

我創我天地藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project



吸毒的迷思



食大麻同食煙有分別？

大麻是毒品的一種，而香煙的煙草並非毒品。吸食大麻會引致精神混亂、脾氣暴躁、失去平衡力、對人極度懷疑等嚴重影響

飲咳水會蛀牙？

咳水含大量糖份，長期服用會引致蛀牙

食K仔不能將煩惱踢走？

K 仔本身是於手術用麻醉劑，而k 仔只會令長期記憶力衰退及認知能力受損，而不能將煩惱踢走。

食冰會生冰瘡，疤痕永久不退？

冰會影響抵抗力，容易受細菌感染，嚴重者會生瘡疥，俗稱‘冰瘡’，患處會化膿，留下疤痕歷久不退

只是吸食危險藥物不會有法律責任？

根據《危險藥物條例》，任何人不得 (a)管有危險藥物或 (b)吸食、吸服、服食或注射危險藥物，最高刑罰可監禁7年

我創我天地藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project



吸毒的迷思



食軟性毒品不會上癮？

大麻是毒品的一種，而香煙的煙草並非毒品。吸食大麻會引致精神混亂、脾氣暴躁、失去平衡力、對人極度懷疑等嚴重影響

持續唔食一個月就等於成功戒毒？

當戒藥者渡過了斷癮期的身體不適，而又能停止濫用任何藥物至少90天，便是「成功斷癮」

食冰可以減肥？

以吸食冰去達至減肥會傷害自己。停用可導致數星期至個多月出現昏睡情況，吸食冰令新陳代謝受影響，令身體愈來愈弱，而一旦停止，胃口會反彈

我可以控制自己，鍾意食就食，停就停！

由於一般人都以「身癮」來衡量上癮程度，所以愈是不明顯的癮（如：情緒低落、焦慮及失憶等），就愈令濫用者掉以輕心。他們自以為可以控制藥癮，便不自覺地“愈食愈多”，而最終導致失控的下場。

只要不是長期服用同一種藥品，食下其他，就不會上癮？

對多種藥物也上了癮，混合不同種類毒品吸食，導致傷害或死亡的危險性亦因此增加



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



我創我天地 藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

藥物法律

香港有關藥物及毒藥的條例包括《藥劑業及毒藥條例》(第138章)及《危險藥物條例》(第134章)、吸食、藏有、販賣或製造危險藥物均屬違法，下為相關刑罰：

行爲	最高刑期	最高罰款	相關條文
危險藥物的販運	終身監禁	罰款\$5,000,000	134危險藥物條例4條
危險藥物的製造	終身監禁	罰款\$5,000,000	134危險藥物條例6條
管有危險藥物非作販賣用途及危險藥物的服用	監禁7年	罰款\$1,000,000	134危險藥物條例8條
管有管筒、設備等	監禁3年	罰款\$10,000	134危險藥物條例36條





