

YOUTH Express VIII

目錄

編·輯手·記

By 《YOUTH Express VII》編輯

出版：社區藥物教育輔導會
督印人：李蝶
編輯：黃寶文
印刷量：3,000
電話：2521 2880
傳真：2525 1317
地址：中環半山波老道 12 號地下
郵電網址：cdac@netvigator.com
www.cdac.org.hk

在禁毒基金的贊助下，
《YOUTH EXPRESS VII》終於出版。今期我們會繼續介紹健康生活的知識，包括〈Keep Fit 攻略〉中由體適能教練分享正確的健體及減肥方法；同時由註冊社工在〈HIGH 野實錄〉及〈Dr. Sex 信箱〉中回答讀者關於毒品及性教育的問題。

今期我們也訪問了幾位青少年，分享他們對香港青少年校園驗毒的看法。另外，一位吸少女的母親，亦與我們分享了她發現女兒吸毒的心路歷程。如果讀者對青少年吸毒品問題有任何查詢，歡迎隨時與我們聯絡交換意見。

如果各位讀者對《YOUTH EXPRESS VII》有任何意見，或想索取更多《YOUTH EXPRESS VII》，可以致電本會 2521 2880 與我們的職員聯絡。



出版：
社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council



本會為香港公益金會員機構



禁毒基金 資助出版

Charity listed on

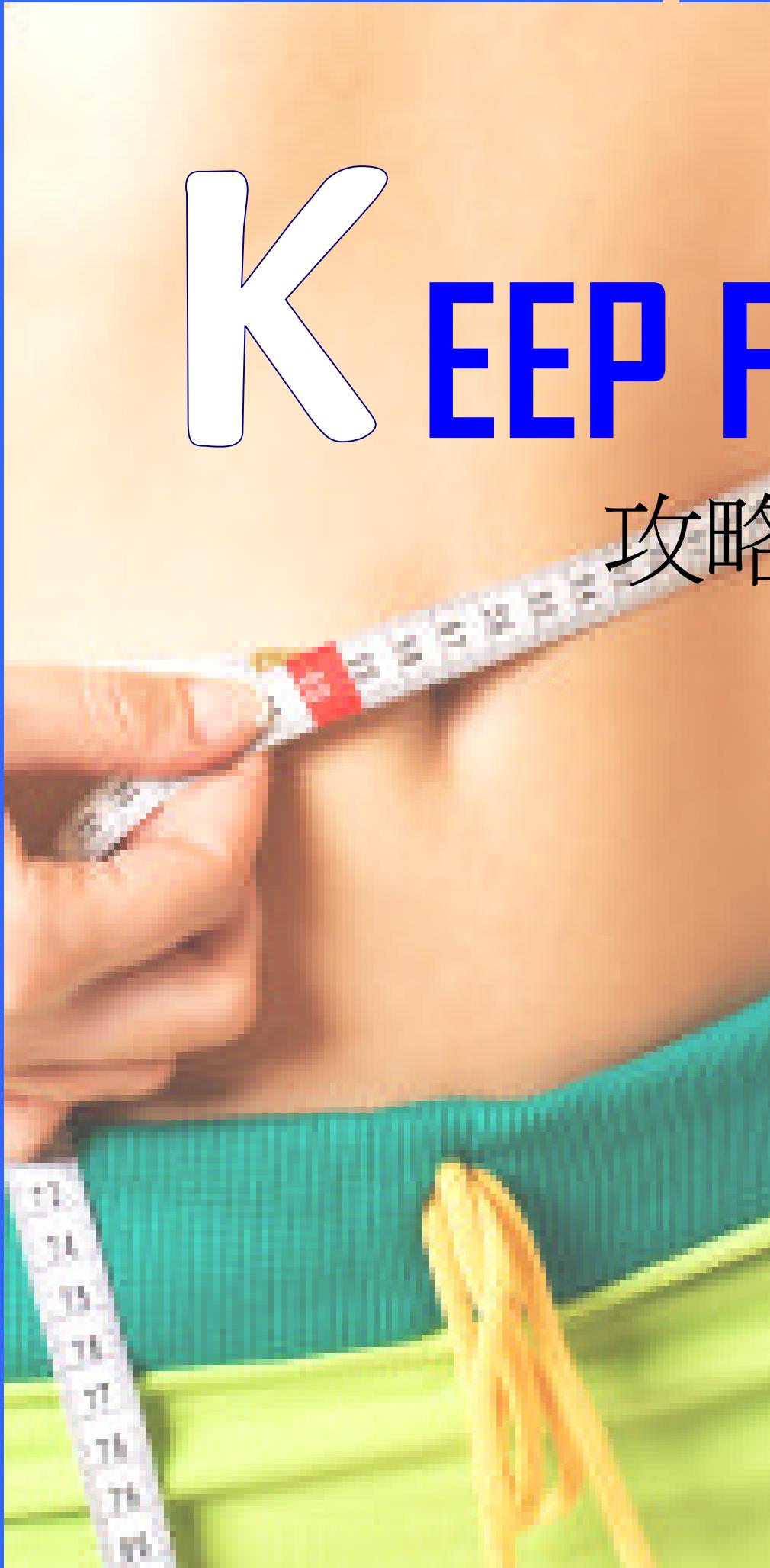


惠施網表列慈善機構

作者 體適能教練 黃 Sir

KEEP FIT

攻略



相信好多人都想擁有結實嘅腹肌同埋平坦嘅小腹，令身型更均勻。

事實上，減少腹部積聚脂肪對健康亦非常重要。而除運動訓練之外，飲食習慣對體型亦有很大影響。

但係點樣嘅飲食習慣才可以有助保持健康體型？就等今期〈KEEP FIT 攻略〉教下你收腹方法！

點解要收腹？

如攝取過量卡路里而又不積極運動，有機會引致「大肚腩」的出現，如亞洲男性腰圍相等或超過**三十五點四吋**、女性相等或超過**三十一點五吋**，便屬中央肥胖。除了影響儀容外，中央肥胖者患糖尿病的機會，比正常人高出兩至四倍。

