

百毒不侵 家滿FUN



百毒不侵
家滿FUN



「養兒一百歲，長憂九十九」，養兒育女向來都絕不容易，除了陪伴子女成長，家長也需要一同成長，尤其是當子女踏入青春反叛期，他們在生理、心理及社交方面有着明顯的轉變，家長也需要及時適應。

現今社會科技日新月異，互聯網的迅速發展，加上疫情持續，子女以手機，電子屏幕產品為學習工具之餘，亦以此作為社交及娛樂之用，並成為他們日常生活不可或缺的部分。但互聯網充斥著海量似是而非的資訊，近年毒販更利用社交平台兜售毒品，心智未成熟的青少年，有機會被誤導而嘗試吸毒和被利誘販毒，情況實在令人憂慮，亦增加家長親職的挑戰及壓力。

根據藥物濫用資料中央檔案的最新統計，疫情期間，青少年吸毒和涉及毒品罪行數字持續上升。而青少年可透過網上社交平台輕易地獲得毒品，間接助長隱蔽吸毒的情況。吸食毒品除了帶來刑責之外，亦為身體造成不可逆轉的嚴重傷害。吸毒嚴重影響個人健康之餘，吸毒者還會因吸毒的影響危害他人生命或人身安全，造成嚴重的社會問題。因此，預防年青人吸食毒品確實是刻不容緩。





要有效地協助青少年遠離毒品，政府及學校的積極工作固然重要，但家長的角色同樣舉足輕重，更是預防青少年吸毒的第一度防線。家長若引導子女從小建立健康的生活習慣及態度，灌輸正確使用藥物的觀念，協助他們建立正確的價值觀，能有效地幫助子女為自己的健康作出負責任的決定。另一方面，家長需與子女從小建立良好的溝通，讓子女感到父母的關愛，讓他們更願意與家長傾訴心聲，當有困難時主動尋求父母幫助。而家長運用有效的管教方法，能幫助子女成為自律及負責任的人，懂得三思而後行。此外，家長也要與時並進，因應子女在成長過程中的改變而在管教上作出調適，不斷自我增值，認識藥物知識及毒品的最新趨勢，要對青少年吸毒問題有所警覺，認識吸毒的徵狀，以辨識子女是否有吸毒行為，在有需要時及早為子女尋求幫助，以減低毒品對個人及家庭帶來的傷害。

承蒙禁毒基金贊助，生活教育活動計劃得以為家長提供「百毒不侵 家滿FUN」藥物教育課程，並製作此資源冊，裝備家長正確的藥物知識和親職技巧，提高預防子女吸毒的意識，鼓勵家長以愛管教，讓子女健康快樂地成長，共同為預防青少年吸食毒品而努力。





目錄

序	1
---	---

機構及課程簡介

生活教育活動計劃	5
----------	---

「百毒不侵 家滿FUN」家長教育課程	6
--------------------	---

第一章【藥物小百科】

常見詞語	12
------	----

酒精	15
----	----

大麻	21
----	----

可卡因	27
-----	----

咳藥水	30
-----	----

甲基安非他命「冰」	32
-----------	----

氯胺酮「K仔」	37
---------	----

搖頭丸	40
-----	----

鎮靜劑	43
-----	----

迷姦水	45
-----	----

有機溶劑	47
------	----

法律責任	50
------	----



目錄

第二章【親職小貼士】

子女的成長與管教	54
親子溝通「十六到」	56
遠離迷網	58
無毒和諧家庭十式	62
如何辨識子女有否吸毒	64
過來人分享 — 吸毒少女的自白	67
愛的言語不嫌多	74
父母打氣區	76
玩樂無窮	79

第三章【社區資源及機構】

世界各地生活教育網站	86
禁毒支援服務機構	87
濫用精神藥物者輔導中心	88
家庭服務機構	90

生活教育活動計劃

生活教育活動計劃（簡稱LEAP）於一九九四年成立，是一個註冊慈善機構，致力為中小學及特殊學校的學生，提供健康及藥物教育課程。課程「認知」及「實踐」並重，以正面而有系統的方式裝備青少年正確的藥物知識及社交溝通技巧，培養他們從小建立健康的生活模式，從而預防藥物濫用。此外，LEAP更設有家長藥物教育課程，旨在與學校、家庭攜手合作，協助青少年建立健康無藥的生活模式，遠離毒品的禍害。

LEAP 提供的課程由受過專業訓練的教育幹事帶領，採用一套正面而循序漸進的方式，引導學生認識身體的運作和藥物對身體的影響；亦透過討論和角色扮演，加強慎思明辨的能力，和建立社交溝通和解決問題的技巧，以裝備他們有效地向毒品說「不」。我們的課程得到教育局、保安局禁毒處及衛生署控煙酒辦公室的支持和認可，每年為全港超過十萬名來自中小學、國際學校及特殊學校的學生提供服務。



「百毒不侵 家滿FUN」

家長教育課程

要讓年青新一代遠離藥物的禍害，以學校為本的長遠教育固然重要，但家長的參與也是不可或缺的。不少中外研究報告均指出，家庭為個人成長的基石，父母若能在子女年幼時培養良好的溝通、保持緊密的親子關係、營造良好的家庭氣氛，並配合適當的管教方式，均有助子女建立自信、培養慎思明辨的能力及正確的價值觀，當子女面對毒品的誘惑時，便更有能力抗衡朋輩的壓力，堅決向毒品說不。

有見及此，LEAP 設計了一套名為「百毒不侵 家滿FUN」的家長教育課程，對象為小學及初中學生的家長。希望透過這套全面的家長教育課程，父母能進一步認識和明白子女的成長變化和需要；並透過反思自己的親職信念和態度，學習調整既有的教導方式和相處之道，強化親子溝通技巧，更有效建立一個正面、開放及和諧的家庭，對子女健康成長有莫大幫助。





整套課程合共八節，每節二小時。課程採用互動的形式，透過動畫、實況短片、理論講解、角色扮演及小組討論，與家長一起探研學習。課程內容如下：

- 提升管教子女的技巧及信心
- 與子女打開溝通之門，增強親子關係
- 認識子女成長中的變化，調整相處模式
- 反思自身的成長經歷，從而改良教育子女的方式
- 裝備預防子女濫藥的知識，包括辨識子女濫用藥物的徵狀
- 疏導管教時出現的負面情緒並教導子女認識及處理情緒
- 預防子女網上沉溺，學習與子女設限
- 掌握與子女進行家庭性教育的基本原則及技巧
- 協助子女建立正確的性態度及價值觀
- 探討濫藥與性行為或性罪行的關係
- 認識互聯網與毒品及性相關的風險
- 預防子女被性侵犯

「百毒不侵 家滿FUN」

家長教育課程

	主題	內容
第一節	吾家有子(女) 初成長	• 青春期的身心及社交發展 • 青春期的行為特徵 • 子女的心理需要與行為的關係 • 了解及處理子女的行為問題
第二節	望子成「？」	• 父母自我的期望如何影響對子女的期望 • 父母的成長經歷如何影響今日的管教模式 • 反思及調整現時的管教模式
第三節	天賦角色難自棄	• 介紹「沙維亞」家庭治療理論的各種溝通模式 • 探討合適的溝通技巧並建立良好的親子關係 • 認識情緒 • 學習有效疏導及處理子女的情緒
第四節	和子女有個「藥」會	• 認識正確的藥物知識 • 辨識子女濫用藥物的徵狀 • 處理子女濫用藥物的對策 • 預防子女濫用藥物的有效元素

	主題	內容
第五節	懲罰以外， 你的選擇	- 澄清家長對懲罰的誤解 - 疏導在管教子女時出現的憤怒情緒 - 認識懲罰以外的管教方式 - 培養子女的責任感及自律的步驟和方法
第六節	增強關係勝算高	- 如何與子女打開溝通之門，進入他們的內心世界 - 讓家長掌握提問、聆聽、反映情緒及回應等技巧 - 運用讚賞建立及強化子女的好行為
第七節	遠離「麻」煩	- 認識吸食大麻的影響 - 澄清青少年對大麻的謬誤 - 預防子女誤墮與毒品有關的網上陷阱 - 了解子女沉迷上網的原因和需要 - 預防子女出現成癮行為
第八節	家長通「性」	- 明白性教育的重要及家長的責任 - 掌握與子女推行性教育的內容、原則及技巧 - 反思個人、家庭和社會如何影響青年的性價值觀及行為 - 探討吸食毒品與性罪行的關係 - 預防子女被性侵犯和誤墮與毒品及性有關的網上陷阱

第一章



百毒不侵
家滿FUN

藥

物

小

百

科



常見詞語

➤ 藥物

藥物是一個很概括的詞語。世界衛生組織定義「藥物」為任何在進入身體後會改變一個人生理或心理運作的物質（水和食物除外）。這個定義不單包括影響神智的藥物，亦包括醫療用途的藥物。

