

健康生活教育課程

Curso de Educação de Vida Sadia

課程簡介：

“健康生活教育課程”自 2000 年由社會工作局引入，旨在推廣健康生活模式及預防濫藥教育，課程源自澳洲，並擴展至世界各地。時至今日，課程遍佈澳洲、英國、美國、巴巴多斯、塞浦路斯、芬蘭、匈牙利、新西蘭及香港。課程深受學校歡迎，自 2009 年至今，每年平均超過 60 間學校，接近 20,000 名學生參與課程。

對象：

5 至 12 歲幼高至小六學生

目標：

為學生提供正面及系統化的優質藥物教育課程，協助他們建立正面、健康的生活模式，遠離毒品的禍害。

課程特色：

循序漸進地配合兒童的發展而設計的課程。每個年級有不同主題，內容含概四大範疇：身體知識、食物營養、藥物知識和社交技巧。透過吉祥物—長頸鹿“哈樂”、紐西蘭先進儀器、人體模型等，以及近年新增的多媒體教學設備，為學生帶來新的體驗，並在愉快輕鬆氣氛下學習。

除課室外，尚舉辦各種活動以強化兒童的禁毒意識。

Alem das aulas, realizam-se diversas actividades para reforçar a consciencia das crianças sobre o combate à droga.

哈樂Fans Club — 透過網上平台，與曾參與課程的學生保持聯繫

Clube de fãs do “Harold” — Através da plataforma da internet, manter contacto com os alunos que participaram no curso de educação de vida sadia.

多媒體教學設備為學生帶來新體驗

Equipamentos educativos multimédia trazendo uma nova experiência aos estudantes



人體模型“譚美”、人體器官地氈腳圖等令學習更真實
Manequim “Tam Mei”, colete com órgãos humanos, puzzle em tapetes com ilustração de órgãos humanos, etc. permitindo uma aprendizagem mais realista.



學校巡迴探訪活動

Visita da turnê às escolas



“哈樂”代表著健康又快樂，是兒童禁毒大使！
“Harold” representando saúde e alegria, é o embaixador anti-droga das crianças!



學生對“哈樂”印象難忘
“Harold” proporciona uma impressão inesquecível aos estudantes!

Apresentação do Curso:

O “Curso de Educação de Vida Sadia” foi introduzido pelo Instituto de Acção Social em 2000 e tem como objectivo divulgar um modelo de vida saudável e uma educação de prevenção da toxicod dependência. O curso é oriundo da Austrália tendo-se propagado por todo o mundo. Actualmente, este Curso já se estende a vários países, englobando a Austrália, Inglaterra, Estados Unidos da América, Barbados, Chipre, Finlândia, Hungria, Nova Zelândia e Hong Kong.

O curso é muito popular nas escolas, registando-se anualmente uma participação média de mais de 60 escolas desde 2009, havendo cerca de 20.000 estudantes a participar neste Curso.

Destinatários:

Estudantes do último ano do ensino pré-primário ao 6.º ano do ensino primário, com idades entre os 5 e os 12 anos

Objectivo:

Proporcionar um melhor Curso de educação positivo e sistemático sobre medicamentos, aos estudantes, com vista a ajudá-los a criar um modelo de vida saudável e positiva, afastando-os assim dos malefícios das drogas.

Características do Curso:

É um Curso criado em articulação com o desenvolvimento das crianças, de uma forma progressiva. Possui em cada ano de escolaridade temas diferentes, abrangendo o conteúdo quatro áreas principais, nomeadamente, conhecimentos sobre o corpo, composição dos alimentos, conhecimentos sobre medicamentos e técnicas para a convivência social. Através da mascote girafa “Harold”, de instrumento avançado da Nova Zelândia, de manequim, entre outros, e dos equipamentos educativos multimédia, introduzidos nos últimos anos, pretende-se proporcionar novas experiências aos estudantes para que a aprendizagem se desenvolva numa atmosfera alegre e descontraída.



澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM
www.ias.gov.mo

地區及國際性交流與合作

Intercâmbio e cooperação a nível regional e internacional

毒品問題蔓延全球，沒有任何一個國家可以獨善其身。通過各國之間交流和合作，集結禁毒力量，共同抵禦毒品的危害。社會工作局在防治濫藥工作上，與中國內地、香港和鄰近地區防治濫藥的機關和組織，以至聯合國麻藥委員會有著緊密聯繫和合作。

參加聯合國麻藥委員會會議

澳門特別行政區政府以中國代表團成員身份出席維也納每年舉行的聯合國麻藥委員會會議。

參加各地舉辦的防治濫藥研討會議

- 出席聯合國亞太地區政府間防治愛滋病專家會議
- 國際預防毒品與藥物濫用非政府組織聯合會(IFNGO)的國際性會議
- 禁毒學術研討會議

合辦全國藥物濫用防治研討會議

澳門、香港及內地三地每兩年輪流主辦全國藥物濫用防治研討會，藉以提高全國藥學界學術水平，推動藥物濫用防治事業發展。

配合聯合國要求，向國家呈報本澳有關毒品問題資料

出席聯合國麻藥委員會會議



Participação na sessão da Comissão de Estupefacientes das Nações Unidas

全國藥物濫用防治研討會



Conferência Nacional sobre a Prevenção e Tratamento da Toxicod dependência

O problema das drogas propaga-se a todo o mundo, pelo que nenhum país está livre disso. Através do intercâmbio e da cooperação entre os países, reúnem-se as forças contra as drogas, combatendo deste modo os malefícios causados pelas mesmas. No que se refere às acções de prevenção e tratamento da toxicod dependência, o Instituto de Acção Social (IAS) tem vindo a ter um contacto estreito e mantido uma cooperação com os organismos e as associações da prevenção e tratamento da toxicod dependência da China continental, Hong Kong e das zonas vizinhas e até com a Comissão de Estupefacientes das Nações Unidas.

Participação na sessão da Comissão de Estupefacientes das Nações Unidas

O Governo da Região Administrativa Especial de Macau, como membro da delegação da China, participa na sessão da Comissão de Estupefacientes das Nações Unidas realizada anualmente em Viena.

Participação nas conferências de prevenção e tratamento da toxicod dependência realizadas nas diversas regiões

- Participação na Conferência Intergovernamental de Especialistas na Prevenção e no Controlo da SIDA de Países da Ásia-Pacífico da ONU
- Conferência Internacional da Federação Internacional das Organizações Não-Governamentais para a Prevenção do Abuso de Drogas e Substâncias (IFNGO)
- Conferência académica sobre o combate à droga

Realização em conjunto da Conferência Nacional sobre Prevenção e Tratamento da Toxicod dependência

Macau, HongKong e o Interior da China realizam, alternadamente, em cada dois anos, a Conferência Nacional sobre Prevenção e Tratamento da Toxicod dependência, com vista a elevar o nível académico do sector de todo o país, incentivando deste modo o desenvolvimento do sector de prevenção e tratamento da toxicod dependência.

Apresentação ao País das informações sobre o problema das drogas em Macau de acordo com os requisitos das Nações Unidas

國際禁毒日

由來

聯合國於1987年6月在奧地利維也納召開的關於麻藥品濫用和非法販運問題的部長級會議上，為引起全球重視毒品問題，共同對抗毒品的入侵，建議將每年的6月26日定為『國際禁毒日』。同年12月的第42屆聯合國大會通過決議，正式將每年的6月26日訂為『國際禁毒日』。

禁毒日宣傳活動

社會工作局每年響應聯合國的呼籲，在國際禁毒日期間聯同多個官民機構舉辦大型系列禁毒宣傳活動，團結政府和民間的力量，營造全城禁毒的氛圍，一起對抗毒品。

同時亦會鼓勵和支持民間機構舉辦禁毒宣傳活動。對以上活動有興趣之人士，請屆時留意澳門禁毒網www.antidrug.gov.mo及澳門各大傳媒！



在聯合國亞太地區政府間防範愛滋病專家會議上報告本澳情況

Apresentação da situação de Macau na Conferência Intergovernamental de Especialistas na Prevenção e no Controlo da SIDA de Países da Ásia-Pacífico da ONU



國際預防毒品與藥物濫用非政府組織聯合會在澳門舉行

Conferência Internacional da Federação Internacional das Organizações Não-Governamentais para a Prevenção do Abuso de Drogas e Substâncias, realizada em Macau



