



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

地址：香港波老道 12 號地下 電話：2521 2880 傳真：2525 1317

電郵：cdac@netvigator.com 網址：www.cdac.org.hk

敬啟者：

**禁毒頻道---青少年禁毒及健康教育計劃
運動及體能訓練活動**

在禁毒基金的資助下，本會現為全港外展工作隊、群育學校、青年學院、社區支援服務計劃、感化辦事處及其他青少年服務機構提供禁毒及健康教育服務。活動以健康、運動及體能訓練作主題，由本會合資格的體適能教練及註冊社工向青少年介紹體能訓練及毒品影響等知識。活動詳情可見附件。

本會同時提供其他活動主題「向毒品 say know」及「毒品與性」等活動，形式多元化，包括義工訓練、講座、工作坊及小組等，費用全免。

本會可派同工到 貴校 / 中心帶領活動，如欲安排活動，可填寫活動報名表並傳真至 2525 1317 或致電 2521 2880 聯絡楊先生或羅先生查詢，亦可瀏覽本會網頁。

多謝垂注。

此致
中心主任 / 負責職員

社區藥物教育輔導會 機構主管
黃寶文

日期：14/04/2011

附件：「禁毒頻道---運動及體能訓練」資料

- 一. 部分曾與本會合作相關機構名單及服務使用者意見
- 二. 「禁毒頻道 - 運動及體能訓練」資料



附件一

1. 部分曾與本會合作的相關機構名單 (排名不分先後)：

- ◆ 社會福利署 屯門兒童及青少年院
- ◆ 社會福利署 觀塘社區支援服務中心
- ◆ 社會福利署 大坑東社區支援服務中心
- ◆ 社會福利署 九龍城感化辦事處 (2)
- ◆ 社會福利署 屯門感化辦事處
- ◆ 社會福利署 觀塘感化辦事處
- ◆ 香港中文大學 東華三院社區書院
- ◆ 香港公開大學 李兆基商業管理學院
- ◆ 香港專業進修學校
- ◆ 香港遊樂場協會 非常學堂
- ◆ 職業訓練局 香港專業教育學院 (觀塘分校)
- ◆ 職業訓練局 青年學院
- ◆ 職業訓練局 TEEN 才再現計劃
- ◆ 職業訓練局 現代學徒計劃
- ◆ 香港青年協會 青年支援服務計劃
- ◆ 香港青年協會 深宵青年服務
- ◆ 香港青年協會 黃大仙/西貢地區青少年外展社會工作隊
- ◆ 香港青少年服務處 大埔區青少年外展社會工作隊
- ◆ 香港青少年服務處 星鳥計劃 (大埔區)
- ◆ 香港青少年服務處 星鳥計劃 (北區)
- ◆ 循道衛理楊震社會服務處 沙田深宵青少年工作隊
- ◆ 循道衛理中心 火鳳凰 - 社區支援服務計劃
- ◆ 香港青少年培育會 白普理宿舍
- ◆ 香港扶幼會 則仁中心學校

2. 服務使用者意見：

- 了解吸毒者的心態，對毒品更加了解—毒品對人體的危害。
- 增加我對危害精神毒品及其禍害的認識。
- 對毒品有更深認知，以前對毒品的誤解都糾正了。
- 演講者很好，內容充足。
- 阿 sir 好用心講解。
- 活動及介紹很有趣。
- 了解毒品，消除一些誤解。
- 幫助本院人士加深對毒品的知識。



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

地址：香港波老道 12 號地下 電話：2521 2880 傳真：2525 1317

電郵：cdac@netvigator.com 網址：www.cdac.org.hk

附件二

1. 主題：運動及體能訓練
2. 活動時間：約 60 至 75 分鐘
(如時間許可，可分數節舉行，以加強活動果效)
3. 對象：青少年
4. 活動人數：15 至 20 人
5. 活動目的：
 - a) 提高參與者對身體健康的關注；
 - b) 介紹體適能的基本概念；
 - c) 加深參與者對毒品禍害的認知；
 - d) 鼓勵參與者選擇健康生活。
6. 建議程序：

時間	項目	目的
10 至 15 分鐘	活動簡介、互相認識及熱身遊戲「藥物配對」 ✓ 介紹藥物與身體健康及體能的關係	✓ 提升參與動機 ✓ 簡單介紹毒品對體能的負面影響
20 至 25 分鐘	運動項目（一） ✓ 介紹及示範心肺耐力適能運動（Cardio Respiratory）（內容包括血壓、心跳及肺部最高流量測試）	✓ 介紹體適能的基本概念 ✓ 提高參與者對身體健康的關注
20 至 25 分鐘	運動項目（二） ✓ 介紹肌肉力量及平衡力測試（包括二頭肌運動、掌上壓及平衡板等）	✓ 鼓勵參與者選擇健康生活
10 分鐘	提問及總結 活動問卷	✓ 鞏固活動所學的知識

7. 導師：活動由社區藥物教育輔導會社工及體適能教練帶領（本會體適能教練持有由香港浸會大學持續教育學院與許士芬博士體康研究中心聯合頒發的體適能導師專業證書，獲康樂及文化事務署認可）。
8. 報名及查詢：社區藥物教育輔導會聯絡楊先生或羅先生查詢（2521 2880）