在藥物教育的範疇內，一般是針對影響神智的藥物，通常被稱為「危害精神毒品」。這些藥物可以影響神經系統的運作，改變使用者的情緒、感官和意識。

➤ 藥物的分類

藥物可按照其對中樞神經系統的影響分為不同類別，其中三個主要種類：鎮抑劑、興奮劑和迷幻劑。

鎮抑劑令神經系統運作減慢，令人減低防衛。例子包括：酒精、鎮靜劑、海洛英、大麻和有機溶劑。

鎮抑劑令神經系統運作加速，令人心跳加速及血壓升高。例子包括：咖啡因、尼古丁、甲基安非他命「冰」、搖頭丸和可卡因。

迷幻劑會扭曲使用者的感官，有時會令人產生幻覺。例子包括：LSD、劑量較大的大麻、劑量較大的有機溶劑、搖頭丸、「迷幻蘑菇」等。

有些藥物可能同時屬於多於一個類別，原因是它們有多於一種特質，或在劑量不同時呈現不同的特質。

➤ 耐藥性

一個人慣常使用某種藥物，經過一段時間後便需要愈來愈多的分量來達到同樣的效果。

➤ 依賴

一個人已經習慣了使用某種藥物，當停止使用時，藥物使用者會出現生理或心理上的不適。故此，一個人對藥物的依賴可以是心理、生理或兩者皆有。這個詞語已漸漸取代以往常用的「上癮」，因為「上癮」一詞帶貶義，會影響人對藥物使用者的看法。

➤ 心理依賴

一個對藥物有心理依賴的人會把使用藥物放在生活中很高的位置，他常常渴望使用藥物，並且發覺不易停止使用。

➤ 生理依賴

一個人的身體已適應了藥物的存在，並且習慣在有這種藥物的情況下運作。沒有使用藥物時，他們會出現生理上的不適。

➤ 斷癮徵狀

俗稱「吊癮」，是指一個依賴藥物的人在停止或減少使用藥物時生理或心理上出現難受和不安等情況。斷癮徵狀取決於藥物、使用者和環境等因素。

➤ 問題使用

一個人不適當使用藥物而為自己、家人和朋友帶來嚴重的問題（而「上癮」一詞則把焦點集中在使用者上）。即使未有產生依賴，也有機會出現「問題使用」的情況，例如：喝醉或懷孕時不適當地用藥，同樣會為自己和他人帶來傷害。



酒精

酒精是發酵過程中的副產品。在發酵過程中，酵母與水果、蔬菜和穀物內的糖分產生化學作用，變成酒精和二氧化碳。乙醇，即酒精，就是酒類飲品內的藥物。酒有不同的味道和顏色，但純酒精是無味道無顏色的。

酒精現時已被世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構列為「第一類致癌物」，表示有足夠證據顯示飲用酒精飲品能引致多種癌症，當中包括口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌及乳癌。飲酒越多，患上這些病的機會就越高。

酒精屬於鎮抑劑，是一種合法藥物，它會抑壓神經系統的運作。



酒精含量

常見酒類飲品的酒精含量：

飲品	酒精含量
啤酒	5 %
汽水酒	3-12 %
餐酒	11-15 %
米酒	30 %
白蘭地 / 威士忌	35-57 %
高粱	60 %

備註：

1. 上列數值僅為約數。
2. 酒精含量約40%或以上，均可稱為烈酒。

酒精與肝臟

酒精在進入身體後，會被胃部和小腸吸收，進入血液並循環全身，影響中樞神經。約90%的酒精會被肝臟分解，其餘的則透過呼吸、排汗及尿液排出體外。

一個正常成年人的肝臟，一小時只可分解約一罐啤酒（330毫升）內所含的酒精，但情況會因人而異。



酒精的影響

酒精對身體的影響取決於不同的因素，例如：使用者的年齡、性別、體重和健康狀況等。

即時影響

- 協調能力及判斷力下降
- 自我抑制能力下降
- 頭暈及頭痛
- 心臟不規則跳動
- 肝臟腫脹
- 嘔吐

長期影響

- 中風
- 損壞腦細胞
- 記憶力衰退
- 心臟病
- 肝硬化、肝癌
- 胃潰瘍

急性酒精中毒

若短時間內飲用大量酒精，呼吸和心跳會受到抑壓，嚴重者可能有生命危險。

男性和女性的血液酒精濃度

男性和女性喝酒後的影響並不一樣。概括來說，若身型和高度相約的男女喝同一分量的酒，女性血液內的酒精濃度會較高。這是因為女性的脂肪比例較男性高，而水分的比例則相對少，由於酒精溶於水，而女性身體有較少水分，當相同分量的酒精溶於較少的水中，女性便會有較高的血液酒精濃度，以致較容易出現醉酒的情況。

懷孕及哺乳期間喝酒

孕婦如有喝酒的習慣，對胎兒和孕婦的健康都有影響。懷孕期間大量喝酒會影響胎兒的腦部發育，嚴重或可引致流產或「胎兒酒精綜合症」。患上此症的兒童一般會因腦部受損而出現智力發展障礙，樣貌有異於常人及身體協調欠佳。嬰兒出生後，腦部仍在發育，若母親在哺乳期間喝酒，酒精會滲入母乳內，嬰兒吸收後可能會對腦部造成損害。除此之外，酒精還會減少母乳量，令嬰兒缺乏營養。



酒精知多啲



謬誤 一

「兒童或青少年飲少量酒精也不會影響身體。」

酒精會影響神經發育及行為控制。人的大腦到二十歲後才完成發育，有研究顯示長期使用酒精的青少年記性較差。十二歲以下開始喝酒的青少年於日後較有可能因喝酒而作出暴力行為、受傷或缺課。十八歲以下開始喝酒的青少年於成年後較有可能濫用或依賴酒精，而愈早（十五歲以下）開始喝酒，風險愈高。所以兒童或青少年應避免接觸酒精。

謬誤 二

喝酒能保護心臟

酒精已被世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構列為第一類致癌物。衛生署發言人亦表示飲酒越多、患上癌症風險愈高，而且酒精的致癌作用與酒精飲品的種類無關，即飲啤酒、葡萄酒或烈酒都可致癌。研究均顯示飲酒沒有「保護心臟」功能，亦無助降低冠心病死亡率。

謬誤
三

飲茶或服用解酒丸可解酒

有些人認為飲酒後大量飲茶或服食解酒丸可以快速解酒，飲用大量茶或水不能於短時間內降低血液酒精濃度，而解酒丸亦只可減慢酒精吸收速度，無助酒精分解。喝酒過量會導致脫水，酒後應注意補充水分，而茶有利尿功效，反而令情況更差。酒精需時間排出身體，飲用幾小時後，仍有機會未完全排出體外，而現時並沒有令人快速酒醒的方法。



參考資料：

衛生署 — 揭穿飲酒禍害（青年篇）

chp.gov.hk/files/pdf/young_people_chi.pdf

青山醫院 — 屯門酗酒診療所。踢「酒」攻略

www3.ha.org.hk/cph/ch/services/at/kick_alcohol_text.pdf



大麻是從大麻草製造出來的藥物。一般人使用的，是乾了的大麻葉、莖和花，俗稱「草」，但亦有人把植物內的汁液提煉成大麻膏和大麻精（一種濃度很高的液體）。大麻含有一種會影響神經系統的藥物 THC。大麻是鎮抑劑，但劑量大時也具有迷幻劑的特性。

大麻植物含有多種統稱「大麻素」的化合物，例如：四氫大麻酚（THC）、大麻二酚（CBD）。THC是大麻植物內的主要具有精神活性（使人興奮）、有害及可使人上癮的大麻素，屬於毒品。而 CBD 由大麻提取，由於不具精神活性，不會導致生理依賴。但 CBD 需要經過精密提煉，所以不能保證提煉過程完全剔除 THC，因此 CBD 產品可能含有 THC 成分，而政府亦把 CBD 納入《危險藥物條例》附表 1 作為危險藥物管制，相關法例於 2023 年 2 月 1 日生效後，CBD 會在香港成為危險藥物，製造、進口、出口、供應、售賣、管有及轉運等均會被禁止。

大麻如何進入身體？

一般使用大麻的人會把乾大麻草捲成手捲煙來吸食，也有人用水煙來吸食。有些人會把大麻草或大麻膏用來煮食，而大麻精通常是沾在捲煙上吸食的。近年更有人把大麻油加入電子煙內吸食。

當一個人吸入大麻時，THC 會從肺部進入血液，然後隨血液進入腦內，影響其運作，效果可達五小時。如果進食大麻，因身體透過消化系統吸收 THC 的速度會較慢，藥效約一小時後才開始出現，並可長達十二小時。

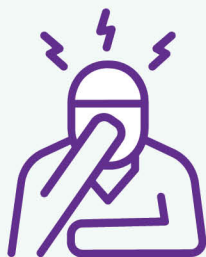
THC 進入體內後會被脂肪吸收，再慢慢滲回血液內。使用一支大麻煙後，身體可能需要長達一個月時間才將 THC 完全排出。

