HKUSPACE
香港大學專業進修學院
HKU School of Professional and Continuing Education

香港戒毒會
S.A.R.D.A.

聯合出版
保安局禁毒處 贊助

禁毒最前線

第三期 校園禁毒健康大使計劃通訊

2009年12月30日出版

編者的話

總編輯　黎志棠

本刊今期適逢聖誕節出版，聖誕節本來是普天同慶的大日子，但亦是青少年吸食危害精神毒品的「旺季」。青少年在漫長的假期找點節目消遣玩樂是很正常的需要，然而損友和毒販往往利用這些時機，向他們推銷毒品。每年都有些青少年受好奇心驅使或為了增加玩樂氣氛而首次接觸毒品，甚至闖出大禍來。相信不少校長和老師在聖誕假期間也難免時刻為「高危」的學生牽腸掛肚。

學校假期已經開始，要求教職員終年無休去照料學生也不切實際。學校能夠做些甚麼來預防學生在節日吸毒呢？很明顯，「臨急抱佛腳」是沒有用的，平日下功夫增強學生對毒品的「抵抗力」是至為重要的，今期我們很高興邀請到區嘉為校長分享他在這方面的見解。

政府已正式推行大埔校園驗毒試驗計劃，本刊祝願這項計劃得到成功。不少校長和老師都想知道發現吸毒學生後，可以如何有效地幫助他們。所謂「三人行，必有我師焉」，今期「校園論壇」的主題是「如何鼓勵吸毒同學及早接受服務」，讓學生、家長、老師和社工各抒己見，集思廣益。

今期本刊其他專欄內容一樣豐富：「潮流動態」介紹貴族毒品可卡因；「掌故之王」講解形容毒品份量的背語；「生命重整」請來一位年輕女孩分享她的康復故事；宋煒光護士長在「望聞問切」講解他的看眼球辨識吸毒秘技；程慧玲總監在「攜手抗毒」介紹生活教育活動計劃(LEAP)為學校提供的服務；還有我們培訓計劃的「最新消息」……希望各位校長和老師多多指教。

最後，本人謹代表編輯委員會恭祝各位校長和老師：聖誕快樂，新年進步！

專題文章

區嘉為校長

如何增強學生對抗毒品誘惑的免疫力？
—專訪區嘉為校長

區嘉為校長是香港大學專業進修學院與香港戒毒會合辦的「構建校園禁毒文化－半天到校教師培訓課程」督導委員會(Steering Committee)委員。在過去半年，區嘉為校長一直義務為這項課程的發展提供專業意見。本刊今期很榮幸能夠邀請他做一個訪問，請他分享一下在「增強學生對抗毒品誘惑的免疫力」方面的見解。

區＝區校長　　記=本刊記者

記：區校長在督導委員會會議中多次提醒我們，老師除了要掌握識別吸毒學生的技巧之外，更重要的要增強學生的「抗毒免疫力」，請問您認為「抗毒免疫力」的訓練應該包括些甚麼內容呢？

區：「免疫力」是一個醫學和生理學的詞彙。在生理方面，身體健康時可以對抗很多病毒或病菌，但當發生流行病時，單靠身體強壯亦未必抵抗病毒或病菌，於是便需做預防工作，如注射預防疫苗。但若最後仍受到感染，便需要接受治療。

在培養及訓導學生方面，我們都可按這層次把工作分類。最初是發展性質(Developmental)及教育性質(Educational)的工作；第二是預防性質　(Preventive)的工作；第三是補救性質(Remedial)的工作。我們可以將上述概念應用到防治學生吸毒的問題上，將工作層次分得清楚，將工作的對象分得清晰，在資源運用方面便會有較好的效果。

「抗毒免疫力」的培養，屬於「發展及教育」和「預防」等工作方面的範疇：

(1)　發展及教育方面：如何令學生康地成長，是我們日常的工作。學生的主要職責是學習，所以學校要關顧學生的學業。此外學生亦處於成長階段，我們要著重他們的心理及生理健康，最終希望他們有全人及均衡的發展。如果我們可及早識別學生在學習及成長上遇到的困難，及早提供支援，便可以減少他們養成不良習慣的機會。

(2)　預防方面：這包括提升學生對吸毒問題的認知、毒品的禍害、了解吸毒的原因及評估自己在此問題上的風險。老師同樣也需要增加對此問題的認識、了解青少年的問題及評估自己的學生在此問題上有沒有風險。現在政府的禁毒宣傳策略是用阻嚇手法，讓青少年遠離毒品。這種手法，正如校規和懲罰法則，都是為「乖學生」而設的。對於犯規或已出事的學生，校規及懲罰是沒有作用的，一定要用愛心及重建他們的信心，才能令他們改變。然而阻嚇形式的預防工作仍是需要的，因為大部份學生都未出現問題，毒品禍害和風險教育，能夠讓他們在遇上問題前提高警覺。這類宣傳對家長亦是有效的，因為家長會擔心自己的子女會出現問題，從而及早作出支援。

為了提高老師和學生對吸毒問題的認知，學校可為學生舉辦禁毒講座，並按照校情，考慮邀請甚麼人士擔任講者。如果大部份學生暫時未牽涉毒品問題，校方可以邀請警務人員或懲教人員主持講座，以權威方式告知學生吸毒的嚴重後果。但如果學校已經有邊緣學生，則適宜找社工主持講座，因為社工會以支援態度出發，讓老師或學生知道如果出現問題，可以在何處獲得協助。

