

小學健康教育活動

2025-2026年度

費用全免
歡迎報名

(如活動資助限額已滿，
須酌量收費)



下載活動申請表：<http://www.cdac.org.hk>
如有查詢，請與本會同工聯絡：
地址：香港皇后大道中99號中環中心地下7號單位
電話：2521 2880 傳真：2525 1317
電郵：enquiry@cdac.org.hk

社區藥物教育輔導會於1985年成立，一直致力「從小著手」，推行以「健康為中心」的抗毒教育，透過多元化的到校活動，在知識、態度及技巧方面上，照顧兒童及青少年不同階段的身心發展及需要之餘，亦希望加強參加者抗毒意識及能力，建立正向健康生活。學校及跨專業伙伴的支援同樣不可或缺，為此，本會著重與學校包括老師、社工及家長攜手合作，共同裝備及建立資源網絡，深化抗毒教育，讓正向健康生活的種子在每個成長階段紮根茁壯。

初小活動

★ A1. 藥物小偵探

- 讓學生掌握正確用藥及毒品知識，學會作出明智決定。
- 明白濫用藥物的後果，建立健康無毒生活。

★ A2. Bye Bye煙酒怪

- 透過有趣的故事，讓學生認識健康生活元素及煙酒毒的禍害，建立健康無毒生活。

★ A3. 交友智多星

- 透過踏上探索好友之旅，讓學生辨別朋友帶來的影響；
- 讓學生學習如何在面對朋輩影響及毒品誘惑時，做出正確抉擇。

★ A4. 情緒小管家

- 透過短講及互動劇場，讓學生學習覺察並接納自己的情緒；
- 讓學生認識情緒管理的方法，從而建立樂觀積極的態度。

★ A5. 健康生活達人

- 了解均衡健康生活的元素（包括運動、遊戲、休息、飲食、學習），實踐健康生活方式，遠離不健康生活、成癮物質和行為。

★ A6. 網絡至叻星

- 了解如何正確和善用互聯網科技；
- 學習使用網絡時的網絡禮儀；
- 認識網絡陷阱和有害資訊，遠離不健康生活。

★ A7. 智趣嘉年華 （學校需自行準備學生禮物及安排義工負責攤位活動）

- 透過校本攤位遊戲活動，鞏固學生對毒品、煙酒及健康生活的態度和知識；
- 學校可藉此宣揚「全校園健康」理念。

★ A8. 填色及標語設計比賽

- 將輕鬆有趣的藝術活動融入學習中，讓學生發揮創意及想像力，從色彩繽紛的創作中尋找樂趣，減輕壓力；
- 比賽以推廣社區健康生活為主題，藉此建立健康生活意識。

★ A9. 健康教育易拉架展覽

- 學校可借用不同主題的易拉架，讓學生認識健康生活及藥物的知識（借用詳情請與職員聯絡）

高小活動

B1. 交「誘」A.P.P.S

- 透過不同情境，讓學生認識社交上的挑戰，朋輩影響可帶來的後果
- 掌握建立正面關係的技巧和心態，以正確態度面對朋輩壓力；
- 讓學生掌握拒絕的技巧和心態。

B2. 升中前哨戰

- 探討升中面對的轉變及挑戰，認識不同的支援途徑，協助學生適應中學新生活，積極準備面對挑戰；
- 了解不當應對壓力和朋輩影響帶來的問題，及正確應對方法。

B3. 壓力go goal growth

- 以情境故事形式，讓學生學習辨識自己的情緒和壓力；
- 認識應對壓力正確和錯誤的方式，以及它們的影響；
- 認識如何提升壓力抗逆力。

B4. 逆「系」成長之旅

- 協助學生認識自己的特質、好惡、強弱項和價值觀，思考失敗對其成長的啟示
- 學習平衡地接納自己特質，為自己重視的價值努力，並培養積極面對不同挑戰的意義，能發揮強項，面對問題，建立健康正面的自我形象。

B5. 小心迷「網」

- 認識網絡沉溺，以探討背後原因及影響；
- 提防網絡陷阱，學會如何正確使用社交媒體，提高對網絡資訊真偽的警覺性及培養網絡素養。
- 了解如何預防沉溺網絡以至其他成癮行為。