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



我創我天地 藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

給他們一個勉勵

正所謂「吸毒容易、戒毒難」，要消除毒癮並非易事。

希望你能在此留下鼓勵說話，我們將會帶同你心意，一起採訪戒毒中心的人士，為他們送上支持。



我創我天地藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

處理壓力有辦法

保持均衡的飲食習慣



進行鬆弛練習



在幽靜的環境休息或工作



正面的態度處理問題



我創我天地藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

拒絕毒品你有say

轉換話題法：

設法轉換一個新話題。

例子：

尋晚場波你有冇睇？



速離現場法：

明確拒絕，並立即找藉口離開現場。

例子：

我有時間啊，
一陣要去睇戲。



直接拒絕法：

面帶微笑，語氣堅定的說「不」，不必作解釋，堅持自己的決定。

例子：

唔好啦，
毒品我無興趣。



我創我天地 藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

拒絕毒品你有say

自我解嘲法：

不希望為了尊重友誼而做出自己不願意做的事情。

例子：

吸毒好玩好刺激？
我就覺得玩過山車
激啲咯！



家教嚴厲法：

明確拒絕，並立即找藉口
離開現場。

例子：

唔駛預我啦！
俾我屋企人知道，
家變都有份呀！

亞媽話唔好亂咁
放嘢落口。



友誼勸服法：

不希望為了尊重友誼而做出自己不願意做的事情。

例子：

係朋友就唔好比啲
咁嘅嘢我！
你都小心自己條命仔！

我好忙啊，
一陣去打波，一齊呀！



我創我天地 藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

毒品禍害你要知

k仔、茄、香水

別名：氯胺酮

屬於中樞神經系統抑制劑

後遺症：

1. 長期記憶力衰退
2. 行動機能受損
3. 昏睡
4. 尿頻
5. 膀胱縮小



危險：壓抑循環及呼吸系統，
甚至會引致死亡



我創我天地藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

毒品禍害你要知

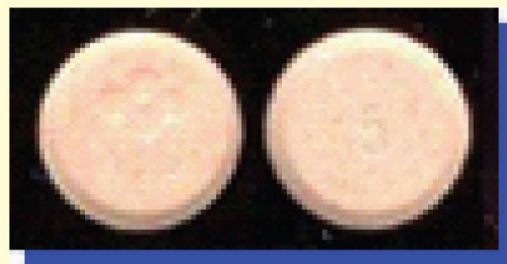
五仔

俗稱: 硝甲西洋

屬於鎮靜劑

後遺症:

1. 失憶
2. 敵意
3. 抑鬱
4. 動作不協調
5. 胎兒不正常



危險: 有人會以五仔與K仔一起吸食, 以追求更刺激的感覺, 會失去知覺、呼吸困難、昏迷甚至死亡



毒品禍害

fing頭丸、E仔、糖

俗稱: 亞甲二氧基甲基安非他明

屬於中樞神經系統興奮劑

後遺症：

1. 對肌肉失控抽搐
2. 有被迫害的感覺
3. 腎臟及肝臟受損
4. 筋疲力竭
5. 脫水



危險：會令心跳加速及血壓上升，加上派對場所的擠迫及悶熱環境，可導致脫水，心臟或腎臟衰竭，甚至痙攣，暈倒及死亡。



我創我天地藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

毒品禍害你要知

可樂

俗稱: 可卡因

屬於興奮劑

後遺症:

1. 被迫害的感覺
2. 情緒波動
3. 精神紊亂
4. 性無能

危險: 嚴重抑壓腦部的呼吸中樞, 導致精神錯亂, 呼吸淺急和不規律, 抽搐和失去知覺, 甚至死亡。



我創我天地藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

毒品禍害你要知

冰、凍野

俗稱: 甲基安非他明

屬於興奮劑

後遺症:

1. 失眠
2. 食慾不振
3. 皮膚疹
4. 胸口痛
5. 激動不安

危險: 中毒性精神病、抽搐、昏迷、腦出血甚至死亡。



我創我天地藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

毒品禍害你要知

草、牛牛

俗稱: 大麻

屬於迷幻劑

後遺症:

1. 抑鬱
2. 對別人極度懷疑
3. 緊張
4. 內分泌紊亂
5. 脾氣暴躁

危險: 集中力減弱, 記憶力及判斷力受損, 舉止亦表現得較遲鈍。



我創我天地藝術多媒體創作計劃

Be My Own Boss Art & Multi-Media Creative Work Project

處理壓力由我做起

作為21世紀的新人類，不停面對種種新挑戰，無疑為我們造成不少壓力。
因此我們需要學懂減壓。除了多休息、勤運動、保持良好飲食習慣外，
我們更要有一個正面的生活態度，要懂得欣賞自己和他人，讓自己有動力去處理難題。
從今天起，大家可以每天都嘗試用以下的方法吧！

勁呀！完成了一項工作了，我要快快完成往後的工作，一氣呵成！



當自己完成一件工作時，嘗試獎勵或欣賞自己。

我的樣子也不錯吧！

看！我可以看到今天的自己，真是有福！我要為今天而努力，加油！



每朝早起身，整理面容，看著自己的樣子，說一些讚美或鼓勵自己的話。

你今天的衣著配搭得很好看啊！



多欣賞，少批評，俾使自己和他人也快樂。

他責罰我，也是想我好、關心我。



當別人責罵或排擠時，不要太介懷，可以當作磨練的一種。