



毒

後 駕駛

YOUTH
EXPRESS
VIII

目錄

目錄	p.1
編輯手記	p.2
毒後駕駛	p.3 – p.6
社工手記	p.7 – p.9
High 野實錄	p.10 – p.11
Keep Fit 攻略	p.12 – p.16
Dr. Sex 信箱	p.17 – p.19
服務回顧：無毒出新 Teen	p.20 – p.21
新服務介紹：抗毒頻道	p.22



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

出版：社區藥物教育輔導會



贊助：禁毒基金



香港社會服務聯會
The Hong Kong Council of Social Service

Charity listed on

慈善機構
Wisegiving

本會為香港公益金會員機構、香港社會服務聯會成員及惠施網表列慈善機構



By 《YOUTH Express》編輯

編輯手記

今期《YOUTH Express》以「毒後駕駛」為主題，訪問了一位曾經因遇上吸毒司機而幾乎發生交通意外的年輕人，分享他的經歷及意見；同時向大家簡介與藥後駕駛有關的法律。

另外，〈High 野實錄〉將介紹兩種新興毒品——「喵喵」及「K2」的資料及其嚴重影響；〈Dr. Sex 信箱〉繼續有本會社工為讀者解答與性及毒品有關的疑問；當然亦少不了〈Keep Fit 攻略〉中體適能教練與大家分享 Keep Fit 心得。

《YOUTH Express》能夠出版，必須多謝各位讀者的支持及禁毒基金的贊助，如各位對《YOUTH Express》有任何意見，歡迎致電 2521 2880 聯絡我們。





迷

幻

毒後駕駛

飆

、車

鳴謝：受訪者 興仔（假名） 記錄：本會社工 文蛇

受訪者簡介：

興仔，80 後年青人，中四後輟學，曾任職飲食業、倉務及零售業，現為職業司機。曾經遇上吸毒司機而幾乎發生交通意外，希望藉這次訪問分享個人對毒後駕駛的見解。

（編者註：為保障受訪者私隱，文中情節及人名略經修改）

大家好，我係興仔，廿幾歲大好青年一個！

如果大家問我有無 High 嘢？我想話我個人不之幾健康，梗係無 high 嘢啦！

放嘢？更加唔會，我依 D 奉公守法嘅一等良民，唔會做非法勾當！（編者註：吸毒亦係犯法架！）

既然係咁，點解我會喺度同大家講我個故事呢？好簡單，因為我**幾乎成為其他人毒後駕駛嘅犧牲品**。

其實我個人唔錯架，又好心地又勤力又孝順，之不過唯獨是唔係好 like 喺中學讀書，所以中四暑假之後就有返學。當時聽個 friend 講，話佢個大佬 Dee 哥（同我個 friend 有血緣關係，

親大佬嚟架！）揸開貨 van，為左搵多 D 錢結婚，所以同時走日夜兩更，日頭就速遞，夜晚送便利店，急住搵人幫手跟車。

雖則我唔識依個 Dee 哥，不過當時我成十六歲人，都唔想成日問阿媽攞錢，於是咪諗住跟 Dee 哥做跟車，諗住自食其力囉！同埋我見自己反正習慣左日頭喺學校馴覺，夜晚先落街玩，而且返夜更又多啲錢，於是索性同個 friend 講話自己想跟 Dee 哥走夜更，就係咁，我開始咗第一晚跟車生活。點知第一晚跟車就出事。

話說果晚我喺工業村等 Dee 哥出車，等左一陣終於見到果架車，Dee 哥一落車我見到佢個樣，嘩！個人已經夠高，但係就**瘦到成條柴咁，塊面又無肉，眼圈仲大過隻眼，勁恐怖！**



迷幻

飊·車

我正想問「你仲有無精神開車架？」點知 Dee 哥已經好心急叫我「快 D 上車！」，咁我咪即刻走上車囉。

一上到車，Dee 哥即刻不停一輪咀講話要去邊度間便利店，又話要幾點前去唔知邊一區，我聽完一輪之後都唔知今晚究竟要做咩，於是問兩句，點知 Dee 哥完全牛頭唔搭馬嘴，同我零溝通！我已經心諗「依個 Dee 哥有 D 古怪，似乎跟唔過！」