即時影響

大麻的影響因人而異，並同時取決於用量、大麻品種和使用方法等因素。

少量使用的即時影響

- 覺得異常高興
- 放鬆、減低防衛
- 多言、容易發笑
- 集中力減弱
- 精神恍惚及焦慮
- 反應遲鈍
- 身體協調能力下降
- 口及喉嚨乾涸



高劑量使用的即時影響

- 神智不清
- 緊張不安
- 出現幻覺
- 感官扭曲
- 喪失方向感

大麻可以影響短期記憶、邏輯思考、動作以及集中力。

長期影響

- 緊張不安、脾氣暴躁
- 抑鬱及對人極度懷疑
- 容易引發心臟病及中風
- 患呼吸系統毛病的機會增加，例如：支氣管炎
- 對日常生活缺乏動力
- 集中能力、記憶力和學習新事物的能力減低
- 影響賀爾蒙分泌，令經期混亂、性慾減低、精子數量減少
- 有精神分裂傾向的使用者，例如：家族有病例，會有較大機會患上精神病
- 大量使用或會引致與精神病有關的症狀，包括失憶、思想迷糊、幻覺或妄想
- 心理依賴



大麻知多啲



謬誤一

大麻是合法藥物，可作醫療用藥，吸食不會犯法。

跟據香港法例，大麻及大麻樹脂均屬於危險藥物。任何人如管有、吸食或販運危險藥物，都屬於違法行為。大麻目前仍然是聯合國禁毒公約規定的嚴格管制品，在絕大多數國家攜帶及吸食大麻即屬違法。

有些國家會將大麻分為消閒用大麻及醫療用大麻。他們更將大麻的醫療用途合法／規管化，他們認為醫療用大麻能緩解癌症化療後的噁心嘔吐、減低癲癇症發作的機會以及減輕慢性疼痛。雖然如此，使用大麻仍存有不少風險，故當地政府會通過相應政策如：攜帶大麻的分量、使用年齡及場合等，規管其使用。



**謬誤
二****大麻可使人減壓，放鬆情緒。**

大麻含有大麻酚CBD，可使人感到輕鬆、愉快。但大麻內的一種成分，THC 會令人產生幻覺、焦慮和妄想。使用者吸食初期會感到放鬆，但大麻可以存留在體內數週，當體內的大麻物質累積愈多，便會令人抑鬱和失去動力。

**謬誤
三****大麻不會令人上癮**

持續使用大麻，尤其是每天吸食，可導致成癮。上癮後，往往會出現強烈的心癮，吸食者需不斷增加劑量才能得到相同的效果。他們一旦停止吸食，會出現斷癮徵狀，包括：頭痛、噁心、抑鬱、暴躁、不安和失眠。美國衛生研究院亦指出大約有17%的青少年使用者（即六分之一）對大麻上癮。



謬誤
四

相對其他危害精神毒品，大麻的影響較低，青少年一試無妨。

有研究顯示，大麻會影響使用者的集中力、組織及思考能力，影響可持續數星期之久，故此影響學習及工作表現，例如：較常發白日夢，分神出錯等。持續使用大麻的人會出現認知問題，在青春期開始吸食大麻的青少年中，吸食的年期愈長，認知水平亦會一再下跌。

此外，愈來愈多的研究顯示，持續使用大麻，尤其是由少年期開始吸食，會導致某幾類精神病。如果使用者的家人曾患上該精神病，那他們患上該病的風險會更高。而澳洲一項關於十四五歲少年的研究指出，有吸食大麻習慣的青少年，在成年後患上抑鬱症或焦慮症的機會，比普通人高出五倍。多項大型的外國研究亦不約而同地指出，青少年期使用大麻，會增加日後患上精神分裂症的風險，同樣可達五倍之多。而精神分裂症是一種重症精神病，需要永久藥物治療。

參考資料：

保安局禁毒處禁毒資訊 — 大麻

nd.gov.hk/tc/cannabis_is_a_drug.html

青山醫院精神健康學院 — 精神健康教育小冊子：濫用藥物（大麻）

www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/5_z3.pdf

可卡因

可卡因是一種強力興奮劑，由古柯樹叢的葉子提煉而成，多以白色粉末的形式出現。它的俗稱包括「可樂」、「Coke」、「曲」及「生嘢」。可卡因沒有氣味但味道帶苦，主要使用方法為透過鼻腔吸入。此外，亦有一種俗稱「霹靂」的磚狀可卡因，使用者會先將它進行加熱，再吸入其煙霧，故亦被稱為「熟嘢」。



短期影響

- 食慾減低
- 焦慮及驚惶
- 多言
- 失眠
- 急躁及情緒激動
- 血管收窄
- 心跳加速及血壓上升



長期影響

- 嚴重損害鼻黏膜
- 食慾不振、體重下降
- 長期失眠
- 焦慮不安、情緒波動
- 抑鬱
- 血壓高或其他心血管毛病
- 呼吸系統受損
- 影響性能力
- 出現幻覺及妄想，嚴重的可能誘發精神病
- 生理及心理依賴

特有危險

慣性服用可卡因會令大腦機能失衡，特別影響控制情緒和滿足感方面的傳導物質的效力。每當可卡因的藥效一過，使用者就會立即變得抑鬱，無法感到快樂和精神不振，嚴重時甚至會萌生死念。即使單次使用，服用劑量較大的可卡因亦可引致抽搐、心臟病發或中風等情況，甚至有機會因身體機能衰竭而死亡。

「霹靂」可卡因的藥性比較強，成癮性也更高，有機會在第一次使用後便讓人出現生理或心理依賴的情況。

參考資料：

禁毒處 — 禁毒小冊子「向玩命說不」：資料庫(可卡因)
nd.gov.hk/pdf/antidrug_game_book/p46-47.pdf

青山醫院精神健康醫學院 — 精神健康教育小冊子：濫用藥物(可卡因)
www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/5_z4.pdf

咳藥水



咳藥水俗稱「飲B」、「囉囉攣」，它主要含有可待因、麻黃素及抗組織胺三種成分，用作抑制咳嗽，減輕鼻塞及防敏感等。一般的咳藥水成分會受到《藥劑業及毒藥條例》所規管，但部分含高劑量可待因的咳藥水，可令使用者產生快感而被濫用。

抗組織胺：是抗敏感藥的主要成分，用作減少鼻水分泌。

可待因：屬鴉片類藥物，可以抑制神經中樞及咳嗽反射，達到止咳及止痛的功效。

麻黃素：成分結構上與冰毒類似，主要用作舒張氣管，減少鼻塞。

雖然咳藥水可在一般藥房購買，但其中的成分如可待因，屬第一類毒藥，含有該類藥物的咳藥水需在政府註冊藥房出示醫生處方及有藥劑師監督的情況下才可購買。非法售賣或非法管有即屬違法。最高刑罰為罰款港幣 10 萬元及監禁 2 年。

此外，中國內地將含有可待因的口服溶液，列為第二類精神藥品管理目錄內，若非法販賣、運輸將追究刑事責任。故此若沒有任何申報或醫生證明，攜帶一瓶咳藥水進入內地境內亦屬違法。

短期影響

- 神智不清
- 冒冷汗
- 抑壓呼吸
- 暈眩及頭痛
- 出現幻覺

長期影響

- 腦部受損
- 記憶力受損
- 對生活失去動力
- 蛀牙及口臭
- 便秘

特有危險

大量服用咳藥水，會令人焦慮不安，心律失常，部分人更會產生類近思覺失調的精神失常，例如：幻覺，妄想，胡言亂語，行為怪異等。有些精神失常個案會演變成精神病，並不會因停止濫用而消除。服用咳藥水者往往低估其成癮性而不斷飲用，增加其危險性。一些使用者更為追求更「興奮」的狀態，進而吸食海洛英。

參考資料：

禁毒處 — 禁毒小冊子「向玩命說不」：資料庫(咳藥水)
nd.gov.hk/pdf/antidrug_game_book/p37.pdf

青山醫院精神健康醫學院 — 精神健康教育小冊子：濫用藥物(咳藥水)
www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/5_z7.pdf



基安非他命 「冰」

「冰」的正式學名是甲基安非他命，是一種強力興奮劑，能刺激中樞神經活動。

由於外貌上為無色的粒狀透明晶體，故俗稱為「冰」或「凍嘢」。最常見的使用方式為吸入其加熱後蒸發而成的煙霧，俗稱為「撲冰」。



短期影響

- 頭痛、頭暈
- 口乾
- 心跳加速、血壓升高
- 食慾減低
- 失眠
- 多言
- 煩躁不安
- 焦慮及緊張
- 情緒暴躁及出現攻擊性行為
- 變得敏感及容易受刺激
- 出現幻覺



