



匡智屯門晨曦學校

2019-2020年度

# 常識課本

單元一  
健康的抉擇



姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_

組別：第\_\_\_\_\_組(初中組)



# 健康的抉擇

## 學習重點：

- 明白要為個人健康作出正確的抉擇
- 認識如何安全用藥
- 認識煙和酒的害處
- 辨識和處理個人情緒
- 了解運動的好處



# 健康的抉擇



小匡呀，你是中學生了，開始邁向青少年階段，需要更自主、自立，而且必須為個人健康作出正確的抉擇。你知道要怎樣做嗎？



健康的抉擇包括：



安全用藥  
不能濫藥



拒絕煙酒



# 健康的抉擇



常做運動



面對挑戰，控制情緒，保持身心健康



# 安全用藥



不可自行取藥物服用



跟從醫生指示，不可進食過量



衛生署 藥物辦公室

[https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news\\_informations/knowledge\\_on\\_medicines/handling\\_medicines\\_safety.html](https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/knowledge_on_medicines/handling_medicines_safety.html)

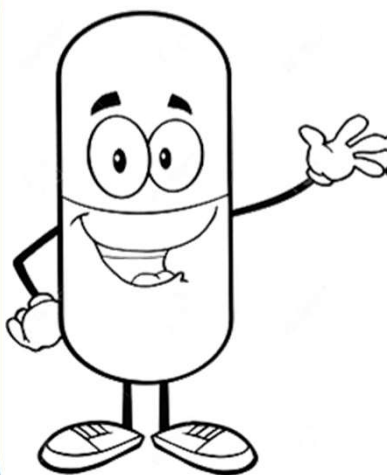
# 安全用藥



拒絕不明來歷  
或沒有標籤/包裝的藥物



不接受陌生人  
給予的藥物



## 安全用藥6大原則

1. 正確的藥物
2. 正確的使用方法
3. 正確的份量
4. 正確的服用時間
5. 正確的服用者
6. 正確的來源

# 認識吸毒的害處



毒品令人上癮



藏有毒品是  
犯法的行為！  
絕對不能嘗試！



不可濫藥，不可吸毒



保安局禁毒處 禁毒資訊和資源  
[https://www.nd.gov.hk/tc/antidrug\\_resources.htm](https://www.nd.gov.hk/tc/antidrug_resources.htm)



# 認識吸毒的害處



青少年濫藥原因	
濫藥原因	百分比
朋友影響	57.1 %
好奇	45.6 %
食完開心同 high 啲	39.8 %
環境及氣氛影響	38.9 %
消愁解悶	33.2 %
人食我食	25.7 %
免費或價錢低	16.8 %
頂癮	9.3 %
屋企人有濫藥習慣	2.2 %
其他	5.8 %

註：受訪者共 226 人，可選擇多於一項  
資料來源：香港遊樂場協會

食呢啲丸仔會上癮，  
味攞！



## 齊向毒品說「不」！

我會拒絕引誘，不作出第一次嘗試

你的藥都唔係醫生開嘅！我不會吃的

吸食危害精神毒品是不對的

認清毒品的禍害，來警惕自己，以拒絕一切毒品

毒品咁討厭，我死都唔食

即刻回家，同媽咪講

我會同毒品說聲 NO！

緊記吸食毒品的害處，就是令人健康受損和前途盡毀……，所以不應做出不智的行為，令其他人傷心

告訴信任的人知道

為了能一直靚仔/靚女，為了能有體力，為了能繼續聰明，NO drugs

# 認識吸煙的害處



吸煙和飲酒都屬於不良的習慣，對自己身體和旁人都構成極惡劣的影響。香港法例規定18歲才可購買煙和酒，而年青人絕對不應該嘗試。



## 吸煙毒害你

- 去漆水 (丙酮)
- 地板清潔液 (鹼水)
- PVC塑膠原料 (氯乙烯)
- 殺蟲劑 (DDT)
- 汽車電池用的重金屬 (鎘)
- 殺白蟻藥 (砒)
- 致癌物質 (苯胺、砒、苯并芘、甲苯胺、胺基甲磺乙鹽、二苯吡啶、針210)
- 汽車廢氣 (一氧化碳)
- 打火機燃料 (丁烷)
- 工業用溶劑 (甲苯)
- 殺白蟻藥 (砒)
- 臭丸 (磷)
- 毒氣 (氰化氫)
- 火箭燃料 (甲醇)