點知怪事一件接一件，話說我地要走高速公路入市區，點知 Dee 哥沿途突然勁踩油，**一入彎就飄移，仲一邊踩油一邊響安**，hyper 到不得了！

我平時都試過坐朋友開快車架啦，之不過加速還加速，唔係要自殺呃嘛，我已經心知不妙，一轉頭望望 Dee 哥個樣，竟然對住我笑，我即刻叫「望

前面，唔好望我！」

講真，由工業村出到市區段路，十分鐘唔使，但我已經驚到不得了，最恐怖係 Dee 哥果個樣，完全無諗過可能会有意外，更加無諗過有個人係車入面，如果有咩事，我**條命仔真係凍過水**！

去到市區，Dee 哥喺一間便利店前急停車，推我落車叫我落貨（無錯，係推，好大力推！）。我落車第一件事就係嘔，但係 Dee 哥完全無理我，一邊自言自語，一邊繼續落貨。此時此刻，我嘔完之後只能夠做一件事，就係「走」！

第二日，收到介紹份工比我個 friend 電話，佢問我琴晚點解突然走咗去，我將成件事講出黎，點知我竟然聽到一個匪夷所思的解釋：「Dee 哥唔夠馴又要開工，一定要僕下嘢先會精神，有咩咁大不了唧？」僕嘢？（編者註：「僕嘢」即濫用「冰」毒）早知 Dee 哥吸完毒開車，我點都唔會上



迷幻 飆·車

佢部車！「有咩大不了？」發生意外果陣，唔止個司機出事，咁其他人有事邊個負責？到時你有無權同其他受影響人士講「有咩大不了」咁不負責任嘅說話先？

當然，我 EQ 高，無即時同個 friend 理論，但係我知道我以後見到 Dee 哥開車，我一定會立即遠遠避開。同埋我想同各位會開車嘅朋友講句話，千祈唔好以為自己毒後駕駛係自己事，只要你 **high 完嘢再開車，可以影響成條街嘅人命**。再補充多句，隔左幾個月，Dee 哥真係有交通意外受左傷，唔好講結唔到婚，之後仲因為危險駕駛俾人拉左，我知道之後唯有講句「好彩走得快！」

其實我而家一樣係開車搵食，但係我好知道搵食還搵食，唔係擺自己同其他人條命黎博。所以有時會勸吓身邊

啲行家，依行雖然真係好辛苦，可能一做就幾更無得停，但係如果認真到同頂唔順就要休息下，**如果真係靠僕野提神，出左事保險唔賠之餘仲可能比人拉**，你話值唔值？

如果等生意悶的話，咪擺部電話出黎玩下囉，反正而家超多 Apps，我就 download 咗個 Apps 學會計，遲少少考個 LCCI，到時直頭可以出入辦公室做文職，咁咪仲好。

