

第五課

健康生活 ——
做個精明青少年



第五課 健康生活——做個精明青少年

目標：

引導青少年人養成健康生活方式，過一個快樂和積極的人生，遠離毒品。

之前四課已講過關於澳門的毒品問題、青少年濫藥情況、對毒品的錯誤了解、毒品的種類及禍害，亦探討過吸毒的成因、拒絕毒品技巧，認識過澳門的禁毒法例及相關機制，本課會從鞏固個人的正向人生觀、態度及生活方式做功夫。

要遠離毒品，我們相信有健康的生活方式、積極的人生觀和良好的社交圈子，方可起到積極的作用，是故本課以“健康生活--做個精明青少年”為題，在老師的指導下，提示青少年朋友要有健康的生活方式和正向的人生態度。以下分別就生理、心理、社交及建立人生目標層面作探討。

一.生理健康

生活習慣與生理健康有密切關係，本節與大家重溫體重標準和均衡飲食兩個內容，然後指出適量運動和良好生活習慣的重要性。

(一)注意體重

體重指標(Body Mass Index BMI)公式：體重指標 = 體重(公斤)／身高(米²)

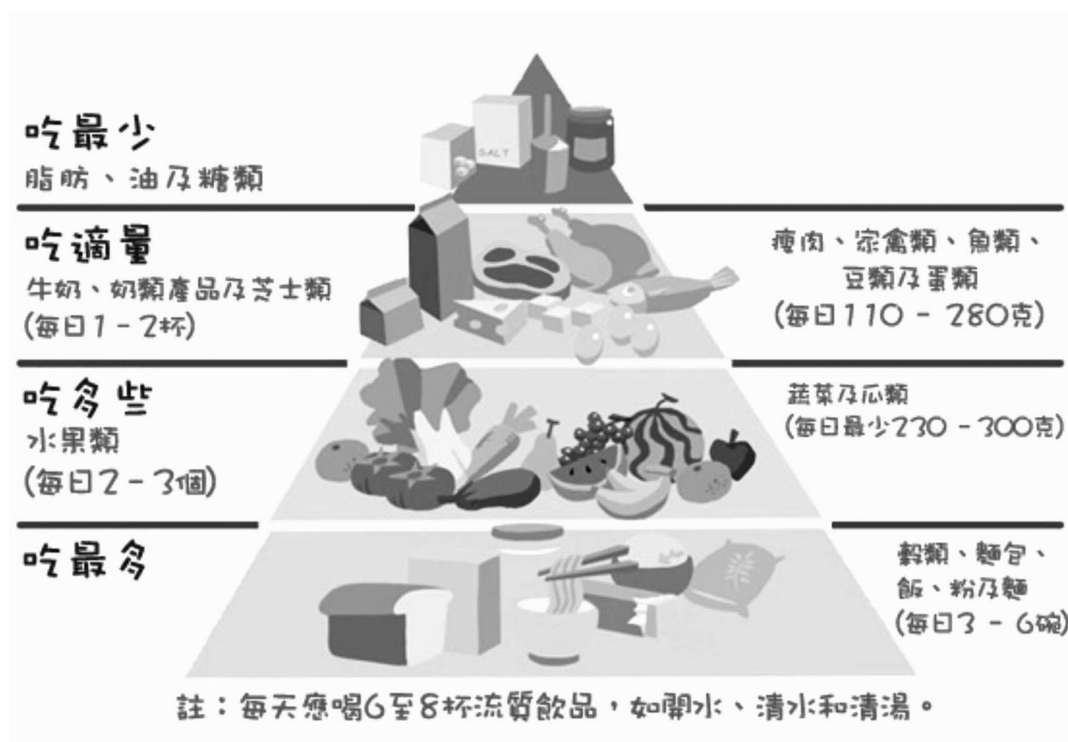
根據2000年亞洲成年人的體重指數標準：

BMI	分類
< 18.5	過輕
18.5 – 22.9	正常
>=23.0	過重
23.0 – 24.9	臨界超重
25.0 – 29.9	I級肥胖
>=30.0	II級肥胖

