



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

回郵地址:

請塗膠水

三年級 循環之旅



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

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

哈樂Fans Club歌

愛常存 Everyday

傳承愛的祝福，無窮星宿，
讓我一起去追，
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 循環系統知多少？	3
活動二 誰最醒目？	4
活動三 哈樂一日遊	5
活動四 更好的選擇	6
活動五 人人獨一無二	7
活動六 齊來當個好朋友	8
活動七 芝達小故事	9
活動八 藥不可亂食	10
填色活動	11
哈樂歌	12

IAS/C-PUB-08/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 循環系統知多少？

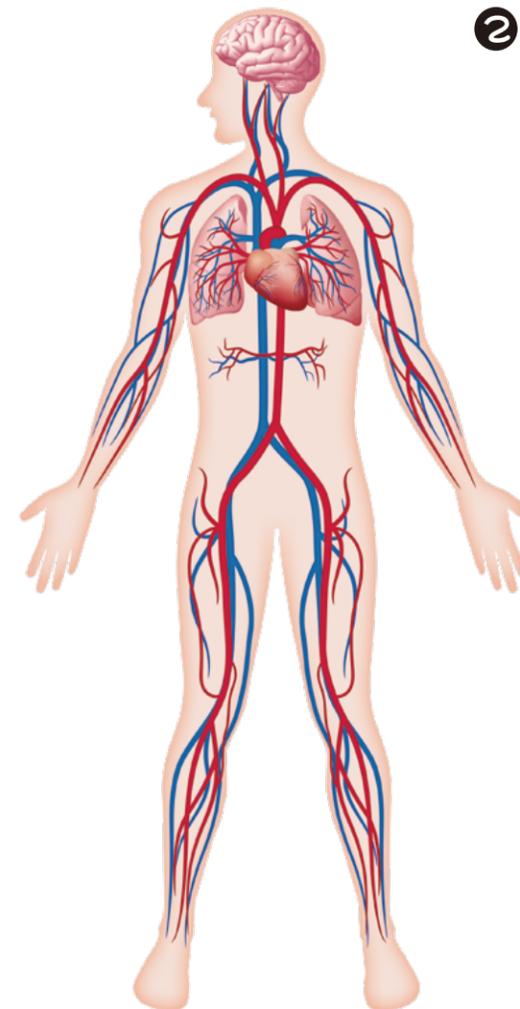
- ①. 請依照表一中的提示，把以下的密碼化為詞語。
例：每個人都需要氧氣 C1D1。

_____ B2B3系統包括
_____ A4C4、_____ A1B4
及_____ A1B1。它的任務是將
_____ C1D1、_____ A3C3
和水分運送至全身；同時又將身體不需要的
物質帶走，例如：_____ A2C1D4D3。

表一

	A	B	C	D
1	血	液	氧	氣
2	二	循	水	磨
3	養	環	分	碳
4	心	管	臟	化

- ②. 你知道動脈和靜脈有甚麼不同的互作嗎？
請試試把它們的互作連起來！



動脈

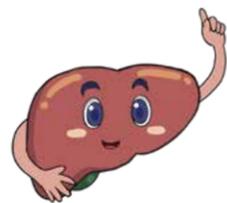
把血液由身體各部分運送回心臟

靜脈

把血液由心臟運送到身體各部分

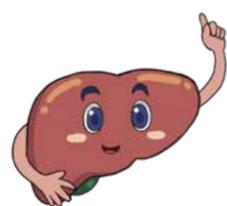
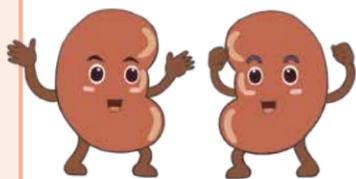
活動二 誰最醒目?