記：區校長可否講解一下，以貴校為例，您們如何增強學生的「抗毒免疫力」呢？

區：我們可以在以下四個範疇，增強學生的「抗毒免疫力」：
（一）重建學習信心；
（二）發展其他有成功感的興趣或技能
（三）加強學生面對壓力的能力；以及
（四）在學校提倡正確價值觀，即正面關愛文化。

續下頁

1. 重建學習信心：從教育角度看，學生有吸毒行爲，或是其他行爲問題，都是一種逃避。學生處於成長階段，尤其在小學高年級及升上中學後，在學習、家庭及社交方面都有機會出現問題，當他們未有能力解決困難時，便開始感到有壓力，受壓力的第一個反應便是退縮，在學校的表現是開始遲到、上課不聽書、成績下降……但年青人又要在朋輩中表現自己，便以違規行爲來引人注意，或者會結交一些與他一樣能力不逮的人，而這些朋友便有機會令他陷入不良習慣當中。不良習慣對他來說是一種逃避，雖然明知這種逃避方式最終會影響他的生命，但他都要繼續，因爲他面對的壓力是他不能承受的。

   所以若有學生出現學習困難，學校便要了解背後的原因，幫助他們重建學習的　信心。如果我們根據評估學生的數據發現，有個別學生的考試分數特別低，老師便要份外留意，是讀書方法、情緒、或是交友方面出問題。若發現學生有學習效能不足的問題，便要用不同的方法施教，如利用small task approach，將學生認爲深的課程，分拆成爲幾個小階段，讓他們逐小練習，當他做到後便有信心繼續學習，當學生重拾學習信心時，其他的問題便會相應減少。所以要增強學生的「抗毒免疫力」，首要是建立學習的信心。

   此外，我們亦鼓勵老師在擬定初中的考試題目時，有百分之七十的試題是靠讀書便會作答，百分之三十的題目是要經過思考才懂作答，再按年級進升而調校有關比例，到中四時便要完全以思考題目爲主，藉此方法幫助學生由背誦的讀書方法，慢慢改變爲著重思考、閱讀、理解及運用知識的學習方法。

   最後，學校在資源運用、人手及金錢支援方面，都可處理有學習困難的學生，這包括用行政安排將某些學生編在一班、進行小班教學、或是投放更多老師人手，協助有需要的學生。

2. 發展其他有成功感的興趣或技能：未必所有學生在讀書方面都做得好，況且一班學生當中，一定有學生在較後的名次。如果學生在學業上未能獲得滿足感，可鼓勵他在其他範疇發展所長，如體育、音樂或其他的興趣等，從而增加他們的自信心。一個人如果在某一方面做得好，得到認同及肯定，便可產生「抗毒免疫力」。

3. 加強學生面對壓力的能力：正如剛才說，青少年在成長階段，面對不少壓力，加上他們未必有處理壓力的經驗，所以學校要善用駐校社工或教育心理學家，舉辦活動或訓練，增加學生處理壓力的能力。

4. 提倡正確價值觀－正面及關愛文化：一個人如果有正確的價值觀，找到自己的方向及人生目標，便是抗拒毒品最根本的方法。價值觀不是靠施教可以灌輸到，而是在一個文化環境去塑造。所以我們會在學校提倡關愛文化，如果一個學生感受到被關愛，他的動力會大點，不會太退縮，遇到問題時勇於解決，解決到便有成功經驗，令他表現再好些，學生的潛力便會逐漸發揮出來。

   要在學校提倡關愛文化，首先學校要以此　作爲辦學宗旨，再將這宗旨化演成核心價值，如：團結、堅毅、友愛。這些核心價值要得到大家都認同，由大家共同維繫，並且不斷在學校日常生活中表達出來。

   譬如有學生犯了錯，我們是用既定的準則　或校規去懲罰他，還是考慮這學生的背景和需要，不一定按校規懲罰，而是給他機會做些正面的事情。當大家爭論時，便要運用學校的價值觀作決定，究竟想用行政方法去解決問題，還是想幫這個學生？究竟要對每個學生都公平處理，還是要關愛那個學生的特殊情況？公平是一種價值，關愛是另一種價值，也許重要的是幫到學生，並不是對每個人都公平。

   另一個例子是近期我們與另外廿一間都以關注靈性教育及關愛文化爲辦學特色的中學，以「靈性教育及關愛文化」爲題，請學生寫作文章，並出版了一本文摘，讓學生表達有否在學校裏感受到這種文化，老師在處理問題時是否用此心態。

記：請問您在推行上述政策時，有沒有遇上些甚麼困難呢？您又如何克服這些困難呢？

區：學校推行關愛文化時，困難的地方是要與社會潮流對抗，流行文化往往與我們提倡的不同。現今香港，經濟發展迅速，著重競爭，要贏人的心態很強烈，賺越多錢，代表你越成功。社會要求學校培育出來的人材要令社會更加發達，更加發展，爲社會效勞。家長，甚至乎學生，也可能要求學校的成績好些，聲譽好些，增加將來在社會的競爭力。如果學校太迎合社會的要求，便會犧牲了一些在學業以外，如在藝術或體育有表現的學生。因爲他們的表現不符合社會要求，令他們不敢在這些方面發展。相反，如果我們在學校提倡關愛文化，看重個人的發展，希望培育一個好人，而不是培育出迎合社會要求的人，學生便可以有機會作多方面發揮，從而找到自己的存在意義，減少出現行爲問題。