腹腔積存的大量脂肪，會釋放有害化學物質，影響新陳代謝及胰島素抗阻性，導致血糖及血壓上升、血脂水平異常，容易引發心臟病及腦中風。因此，大家要養成健康的生活習慣，慎防中央肥胖的出現。

每天減少 500 千卡

假設每天可以減少**500 千卡 (Kcal)** 熱量攝取，可幫助我們每星期有效地減去約 **3500 千卡 (Kcal)**，即約一磅重量。如果能持之以恆，對改善中央肥胖問題有很大的幫助。



選擇健康食物，減少熱量吸收是減肥的基本原則

每天攝取不超過 2000 千卡

適量控制熱量攝取來減輕體重是其中一個避免中央肥胖的可行方法。由於每個人的性別、年齡、體型、健康狀況及體能活動情況有別，我們每日所需的熱量會有所不同。普遍來說，要維持體重不變，一般人每天需要從食物及飲料攝取約 **2000 千卡 (Kcal)** 熱量，盡量不要超標。

怎樣才可以每天減少**500 千卡 (Kcal)** 熱量攝取？後面有一些簡單易行的健康飲食實踐方法，快點看一看。

- ☆ 選擇低脂的五穀類食物，例如以一碗米粉替代油炸的即食麵可減少攝取約 190 千卡 (Kcal)
- ☆ 選擇瘦肉，例如以 85 克瘦豬肉片替代同樣重量的豬腩肉，可減少攝取 280 千卡 (Kcal)
- ☆ 選擇低脂或脫脂的奶類製品，例如以一杯脫脂奶替代全脂奶，可減少攝取 60 千卡 (Kcal)
- ☆ 選擇健康的小食，例如以一個蘋果來替代一小包薯片可減少攝取 60 千卡 (Kcal)
- ☆ 以清水為主要的飲料，例如以一樽 (500 毫升) 清水替代汽水可減少 180 千卡 (Kcal)

只要實踐以上 3 至 4 個方法，你已經成功減去 500 千卡 (Kcal) 的攝取。

提高運動量

當然，除了減少熱量的吸收外，仲要增加熱量的消耗，即增加運動量，但要持之以恆，切勿操之過急。

大家除左根據今期講嘅飲食原則控制飲食外，仍然要再加上過去幾期我教大家嘅運動多多訓練，包括：

1. 每星期 3 次不少於 30 分鐘的有氧運動
 - § 例子：跑步、行山、踏單車或拳擊運動
2. 隔日進行針對性嘅肌肉阻力訓練
 - § 例子：隔日做仰卧起坐運動