資料來源：衛生局網頁<http://www.ssm.gov.mo/healthland/sports3.asp>

(二)均衡飲食

人體需要從各種食物中吸取養份，方能達到健康成長。以下謹以健康飲食金字塔來講解均衡飲食之道。



資料來源：社會工作局健康生活教育網 <http://healthylife.ias.gov.mo/tips/diet.php>

(三)適量運動

發展強健的體魄，可以減少疾病感染。做運動要量力而為，但持之以恆。

(四)良好的生活習慣

有序的生活作息，早睡早起，勿沉迷上網、打機等，不規則的熬夜會傷身，而且易令人患病，故適量為之。

(五)有需要時根據醫生指示服藥

有誤解以為某些毒品可以減肥，實質毒品對身體造成嚴重傷害(在第二課第一節有講解)。因此，要認識藥物的功能，以謹慎的態度對待藥物，並正確依照醫生處方指示服用藥物。

二.心理健康

之前在第三課曾說過濫藥的成因，當中提到外來的壓力問題，如何處理壓力是本節要談的主要內容。

(一)壓力的來源

學生在成長的階段，除了要面對自我的生理和心理的改變外，還要在家庭、學校、社會和朋輩中扮演不同的角色，這都為他們帶來一連串的壓力。這些壓力，大致可分為個人、家庭、學校、社會環境、朋輩及愛情六方面：

1. 個人壓力

如前途不明朗、健康欠佳、自卑、情緒不穩定、儀表不出眾等。

2. 家庭壓力

如父母期望過高、家庭關係惡劣、家庭環境擠迫等。

3. 學校壓力

如功課繁多艱深、測驗和考試頻繁、成績不理想、同學關係不好等。

4. 社會環境壓力

如交通擠塞、噪音污染、環境衛生惡劣、治安惡化、社會風氣敗壞等。

5. 朋輩壓力

如缺乏知己朋友、與朋友發生糾紛、被朋友冷落、排斥、朋友以名牌炫耀等。

6. 愛情壓力

如彼此缺乏溝通、彼此期望及要求過高、性格不合、過份遷就對方、對性的期望等。

(二)處理壓力的方法

1.減少不必要的壓力

- 不要強求；
- 不要訂立難於實現的目標；
- 不要對自己抱太高的期望等。

2.自我調適

- 適量運動；
- 自我鬆馳(深呼吸、打坐)；
- 多鼓勵自己。

3.善用餘暇

- 自我增值；
- 多參與課外活動；
- 做義工等。

4.尋求協助

- 找自己信任的人傾訴、陪伴；
- 必要時可尋求專業人士如醫生，社工的協助。

三. 社交生活

之前已提過朋友影響乃濫藥的主因之一(見第三課第一節)，這裡謹以兩個簡單的問題作探討：

(一)甚麼是朋友

朋友是人生最寶貴的財富。真正的朋友應具有誠實、守信、樂於助人的美德，這也是選擇朋友的標準。

(二)如何選擇朋友

在選擇朋友時，多與那些樂觀積極、富進取心、品格高尚和有才能的人交往，這樣較能確保你擁有一個良好的社交環境，有需要時還可得到朋友的真誠幫助。相反，如果你擇友不慎，結交了那些思想消極、品格低下、行為惡劣的人，就容易受到朋輩不良的影響，所謂“近朱者赤，近墨者黑”

由是得知，朋友也可分好友、一般的朋友和損友。如前人智慧所言，有所謂患難之交、泛泛之交、酒肉朋友等(更多有關的成語見表一)。希望你能找到真摯的好友。

表一 與朋友相關的正面、負面的成語

成語	解釋
八拜之交	稱結拜為異姓兄弟姊妹的朋友。
莫逆之交	心意相投、至好無嫌的朋友。
患難之交	共同經歷困苦艱難而互相扶持的好朋友。
金蘭之交	金，比喻堅韌；蘭，比喻香郁。金蘭形容友情深厚，相交契合。
泛泛之交	普通膚淺的交情。
點頭之交	交情只止於相見時點頭招呼而已。
酒肉朋友	只知聚在一起吃喝玩樂，而不能相互砥礪、患難與共的朋友。
割席之交	三國魏管寧發覺其友華歆貪鄙，便分開坐席與他絕交。後用以比喻和朋友絕交。
近墨者黑	指人所接觸的社會環境將會影響到個人。
竹馬之交	比喻幼年時的朋友。