   學校面對的挑戰是：一方面要抗拒潮流、堅持關愛文化。如果我們未能堅持自己的理念，關愛文化是不能產生的。我們知道關心學生是需要付出代價的，有時要容忍一些暫時表現得不好的學生。但這是我們教育者的角度，正正是他考試考得不好、態度不好、禮貌不好，才需要我們教導。

   學校在面對外在的壓力時，更需要堅持自己的價值取向。在自己的實戰中，發現甚麼才是對學生有益有幫助，便需要用道德勇氣(moral courage)，去抵禦不同的意見。最理想的情況是在關愛文化的引導下，協助學生建立學習信心、培育良好的價值觀，令他們對自己有期望，覺得生命有意義、有目標，做好學生的角色工作，發揮所長。

記：謝謝區校長詳盡的講解，令我們對「抗毒免疫力」及「關愛文化」的原則和實施方法增加不少認識。

校園論壇

今期主題：如何有效地鼓勵吸毒同學及早接受服務？

為了打擊日益嚴重的青少年吸毒問題，政府和社會各界近來大力推行反吸毒宣傳活動，主流思想是要及早識別吸毒學生，把他們「找出來」（甚至「抓出來」）。然而，即使我們能夠把吸毒學生全部「找出來」，之後又能夠如何跟進他們呢？如何有效地鼓勵他們尋求協助？讓我們聽聽同學、家長及社工的一些意見：

九龍東區某中學
中一學生TOMMY

如果我知道我有一位同學吸毒的話，我會先問他，他自己為甚麼要吸毒呢？然後我會叫他去見見駐校的社工，向社工尋求協助。我也會到互聯網上搜集有關吸毒的害處和吸毒的後遺症資料來勸諫他，又會叫他用別的方法戒掉毒癮，誠心地祝福他要真心地改過。

九龍西區某中學
中四學生Ann

我認為將吸毒後對自身的影響告訴給吸毒的同學是最有效的。例如處理「K仔」的人會將其他廢料（如玻璃、鐵粉）和「K仔」混在一起，「索K」的人吸食久了，兩個鼻孔之間的隔膜輕則會破損，重則會穿破。將兩隻手指分別插入兩個鼻孔裡，兩隻手指會碰到對方，這對青少年來說是相當可怕的事。又例如，吸食「冰」的人會生「冰瘡」，讓吸毒同學看真實個案的「冰瘡」相片，對他們會有相當的阻嚇性。因為現今的青少年大多都注重外表，如果想像到自己的臉上佈滿「冰瘡」，他們那時自尊和自信心都會受損，會害怕得不敢出門。當他們想到這裡，定必會尋求協助戒除毒癮。我們也可以向大眾廣泛宣傳毒品的害處，令到大家也明白吸毒是不對的。

港島東區某中學
鄭老師

這個問題其實很難回答，因為每個學生均有不同的性格、背景，實在很難找一個有效的方法去鼓勵吸毒的學生接受服務。但個人認為，有一點是值得注意的就是青少年總有點反叛，若僅以老師的身份去鼓勵他/她接受服務，他們未必會聽從，鼓勵他們的人必須與他們建立一定程度的信任，只有在互信的關係下，他們才會放下防衛，聽取意見。因此，我會先衡量我與該學生的關係是否早已建立，若我並非適當人選，我會請其他與該學生的關係相熟的同事或學校社工幫忙。

另外，我亦從校內一些禁毒教育講座留意到學生的反應，他們對於吸毒對自我形象，如外表儀容、身體健康等較為重視；至於對學業成績或家庭關係的影響則顯得不大關心，故游說他們接受服務時，以他們的儀容方面入手會較有說力。

九龍中區某中學
中一學生Matthew

我認為有些吸毒的同學並不知道可以如何戒毒，但他們又不想告訴老師或父母，因為擔心影響老師對他們的印象和被父母責罵。我認為學校社工可舉辦一些講解毒品禍害的活動或講座，讓同學知道吸毒的嚴重後果，同時在活動後向同學提供查詢熱線或電郵，讓一些想隱藏身份的同學減低他們被揭發身份的顧慮，相信這樣可鼓勵有吸毒問題的同學及早踏出尋求協助的第一步。

校園論壇

如何有效地鼓勵吸毒同學及早接受服務？

大專學生cherry

Drug is extremely dangerous for everyone especially for teenager. Teenager substance abuse is one of the greatest concerns in today's modern society. There are many causes and effects of teens' substance abuse, such as low self-esteem, poor family relationship and negative peer pressure. Since drug testing in school has been one of the hot issues recently, using the right way to help teenagers getting away from drugs has become more important.

There are different voices from teenagers about drug testing in school. Most teenager substance abusers avoid drug testing because they do not want to be labeled if they get a positive drug result. Therefore when we try to approach the teenager substance abusers, never try to tell them what they are doing is illegal because this is not what they concern. We have to let them understand that we are not trying to point out their mistakes, but to encourage them to get help. Instead we have to let them understand that abusing drugs will corrupt themselves physically and mentally.