肝大哥與腎臟孖寶正在比較誰最醒目，但他們卻把重要的互作忘記了。試將適當的互作圈出來。



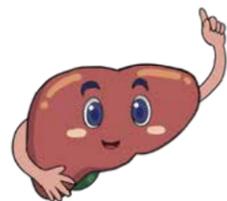
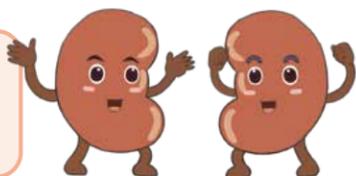
肝：我位於身體1. (A.中間 B.左邊 C.右邊)，是2. (A.腎 B.心臟 C.胃) 的鄰居。我每日執行超過3. (A.100 B.600 C.500)種不同的互作。

腎：哼！我在人體的背部，腰以上的位置。每個腎有4. (A.100萬 B.500萬 C.1000萬)個小型過濾器，將血液裡的廢物過濾出來。每小時有5. (A.5公升 B.50公升 C.500公升)的血液會流經我這裡。



肝：我更厲害，所有6. (A.血液 B.小便 C.胃液) 都要流經我。我可以將食物中的養分7. (A.分門別類 B.排走 C.增加) 及儲存，並把養分作為8. (A.能量 B.空氣 C.水分)，我還可以分解9. (A.毒素 B.水分 C.尿液)。

腎：你真是厲害啊！不過如果我不互作，我的主人只可生存至10. (A.2天 B.1個月 C.2-3星期)。

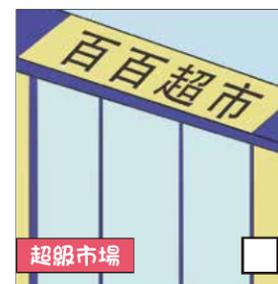


肝：如果人類不好好照顧我，我就會出現毛病，那時就會影響其他身體部分的運作。

肝和腎：嘩！我們原來那麼重要，那我們互相合作，做個醒目的身體部分吧！

活動三 哈樂一日遊

哈樂今天外出時，看見一間商舖門外掛有一個「卐」的標誌，你知道這是甚麼商舖嗎？(請加上)



那個「卐」標誌又是代表該商舖有下列哪位專業人士？(請加上)



我是專業人士。
我有豐富的藥物知識。
我會依照醫生處方配製藥物給病人。
互作地點：醫院、衛生局、社區藥房及藥廠。



哈樂在裡面見到一位專業人士！在他的卡片上看見這些資料，你知道他的職業是甚麼嗎？

他還用心地向哈樂解釋如何安全使用藥物，但哈樂卻只記得某些詞語，你可以運用下圖的詞語寫出安全使用藥物的指示嗎？

安全使用藥物指示

1. 依照 (a) _____ 指示及看清 (b) _____ 上的 (c) _____ 才可用藥。
2. 只服用屬於 (d) _____。
3. 兒童需有 (e) _____ 才可用藥。