所以話呢，如果話因為提神同悶而 high 嘢，根本係藉口，**毒後駕駛只會累人累己**，唔係呢你，千萬唔好試。

—完—



社工手記

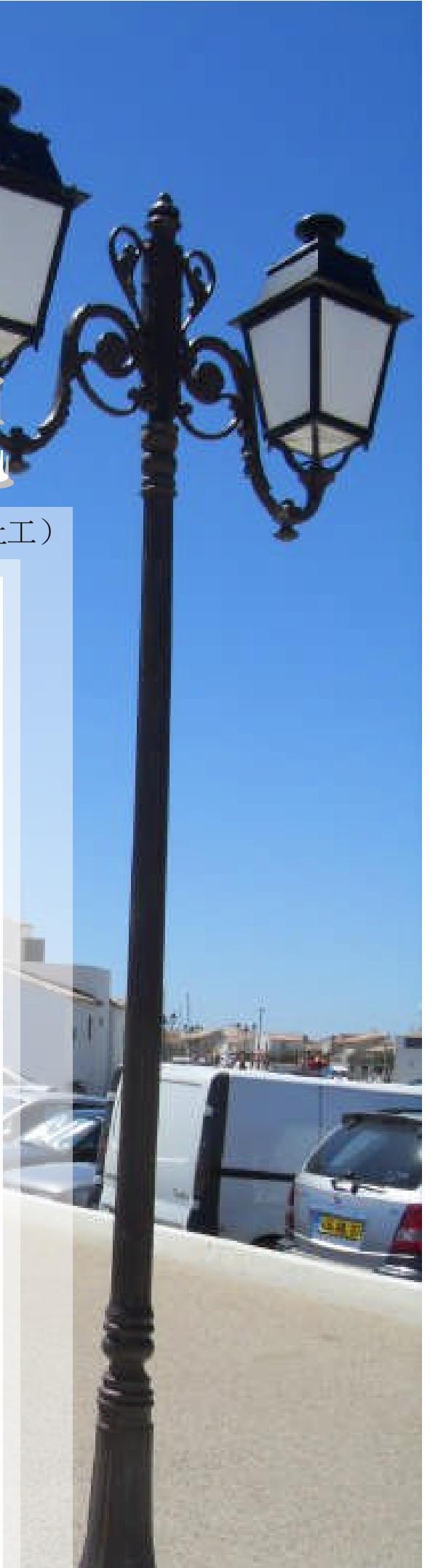
By 寶 Sir (本會社工)

近期有關「毒駕」、「迷幻司機」的報導引起政府及大眾對有關事件的關注，因此今期我想與大家討論一些有關的資料。事實上，運輸及房屋局就打擊藥後駕駛提出一些建議，以下為其中幾點：

(1) 建議把六種常被濫用的毒品（分別為海洛英、氯胺酮、冰、大麻、可卡因和搖頭丸），以「零容忍」方式處理，即是不論司機的駕駛能力是否受影響，或者有沒有涉及交通意外，只要他的體內含有這些毒品，**都屬違法**。

(2) 建議賦權警方向懷疑毒駕及藥駕的人士進行**初步藥物測試**（註：有關測試內容可見表一）。若這些人士不能通過初步測試，警方有權要求司機提供體液樣本進行詳細藥物化驗。

(3) 建議優化現行道路交通條例（法例 374 章），例如將藥駕與酒後駕駛看齊，而若在危險駕駛罪行中涉及有司機吸毒，可以作為一個加刑因素，即涉及吸毒而又危險駕駛的話，無論在罰款、監禁期和停牌期都會有所增加。我節錄了部分相關條文給大家參考：



第 374 章 道路交通條例

第 39 條 在酒類或藥物影響下駕駛汽車

任何人在任何道路上駕駛或企圖駕駛或正在掌管汽車，而該人當時是受酒類或藥物的影響，以致沒有能力妥當地控制該汽車，即屬犯罪，一經循公訴程序定罪，可處第 4 級罰款及監禁 3 年。

由以上法例可見，**在藥物影響下駕駛汽車的刑期可說相當嚴重**，如果大家是駕駛者的話，必須避免，否則無論對自己或其他人也會帶來嚴重影響（註）。

參考政府資料，本年首六個月，警方共檢控三十七宗藥後駕駛案件，比起去年全年的十一宗，問題似乎越見嚴重，實在值得大家進一步作深入討論。作為市民，你對以上的建議有甚麼看法？是嚴厲、寬鬆，抑或可以接受呢？我們作為道路使用者（包括駕駛者、乘客、行人），**又可以如何保障自己的安全**？

我鼓勵各位積極向有關當局表達意見，共同為打擊毒駕出一分力。如果大家想對有關議題作更深入認識，可以瀏覽保安局禁毒處網頁 www.nd.gov.hk 或運輸及房屋局網頁 www.thb.gov.hk。

註：根據香港法例第 221 章<刑事訴訟程序條例>列表 8，第 4 級罰款即\$25000，本文並非專業法律意見，如有任何法律查詢，請諮詢專業法律人員。

表一：初步藥物測試

初步行為反應測試		
1	量度瞳孔	檢查瞳孔大小、狀態及對光的反應
2	朗伯格氏測試	評估平衡力及判斷時間能力，要求司機頭部向後微仰，閉上雙目，估計多久為 30 秒
3	走直線	腳跟對腳尖，沿直線行走，一面望著雙腳，一面大聲數算步數
4	單腳站立	一面單腳站立，一面大聲數算數目
5	手指觸鼻	向後微仰，閉上雙目，按警務人員指示，以左手或右手指尖觸摸鼻尖

