



香港青少年服務處  
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

# 無毒空間 家長抗毒手冊



# 目錄

引言 P.1

機構簡介 P.2

計劃介紹 P.3

家長心聲 P.4

子女吸毒危機測試表 P.5-6

毒品小知識 P.7-8

預防子女吸毒

錦囊一 P.10

錦囊二 P.11

錦囊三 P.12

錦囊四 P.13

處理子女吸毒

錦囊一 P.14

錦囊二 P.15

錦囊三 P.16

錦囊四 P.17

求助資料 P.18-20

機構各單位資料 P.21-22



近年香港青少年吸毒問題愈趨嚴重，新聞報章不時報導青少年吸毒或販毒的事件，危害精神毒品較十年前更容易被青少年接觸到，校園驗毒計劃更受到社會關注，身為家長的當然擔心子女接觸危害精神毒品，「我創我天地」多媒體藝術創作計劃推行了一系列以藝術介入方法的活動鼓勵青少年發揮潛能，建立正面和積極的生活態度，加強他們抗毒的能力，同時舉行了「無毒一家」家長講座，幫助家長認識如何預防及處理子女吸毒的情況，以及建立良好的溝通模式及親子關係。

「無毒空間」家長抗毒手冊，特此為家長提供預防及處理子女吸毒的錦囊，我們深信家長在青少年成長過程中擔當重要的角色，希望家長在子女有需要時，能有效引領及支持子女渡過逆境，開展人生新里程。



香港青少年服務處乃社會福利署資助的多元化社會服務機構，服務範圍包括臨床心理服務、綜合家庭服務、兒童之家、寄養服務、綜合家居照顧服務、地區青少年外展社會工作服務、深宵外展服務、綜合青少年服務中心、青少年中心、課餘託管、學校社會工作服務及濫用精神藥物者輔導中心。

## 「我創我天地」藝術多媒體創作計劃簡介



由香港青少年服務處策劃、禁毒基金資助的「我創我天地」藝術多媒體創作計劃，旨在透過一連串的活動，包括學生講座、藝術訓練工作坊、「無毒有愛」網上多媒體創作比賽等，一方面提昇青少年對毒品之認識及其不良影響。另一方面，透過藝術及多媒體創作，發展青少年潛能，建立目標，遠離毒品。

計劃亦兼顧家長的需要，舉辦家長講座及出版「無毒空間」家長抗毒手冊，幫助每一位家長認識毒品的種類及禍害，以及吸食毒品後的徵狀，讓家長可以及早識別子女有否吸毒的習慣，和如何以正確和正面的態度去預防和處理子女接觸毒品。

## 我創我天地計劃—「無毒一家」家長講座 家長心聲

### 參加活動之家長心聲：

“家長講座能夠教導我們辨識吸毒時的表徵，和預防青少年吸毒的方法，同時也讓我們學會與子女傾談吸毒問題的方法。”

“欣賞家長講座中安排了真實個案的分享，有關分享讓我明白到毒品對年青人的禍害是如此的大，活動敦促我更加努力維持與子女之間的關係！”

“參加家長講座讓我認識青少年吸毒的更多原因，例如壓力、受朋友影響及引誘，以及與家人關係欠佳等。講座也令我明白要預防子女吸毒，家長必須多關心子女，加強與子女的溝通和注意他們的生活細節。”

“家長講座安排家長與青少年直接對話，讓我有機會了解更多青少年的心聲和想法。”

## 子女吸毒危機測試表

想知道子女是否有吸食毒品的危機？以下一個小測試可以助你解開疑慮。試根據你子女的近況，在以下表徵的方格內加「✓」

### 行為

- 學業或工作表現轉差
- 神不守舍、自言自語、精神恍惚
- 經常索取金錢，甚至偷取財物
- 認識吸毒的朋友
- 說話開始有口吃現象

### 情緒及生活習慣

- 數小時內不斷飲用大量清水或凍飲
- 改變了進食的習慣（例如：突然食慾大降）
- 情緒不穩定，情緒起伏很大，脾氣突然變得暴躁
- 長時間感到疲倦、恍惚、呆滯、反應遲緩
- 記憶力衰退
- 渴睡（睡足一至兩天）

### 個人物品

- 擁有錫紙／飲管／經改裝的飲品樽等吸食毒品的工具
- 不明來歷的藥物／煙紙／煙管／煙壺／咳水樽
- 藥袋、紙袋或膠袋內有藥物
- 衣服有異味

### 社交

- 長時間流連在外、離家出走
- 與朋友聯絡時表現神秘
- 獨留房中、逃避與家人接觸
- 落disco、狂野派對、遊戲機中心等高危地方
- 向同事、朋友借錢，但說不出理由

