

目錄

D. A. R. E 的法則	1
D. A. R. E. 的決策模式的練習	2
你知道嗎?	3
把問題作出一個定義	6
有風險的情況	6
做出安全和負責任的選擇	7
防止使用毒品的策略	9
對壓力的回應	11
當你感到有壓力時的跡象	13
審評你的決定	15
溝通的方式	17
自信的溝通方式	18
他們應該怎樣做?	19
有效地溝通	21
我的 D. A. R. E. 報告	23
五個 (5W' s) 舉報欺凌的方法	24
負責任地舉報欺凌	25
寻找 D. A. R. E. 單詞	27
安全報告欺凌事件	28
需要幫助	29
我的幫助網絡	30
我的日記	31
填字遊戲	36
詞彙表	37

D. A. R. E. 的法則

- 發言時請舉手，不能兩個或兩個以上的人同時說話。
- 保持積極的心態，要有責任心並且待人有禮貌。不去貶低別人，貶低他人的話會傷感情，從而導致開放式討論的停止。
- 注意觀察，需要時請使用“請大家安靜下來”的手勢。
- 分享故事時，用“我認識的人”來代替真實的姓名。
- 只回答你感覺適宜的問題

D. A. R. E. 的決策模式的練習

第一種情況

你是足球隊的守門員，你的球隊的輸贏取決於你這個門將。在你的球隊進行一場重要的比賽的同一天，你被邀請去參加你最好的朋友的生日聚會。如果你選擇去參加朋友的生日聚會，你就將錯過這場重要的比賽。你怎麼決定你要怎麼做呢？

DEFINE 定義 描述這個問題、挑戰或機會。

ASSESS 評估 你的選擇是什麼？每個選擇的後果是什麼？

RESPOND 反應 使用你收集的事實和信息來做出選擇。

EVALUARE 審評 審評你的決定。你做了一個好的決定嗎？

第二課

你知不知道？

關於飲酒的事實

- 在加拿大，年齡在 19 歲以下的青少年飲酒是不合法的。（阿爾伯塔省（Alberta），馬尼托巴省（Manitoba）和魁北克省（Quebec）是 18 歲）。
- 在加拿大，每年有 6000 宗跟飲酒有關的死亡事件。
- 大多數的青少年是不飲酒的。
- 飲酒的同時又服用藥物是很危險的。
- 青少年的身體仍在增長當中；因此，飲酒對青少年的影響比對成年人的影響更加嚴。

關於飲酒對健康的影響

- 飲酒會損害你的大腦和身體。其影響可能包括
 - ❖ 協調障礙
 - ❖ 判斷力差
 - ❖ 記憶喪失
 - ❖ 喪失自我控制能力
 - ❖ 反應能力減慢
- 飲酒會削弱心臟的肌肉，減少從心臟泵出的血液量。
- 過多的飲酒會導致昏迷和死亡。
- 酒精會直接進入血液，並能損害身體的每一個器官。

填補空白

1. 在加拿大，年齡在 19 歲以下的青少年飲酒是_____（阿爾伯塔省（Alberta），馬尼托巴省（Manitoba）和魁北克省（Quebec）是 18 歲）。
2. _____的同時又服用_____是很危險的。
3. 在加拿大，每年有_____宗跟飲酒相關的死亡事件。
4. 大多數的青少年是_____飲酒的。
5. 飲酒會_____你的大腦和身體。
6. 關於對健康的兩個影響是_____和_____。

你知不知道?

關於吸煙的事實

- 在加拿大，出售煙草製品給年齡在 18 歲以下的青少年是不合法的。（在某些省/地區是 19 歲）。
- 香煙燃燒時釋放的煙霧中含有 200 多種危險的化學物質。
- 香煙裡含有尼古丁，尼古丁就是香煙中讓人很快成癮的物質。
- 在加拿大，吸煙是導致死亡的主要原因而可以預防到的原因。
 - ❖ 在加拿大，每年有超過 39,000 的人死於與煙草有關的疾病。
 - ❖ 在加拿大，每年有超過 800 宗的死亡事件可以歸因於吸二手煙。

關於吸煙對健康的影響

- 香煙中的尼古丁和嚼煙會減少流向腦部的血液量。
 - ❖ 這就干擾了大腦的工作方式
- 吸煙會導致心臟疾病。
- 吸煙者會比較容易患上感冒和有關呼吸道的疾病。
- 吸煙會導致肺癌。
- 嚼煙會導致口腔癌，牙齒脫落，和其他健康問題。
- 吸煙會導致
 - ❖ 你的牙齒變黃和引起口臭。
 - ❖ 你的皮膚乾燥而引起的皺紋。

