

哈樂飛越20載 健康生活創未來

健康生活教育課程自2000年起投入服務，每年服務逾20,000名學童，今年已是服務的第20個年頭，藉著這別具意義的日子，社會工作局將廣為人熟悉的課程吉祥物—兒童禁毒大使“哈樂”及其宣揚的健康生活模式，透過一系列的周年慶祝活動，將預防濫藥訊息廣泛地向公眾宣傳。

為推動社區參與，是次系列活動並與民間機構合作舉辦，活動包括：

☆嘉許參與健教課程學校

藉著嘉許一直以來支持及參與健教課程的學校，鼓勵學校持續參與，令更多學童認識健康及預防濫藥訊息，與學校建立鞏固的伙伴關係，攜手推動禁毒教育。

☆親子桌遊系列活動

以健教課程內容及拒絕不良誘惑為主題，設計全新的親子桌遊，讓家長透過桌遊，增進親子關係，認識健康生活及預防濫藥的重要性。配合不同的活動及小組工作坊，推動家長參與禁毒計劃。

☆宣傳短片及紀念品

以健教20年來的發展歷程為主軸，以有趣、跳脫的定格動畫形式製作宣傳短片，於社區、各大媒體及社交平台播放，向各界宣揚禁毒訊息，共建無毒社區。此外，為配合健教20周年主題，製作了一系列的紀念品，以加強活動宣傳之效。

☆主題展覽及網上問答遊戲

以製作健教20周年宣傳短片的定格動畫模型及道具設計成展覽，讓公眾於園地參觀，了解短片的製作過程，從而加強宣傳健康及預防濫藥訊息的推廣，並配以網上有獎問答遊戲，答對又中籤的參加者更可獲得限量版的“哈樂”lego月曆。

請留意澳門健康生活教育網healthylife.ias.gov.mo及澳門禁毒網www.antidrugs.gov.mo獲取最新20周年系列活動消息。



預防濫藥濫用處
健康生活教育



20周年紀念品
環保袋及文件匣



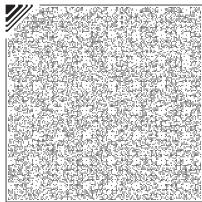
講座現場

預防濫藥活動

歡迎組織參與“健康生活教育家長講座”

濫藥問題複雜多變，並持續呈隱蔽化的情況出現。相關研究和專家學者均認為，要讓青少年遠離毒品禍害，預防濫藥教育工作應該從家庭入手。在鼓勵家長積極加入禁毒訊息傳遞行列的同時，我們亦須從小向子女灌輸有關濫用藥物危害的相關知識，引導和鞏固其自覺遠離濫藥的態度和行為。

為貫徹“承諾抗毒 由家做起”的理念，持續推動家長參與禁毒教育，共同保護兒童及青少年免受毒品禍害，社會工作局歡迎不同機構或學校之家長組織參與“健康生活教育家長講座”，以了解現時澳門青少年及學生的濫藥情況和心態、認識常被濫用的藥物、與家長分享參與禁毒教育角色的重要性和相關要點等。如有查詢，請於辦公時間致電禁毒諮詢熱線28781791與社工局轄下預防藥物濫用處人員聯絡。



哈樂抗疫圖文包

受疫情影響，全澳中、小、幼稚園學校於農曆新年後一直停課。為協助呼籲學生配合澳門特區政府留在家中齊抗疫的措施，社會工作局健康生活教育課程吉祥物“哈樂”化身為健康大使，提醒學生注意個人衛生、勤做運動，鼓勵學生善用停課的日子，留在家中配合抗疫措施。抗疫圖文包以“哈樂”等課程人物設計，透過網頁、社交媒體等向學生、家長及公眾宣傳居家抗疫。