At last, being friendly and caring is also very important. Encouragement and support will let those teenagers understand that there are people who care about them.

九龍中區某中學
學生家長林先生

我認為學校可以做三方面的工作：（一）學校應該與家長加強溝通，並舉辦一些講座給予家長，教導他們辨別學生有否吸毒。因為除了學校，家長是與學生接觸最緊密的人，最容易察覺學生有否吸毒。（二）提供一些協助舒導家長情緒的服務，因為家長如發覺自己的子女吸毒，一定會情緒激動，如果家長的情緒得不到疏導，相信更難協助子女尋求幫助，甚至可能破壞家庭關係，引至反效果。（三）提供不同戒毒服務的資料給家長認識，讓家長了解和懂得協助子女選擇合適的服務，從而向有關機構求助。本人認為如果家長對子女吸毒問題能表現出開明和接納的態度，學生相對會更願意接受戒毒服務。

戒毒康復工作者
Irene

我認為要吸毒學生向老師和同學承認自己有吸毒問題，會令他感到沒有面子和尷尬，加上繼之而來的家庭壓力和其他後果，都會使吸毒學生不願意面對問題和及早接受服務。作為社工，我務必要先得到他的信任，讓吸毒的同學相信我會了解他和明白他內心的世界，再進一步認識他吸毒背後的動機和原因：例如他可能面對著家庭、戀愛及／或學業方面的問題，於是藉著吸毒來麻醉自己，逃避現實。學習正視自己面對的事情，適切地解決問題而不只是逃避自己，是他們切實的需要。

邀請戒毒康復者（即過來人）和吸毒的同學分享他們的經歷也是很有效的方法。過來人的分享可以讓同學切實了解吸毒的後果，讓他們引以為鑑，並突破他們的自我防護，有助他們及早接受意見和服務.

讓吸毒同學參加健康檢查計劃，也可以促進他們的戒毒動機。吸毒同學可以透過檢查結果和醫生的專業意見，客觀地評估自己吸毒後的身體變化和毒品的危害，能夠引導他們正視自己吸毒行為的嚴重性，例如案k後的同學如廁會變得十分頻密.

最後，我認為最具影響力的方法莫過於培養朋輩之間的正面影響。社工和老師可以一起合作，安排不同的健康活動吸引年青人參加，讓他們可以透過參與這些活動發洩精力和發揮所長，從而提昇個人的自信心和能力。這樣他們更有機會遠離毒品，發掘更多精采和有意義生活的可能性！

希望吸毒的同學和年青人可以珍惜自己的青春和時間，不要虛渡光陰，令家人擔心和影響家庭關係。更重要的是，前途是在他們手裡，他們應該好好珍惜自己呢！

戒毒康復工作者
KFL

要回答「如何有效地鼓勵吸毒的同學及早接受服務」這個問題，我們何不看看尋求戒毒服務的青少年的求助歷程呢？最近傳媒報導了很多正在接受戒毒服務的年輕人的故事，從這眾多年輕人的故事中，我都聽到一個共同的主題：「那一刻，我明白了家人對我其實有多重要，我令他們有多傷心」。

老子說：「民不畏死，奈何以死懼之？」吸毒的同學並非對毒品禍害一無所知，我相信沒有人比他們更切身體會到毒品對人體的傷害有多嚴重。然而，那些成功戒毒的年輕人的故事，告訴我們「關係」和「連繫」才是他們最大的動力來源。無可否認，「正視毒品禍害」和「外在壓力」是改變的「硬件」，而這個改變的工程，還需要「關係」和「連繫」這些「軟件」去發動。

我們能否撫心自問，作為家長、老師、校長或社工，我們願意付出多少時間和心力去協助吸毒的同學重歸正途？我們能否把他們視為一個獨特的生命，去了解糾纏和捆綁著他們的心結？我們能否接納他們，即使他們表現得冥頑不靈？我們能否堅持協助他們，即使他們進展反覆？

戒毒康復沒有速成班，請不要問我：「你可否教我一個方法，應該說一句甚麼的話，令他以後不再吸毒？」我只能告訴你：「除了付出時間和心力，決心和吸毒的同學在矛盾掙扎中舞出個未來之外，我們別無他法。」

潮流動態

可卡因浪潮襲港？

根據海關資料顯示，今年上半年檢獲的可卡因數量，比去年同期增加近一倍。警方今年上半年搜獲的可卡因數量，亦較去年同期上升近四成。我們從3個方向去了解為何可卡因浪潮襲港，包括可卡因的由來、生、熟可卡因、受歡迎之處和現時香港情況。

可卡因的由來

可卡因的原料為“古柯”。古柯為灌木，是美洲大陸種植的。古柯是一种高熱能植物，每100克古柯葉中含熱量127．5焦（305卡路里焦）。當地的人濫用的是古柯葉和古柯漿，經提煉後成為可卡因，供應其他地方人士濫用。