長期影響

- 因長期食慾不振而營養不良
- 長期失眠
- 免疫能力減低
- 身體出現「冰瘡」
- 心跳不規則及血壓高
- 驚惶及精神紊亂
- 抑鬱
- 情緒暴躁及出現攻擊性行為
- 出現幻覺
- 妄想被迫害，嚴重者可能誘發精神分裂
- 耐藥性
- 生理及心理依賴

這些影響也是因人而異的，需視乎劑量、使用者的情緒和過去用藥的經驗等。

斷癮徵狀

「冰」的成癮性很高，對「冰」有依賴的人會難於停止或減少使用，但停止使用後出現的斷癮徵狀通常只屬短暫性。

- 非常渴望使用「冰」
- 憤怒、情緒暴躁
- 筋疲力竭及飢餓
- 長時間但不安穩的睡眠
- 抑鬱
- 煩躁不安

特有危險

冰毒被證實能破壞神經細胞，故此對腦部影響最大。短暫使用冰毒已能導致手震、磨牙、情緒波動、易怒多疑等情況。長期使用，更會令智能減退，工作和學習表現變差。對神經細胞的毒害亦可導致帕金森症、手震不止。

不少人亦因為使用冰毒而患上精神病，有研究指每五個冰毒成癮的人就有其中一個會出現幻覺、妄想、失眠、暴躁、行為失常等徵狀，與精神分裂症類似。有部分人的徵狀，就算停止使用冰毒幾個月後也不會消失。

由於冰毒會引致血壓高、心律不整，增加心臟病和中風的風險。使用冰毒的人，其口腔衛生很差，蛀牙和脫牙的情況常有發生。臉上和身體其他部分的皮膚會長出俗稱「冰瘡」的皮疹，嚴重影響社交。

與其他藥物一同服用

部分使用者會利用其他藥物去應付一些因服用安非他命而帶來的問題。例如：有些人會用安眠藥、酒精或大麻去幫助他們在服用安非他命之後睡覺。這會令使用者同時依賴幾種藥物，引起很多嚴重的生理和心理問題。這個做法也令使用者容易服用過量藥物。



甲基安非他命「冰」 知多啲

謬誤 一

冰毒可提神，增加工作效率。

「冰」屬於興奮劑，能刺激中樞神經系統的活動，吸食「冰」會令人出現亢奮，並感到自信提升。但當藥效消失時，使用者便會感到十分疲累，甚至有機會連續睡眠多日不醒。長期濫用冰毒會影響智力，工作和學習表現變差。

謬誤 二

冰毒可以減肥

有人以為冰毒可以減肥，從而改善體形。事實上，一個人使用「冰」後，會喪失胃口，就算整日不進食，也沒有任何肚餓的感覺，再加上「冰」令人難以入睡，在不眠不休的狀態下，虛耗體力，甚至會令全身肌肉分解，從而達至減輕體重的效果。然而，一旦停服冰毒後，體重會極速反彈。此外，冰毒會對外表造成影響，會令人面容憔悴，使用者的臉及身體會長出「冰瘡」。冰毒不但未能減肥，更會影響外觀及健康。

參考資料：

禁毒處 — 禁毒小冊子「向玩命說不」：資料庫（冰）

nd.gov.hk/pdf/antidrug_game_book/p42-43.pdf

青山醫院精神健康醫學院 — 精神健康教育小冊子：濫用藥物（冰）

www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/5_z5.pdf



胺酮「K仔」

氯胺酮俗稱K仔，是一種「分離性麻醉劑」，令人有神智與身體分離的感覺。它最初被用作麻醉劑，用於大型動物，早年也曾用於人類整容手術上。氯胺酮又名「茄」、「香水」，也被稱作「Special K」和「Vitamin K」。它是一種迷幻劑，也有鎮抑劑的特性。氯胺酮通常是白色的粉末，以顏色紙或紙幣包成小包，但也可以是一些無色的液體。多數人把氯胺酮粉末「索」進鼻裏，但也有口服食用的。



短期影響

- 感到身體與神智分離，有如靈魂出竅
- 有些人會出現幻覺，在嘈吵的地方這些幻覺可能會更可怕
- 脫離現實
- 暈眩
- 身體協調能力下降，嚴重者有機會不能動彈
- 說話模糊
- 神智不清
- 緊張不安
- 嘔吐、噁心
- 對痛楚反應遲緩

註：由於使用者不能活動自如，加上受幻覺影響和對痛楚反應遲緩，遇上嚴重意外的機會會大大增加。

長期影響

- 集中力降低
- 記憶力下降
- 流鼻血
- 損害膀胱功能 *
- 情緒波動
- 抑鬱
- 精神病徵狀
- 回閃（在沒有服藥的時候仍然感到藥效）
- 很快產生耐藥性
- 生理及心理依賴



- * 氯胺酮內的某些成分可令膀胱壁膜長期發炎，出現纖維化的情況，讓壁膜失去彈性。膀胱容量會因此下降，造成尿頻，極端情況甚至會失禁。部分長期使用者亦會出現小便刺痛及血尿的情況。

與其他藥物一同服用

同時服用不同藥物會對身體帶來嚴重影響，所以混合使用藥物是十分危險的行為。例如：同一時間使用氯胺酮與酒精或安眠藥（同為鎮抑劑）會抑壓腦部活動和呼吸，有機會導致死亡。加上氯胺酮和其他常被濫用的藥物均有機會加入雜質，可對身體造成嚴重的影響。



參考資料：

禁毒處—禁毒小冊子「向玩命說不」：毒品一覽表（K仔）
nd.gov.hk/pdf/antidrug_game_book/p17-18.pdf

青山醫院精神健康醫學院 — 精神健康教育小冊子：濫用藥物（K仔）
www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/5_z2.pdf

搖頭丸

搖頭丸的正式名稱是MDMA，英文俗稱是Ecstasy（狂喜），也稱做「E」或「糖」，亦有個別搖頭丸以它們的顏色和圖案而命名。搖頭丸是一種安非他命類藥物，會加快神經系統的運作，屬於一種興奮劑，但它也有迷幻劑的成分。



搖頭丸如何進入身體？

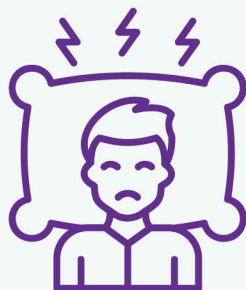
搖頭丸通常以「小藥丸」形式出售，有不同的顏色和圖案。小部分以粉末或液體形式出現，分別用以「索」進鼻內或注射。在香港，搖頭丸通常都混有各種雜質，例如：氯胺酮、止痛藥、麵粉、粉筆灰，甚至洗地粉。有些搖頭丸連 MDMA 成分也沒有，令用藥的潛在危險變得更難以預測。

搖頭丸通常是吞服的。吞服後，藥效約在三十至六十分鐘後出現。並可以維持四小時。有些使用者可能服藥後數分鐘也未見效用，就決定再多服一些，容易造成用藥過量。

與其他藥物一樣，服食搖頭丸的影響會因人而異，也會隨着不同的用量和環境而改變，以下是服用後的影響：

短期影響

- 心跳加速、體溫和血壓上升
- 脫水、流汗
- 肌肉不受控制、磨牙
- 噁心
- 惶恐不安
- 失眠



註：搖頭丸令體溫上升，使用者因此需要大量喝水。但搖頭丸同時令身體控制排尿的賀爾蒙失調，令水分從血液流到身體的細胞，細胞因而開始發脹。如果發脹的情況延至腦部，可能會出現腦水腫的情況，腦幹和脊椎腫脹會影響呼吸、心跳和血壓，嚴重時有機會引致死亡。

長期影響

- 長期失眠
- 記憶力下降
- 破壞神經細胞
- 腎臟及肝臟受損
- 情緒不穩、抑鬱
- 精神病徵狀
- 幻覺和回閃（在沒有服藥的時候仍然感到藥效）
- 產生耐藥性
- 生理及心理依賴

特有危險

使用搖頭丸會損害腦部的神經細胞，對腦部造成長期損害，導致永久的認知能力減退，影響思考及記憶，而且更可引致失憶及行動機能受損。使用者在藥力過後數天仍會感到不適，如食慾不振、肌肉酸痛、極度疲倦但失眠、煩躁抑鬱甚至有自殺傾向。

參考資料：

禁毒處—禁毒小冊子「向玩命說不」：毒品一覽表(搖頭丸)

nd.gov.hk/pdf/antidrug_game_book/p26-27.pdf

青山醫院精神健康醫學院 — 精神健康教育小冊子：濫用藥物(搖頭丸)

www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/5_z11.pdf

鎮靜劑

鎮靜劑可用來治療輕微抑鬱、焦慮和失眠。本港八十年代已開始流行濫用這些所謂「丸仔」，至今仍有人使用。它的種類有很多，包括有俗稱「藍精靈」、「五仔」及「白瓜子」等。鎮靜劑可以減慢神經系統活動，令人身體活動及思想減慢，情緒亦鎮靜下來。