健康生活教育課程推出網上習作

為關顧學生在停課期間的學習需要，協助他們健康成長，健康生活教育課程推出網上習作，透過趣味學習遊戲及重複練習的手法，強化學生預防藥物濫用及健康生活的觀念。

健康生活教育課程是一項國際認可的健康教育及預防濫用藥物的課程，旨在協助幼小學生建立正面及健康的生活模式，遠離毒品禍害。是次網上習作由社會工作局健康生活教育組制作，對象為小四至小六學生，內容包括藥物認識、身體知識、壓力處理、社交技巧等。

網上習作的連結如下：

四年級：<http://healthylife.ias.gov.mo/hw/p4/>

五年級：<http://healthylife.ias.gov.mo/hw/p5/>

六年級：<http://healthylife.ias.gov.mo/hw/p6/>

歡迎學生及家長透過網上學習健康及預防濫藥知識。



健教英文班多媒體課程

健康生活教育課程由2016年9月起除運用原有的紐西蘭教學系統外，亦增設了本地製作的中文版多媒體教學系統。該系統在教學運用中受到學生及老師的肯定，此外英文課程亦增加多媒體教學設備。

2019年已完成製作小一至小六年級的教學軟件，3月至5月期間已試行小四至小六年級的多媒體教學系統，共有10間學校113班約3,300多位學生參與了健康生活教育英文班課程，可見學校參與的積極性。2020年計劃試行小一至小三年級的多媒體教學系統，透過兩套教學系統結合運用，使上課活動更有趣及多元化，讓學生更能投入學習及容易明白課程所傳遞的預防濫藥的訊息。

2019年報名參與英文班課程的學校名單如下：

1	聖安東尼幼稚園
2	魯彌士主教幼稚園
3	聖公會中學(澳門)
4	澳門三育中學(英文部)
5	鮑思高粵華小學(英文部)
6	聖羅撒英中文學
7	嘉諾撒聖心英中文學
8	聖若瑟教區中學(第二、三校)(英文部)
9	聖若瑟教區中學(第五校)(英文部)
10	化地瑪聖母女子學校

多媒體藥物資料配對活動



多媒體藥物資料分類活動



解析煙草影響身體的成份

“真·估神”桌遊工具簡介

第48期禁毒教育通訊一則題為“真·估神”桌遊工具工作坊的內容，已解說了桌遊工具的推廣目的，是次讓我們來介紹一下“真·估神”桌遊的玩法吧！

顧名思義，遊戲名中一“估”是這個遊戲的重點，桌遊主要分兩種層次的玩法，包括適合最低年齡為8歲玩家的基礎玩法，以及認知和思考性較高的青少年玩家為對象的進階玩法。桌遊以15張顏色數字卡為基礎，配合21種問題卡和對照卡內的選項，帶領玩家發揮想像及創意，用說話表達自己的想法，最終目的是令其他玩家明白言中之意及達成一致共識，全組心靈相通、顏色一致為勝利。

桌遊的潮流沒有年代之分，只需有趣的玩法就可以吸引年青人嘗試，前線輔導員除了可以透過桌遊與服務對象建立關係外，更可以運用問題卡和對照卡內預設的選項，以有趣的遊戲方式，深入了解服務對象的想法及需要，從而促進日後的輔導關係以及有利介入輔導工作。對照卡的內容當然包括了我們關注的濫用藥物及賭博相關的項目，由遊戲將有關資訊帶入服務範圍內。



“真·估神”桌遊封面



基礎玩法簡介

E. 藥物		
1. 大麻	2. 冰毒	3. 可卡因
4. K仔	5. 酒	6. 海洛英
7. 藍精靈	8. 十字架	9. 開心水
10. 噶啡針	11. 搖頭丸	12. 電子煙
13. 鴉片	14. 毒郵票	15. 芬太尼

對照卡內藥物內容

青少年拒絕技巧

有沒有聽過

- “係咪friend先？”
- “做咩呀？驚呀？”
- “大麻係天然食品，唔會上癮！”
- “飲酒可以減壓！”
- “食煙型仔！”
- “隨時可以戒！”
- “好嘢嚟架，食咗好high，咩煩惱都有！”