生熟可卡因？

可卡因通常分為「生」和「熟」，「生」的可卡因是粉狀的，通常千多元一行，一行大約長一隻手指左右，以藥袋或飲管盛載，可以用入煙、鼻索或「卒」牙的方式吸食，吸食後雖然不算太過興奮，但感覺是很飄飄然的，通常十多秒便會出現果效；而「熟」的則為粒狀的，稱為「滴」，每滴大約兩節尾指的長度，大約六百至七百元，可用服冰的形式去吸食，將可卡因過濾，形成煙狀後以鼻吸入，它比「生」的更快見效，大約三四秒左右，一般可以兩個至三個人一起服用，所以較「生」為便宜，因此亦比較多人喜愛吸食。但若吸食過量的時候，會做成心跳加速、全身震顫，亦會令服用者變得多疑。

在歐美被視為「貴族毒品」，近年已在本港氾濫。受歡迎的原因:

1. 價格相對比以前下跌

走私犯目前已經轉向使用西非的新路，因為他們的執法相對不是那麼嚴格。同時，他們也開始使用巴爾幹的新路徑，因為那裡已經建立起走私海洛因的良好的網絡。聯合國呼籲各國政府採取行動封鎖新的毒品走私通道，以阻止可卡因價格進一步下跌以及更容易買得到。

2. 美麗的誤會，貴族的身份

坊間流傳一個「美麗的誤會」，曾使用過可卡因如同貴族的身份。為吸引年輕人，首次通常有人請客，之後便需付錢購買，「現時經濟好，年輕人的零用錢充足，有錢濫藥吸毒，但當中存有隱憂，當年輕人沒錢的話，便會向其他朋輩推銷毒品，賣光了，就有錢再買毒品吸食。」令年輕人濫藥吸毒網絡逐步蔓延開去。

現時香港情況

根據藥物濫用資料中央檔案室最新數字顯示，吸食「貴族毒品」可卡因的人數，更大幅飆升近一倍一，由2006年170人增加至2008年317人，而年輕吸毒人士在自己或朋友的家中吸毒，其次在休憩地方如公園或公廁、的士高或卡拉OK吸毒。

被呈報吸食毒品青少年	2006 年 數 目	%(2)	2007 年 數 目	%(2)	2008 年 數 目	%(2)
海洛英	51	2.0%	62	2.1%	62	1.8%
危害精神毒品	2525	99.0%	2948	99.0%	3380	98.8%
氯胺酮	1876	73.5%	2392	80.3%	2921	85.4%
搖頭丸	1088	42.6%	631	21.2%	532	15.6%
三唑侖／咪達唑侖／佐匹克隆	264	10.3%	407	13.7%	510	14.9%
可卡因	170	6.7%	356	12.0%	317	9.3%
大麻	475	18.6%	363	12.2%	309	9.0%
硝甲西泮	343	13.4%	273	9.2%	223	6.5%
咳藥	178	7.0%	132	4.4%	104	3.0%
甲基安非他明	67	2.6%	52	1.7%	36	1.1%

註:

(1) 個別被呈報吸食毒品人士報稱吸食的毒品可能多於一種。

(2) 數字指佔所有被呈報吸食毒品人士的百分比。

參考資料：www.washingtonpost.com/wp-srv/inatl/longterm/drugs/oct/map.htm

生命重整

因禍得福

小百

一直以來，在我廿年的生命中，從來沒有認真想過：究竟何為多姿多彩或充實的人生？

從前的我，抱著今朝有酒今朝醉的心態，渾渾噩噩過每一天。只會跟隨感覺行事，想做就去做，甚至要立刻去做，認為這就是擁有真正的自由。我也從未靜下來想過：自己的行為或朋友，對我有什麼好與壞的影響。誤以為與朋友到處吃喝玩樂、整天被男性朋友圍著待我好，或是能夠不勞而獲、用著名牌、吃盡佳餚，就是充實而多姿多彩的人生。

初期，我覺得這種生活非常充實，而且每晚玩樂到倦極時，不需面對任何事，回到家便倒頭昏睡。當這些毫無目標的生活持續了一段時期，當用力睜開倦透的眼睛望著鏡子時，會反問自己：「為咩呢？」每晚都像行屍走肉般生活，慢慢地迷失了自己，連與朋友玩樂都變得毫無樂趣。日復日、年復年每天如是，生命毫無目標，剩下的是一大堆空虛寂寞感覺，不停地侵佔我的心靈深處，於是我狂找方法去彌補。終於在玩樂的損友教唆下便染上毒癮。「索K」、「伏冰」、吸食可卡因等，都是我的「家常便飯」。初時我只是跟朋友到娛樂場所消遣時吸食，但由於毒品無處不在、垂手可得，吸毒行為就越嚴重。毒品彷彿變成我的影子，無時無刻與「它」形影不離，我更被朋友冠以「大毒梟」的「美名」。這個「無毒不歡」的我，逐漸地愛上這種「越墮落越快樂」的感覺—因為可以逃避任何煩惱、問題、空虛、寂寞，任何討厭接觸的事情和感覺都可以暫時放下，全情投入與朋友吸毒的日子，後來更導致我掉進不能自拔的深淵。

終於在二零零八年某一天，迷糊的生活得以結束。我因藏毒罪而被還押在大潭懲教所，感化官要求我選擇戒毒療程。

起初媽媽鼓勵我參加自願戒毒，但我寧願選擇刑期較短的喜靈洲監禁，於是與媽媽大吵起來。不過，當我看到媽媽每天風雨不改地到大潭探望、鼓勵、支持我，當我感受到她不離不棄的母愛、看到她勞累的背影時，我終於感動了。於是，我聽從媽媽意見，選擇了香港戒毒會區貴雅修女紀念婦女康復中心，接受為期一年的戒毒及康復治療。