只要願意付出努力同埋時間，我相信大家一定可以擁有理想身型。

坊間 錯誤 減肥法

X不吃早餐：並無確實效用，反易導致腸胃毛病。

X不吃飯，只吃肉：飯的熱量並不太高，若只吃肉反而更易令人肥胖。

X吃瀉藥、利尿劑、減肥藥或減肥食物：如未經醫生指導，只信廣告而胡亂服用，可能有損健康。

X吸毒減肥：本欄多次強調，吸毒並不能令人健康減肥，而且吸毒是違法行為，絕對不值得嘗試。



運動有助保持肌肉結實

小心額外卡路里

酒精——閨門藥物

酒精可以提供人體所需的熱能（每克酒精含 7 千卡），卻無任何營養價值，長期飲用過量酒精可導致營養不良，但同時又會令脂肪積聚於身體中央，即所謂的「啤酒肚」。如因酗酒引致長期缺乏吸取維他命 B，會對神經



系統造成損害，引致手腳麻痺、無力、手震、甚至精神錯亂。另外，酒精與煙草同樣被稱為 **閨門藥物 (Gateway Drug)**，青少年如太早接觸煙酒，將來吸食其他毒品機會亦會提高，因此各位千萬不要輕視酒精的危險性。

資料來源：
衛生署網頁 www.dh.gov.hk ;
社區藥物教育輔導會網頁 www.cdac.org.hk



HIGH

• 野 • 實 • 錄 •

相信而家好多人都知道，High 野（吸毒）本身已經觸犯法例，但係究竟犯左邊條法例？如果執法人員懷疑有人 high 野，係咪可以抽取疑犯身體上物質檢測？如果隨便講自己有毒品賣又會否犯法？今次等我地一齊讀讀有關法例！

一、吸毒犯了什麼法律？



根據《危險藥物條例》第 8 條，凡任何人未得許可證，而「管有」或「吸食、吸服、服食或注射」危險藥物，即屬犯法。最高刑罰為罰款一百萬及入獄七年。

二、執法人員可否抽取疑犯身體上物質檢測？

參考《危險藥物條例》第 54 條規定，警方或海關督察只要合理地懷疑任何人干犯條例中罪行，即可毋須當事人同意，要求抽取其指甲及洗手水來化驗。



三、聲稱自己有毒品賣是否犯法行為？

參考《危險藥物條例》第4條規定，販運危險藥物或提出販運危險藥物已經違法。因此即使「隨便講」，亦有可能觸犯法律。最高刑罰為罰款五百萬及終身監禁。



本會社工更曾聽聞，有青少年因與朋友「分享」毒品而被控告「販毒」，當然入罪與否由法庭作最後決定，但係始終任何與毒品有關行為全受法例規管，因此奉勸各位要避免與毒品接觸，以免違法。

註：

本文並非專業法律意見，如有任何法律疑問，應向專業的法律人員或執法人員作詳細查詢。



我的女兒

吸毒

青少年吸毒問題嚴重，並得到社會的廣泛關注，但社會對吸毒問題的關注，往往集中討論吸毒對年青人的影響。然而吸毒絕非個人問題，吸毒者家人所承受的沉重壓力，實不足為外人道。身為年青人的你，在嫌父母嘮叨的同時，可有嘗試對你的家人多作了解和體諒？

在明愛樂協會黎子中先生的安排下，A女士向我們道出她得知女兒吸毒的經過。A女士因與丈夫離異，女兒一歲起只與父親同住，直到女兒八歲左右才再開始由A女士照顧。

可惜因為母女之間太長時間沒有聯絡，首數年與女兒關係很差，而且由於父母需要長時間工作，用作管教及與女兒溝通的時間不多，加上父母管教的方式不一致，女兒逐漸出現行爲問題。

