

# 彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零一零年四月

第四十六期

衛生署學生健康服務出版

## 編者的話

學生健康服務於2007年10月推出的「健康小先鋒」工作坊，目的是讓小學三年級學生認識煙、酒、毒的禍害，明白它們不是潮流玩意，也不會有型或者好感，而且會引致上癮；導致身、心受損；我們亦期望學童能學習運用拒絕技巧，抵抗誘惑。從籌備至工作坊的推出，工作小組成員積極參與，各盡心思，各方面考慮，配合中心的環境及設施，使工作坊能順利推出。工作坊的特色是它的互動元素，令工作坊內容增添趣味，學生更投入參與。另外我們特別製作配合工作坊主題的紀念品，獎勵積極參與的學生，他們獲得這些紀念品都表現得非常興奮。

我們的心願是學生能提高健康意識，遠離煙、酒、毒，身心健康成長。推行工作坊至今已有兩年，學生的投入參與，家長和老師的讚賞，都令我們得到無比的支持和鼓勵。今期彩橋的健康專題以「健康小先鋒」工作坊為題，讓讀者分享我們的經驗及感想。另外我們的網頁亦載有抗毒的訊息，歡迎參考 [http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_sdsa/health\\_sdsa.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_sdsa/health_sdsa.html)

編者的話

編輯委員會：唐雅穎醫生、趙惠芳護士、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

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

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website.



學生健康服務  
護士行政部

## 引言

「細路仔唔識嘢！」這似乎是人們對孩童的看法。當我們知道有學童吸毒個案時，會發覺我們的孩子竟是這樣「識嘢」！禁毒處的「2008/09年學生服用藥物情況調查」顯示，小學四至六年級的學生中曾吸食毒品的比例為1.6%，估計曾吸毒的高小學生超過3000人；這次調查亦顯示了吸毒年輕化的趨勢。社會各界特別關注並共同為對抗吸毒問題而作出努力，學生健康服務亦定期為學生舉辦「健康小先鋒」工作坊，向學生傳遞抗毒的訊息。

## 目的與意義

「健康小先鋒」工作坊已於2007年推行。根據禁毒處2006至2007年資料，廿一歲以下青少年吸毒人數在三年內持續上升。禁毒常務委員會呼籲共同對抗毒禍。學生健康服務

有鑑於青少年的吸毒問題日趨嚴重，於是在2007特意創舉了「健康小先鋒」工作坊。我們深信良好的生活模式是健康的泉源，學童應從小培養健康的意識，對吸煙、飲酒及吸食「危精毒」(危害精神毒品)有正確的認知和態度。因此「健康小先鋒」工作坊的目的是加深學生對吸毒、吸煙和酗酒的禍害的認識，防止染上惡習；剔除有關吸毒的謬誤(例如吸毒不會上癮、感覺有型等)，並且教育學童拒絕誘惑的技巧，以幫助他們在面對毒品陷阱時，能堅決地拒絕。



「健康小先鋒」工作坊開始喇，好精彩嗎！

## 內容與形式

工作坊在12間學生健康服務中心內進行，目標對象是小學三年級的學童。家長和老師也可以陪同學童一起參加工作坊。工作坊的內容以互動和學童易於明白的方式進行。在吸毒、吸煙和酗酒的禍害的知識方面，除了講解外，還透過圖片辨認遊戲和猜謎遊戲來加強趣味性，另亦派發印有拒絕技巧的文件膠套來加深印象和記憶。學童亦藉著試戴特製眼鏡模擬酒醉的情景，感受酒精影響下視覺模糊的狀態，以致認識酒後駕駛容易導致車禍的原因。至於拒絕技巧方面，角色扮演遊戲給與學童即時練習「拒絕四招」的機會，就是1)直接說不，2)要問家長，3)要問醫生，4)告訴對方煙酒毒的禍害。活動的高潮就是學童在立志書上簽名，表達他們立志拒絕煙、酒、毒的決心。好些同學更是自小以來第一次立志和簽名，可見這次新體驗對他們來說是饒有意義的。最後，一首勵志的Rap歌，替工作坊畫上完美的句號，標誌著這新一代成長的突破，認識世界的誘惑的同時，也學習到如何勇敢地面對。



