



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



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



6

年級

學生習作 英明決定

<http://healthylife.ias.gov.mo>

目 錄

健康生活教育課程的歷史.....	1
活動一：藥物分類.....	2
活動二：大麻、冰小檔案.....	3
活動三：我有我選擇.....	4
活動四：欺凌睇真D.....	5
活動五：停一停，想一想.....	6
活動六：偉仔的想法.....	7
活動七：拒絕手法幫到你.....	8
哈樂歌：你想像我一樣有性格.....	9
哈樂Fans Club歌：愛常存everyday.....	9
給哈樂的信	



歡迎加入「哈樂Fans Club」

<http://healthylife.ias.gov.mo>

哈樂Fans Club是一個網上平台，凡參加課程的學生會自動成為會員，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，將來亦有機會參加健康生活教育園地所舉辦的活動。



健康生活教育課程的歷史

健康生活教育遍全球：



生活教育的概念源自澳洲，1979年由Ted Noffs牧師在澳洲悉尼創辦了首間生活教育中心後，時至今日，生活教育已在澳洲、新西蘭、英國、愛爾蘭、匈牙利、芬蘭、塞浦路斯、巴巴多斯、南非、泰國、香港及澳門開展教育的工作。



澳門健康生活教育於2000年9月開始投入運作，以5至12歲幼稚園高班至六年級的學童為對象，協助學生們建立正面和健康的生活模式，遠離毒品的禍害。

課程簡介：



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」。



活動一：藥物分類

請把下列藥物的名稱寫在適當位置：

- A. 冰 B. 大麻 C. 酒精 D. 尼古丁 E. 咖啡因 F. 搖頭丸 G. K仔

迷幻劑

鎮抑劑

興奮劑

「世界衛生組織」對藥物的定義：

藥物是除食物、水和氧氣外，任何進入身體後會改變身體的生理或心理活動的物質。

答案：興奮劑：A. D. E. F. 鎮抑劑：B. C. G. 迷幻劑：B. F. G.



活動二：大麻、冰小檔案

請把下列資料填寫在適當的空格內。



- A. 屬於興奮劑 B. 屬於鎮抑劑及迷幻劑 C. 草 D. 透明粒精體
E. 妄想被迫害 F. 記憶力下降 G. “THC” H. 失眠

大麻-小檔案

冰-小檔案

大麻小檔案：B、C、F、G
冰小檔案：A、D、E、H



活動三：我有我選擇

如果某人被朋友邀請使用_____（請填上藥物或危害精神毒品名稱），而他／她又
不想答應，可以怎樣回應？

他／她可以說甚麼或做甚麼？

「試下唔駛死嘅？」

「人一世，物一
世，乜都要試
吓啦！」

「車！人人都
食啦！有乜
咁大不了！」

「食咗好好feel㗎！
信我啦！」

「你唔講我唔
講，無人知
㗎！」

「做乜呀？驚呀？」

「試唔試呀？
有多㗎！」

「我哋做乜都一齊
㗎啦！唔好咁掃
興啦！」

「我試過啦！
都無事。唔駛
擔心㗎！」

「好悶呀！食
吓刺激D㗎！」

活動四：欺凌睇真D

閱讀以下一段故事，並回答有關「欺凌」的問題。

強仔為人友善，得到不少同學的愛戴。但他的身型比較肥胖，所以很多朋友都稱他做「肥仔強」，但他亦不以為然，樂於接受這個別名。

一天，強仔與鄰座的Tom發生了誤會，爭執起來。事後，Tom出於報復心態，便到處散播有關強仔的謠言，並著其他同學不要再與強仔交往，否則即表示是Tom的敵人。有部分同學相信了Tom的說話，十分抗拒強仔，並稱他做「肥豬強」。另有一些同學為怕麻煩，亦跟隨Tom等人排斥強仔。某次分組討論中，幾位與強仔同組的同學，將他的意見完全置之不理，令強仔十分尷尬。

小息時，強仔獨自坐在操場一角，吃著薯片。Tom和幾位同學看見了，立刻上前搶走那包薯片，並說：「肥豬強，你咁肥，咪食啦！」強仔試圖從他們手中取回薯片，但卻被Tom一手推倒在地上。強仔對於這一連串的事件，感覺非常難受，身心都受到一定傷害。