### 身體狀況

- 尿頻
- 經常流鼻水、流鼻血、鼻子紅腫
- 經常尿道發炎
- 身體有不明瘡疤
- 爛牙、便秘、腹瀉

## 危機測試三步曲

### 第一步：

家長如發現子女有以上多項行為特徵，切勿過份擔心，因為不代表他們一定有吸食毒品行為。

### 第二步：

建議可尋找社工協助進一步評估子女的吸毒危機。

### 第三步：

最重要是關心和了解子女的情況。



**甲基安非他命**  
俗稱：冰、凍野

**吸食後表徵：**

- ☠ 失眠、焦慮
- ☠ 激動不安
- ☠ 抽搐

**禍害：**

- ☠ 中毒性精神病
- ☠ 產生幻覺及被迫害的感覺
- ☠ 出現冰瘡
- ☠ 腦出血甚至死亡

**吸食後表徵：**

- ☠ 尿頻、失禁
- ☠ 有些吸食者鼻上有粉末
- ☠ 說話迷糊

**禍害：**

- ☠ 長期記憶力衰退
- ☠ 尿道炎、膀胱縮小
- ☠ 腎臟嚴重受損



**氯胺酮**  
俗稱：K仔、茄



**大麻**  
俗稱：草、牛牛

**吸食後表徵：**

- ☠ 容易發笑、舉止遲鈍
- ☠ 產生幻覺及痴呆
- ☠ 脾氣暴躁
- ☠ 抑鬱

**禍害：**

- ☠ 內分泌紊亂
- ☠ 支氣管炎、結膜炎
- ☠ 記憶及判斷力受損

**吸食後表徵：**

- ☠ 身體失控抽搐、過熱
- ☠ 情緒波動
- ☠ 筋疲力竭
- ☠ 難以入睡

**禍害：**

- ☠ 不安及被迫害感覺
- ☠ 呼吸、心臟機能受損
- ☠ 影響思考和記憶



**MDMA**  
俗稱：Fing頭丸、糖、爆糖、E仔、忘我

預防勝於治療

無論疾病或吸毒問題，也要及早預防，切勿逃避。

如果子女吸毒點算好？

最重要是對症下藥！！

家長預防子女吸毒  
P. 10-13

家長處理子女吸毒  
P. 14-17

# 毒品有幾毒 你要知！！

從小向子女灌輸毒品禍害的信息，幫助子女建立正確的價值觀、學習拒絕毒品的技巧，增強子女的抗毒能力，減少因受朋輩影響而增加吸毒的機會。

# 做個情緒好管家

父母的性格、行為都是子女模仿的對象。父母需以身作則，為子女樹立榜樣，教導子女以正確、積極的方法去抒發情緒，例如：找人傾訴、做運動，切勿借吸毒來忘記煩惱。

# 多

# 溝通

# 少壓力

父母與子女如能建立良好的溝通關係，子女會願意表達內心的情感。良好的溝通關係可以減少溝通上的衝突和誤解，避免子女以吸毒作為減壓的藉口。



多一點了解

空間

從關



出發

青少年成長時，希望可以獨立，重視外表又容易受朋輩影響。父母應接受子女的改變，給他們多一點空間，避免子女因太大的壓力而做出反叛行為。

家長是引領及支持子女重返正途的關鍵人物，暫時放下傷心憤怒的情緒，以關心、支持的態度，了解子女吸毒的情況，共同找出解決的方法。



# 以愛包容 一起面對困難

當子女被發現吸毒時會感到害怕、內疚等負面反應，未必能明白家長的心情，這正是家長發揮包容體諒的時候，不要追究責任，積極聆聽子女的心聲，回應他們的感受，給予多一點空間，持之以恆，以愛包容，一起面對困難。



# 並肩同行 一起抗毒

在戒毒的過程中，家長可多聆聽及分擔子女的困難及憂慮，支持及鼓勵子女面對各種困難，讓他們知道自己並不是孤軍作戰。戒毒是需要很大的決心、勇氣和不斷堅持的，子女在過程中可能會逃避或放棄，家長可與子女訂立小目標，對子女的決心及堅持多加鼓勵，以加強改變的動機。

## 求助資料

你亦可透過以下途徑，找到更多有關毒品的資料

保安局禁毒處網頁

<http://www.nd.gov.hk>

禁毒諮詢熱線：186 186

香港賽馬會藥物資訊天地

地址：香港金鐘道政府合署低座頂層(金鐘港鐵站C1出口)

查詢電話：2867 2831

開放時間：每日上午十時至下午六時 (星期日及公眾假期休館)



不離不棄  
尋找幫助

除了給予支持外，家長可尋找專業人士協助及輔導子女。家長可主動了解輔導的進度及策略，與輔導員攜手合作，為子女營造一個安全、信任的環境，不要輕言放棄。

# 求助資料

## 醫院管理局物質誤用診所

東區尤德夫人那打素醫院藥物誤用診所 2595 7608

九龍醫院物質誤用診療所 3129 6710

威爾斯親王醫院藥物濫用診所 2632 2584

葵涌醫院藥物誤用評估中心 2959 8082

青山醫院屯門物質濫用診療所 2456 8260

瑪麗醫院精神科藥物濫用診所 2517 8140

九龍東物質誤用診所 3513 5070

## 濫用精神藥物者輔導中心

香港青少年服務處心弦成長中心 2402 1010  
(荃灣及葵青區)