原來家長都有興趣睇吓我哋學啲咩。

## 健康專題



姑娘，我識，酒舖只可以賣酒俾18歲或以上嘅人。



嘩！飲咗酒原來咁朦呀，撞車真係好危險嗎！

## 挑戰與得着

在推行工作坊期間，我們面對不少挑戰。家長疑慮到「細路仔唔識嘢！」，學童只是三年級，煙、酒、毒禍害是否一個適切他們的學習題旨？而且學童的心智程度是否能夠吸收相對上深奧的知識呢？我們

瞭解到小三學生的年齡約九歲，較小一、小二學生年紀稍長，此階段的兒童心智已稍成熟，開始接觸引誘，其實吸毒的青少年最初吸毒的年齡可能是10歲或以下。而且最近的「學生服用藥物情況調查」也顯示了小學生的吸毒問題，個案中年齡最小的只有8歲。小學生吸毒最普遍的原因是好奇、消愁解悶/逃避不開心和受朋輩影響。因此我們認為在小學三年級推行「健康小先鋒」工作坊是很適合的。兒童的學習能力很強，又每天接觸許多不同的資訊，他們能否吸收有益的知識，就視乎我們能否為學童提供正面而又適切他們成長階段的訊息，為他們帶來正面的影響。



作為關心學童成長的工作者，我們為學童熱烈參與工作坊感到鼓舞。他們的投入可從遊戲活動中看出，例如在認識煙酒毒禍害的活動中，台上的學童想盡辦法做出一些動作，讓其他同學猜想動作的意思，如肚痾、心臟病、抽筋等的扮相都十分神似，台下的同學七嘴八舌猜度答案，場面輕鬆熱鬧。另外在角色扮演中，他們要想出一些辦法來拒絕「魔鬼」的引誘，雖然有些學童表現得很害羞，但最終也能勇敢地大聲說「不」，獲得同學們的掌聲。我們相信學童除了對工作坊感到有趣好玩外，更重要的是他們能在輕鬆氣氛中投入地學習。

工作坊的過程中，我們也遇到好些須處理的事情，例如學生的秩序和專注力、活動室和時間的安排等等。有時要處理一些健談、挑皮的學生，以免他們騷擾其他同學。我們不單要有專業知識，還要懂得處理各種轉變和突發事件。縱然如此，我們都按情況所需，適當地運用資源，全情投入和全力以赴，讓工作坊得到最好的效果。綜合兩年以來推行「健康小先鋒」工作坊的經驗，我們感到獲益良多，因為不單有機會彼此觀摩、交流和豐富自己的技巧，更因每位同事的積極參與，互相合作，彼此鼓勵，體驗到珍貴的團隊精神，讓我們在工作上更有默契和效益。



你引誘我，我唔驚，一於say“NO”！

## 成果與總結

有家長表示很感謝我們，稱讚學生健康服務中心水準很高。亦有家長由懷疑和拒絕的態度轉變為支持和讚賞。家長滿足的微笑和認同的表情就是對工作坊的無言欣賞，讓我們知道付出的努力是有價值的。「健康小先鋒」工作坊是成功的，是被同學們、家長們和老師們肯定的。



有得學，有得玩，仲有精美紀念品！



在 2008-2009 學年，我們進行了約2,000次「健康小先鋒」工作坊，參加的學生人數約48,000。「細路仔唔識嘢？」我們從評估問卷中，知道學童的知識水平並不差，在工作坊裏也有所學習。例如接近九成半的學生認識到「危害精神毒品的上癮症狀不明顯，令人忽略它的害處」；「上癮是包括心癮和身癮」；「飲酒後駕駛會影響視覺和判斷」以及「吸煙會引致肺癌、腦中風和心臟病」。可見我們的孩子年紀小小便成為健康「小先鋒」。

當然我們期望學生從小培養良好的生活態度，建立健康的價值觀，長遠的效果有待日後大家一同去見證，但可見的未來，我們將會檢討當中的內容、形式和帶領技巧，並予以更新，以配合學童需要，精益求精。



