

#樂善堂陽光青年計劃 提提您，努力學習之餘，要記得有健康的生活習慣，至可以WORK HARD & PLAY HARD!

陽光校園週 —
連續5日不同主題，Lunch time係操場同大家進行各項「陽光」大挑戰！

健康身心推廣日 —
每2個月一次，一齊實踐健康生活，由內到外做個健康有型學生！

新興運動體驗 —
好玩又唔難學，適合少做運動的你，同朋友仔一齊試下！

大型聯校活動 —
想擴闊眼界，認識更多正能量同學仔，咁就要一齊黎參加！

正能量青年領袖嘉許計劃 —
作為學校正能量代表，除了自己要經得起考驗，更重要係將正面的態度感染其他人，靠大家啦！

領袖訓練 —
挑戰大家體能、腦筋、反應、溝通能力，做領袖其實唔難學！

以上活動名額有限，機會難得，有興趣就要把握報名機會。我們都好期待嘍活動中見到大家！

詳情請留意活動宣傳海報，亦可以向學校教學助理/副校長查詢，或者與我們聯絡：

 Sunshineyouth1st
  2272 9858
  九龍城龍崗道61號
  樂善堂陽光青年計劃
  6647 8047

 Like、follow我們的專頁 可知更多活動詳情
  #記住放左學先like & follow

揷住你

03

第三期


Professor Sunshine, 人唔係有自制力咩? 點解吸毒會上癮?

01

要理解上癮，首先要知道一種叫 - “多巴胺”的神經傳導物質。當我們吃喜歡的食物、做喜歡的事，會刺激腦部分泌多巴胺而產生快樂感覺。

02

毒品會令人上癮，就係因為會令腦部多巴胺大量上升，讓人產生快感。下圖顯示，吸毒者會頻密地服用高劑量的毒品，令自己維持快感狀態，造成心理及生理上嘅依賴。

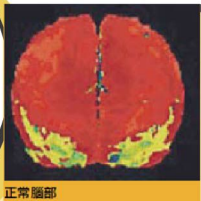


03

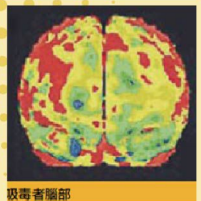
Professor Sunshine, 咁一個吸服毒品的人個腦同正常人冇咩分別?

04

大家一齊望下張圖：
上圖為正常腦部掃描圖，血紅色代表腦部功能正常。
下圖睇到未足12歲的吸毒者的腦部正常血紅色部分已變得相當細。
吸毒者個腦好似「穿左窿」咁。



正常腦部



吸毒者腦部

(資料來源：明報一
毒禍系列(2010.01.08))

其實很多人都知道吸毒唔好，
但吸毒者無法斷絕對於毒品的
渴望。因為毒品已經改變了他們
的大腦運作，同時不斷損壞
緊大腦細胞，損害認知能力。

傻：「Professor Sunshine,
\$400買快樂唔搖唔搖？」

Professor
Sunshine：「快樂邊般用錢買架？」


05


06


增強記憶我有計

a. 三種記憶類型 - 你屬於邊種？

每個人都有對自己特別有效的記憶方式：

 **視覺型**：容易記住看見的東西，
可以吸收大量圖像化知識；

 **聽覺型**：容易記住聲音，適合使用
有聲教材和進行問答討論；

 **動力型**：擅於透過活動經驗儲存
知識，在學習時可多作抄寫或製作圖表。

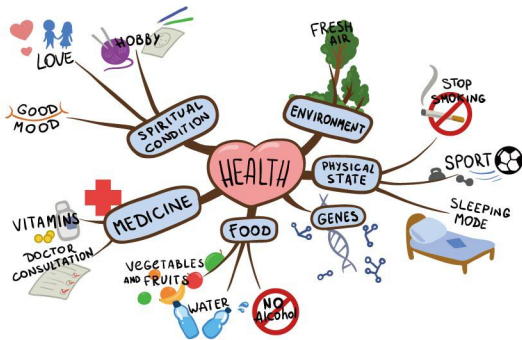
b. 恆常練習

記憶會隨著時間不斷改變，需要定時「重覆」練習來鞏固記憶。



c. 使用心智圖 (Mind-map)

心智圖以關聯性的字眼清楚呈現需要記憶的關鍵字。



記憶力Q&A

提神飲品可信嗎？



部份日常飲品含有咖啡因，包括咖啡、能量飲品（如紅牛、力保健、魔鬼飲料（Monster）、燃燒飲料（Burn））、綠茶、可樂，以達到立刻恢復精神的短期效果。然而，能量飲品都是興奮劑，當短暫的效力消失後，身體反而陷入嚴重的疲倦之中，長期飲用會有成癮的危險。另外不少能量飲品都含有大量糖份，長期飲用會造成肥胖及糖尿病等問題。



吸煙能幫助思考？

有煙癮的人當體內尼古丁濃度下降時，便產生注意力不能集中等戒斷症狀。事實上，吸煙只能在短時間內將心跳及血壓升高，但一氧化碳會使末梢神經缺氧，日積月累將使腦部記憶力衰退。

以形補形？非也



要維持腦部健康，均衡飲食十分重要，依從「健康食物金字塔」的建議份量進食及多元化地攝取各種營養，同時要飲用足夠的水份。建議日常多吃**全穀物**(如小麥、玉米、燕麥)以提供穩定能量給大腦工作、進食一些**深海魚**(如三文魚、鯖魚、沙丁魚、黃花魚)以獲取奧米加3脂肪以加強記憶力及學習能力。另外，一些**抗氧化性的食物**(如蕃茄、藍莓、蘋果、香蕉及堅果類食物)也可穩定血糖血脂及修復受損腦細胞以維持長久記憶力。

