

彩橋



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通

二零一零年四月

第四十六期

卫生署学生健康服务出版

编者的话

学生健康服务于2007年10月推出的「健康小先锋」工作坊，目的是让小学三年级学生认识烟、酒、毒的祸害，明白它们不是潮流玩意，也不会有型或者好威，而且会引致上瘾；导致身、心受损；我们亦期望学童能学习运用拒绝技巧，抵抗诱惑。从筹备至工作坊的推出，工作小组成员积极参与，各尽心思，各方面考虑，配合中心的环境及设施，使工作坊能顺利推出。工作坊的特色是它的互动元素，令工作坊内容增添趣味，学生更投入参与。另外我们特别制作配合工作坊主题的纪念品，奖励积极参与的学生，他们获得这些纪念品都表现得非常兴奋。

我们的心愿是学生能提高健康意识，远离烟、酒、毒，身心健康成长。推行工作坊至今已有两年，学生的投入参与，家长和老师的赞赏，都令我们得到无比的支持和鼓励。今期彩桥的健康专题以「健康小先锋」工作坊为题，让读者分享我们的经验及感想。另外我们的网页亦载有抗毒的讯息，欢迎参考 http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_sdsa/health_sdsa.html

编辑委员会：唐雅颖医生、赵惠芳护士、蔡赛凤护士、樊秀敏护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 2349 2772 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊载于网页上English version is available on our website.

编者的话



「健康小先锋」工作坊

学生健康服务
护士行政部

引言

「细路仔唔识嘢！」这似乎是人们对孩童的看法。当我们知道有学童吸毒个案时，会发觉我们的孩子竟是如此「识嘢」！禁毒处的「2008/09年学生服用药物情况调查」显示，小学四至六年级的学生中曾吸食毒品的比例为1.6%，估计曾吸毒的高小学生超过3000人；这次调查亦显示了吸毒年轻化的趋势。社会各界特别关注并共同为对抗吸毒问题而作出努力，学生健康服务亦定期为学生举办「健康小先锋」工作坊，向学生传递抗毒的讯息。

目的与意义

「健康小先锋」工作坊已于2007年推行。根据禁毒处2006至2007年资料，廿一岁以下青少年吸毒人数在三年内持续上升。禁毒常务委员会呼吁共同对抗毒祸。学生健康服务

有鉴于青少年的吸毒问题日趋严重，于是在2007特意创举了「健康小先锋」工作坊。我们深信良好的生活模式是健康的泉源，学童应从小培养健康的意识，对吸烟、饮酒及吸食「危精毒」（危害精神毒品）有正确的认知和态度。因此「健康小先锋」工作坊的目的是加深学生对吸毒、吸烟和酗酒的祸害的认识，防止染上恶习；剔除有关吸毒的谬误（例如吸毒不会上瘾、感觉有型等），并且教育学童拒绝诱惑的技巧，以帮助他们在面对毒品陷阱时，能坚决地拒绝。



「健康小先锋」工作坊开始喇，好精彩㗎！

内容与形式

工作坊在12间学生健康服务中心内进行，目标对象是小学三年级的学童。家长和老师也可以陪同学童一起参加工作坊。工作坊的内容以互动和学童易于明白的方式进行。在吸毒、吸烟和酗酒的祸害的知识方面，除了讲解外，还透过图片辨认游戏和猜谜游戏来加强趣味性，另亦派发印有拒绝技巧的文件胶套来加深印象和记忆。学童亦藉着试戴特制眼镜模拟酒醉的情景，感受酒精影响下视觉模糊的状态，以致认识酒后驾驶容易导致车祸的原因。至于拒绝技巧方面，角色扮演游戏给与学童即时练习「拒绝四招」的机会，就是1)直接说不，2)要问家长，3)要问医生，4)告诉对方烟酒毒的祸害。活动的高潮就是学童在立志书上签名，表达他们立志拒绝烟、酒、毒的决心。好些同学更是自小以来第一次立志和签名，可见这次新体验对他们来说是饶有意义的。最后，一首励志的Rap歌，替工作坊画上完美的句号，标志着这新一代成长的突破，认识世界的诱惑的同时，也学习到如何勇敢地面对。