「第一次懷疑女兒有吸毒問題是在她小四的時候。當時我撿到一封由一位男同學寫給我女兒的信，字裡行間暗示女兒有吸毒行爲。」

那時我還未有認識到問題的嚴重性，因為女兒年紀很小，從沒有想過她會吸毒，後來才想到這可能是吸毒的徵兆。

數年後，女兒升上中學，成為兼職模特兒後，經常以身體不適、在學校不開心等為理由拒絕上學，學校更因她缺課太多而要求她退學。」

但A女士到此刻仍未知道女兒已染上吸毒惡習。直至女兒十五歲時的某一天，A女士收到警方通知女兒因吸毒問題被捕，她才知道女兒吸毒。

A女士：「收到警方通知女兒因吸毒問題被捕……才知道女兒吸毒。」

「當我知道女兒被警察拘留，感到晴天霹靂、不知所措。幾年後女兒再次因吸毒被捕，她才終於願意接受戒毒服務。」

這段時間我為女兒的官司奔波，身體更出現問題，身邊沒有人可以幫到我，只好靠自己捱下去，但心中的痛和愧疚揮之不去，壓力大得令我患上抑鬱症，還想了結自己生命。」

幸好A女士參加了樂協會的家人支援小組，才重拾生存的勇氣。於社工及小組的支持下，A女士願意正視自己的情緒和女兒的吸毒問題，開放自己和尋找專業援助。

當情緒穩定下來後，她重新學習與女兒溝通、重建親子關係、鼓勵及協助女兒正面處理吸毒問題，她更成為樂協會的義工，與其他面對同樣困境的家長分享她的經歷，作為他們的借鏡。

「當我知道女兒被警察拘留，感到晴天霹靂、不知所措。」

A女士鼓勵所有父母在管教子女上應保持立場一致，以愛心、耐性與子女溝通，建立良好關係。

家長要自小培養子女正確價值觀，有責任在家中推行藥物教育，而且愈早做愈好。家長也要增加對毒品和社區資源的認識，提高警覺及留意子女的行為（例如女兒那封信和她經常藉故缺課都可能是吸毒的徵兆），適時尋求協助，一旦發現子女吸毒也要冷靜處理，尋求協助。

身為吸毒青年的母親，A女士對懷疑(或有)子女吸毒的父母有以下的建議：「千萬不可逃避問題，要積極尋求協助，如向老師多詢問子女於學校的情況等。」

家長一定要控制自己的情緒，和子女傾談時要平心靜氣，不要讓負面情緒影響與子女的關係。

「即使確定子女吸毒，仍要繼續與子女保持良好關係，找機會與子女討論吸毒問題，更要與子女一起思考將來的人生路；讓子女感受到家人的支持也非常重要。父母也要關顧自己的感受和壓力，在有需要時主動向有關社會服務機構尋求協助。社會上有不同的資源如樂協會等，為吸毒者家庭提供援助，千萬不要因為面子問題而諱疾忌醫。」

A女士感慨現時吸毒情況非常嚴峻，唯有靠家長、學校，甚至整個社會合作才可以打擊青少年吸毒問題。[家人的關愛](#)、師長和社會的支持，對於幫助青少年拒絕毒品誘惑和成功戒毒是不可或缺的。

思考問題：

1. A女士如何受女兒的吸毒行為影響？
2. 你認為子女的行為會如何影響父母？
3. 作為子女，你期望父母以甚麼形式來與你溝通？
4. 你可以如何改進和父母、家人的溝通和關係？
5. 假設你有吸毒或其他問題行為，會否因父母的愛和關心而嘗試作出改變？