2019 國際禁毒日系列活動

Série de Actividades do Dia Internacional contra o Abuso e o Tráfico Ilícito de Drogas 2019

“玩得精明”社區推廣活動
“玩出成績”禁毒專業交流會
“全城齊聲”禁毒嘉年華

Dia Internacional contra o Abuso e o Tráfico Ilícito de Drogas

Origem

Em Junho de 1987, as Nações Unidas realizaram, em Viena da Áustria, uma reunião ministerial sobre problemas do abuso de estupefacientes e do tráfico ilícito, na qual foi sugerido o dia 26 de Junho como o “Dia Internacional contra o Abuso e o Tráfico Ilícito de Drogas”, com vista a que todo o mundo preste maior atenção aos problemas das drogas, combatendo deste modo a invasão das mesmas. Em Dezembro do mesmo ano, na 42.ª edição da Assembleia Geral das Nações Unidas, foi deliberado definir oficialmente o dia 26 de Junho de cada ano como o “Dia Internacional contra o Abuso e o Tráfico Ilícito de Drogas”.

Actividades promocionais do Dia Internacional contra o Abuso e o Tráfico Ilícito de Drogas

Em plena sintonia com o apelo lançado pelas Nações Unidas, o Instituto de Acção Social, no Dia Internacional contra o Abuso e o Tráfico Ilícito de Drogas, em conjunto com as várias instituições governamentais e não governamentais, realiza uma série de actividades de grande dimensão alusivas ao combate à droga, com vista a reunir as forças do Governo e da sociedade civil, para criar uma atmosfera contra a droga em toda a cidade, combatendo assim em conjunto os malefícios das drogas.

Em simultâneo, incentiva e dá apoio às instituições não governamentais para realizar actividades promocionais de combate à droga. Os interessados nas actividades acima referidas, poderão consultar o website anti-drogas de Macau www.antidrug.gov.mo e as notícias divulgadas pelos órgãos de Comunicação Social de Macau!

家長預防工作的推廣

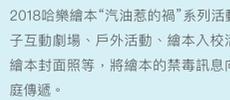
Acções de divulgação sobre a prevenção junto dos encarregados de educação

為持續推動家長禁毒教育計劃，與民間機構及專業團體合作，至今已推出 4 本原創哈樂繪本，歷年來網上索取繪本及系列活動吸引超過 13,000 人次參與。

2016年首次以兒童禁毒大使“哈樂”及健康生活教育課程人物為繪本主角，出版本地原創的禁毒教育的哈樂繪本“呼哈呼哈”，透過主角小火龍胡亂進食，帶出食物營養均衡及正確用藥的觀念。



2017年推出“高跟鞋與綠蘑菇”，透過主角小刺球和小火龍參加運動會的故事，協助家長與子女探討友誼的真義，如何拒絕朋友的不當邀請(如濫藥)及同理心的培養等。



2018哈樂繪本“汽油惹的禍”系列活動，透過親子互動劇場、戶外活動、繪本入校活動補一張繪本封面照等，將繪本的禁毒訊息向社區、家庭傳遞。



2019再接再厲推出“獅子魚國王”，海底世界的獅子魚國王從誤信奸臣而沉淪，到決心振作的故事。透過繪本，讓家長與子女探討正確的用藥態度、學習正面處理壓力的方法。系列活動配合親子工作坊、繪本入校活動等，有效推廣預防濫藥訊息。



家長積極參與健康生活教育專場活動
Os encarregados de educação participam activamente na sessão específica sobre a educação de vida sadia



草莓田藝術教育工作室於不同休憩場地進行哈樂繪本活動
Strawberry Fields Arts Education Workshop realiza em diferentes espaços de lazer, a actividade relativa ao livro ilustrado



親子禁毒活動
與戲劇教育團體合作，將繪本故事帶進社區公關廳受歡迎，及與青少年團體合作親子歷奇體驗日，成效顯著。Os encarregados de educação apoiam os filhos a salvarem o embaixador de combate às drogas “Harold”.

家長助孩子勇救禁毒大使“哈樂”
Os encarregados de educação apoiam os filhos a salvarem o embaixador de combate às drogas “Harold”.