填補空白

1. 香煙燃燒時釋放的煙霧中含有 200 多種_____。
2. 香煙裡含有_____，_____就是香煙中讓人很快成癮的物質。
3. 在加拿大，每年有超過_____的人死於與煙草有關的疾病。
4. 在加拿大，每年有超過_____宗的死亡事件可以歸因於吸二手煙。
5. 吸煙者會比較容易患上_____和有_____的疾病。
6. 吸煙會導致黃的_____和引起_____。
7. 在加拿大，出售煙草製品給年齡在 18 歲以下的青少年是_____的。（在某些省/地區是 19 歲）。

第二課

把問題作出一個定義

第一種情況 米歇爾正在等待乘車回家，她注意到一些她姐姐的朋友在吸煙。他們請她跟他們一起抽煙。

DEFINE 定義 米歇爾面對的問題、挑戰或機會是什麼？

你怎麼知道這是一個問題？ _____

為什麼它很重要？ _____

第二種情況 維斯到他的朋友查理家做客。在派對上，特拉維斯看到查理的姐姐從冰箱裡取出一瓶啤酒與她的朋友分享。特拉維斯面對的問題是什麼。

DEFINE 定義 特拉維斯面對的問題、挑戰或機會是什麼？

你怎麼知道這是一個問題？ _____

為什麼它很重要？ _____

第三種情況 傑克的父母晚上出去了。傑克的哥哥山姆和他的朋友們在山姆的臥室裡抽煙。傑克知道吸煙對健康的影響，而且也知道他應該告訴他的父母。傑克面對的問題是什麼？

DEFINE 定義 傑克面對的問題、挑戰或機會是什麼？

你怎麼知道這是一個問題？ _____

為什麼它很重要？ _____

有風險的情況

說明： 與你的夥伴合作，識別幾種“有風險的情況”。

1. _____

2. _____

第三課

做出安全和負責任的選擇

第一種情況

昨晚你最好的朋友因為得排練一出戲, 很晚才回到家。你的朋友沒有機會完成自己的功課所以很擔心老師會找麻煩。你的朋友問你給他你的家庭作業覆印件。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

你做出的選擇後的積極結果是什麼? _____

你做出的選擇後的消極結果是什麼? _____

第二種情況

賈馬爾有一個科學課的作業明天要交。他有一個新的視頻遊戲, 他很想擊敗他的朋友的最高分數。但是賈馬爾沒有時間把兩件事都做了。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

你做出的選擇後的積極結果是什麼? _____

你做出的選擇後的消極結果是什麼? _____

第三種情況

娜塔莉與一群正在吸煙的朋友在一起。她怕有人看到他們，然後告訴她的父母她當時也在吸煙。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

你做出的選擇後的積極結果是什麼？ _____

你做出的選擇後的消極結果是什麼？ _____

第四種情況

傑里米常和他的朋友們在他家的附近練習打籃球。他的好朋友特雷爾將要去參加籃球隊的選拔賽。傑里米也想加入籃球隊，但他不能肯定他是不是個跟他的朋友一樣好的籃球運動員。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

你做出的選擇後的積極結果是什麼？ _____

你做出的選擇後的消極結果是什麼？ _____

防止使用毒品的策略

避免這種情況

遠離毒品經常出現的地方。

人多力量大

在毒品經常出現的地方，盡量和不使用毒品的人在一起。

轉身離開

“我在我媽媽的錢包里發現了一根香煙，想吸嗎？”

說“不”，然後轉身離開

說“不”同時也給一個理由或藉口

“你想喝一杯啤酒嗎？”

“不想，謝謝。如果我父母發現我飲啤酒，他們會罰我一輩子不許出門”。

換個話題

“我有一些香煙，想要嗎？”

“不想，讓我們去打球吧”。

第四課

對壓力的回應

說明：定義，評估和審評以下的幾種情況。當你在評估這些情況時，記住要考慮到積極的和消極的後果。

第一種情況

奧斯卡看到他最好的朋友把老師桌上的錢拿了。他的朋友說，只是\$5而已，老師可能都不會注意到。奧斯卡的朋友還威脅奧斯卡說，如果奧斯卡說出了真相，他們就會說奧斯卡把老師桌上的錢拿了。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

第二種情況

洋子和她的母親逛街買衣服。當他們正在看衣服的時候，洋子看到了學校裡的一群很受歡迎的潮流女生。這些女生對洋子說：“你何時才會長大？跟我們走吧。”洋子確實很想跟這群女生走。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

