健康五大元素

健康習慣 say hello，精彩人生 GO GO GO!

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

禁毒基金 BEAT DRUGS FUND
禁毒基金贊助

均衡飲食

每天喝6-8杯水

每天要吃2份水果 + 3份蔬菜

「1份水果」約等於：

2個小型水果
（例如：布冧、奇異果）

1個中型水果
（例如：橙、蘋果）

半個大型水果
（例如：香蕉、西柚、楊桃）

半碗水果塊
（例如：西瓜、蜜瓜）

半碗顆粒狀水果（例如：士多啤梨、提子、車厘子）

「1份蔬菜」約等於：

1碗未經烹煮的葉菜（例如：生菜）

半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、豆類或菇菌
（例如：豆芽、茄子、紅蘿蔔、荷蘭豆、金菇）

註：1碗=250--300毫升

資料來源：衞生署中央健康教育組

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

禁毒基金贊助

充足運動

每天運動最少60分鐘
每星期最少3次劇烈強度的活動

例如：

跑步　快速游泳　跳快舞　打籃球　踢足球

運動的好處：

增進心肺功能　強壯肌肉　強健骨骼

控制體重　減壓　促進友誼

足夠休息

每天最少要有9-12小時睡眠

良好的睡眠建議：

早睡早起規律睡眠　安靜、漆黑的睡房　不要過熱或過冷　放鬆心情

舒適的床褥和枕頭　睡前關掉電子用品　睡前不要吃得過飽　不要喝含酒精/咖啡因的飲品

資料來源：世界衛生組織
衛生署學生健康服務
美國疾病控制及預防中心

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

禁毒基金贊助

心情愉快

當感到情緒低落時，怎麼辦？

正面思考

多做運動

與人傾訴

聽音樂

休閒活動

健康習慣

良好的健康習慣：

保持個人衛生

良好的坐姿

尊重他人

不良的健康習慣：

飲酒

吸煙

吸毒

資料來源：衛生署學生健康服務

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

禁毒基金
BEAT DRUGS FUND
禁毒基金贊助

個人衛生

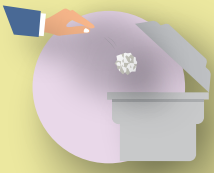
遠離疾病 從個人衛生習慣開始

勤洗手

勿觸摸口、鼻或眼

先蓋廁板再沖廁

打噴嚏或咳嗽時
要用紙巾掩住口鼻



把用完的紙巾
棄置於有蓋垃圾筒內

避免前往
人多擠迫的地方

如外遊返港後不適，
應佩戴口罩及盡早向醫生求診

正確洗手7部曲

加入梘液，搓手最少20秒

搓手步驟：

1. 手掌

2. 手背

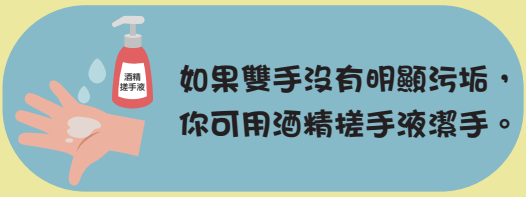
3. 手指隙

4. 指背

5. 拇指

6. 指尖

7. 手腕



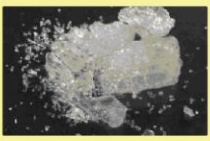
如果雙手沒有明顯污垢，
你可用酒精搓手液潔手。

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

保安局禁毒處委託

毒品禍害

不正確使用
不根據醫療指示 = 吸毒!!!
非治病用途

毒品	濫用禍害
咳藥	上癮、反應遲鈍、便秘、失憶、嚴重蛀牙
甲基安非他明  外形為白色結晶體，故俗稱「冰毒」	失眠、焦慮、緊張不安、冰瘡、幻覺及被迫害的感覺、心臟衰竭、抑鬱
大麻	集中力減弱、記憶力及判斷力受損、呼吸系統疾病、幻覺、心臟衰竭、抑鬱
氯胺酮（K仔）	肌肉功能受損、心臟受損、尿頻及小便失禁、記憶力衰退、幻覺

資料來源：保安局禁毒處
香港警務處

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

禁毒基金 BEAT DRUGS FUND
禁毒基金贊助

拒絕技巧

1. 直接拒絕

2. 善用藉口

3. 反客為主

4. 速離現場

5. 尋求協助

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

禁毒基金 BEAT DRUGS FUND

禁毒基金贊助

危險藥物條例（第134章）

藏有吸毒工具	～最高罰款一萬元 ～最高監禁三年
吸食／藏有危險藥物	～最高罰款一百萬元 ～最高監禁七年
販運／製造危險藥物	～最高罰款五百萬元 ～最高刑罰終身監禁

干犯以上法例都會留有案底

資料來源：律政司

支援途經

24 HRS

禁毒電話諮詢服務

24小時社工即時輔導或戒毒轉介服務 186186

禁毒即時通訊諮詢服務

服務時間：每日上午十時至下午六時

98 186 186

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

禁毒基金贊助