青少年初嘗毒品，往往是受朋友或同學慇懃，經不起誘惑所致。為免墮入藥物的陷阱，以下“拒絕六式”可以幫到你：

- 第一式：斬釘截鐵—堅定與直接拒絕誘惑，例如：「我都話唔會試咯……」
- 第二式：轉換話題—以藉口或婉轉拒絕，例如：「我約了朋友，趕時間要走！」又或「我最怕就係食藥……」
- 第三式：乖仔乖女—以父母對子女的期望拒絕，例如：「我爸爸話毒品害人毀一生，掂都唔好掂……」
- 第四式：金蟬脫殼—利用假象提出反建議，例如：「呢d會食壞個腦，不如我哋去打場波仲有益！」
- 第五式：扮晒專家—運用專家口吻拒絕，例如：「吸食毒品除了成癮外，更會損害我哋腦細胞及神經系統……」
- 第六式：詐傻扮懵—裝傻拒絕，例如：「呢D嘢又難聞又唔好食，我情願食香腸魚蛋多d！」



預防藥物濫用專題講座

為加強大專院校學生對濫藥知識的了解，社會工作局特邀澳門基督教青年會承辦預防藥物濫用專題講座，對象為本澳各大專院校的在讀生，歡迎有興趣的院校致電83997535與預防藥物濫用處查詢。講座詳情如下：

主題	內容	目的
拆解好奇心	1.簡介傳統毒品至新型毒品的轉變發展； 2.不法商人如何將藥物滲入日常生活當中。	近年藥物濫用調查研究顯示，大專生濫藥人數有明顯的升幅，初嘗者多為好奇心驅使，透過活動讓大專生認知毒品的發展趨勢，以防陷入毒網。
愛之迷網	1.剖析個人對情感的需要； 2.情感需要與毒品間的關聯。	從愛與被愛的需要出發，學習感受身邊人的需要。
速食時代	1.社會步伐急速與青年成長價值觀之關聯； 2.避免墮入搵快錢的陷阱(運毒、外幣戶口對換)； 3.新舊型毒品的發展趨勢。	學習放慢腳步，細味生活，認識速食時代容易讓人陷入危機有哪些。

專業計劃 / 講座

戒藥康復者職業培訓及實習計劃

社會工作局委託挪亞家庭互助協會於2019年1月開展一項名為“與夢飛翔”戒藥青少年及家人支援計劃，透過輔助戒藥康復者就業及其家人的支援，逐步恢復戒藥康復者應有的社會功能。參加者完成必修科及選修科的職業培訓後，會按學員的技能安排他們到文化局或關愛企業實習，完成實習後安排學員與關愛企業面試進行就業配對，亦為成功就業的學員提供為期12個月的後續跟進。包括定期尿檢、家訪、個案輔導及定期小組聚會等，以支援康復者穩定戒毒持守及維持良好的家庭功能。

計劃內的課程分必修科和選修科。必修科包括初階電腦、藝術導論及澳門文化歷史概論，以及考取相關證書。選修科包括田野考古及文物修復、圖書修復及報紙裝釘、舞台技術、航空拍攝、無水洗車、汽車維護及辦公室文員等課程。而實習行業包括醫療診所、建築商、汽車美容、廣告設計、巴士公司、淘寶代收等。據統計有90%以上學員至今維持操守。

為推動更多企業參與計劃以提供實習和工作機會，每年舉辦僱主嘉許活動，企業不但可強化「社會責任」的角色，此計劃更會因應企業空缺職位的需要，為學員量身訂做職業課程，務求學員的人資條件更為符合工作的實務需要，為企業帶來更貼近需要的人力資源。