第三種情況

你的朋友們在談論將家裡的果汁味蹲裝酒去今天下午的足球比賽。他們問你想不想讓他們給你也帶一瓶。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

第四種情況

雷吉放學後到德里克的家里去玩。德里克想一起玩視頻遊戲。所有德里克擁有的視頻遊戲都是暴力的，並且是M級的，意思是不宜兒童。雷吉知道他是不可以玩這些類型的遊戲的。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

當你感到有壓力時的跡象

當你感到有壓力時，你會有什麼感覺？

感到困擾, _____, _____
_____, _____

怎樣從你的一舉一動裡可以看出你感到有壓力？

行為有所改變, _____, _____
_____, _____

有什麼方法可以緩解你的壓力？

_____, _____
_____, _____

有哪些積極的活動你很喜歡？

劃畫，寫一首詩或歌曲。

第五課

審評你的決定

說明：組成一個小組一起來**審評**你的決定。在你決定怎樣對每一種你遇到的情況**做出回應**時，記得使用**停頓**。

第一種情況

你想參加一個俱樂部或一場比賽。你擔心俱樂部不會接收你或比賽你會輸掉。你怎樣處理的這個情況呢？

第二種情況

你和其他的孩子們一起去另一個朋友家玩。這個朋友建議把她父母放在浴室裡的處方藥拿出來。如果你被抓到，即使你沒有使用處方藥，你也一樣會有麻煩。與此同時你的這位朋友正向浴室走去。

第三種情況

你們在課間休息時最與你最好的朋友發生了爭論，他說了些傷害你的感受的話。你對你們的爭論感到很難過，擔心你們不會再是好朋友了。你另一個朋友想你開始說些關於你最好朋友的刻薄說話。

第四種情況

明天你得在全班同學的面前朗讀你的讀書報告。你很擔心同學們會笑你。

第種情況 _____

PAUSE 停頓 (你會做什麼或對自己說什麼)

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

EVALUATE 審評 _____

第六課

溝通的方式

自信的溝通方式

说明：與夥伴合作。你們其中的一個提出一個建議或請求，另一個用自信的溝通方式做出回應。注意觀察你的夥伴是如何選用自信的溝通方式的。在下一個情況裡，轉換你們的角色。

第一種情況

你為學校做的一個項目真的很需要幫助。你想把這個項目做得很好，但這需要兩個人才可以做到。向你的朋友尋求幫助。

第二種情況

你的朋友在他父母不知道的情況下拿了他們的一包香煙。他想放學後到公園去抽煙，並詢問你是否想一起去。自信地告訴你朋友一個你決定不吸煙的理由。

第三種情況

在一個風和日麗的一天，你的朋友只想跟你一起玩視頻遊戲。自信地說服你的朋友一起去室外玩。

第六課

他們應該怎樣做？

第一種情況

吉米 (Kim) 的朋友們發送出一此對吉米刻薄的電子郵件。他們說她穿的衣服不可愛。另一位朋友把這些電子郵件給吉米看。第二天在學校的走廊裡，吉米看到她的朋友看著她竊竊私語。吉米該怎麼辦。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

EVALUATE 審評 _____

第二種情況

羅伯特 (Robert) 剛搬家並開始在一所新學校上學。他不認識新學校的任何人，他怎樣去結交新朋友呢？

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

EVALUATE 審評 _____

第三種情況

羅亞 (Noah) 的媽媽開始工作了, 於是他將獨自在家。最初羅亞覺得獨自在家會很酷。 但第一天的下午他就覺得不大自在了。羅亞應該怎麼跟他媽媽講他害怕獨自在家。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

EVALUATE 審評 _____

第四種情況

羅莎 (Rosa) 和她的朋友跟一些年齡比他們大的女孩們一起, 這些女孩都在吸煙。 羅莎很擔心當她回到家時, 她的身上也會有煙味, 這無疑會使她的母親生氣。 羅莎怎樣向她的母親解釋她身上的煙味呢?