四.做個積極有理想的人

健康生活除了注重身體、心理及社交生活外，還需有明確積極的人生目標，建立理想。

要建立人生理想，我們提議：

- (一) 按自己的能力，訂下明確的奮鬥目標；
- (二) 保持追求成功的心，明白一分耕耘，一分收穫；
- (三) 面對困難，能堅忍，要樂觀，敢於面對挑戰。

五.結語：健康人生，遠離毒品

在此想重申：我們深信，一個身心健康、懂得選擇好朋友、有良好社交生活、有正向人生價值觀的人，毒品就難以入侵。

第五課 流程

目標：

引導青少年人養成健康生活方式，過一個快樂和積極的人生，遠離毒品。

步驟 (預計時間)	各步驟 目的	流程
一 (1分鐘)	帶出積極人生的重要性	引子 (可參考課文引言及結語)
二 (11分鐘)	認識和思考健康的生活方式	生理健康 1.體重指標：你的體重達標嗎？ 2.均衡飲食：重溫食物金字塔！ 3.生活習慣：好習慣 / 壞習慣？ 推行提示： (1)簡報上顯示了各類消遣方式； (2)由受眾指出健康習慣； (3)討論各類消遣方式是否健康。
三 (11分鐘)	1認識壓力的來源 2.學習處理壓力的方法	心理健康 1.六種壓力來源 (1)個人壓力 (2)家庭壓力 (3)學校壓力 (4)社會環境壓力 (5)朋輩壓力 (6)愛情壓力 2.四種處理壓力的方法 (1)減少不必要的壓力 (2)自我調適 (3)善用餘暇 (4)尋求協助

步驟 (預計時間)	各步驟 目的	流程
四 (11分鐘)	1.討論甚麼是朋友 2.引導學生思考如何選擇朋友	<p>社交生活</p> <p>甚麼是朋友？</p> <p>活動“與朋友相關的成語”推行提示：</p> <p>(1)參與者說出相關“朋友”的成語或詞語；</p> <p>(2)講員顯示一些與朋友相關的成語；</p> <p>(3)討論相關成語的意思屬正面或負面。</p>
五 (5分鐘)	明白積極的理想能引導健康生活	做個積極有理想的人
六 (1分鐘)	強調健康人生，遠離毒品	<p>總結：</p> <p>健康生活，積極人生</p>

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

青少年禁毒 輔助教材

第五課

做個精明青少年

1

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

第五課 做個精明青少年

一.引言 P3

一.生理健康 P4

(一)注意體重 P6

(二)均衡飲食 P8

(三)生活習慣 P9

活動：指出健康習慣

二.心理健康 P12

(一)壓力的來源 P14

(二)處理壓力的方法 P21

三.社交生活 P27

活動：與朋友相關的成語 P29

四.做個積極有理想的人 P33

五.結語 P35

2

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

一. 引言

之前四課已講過關於澳門的毒品問題，本課會從鞏固個人的正向人生觀、態度及生活方式做功夫。

要遠離毒品，我們相信有健康的生活方式、積極的人生觀和良好的社交圈子，方可起到積極作用，是故本課以“健康生活—做個精明青少年”為題，探討建立健康人生的要訣。

3

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

一. 生理健康

濫藥對身體造成嚴重影響，甚至誤解某些藥物或毒品可減肥，因此先同大家了解一下關於生理健康的資料。

4

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

一. 生理健康

本節內容：

(一) 注意體重

(二) 均衡飲食

(三) 生活習慣

5

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

(一) 注意體重

體重指標 (BMI) 的計算公式

體重指標(BMI*)= 體重 (公斤) / 身高 (米²)

你想知道你的體重標準嗎？

姓名	體重(公斤)	身高(米)	體重指標(BMI)	水平
甲	60	1.6	23.44	過重
乙	70	1.75	22.86	正常

*BMI：Body Mass Index
資料來源：衛生局網頁<http://www.ssm.gov.mo/healthland/sports3.asp>

6

(一)注意體重

根據2000年亞洲成年人的體重指數標準：
(謹供參考)

• <18.5	過輕
• 18.5 - 22.9	正常
• ≥ 23.0	過重
23.0 - 24.9	臨界超重
25.0 - 29.9	1級肥胖
≥30.0	2級肥胖

正常：祝賀你，
要keep住啊！
過肥：別羨煞，
keep fit有問題！



7

資料來源：衛生局網頁<http://www.ssm.gov.mo/healthland/sports3.asp>

(二)均衡飲食

吃最少

脂肪、油及糖類

吃適量

牛奶、奶類產品及芝士類
(每日1-2杯)

吃多些

水果類
(每日2-3個)

吃最多

瘦肉、家禽類、魚類、
豆類及蛋類
(每日110-120克)

蔬菜及瓜類
(每日最少230-300克)

穀類、麵包、
粉、粉及麵
(每日3-6碗)

