

# 香港理工大學

## Collaborative Care in School Health and Safety 2021



今年，我們透過這個計劃，有幸與大埔三育中學的各位同學進行活動和交流！

在這個計劃中，我們主要的服務對象為中一至中三的學生。從0月至今，我們組織過不同主題的課堂活動和午間活動，希望能透過這些活動，將健康生活和安全的正面訊息帶給各位同學！

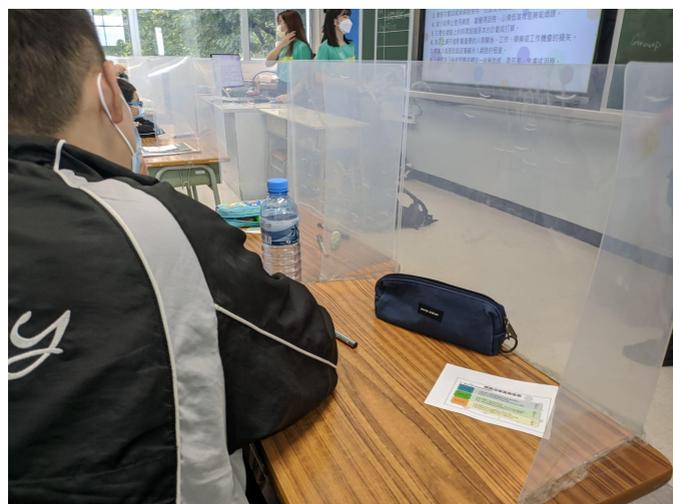
就讓我們回顧一下我們做過什麼吧！

## 網絡上癮

現今社會大家的生活都離不開網絡，加上疫情原因，同學有更多時間上網。

為了避免同學對網絡上癮而影響生活，我們為2K班的同學講解了網絡上癮的弊處，希望同學學會合理使用網絡。

另外，我們在課堂上為同學做了一次評估，去量度及測試同學對網絡的依賴程度。



## 酒精上癮

雖然同學並未到接觸酒精的年紀，但是他們在未來難免會接觸酒類飲品。

我們有必要令他們清楚知道酒精對我們的不良影響，提高同學對酒精的警惕，減少日後他們酒精上癮的機會。

為此我們設計了一個遊戲作為課堂活動，讓同學可以邊玩邊學習。



## 食物安全

「食」對我們來說十分重要，但如何飲食不慎，就有可能「病從口入」。

因此，我們亦特意進行了一次有關食物安全的課堂活動，教授同學處理食物、烹調、進食和對食物中毒的認知等。

我們亦在最後設了一個搶答環節，測試一下同學對有關食物安全的認知，無論答對與否都有小禮物喔。



## 食物標籤

不同的食物有不同的營養成份，而如何判斷食物的營養，就要靠食物包裝上的食物標籤。

