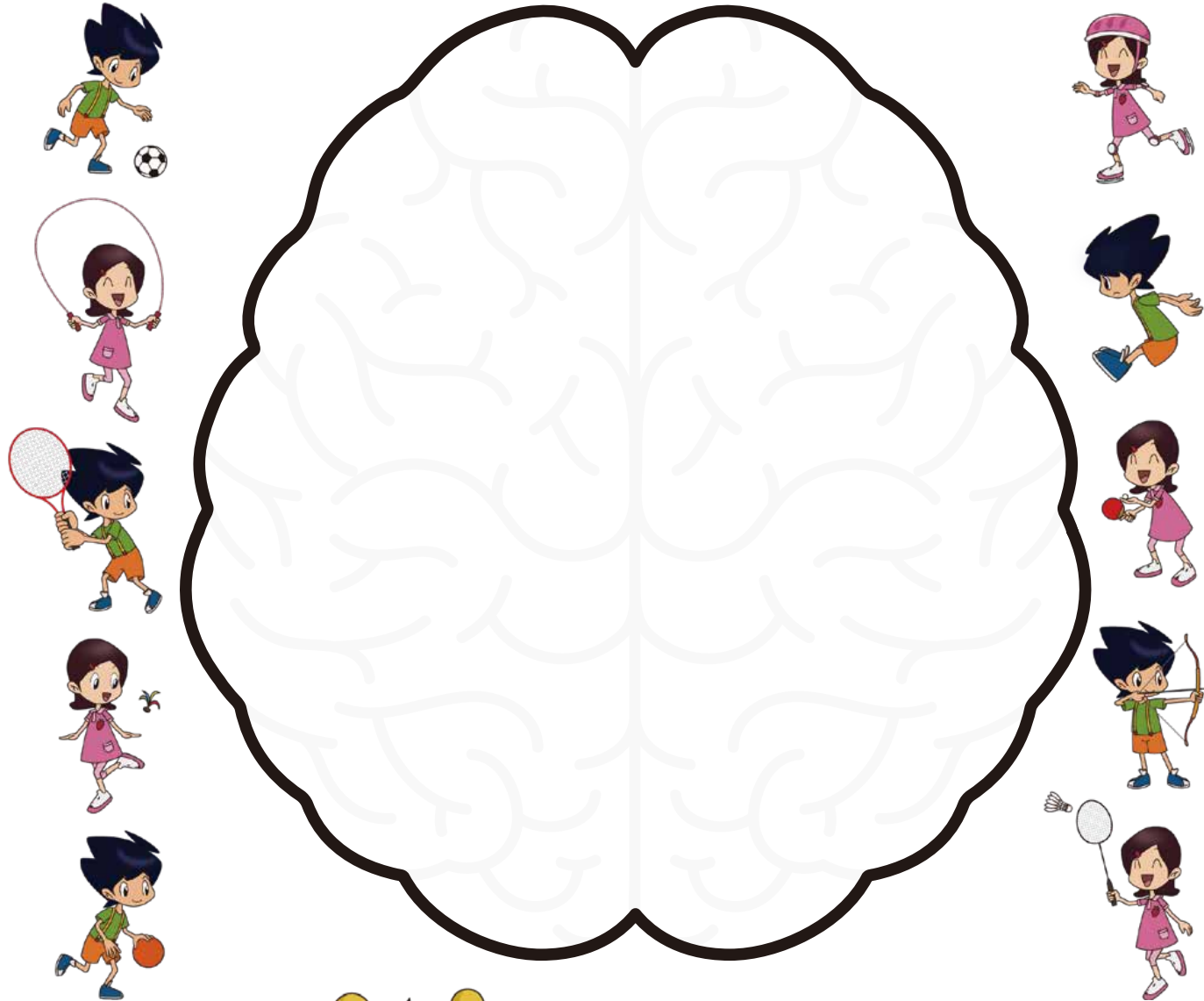
活動一 在我們的身體內

請把腦、心、胃、腸的貼紙貼在圖中的適當位置。



活動二 腦可幫助我們

腦袋幫助我們做許多事情，請畫出一項你自己會做的活動。



腦袋可以幫助
我思考、記憶、
學習和控制身體
各部份。

活動三 如何正確使用藥物



當身體生病時，
可以做一些事令身體快些
康復，請將正確的行為
填上顏色。



活動四 保護自己

請幫助芝達離開危險的情況。
安全走到哈樂的位置。

危險動作
(向下跳)

危險動作
(爬上高處)

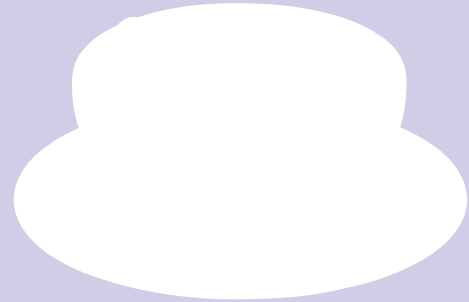
要注意安全，
好好保護自己。

陌生人邀請去一個地方

陌生人請吃食物



活動五 我的早餐



請為他們的早餐
貼上適當的食物。

活動六 一起野餐的朋友

請貼上符合名稱的人物。



芝達

比利

哈樂

美斯

小米將軍

13 14 15 16 17 18 19 20

12 31 32 33 34 21

11 30 35 22

10 29 23

9 28 27 26 25 24

8 28 27 26 25 24

7 6 5 4 3 2 1

多做運動
跳至22格



常玩手機
退後兩格



吃零食太多
退後兩格



吃水果
前進三格



強健體魄

早睡早起
前進兩格



暴飲暴食
退後三格



29

均衡飲食
前進兩格



好好保護自己
前進三格



多喝水
前進兩格




多些款多些味



嘻嘻哈哈，喜歡嬉戲，
我也喜愛我的互作，
增加體力定要補充，
多種食物幫到你。

嚐多些款，嚐多些味，
各有各類型任你揀，
嚐多些款，嚐多些味，
身體多充沛多得佢。

嘩！有咁多嘢食，仲咩種類都有添，
唔，有肉類，仲有蔬菜啊，全部都係我鐘意食嫁！



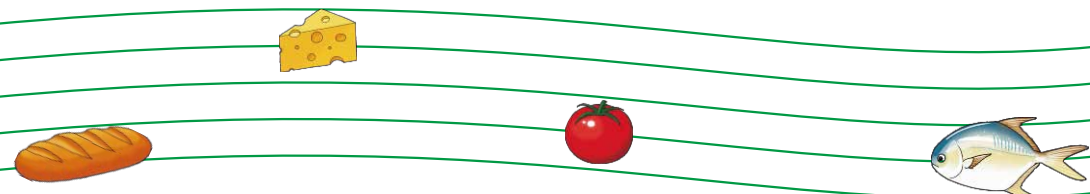
嚐多些款，嚐多些味，
各有各類型任你揀，
嚐多些款，嚐多些味，
身體多充沛多得佢。



嚐多些款，嚐多些味，
各有各類型任你揀，
嚐多些款，嚐多些味，
身體多充沛多得佢。



嘩！今次真係好啦，樣樣都咁好味，
lee 樣又好食，啊，個樣都好好食嫁啫，
究竟食邊樣呢？我諗我要每樣都食d啊！
維他命ABCD，全部都有齊，真係太好啦！



給：哈樂的信

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



姓名：

學校：

年級：

日期：

