

Not for Sale

**YOUTH
Express
11**

Published by Community Drug Advisory Council
Sponsored by Beat Drugs Fund



By 《YOUTH Express》編輯組

編輯 手記

《YOUTH Express》已踏進第十一期，一如過往，我們會提供與健康及禁毒有關的資訊予各位讀者。今期我們以「毒品與性」為主題，訪問了一位曾經同時受毒品和性問題困擾的青少年，講述毒品與性千絲萬縷的關係。

同時，〈Dr. Sex 信箱〉以安全性行為作主題，介紹正確的性知識；〈Keep Fit 攻略〉由本會體適能教練講解如何計算脂肪比例，及介紹正確維持健康體重的方法；大受歡迎的〈玩樂 Guide〉則請了習武多年的同工介紹中國傳統武術「詠春」，讓讀者也能學會一招半式，傍身之餘亦可多做運動。

如大家對《YOUTH Express》或本會服務有更多意見，歡迎致電 2521 2880 聯絡本會同工。



目錄



- 編輯手記 P. 1
- 目錄 P. 2
- 社工手記之毒品與性 P. 3 - 6
- High 野實錄 P. 7 - 8
- Keep Fit 攻略之
是「肥」還是「瘦」？ 認識脂肪比例 P. 9 - 12
- 求助有門之愛滋病病毒抗體測試服務 P. 13 - 15
- Dr. Sex 信箱之安全性行為 P. 16 - 18
- 玩樂 Guide 之詠春 P. 19 - 23
- 抗毒頻道之青少年禁毒及健康教育計劃 P. 24 - 25
- 幸會糖姊妹 P. 26



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

出版：
社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council



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



Future

Present

Past

社工手記之 毒品與性

社區藥物教育輔導會社工 黃sir

受訪者 Kay

筆者在前線工作多年，聽聞一些青少年因欠缺充份的禁毒教育知識而誤墮毒品陷阱，令筆者更肯定，不論甚麼年紀及背景的青少年，也有接受禁毒教育的需要，否則就可能像本文主角 Kay 一樣，踏進毒品與性陷阱後恨錯難返。

小時候的 Kay 外表乖巧，讀書程度中上，師長只會提點他努力讀書，卻從沒為他提供適切的禁毒及性教育，使 Kay 在朋友間聽到相關的話題時，也判斷不了資訊的準確程度，為他的成長路上帶來危機。



在 Kay 十多歲時，父親生意失敗後便潛逃內地，遺下龐大的債務予家人，由於 Kay 貌似父親，家人總遷怒於他，使他與家人的關係惡劣，更因此離家出走，與街上的青年為伴，數年沒有回家。為了維持生計，Kay 曾在車房、餐廳及電話公司工作，但往往幹不了多久便辭職，生活捉襟見肘。

在朋友介紹下，曾有一名在娛樂場所認識的中年男士多次暗示可供養他，起初潔身自愛的 Kay 還能夠義正詞嚴地拒絕，但當他連麵包也買不起來充飢下，終敵不過引誘，與那名男士發生關係，換取數百元酬金。



那次經驗後，Kay 為了賺取學費和生活費，一次又一次與不同的人發生性行為，對象有男的、有女的、十多歲甚至四十多歲的人。但一段時間後，他的感覺便麻木了，甚至在發生性行為時，不停地想「甚麼時候才完？快點完！快點完！」為了討好客人，他更借助了不同的毒品如大麻和可卡因等，使自己看起來興奮一點，投入一點。

在 Kay 二十歲的時候，一位大學老師因得知他需半工讀來維持生計，便不時為他介紹一些教學、資料輸入、網頁製作等兼職，讓他有穩定的收入。在毋須擔心金錢的時候，Kay 糜爛的生活便逐漸遠去。剛停止吸毒的時候，Kay 經常頭痛，情緒起伏甚大，有時情緒亢奮，有時卻不想說