資料來源：運輸及房屋局網頁《打擊藥後駕駛的初步建議》〈附件 D：英國初步行為反應測試〉

www.thb.gov.hk/tc/policy/transport/policy/consultation/public_consultation_paper.pdf

HIGH



實錄



如果問大家甚麼是「喵喵」、「K2」，大家會想起甚麼呢？

經過一輪鋪天蓋地的禁毒宣傳教育後，大家都應該知道「K仔」、「凍嘢」、「可樂」都是一些常被濫用的危害精神毒品。

然而，毒品都會「與時並進」，外國更有一些新興的毒品：「喵喵」不是你家中的可愛小貓咪，「K2」亦非時裝品牌，這兩個都是近年在外國流行的毒品名稱。



今期與大家一起認識這些新興毒品會帶來什麼嚴重影響。

俗稱	成份	外形	影響
喵喵	含有一種名叫 Mephedrone (甲氧麻黃酮) 的物質	外 貌 多 變，常以白色粉末、藥丸，甚至膠囊的形態出現	<ul style="list-style-type: none"> 血管收縮 心臟病發作 心律不整 焦慮 幻覺 妄想 痙攣 死亡 
K2 / Spice	含有類似大麻中的天然化學物質四氫大麻酚 (THC)	呈細小深啡色碎粒草藥狀	<ul style="list-style-type: none"> 嘔吐 妄想 精神恍惚 心跳加速 情緒激動 昏迷 死亡 

曾有一名英國女生服用這些新興毒品，數小時後不幸身亡；另有一名英國男子使用新興毒品後十八小時，開始出現幻覺，認為**有蟲在身上爬並且不斷啃咬**，最後更在毒效發作時自殘，造成嚴重傷勢。以「喵喵」來說，目前已造成全球二十多宗死亡個案。近來，英國、德國、瑞典等國家都已加強管制這種毒品。而部分美國州份已立法禁售 K2。

作為明智的年輕人，大家切勿吸食這類合成草藥，因為吸食不知名化學物質，容易產生很多副作用，甚至有吸食者昏迷，以至賠上性命。

根據禁毒處 2010 年第一季的資料顯示（註），廿一歲以下吸毒者中，最常被濫用的毒品分別為氯胺酮（81.3%）、冰（18.5%）和可卡因（10.4%）。雖然這些新興毒品未上榜，但它們可能已經殺入香港，奉勸各位青年朋友愛惜自己，**遠離一切毒品**。



— 攻略 —

By 體適能教練 黃 Sir

Fitball（又稱健身球或阻力球）於 1960 年代設計及生產，最初主要用於兒童及嬰兒的活動，後期被物理治療師應用於復康治療過程。由於 **Fitball** 較其他健體工具安全、便宜及多功能，因此現時被健身教練廣泛地應用於肌肉訓練。

今期我會向大家介紹兩個配合 **Fitball** 的簡單動作，針對身體不同肌肉進行訓練。

一、 選擇合適的 Fitball：

市面上的 **Fitball** 主要有三種不同尺寸，以球的直徑分類，分別有 55cm / 65cm / 75cm，使用者可按身高選擇。

Fitball 尺寸 (直徑)	55cm	65cm	75cm
適合身高	155cm 或 以下	156cm 至 170cm	170cm 或 以上

二、 熱身：

就如上幾期介紹，進行任何運動訓練前必須作充足的熱身運動，如 5 至 10 分鐘的**散步、慢跑或踏單車**等，讓身體適應後才進行運動，減低受傷的機會。

動作一：球上掌上壓（主要訓練胸肌、肩膀及三頭肌）

基於 **Fitball** 會移動這特點，這個動作比普通掌上壓要求更大的穩定性；而且同時要運用不同的肌肉（如腹肌及臀部）才能保持身體穩固，因此這個動作對肌肉有很大的訓練作用。