東華三院越峰成長中心 2884 0282  
中西南及離島區域服務處(中西南及離島區)

東華三院越峰成長中心 2884 0282  
東區及灣仔區域服務處(東區及灣仔區)

香港路德會社會服務處 路德會青怡中心 2712 0097  
(觀塘區)

香港路德會社會服務處 路德會青彩中心 2330 8004  
(黃大仙及西貢區)

香港路德會社會服務處 路德會青欣中心 2660 0400  
(大埔及北區)

香港基督教服務處PS33 尖沙咀中心 2368 8269  
(九龍城及油尖旺區)

香港基督教服務處PS33 深水埗中心 3572 0673  
(深水埗區)

香港明愛明愛容圍中心 2453 7030  
(屯門區)

基督教香港信義會天朗中心 2446 9226  
(元朗區)

香港聖公會福利協會新念坊 8202 1313  
(沙田區)

## 自願住院戒毒及康復計劃

香港戒毒會 2574 3300  
www.sarda.org.hk

基督教巴拿巴愛心服務團 2640 1683  
www.barnabas.com.hk

明愛黃耀南中心 2335 5088  
family.caritas.org.hk/ser/drug\_wong.html

基督教得生團契 2329 6077  
www.newbeing.org.hk

基督教正生會 9027 2547  
www.drugrehab.com.hk

得基輔康會 8104 2188 / 2673 8272

基督教信義會芬蘭差會 2612 1342  
www.lingoi.org

香港晨曦會 2714 2434  
www.opdawn.org.hk

Remar Association (Hong Kong) 3193 4919  
www.remarhongkong.com

全備團契 9200 8546  
www.perfectfellowship.com

聖士提反會 2720 0179

基督教互愛中心 2782 2779  
www.wuoi.org.hk

香港基督教服務處賽馬會日出山莊 2468 0044  
www.hkcs.org/gcb/jclrs/jclrs.html

香港善導會 2527 1322 / 2865 1333  
www.sracp.org.hk

榮頌團契 6110 3738 / 2451 9802

方舟行動 2397 6618  
www.hknewlife.com

基督教新生協會 2397 6618  
www.hknewlife.com

# 香港青少年服務處 服務單位

單位	地址	電話	傳真
總辦事處	香港北角百福道21號16樓	2366 7271	2721 3563
<b>臨床心理服務</b>			
紅磡綜合家庭服務中心	九龍紅磡邨紅暉樓地下	2761 1106	2715 4033
<b>綜合家庭服務</b>			
紅磡綜合家庭服務中心	九龍紅磡邨紅暉樓地下	2761 1106	2715 4033
<b>綜合家居照顧服務</b>			
沙田綜合家居照顧服務中心	新界沙田馬鞍山利安邨利興樓地下G2室	2640 1008	2683 5345
大埔綜合家居照顧服務中心	新界大埔大元邨泰榮樓地下11及12室	2667 7616	2661 9648
<b>地區青少年外展社會工作服務</b>			
大埔地區青少年外展社會工作隊	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
<b>深宵外展服務</b>			
大埔地區青少年外展社會工作隊	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
<b>綜合青少年服務中心</b>			
賽馬會大埔綜合青少年服務中心	新界大埔廣福邨廣仁樓220-229室	2653 8514	2638 5370
賽馬會天平綜合青少年服務中心	新界上水天平邨天明樓地下105-113室	2679 7557	2671 2206
P. 21			

賽馬會麗城綜合青少年服務中心	新界荃灣麗城花園第一期第三座平台	2414 8283	2412 3570
賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心	九龍紅磡黃埔花園第二期十八座地下及一樓	2356 2133	2334 9963
賽馬會恆安綜合青少年服務中心	新界沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心2-4樓	2642 1555	2643 0476
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心	新界粉嶺聯和墟和滿街9號御庭軒政府大樓2樓	2668 2138	3125 4677

<b>兒童及青年中心</b>			
成和青少年中心	香港跑馬地桂成里二十號誠和閣地下	2572 2311	2572 3115
<b>課餘託管服務</b>			
大元課餘託管服務中心	新界大埔大元邨泰樂樓地下24-26室	2660 6572	2660 8254
<b>學校社會工作服務</b>			
學校社會工作服務 (為43所中學提供駐校社工服務)	請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
<b>兒童之家服務</b>			
兒童之家 (於九龍及新界區設立9間兒童之家)	請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
<b>寄養服務</b>			
寄養服務	請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
<b>濫用精神藥物者輔導中心</b>			
心弦成長中心	新界荃灣麗城花園第一期第三座平台	2402 1010	3013 8601
P. 22			





香港青少年服務處

HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

不可一·不可再



贊助：禁毒基金



出版數量：12000本 印刷日期：2010年10月