向無助說不

求助途徑

濫用精神藥物者輔導中心

東華三院越峰成長中心 (香港島)
http://crosscentre.tungwahcsd.org
電話 : 2884 1234

路德會青怡中心 (九龍東)
http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk/
電話 : 2712 0097

香港基督教服務處PS33 (九龍西)
http://www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html
電話 : 2368 8269

路德會青欣中心 (新界東)
http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk/
電話 : 2660 0400

明愛容圃中心 (新界西)
http://www.hugs.org.hk/
電話 : 2453 7030

有關毒品的進一步資料

保安局禁毒處網頁 www.nd.gov.hk

香港賽馬會藥物資訊天地
地址 : 香港金鐘道66號金鐘道政府合署
低座頂層 (金鐘地鐵站C1出口)
電話 : 2867 2831
開放時間 : 每日上午十時至下午六時
(逢星期三、農曆新年年初一及年初二休館)

向沉默說不

舉報罪行!

(一切舉報資料絕對保密)

警察毒品調查科	2860 2888
香港海關	2545 6182
衞生署	2572 2068

向問題說不

青少年毒品問題

二〇〇七年被呈報吸食毒品的青少年人數比二〇〇六年增加了13%，絕大多數吸食K仔、搖頭丸、冰毒等危害精神毒品。

事實上，吸食危害精神毒品和吸食傳統毒品(如海洛英)一樣，都會對身體造成嚴重的損害，以及容易上癮。在法例上，危害精神毒品和傳統毒品都受到同樣嚴格的管制，禁止非法製造、管有、販運和吸食。

但與海洛英不同，吸食危害精神毒品的隱蔽性較強，令吸食者易掉以輕心。

吸食危害精神毒品比較簡單，多用口服或鼻吸，不易被人察覺，吸食海洛英則多使用注射方法。危害精神毒品的上癮症狀不那麼明顯，對身體的損害也可能在數年後才被發現。很多吸食者會以為自己並無上癮或健康受損，也缺乏動機尋求協助。

向疏忽說不

多關心子女，小心以下的情況：

- 無故曠課，學業突然退步
- 經常夜歸，長期或經常離家外出
- 經常要求多給予零用錢，或家中財物不翼而飛
- 不尋常地長期躲在房間或洗手間內，或遠離其他家庭成員
- 情緒異於往常、反常地興奮、無記性、有幻覺、幻聽、異常地發怒或發脾氣、坐立不安、睡眠規律紊亂
- 胃口轉變、異常疲倦、說話含糊、反應緩慢
- 交往的朋友神情怪異，言談間夾雜暗語，例如「K」、「茄」、「牛牛」、「草」、「四仔」、「香水」、「糖」等
- 身上有異味
- 藏有來歷不明的藥丸、粉狀物質、藥水樽、錫紙、有兩枝飲管的膠樽或果汁盒、特短飲管

向隔膜說不

與青少年溝通

要	不要
✔ 控制個人的情緒，有技巧及冷靜地討論	✘ 情緒失控，出言侮辱
✔ 接納子女與自己有不同意見	✘ 高壓式管制，「無得傾」
✔ 認識及嘗試接納青少年喜歡「追潮流」的心態	✘ 太執著青少年外表與舉止
✔ 尊重子女的私隱	✘ 侵犯子女的私隱
✔ 欣賞子女獨特的優點	✘ 將子女與他人比較
✔ 向子女表達感受及關心	✘ 太早批評和質問，提供意見或只講道理而不理會子女的感受

不可一 不可再

向毒品說不 向遺憾說不

保安局禁毒處
Narcotics Division, Security Bureau

禁毒常務委員會
Action Committee Against Narcotics