歡迎市民或企業致電該會電話28933101與陳先生或鄭先生聯絡。



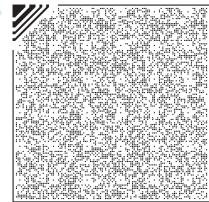
向關愛企業頒發感謝狀



定期活動

健康社區伙伴計劃2020

為應對濫藥隱蔽化趨勢，進一步鼓勵社區醫療單位和其他社會服務團體參與禁毒工作，社會工作局聯同聖公會北區青年服務隊合作，為前線人員舉辦系列禁毒培訓課程，並透過特別活動資助計劃，鼓勵各個醫療和社會服務機構，針對濫藥者、高危濫藥人士、青少年、一般市民和家庭等舉辦各項禁毒相關活動，期望在社區舉辦禁毒活動，加強對戒毒服務的宣傳推廣，同時發掘潛在濫藥個案，提供戒毒求助服務和資訊，從而達致及早介入和轉介的目的。為提升機構前線人員的禁毒工作知識和技能，本年培訓主題包括戒毒錦囊基礎課程、簡易評估工具應用課程、chemfun個人輔導至伴侶輔導介入、生涯規劃卡、表達藝術、濫藥與精神健康、濫藥與家庭、活動策劃等專題分享，並會安排參觀戒毒機構及進行實務交流，歡迎各醫療和社會服務團體的前線人員參與，詳情請留意澳門禁毒網，或致電28714086與戒毒康復處聯絡。



運用健康評估工具於大專、
中小學校進行活動



開拓大灣區精要手冊課程、
其他專業精要手冊課程專場(醫護、教育等)

“幸福與健康 前途由你創” 講座

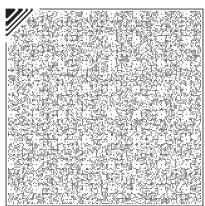
為支持本澳禁毒相關工作，澳門理工護理同學會於2020年1月12日於澳門培正中學八樓大禮堂舉行“幸福與健康 前途由你創”講座，有逾200名醫護專業人士、教育工作者、家長及學生參與。是次講座由香港皮膚科醫生李天仰先生、澳門註冊藥劑師趙志良先生及澳門衛生局護士馮艷霞女士擔任主講嘉賓，並由澳門培正中學舞蹈團進行舞蹈表演。主要就澳門青少年濫藥狀況、濫用藥物對皮膚的傷害和社區皮膚病，以及探討藥物耐藥性作出講解，藉此喚起社區了解防治濫用毒品的重要及提升臨床處理技巧，讓本澳市民認識毒品的禍害和尋求協助的方法，從而建立正確的價值觀與健康的生活態度。



講座大合照



澳門培正中學舞蹈團表演



廣東省戒毒管理局代表來澳考察

廣東省戒毒管理局代表於2020年1月15日來澳考察，與社會工作局防治賭毒成癮廳人員交流，並參觀本澳民間戒毒設施，藉此加強粵澳禁毒聯防機制。

交流團由廣東省戒毒管理局鄧時坤副局長帶領，當日上午到訪社工局轄下健康生活教育園地，參觀以健康為主題的預防濫藥活動及體驗健康生活教育課程。期間獲社工局防治賭毒成癮廳鄭耀達代廳長、預防藥物濫用處鄧雪儀處長及戒毒康復處區宏添代處長接待，雙方就澳門防治濫藥政策、戒毒康復服務，以及民間戒毒機構協作等工作交流分享，並深入討論本澳緩刑戒毒協作機制的施行和成效、內地執行強制戒毒措施等議題，加強彼此的溝通和互訪，創建粵澳禁毒聯防機制。隨後，交流團前往澳門戒毒康復協會(ARTM)九澳康復治療中心考察，實地瞭解本澳院舍戒毒治療模式和相關服務等。

其後社工局許華寶副局長亦接待鄧時坤副局長及交流團成員，雙方進一步就兩地的禁毒事務交流意見。當日同行的交流團成員還有廣東省戒毒局生產處李績永處長、計財處楊泉榮處長、辦公室溫惠民副主任、廣東省三水強制隔離戒毒所劉增援所長、廣東省女子強制隔離戒毒所於道林所長、廣東省第二強制隔離戒毒所何葉光所長和廣東省第三強制隔離戒毒所丁驥所長等。