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

EVALUATE 審評 _____

第七課

有效地溝通

第一種情況

凱西(Casay)給她的朋友們發電子郵件，召集大家週六一起去商場玩。她所有的朋友都回覆說想一起去。布列塔尼(Brittany)在她給凱西的回覆電子郵件裡說她真的希望米歇爾(Michelle)不會去，原因是米歇爾抽煙。由於一時疏忽，布列塔尼把她給凱西的回覆電子郵件發給了每一個人，當然也包括米歇爾。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

EVALUATE 審評 _____

第二種情況

羅伯托 (Roberto) 需要與迪翁 (Dion) 談論他的家庭作業, 這家庭作業明天必須交。在羅伯托講話時, 迪翁一直在發短信。羅伯托感到困擾因為迪翁根本不在聽。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

EVALUATE 審評 _____

第三種情況

科學課的一個作業需要寫份報告和在互聯網上做研究。米婭 (Mia), 茉莉 (Jasmine), 和卡洛斯 (Carlos) 要一起做作業以便得到同樣的分數。米婭忘記做安排給她的那個部分, 茉莉和卡洛斯需要和她談談這個問題。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

EVALUATE 審評 _____

我的 D. A. R. E. 報告

現在是溫習你的 D. A. R. E. 筆記和回顧你在 D. A. R. E. 課所學到的知識的時候了。花幾分鐘時間仔細看看你的 D. A. R. E. 記事簿並閱讀你的日記。想想你的警官教過你的知識以及你已經學到的有關如何做一個安全和有負責心的人的知識。想想你學到的如何替你自己做安全和負責任的決定。你已經學到了很多的知識了！

現在，你將會寫一篇關於你自己學習 D. A. R. E. 的經歷報告或短文。

下面這些想法和觀念一定要表達出來：

- 通過學習 D. A. R. E. , 我學會了什麼？
- 我如何使用了 DARE 的決策模型。
- 我打算如何使用我已經學會的知識去做安全和負責任的選擇。

以下指南將幫助你準備你的 D. A. R. E. 報告。

報告有三個部分。

開篇：從出色的第一句話開始。你的第一句話應該引起讀者的興趣，使他們想繼續閱讀下去。你可以從一個想法，一個問題或一個令人驚訝的陳述或事實作開始。

正文：使用上述的題目，發展出三個有條理的段落。舉出詳細和具體的例子來說明你已經學會的技能，你是如何使用這些技能的以及在未來你計劃如何運用這些技能。

結論：總結或重述你的想法和觀念。這是一個發表你的個人感想的好地方。

舉報欺凌的五個方法

Who 誰 _____

What 什麼 _____

When 何時 _____

Where 何地 _____

Why 為什麼 _____

舉報欺凌的安全和負責任的方法

第八課

負責任地舉報欺凌

第一種情況

一群女孩決定他們不喜歡珍妮 (Jenny)，因為她和男生一起做體育運動。當珍妮走過時，她們就取笑她並不讓她加入到她們的小組活動。

第二種情況

安東尼奧 (Antonio) 收到他的同班同學的一個電子郵件。這郵件要他週末參加在雅各 (Jacob) 家舉行的露營活動。安東尼奧知道有些將會參加這個露營活動的男生曾經在學校取笑過他。

第三種情況

每次多諾萬 (Donovan) 去自助餐廳，學生們都不願跟他坐一張餐桌，他們對他說他們餐桌的所有餐位都已有人了。多諾萬問一個獨坐的男孩是否可以跟他坐一張餐桌。男孩說，「我不想讓你跟我坐一張餐桌，你去找別的地方坐吧。」

第四種情況

塔妮莎 (Tanisha) 是學校的新生，她很想交些朋友。她發現其他女生在發電子郵件說些關於她的很刻薄的話。他們還開始發出很不友善的電子郵件和短信給她說他們在學校是不會跟她講話的。”

尋找 D. A. R. E. 單詞

ANONYMOUS
BYSTANDER
CONFIDENT
GOODCITIZEN
PLEDGE
RESPONSE

BULLYING
COMMUNICATION
DAREOFFICER
PAUSE
REPORT
SAFE

安全報告欺凌事件

在過去的一個月，每天凱恩 (Kane) 乘坐校車時，高年級的學生會故意把他推來搽去，最後把他推到一個座位上。今天凱恩乘坐校車時遲到了，在他沿著過道往裡面走時，其中一個男孩故意絆倒他。凱恩臉著地摔倒，摔得非常狼狽，這引起車上所有的孩子都大笑起來。