活動四 更好的選擇

頭痛的原因有很多。如果因為下列原因而頭痛，有甚麼方法解決呢？請連線選擇一些不需要使用藥物的方法。



睡眠不足



身處煙霧
瀰漫的地方



長時間看電視
或使用電腦



陽光猛烈
喝水不夠

● 可閉目養神或按摩頭部；
● 離開座位，作一些伸展的
運動或轉換活動。

● 到陰涼的地方稍作休息，
● 喝適量的水補充水分。

● 儘快離開現場，到空氣流
● 通的地方呼吸新鮮空氣。

● 可閉目養神或按摩頭部。
● 如情況許可，可小睡一會，
● 讓身體休息。

當身體不適時，我們的身體會作出調節以抵抗疾病。但必需配合適量的休息及均衡飲食，身體才會慢慢痊癒。如果休息後，病情還沒好轉，就要找醫生啊！



活動五 人人獨一無二

每個人也有不同的特點，以致我們可以互相學習和分享不同的意見。請在班內找出有以下興趣或特點的同學，並請他們在圖片旁邊寫上名字。



喜歡打羽毛球



性格開朗



樂於助人



勇於發問



喜愛小動物



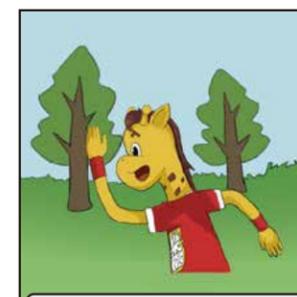
喜歡繪畫



懂得禮讓



愛好音樂



喜歡到郊外遊玩

你曾否被朋友影響你的一些選擇或決定？如有，請嘗試把這個經驗寫下來。

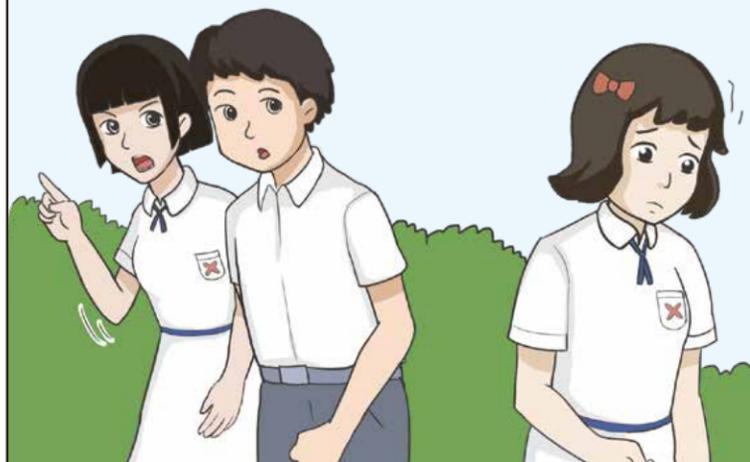
和朋友志趣相同，一同玩樂，的確是賞心樂事！但朋友亦要互相尊重，並不需要勉強自己去迎合別人。



活動六 齊來當個好朋友

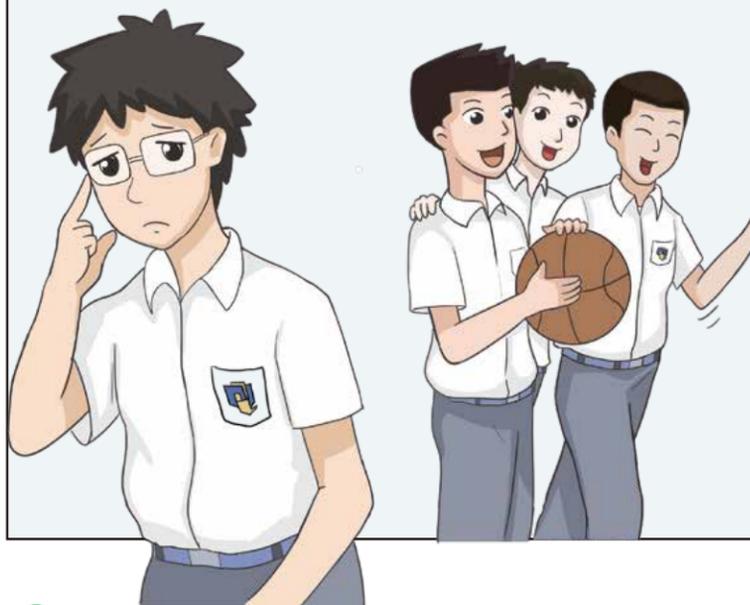
因為人人各有不同，我們才可以互補不足，成為互相幫助的好朋友。請細心閱讀以下的情況，想想作為他們的好朋友，我們可以怎樣做？