B6. 緝毒行動2.0

(此活動以班際形式進行)

- 透過互動講座，學生將參與不同互動遊戲，破解案件真相；
- 提升學生對毒品和藥物的認識，並教授正確的拒絕技巧。

B7. 戒毒康復人士分享

- 由戒毒康復人士分享吸毒和犯罪過程當中的迷失和掙扎，以及改變過程中經歷和克服的困難，
- 加強學生堅拒毒品的決心，探討毒品以外尋求快樂和減壓的出路。

B8. 健康大使訓練小組 (共四節)

此活動名額有限，先到先得

- 透過小組活動，讓學生認識健康生活元素及煙酒毒的知識
- 培訓學生領袖，在校園內舉辦健康相關活動及關懷有需要同學。
- 小組詳情請與職員聯絡

B9. 智趣嘉年華

- 透過校本攤位遊戲活動，鞏固學生對毒品、煙酒及健康生活的認識；
- 學校可藉此宣揚「全校園健康」理念。

學校需自行準備學生禮物及安排義工負責攤位活動

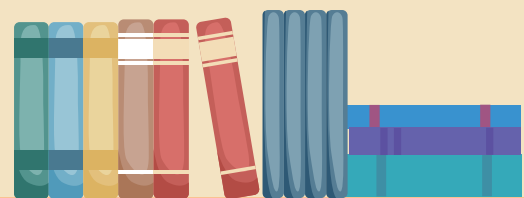
B10. 抗毒健康生活 填色及標語設計比賽/ 海報設計比賽/ 四格漫畫設計比賽

- 將輕鬆有趣的藝術活動融入學習中，讓學生發揮創意及想像力，從色彩繽紛的創作中尋找樂趣，減輕壓力；
- 比賽以推廣社區健康生活為主題，藉此建立健康生活意識。

B11. 健康教育易拉架展覽

- 學校可借用不同主題的易拉架，讓學生認識健康生活及藥物的知識；
- 當中學生可透過完成小任務，將知識活學活用，實踐無毒健康生活。





C1. 新興成癮物質的應對

- 讓教職員了解新興成癮物質的發展對學校的啟示；
- 如何辨識學生吸食「依托咪酯」；
- 如何處理和預防學生誤用成癮物質。
- 如何善用相關服務

家長教育

認識和促進兒童發展系列

D1. 成長心理知多D

- 了解子女成長階段面對的挑戰；
- 從子女的情緒、行為及認知發展進行剖析，深入探討子女的需要；
- 預防及減少子女出現偏差行為的風險。

D2. 問題行為123

- 明白子女成長時所面對的處境，及其行為背後的成因；
- 加深對問題行為的認識（如沉溺、偏差行為）；
- 認識應對問題行為的有效技巧。

促進家長身心健康系列

D3. 有效溝通無難度

- 了解阻礙親子溝通的原因；
- 探討與練習與子女溝通的技巧；
- 透過實例討論在不同情況下實踐合適的親子溝通技巧。

D4. 情緒管理有妙法

- 了解子女情緒問題的成因；
- 如何有效管理自己及子女的情緒；
- 減低因情緒及壓力而產生偏差行為的風險。



D5. 流行文化睇真D

- 認識現時影響年輕人的流行文化和網絡行為；
- 協助家長辨識時下網絡陷阱與危機；
- 學習以正確方式引導及管理子女的網絡使用行為。

親子活動

E1. 親子鬆一鬆(遊戲活動)

- 透過遊戲活動鼓勵家庭成員與孩子互動、溝通，促進親子關係；
- 借助和諧的活動氣氛，減輕生活壓力。

E3. 親子活動攤位

- 透過攤位活動，讓親子在輕鬆氣氛下加強溝通，促進親子關係；
- 學校亦可藉此推廣健康校園文化，加強家校合作

E2. 親子填色及標語設計比賽

- 透過藝術創作活動，促進親子關係；
- 透過標語創作，提升家庭抗毒意識。