1. 欺凌的形式可分為四類。試用不同的顏色，在上文的相關例子劃下橫線：

言語欺凌 — 藍色；肢體欺凌 — 紅色；

排擠欺凌 — 黑色；強索欺凌 — 綠色。

2. 上文中出現了兩個有關強仔的稱呼，你認為涉及欺凌成分嗎？請解釋。

稱呼	欺凌成分	原因
肥仔強	有／否	
肥豬強	有／否	

3. 根據問題 1 及 2 的答案，你認為事件中的欺凌者包括了哪些人？

他們的動機或目的是甚麼？



任何形式的欺凌，不論其動機如何，也會令其他人在心理上或身體上受到傷害！

活動五：停一停，想一想

1. 你認為欺凌者欺凌的原因包括甚麼？試填寫於人形圖案內。

2. 有甚麼因素（如：性格、行為或特點）會阻止受害者尋求協助呢？試填寫在人形圖案外的空白位置。

欺凌者

3. 試想想，若要阻止欺凌事件發生，從受害者方面著手，有何方法？

要阻止欺凌事件，受害者及旁觀者都扮演著重要的角色。留意欺凌事件通常發生的時間及地點，有助阻止欺凌事件的發生。



活動六：偉仔的想法

偉仔正面對一個關乎友誼的重要決定！

他的好朋友Jimmy即將要到外國讀書，一班朋友計劃於下星期六舉行歡送派對。作為Jimmy最好的朋友，偉仔又怎可以不去呢！但同日的相同時間，偉仔需要代表學校參加籃球比賽的準決賽，他們一定要勝出，才有機會爭奪冠軍，所以隊友們都很想偉仔出席比賽……

試根據作決定時應考慮的四個步驟，為偉仔作一個合適的決定！



發生甚麼事？

有何選擇？

選擇一：參加Jimmy歡送派對

選擇二：參加籃球比賽

選擇一：參加Jimmy歡送派對

- 很久也沒機會再見到Jimmy！

-
-
-



有甚麼後果？

這兩個選擇的背後，偉仔會考慮到甚麼後果呢？請將這些後果填在兩旁的空格內。

選擇二：參加籃球比賽

- 比賽沒有你，很可能會落敗！

-
-
-



作出決定

假如我是偉仔，我會選擇 _____

主要的原因是 _____

但是，想深一層，或許也有些兩全其美的方法，

就是 _____



遇到難題時，先想想有甚麼選擇和後果，
因每個人都要為自己的決定負責。



活動七：拒絕手法幫到你

第一招：轉轉話題
你昨晚有冇睇電視？

第二招：人有三急
對唔住！我想去洗手間！

第三招：真誠打動
誠實Say "No"

第四招：提出原因
其實濫藥有任何好處的！

第五招：反建議
不如我地去踢波！



哈樂歌:你想像我一樣有性格

(哈樂, 真的真的好有性格) 係咩?

(哈樂, 真的真的好有性格) 唔...

(哈樂, 我一於跟你咁有性格)

我名叫哈樂, 有二十呎高,

高大又有腦, 有啲說話我要話你知,

知識一套套, 有啲玩意好好玩,

有啲做咗有排煩, 你要想清楚。

究竟點至好呢?

不要跟住人似隻跟尾狗, 你要有主見,

應該做就一於去做, 不需亂咁踴,

東指西又西指東, 矇查查亂跟風

要堅持到底, 咪俾人影響你。

(哈樂, 真的真的好有性格)

有性格好咩?

(哈樂, 真的真的好有性格)

咁要記住啲規則啦!

(哈樂, 我一於跟你咁有性格)

講多啲嘢俾你聽!

咪咁以為咁係醒, 不應飲酒飲到陀陀擰,

真正有型要自我反省, 咁至真係醒。

假使學會吸香煙, 使咗錢時口又臭,

咁都話有型呀, 根本係自欺欺人嘅啫。

(哈樂, 真的真的好有性格)

Do...Do...

(哈樂, 真的真的好有性格)

又唱得幾好喝你地

(哈樂, 我一於跟你咁有性格)



請啲朋友同你唱唱歌, 聽多啲故事,

哈樂講嘢係唔會滯, 人生道理全部齊,

你哋拍拍手, 腳走走,

(跟住拍子rock and roll,)

最重要係留心啲歌詞, 係對你好有益!

繼續拍拍手, 腳走走,

(跟住拍子rock and roll,)

身體健康, 你會開心啲, Yeah!

哈樂Fans Club歌: 愛常存 Everyday

傳承愛的祝福 無窮星宿

讓我去追

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

就算筋竭力疲 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 撐着小傘

共嘻哈手挽手

朦朧裡的燭光 照亮出口

願漆黑都美透



給：哈樂的信

姓名：

學校：

年級：

日期：





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

：回睡研研

請塗膠水