這些鎮靜劑通常是受管制的藥物，必須有醫生處方才可以購買，但濫用者通常是從非法途徑獲得這些藥物。



短期影響

- 昏睡
- 思想及反應遲鈍
- 身體協調能力下降
- 判斷力減低
- 血壓下降、心跳減慢、呼吸淺
- 較大量使用會導致說話模糊、暈眩甚至昏迷



長期影響

- 頭痛
- 噁心
- 記憶力減退
- 失眠
- 長期感到疲倦
- 情緒波動、緊張或抑鬱
- 對日常生活缺乏動力
- 耐藥性
- 生理及心理依賴

特有危險

服用大量的鎮靜劑可抑壓神經系統的運作，有機會導致昏迷，嚴重者更可致命。若同時使用鎮靜劑、酒精或其他藥物，其藥力能被提高兩至三倍，危險性更高。

參考資料：

禁毒處—禁毒小冊子「向玩命說不」：毒品一覽表(鎮靜劑)

nd.gov.hk/pdf/antidrug_game_book/p21-22.pdf

青山醫院精神健康醫學院 — 精神健康教育小冊子：濫用藥物(鎮靜劑)

www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/5_z13.pdf



HB

迷姦水

GHB 的正式名稱是「 γ - 羥丁酸」，俗稱「迷姦水」、「G」、「G 水」、「液體 E」和「液體 Z」它屬於鎮抑劑，是無色無氣味的透明液體或呈粉狀 / 粒狀的藥粉，可溶於水。輕量 GHB 可令服食者昏昏欲睡，過量服食可令人失去知覺，甚至死亡。



影響

- 心跳緩慢
- 噁心
- 焦慮
- 抽搐
- 癲癇
- 呼吸困難
- 擾亂視覺
- 出現幻覺
- 意識喪失、失去知覺
- 昏迷
- 成癮



特有危險

由於 GHB 是無色無味的透明液體，它常被不法者用作迷姦藥，他們會乘人不覺時，把 GHB 混入飲品中，藉以進行性侵犯的罪行。

參考資料：

禁毒處 — 禁毒小冊子「向玩命說不」：資料庫（GHB）
nd.gov.hk/pdf/antidrug_game_book/p56.pdf

香港青年協會 — 戒毒服務：常見毒品（GHB）
ycpc.hkfyg.org.hk/drug_tc/

有機溶劑

有機溶劑一般用來溶解顏料、膠質和油脂等物質，例子有天拿水、打火機燃料、電油、萬能膠等。有機溶劑具有揮發性，使用者通常用鼻嗅入或用口吸入，它能迅速經肺部進入血液，並運送到腦部，瞬間產生飄飄然及迷糊等感覺。有機溶劑沒有醫藥用途，並會傷害腦部。



短期影響

- 說話含糊
- 暈眩
- 出現幻覺
- 意外受傷或死亡
- 呼吸受抑壓
- 嘔吐，有機會導致呼吸困難及昏迷
- 口鼻附近有紅點、雙手脫皮或變色



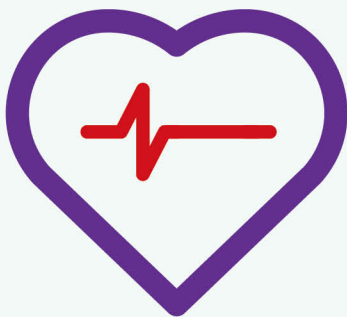
長期影響

- 嚴重頭痛
- 影響腦部，引致智力、記憶力及各方面的協調能力下降
- 知覺受損
- 影響肺部及心臟功能
- 胸口痛
- 損害肝臟及腎臟
- 抑鬱
- 精神錯亂

持續濫用有機溶劑會引致強烈的心理依賴，很難戒除。

特有危險

最大的危險是有機會毫無先兆地突然死亡，主要的死因是心律不正常導致急性心臟衰竭，亦可以是心臟負荷過重而誘發隱性心臟病，也可能因昏迷期間吸入自己的嘔吐物引致窒息。



參考資料：

禁毒處 — 禁毒小冊子「向玩命說不」：資料庫(有機溶劑)

nd.gov.hk/pdf/antidrug_game_book/p51-53.pdf

青山醫院精神健康醫學院 — 精神健康教育小冊子：濫用藥物(有機溶劑)

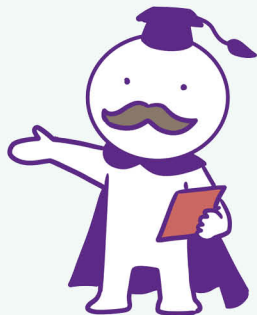
www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/5_z6.pdf

法律責任



在香港，非法藥物主要受到《危險藥物條例》（第 134 章）的管制。根據這條法例，在沒有適當的授權下，管有、製造和販賣這些藥物均屬違法。

- 管有危險藥物，或吸食、吸服、服食或注射危險藥物的最高刑罰均為監禁 7 年及罰款港幣 100 萬元。
- 販運危險藥物（向他人出售或供應危險藥物）的最高刑罰為終身監禁及罰款港幣 500 萬元。
- 在沒有授權的情況下，非法製造危險藥物亦屬嚴重罪行，最高刑罰為終身監禁及罰款港幣 500 萬元。
- 任何人管有任何適合於及擬用作吸食、吸服、服食或注射危險藥物的管筒、設備或器具均屬違法，最高刑罰為監禁 3 年及罰款港幣 1 萬元。



除了《危險藥物條例》（第 134 章），毒後駕駛亦受《道路交通條例》（第 374 章）管制，一經定罪，可處下列一項或多項罰則：

- 最高罰款港幣 25,000 元；
- 最長監禁期 3 年；
- 如屬首次定罪，至少取消駕駛資格 6 個月至 5 年；再次定罪，則至少取消駕駛資格 2 至 10 年。司機如屬再犯而被定罪，法庭或裁判官在考慮犯罪情節及干犯者的行為後，若認為不宜繼續容許其駕駛汽車，可終身取消該司機的駕駛資格。

另外，鑑於有些國家將大麻合法化，但法例上仍有規管，例如：禁止任何人銷售或分發大麻予十八歲以下人士及禁止攜帶大麻出入境。如市民在當地購物，應留意有關產品的包裝標示和當地關於大麻的法例，以免誤墮法網。此外，大麻在香港屬危險藥物，藏有或攜帶該些產品進入香港，即屬違法。

觸犯與藥物有關的罪行，一經定罪，犯案者會留有案底，對將來的升學、就業、旅遊和移民申請都會有一定的影響。

參考資料：

警務處 — 刑事事項：毒品

police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/drug/law_pen.html

第二章



百毒不侵
家滿FUN

親

職

小

貼

士



子女的成長與管教

一個生命由母體出來，臍帶被剪開，自己呼吸第一口空氣，意味着他成為獨立個體。相信大部分的父母，都期望子女長大後能夠成為真正獨立自主、有自己思想的人。那麼，在教養的過程中要怎樣下功夫？

首先，我們要學會不斷以無條件的愛來接納子女。不會因為子女聰明伶俐，乖巧聽話才愛錫他，亦不會因子女犯錯而減少對他的愛。這種無條件的愛，是教養中最重要基石，可助子女建立安全感，相信自己是有價值的。這樣，子女便能夠輕鬆自在，敢於面對人生各種挑戰，亦不怕失敗。

管教是為子女訂下規範界線，但若以無條件的愛為基礎去管教，即是愛中管教，效果會很不同。當子女感受到管教是出於愛時，亦較容易順從或接受意見。當然，我們需要在子女年幼時，耐心地向他們解釋訂立界線的原因。



所謂規範界線，即是在合理的範圍內訂立規矩，讓子女遵從。規範界線能夠協助子女建立良好的生活習慣，妥善安排自己的事情，並學習承擔後果。我們在管教時需要事前和子女訂立界線，讓子女明白他有權選擇，並需承擔各選擇的後果。

對於這些規範界線，我們需要按子女不同的成長階段及其個性作出調節，執行時，父母的態度亦需按子女的成長需要而作出改變。如在子女年幼時，父母的權威角色可能較重。但當子女逐漸長大，特別在青少年期，父母應與子女建立亦師亦友的關係，讓子女感受到尊重，便較容易接受父母的提點，並為自己的行為負責。

