



毒

後 駕駛

YOUTH
EXPRESS
VIII

PUBLISHED BY COMMUNITY DRUG ADVISORY COUNCIL

SPONSORED BY BEAT DRUGS FUND

目錄

目錄	p.1
編輯手記	p.2
毒後駕馳	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



出版：社區藥物教育輔導會



贊助：禁毒基金



Charity listed on
WiseGiving 慈善機構

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

毒後駕駛

幻

瘋

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 嘸中學讀書，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，都唔想成日問阿媽擺錢，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瞓覺，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 纏·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，**一人彎就飄移，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，完全無諗過可能會有意外，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 哥唔夠瞓又要開工，一定要僕下啲先會精神，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 飄·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 完啲再開車，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，但係如果認真効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 啥個 Apps 學會計，遲少考個 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 啲**，根本係藉口，**毒後駕駛只會累人累己**，唔係呃你，千萬唔好試。

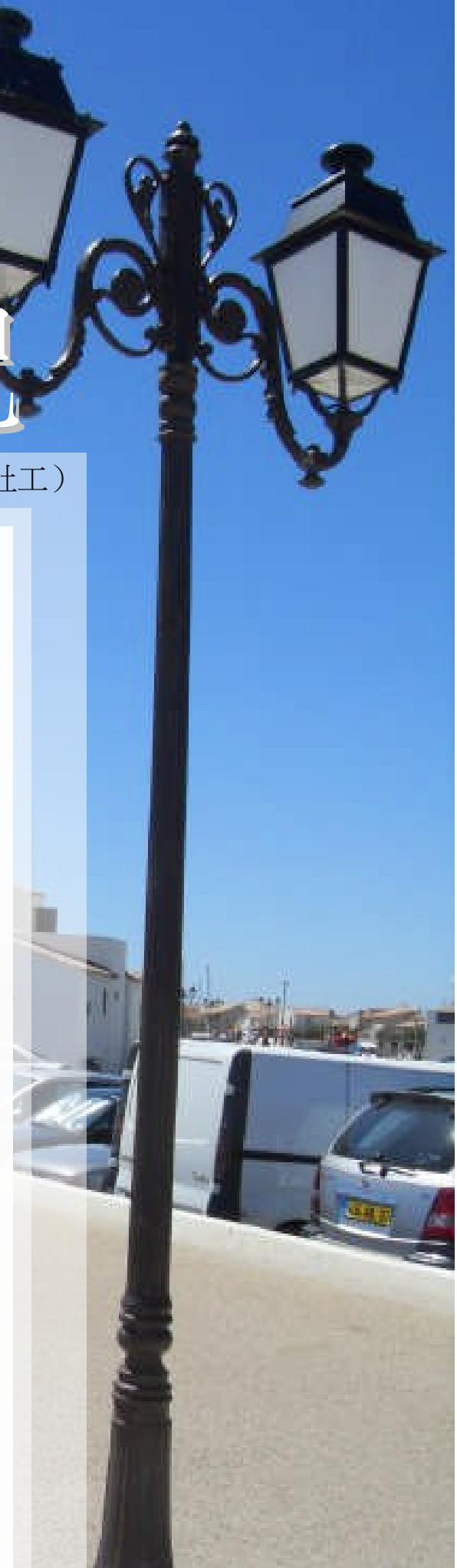
—完—

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

初步行爲反應測試		
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：英國初步行爲反應測試〉

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

HIGH



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→

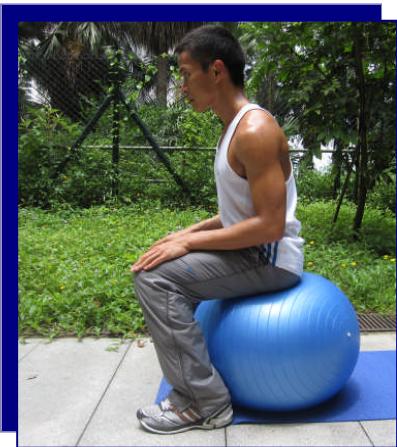


←圖 3b

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

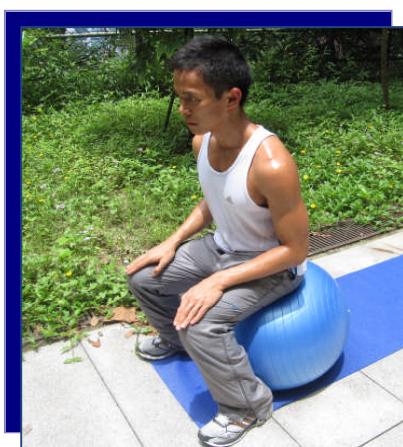


圖 5a→



←圖 5b

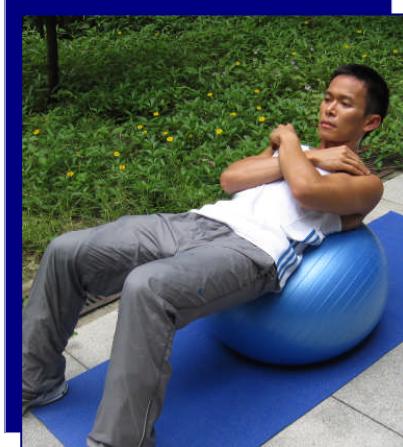


圖 6a→



←圖 6b



以上兩個動作能集中訓練胸部及腹部肌肉，再加上適當的帶氣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，佢哋有㗎 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，我都唔記得嗰晚㗎咁多，之後仲跟埋佢哋去骨場，胡呢胡塗搞咗啲，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 話搽啲食啲。

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。



3709 9000 0000 0014 3



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