香港吸煙與健康委員會  
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH



# 認識吸煙的害處



吸煙影響健康，包括咳嗽、  
刺激哮喘發作、肺病



吸煙影響外觀，  
包括牙齒、指甲

# 認識吸煙的害處



二手煙即別人噴出的煙，吸入二手煙會刺激鼻、眼和呼吸道，長期吸入的人較易患上心臟病。



[反吸煙廣告](https://www.youtube.com/watch?v=SQLRnSBPLK8&list=P LgxjWKmgTqowPwpfRYujtulpgk3xizw8Y)

<https://www.youtube.com/watch?v=SQLRnSBPLK8&list=P LgxjWKmgTqowPwpfRYujtulpgk3xizw8Y>



## 二手煙影響別人





# 認識飲酒的害處



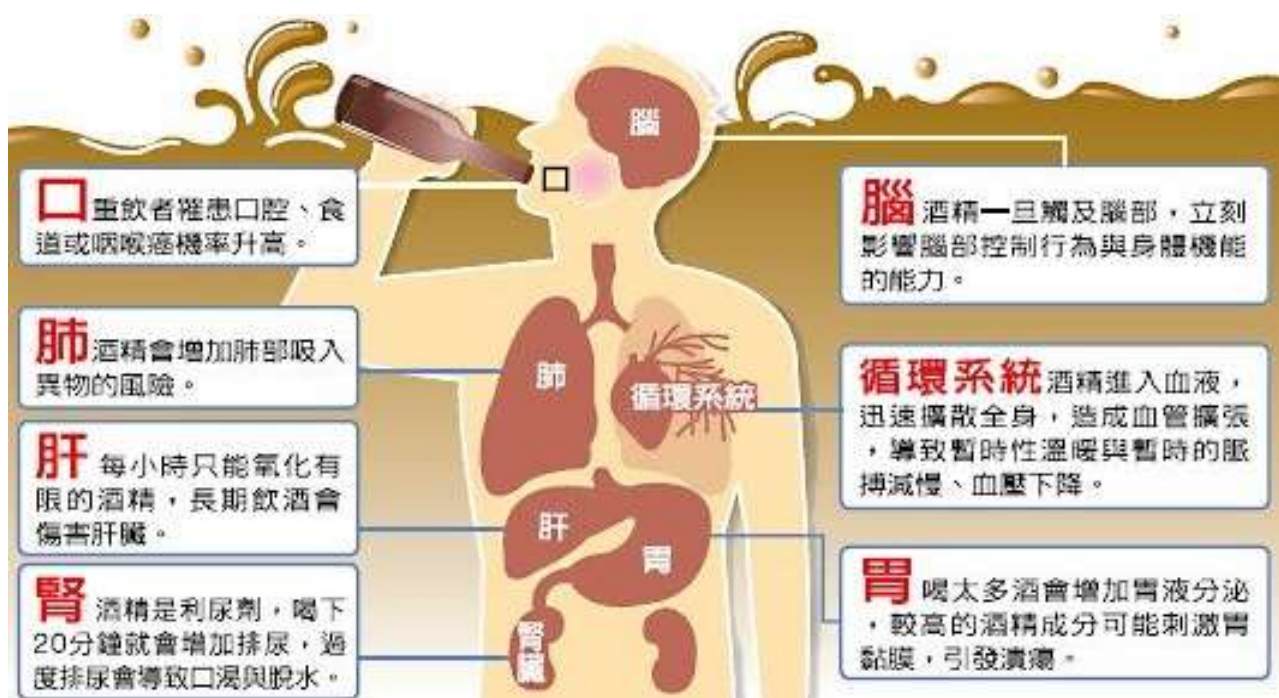
#酒為下著  
#AlcoholFails



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree



## 飲酒影響判斷力

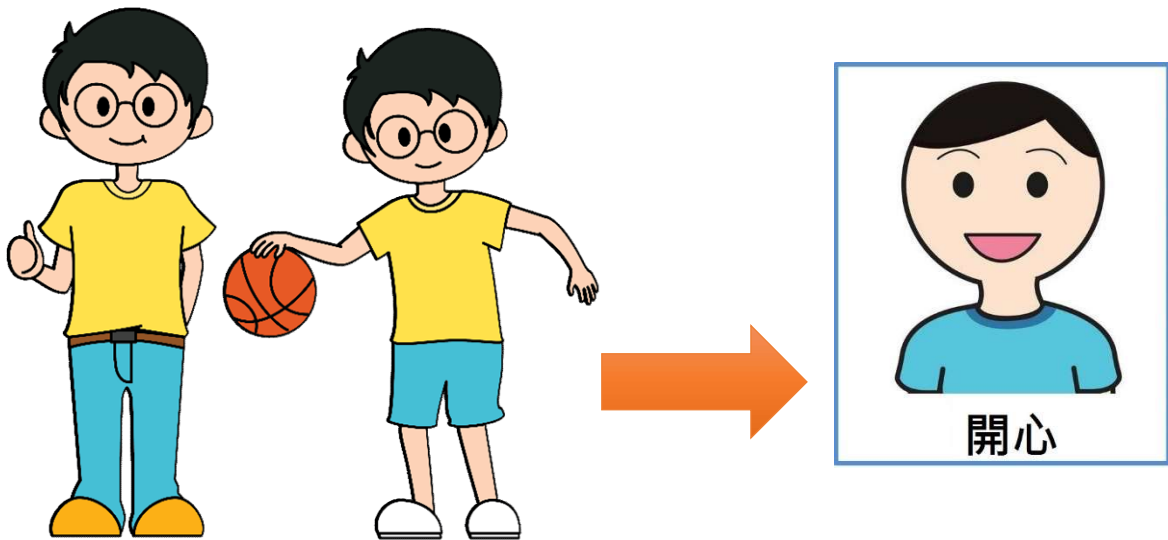


## 飲酒影響健康

# 認識自己的情緒



每個人面對不同情況  
就會有不同的情緒反應



例如：被讚賞、遊玩時 → 開心



例如：被責罵、被欺負、生病 → 唔開心

# 認識自己的情緒



「唔開心」是一種負面的情緒，還有其他負面情緒，例如：煩躁、驚慌、憤怒、緊張、失望等。



我們應該如何處理負面情緒呢？

冷靜、放鬆，  
例如：深呼吸、數數字

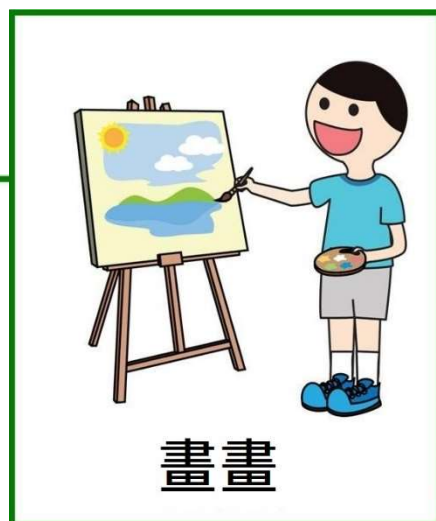




# 認識自己的情緒



找朋友/信任的人傾訴



轉移注意力，例如：做運動、畫畫



# 養成運動好習慣



做運動對身心有很多好處，包括：



提升體能



幫助發育，減少生病



齊來做妖怪手錶操

<https://www.youtube.com/watch?v=VyKLQXOj0ts>



# 養成運動好習慣



提升睡眠質素



紓緩壓力，令人開心



簡易熱身操

<https://www.youtube.com/watch?v=bZ-9bSlzug8>