若子女在無條件的愛及有規範界線的環境下成長，有助他們成為一個獨立自主的人，懂得衡量後果，更敢於面對人生各樣的挑戰！



親子溝通「十六到」

父母除了在愛中管教子女外，亦需要與子女建立良好的溝通，以增進彼此間的關係。藉着以下「親子溝通十六到」的小貼士，希望讓大家認識更多親子的溝通良方。

口到

----- 以正面的說話鼓勵孩子

眼到

----- 觀察孩子各種非語言訊息，對話時與孩子保持眼神接觸

耳到

----- 耐心、安靜地聆聽，嘗試了解孩子的想法

面到

----- 多展露笑容

手到

----- 多用手觸摸孩子，如面、頭

腦到

----- 多動腦筋，多花心思



遠離迷網

現今世代，互聯網及電子屏幕產品已成為生活中不可或缺的工具。無論是瀏覽資訊、社交溝通、娛樂消閒，甚至在工作及學習上，電子屏幕產品為我們帶來莫大的方便。在疫情下，子女多透過電子屏幕產品，在網上進行學習及與朋友聯絡溝通。有時候家長也分不清子女使用電子屏幕產品，是在學習還是進行網上遊戲，眼見子女使用電子屏幕產品時間增多，很多家長會擔心子女會沉迷上網，但由於家長未能掌握子女使用電子屏幕產品的情況，故此出現很多有關使用電子屏幕產品的親子衝突，例如家長投訴子女長時間上網，子女則投訴父母不了解他們的實際需要。



因此，為免引起親子間不必要的爭拗，及趁子女未發生成癮行為之前，家長應作好把關。家長首先需要以身作則，約束自己在家中使用電子產品的時間，亦儘量避免在子女面前使用，作他們的好榜樣。此外，於子女使用電子屏幕產品前，先了解子女使用的實際需要，再與子女訂立規則。當中包括：

1. 除學習需要外，限制使用時間；
2. 規範接觸內容，如不可接觸與色情、吸毒和暴力有關的資訊及遊戲；
3. 在網上不能透露自己及家人的資料；
4. 訂立違規後果。

事實上，家長可以利用監控的應用程式，幫助規管子女使用時間及接觸內容，甚至設定需家長批准才可安裝應用程式的功能。在訂立規則後，若子女違反使用守則而需要承擔後果，子女有可能發難而拒絕，家長記緊保持冷靜，堅持執行訂立的後果，同時疏導子女的情緒。

家長如不想子女時常與電子屏幕產品為伴，其實可培養子女多方面有益身心的興趣，如運動、音樂、藝術及閱讀等，當中包括可在家中進行的活動，以免他們在家無所事事而經常使用電子產品。家長亦可與子女培養共同興趣，餘閒時進行親子活動，如在家可一同玩桌上遊戲或烹調美食，外出則一同遠足或進行球類活動，加強彼此溝通及關係。

除規範子女適當地使用電子屏幕產品外，家長值得注意的是，在網上世界，有些人為吸引人注意，會發放嘩眾取寵的訊息，再加上可匿名發放資訊，訊息可以變得誇張及不負責任，有不法人士更利用網上平台引誘兒童及青少年進行不法行為（如販毒或賣淫），更有青少年因此出現被性騷擾的情況，故此家長需教導子女慎思明辨，面對一些似是而非的資訊或不合理的邀請時，要提高警覺，避免墜入網絡陷阱。

今時今日互聯網及電子屏幕產品已成為生活所需。「水能載舟，亦能覆舟」，父母需要與子女訂立使用規則，教導他們適當地使用現今科技，認清網絡風險，加上自己也要以身作則，讓子女學習自律，同時培養他們不同興趣，就能預防子女沉迷上網及墜入網絡危機。



無毒和諧 家庭十式

有效的管教子女方法、適當的溝通模式，
和灌輸正確的藥物知識，有助鞏固親子關係，
建立正面、開放及和諧的無毒家庭。



讓子女學習
如何作決定和
保護自己

讓子女學懂
處理情緒及
解決問題

訂立清晰的
界線，作合適
的管教

灌輸正確的
藥物知識

以無條件的愛
接納子女

設身處地，
明白子女的
感受

良好的
親子關係

多作
讚賞和鼓勵，
建立子女的
自信心

以身作則，
作好榜樣

協助子女建立
健康生活模式
及社交圈子



如何辨識子女有否吸毒

近年隱蔽吸毒的情況持續，家長除照顧子女日常生活外，也要細心察覺子女在情緒及行為上有沒有任何不尋常的轉變，有否出現使用毒品的跡象，如發現子女有以下徵狀，父母需特別留意：

個人方面：

- 生活模式轉變，經常留在房內或洗手間，如廁次數增加
- 神不守舍，情緒大上大落、喜怒無常
- 沒胃口，體重無故變化
- 徹夜不眠或渴睡
- 反應遲緩、說話含糊不清、出現口吃或表現呆滯
- 眼睛或鼻子變紅，經常流鼻水、流鼻血，臉上長出瘡
- 衣服有異味，因有些毒品會有濃烈的氣味（例如：大麻）
- 無故擁有以下物品：
 - ▶ 錫紙、飲管或一些置有兩支飲管的盒子或樽
 - ▶ 沒有藥物標籤的藥丸
 - ▶ 咳藥水 / 針筒 / 手捲煙

家庭及朋輩方面：

- 經常借故外出，長時間流連在外
- 與朋友聯絡時表現得神秘
- 用錢開始增多，但不能提出合理的原因
- 常去網吧、遊戲機中心等高危地方
- 說謊、偷東西、與不良人物扯上關係
- 家中的貴重物品或金錢不翼而飛
- 會以不同途徑賺錢買毒品，有可能表現得較豪爽及任意花費

學校及課餘活動：

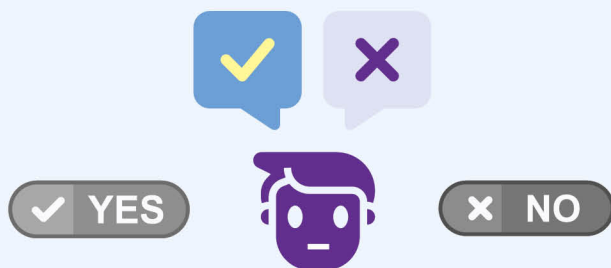
- 學校成績退步，曠課或逃學
- 上課不集中
- 放棄平日喜愛的活動，如運動

以上資料只供參考，如子女出現以上徵狀，不代表他們有吸食毒品問題，但家長需提高警覺，並關心子女近況。

若有任何疑問，應尋求專業人士協助。

（有關聯絡資訊可參閱第三章：社區資源及機構。）

若發現子女吸毒，家長在處理上需留意以下要點：



宜

- 保持冷靜，不要妄下結論
- 父母先商量好對策再與子女討論（尤其是當子女沒有即時的危險）
- 對子女表示關心，嘗試了解他們吸食毒品的原因
- 給予子女支持，一同尋求解決方法，不要輕言放棄
- 應盡快尋求專業人士協助

忌

- 責罵子女，甚至趕走他們
- 在盛怒時與子女進行談話
- 向子女的朋友作人身攻擊
- 因害怕告訴別人而不尋求協助
- 過份自責

吸毒少女的自白

我和我的媽媽

受訪者：茵（化名）

訪問者：社工

茵，廿多歲年輕女子，從事文職工作。毅進課程畢業的她，每星期也會學習外語，願望是到外國留學。週末不用上班的日子，她便會與長期病患的媽媽一起四處「飲茶」、閒逛，享受天倫樂。

平凡不過的生活，背後是十多年吸毒的經歷，當中受傷害的，除了是歷盡掙扎的茵自己，也有背後堅持忍耐、默默等待女兒回頭悔過的母親。以下是茵的成長故事。

（為保障受訪者私隱，部分內容略經修改。）

社工

你第一次吸毒的情況是怎樣的？為甚麼會繼續吸毒？

茵

記得第一次吸毒時自己只有 13 歲，當時正讀中一，與年紀稍長的男友拍拖後，知道他有「High 嘢」的習慣，而自己部分朋友亦有吸食大麻。有時看見他們吸食完大麻後不停傻笑，不停食薯片及其他食物，就像不會飽似的，實在有點好奇。加上當時自己無知，覺得試一次不會致命，即使明知大麻是毒品，也嘗了第一口。

當然，好奇和無知之外，更重要的原因是當時渴望能有自己的世界及生活圈子，認為只要與朋友做同一種行為（即吸毒），便是自己人。種種因素下，自己便一吸再吸，甚至發展到平日沒事做便想吸毒的階段，因此也越食越多，越食越雜，冰、K 仔及大麻等毒品也成為我生活中重要的一部分。

直至 18 歲左右，當時的男朋友有流連 Disco 的習慣，我跟他去 Disco 及嘗試糖（搖頭丸）、可樂（可卡因）等毒品。直接地說，當時的朋友食甚麼毒品我便食甚麼，大概這就是你們社工說的「朋輩影響」吧！

社工 吸毒對你的家庭帶來甚麼影響？

茵 老實說，當時自己完全沒有想過吸毒會影響到家人，事實當然並非如此。而且自己一廂情願地以為家人不會發覺自己吸毒，再者，即使他們知道了又如何？那時自己幾乎每次見到媽媽也會與她吵吵鬧鬧，內容不外是我問她要錢，她不給或是沒能力給時，我便說盡些難聽的話來罵她，哪有理會她的感受？