小玲是一個很害羞的人，她說話的聲音很小，常常要多次重覆，別人才能夠聽到她的說話。很多同學也沒有這樣的耐性，甚至刻意避免和她交談。



作為她的好朋友，你會如何幫助她？

文偉跑得比較慢，常常在球類比賽中落敗。小息的時候，同學們也不願意和他一起玩耍。



作為他的好朋友，你會如何幫助他？

活動七 芝達小故事



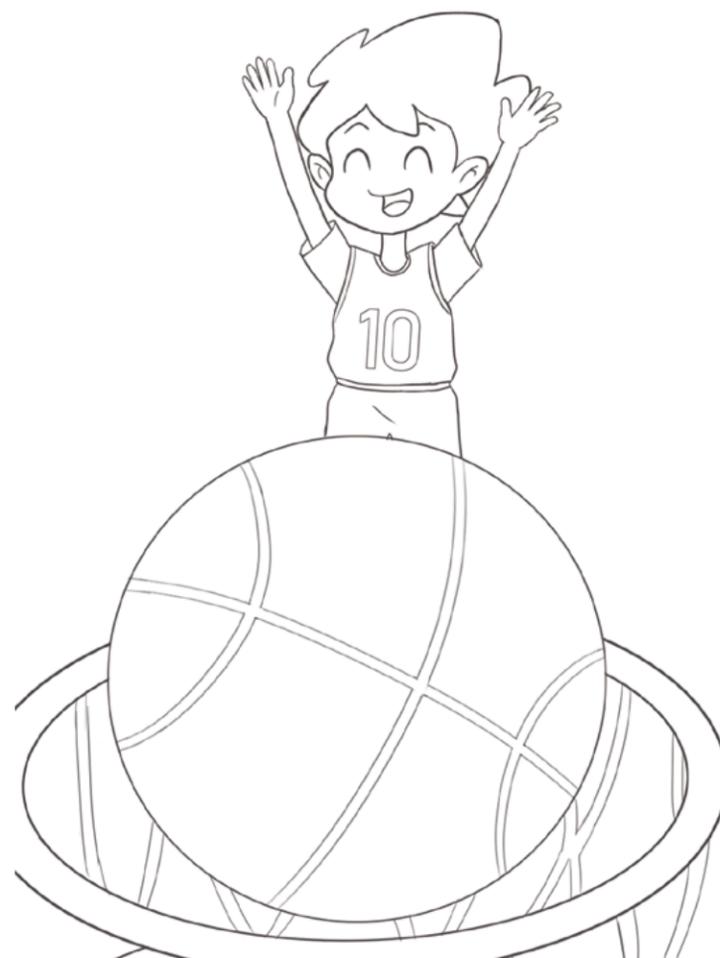
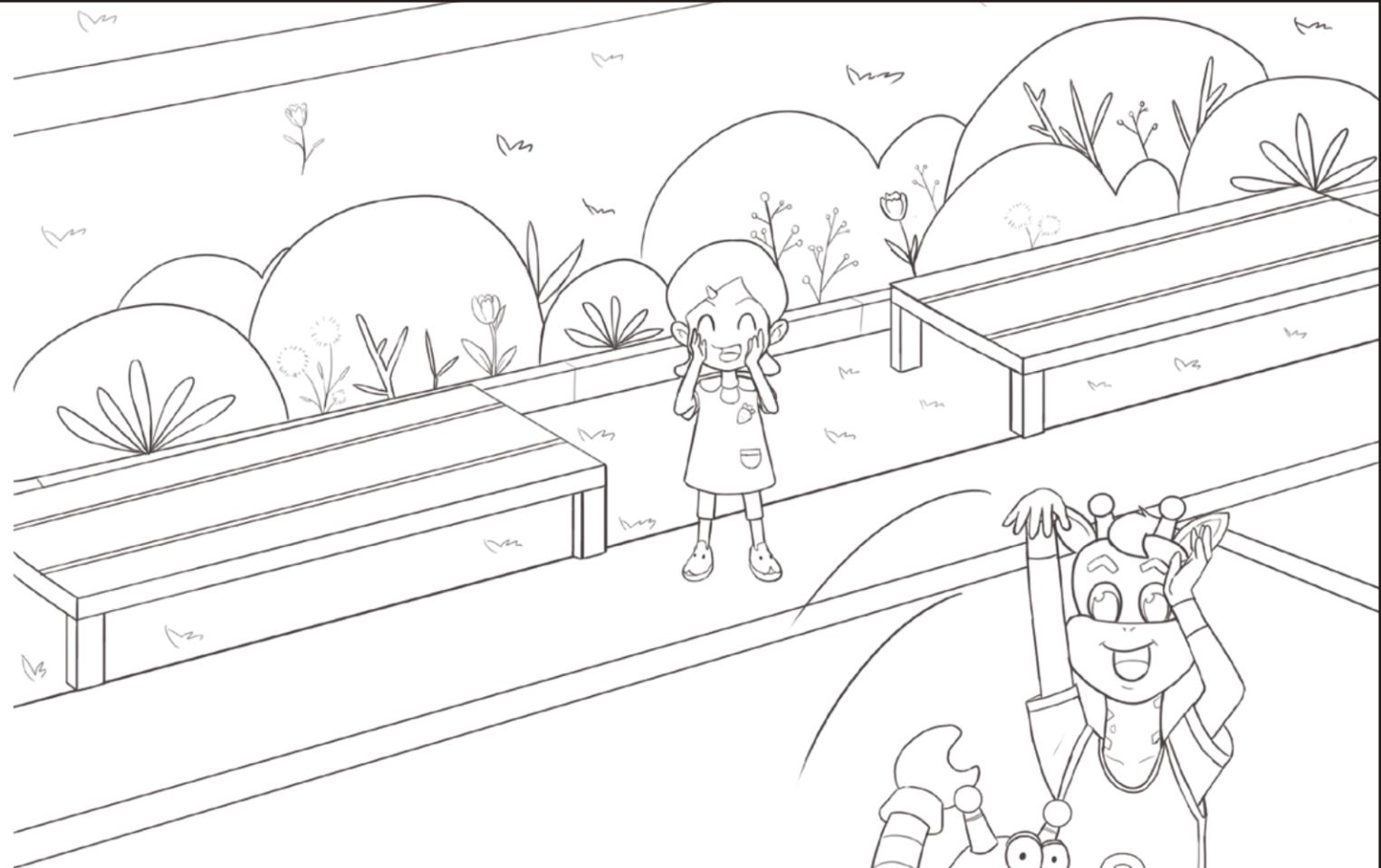
各位聰明的讀者，你認為芝達為什麼可以有那麼多朋友呢？