DR. SEX

信
箱

Dr. Sex 每期為青少年解答有關性健康的疑問。今期再同大家講毒品與性的關係。如有任何相關問題，歡迎來信求問。

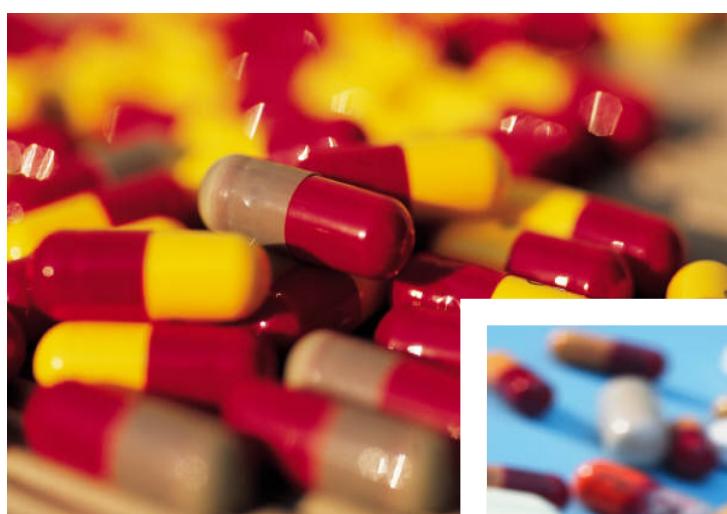


問：據聞如果 take 完野（譬如 K 仔或者 Fing 頭丸），然後再發生性行爲，可以有避孕作用，所以 呀需要做任何安全措施，唔知係唔係真嘅呢？

答：錯！ 氯胺酮（K 仔）屬於手術用麻醉劑，在香港通常用於局部麻醉手術；而 Fing 頭丸（MDMA）屬於興奮劑，在香港完全沒有任何醫療作用。兩者俱不是避孕藥，當然沒有避免作用。

而且吸毒後，可能出現自制能力受影響及精神狀態不正常的問題，對**不安全性行爲**警覺性減低，除了因此成孕外，更有機會感染**性病**，本會社工曾接觸因吸毒後發生不安全性行爲而感染**愛滋病** 的青少年；而女性吸毒後**被性侵犯** 的個案更是時有所聞。

所以大家絕對**不要誤解**任何毒品有避孕作用，更不要誤信他人的說法跟著做。



問：如果女仔有左 BB 仲繼續 high 野，會唔會影響到 BB？
BB 出世之後會唔會有癮？

答：孕婦在懷孕期間仍然吸食毒品，有機會導致**流產**或者**早產**，也可能導致初生嬰兒突然死亡。嬰孩出生後可能需進行戒毒治療，而他們日後出現行為和智能問題的機會亦較高。

導致以上問題的原因有幾個，其一是**毒品直接影響胎兒腦部神經系統的發展**，又或者某些**毒品**（如可卡因）令血管收縮，結果減低血液流過胎盤，使胎兒血液含氧量減少而引致缺氧，影響發展。

註：以上並非專業醫療意見，如有任何關於藥物的疑問，應向醫護人員詳細查詢。



p.16

參考資料：

1. 保安局禁毒處 (www.nd.gov.hk)
2. 香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心
(www.derchk.org)

社工手記

By 本會社工 文蛇

回顧關於「校園驗毒」計劃的討論，不少專家學者從人權、法律、驗證結果的可靠性及資料保密等各個層面出發。而我作為服務青少年的前線社工，除了關心驗毒計劃是否真的如當局所言「能打擊青少年吸毒問題」外，同樣關心青少年本身對「驗毒計劃」的看法。

為了進一步認識青少年的想法，這次我邀請了四位曾經在大埔讀書的青少年接受訪問，分享他們對驗毒計劃的感受，在此感謝他們的協助。為了保障受訪者私隱，文中全為化名，且各受訪者背景已作修改。

Eva 女 約 20 歲 現仍在學

- ⦿ 我一定唔會比人驗尿，試下你返返下工突然間有個人問你擺小便，睇下你會唔會比？尿黎架，好核突囉！
- ⦿ 驗頭髮？更加唔得，我日日又洗頭又 Treatment 成個鐘，每個星期去焗油無非想令頭髮靚小小，點可以比人剪？
- ⦿ 其實我不過返學讀書，又唔係做咩壞事，點解我要證明比人知我無吸毒？講真如果我係有 high 野，就唔會傻到俾人驗到啦……
- ⦿ 我覺得與其成日 check 我地有無 take 野，不如關心下我地，同我地傾下計仲好。