話，只想一個人。同時他的記憶力很差，連同學的名字也記不了，說過的話不消片刻更全然忘記，使日常生活大受影響。

可是，每當他想重新吸毒的時候，看見老師認真教學，對學生關懷備至，更帶領他與其他同學到不同的機構和學校參與義務工作，使他反思到「老師高薪厚職，尚可樸儉地生活，我為甚麼不能跟他一樣，努力學習，過一些簡單的生活？」這種反思成了他的原動力，推動他回頭。「比起因吸毒而死的人，我已很幸運了，起碼我仍趕得及走回頭的路。」

大學畢業後，Kay 到了一間專注禁毒教育的志願團體工作，積極投入教育活動，看到好奇心旺盛的青少年，Kay 會多花時間解答他們的疑難。「我明白師長社工有自己的生活和工作，不能時刻照顧每一個青少年，但必須了解預防教育的重要性，特別是毒品與性教育，因為我們愈避而不談，愈會引起青少年的好奇心。且教育工作應包含所有對象，即使樣子乖巧、成績優異，似乎沒有任何問題的青少年也一樣有接受禁毒及性教育的需要，否則很乖很聽話的青少年，也可能像我一樣，因得不到正確的藥物資訊，誤墮吸毒陷阱。」





毒品與性關係密切，本會社工在前線工作時發現有部分年青人對毒品充滿迷思，如有青少年誤信吸食大麻和可卡因能提升性能力，亦有青少年誤以為吸食薄荷煙能避孕，然後為毒所害。有見及此，本會社工今次向大家介紹三種藥物的正確資訊，協助各位讀者遠離毒品陷阱。

High野實錄

γ- 羧丁酸



俗 稱：GHB、迷姦水、液體狂喜

醫療用途：沒有

濫用後果：昏昏欲睡、擾亂視覺、失去知覺、噁心、抽搐、嚴重的呼吸困難、昏迷

亞硝酸烷酯

俗稱：Poppers、RUSH、Snappers

醫療用途：

沒有，常用於空氣清新劑和錄像鏡頭清洗劑

濫用後果：增加患癌風險、血壓下降、暈厥、心跳加速、心率不正、頭昏眼花、影響情緒、吸用人士的鼻、口、唇和面額容易發炎、引致鼻竇炎



Viagra



俗 稱：V仔

醫療用途：陰莖勃起功能障礙、肺高壓、高山症

濫用後果：頭暈、鼻塞、消化不良、官感過於敏銳、血壓下降、增加心臟異常機率、異常勃起

吸食毒品不僅有害身體，更是違法的行為，最高刑罰為罰款一百萬元及監禁七年。聰明的年青人記得向毒品說不！



Keep Fit 攻略之 是「肥」還是「瘦」？ 認識脂肪比例

體適能教練 文蛇

身體密度指數 (Body Mass Index · BMI) · 是廣泛量度標準體重的參考指數¹。然而這指數只根據身高和體重的比例來衡量測試者是否過胖或過瘦，忽略了人體由脂肪、水分、骨骼及肌肉等不同成份組成，成份比例的不同，可使人的體重較高或較低；如有些人的骨架較大較重，或有些人的肌肉比例較高，均有機會使他的體重超出 BMI 的標準，但他們的脂肪比例是正常的。

¹ 世界衛生組織於 1996 年宣布 BMI (Body Mass Index) 指數為認可計算方法，以衡量個人體重是否合適。BMI 利用身高 (米) 和體重 (公斤) 的比例，去衡量一個人的體重是否適中。以亞洲人計算，BMI 指數小於 18.5 為過輕，大於 23 則屬於超重。

相比 BMI，使用脂肪測量儀來量度體內脂肪比例，更能準確判斷一個人的身體是否「肥胖」。男士與女士體內脂肪比例，分別超過 20.6%及 30.1%，才屬於肥胖。量度時間則以早上量度較為準確，測試者可把數據交予專業的醫護人員或合格的體適能教練分析，便能更有效地理解脂肪比例是否適中。