1. 將身體俯伏於 **Fitball** 上，將身體重心放在腹部，然後雙手放在地面上。（圖 1a 及 1b）
2. 雙手慢慢向前移動，直至 **Fitball** 移到大腿下面靠近膝蓋的位置。伸直雙腿，使身體與地面平衡，膊頭要在手腕的正上方。（圖 2a 及 2b）
3. 手臂彎起，胸部下移，保持此動作約 1 至 2 秒。（圖 3a 及 3b）慢慢伸直手臂，回復圖 2 的動作。

圖 1a→



←圖 1b



圖 2a→



←圖 2b



圖 3a→



←圖 3b



動作二：球上仰臥起坐（主要訓練腹肌，特別是腹直肌上方）

1. 坐在 **Fitball** 上，保持身體穩定，雙腳平放在地。（圖 4a 及 4b）
2. 雙腳慢慢向前走，身體重心向後移，上半身微微向後傾在 **Fitball** 上。（圖 5a 及 5b）
3. 運用腹部的力量將上半身向上提起，讓腹部肌肉感到收緊，保持此動作 1 至 2 秒。（圖 6a 及 6b）再將身體慢慢放下，回復圖 5 的動作。過程中必須完全運用腹部肌肉的力量，而且保持全身穩定。

圖 4a→



←圖 4b



圖 5a→



←圖 5b



圖 6a→



←圖 6b



以上兩個動作能集中訓練胸部及腹部肌肉，再加上適當的帶氧運動及健康的生活習慣（如低脂飲食、充足休息及拒絕煙酒毒品），定能協助大家保持良好的體型。

當然，如果大家已經很久沒有運動或身體有任何疾病，進行訓練前必須諮詢醫生或合資格教練的意見。最重要是**量力而為，循序漸進，安全至上**。

如果大家在**社區藥物教育輔導會**舉辦的健康教育活動（如不同地區深宵開放的體育館中）見到我的話，歡迎直接與我交流運動心得。





-DR. Sex- 信箱

Dr. Sex:

Dr. Sex, 十萬火急呀! 我成日跟我班 friend 返大陸玩, 佢哋有索 K 架, 但係我一直都唔掂呢啲嘢。不過, 上星期六我又跟佢哋返去玩, D friend 不斷叫我, 我唔好意思推就試咗第一啖 K, 我都唔記得個晚索咗幾多, 之後仲跟埋佢哋去骨場, 胡呢胡塗搞咗嘢, 又無戴套, 我好驚呀!

呢幾日, 我下面生咗啲粒粒, 仲好似有啲發炎, 點算呀? 我唔想吸毒架, 我唔想有性病呀, 我可以點做呀?

心急仔仔

To 心急仔仔：

其實你之前都好叻，可以抵受得住唔掂毒品。不過，你同好多年青人一樣，低估咗朋友同環境嘅影響力，好多時就係因為朋友嘅聳恿，同埋身處高危嘅環境而受到誘惑，所以，無論係毒品抑或性行為，**如果你唔想，就要直接 Say No**，好好保護自己。要有堅定意志、拒絕朋友挑戰同引誘、**避免到高危嘅環境同場所**。

至於性器官有異樣，例如：**生肉色小粒、發炎、含膿、潰瘍**等，都係性病嘅徵狀，常見嘅性病有**性病疣、梅毒、愛滋病**，而大部分性病都係透過破損嘅黏膜（指陰道、肛門、尿道和口腔嘅濕潤皮膚底層）和感染咗病毒嘅精液、子宮頸或陰道分泌物接觸，將病毒感染過嚟。

性病可以嚴重損害健康，甚至引致死亡，應該及早徹底治療，**千祈唔好自己亂用藥物治療**，亦唔好聽啲 friend 話搽啲乜食啲乜。

如果真係擔心感染性病，可以去衛生署社會衛生科診所檢查，呢啲診所嘅工作係治療性病患者，預防同控制性病蔓延，設有門診同住院服務，所有服務完全免費，唔需要醫生介紹信，**個人資料絕對保密**。你可以直接打電話去就近嘅社會衛生科診所預約同查詢：