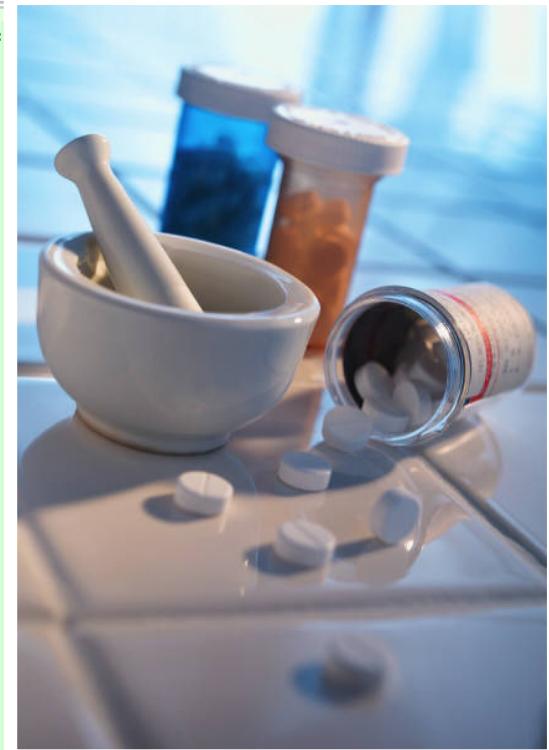
Ken 男 20 多歲 已輟學

- ✿ 我又無食過（毒品），要驗咪驗囉，無所謂。如果我仲讀緊書，最好日日 call 我去驗，唔使坐在課室聽老師講書，悶到死。
- ✿ 我以前有無見過人在學校 take 野？我話無你信唔信？一定有啦，不過好多時阿 sir 明知有學生 take 野都扮唔知，即使知道咪『哦』你兩句。唔係可以點？唔通報警拉你咩？
- ✿ 你估學校唔驚無學生讀書執笠？收生不足要殺校嘛！好似話大埔係重災區……唔好當我無知！



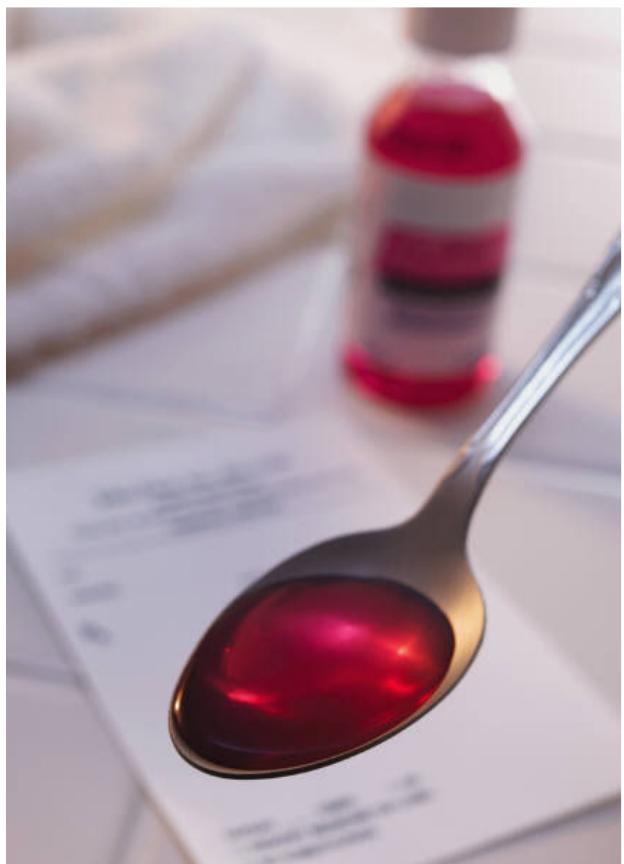
Vice 男 未滿 20 歲 就業

- ▶ 我覺得校園驗毒有用架！有時夜晚同 Friend 坐公園傾計，見到有警察行埋黎，我地都會自動收細音量，費事比人煩啦！如果 take 野比人驗到，又要比人輔導又要跟進，超級煩，唔食好過！
- ▶ 講真，我以前 take 野無非想開心下、玩下，唔會諗後果架。如果我讀書果時有依個計劃，我可能唔食架！
- ▶ 不過我唔明點解係自願參與囉，講真有食果批學生實唔會參加啦！最好係強迫，個個人一定要參加，一定會有用！



車厘 女 未滿 20 歲 學生

- ▶ 我唔驚比人驗，因為我根本唔掂毒品，所以唔會擔心。
- ▶ 最好小息或者 lunch 先去驗，如果下下上堂比人叫出去，實比人估到，好瘀架！
- ▶ 講真如果老師平時同我地傾下無謂野，唔好成日剩係叫我考試、測驗同背書，師生關係好、大家信任的話，我估即使同學有（吸毒）都不介意直接同老師講。