哈樂繪本 Livro do Harold

Para promover, de forma continua, o programa de educação sobre o combate às drogas junto dos encarregados de educação, tem-se vindo a cooperar com as instituições particulares e as associações profissionais e, até à presente data, foram lançados quatro livros originais do “Harold”. Ao longo dos anos, registou-se mais de 13000 pessoas/vezes que não só acederam ao respectivo website para a obtenção do livro ilustrado do “Harold”, mas também participaram na série de actividades divulgadas.

Em 2016, começou-se a aproveitar o embaixador de combate às drogas das crianças “Harold” e as personagens do curso de educação de vida sadia para servirem de principais protagonistas do livro ilustrado. Assim, com a publicação do livro ilustrado do “Harold”, denominado por “Fu ha, fu ha”, uma história original e de autoria local, procura trazer aos leitores através da história de um pequeno dinossauro que gosta de comer indiscriminadamente para demonstrar o conceito de uma alimentação equilibrada e o uso correcto dos fármacos.

Em 2017, foi lançado o livro ilustrado “Saltos Altos e Cogumelos Verdes”, o qual trata-se da história de um pequeno ouriço e um pequeno dinossauro numa competição. Através desta história procura ajudar os encarregados de educação e os seus filhos a debaterem e analisarem em conjunto o verdadeiro significado da amizade, abordando pontos como a necessidade de recusar os convites impróprios de amigos (como a toxicod dependência) e de formar a empatia, entre outros.

Com a série de actividades lançadas em virtude do livro ilustrado do “Harold” do ano de 2018, denominado “A tentação de gasolina”, procura-se transmitir à comunidade e às famílias, a mensagem de combate às drogas contida no livro através da realização de várias actividades, nomeadamente, teatro interactivo entre pais e filhos, de actividades comunitárias ao ar livre, da introdução do livro nas escolas, entre outras.

Em 2019, foi lançado o livro “Rei-Peixe-leão”, o qual se trata da história de um peixe-leão que é rei das profundezas do mar. No início, ele confiou erroneamente nas palavras de um traidor que o levou a ficar afundado, mas por fim conseguiu levantar os ânimos. Através do livro, espera-se que os encarregados de educação possam com os seus filhos analisarem a atitude correcta no uso dos fármacos, como também aprenderem a forma positiva de gerir o stress. A série de actividades articuladas com o workshop sobre trabalhos manuais para pais e filhos e a introdução do livro ilustrado nas escolas, etc. conseguiram alcançar bons resultados na divulgação da mensagem preventiva da toxicod dependência.

Participação dos encarregados de educação nas aulas do curso de educação de vida sadia e palestra temática

Em 2014 começou a actividade de atendimento das aulas pelos encarregados de educação. Os encarregados de educação são convidados para marcar presença nas aulas do curso de educação de vida sadia, a fim de que os mesmos possam ter um melhor conhecimento sobre a educação relativa à prevenção da toxicod dependência e, também conhecer as novas instalações e serviços da Casa de Educação de Vida Sadia. Refere-se que uma parte dos encarregados de educação que participaram nas aulas, participou ainda na “Palestra dos encarregados de educação e na apreciação do filme de combate às drogas” que permite aos mesmos inteirarem-se da situação actual do abuso de medicamentos por parte dos jovens de Macau e das técnicas de comunicação entre pais e filhos, de modo a que a família possa transformar-se no primeiro reduto de prevenção da toxicod dependência.

Actividade de combate às drogas destinada aos pais e filhos
Em cooperação com as associações de teatro e educação, o livro ilustrado é apresentado nos jardins da comunidade, o qual foi bastante aplaudido pela população. Paralelamente, em cooperação com as associações de jovens, realizou-se o “Dia de experiência de aventura entre pais e filhos” que alcançou bons resultados.

Actividade de combate às drogas destinada aos pais e filhos
Em cooperação com as associações de teatro e educação, o livro ilustrado é apresentado nos jardins da comunidade, o qual foi bastante aplaudido pela população. Paralelamente, em cooperação com as associações de jovens, realizou-se o “Dia de experiência de aventura entre pais e filhos” que alcançou bons resultados.