### 參考資料

保安局禁毒處網站 <http://www.nd.gov.hk/>

學生健康服務為小學三年級同學舉辦的「健康小先鋒」工作坊，除了有一般的講座元素外，還加入了遊戲活動，以增強趣味性。在約一小時的互動工作坊裡，同學們都表現得十分專注和投入，令整個工作坊充滿愉快氣氛。同學不單享受遊戲的歡愉，還在當中學習到煙、酒、危精毒(危害精神毒品)的禍害和拒絕引誘的方法。以下是同學們參加「健康小先鋒」工作坊之後的一些感受和回應。讓我們一起分享同學的喜悅和學習，齊來立志拒絕煙、酒和危精毒的引誘。

# 心聲版



我學會長大後不要  
吃白粉和其他煙、酒、  
毒品等等...和叫哥哥  
不要吃毒品



吸毒毀前程



我覺得吃「危精毒」  
的人很壞，我學會了  
不吃毒品的原因



別人請我抽煙、  
喝酒或吸毒，我會  
拒絕

健康很重要，  
請不要吸毒



我學會了K仔、E仔、  
冰毒和大麻都是毒品，  
我還知道它們都是壞  
東西。我們不要接觸  
它們。



我學會了要愛惜  
自己的身體

我學到甚麼是「危精毒」  
和不應該吸毒



我學會了拒絕惡習，  
不上癮，健康生活，  
我做得到



愛自己，你做  
得到

朋友可以互相扶持，也可以互相影響。拒絕好朋友的要求有時真的不容易。有些時候，我們須要考慮到後果，又要衡量好處與壞處，然後作出抉擇。以下與你們分享的一封信件，作為彼此鼓勵。



綺晴：

從信中得知你是一個注重健康和重視朋友的人。你拒絕了吸煙的誘惑，是一個正確的決定。我明白拒絕好朋友的要求，有時真的很難做到，我也理解你煩惱的感受。朋友之間互相關心和溝通很重要，你可以主動聯絡你的好朋友，分享近況和關心他。若有機會，了解他吸煙的原因，可能他也是受別人影響的。如果他願意與你再傾談，你可以勸告他及早戒煙，如果在煙癮未深的時候戒煙，會較為容易。我建議你參考以下網頁[http://www.tco.gov.hk/tc\\_chi/quitting/quitting\\_sch.html](http://www.tco.gov.hk/tc_chi/quitting/quitting_sch.html)，取得有關戒煙的資訊。我相信你的好朋友會感受到你關心他，為他的健康著想。

另外，你現在已就讀新的學校，也會認識到一些新的同學，你不妨與他們建立友誼和多擴闊自己的圈子。

健康通訊站：

你好，我今年已是中一生。一直以來我也有一位要好的朋友，我們自小二至小六也是同班，大家也喜歡畫畫，可說是無所不談的好朋友。

但是，今年我和他在不同的學校讀書，大家好像疏遠了。最近一起逛街，他竟然在商場的後樓梯吸煙，還叫我嘗試。我當然拒絕了他，他好像很騷，之後也沒有再致電給我。

我好擔心失去這好朋友，你認為我應如何是好？我感到很煩，請回覆。

綺晴

祝你生活健康  
健康通訊站



# 有趣健康常識Q&A

問：朋友話「喂，食口煙先啦！」你可以對佢說：

- a. 「呀，你有無睇世界盃？你估今次邊一隊攞冠軍，我就看巴西隊了…」
- b. 「以你咁醒，都知食煙又貴又無益啦，你有無其他提議？」

- c. 「唏，我啲friend都唔鍾意食煙！」
- d. 以上皆是

(答案：在本刊物內尋找)

## 健康小貼士

市面上售賣的煙仔超過一半屬於低焦油類別，煙草商推廣“light”「柔和」，“mild”「溫和」和“low tar”「低焦油」的煙仔。但根據世界衛生組織的資料，不論任何形式和味道的煙草產品，也是同樣致命的。

如欲查詢有關學生健康上的問題  
歡迎與本通訊站聯絡。

請在信紙上寫上  
你的姓名、地址  
及聯絡電話

九龍觀塘  
啟田道九十九號  
藍田分科診所四字樓  
健康通訊站