廣東省戒毒管理局考察人員留影



參觀ARTM九澳康復治療中心

禁毒義工團

禁毒義工團選出最新的理監事成員

澳門禁毒義工團於2020年1月22日在健康生活教育園地舉行了第六次會員大會，成功選出第四屆理監事成員。

當天由會員大會主席顧振光先生，前會員大會副主席郭笑欣小姐及前監事長張健昇先生主持會議及進行選舉程序。是次出席投票共28位成員，另有12位授權，共發出了40張選票，結果有0票不同意，2票廢票，38票同意，結果大比數通過以下新內閣名單。17位成員將於稍後舉行就職監誓儀式並開始履行新的職責，繼續與特區政府合作共同推動禁毒工作，為建立健康社區出一分力。

澳門禁毒義工團會員大會、理事會及監事會各職位，結果如下：

架構	職務	成員
會員大會(3)	會員大會主席	顧振光
	副主席	張健昇
	委員	盧國章
理事會(11)	理事長	陳嘉敏
	副理事長	黎泳詩、何志豪
	理事	陳思煊、何浩德、蕭俊杰、吳仕琦、何雲龍、梁嘉俊
	秘書	何小欣
監理會(3)	財務	郭笑欣
	監事長	盧子健
	監事	譚家樂、成恆勇



會員大會主席顧振光先生主持會議



進行開票及唱票程序

其他

酒精的危害

講起酒，相信很多市民都有這樣的想法：飲多傷身、少飲怡情。受文化和觀念影響，有不少人甚至認為少量飲酒有益健康，事實真的如此嗎？

實際上，當短時間內突然攝取大量酒精，有可能造成呼吸抑制而導致死亡。酗酒時酒精直接刺激並損害消化系統，特別是對胃黏膜有不良影響。長期大量酗酒可造成肝臟的傷害(肝硬化)、胃潰瘍，以及神經系統傷害等。

而長期過量攝取酒精亦會破壞神經細胞，對腦部造成傷害，包括1.震顫性譫妄：在減少喝酒或突然停止喝酒時，通常在一星期內會產生急性精神病。2.維他命B1的缺乏而導致營養不足。3.近期記憶力顯著喪失。4.與酒精有關的失智症。5.酒精性精神病：為長期喝酒後，突然停止或減少喝酒所引起的病症，病人意識清楚，主要症狀為持續出現幻聽，其內容大部分是辱罵或威脅的聲音，也可能出現嫉妒妄想與被害妄想。

酒精濫用問題近年逐漸受到社會關注，而澳門基督教新生命團契薈穗社於2016年開始推出“酒縫支己”服務計劃。該計劃旨在透過社區教育和推廣，向本澳市民分享酒精的危害及迷思，籍此提升對酒精依賴的認識和防範意識，減低成癮的風險；同時為本澳酒精濫用的人士及其家人提供服務，協助他們逐漸擺脫酒精依賴的困擾，重回生活正軌，緩和及改善家庭關係。

如果市民發現家人或身邊朋友受到酒精的困擾，或需進一步諮詢“酒縫支己”的服務，可於週一至週五10:00-13:00, 14:00-20:00；週六14:00-21:00辦公時間內與澳門基督教新生命團契薈穗社聯絡。

機構聯絡方式：

地址：澳門俾利喇街163至165號美林花園第一座2/A

電話：28455576

電郵：wepoint@newlifemo.org.mo



網上圖片

甲基苯丙胺的危害

冰毒對身體會產生什麼影響？

甲基苯丙胺是一種興奮劑，常見為半透明晶體，故俗稱冰毒，濫用後，毒品會迅速刺激中樞神經系統，產生警覺性提高、欣快、易怒、焦慮、多言、偏執、不眠不休、精力充沛和磨牙等症狀；而身體會出現幻聽/覺/觸、心率增快、血壓和體溫升高、達到亢奮狀態；同時會破壞腦細胞，也擾亂了多巴胺、腦腎上腺素和血清素等三種腦傳遞物的分泌，故當快感過後、吸食份量不足，或者突然停止吸食，會導致記憶衰退、難以思考、焦慮和抑鬱情緒、失去動力，並增加出現手震不止和患上柏金遜等症狀。