幸運的是，在這個中心內，我遇到一班良師：社工和姑娘(院舍職員)，她們以言以行教導我正確的價值觀，鼓勵我建立一個有目標和意義的規律生活。在入住中心的初期，我仍未改變一向固執、任性、自以為是的性格，以為自己很懂得人情世故，不在乎姑娘們的意見及感受。漸漸當我認清虛假的自我，才驚覺自己的能力原來多麼渺小，內心其實非常自卑，因為我只能夠在毒品圈子中追求虛偽的關心和認同。我嘗試打開自己弱小的心扉，接受社工和姑娘們的鼓勵和支持，參照她們處事做人的態度。我學懂了反省自己、分享內心感受、對人對事有責任感，並且能夠控制自己暴莽的脾性，易地而處體諒別人。當我在生活中運用學到的做人道理時，前所未有的成功感和滿足感滿載內心，比起以往玩樂吸毒的生活更為實在、持久和窩心。

住院期間，我逐步訂下人生目標，包括：我參加了一個美容師訓練課程和化妝課程，為我實現美容師的理想邁進一步；我也參加了職業英語和普通話課程，增加我投身社會的自信心。最大的收獲，莫過於是重修與媽媽的關係，我們曾坦誠地分享埋藏內心的關愛之情，彼此學懂如何有效溝通，萬事有商有量，縱然會談時大家都淚流滿面，內心卻是熾熱溫暖。

我向所有支持和教導過我的姑娘們，致以無言感激。她們用心來對待我，不求回報，只求沉淪毒海的我們，重新返回正軌，踏實地過每一天。

突然想起以前吸毒朋友的一句戲言：「終生監禁，分期執刑」：吸毒的人生就只會反覆地在監獄出入，沒有將來：我慶幸自己生命已有改變，不再被毒品囚禁！

望聞問切

眼中有理－看眼球辨識吸毒行為秘訣

所謂「有之於內，形諸於外」，要辨識一個人是否有吸毒問題，只要細心觀察，小心求証，其實並不是太困難的一回事。我們除了可以從一個人的外表、身體狀況、行為及精神狀態、與家人及朋友關係和經濟狀況等去評估其吸毒風險之外，其實當事人的「靈魂之窗」都可以為我們提供可靠的蛛絲馬跡。舉例來說，一個人如果出現以下六種「眼形」（其中一項或多項），他／她很可能曾經吸食毒品：

撰文：香港戒毒會石鼓洲康復院護士長
宋煒光先生

淚眼

即流眼水，這是吸食鴉片類毒品或藥物（如罌粟、鴉片、海洛英、嗎啡、可待因、美沙酮）成癮後，突然停止吸食而出現的脱癮徵狀之一。

紅眼

即結膜的血管擴張，有可能是吸食大麻或嗅吸揮發性溶劑如Toleune，Acetone，Benzene後之反應。

黃眼

即鞏膜(眼白)變黃，通常是肝炎徵狀，有可能是曾經共用未消毒的針筒或吸入揮發性溶劑所致，亦可能是長期服用過量藥物引致之急性肝炎。

大眼

即瞳孔放大，在鴉片類脱癮時會出現此徵狀，亦可能是濫用興奮劑如安非他明、可卡因、迷幻劑LSD後出現之現象。正常人的瞳孔直徑約2-3毫米，但服用興奮劑後，瞳孔直徑可擴大至4-5毫米，而這種濫用藥物引致的瞳孔擴大反應不會因環境燈光影響而改變其大小。

細眼

即瞳孔直徑收縮至針尖般細小(1-2毫米)，顯示當事人可能在不久前曾服用鴉片類藥物。此徵狀不會因當事人持續用藥而產生耐受性：即使一個人經常吸食鴉片類毒品，亦不能掩飾這反應。但值得注意的是，如果當事人曾經使用用治療青光眼藥物，亦可引致這種瞳孔收縮反應。

震眼

即眼球震顫。橫向眼球震顫就是眼球不斷來回移動1-2毫米，此現象在當事人眼睛向側面極端側望時最明顯。這是外國公路巡警常用的辨識駕駛者有否服用酒精或藥物(鎮靜劑)之方法。具體做法是將手指放在被測試者面前12-20毫米的視覺範圍，然後叫被測試者保持頭部不動，只用眼睛跟隨測試者舉起的手指移動。正常人的眼球一般在1-3個週期的眼球移動後就停止不動，但如果當事人受酒精或藥物影響，他們的眼球會繼續不停的來回移動。PCP天使塵、K仔等藥物均可引致嚴重的眼球震顫，就算被測試者向前直望，也可以觀察得到。眼球震顫反應是不受當事人控制的，所以在某些國家，眼球震顫被視為客觀的、可靠的服用酒精、鎮靜劑類物質的證據。

筆者示範如何觀察瞳孔

攜手禁毒

本欄每期介紹一些提供禁毒教育及戒毒治療服務的機構，以支援學校推行禁毒預防工作。今期為我們撰稿的是：

LEAP Life Education Activity Programme 生活教育活動計劃

行政總監　程慧玲女士

機構背景

「生活教育活動計劃」（簡稱LEAP）於一九九四年成立，是一個註冊慈善機構，致力為中小學及特殊學校學生，提供國際認可的健康及藥物教育課程，以裝備青少年正確的藥物知識及社交溝通技巧，從而預防藥物濫用；此外亦設有家長藥物教育課程，旨在與學校、家庭攜手合作，協助青少年建立健康無藥的生活模式，遠離毒品的禍害。