就此，我們在午間辦了一個攤位遊戲，讓同學測試一下自己對食物標籤的理解程度，成功答對的同學都能獲得一份小禮物！

另外，我們亦設了一個 Instagram 的專頁，教導同學如何從食物標籤判斷食物的營養成份，讓有興趣的同學可以增長知識。



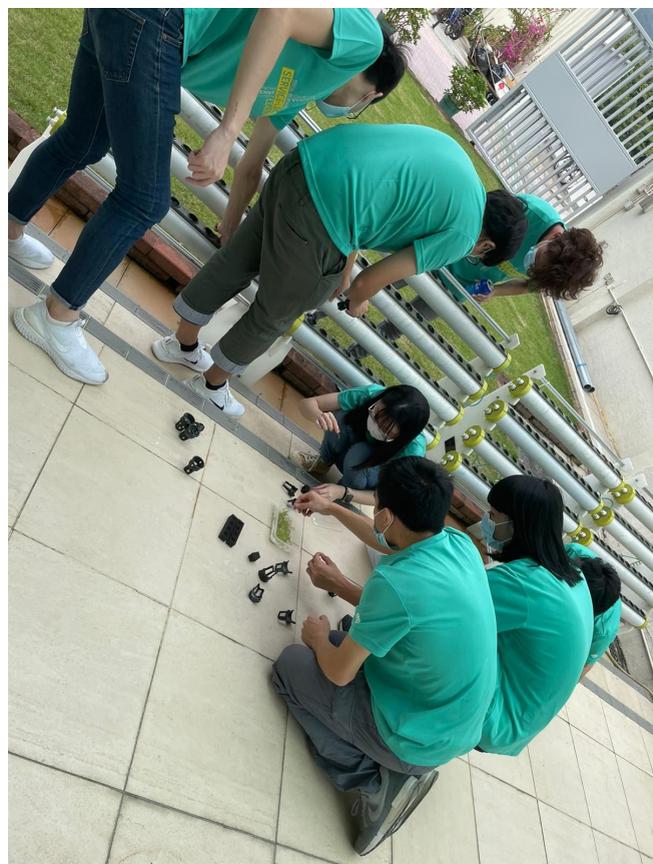


## 水耕栽培

傳統的耕作方法需要農田地面，較難在市區內進行。而水耕栽培的好處就是無土壤的需求，因此十分適合在狹小的城市空間和室內進行。

除了無土壤需求，水耕栽培亦有較低的水成本、不受天候影響、可控制整體生產的營養等級等的優點，十分適合現代社會的需求。

為了讓同學認識更多關於水耕栽培，我們到學校裡幫助設置水耕設備，亦為同學預備了發芽的種子，讓有興趣的同學能參與其中。



# 向酒精說**不**

1. 避免受朋友誘惑而嘗試吸煙或飲酒
2. 避免參加提供酒精飲品的活動
3. 慶祝、聚會時，選擇無酒精飲品，  
如清水、無糖飲品



## 不同情況下選擇**不**同攻略 拒絕飲酒**7**式攻略

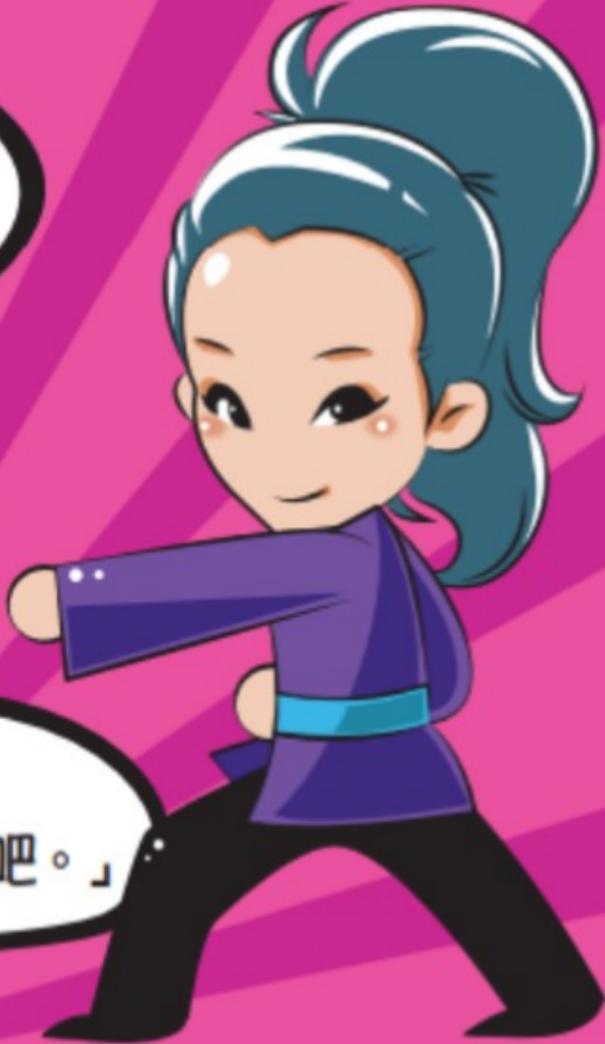
第**2**式：  
簡單直接地說「**不**」  
· 「我不飲，謝謝。」

第**1**式：  
無聲勝有聲，不用出聲說「**不**」  
· 假裝沒收到邀請，以不回應  
為回應

第**3**式：找個理由說「**不**」

- 「我對酒精過敏，不飲了。」
- 「飲酒危害健康，不飲了。」
- 「明天還有要事去辦，不飲了。」
- 「今日身體不舒服，不飲了。」
- 「我不喜歡酒的味道，不飲了！」
- 「酒可以致肥，不飲了！」