原来家长都有兴趣睇吓我哋学啲咩。



姑娘，我识，酒铺只可以卖酒俾
18岁或以上嘅人。



嗱！饮咗酒原来咁朦呀，撞车真嘅好危险㗎！

挑战与得着

在推行工作坊期间，我们面对不少挑战。家长疑虑到「细路仔唔识嘢！」，学童只是三年级，烟、酒、毒祸害是否一个适切他们的学习题旨？而且学童的心智程度是否能够吸收相对上深奥的知识呢？我们了解到小三学生的年龄约九岁，较小一、小二学生年纪稍长，此阶段的儿童心智已稍成熟，开始接触引诱，其实吸毒的青少年最初吸毒的年龄可能是10岁或以下。而且最近的「学生服用药物情况调查」也显示了小学生的吸毒问题，个案中年龄最小的只有8岁。小学生吸毒最普遍的原因是好奇、消愁解闷/逃避不开心和受朋辈影响。因此我们认为在小学三年级推行「健康小先锋」工作坊是很适合的。儿童的学习能力很强，又每天接触许多不同的资讯，他们能否吸收有益的知识，就视乎我们能否为学童提供正面而又适切他们成长阶段的讯息，为他们带来正面的影响。



作为关心学童成长的工作者，我们为学童热烈参与工作坊感到鼓舞。他们的投入可从游戏活动中看出，例如在认识烟酒毒祸害的活动中，台上的学童想尽办法做出一些动作，让其他同学猜想动作的意思，如肚痾、心脏病、抽筋等的扮相都十分神似，台下的同学七嘴八舌猜度答案，场面轻松热闹。另外在角色扮演中，他们要想出一些办法来拒绝「魔鬼」的引诱，虽然有些学童表现得很害羞，但最终也能勇敢地大声说「不」，获得同学们的掌声。我们相信学童除了对工作坊感到有趣好玩外，更重要的是他们能在轻松气氛中投入地学习。

工作坊的过程中，我们也遇到好些须处理的事情，例如学生的秩序和专注力、活动室和时间的安排等等。有时要处理一些健谈、调皮的学生，以免他们骚扰其他同学。我们不单要有专业知识，还要懂得处理各种转变和突发事件。纵然如此，我们都按情况所需，适当地运用资源，全情投入和全力以赴，让工作坊得到最好的效果。综合两年以来推行「健康小先锋」工作坊的经验，我们感到获益良多，因为不单有机会彼此观摩、交流和丰富自己的技巧，更因每位同事的积极参与，互相合作，彼此鼓励，体验到珍贵的团队精神，让我们在工作上更有默契和效益。



你引诱我，我唔惊，一于say“NO”！

成果与总结

有家长表示很感谢我们，称赞学生健康服务中心水准很高。亦有家长由怀疑和拒绝的态度转变为支持和赞赏。家长满足的微笑和认同的表情就是对工作坊的无言欣赏，让我们知道付出的努力是有价值的。「健康小先锋」工作坊是成功的，是被同学们、家长们和老师肯定的。



有得学，有得玩，仲有精美纪念品！



在 2008-2009 学年，我们进行了约2,000次「健康小先锋」工作坊，参加的学生人数约48,000。「细路仔唔识嘢？」我们从评估问卷中，知道学童的知识水平并不差，在工作坊里也有所学习。例如接近九成半的学生认识到「危害精神毒品的上瘾症状不明显，令人忽略它的害处」；「上瘾是包括心瘾和身瘾」；「饮酒后驾驶会影响视觉和判断」以及「吸烟会引致肺癌、脑中风和心脏病」。可见我们的孩子年纪小小便成为健康「小先锋」。