藥物教育 從幼開始

近年香港青少年吸食危害精神毒品漸趨年輕化，情況令人擔憂。LEAP深信預防勝於治療，從小教導學生正確的藥物知識和學習有效的生活技巧，培養正面的價值觀，可提高學生的自信及抗逆能力，增強對抗毒品誘惑的意識及能力。

小學課程

LEAP的小學課程與常識科互相配合，採用正面而循序漸進的方式，引導學生從幼開始認識身體的運作、藥物及毒品的影響；建立社交和解決問題技巧，裝備他們有效地向毒品說「不」。課程在設計獨特、內置嶄新設備的流動課室內進行，教育幹事利用遊戲、活動和會說話唱歌的生活教育吉祥物「長頸鹿哈樂」及「小馬凱莉」，帶出「生活教育」課程的信息。參與課程的學生均會收到工作紙，老師亦會獲發教師指引光碟，以便帶領跟進活動，鞏固「生活教育」課程所帶出的信息。

中學課程

中外研究均顯示，單是增加學生對藥物及毒品的認知，並不足以有效地減少濫用藥物及吸食毒品的行為。學生需要有充足的自信及社交技巧，以處理日常生活中所面對的誘惑。

LEAP的初中藥物教育課程「智Cool攻略」，讓學生認識喝酒、吸食大麻及危害精神毒品帶來的禍害，裝備他們處理朋輩壓力，作出負責任的決定。課程以實況故事及動畫作為骨幹，配以互動遊戲、討論、角色扮演等環節，與學生探討與藥物和毒品有關的問題及集中發展學生的社交技巧。我們亦為老師提供附有各種藥物和毒品參考資料、統計數據及建議活動的教師手冊，作課後跟進之用。

特殊教育課程

LEAP亦為特殊學校提供一套著重學生全人發展的健康和藥物教育課程，協助他們建立健康的生活態度，增強他們的抗逆和融入社會的能力。課程共有十八個不同課題，內容涵蓋自理技能、身體知識、藥物和毒品知識、情緒知識、社交技巧及獨立生活技能，配合特殊學校學生在不同年紀的成長需要。

家長課程

要協助學生遠離毒品及建立健康無藥的生活模式，除了和學校合作外，家庭的積極參與亦是不可或缺。LEAP的家長教育課程-「新一代健康成長錦囊」，旨在裝備家長有效的親子溝通技巧，並與家長探討時下青少年吸食危害精神毒品及援交等問題，協助他們辨識子女是否有吸毒行為，亦會與家長討論如何引導子女遠離毒品及其他不良影響，建立健康、和諧、無毒家庭。

聯絡方法

地址：香港灣仔司徒拔道15號仲安堂三樓
電話：2530 0018　　傳真：2524 8878
電郵：leap@leap.org.hk
網址：www.leap.org.hk

掌故之王

本欄每期介紹一些有關毒品的「背語」，以提高教師的警覺。

甚麼叫做「一滴」、「一劃」及「一條匙」？

「一滴」、「一劃」和「一條匙」都是計算毒品份量的術語，與可卡因、冰和K仔三種毒品有關。

「一滴」代表0.5 - 0.7克「結晶體狀的可卡因」（俗稱「熟野」）的份量。一滴可卡因約有兩節尾指的長度，市值約$600-$700

「一劃」代表一克「冰毒」，市值約$600-$750。

「一條匙」代表一公斤K仔。而描述K仔的份量尚有以下術語：

半條匙	=	半公斤
四份一條匙	=	250克
一安/一件	=	28克
半安/半件	=	14克
一個骨	=	7克
半個骨	=	3.5克
一包/一枝旗	=	0.2克 (市值約$20-25)

以上介紹的都是和毒品交易有關的術語，如果老師發現學生在言談間引用這些術語，便要特別提高警覺。老師需要跟進了解學生到底是「跟風」套用這些術語，還是真的牽涉毒品問題。

最新消息

新一期「構建校園禁毒文化－半天到校教師培訓課程」現已接受報名

由保安局禁毒處資助之新一期「構建校園禁毒文化－半天到校教師培訓課程」已由31/12/09開始公開接受報名。歡迎港島及離島區各中、小學校踴躍參加。詳情可致電3762 0805湯女士查詢。

閉幕典禮暨「校園吸毒」社區論壇完滿結束

「構建校園禁毒文化－半天到校教師培訓課程」之閉幕典禮已於29/8/2009完滿結束。當日主禮嘉賓包括保安局首席助理秘書長李家俊先生、香港大學專業進修學院人文及法律學院副總監何冠驥博士及香港戒毒會執行委員會主席何京文太平紳士。