第**4**式：找個好伙伴一同說「不」  
· 「我們都是不飲酒的。」

第**5**式：來個反建議說「不」  
· 「飲酒又貴又不健康，我們不如飲其他飲品吧。」

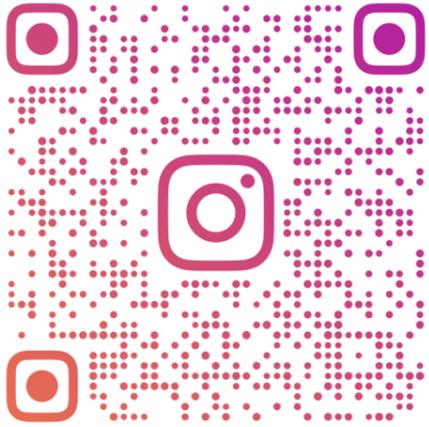
第**6**式：重覆地說「不」  
· 「我都說過不飲了！」



第**7**式：走為上策，迴避不利的環境  
· 說句「對不起，忽然記起有急事要辦」或  
「對不起，家人來電」，然後「閃身」離開

酒精並不能幫助解決任何問題，相反，它將帶給你許多不良的影響。當你煩惱時，嘗試向父母、朋友或其他信賴的人傾訴，共同尋求解決問題的方法。

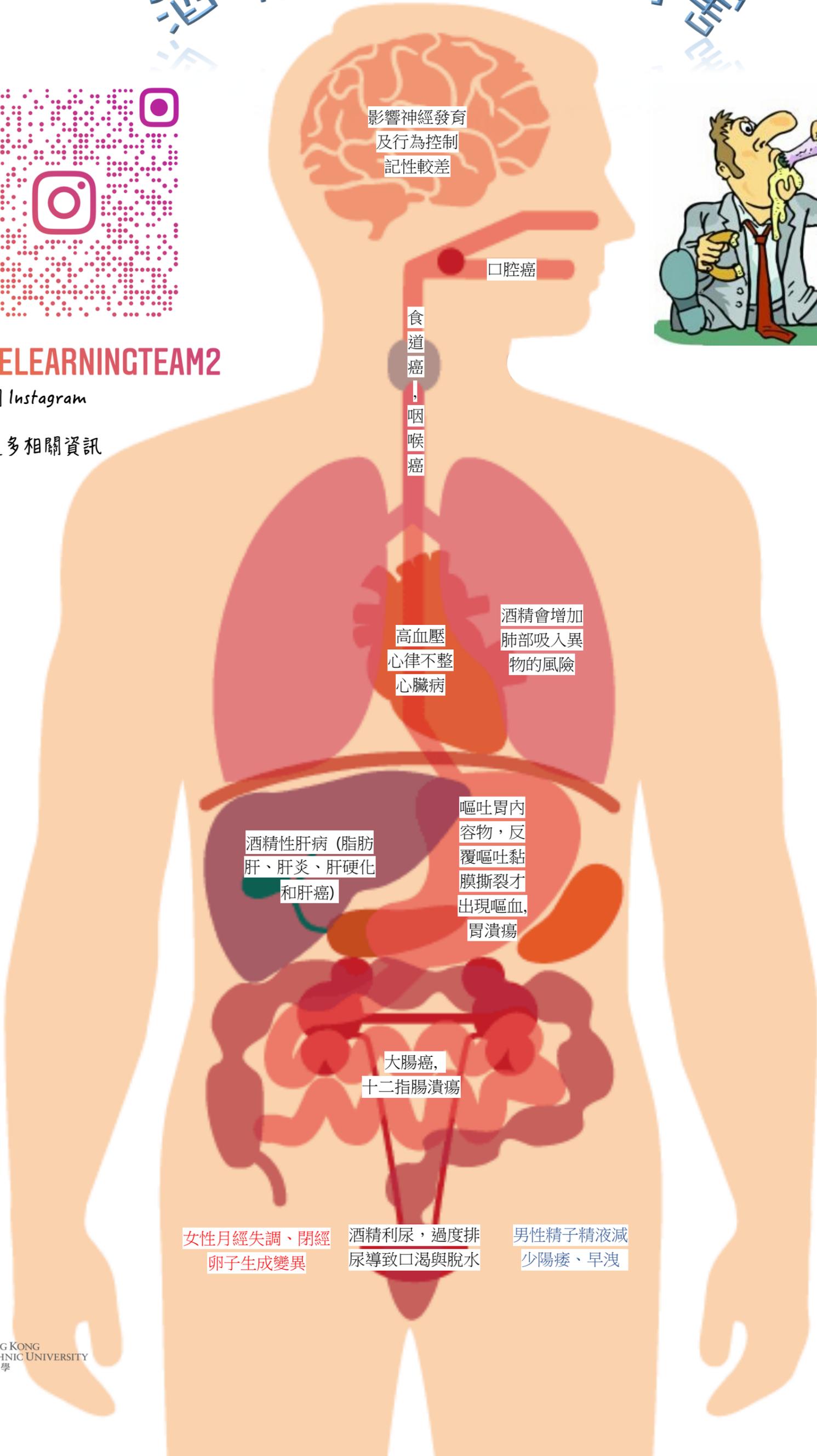
# 酒精對人體的禍害

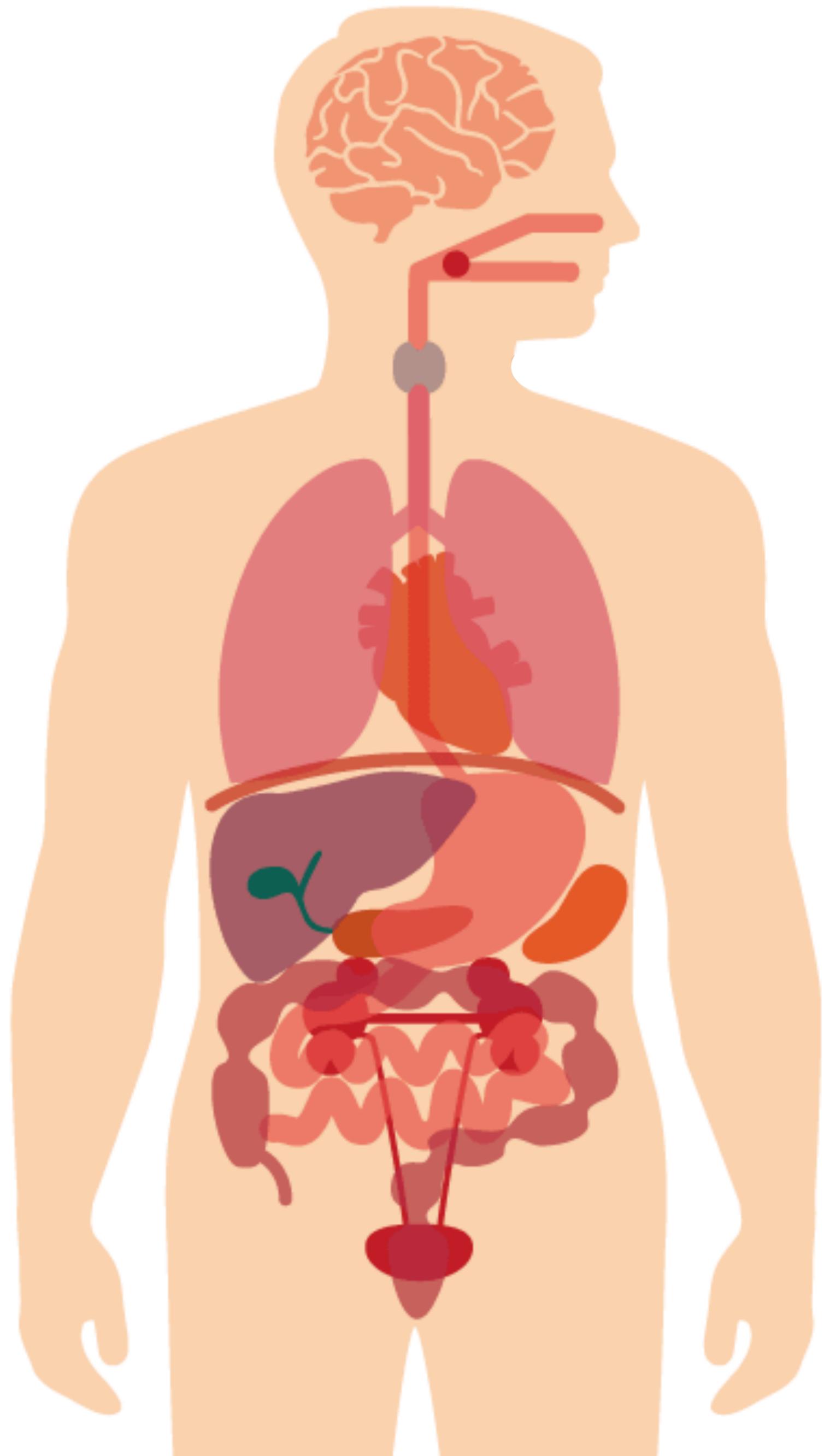


SERVICELEARNINGTEAM2

追蹤我們的 Instagram

可以查看更多相關資訊





# 健康生活 均衡飲食

01

留意營養標籤



02

有充足營養補充

e.g. 碳水化合物、維他命、蛋白質...

03

多吃蔬果

e.g. 蔬菜、瓜類、蘋果、橙...

04

少吃高鈉、煎炸食物

e.g. 零食、杯麵、炸雞...

05

注意食物衛生

e.g. 食物要徹底煮熟(中心溫度達75°C或以上至少30秒)



掃描QR code即可重溫課堂上的簡報



# 遊戲成癮的壞處

**01 導致情緒不穩定**

**02 影響健康、學業、工作及和家人朋友的關係**

**03 導致睡眠不足**

**04 引起腕隧道症候群（滑鼠手）**

**05 損害視力**

如果想重溫課堂上的簡報  
可以掃描下列QR CODE