最嚴重的一次，我問媽媽要錢不果，一怒之下我手持鐵鎚，要脅她如不給我錢，便會把全屋傢具打破，現在想起來也覺慚愧。當時媽媽面對我的情況，也只能哭哭啼啼，拿我沒辦法，只有自己獨自傷心，默默忍耐。



社工

吸毒又為你自己帶來甚麼影響？甚麼原因令你想停止吸毒？

茵

可能是吸毒的影響吧，我試過在夜校進修讀書，但始終很難專心學習，記性也有點差，要付出很大努力才能完成毅進課程，另外自己的情緒也受毒品影響，這些也令我思考是否真的要減少吸食毒品。

更重要的是，自從自己出來工作後，我認識了一些從不吸毒的人，他們的思維、價值觀及待人接物均十分成熟；他們思想獨立，不容易被人影響。與他們相處後，我明白人其實可以有自己的思想，不用經常跟從朋友的決定。以前我覺得有些人選擇不吸毒是「怕死、無用」，現在知道其實不用每件事也親身嘗試才知道後果，因為有些毒品的影響是無法彌補的，他們選擇不吸毒是因為他們「叻」，有先見之明。認識他們令我知道自己要遠離毒品，不能一錯再錯。

茵

另外，我媽媽在幾年前證實患上長期病，要經常出入醫院，看着她身體一天一天衰弱，不禁令我回望自己的成長。其實自少我是個很重視家庭的人，覺得家人對自己很重要，但父母在我十多歲時分開後，「家」對我來說只是亂得一團糟，完全沒有溫暖的感覺。於是我轉而尋求愛情及朋友的支持，希望從中得到被愛和被關懷的感覺，但當這些關係都被毒品污染後，一切又與我的期望不同了。那一刻，我重新思考自己與家庭，特別是與母親的關係。我吸毒那幾年，每天也在想媽媽「應該」如何對我，而不去想想自己對家有甚麼貢獻，實在很自私。

相比起媽媽給我那無條件的愛，戀人或朋友的關係都是短暫的，更遑論毒品給我那一刻的快感。老實說，媽媽患上的長期病，其實是積勞成疾引起的，這或多或少與我當年的任性有關。我常問自己可以為媽媽做點甚麼？不再吸毒，多陪伴媽媽也許是我回報她的第一步。



社工

感謝你的分享。現時你與媽媽的關係是怎樣的？

茵

現在我有時間便與家人「飲茶」、閒逛。有一次，我發現媽媽頭上出現了一些白頭髮，我立即帶她去染髮，希望她變得漂漂亮亮。那一刻我自己也心裏納罕，過去自己只想將最好的化妝品放在臉上，讓自己變得漂亮，吸引更多人喜歡自己，但現在最關心的竟然不是自己，而是媽媽。現在我學懂珍惜媽媽，她為我準備的食物、為我編織的毛衣，我也會一一拍照留念，希望將媽媽的愛永留心中。



而且媽媽自覺年紀漸大，又是長期病患者，特別關心我的將來。她擔心我將來不會帶孩子，希望我早些結婚，有自己的小孩，好讓她可以幫手照顧；她甚至已經為我將來的孩子編織了一件又一件的毛衣。我知道我在媽媽眼中永遠都是個小孩，她總會替我憂心。

社工

假如青少年出現問題行為，你對他們的父母有甚麼建議？

茵

很老套的一句說話，預防勝於治療，父母可多與孩子溝通，留心子女的言行。如果發現子女出現行為問題，要盡快找社工幫助。假如子女的問題行為已經很嚴重，父母心痛之餘也要照

茵

顧自己的情緒，不要讓自己長期陷於無助徬徨之中，這只會捱壞身體。試想假如沒有父母的支持，子女要回頭將更加困難。我相信只要堅持忍耐，子女終有一天會改變過來。

此外，我衷心地想向我的媽媽說句「多謝」，我想讓她知道她對我是何等重要，在我心目中，她是一個十分了不起的人，我期望自己可以永遠陪着她，補償過去我對她的傷害，令她將來每一天也可以快快樂樂地度過。這是我目前其中一個最大的心願。

（本文章承蒙「社區藥物教育輔導會」允許轉載）

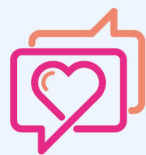
後語



年青人有機會受家庭、朋輩及好奇等因素影響，而踏上吸毒之路，最後換來身體的傷害，與家人關係的破壞，及失去人生的方向。

正如茵寄語，預防勝於治療，要預防年青人吸毒，父母應從小與子女建立良好的溝通關係，了解日常生活的情況。父母如果真的懷疑子女吸毒，應及早與子女傾談及盡快尋求專業人士的協助。無論在任何情況下，表達關懷都非常重要，這有效幫助雙方溝通，增強彼此間的信任。

愛的言語不嫌多



鼓勵 ENCOURAGEMENT



- 有進步，繼續比心機！
- 唔好俾自己咁大壓力！
- 唔緊要，你盡咗力就得㗎啦！
- 你大個㗎啦，可以自己決定！
- 我相信你可以嘅！試試看吧！
- 無論發生咩事，我地都會喺你身邊支持你！
- 輸咗唔緊要，不如諗下點樣改善，最重要唔好放棄！

APPRECIATION 讚賞

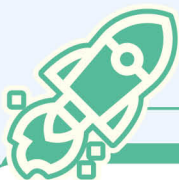


- 「你真懂事」、「你好認真」、
「你好有愛心」
- 好欣賞你堅持、忍耐……
- 爸爸／媽媽以你為榮！

表達愛意 SHOW LOVE



- 只要和你在一起，爸爸／媽媽便已很開心！
- 有你呢個兒子，爸爸／媽媽真係好滿足了！
- 我愛你！
- 我最錫嘅人係你！



ACTION 行動

- 子女感到氣餒或懼怕時，給子女一個擁抱，增加其安全感。
- 當子女有心事，表現得沉默，不妨給他們寫一張便條或傳一個手機短訊給他們打氣。
- 當子女做得好的時候，給他豎起大拇指、拍拍子女的膊頭或互相擊掌，給他鼓勵。
- 當子女測驗考試時，可烹調一些他們最喜歡的食物以作支持。

父母打氣區



教養子女確實是勞心勞力的事情，有時甚至會令人很氣餒。然而子女一句半句窩心的說話，又是父母繼續堅持的補充劑。相信父母無條件的付出，子女是知道的，只是不知如何表達出來。以下是不同年齡的孩子感謝父母的說話，或許這也是你孩子的心聲。希望這能成為大家的一點鼓勵。

對不起我常常頂嘴，不過我會盡量改過的！我要好好孝順您，不讓您擔心！

女 11歲

謝謝你們辛苦地養大我和妹妹，令我們可以健康地長大，每天辛勤地工作賺錢，又要做家務和照顧我和妹妹。多謝你們！

11歲(女)

今天是父親節，我有些事想和您說。雖然您一個星期上六天班，很少和我見面，但您仍然努力工作，為的只是供養我。不少同學會感恩母親多過父親，因為大部份母親都會照顧我們的起居飲食，而忘了在背後默默支持的父親。加油！

12歲男

謝謝爸爸媽媽，這裏我在一個十分良好的環境中茁壯成長。在生活中遇到挫折和困難時，使我重拾對事情的信心，也在我感到軟弱無力的時候，使我對事情有希望。最後，我希望可以在未來的日子中可以報答您們，不要浪費您們的心血。

12歲男

媽媽把我帶到這個世界。我從花生般的細微成長到今天，已經是一個健康活潑的小孩。你以無私的精神和循循善誘的態度去教導我，希望我能成為一位有品格和負責任的人。

最後，我想向媽媽說一聲感謝和我愛你。

12歲男

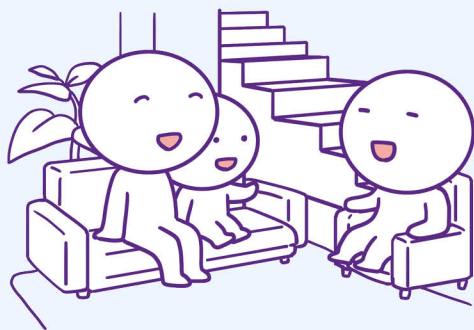
我知道您很辛苦地工作，照顧家庭。希望您能每天開心，我愛您！

(11歲)女

玩樂無窮

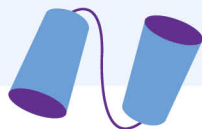


網絡世界迅速發展確實為我們帶來很多方便、知識和娛樂。在小小的屏幕中便可得到滿足，然而父母不要讓小小的屏幕成為子女的保姆。父母要與子女互動，子女才能從父母身上學習正確的價值觀及寶貴的人生經驗。父母應爭取和子女相處的時間，多了解子女的想法，讓子女有困難時也可坦誠與父母分享。父母與子女在家中除了一起傾談或閱讀之外，也可以進行一些有趣的活動，讓大家共度快樂的時光，促進彼此的溝通和關係。以下有一些親子活動可供大家參考。





