

家長篇

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「茄」、「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。

與青少年溝通

要

- 控制個人情緒，有技巧及冷靜地討論
- 接納子女與自己有不同意見
- 認識及嘗試接納青少年喜歡「追潮流」的心態
- 尊重子女的私隱
- 欣賞子女獨特的優點
- 向子女表達感受及關心

不要

- 情緒失控，出言侮辱
- 高壓式管制，「無得傾」
- 太執着青少年外表與舉止
- 侵犯子女的私隱
- 將子女與他人比較
- 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

求助途徑

全港十一間濫用精神藥物者輔導中心為吸食危害精神毒品人士和邊緣青少年提供輔導和協助。此外，兩間戒毒輔導服務中心亦協助吸毒者戒毒及於康復後重返社會，並協助吸毒者的家人處理因吸食毒品而衍生的問題。

兩種服務均提供實地醫療支援服務，包括安排由註冊護士或在附近診所提供與毒品有關醫療診症服務、身體檢查、毒品測試及動機式晤談等。此外，濫用精神藥物者輔導中心及戒毒輔導服務中心會舉辦禁毒教育及宣傳活動，亦為在工作上可能接觸到吸毒者的專業人士，提供資訊和資源上的支援。

濫用精神藥物者輔導中心

東華三院越峰成長中心

中西南及離島服務處（中西區、南區及離島區）
電話：2884 0282
東區及灣仔服務處（東區及灣仔區）
電話：2884 0282
<http://crosscentre.tungwahcd.org>

香港路德會社會服務處

路德會青怡中心（觀塘區）
電話：2712 0097
路德會青彩中心（黃大仙及西貢區）
電話：2330 8004
路德會青欣中心（大埔及北區）
電話：2660 0400
<http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk/>

香港基督教服務處

PS33 - 尖沙咀中心（九龍城及油尖旺區）
電話：2368 8269
PS33 - 深水埗中心（深水埗區）
電話：3572 0673
<http://www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html>

香港青少年服務處心弦成長中心（荃灣及葵青區）

電話：2402 1010 <http://www.sanecentre.net>

明愛容園中心（屯門區）

電話：2453 7030 <http://www.hugs.org.hk>

基督教香港信義會天朗中心（元朗區）

電話：2446 9226 <http://www.elchk.org.hk/service/unit/23/>

香港聖公會福利協會新念坊（沙田區）

電話：8202 1313 <http://neoh.skhw.org.hk/>

戒毒輔導服務中心

明愛樂協會

香港中心
電話：2893 8060
九龍中心
電話：2382 0267
<http://www.caritaslokheepclub.org.hk>

有關毒品的進一步資料

保安局禁毒處網頁 www.nd.gov.hk

禁毒電話諮詢服務：186 186

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
（金鐘港鐵站C1出口）

電話：2867 2831

開放時間：每日上午十時至下午六時
（逢星期日及公眾假期休館）

舉報罪行！

（一切舉報資料絕對保密）

警察毒品舉報熱線 2527 1234

香港海關 2545 6182

衛生署 2572 2068



保安局禁毒處



禁毒常務委員會

正硬！ 唔索K

正確名稱：氯胺酮
俗稱：「香水」、「茄」、「雞」
種類：中樞神經系統抑制劑
表狀：粉劑、丸仔或液體

吸食禍害：

- 記憶力衰退
- 肌肉功能受損
- 上癮
- 心臟受損
- 失去知覺
- 幻覺
- 尿頻及小便失禁
- 壞腦



正硬！ 唔食可卡因

俗稱：「可樂」、「汽水」、「滴滴」
種類：中樞神經系統刺激劑
表狀：結晶體粉末

吸食禍害：

- 上癮
- 呼吸道受損
- 躁狂
- 妄想被迫害
- 影響記憶力
- 幻覺
- 精神錯亂
- 心臟病
- 鼻腔受損



正確名稱：甲基安非他明
俗稱：「凍嘢」、「滑雪」
種類：強力中樞神經系統興奮劑
表狀：呈半透明無色的粒狀晶體

吸食禍害：

- 失眠
- 激動不安
- 驚惶及精神錯亂
- 焦慮及緊張
- 冰瘡
- 抑鬱
- 心臟衰竭
- 因產生幻覺及被迫害的感覺而引致暴力行為
- 如服用重劑量，會導致中毒性精神病、抽搐、昏迷、腦出血甚至死亡



正硬！ 唔伏冰

正硬！ 唔食大麻

俗稱：「草」、「牛」、「花」
種類：迷幻藥
表狀：大麻草、大麻花或大麻樹脂

吸食禍害：

- 幻覺
- 協調障礙
- 上癮
- 增加患癌機會
- 集中力減弱，記憶力及判斷力受損
- 抑鬱及對別人極度懷疑
- 容易激動及脾氣暴躁
- 呼吸系統疾病
- 長期吸食會有較大傾向嘗試其他毒品



正硬！ 唔食搖頭丸

正確名稱：亞甲二氧基甲基安非他明，
簡稱MDMA
俗稱：「糖」、「爆糖」
種類：中樞神經系統興奮劑及迷幻藥
表狀：印有標記、顏色、形狀不一的藥丸

吸食禍害：

- 運動過度，導致筋疲力竭及因體溫過高而痙攣及暈倒
- 肌肉失控抽搐，作出搖頭、搖手或搖腳等不能自控的舉動
- 感到混亂、抑鬱、難以入睡、不安及被迫害，感覺可持續數星期
- 心跳加速及血壓上升，有呼吸系統毛病或心臟病的人士會特別危險
- 派對場所擠迫及悶熱的環境，令吸食者易有脫水，心臟或腎臟衰竭的危險
- 減弱抑制能力，可能會對安全性行為掉以輕心



俗稱：「B」、「飲B」
表狀：糖漿製劑

正硬！ 唔亂飲咳藥水

吸食禍害：

- 失憶
- 反應遲鈍
- 呼吸減慢及減弱
- 腦部受損
- 中毒、物質關聯性精神障礙
- 牙齒潰爛
- 吸食者往往低估其成癮程度而不斷飲用，令危機增加



危害精神毒品

常見的危害精神毒品有「K仔」、「冰」、可卡因、大麻和咳藥水等。

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，因此缺乏動機尋求協助。

吸毒=自毀

- 吸食毒品是非常危險及容易成癮的，除了會損害身心健康，很多意外或死亡個案都與吸食毒品有關。
- 毒品往往含有雜質或攙雜物，若混和酒精服食，會更易產生危險，甚至致命。
- 混合不同種類毒品吸食，即使是低劑量也足以致命。

《危險藥物條例》（香港法例第134章）：

- 非法管有或吸食危險藥物
最高刑罰：入獄七年及罰款一百萬元
- 非法販賣或製造危險藥物
最高刑罰：終身監禁及罰款五百萬元