診所	地址	電話號碼
柴灣社會衛生 科診所	香港柴灣樂民道 3 號 東區尤德夫人那打素醫院 專科門診大樓西翼地庫 5 樓	2595 7500
灣仔社會衛生 科診所	香港灣仔皇后大道東 284 號 鄧志昂專科診療所 6 字樓（男性）/ 7 字樓（女性）	3103 2400（男） 3103 2411（女）
油麻地社會衛 生科診所	九龍油麻地炮台街 145 號 油麻地賽馬會診所 3 字樓（女性）/ 4 字樓（男性）	2359 4377（男） 2388 6634（女）
容鳳書社會衛 生科診所	九龍觀塘茶果嶺道 79 號 容鳳書紀念中心 4 字樓	2727 8315
屯門社會衛生 科診所	新界屯門屯利街 4 號 屯門眼科中心 5 樓	2459 2958

性同毒品一樣，一唔小心就好容易會泥足深陷，希望大家凡事諗一諗後果，可以避免好多問題，亦唔會有咁多擔心同後悔！各位青少年，如果你地仲有其他同性有關的問題，歡迎隨時來信！

From
Dr Sex

無毒出新 TEEN

預防高危青少年吸食危害精神毒品教育計劃

承蒙「禁毒基金」資助，本會在 2008 年開始，展開了一個名為「**無毒出新 Teen——預防高危青少年吸食危害精神毒品教育計劃**」（下稱「本計劃」）的服務計劃，透過多元化的禁毒教育活動，提高參與者對吸毒問題的警覺性，鼓勵他們選擇健康生活、拒絕毒品。

本計劃推行至今，我們與男女童院、群育學校、感化辦事處及外展社工隊等不同單位合作。截至本年 7 月，我們已經進行了超過 550 場禁毒教育活動、接觸超過 8000 位高危青少年，同時為大約 220 位有需要的青少年提供了轉介服務（包括**戒毒輔導**、**身體檢查**及**短期宿舍**等）。

總結整個服務計劃，近 **95%**服務使用者認為活動能提高他們對危害精神毒品的正確認識；更有接近 **90%**服務使用者表示本計劃能鼓勵他們拒絕毒品的引誘，並對本計劃感到滿意。以下為部分服務使用者的回應：

「導師生動有趣，內容清楚。」

「阿 Sir 講解詳盡，不會悶！」

「對毒品有更深認知，以前對毒品的誤解都糾正了！」

「我一定唔會再吸毒！」

「活動安排恰當，內容豐富！」

「活動中最大的學習是如何拒絕吸毒，和所有毒品的名稱和嚴重性！」



禁毒教育工作坊



禁毒嘉年華



禁毒講座

本計劃能夠協助高危青少年選擇健康生活、拒絕毒品引誘，我們深感鼓舞，我們會繼續為青少年提供適切的服務，宣揚「**健康生活，遠離毒品**」的訊息。

「抗毒頻道——青少年禁毒教育計劃」

在「禁毒基金」的支持下，本會將會開展一個新的服務計劃，名為「抗毒頻道：青少年禁毒教育計劃」。

「抗毒頻道——青少年禁毒教育計劃」為期兩年，計劃目的包括：

- 1) 協助參加者建立正確用藥的態度
- 2) 協助參加者正確認識危害精神毒品及濫用後果
- 3) 協助參加者反思朋輩影響和吸食毒品的關係
- 4) 鼓勵參加者選擇健康的生活模式及遠離毒品的引誘

計劃將透過禁毒教育講座、小組活動、外展服務、探訪戒毒及康復治療服務機構等不同形式的活動，提高參與者對吸毒問題的警覺性，鼓勵他們拒絕吸食毒品。

我們期望本服務計劃可以協助高危青少年選擇健康生活、拒絕毒品引誘。如有興趣與本會合作，或了解更多計劃詳情，歡迎聯絡本會同工。

聯絡方法

地址：香港中環半山波老道 12 號地下

電話：2521 2880

傳真：2525 1317

網址：www.cdac.org.hk

電郵：cdac@netvigator.com

7-ELEVEN® 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」或傳真至 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。



社區藥物教育輔導會為香港公益金資助機構

《YOUTH Express》VIII

出版：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：www.cdac.org.hk
督印人：李 蝶
編輯：黃寶文 羅寶華 洪瑞琳
印刷量：3,000