

匡智屯門晨輝學校



德育及公民教育科



生活事件：

我會堅決拒絕嘗試對身體有害的東西

適用年級： 中二

學習目標：

- 認識煙、酒及危害精神的毒品對身體的不良影響
- 掌握一些拒絕嘗試對身體有害的東西的技巧



想一想，以下哪些是對身體有害的東西：

豆奶

煙

米

蛋

腸粉

西米露

啤酒

毒品

糯米

這些都是對身體有害的東西：

豆奶

煙

米

蛋

腸粉

西米露

酒

毒品

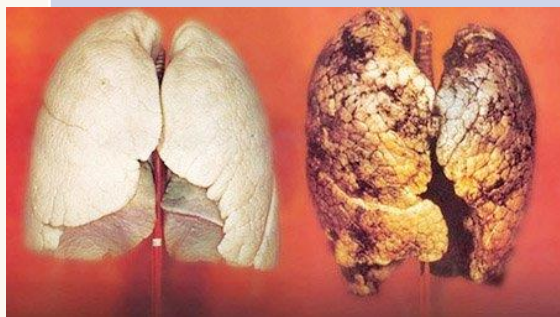
糯米

煙、酒及危害精神的毒品對身體有不良影響：

煙

呼吸系統
皮膚

損害器官



煙的禍害 ETV

<https://www.youtube.com/watch?v=34WAaiT6eXY>

煙、酒及危害精神的毒品對身體有不良影響：

酒

消化系統
大腦
心臟血管
肝癌

損害器官
情緒波動



年少無酒六部曲(一)酒精傷身

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

煙、酒及危害精神的毒品對身體有不良影響：

毒品

舉止失常
睡眠失調
中毒性精神病
失眠
食慾不振
損害器官

影響記憶力
情緒波動
神經受損
抽搐
失禁



執圖：新政府警察局轄分局幼齡派出所圖庫

企硬2018（Take到上癮，無咗人生）

<https://www.youtube.com/watch?v=DLK4chnAX24&feature=youtu.be>

[經典教育電視 ETV] 一試玩完

https://www.youtube.com/watch?v=5_VzXGby3NQ

我們在面對煙、酒及毒品的誘惑時，應如何處理呢？

美少女吸電子煙吸爛肺險死 呼吸系統嚴重損傷IG上載雙肺掃描警世

以為普通肺炎
點知...

19歲女食電子煙嚴重爛肺

IG po 相勸誡：遠離 Vape



「殺人fing頭丸」PMMA再現台灣 致死率近100% 僅1個月已奪28命



O1
新聞

佳節暢飲易醉酒
或致酒精中毒入急症



說「不」我有法

方法一：表明立場

例：「我點都唔會試，你唔洗俾我。」

要多練習以上的對白呀！

「煙害變種」(香港吸煙與健康委員會2018年宣傳片)

<https://www.youtube.com/watch?v=nRFse0TAdCU>

「戒煙斷·捨·離」(香港吸煙與健康委員會2019年宣傳片)

<https://www.youtube.com/watch?v=EABQvKpq5fo>

說「不」我有法

方法二：友善提醒

例：「我d朋友都唔食既，你唔洗呃我喇。」

可以與家人角色扮演，
學習拒絕。



說「不」我有法

方法三：藉故離開

例：「我趕住番屋企（或者其他地方），唔同你講住。」

我練習了3次，你呢？



總結

- 無論是煙、酒或危害精神毒品等，
- 對人的心理或生理均會產生不良影響。
- 這些物質，不但危害健康，而且浪費金錢。
- 在任何情況下，我們也要堅決地拒絕嘗試這些對身體有害的物質。



想了解更多可瀏覽：

- 有關煙的資訊

<http://smokefree.hk/tc/content/home.do>



- 有關毒品的資訊

https://www.nd.gov.hk/tc/antidrug_resources.htm



- 有關酒的資訊

https://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/index.html

