

禁毒資源工具包



澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

1

版權歸屬澳門特別行政區政府社會工作局
如需更多相關資料或最新數據，請瀏覽澳門禁毒網：
<http://www.antidrugs.gov.mo/>

健康生活小貼士



健康的生活方式，有助促進身體和心理健康，建立積極的人生觀和良好的社交關係，提升抗拒藥物濫用的能力。

健康生活方式是指：

- 實行良好的健康習慣
- 戒掉影響健康的壞習慣

Tips 1. 健康飲食原則

健康飲食金字塔



均衡飲食是維持健康的要素：

- A. 遵照健康飲食金字塔的原則飲食。
- B. 每天喝足夠的流質飲品。包括清水、清茶、清湯等。
- C. 減少進食高油、鹽、糖或經醃製和加工的食物

Tips 1. 健康飲食原則



D. 低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焗、白灼等

E. 飲食要定時和定量

**** 均衡營養好體格**

Tips 2. 恆常運動



- 兒童及青少年每天應合共做不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動。
- 恆常運動的好處：
 - 增強心肺功能。
 - 促進血液循環。
 - 舒展身心，舒緩精神壓力。
 - 消耗身體過多的熱量，控制體重預防骨質疏鬆。

Tips 3. 注重衛生和作息



- 注意個人衛生，保持整潔
- 勤洗手
- 咳嗽或打噴嚏時須用手帕或紙巾掩蓋口鼻
- 傷口貼上防水膠布以防感染
- 避免與他人共用私人物品
- 作息定時，睡眠要充足

Tips 4. 重視心理健康



每個人都是獨特的，各有優點缺點。我們應學習接納自己，並學會關心及諒解別人。

- **與人分享**：和他人分享生活中的點滴。
- **正面思維**：保持開放思想讓自己易於接受新事物。
- **享受生活**：參與和享受你感興趣的活動，然後培養它們成為你的嗜好。

Tips 5. 提升抗壓能力



壓力是我們面對生活中各種對自己的要求，而引起的正常身體和心理反應。

壓力是主觀的感覺，面對相同事件，不同人有不同反應，沒有對或錯之分，也無須比較。

適量的壓力對我們有好處，能成為我們做事的推動力，提升效率和表現。

但當壓力過高，或長期受壓，卻會損害我們的身心健康。

因此，我們有需要學習如何處理壓力，把它維持在適量水平。

Tips 5. 提升抗壓能力



有壓力就要面對和處理：

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

方法二：自我調適

適量運動，自我鬆馳(深呼吸、打坐)，多鼓勵自己等。

方法三：善用餘暇

自我增值，多參與課外活動，做義工等。

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。

Tips 6. 良朋益友



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。

Tips 6. 良朋益友



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。

Tips 7. 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。

Tips 7. 做個積極有理想的人



建立理想是需要：

1. 按自己的能力，訂下奮鬥目標。
2. 保持追求成功的心，明白一分耕耘，一分收穫。
3. 面對困難，能堅忍，要樂觀，敢於面對挑戰。

健康生活、積極人生



參考資料：

香港衛生署衛生防護中心-健康資訊

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90016.html>

香港衛生署學生健康服務-健康資訊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_hl/health_hl_ahl.html