当然我们期望学生从小培养良好的生活态度，建立健康的价值观，长远的效果有待日后大家一同去见证，但可见的未来，我们将会检讨当中的内容、形式和带领技巧，并予以更新，以配合学童需要，精益求精。



参考资料

保安局禁毒处网站 <http://www.nd.gov.hk/>

学生健康服务为小学三年级同学举办的「健康小先锋」工作坊，除了有一般的讲座元素外，还加入了游戏活动，以增强趣味性。在约一小时的互动工作坊里，同学们都表现得十分专注和投入，令整个工作坊充满愉快气氛。同学不单享受游戏的欢愉，还在当中学习到烟、酒、危精毒(危害精神毒品)的祸害和拒绝引诱的方法。以下是同学们参加「健康小先锋」工作坊之后的一些感受和回应。让我们一起分享同学的喜悦和学习，齐来立志拒绝烟、酒和危精毒的引诱。

我学会长大后不要吃白粉和其他烟、酒、毒品等等...和叫哥哥不要吃毒品

吸毒毁前程

我觉得吃「危精毒」的人很傻，我学会了不吃毒品的原因

别人请我抽烟、喝酒或吸毒，我会拒绝

健康很重要，请不要吸毒

我学到甚么是「危精毒」和不应该吸毒

我学会了要爱惜自己的身体

我学会了K仔、E仔、冰毒和大麻都是毒品，我还知道它们都是坏东西。我们不要接触它们。

我学会了拒绝恶习，不上瘾，健康生活，我做得到

爱自己，你我做得到

朋友可以互相扶持，也可以互相影响。拒绝好朋友的要求有时真的不容易。有些时候，我们须要考虑到后果，又要衡量好处与坏处，然后作出抉择。以下与你们分享的一封信件，作为彼此鼓励。



绮晴：

从信中得知你是一个注重健康和重视朋友的人。你拒绝了吸烟的诱惑，是一个正确的决定。我明白拒绝好朋友的要求，有时真的很难做到，我也理解你烦恼的感受。朋友之间互相关心和沟通很重要，你可以主动联络你的好朋友，分享近况和关心他。若有机会，了解他吸烟的原因，可能他也是受别人影响的。如果他愿意与你再倾谈，你可以劝告他及早戒烟，如果在烟瘾未深的时候戒烟，会较为容易。我建议参考以下网页http://www.tco.gov.hk/tc_chi/quitting/quitting_sch.html，取得有关戒烟的资讯。我相信你的好朋友会感受到你关心他，为他的健康着想。

另外，你现在已就读新的学校，也会认识到一些新的同学，你不妨与他们建立友谊和多扩阔自己的圈子。

健康通讯站：

你好，我今年已是中一生。一直以来我也有一位要好的朋友，我们自小二至小六也是同班，大家也喜欢画画，可说是无所不谈的好朋友。

但是，今年我和他在不同的学校读书，大家好像疏远了。最近一起逛街，他竟然在商场的后楼梯吸烟，还叫我尝试。我当然拒绝了他，他好像很膶，之后也没有再致电给我。

我好担心失去这好朋友，你认为我应如何是好？我感到很烦，请回覆。

绮晴

祝你生活健康

健康通讯站



有趣健康常識Q&A

问：朋友话「喂，食口烟先啦！」你可以对他说：

- a. 「呀，你有无睇世界杯？你估今次边一队攞冠军，我就看巴西队了…」
- b. 「以你咁醒，都知食烟又贵又无益啦，你有无其他提议？」

- c. 「唏，我啲friend都唔鍾意食烟！」
- d. 以上皆是

(答案：在本刊物内寻找)

健康小贴士

市面上售卖的烟仔超过一半属于低焦油类别，烟草商推广“light”“柔和”，“mild”“温和”和“low tar”“低焦油”的烟仔。但根据世界卫生组织的资料，不论任何形式和味道的烟草产品，也是同样致命的。

如欲查询有关学生健康上的问题
欢迎与本通讯站联络。

请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话

九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四字楼
健康通讯站