長期濫用，容易造成妄想型精神分型症，並常伴有自殘、暴力攻擊行為等，嚴重時會更會出現譫妄、神志失常和身體失控等急性精神病問題。

為什麼濫用冰毒後會增加多藥濫用的風險？

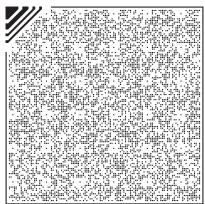
由於濫用後會引起睡眠障礙、男性勃起障礙、勃起時間過長、快感增強過度、自救秘方(減少慣常產生的副作用)、朋輩間的威迫利誘、當減肥藥使用等，使用多種其他的藥物或毒品，來增強或改善冰毒引起的問題，但由於多藥濫用後果嚴重，以及藥物間的交互作用(協同或疊加)，對人的生理和心理方面產生難以預見的副作用。

什麼途徑可進一步瞭解冰毒禍害和求助資訊？

社會工作局聯同多個民間機構共同製作「冰毒資訊站」專題網頁：www.methbook.org.mo，網站內設有問與答、個案分享、身體影響、尋求幫助等四個項目；透過互動問答和影片，讓市民正確認識冰毒的禍害和解答疑問。

如若需進一步了解相關求助資訊，可致電戒毒求助熱線28358844，會有專業社工為你解答疑問及提供所需協助。一切資料絕對保密，費用全免。

冰毒資訊站海報

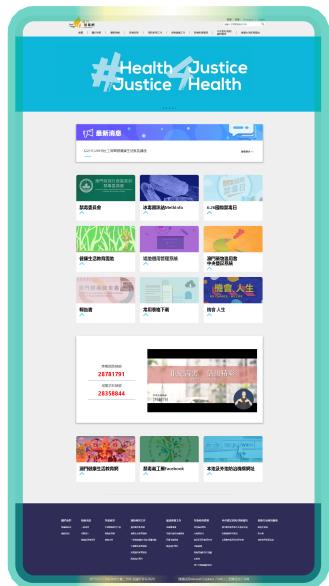


禁毒網網頁更新

為優化和與時並進，澳門禁毒網於本年推出全新設計和改良的新版本，網頁以年青人及專業人士為主要對象。讓市民透過禁毒網獲得最新資訊，了解到相關機構的服務和活動消息、社會工作局調查研究報告及工作統計、宣傳短片及印刷品等等，藉此讓禁毒宣傳更普及鼓勵全民參與禁毒工作。

更新版的澳門禁毒網無論在電腦、手機或平板電腦都方便瀏覽，同時網速亦會比從前加快，期望大家都喜歡網頁的新裝啦！

《澳門禁毒網》更新版其中三大亮點：



一. 版面重新設計、增大網頁寬度、加大資訊顯示區域。



二. 重新規劃、整理和編輯所有的資料內容，務求更有系統和方便找資料。



三. 增設「健康生活教育園地」專頁，讓服務使用者更快捷獲得有關資訊，如借用場地及活動消息等等。

工作統計2019年(1至12月)

禁毒教育活動		
活動類型	次數	參與人次
一般預防活動*	41	3,247
家長預防活動	36	172
《Choice 5.0》學校巡演	10	1,400
總數	87	4,819

* 包括學校講座、社區講座、專業人士講座及培訓課程。

健康生活教育園地活動		
活動類型	次數	參與人次
綜合活動	185	5,372
培訓	18	800
參觀	18	215
總數	221	6,387

全澳戒毒求助人數	
新個案	95
舊個案	413
個案總數	508



社會工作局預防藥物濫用處出版

地址：澳門黑沙環新街577號御景灣地下

禁毒網址：www.antidrugs.gov.mo

禁毒諮詢熱線：2878 1791