



## 青松侯寶垣小學 預防依賴性及沉溺行為政策

### 理念：

依賴性及沉溺行為對香港青少年影響日益嚴重，行為包括吸煙、飲酒、濫藥及沉溺上網等行為。

### 吸煙行為

長期吸煙會危害健康，能導致心臟病、中風、慢性呼吸道疾病及各類癌症。二手煙亦會危害他人的健康，但可惜大部份人都不太清楚吸煙的禍害，以及吸煙帶來的各種疾病。因此，本校必須要教育學生相關知識，讓學生自小就明白及認識到吸煙及二手煙對他們身體的禍害。本校亦會致力把學校建立為一個無煙校園，讓學生在一個安全及健康的環境學習及成長。

### 酗酒行為

許多人不認識酒精對他們健康所造成的危害。短時間內大量飲酒會增加酒精中毒甚至死亡的風險。而長時間累積飲酒會增加患上長期病患的機會，如肝硬化、肥胖、心臟病、中風和精神病，以及口腔癌、咽喉癌、食道癌和肝癌等多種癌症。如果婦女在懷孕時飲酒，會造成胎兒身心傷害。飲酒亦會與許多嚴重的社會問題有關，包括家庭暴力、疏忽和虐待兒童等。因此，本校須制定政策反對酗酒，讓學生自小就認識酗酒對我們身體的害處，長大後不會酗酒。

### 濫藥行為

濫用藥物，別稱吸毒、濫藥，是指濫用精神科藥物或麻醉藥物的行為。香港青少年近年來濫用藥物越益嚴重，而濫用藥物者的年齡亦有下降的趨勢。他們大多忽略藥物所帶來的負面影響，以致傷害自身或他人。濫用藥物的問題源於多方面，包括心理健康及生理健康、學業、家庭和朋輩關係等。因此，要預防藥物濫用的發生，本校必須要教育及推廣學生預防濫用藥物的訊息。

### 沉溺上網行為：

沉溺上網或上網成癮是近年的一個社會問題，心理學學者介定為與病態賭博相似的控制衝動行為。所謂上網成癮是由於過度使用互聯網，使用者本身的社會功能如工作、學習和生活等方面受到嚴重的影響和損害。沉溺上網行為對人體的健康影響甚大，會導致失眠、緊張性頭痛等；同時還可使人情緒急躁、抑鬱和食慾不振。長時間的上網還使人不願與外界交往，行為孤僻，喪失了正常的人際關係等。上網成癮的青少年更會因此而放棄學業，嚴重影響與家人關係。因此，要預防沉溺上網行為的發生，本校必須為積極教育學生此行為的害處，培養學生多參與不同的活動及嗜好。

## 目的：

此政策旨在持續教育及宣傳反吸煙、禁止飲酒、反濫藥及阻止沉溺上網的行為，致力建立一個無煙、無酒、無濫藥及不沉溺上網的健康學習環境，讓學校各持分者明白到依賴性及沉溺行為如吸煙、酗酒、濫藥及沉溺上網對健康的害處及影響；教導學生如何對抗引誘，以達至預防依賴性及沉溺行為的出現。

## 政策內容：

### 一、建立無煙校園

#### a) 建立無煙的學校環境

學校會在校內禁止任何香煙廣告或廣告物品，亦會在校內設置健康教育資訊版，並張貼禁煙告示如下：

i) 「學校根據現行的〈吸煙(公眾衛生)條例〉去履行禁煙工作。」無論任人士，包括教職員、學生、外來訪客及工作者，在任何時間都禁止在學校範圍內吸煙(包括任何類型含有尼古丁的物品)。