1 遠處的聲音



子女年齡	4 - 8 歲
參與人數	2
目 的	讓家長與子女學習細心聆聽對方
準備材料	2 個紙杯，一條長棉繩
玩 法	1. 在每個杯子底部中央鑽一個小洞 2. 將繩子穿過小洞，在杯子裏打結，把兩個杯子連起來 3. 和孩子各自拿著一個杯，站得遠一些，把繩子拉緊 4. 一個對著杯子說話，另一個則把杯子放在耳朵上聽
注意事項	● 繩子要拉得夠緊，聲音才會傳遞得清楚 ● 孩子和父母必須輪流說話，避免打岔的情況出現 ● 可藉此活動和孩子談及一些較敏感的話題，減少尷尬

2 找寶藏



子女年齡	5 - 10 歲
參與人數	2（但其他家人也可成為助手）
目的	藉送禮物行動以表關懷
準備材料	為孩子準備一件神秘禮物，如他喜歡吃的食物和喜愛的物品（作為寶貝）；一些卡片（可以是空白的名片卡）
玩法	1. 先把神秘寶貝藏起來 2. 製作一系列的卡片，可以用文字或圖片提示尋找寶貝的路徑，如衣櫃、電話等，再把卡片藏在提示的地方 3. 然後給他第一張「衣櫃」卡片，小朋友就可以到衣櫃那邊找另一張提示卡片了 4. 如此類推直至孩子找到寶藏
注意事項	• 把卡片和寶貝藏在孩子容易找到的地方，同時要確定房間裏沒有讓孩子容易發生碰撞或受傷的地方
活動變化	• 家長可自行設計卡片的內容。例如：以家人的喜好為題，如媽媽最喜歡的大衣，下一個提示就放在大衣內 • 年齡較大的孩子可相反地為父母準備一件神秘禮物，甚至是自製物品，如一幅畫，然後製作提示卡片，由父母尋找寶貝

3 隨意塗鴉



子女年齡	年齡（小學生較適合）
參與人數	不限
目的	學習互相尊重及了解對方的想法
準備材料	一張大白紙，各類顏色筆
玩法	1. 任何人可隨意先畫幾筆開始 2. 下一個人 / 或對方先看看畫了甚麼，然後按着自己的意思再加上幾筆。可以隨意將紙張轉動方向，以及改變圖畫 3. 重複以上步驟直至所有人都認為沒有必要再改動圖畫 4. 完成圖畫後，大家可以決定只欣賞作品，家長也可以和孩子討論各自對該圖畫的感覺
注意事項	● 過程中保持安靜，只以圖畫交流，直至完成圖畫才談話 ● 過程中最重要是尊重別人的貢獻，切勿給予負面的評論；亦不可刪去其他人的貢獻，不過可將其他人的貢獻稍作修改 ● 活動完成後，可把畫作放在家中當眼處，以作裝飾

4 童年相簿



子女年齡	任何年齡
參與人數	2
目的	藉送禮物行動以表關懷
準備材料	藉分享童年往事，勾起難忘回憶，增進親子感情
玩法	1. 爸爸媽媽按年齡順序將孩子從小到大的照片排列好，並註上日期和註釋 2. 給孩子看他小時候的樣子，並講述他小時候的事情 3. 也讓孩子講述小時發生的事情 4. 鼓勵孩子拿著相簿向朋友介紹自己，或向他喜歡的人介紹
注意事項	● 挑選一些可愛、清晰的照片，幫助孩子更認識自己 ● 以互相讚美、欣賞、感謝為主，切勿變成翻舊帳的機會
活動變化	● 父母也可準備自己小時候的相片分享成長的經歷 ● 如孩子年紀較大，可交由他們自行選出想要分享的照片 ● 現時雖流行數碼相片，仍鼓勵家長把有代表性的照片沖印出來，和孩子製作相簿

第三章



百毒不侵
家滿FUN

社

區

資

源

及

機

構





世界各地

生活教育網站

要建立無藥和諧的家庭之先，必須建立子女的健康生活模式，讓他們愛惜身體，明白正確使用藥物的觀念。以下為世界各地的生活教育網站可供家長參考。

- 香港
leap.org.hk
- 澳門
healthylife.ias.gov.mo
- 澳洲
lifeeducation.org.au
- 新西蘭
lifeeducation.org.nz
- 英國
coramlifeeducation.org.uk



禁毒支援服務機構



機構名稱	電話	網址
保安局禁毒處	186 186 (禁毒電話諮詢服務)	nd.gov.hk
明愛樂協會	香港中心： 2893 8060 九龍中心： 2382 0267	caritaslok heepclub.org.hk
社區藥物 教育輔導會	2521 2880	cdac.org.hk
啟勵扶青會	2521 6890	kely.org
香港戒毒會	2574 3300	sarda.org.hk
香港青年協會 青年違法防治中心	8100 9669	ycpc.hkfyg.org.hk
基督教巴拿巴愛心 服務團有限公司	2640 1683	barnabas.org.hk

如欲了解更多有關禁毒服務機構，可瀏覽以下網頁：

保安局禁毒處 - 相關網站

nd.gov.hk/tc/usefullink.html

濫用精神藥物者輔導中心

機構名稱	服務區域 / 地區
東華三院越峰成長中心 中西南及離島服務處	中西區 / 南區 / 離島 / 東區 / 灣仔
香港基督教社會服務處 PS33 - 深水埗中心	深水埗
香港基督教社會服務處 PS33 - 尖沙咀中心	九龍城 / 油尖旺
香港路德會社會服務處路德會青怡中心	觀塘
香港路德會社會服務處路德會青彩中心	黃大仙 / 西貢 / 將軍澳
香港路德會社會服務處路德會青欣中心	大埔 / 上水 / 粉嶺及邊境
香港青少年服務處心弦成長中心	荃灣 / 葵青
明愛容園中心	屯門
基督教香港信義會天朗中心	天水圍、元朗區市中心及 鄉郊、落馬洲口岸管制站
香港聖公會福利協會新念坊	沙田、大圍及馬鞍山

如父母懷疑子女有濫藥傾向，除與子女傾談外，亦應諮詢專業人士的意見，以下機構為藥物使用者及其家庭成員提供個人或小組輔導服務，他們的網站亦載有相關的藥物資料可供參考。

電話	網址
2884 0282	crosscentre.tungwahcsd.org
3572 0673	hkcs.org/tc/services/ps33sspc
2368 8269	hkcs.org/tc/services/ps33tstc
2712 0097	evergreen-ccpsa.hklss.hk
2330 8004	rainbow-ccpsa.hklss.hk
2660 0400	cheer-ccpsa.hklss.hk
2402 1010	sanecentre.net
2453 7030	hugs.caritas.org.hk
2446 9226	ec.elchk.org.hk
8202 1313	neoh.skhwc.org.hk

家庭服務機構

香港政府及各社區均提供不同類型的家庭服務，目的是為不同需要的家庭提供合適的支援及輔導，以下的機構聯絡資訊可供參考。

各地區綜合家庭服務中心

詳情可瀏覽社會福利署網頁：

www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_ifs

求助及輔導機構	電話	網址
社會福利署 「熱線服務」	2343 2255	swd.gov.hk
香港青年協會 「家長全動網」	2402 9230	psn.hkfyg.hk
香港基督教女青年會 「女青輔導熱線」	2711 6622	ywca.org.hk
香港單親協會 「單親輔導熱線」	2778 4849	hkspa.org.hk
明愛向晴軒 「向晴 24 小時危機熱線」	18288	fcsc.caritas.org.hk

求助及輔導機構	電話	網址
香港撒瑪利亞防止自殺會 「24 小時情緒支援熱線」	2389 2222	sbhk.org.hk
生命熱線 「24 小時預防自殺熱線」	2382 0000	sps.org.hk
母親的抉擇 「求助熱線」	2313 5678	motherschoice.org
香港特殊學習障礙協會 「家長熱線」	8200 5882	asld.org.hk
防止虐待兒童會 「求助及親子支援熱線」	2755 1122	aca.org.hk
護苗基金 「兒童性侵犯熱線 - 護苗線」	2889 9933	ecsaf.org.hk
屯門醫院兒童及青少年 精神健康中心	2454 1744	www3.ha.org.hk/ tmh/ch/services/ 02_01_paedPsy.asp
專注不足 / 過度活躍症 (香港)協會	6356 4053	adhd.org.hk

出版資料

百毒不侵 家滿FUN

出版 : 生活教育活動計劃

地址 : 新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下107-113室

電話 Tel : 2530 0018

傳真 Fax : 2524 8878

電郵 Email : leap@leap.org.hk

網址 Website : www.leap.org.hk

Facebook : LEAPHK

版權所有 不得翻印