使用日期月份來決定兩種安全的方式報告這一欺凌事件。

DEFINE 定義 _____

ASSESS 評估 _____

RESPOND 反應 _____

安全的報告方式 1 _____

安全的報告方式 2 _____

EVALUATE 審評 _____

需要幫助

回想一下你需要得到別人幫助的時刻。

1. 當時發生了什麼事? _____

2. 你需要什麼樣的幫助? _____

3. 你是如何得到幫助的? _____

4. 可能提供幫助給你的人有些什麼積極的特徵? _____

5. 為什麼尋求說明很重要? _____

我的幫助網絡

我的日記：
我今天學到了什麼

第一課

我最重要的責任是什麼？

這週我將會做個有責任心的人，我將會…

第二課

我不知道的三个对健康的影響…

在下週，我會與別人分享以下兩個重要的事實…

我的日記：
我今天學到了什麼

第三課

考慮我們的選擇會帶來的後果是非常重要的， 這是因為…

在下週, 我可能會做一個帶來積極後果的選擇是…

第四課

對我們的朋友說“不”有時是很困難的， 這是因為…

在未來， 我可能會使用對付壓力的回應是…

我的日記：
我今天學到了什麼

第五課

我今天學的三個我感到有壓力時的跡象是…

在下週，我將會用以下兩個方式積極地處理壓力…

第六課

我會用以下方式進行自信地溝通…

本週我將會練習以下自信地溝通的技巧…

我的日記：
我今天學到了什麼

第七課

非語言溝通就是…

在下週，我將會用以下的方式來展示我在聆聽…

第八課

五個安全報告欺凌的方式是 …

如果我看到有人被欺凌，我會記得 …

我的日記：
我今天學到了什麼

第九課

當我的朋友幫助我時，我感覺 …

作為一個良好公民，以下的事取決於我…

填字遊戲

ACROSS “橫排”

- 2 something that can be proven to be true
- 12 The refusal to accept others' influence
- 13 Understanding how other people feel
- 4 Someone who witnesses bullying who has the opportunity to help
- 9 Someone who acts responsibly by helping others

DOWN “直排”

- 1 No one will know that you provided the information
- 2 When people express their thoughts with each other
- 4 An aggressive behavior that is usually repeated
- 5 Any strain, pressure, or excitement felt about a situation
- 6 Taking a chance
- 7 Acting in a way that communicates your opinion while still respecting others
- 8 What happens as a result of something you do
- 10 A force or influence that acts on you to do something
- 11 Any substance other than food that affects the way your mind and body work

GLOSSARY

詞彙表

- _____ : 可靠的和可以信賴的； 人們可以指望你， 你也可以指望別人來完成一項工作或任務。
- _____ : 一個使用四個步驟(定義, 評估, 反應, 審評)來做出安全和負責任的決定的方式。
- _____ : 除了食物以外的, 任何會影響你的頭腦和身體的物質。
- _____ : 可以證明是真實的事物。
- _____ : 由於使用藥物而引起的的後果。
- _____ : 冒險； 碰運氣。
- _____ : 你選擇做或不做某事所引起結果， 它們可以是好的或不好的。
- _____ : 一種力量或影響促使你去做某件事。
- _____ : 當你的同齡人試圖讓你做一些事情。
- _____ : 拒絕被他人影響。
- _____ : 你面臨的情況或事件給你帶來的任何使你緊張, 感到有壓力, 或使你興奮的感覺。
- _____ : 人與人之間互相表達彼此的想法或感情。
- _____ : 在與人溝通時, 既交流你的觀念也尊重他人的意見。
- _____ : 猶豫地或不情願地維護自己的權利。
- _____ : 不顧他人的感覺， 以敵對的的態度攻擊或傷害他人。

關鍵術語：

強求的， 不確定的， 自信的， 溝通交流， 緊張和壓力， 抵抗， 同輩壓力， 壓力， 後果， 冒險， 對健康的影響， 事實， 藥物， D. A. R. E. 的決策模式， 負責任的。

- _____ : 伴隨著我們談話的肢體動作或肢體語言。
- _____ : 通過語言和非語言的溝通，向對方顯示你的注意力在他/她身上。
- _____ : 瞭解別人的感受。
- _____ : 用一種帶有攻擊性的或不必要的行為來隔離，傷害或控制他人。
- _____ : 一個看到欺凌事件的發生並有機會給以幫助的人。
- _____ : 即便一個人的一些行為是無害的，但你也想讓他有麻煩。
- _____ : 為了幫助他人或維護他們的安全，你向一個你信賴的成年人提供資訊。
- _____ : 為了維護他人的安全，防止他們被欺凌，你需要得到一個值得你信賴的成年人的幫助。
- _____ : 一個人很負責任的人，經常幫助有需要的人。
- _____ : 沒有人會知道是誰報告了事件。
- _____ : 你可以致電去諮詢並尋求幫助，鼓勵或指導的一個人或一群人。

關鍵術語：

幫助網絡，匿名的，良好公民，報告說明，告訴，由閒談而洩露(秘密)，旁觀者，欺凌，同情/同感/共鳴，有效地聆聽，非語言溝通。