ii) 「所有學生不得攜帶任何含有尼古丁的物品回校。」

#### b) 提供反吸煙教育

學校會透過活動或課程，教育學生吸煙的害處及影響。幫助學生建立抵抗對吸煙廣告或朋友的誘惑。在校內設置健康教育資訊版，向教職員工、家長及學生推廣禁煙的訊息。

c) 所有教職員以身作則，於日常生活中實踐無煙生活。

d) 任何人在學校範圍內發現有吸煙行為或有關物品，需立即通知訓育及輔導組。

### 二、建立無酒校園

#### a) 建立禁止酗酒教育環境

學校致力為教職員工及學生提供一個禁止酗酒的教育環境，讓各學校持分者明白及認識到吸煙及二手煙對他們身體的禍害，更能掌握拒絕飲酒的技巧。學校會訂明：

i) 「在學校範圍內，無論任何人士，包括教職員工、學生及外來訪客等，在任何時間及情況下都禁止飲酒。」

ii) 所有學生不得攜帶任何含有酒精的飲品回校。

校方會把政策詳列學校程序手冊及學校網頁內，使本校持分者及各界人士明白有關反對酗酒政策，加以配合及遵守。

#### b) 提供反對酗酒教育

學校會透過活動或課程，教育學生酗酒的害處及影響。

c) 鼓勵所有教職員以身作則，於日常生活中實踐不酗酒的生活。

### 三、預防濫藥

a) 透過預防藥物濫用教育活動或課程，讓學生明白及認識毒品的相關資訊，使其了解濫用藥物及吸毒的害處，讓其建立正確的藥物知識及拒絕濫用藥物的態度；透過生活教育活動計劃，讓學生明白健康生活的好處及濫用藥物的危險；也為教職

- 員提供講座、培訓或支援，讓他們瞭解濫藥的成因、預防濫用藥物的方法及濫用藥物的危害，裝備他們對學生的濫用藥物問題具備預防、辨識及處理能力；
- b) 幫助學生建立良好的自我形象，推行德育及公民教育，建立學生多方面價值觀，避免學生濫用藥品以逃避與解脫；
  - c) 提供多元化的課外活動，使學生的精神、情感能得到適當宣洩及舒緩。
  - d) 老師會多關顧學生的情緒及表現，亦會與學生家長保持密切聯繫，以便能及早發現藥物濫用者，並可盡快給予他們提供支援及輔導。

#### 四、預防沉迷上網行為

- a) 透過教育活動如周會或講座，讓學生明白及認識到沉迷上網行為的害處，讓其建立正確使用網上資源的態度。
- b) 推行德育及公民教育，建立學生多方面價值觀，避免學生沉迷上網，不思進取。
- c) 提供多元化的課外活動，使學生的精神和情感能得到適當宣洩及舒緩。
- d) 老師會與學生家長保持密切聯繫，以便及早發現問題及提供有效輔導服務。

#### 檢討及修訂：

1. 每年須作檢討一次。
2. 修訂政策須先有關工作小組審議，再在校務會議上通過，然後再呈交校董會通過才可生效。
3. 但在特殊情況下，校長可根據需要而作出適當修改，然後再呈交校董會通過。

#### 參考資料：

- 1) 衛生署中央健康教育組「健康地帶 健康資訊」  
<http://www.cheu.gov.hk/b5/info/smoking.htm>
- 2) 香港吸煙與健康委員會  
<http://www.smokefree.hk>
- 3) 防止青少年吸煙委員會  
<http://www.ysp.org.hk>
- 4) 衛生署中央健康教育組 健康地帶 健康資訊 濫用咳藥水  
[http://www.cheu.gov.hk/b5/info/smoking\\_08.htm](http://www.cheu.gov.hk/b5/info/smoking_08.htm)
- 5) 衛生署中央健康教育組 健康地帶 健康資訊「冰」的禍害  
[http://www.cheu.gov.hk/b5/info/smoking\\_09.htm](http://www.cheu.gov.hk/b5/info/smoking_09.htm)
- 6) 衛生署中央健康教育組 健康地帶 健康教育教材 藥物濫用與酗酒  
[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2234&HTMLorText=0#](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2234&HTMLorText=0#)
- 7) 校園危機支援計劃 濫用藥物  
<http://cmss.bgca.org.hk>
- 8) 衛生署中央健康教育組 健康地帶  
[http://www.cheu.gov.hk/b5/info/smoking\\_07.htm](http://www.cheu.gov.hk/b5/info/smoking_07.htm)
- 9) 香港青年協會青年全健中心-沉迷上網  
<http://ywc.hkfyg.org.hk/page.aspx?corpname=ywc&i=4084>