活動八 藥不可亂食

芝達駕著太空船在空中，忽然感到不舒服，便降落地面，剛好看見藥櫃，想自己拿藥食。



藥物要用得適當，如果唔係，唔單止醫唔好個病，可能會令病情更嚴重！仲有呀，我地一定要先知道藥物嘅可靠資料，唔清楚就要問醫生或者藥劑師。



一定做得到

喂！小朋友，雖然我識字，
 見到我都唔駛笑He He，我叫哈樂，
 係知名人士，我有嘢要講，
 你一定要知，
 得閒四圍去睇多啲，
 生活嘅知識就會知多啲啲，
 仲有一件事，你要好留意，
 身體更健康，唔駛搵人醫，
 好精神操Fit，好精神操Fit啲，*
 好精神操Fit，好精神操Fit啲。*

你要身體更健康，營養要均衡，
 飲食要衛生，各人倍覺精神，
 蔬果肉類殼類要新鮮，
 身體有健康，人都醒目啲，
 健康就係財富，得閒笑多啲，
 好似我哈樂，同你好啱Key，
 *

你要聽吓我講，唔係唸口誓，
 飲食好習慣，生活零捨爽，
 如果你唔記得我講乜，
 你就遲早都會變豬嘜，
 如果有人問你點解咁健康，
 就話係我長頸鹿教你啦，

操Fit好精神，操Fit好精神，*
 操Fit啲好精神，操Fit啲好精神，*
 做得到，好精神，一定做得到，
 好精神，一定做得好，
 好精神，1 2 3。

*



Rock and Roll

假使你要Rock and Roll，快快起步走
 心跳血脈也快爆炸，將腳蹠上，
 合上眼，哼一吓鼻，唱吓歌，
 縮起肚，挺起胸，
 隨時搖動Rock and Roll，
 全身也在搖動，全身感到鬆弛，
 大家一起扭腰，一起腳步震震吓，
 唱唱跳跳Rock and Roll。

手掌擦啊擦，等我學乖，
 關節也會跟那心跳一起呼叫，
 可愛趣怪的小肝也陪伴齊扭腰，
 多多呼吸清新空氣齊齊跳呀跳，
 全身也在搖動，全身感到鬆弛，
 大家一起扭腰，一起腳步震震吓，
 唱唱跳跳Rock and Roll。

快些伸伸賴賴腰，搖動脊骨到腳尖，
 看似開心小鳥隨時亂跳一跳，
 輕鬆搖動拍呀拍，齊齊練體操，
 全身也在搖動，全身感覺鬆弛，
 大家一起扭腰，
 一起腳步震震吓，
 唱唱跳跳Rock and Roll。



給：哈樂的信

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



姓名：

學校：

年級：

日期：