該課程合共為港島及離島區40所中小學校、共1800多位老師和校長提供了禁毒培訓課程，當中70多位老師已登記成為校園禁毒健康大使，其中30多位出席了上述典禮，並接受委任狀。另同場舉行的「校園吸毒： 我思我見」社區論壇，是大會提供機會讓專業人士及老師、家長及市民一同探討校園毒品問題。當日論壇主持人為青山醫院高級醫生曾繁光醫生；嘉賓講者有香港警務處毒品調查科高級督察梁健民先生、大律師潘英賢先生、社區藥物教育輔導會高級教育主任及黃寶文先生香港教育工作者聯會主席黃均瑜校長。他們分別以多角度探討校園毒品問題，主題包括發現學生吸毒，應否報警?! 校園驗毒計劃之法律多面睇、校園禁毒錦囊妙法及塑造校園禁毒文化-怎樣去做?!等。

論壇討論熱烈，如老師們欲進一步了解詳情，可到下列網址瀏覽：http://www.hkedcity.net/teacher/teachertv/play.phtml?channel_id=4&program_id=314

當日論壇討論熱烈，現將部份內容撮錄如下，供廣大讀者參考：

警方角度看：

發現學生吸毒，應否報警?! 不同界別有不同出發點，警方出發點為執法。現時警方有85位「學校聯絡主任」，學校可先聯絡他們方採取行動也可。而警方之執法亦會配合社會要求。如大家對「報警」之字眼較難接受，建議可以改為有需要時「通知警方」或聯絡「學校聯絡主任」商討。這樣做法對學校、家長及同學來說，或許來得較容易接受。

學校角度看：

學生吸毒人數雖然是少數，但有上升的趨勢，因此學校教育仍是禁毒的重要防線，方法包括防止學生嘗試吸毒及不可讓這種非常行為在校內蔓延，更要在校內建立「正氣」的文化。而建立正氣的文化需要從小事著手，例如不可吸煙。假若吸煙都已是從嚴處理，更何況吸毒!另外，必須要與家長建立信任關係，以對抗社會歪風。更重要是把學校成為一個「學習」的地方，如果學生精力不放在「學習」上，各種問題就會發生。有問題學生大部份是來自問題家庭。學生缺乏了一些東西，才找別的東西填補。古語有云：養不教，父之過；教不嚴，師之惰。故此家長或是老師在防止學生吸毒的問題上都是責無旁貸的。

法律角度看：

就校園驗毒計劃，從法律角度而言，要舉証吸毒者實非容易，亦似乎從未有案例成功入罪。因為有太多其他因素，如很多藥物甚或飲品內均有毒品如可卡因、咳藥水等之成份；故此以在人體內找到毒品成份而推論為曾經吸毒是有舉証的困難。藏毒則另議，藏毒基本上是多能入罪的。至於驗毒方面，校方必須得學生本人同意，才可要求學生接受毒品測試。如學生年齡未滿十八歲，則學校必須取得家長/監護人的同意，方可執行。

社工角度看：

現時學生吸毒年輕化，禁毒預防教育應從小開始。建議可就初小、高小、初中、高中等不同程度設計不同教育內容，以便同學吸收知識。學生吸毒行為只是一種表徵，去關心及處理這種行為背後的問題才最重要。問題可能涉及家庭、學業、交友等。另驗毒配套必須包括事後跟進之資源配合。

現場討論撮要：

- 驗毒目的是協助學生康復而不是懲罰，故不贊成報警處理學生吸毒問題，免得進入複雜的司法程序，引起一連串之恐慌；

- 考慮在學生身體驗查時一併檢毒，以減低標籤效應；

- 可分學生吸食毒品的程度而分級處理，如涉及黑社會及毒販則須交警方處理；當然，黑社會及毒販亦有跟進的需要；

- 現今成人與青年之世界愈見隔膜，老師及家長均必須投放更多時間去關心他們，或許小班教學，有所幫助。可惜現時無論老師及家長為了應付多種評核、文件工作及生計，很少時間能夠給予子女；

- 可大量派發有關認識毒品及其禍害之單張，俾提高學生及家長之警覺性；

- 今天學生吸毒出現了價值觀問題，他們的價值觀由家庭孕育而來，家庭的價值觀從社會風氣而來，那麼今天的社會價值觀出現了什麼問題？

- 青少年需要關愛，而關愛需要時間的付出。成年人還是需要以自己的生命才能改變青少年的生命。

總結而言，學生吸毒問題須由跨界別之團隊參與，包括家庭、學校、社會及政府。而政府亦於2007年10月成立了由律政司司長領導之跨部門高層代表組成的「青少年毒品問題專責小組」進行一系列的策略及措施以加強打擊學生吸毒問題。

聯絡我們

本刊歡迎各界人士（如校長、老師、社工、家長、同學等）對處理香港青少年吸毒問題的策略發表意見，如有查詢、回應及建議，請透過電郵：asoss@sarda.org.hk或yy.tong@hkuspace.hku.hk聯絡本刊編輯委員會。送來的電郵須附真實姓名，但可要求本刊以不具名型式刊登閣下的意見。

老師如需要預約安排學校講座（對象可包括學生及/或家長教師會會員），請致電25277726聯絡香港戒毒會曹美華小姐。

編輯委員會

顧　問：	香港大學專業進修學院	副院長	鄭鍾幼齡副教授
	香港戒毒會	總幹事	麥偉強先生
總編輯：	香港大學專業進修學院	黎志棠	
編　輯：	香港大學專業進修學院	湯月有	
	香港戒毒會	李景輝	徐芝玲
	再思社區健康組織	何碧玉	
設　計：	香港戒毒會	陳國明	