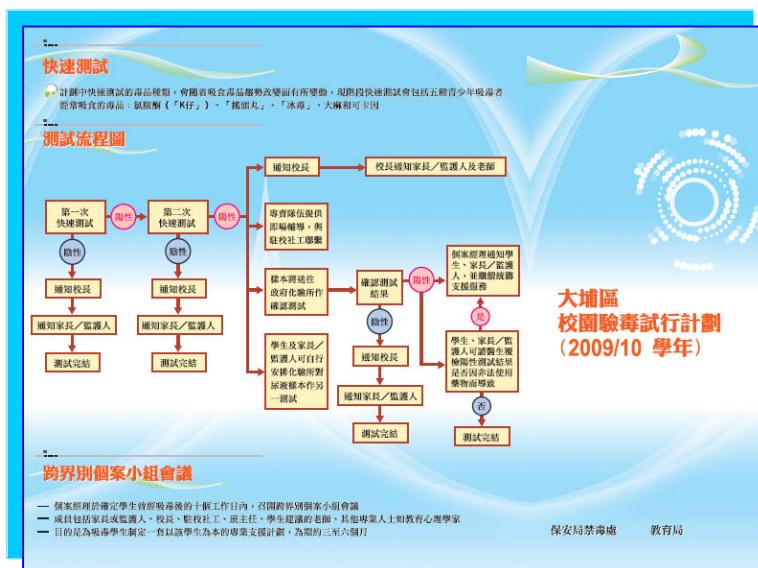


其實我聽好多青少年嘅意見，都認為建立良好師生關係比驗毒更能夠協助學生拒絕毒品。我相信無論推行任何措施打擊吸毒問題，必須重視青少年的意見，先至可以事半功倍。

當然，青少年同時亦都可以積極向有關當局反映個人看法，共同為打擊毒品問題出一分力。如果各位想進一步認識校園驗毒計劃，可以瀏覽保安局禁毒處的網頁 www.nd.gov.hk。



↑ 保安局禁毒處網頁介紹校園驗毒試行計劃



←校園驗毒試行計劃傳單，可於保安局禁毒處網頁下載

承蒙「禁毒基金」資助，本會現正推行預防高危青少年吸食危害精神毒品教育計劃，透過禁毒教育、小組活動、展外活動及探訪戒毒及康復治療服務機構等不同型式的活動，提高他們對吸毒問題的警覺性，鼓勵他們拒絕吸食毒品。

服務對象：

本計劃服務對象包括居住於男/女童院的院友、群育學校的學生、正接受感化令服務的青少年、外展社工(日展及夜展) 的服務對象及其他有機會接觸危害精神毒品的高危青少年，活動形式、時間及日期可按貴機構需要而定，本會將派同工為 貴機構設計、帶領及安排有關活動。活動詳情可參考計劃目的及活動內容，如有任何問題，歡迎致電2521 2880 查詢活動詳情。

預防高危青少年吸食危害精神毒品教育計劃

計劃目的：

1. 增加參加者對危害精神毒品的正確知識；
2. 提高參加者對吸食毒品的警覺性；
3. 鼓勵參加者選擇健康的生活模式。

活動內容：

1. 正確毒品知識
2. 認識吸毒後果
3. 打破吸毒迷思
4. 認識朋輩影響
5. 反省吸毒態度
6. 減低危害方法
7. 健康生活模式
8. 尋求協助途徑

活動收費

本教育計劃由「禁毒基金」資助，不收取任何費用。

聯絡方法

地址：香港半山波老道12號地下
電話：2521 2880
傳真：2525 1317
網址：www.cdac.org.hk
電郵：cdac@netvigator.com





現金捐款

你可運用以下編碼，透過全港 **7-ELEVEn®** 以現金捐款予本會（捐款額為港幣一百元至五千元）。櫃位職員於完成交易後會發出交易紀錄給捐款者。請保留交易紀錄，然後郵寄至「香港中環半山波老道 12 號地下社區藥物教育輔導會」或傳直至 2525 1317 以便索取正式收據，由於本會為註冊慈善團體，正式捐款收據可申請免稅。



3709 9000 0000 0014 3

社區藥物教育輔導會 Community Drug Advisory Council

電話：2521 2880 傳真：2525 1317

地址：香港中環半山波老道 12 號地下

電郵：cdac@netvigator.com 網址：<http://www.cdac.org.hk>

社區藥物教育輔導會為香港公益金資助機構