註：每天應喝6至8杯流質飲品，如：開水、清水和清湯。

資料來源：

澳門社會工作局健康生活教育網 <http://healthylife.ias.gov.mo/tips/diet.php>

8

(三)生活習慣

活動：指出健康習慣

9

(三)生活習慣

生活習慣也會影響生理健康

試指出你認為健康 / 不健康的活動。

A. 逛街

B. 吃零食

C. 看電影

D. 看書

E. 喝酒

F. 聽音樂

G. 抽煙

H. 卡拉OK

I. 打遊戲機

J. 上網

L. 做運動

M. 吸毒

N. 飲咳藥水

O. 打電話聊天

10

(三)生活習慣
活動的意義

試以下列例子作解釋：

I. 打遊戲機

J. 上網

O. 打電話聊天

活動本身非壞事，但須注意時間控制。

G. 抽煙

M. 吸毒

N. 飲咳藥水

活動明顯不良，足以損害健康。

在此，想強調要正確用藥。

11

二. 心理健康

之前在第三課曾說過濫藥的成因，當中提到外來的壓力問題。如何處理壓力是本節要談的主要內容。

12

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

二. 心理健康

本節內容：

(一) 壓力的來源

(二) 處理壓力的方法

13

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

你有壓力、我有壓力

(一) 壓力的來源

1. 個人壓力
2. 家庭壓力
3. 學業壓力
4. 社會環境壓力
5. 朋輩壓力
6. 愛情壓力

14

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

你有壓力、我有壓力

1. 個人壓力

例如：前途不明朗、
健康欠佳、
自卑、
情緒不穩定、
儀表不出眾等。

15

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

你有壓力、我有壓力

2. 家庭壓力

例如：父母期望過高、
家庭關係惡劣、
家居環境擠迫等。

16

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

你有壓力、我有壓力

3. 學校壓力

例如：功課繁多、艱深、
測驗和考試頻繁、
成績不理想、
同學關係不好等。

17

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

你有壓力、我有壓力

4. 社會環境壓力

例如：交通擠塞、
噪音、
環境衛生惡劣、
治安惡化、
社會風氣敗壞等。

18

你有壓力、我有壓力

5. 朋輩壓力

例如：缺乏知己朋友、
與朋友發生糾紛、
被朋友冷落、排斥、
朋友以名牌炫耀等。

19

你有壓力、我有壓力

6. 愛情壓力

例如：彼此缺乏溝通、
彼此期望及要求過高、
性格不合、
過份遷就對方、
對性的期望等。

20

有壓力，點解決？

(二) 處理壓力的方法

21

有壓力，點解決？

之前列舉的一些活動，都有助減壓。

逛街 吃零食 看書 做運動

唱卡拉OK 聽音樂 看電影

打遊戲機 上網 打電話聊天

22

有壓力，點解決？

方法一：減少不必要的壓力

不要強求，
不要訂立難於實現的目標，
不要對自己抱太高的期望等。

23

有壓力，點解決？

方法二：自我調適

適量運動，
自我鬆弛(深呼吸、打坐)，
多鼓勵自己等。

24

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

有壓力，點解決？

方法三：善用餘暇

自我增值，
多參與課外活動，
做義工等。

25

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

有壓力，點解決？

方法四：尋求協助

找自己信賴的人傾訴、陪伴，
尋求專業人士協助。

26

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

三. 社交生活

朋輩影響往往是濫藥的主
因，要認識甚麼是真正的朋友，
認真選擇自己的朋友。

27

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

你認為甚麼是朋友？

28

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

活動：與朋友相關的成語

29

澳門 社會工作局 防治藥物依賴廳 第五課 做個精明青少年

與朋友相關的成語或詞語列舉：

- 八拜之交
- 割席之交
- 莫逆之交
- 患難之交
- 泛泛之交
- 點頭之交
- 金蘭之交
- 竹馬之交
- 酒肉朋友
- 近墨者黑

哪些是正面的？ 哪些是負面的？

30

希望你找到的都是“好”朋友。

31

真正的朋友應具有誠實、守信、樂於助人的美德，這也是選擇朋友的標準。

朋友是人生最寶貴的財富。

32

四. 做個積極有理想的人

健康生活除了注重身體、心理及社交生活外，還需有明確積極的人生目標，建立理想。

33

要建立理想，我提議：

- (一) 按自己的能力，訂下奮鬥目標。
- (二) 保持追求成功的心，明白一分耕耘，一分收穫。
- (三) 面對困難，能堅忍，要樂觀，敢於面對挑戰。

34

五. 結語

健康生活 積極人生

35