脂肪測量儀

筆者曾接觸一些青少年，他們為了減重自行購買減肥藥，誤以為服用瀉藥、不知名的減肥藥甚至吸毒來抑制食慾便可減肥，但他們即時減去的只是水份，對減少脂肪完全沒有幫助。停用這些藥物後，體重便會回升，身體機能也可能受到不可回復的損害。唯有在專業教練指導下，透過均衡飲食和適量運動減去脂肪才是最佳方法，把體內脂肪比例下降至合理水平，同時我們必須謹記胡亂服用減肥藥或盲目減重只會有損健康。





至於何謂適量運動？簡單來說就是健康的成年人每星期最少進行 **150 分鐘中等強度** 的帶氧體能活動（即每天約 25 至 30 分鐘，時間長短取決於運動頻次）；如要獲得更大的效益，則可把每星期進行 **中等強度** 的帶氧體能活動時間增至 300 分鐘（即每天約 40 至 50 分鐘，時間長短取決於運動頻次），其中快步行、水中有氧運動、打網球及在平路上踏單車等也是不錯的選擇。當然，任何安全且可運用身體大部分大肌肉的運動也可視為 **中等強度** 的帶氧體能運動，詳情可參考下表：

中等強度的帶氧體能運動

運動時的心率範圍	最高心率*的 65 – 75%
表徵	進行體能活動時呼吸加速、流汗，以及心跳加快，但仍可持續應付而不至辛苦。
自覺竭力程度# (見右圖)	4 – 6 分 (0 – 10 分)

*最高心率 = 220 – 實際年齡

#自覺竭力程度指標

0 沒甚感覺

2 微弱

4 稍吃力

6 吃力

8 非常吃力

10 極度吃力

熱身
及緩和

適中鍛鍊區域



如想了解更多運動或增進身體健康的知識，可聯絡社區藥物教育輔導會的體適能教練² 或社工。本會亦免費為青少年提供多元化的禁毒及健康教育服務，歡迎致電 2521 2880 查詢。

² 本會體適能教練持有由香港浸會大學持續教育學院與許士芬博士體康研究中心聯合頒發的體適能導師專業證書，此證書已得到康樂及文化事務署認可。

求助有門之

愛滋病病毒抗體測試服務

病 吸毒 迷
傳染 病
毒 誤解
迷思 求助
病毒
愛滋病 誤
測試
迷 神智不清
求助 吸毒
病毒抗體
有門
病毒抗體
迷思
神智不清
愛滋病
誤解
求助

部分青少年對毒品有很多的迷思和誤解，有的誤信毒品能提高性能力，有的誤以為吸食毒品能增加性交時的快感；卻忽視了毒品對身體帶來的嚴重影響，甚至忘記吸毒能使人神志不清，發生不安全性行為時感染性病、愛滋病或其他血液傳染病的風險便大大提高。今期〈求助有門〉將介紹愛滋病病毒抗體(HIV)測試服務，讓有需要人士求助有門。

愛滋病病毒抗體測試服務

愛滋病病毒能透過與病患者體液接觸而傳染，唯汗液及唾液中的病毒含量極低，一般情況下較難傳染他人，而一般社交接觸如與感染者握手、一同使用交通工具、進食、上課、工作、共用洗手間或泳池，或透過空氣均不會傳播愛滋病病毒的。同時亦沒有證據顯示蚊叮蟲咬能傳播愛滋病病毒。故只要堅拒毒品及不安全性行為，感染愛滋病的風險便能減少。





愛滋病病毒抗體測試是一個檢驗測試者有否愛滋病的有效方法。此測試只需測試者數毫升的血液，便能化驗出測試者有否受愛滋病病毒感染。此服務費用全免，由專業的護士及輔導員以保密、不記名的方式進行測試。唯須注意的是，愛滋病病毒是有空窗期的，患者受感染後的首三個月內有可能檢驗不了抗體，且大部分感染者均沒有病徵，只有部分感染者病情惡化時才有機會出現疲倦、發熱、缺乏食慾、體重減輕、腹瀉、夜間盜汗及淋巴結腫大的症狀。有需要人士需定期檢驗以察安全。



服 務：愛滋熱線


電 話：2780 2211

服務時間：上午九時至下午六時（星期一至五）
休息（星期六、日及公眾假期）

Dr. Sex



Dr. Sex 信箱之安全性行為



網上討論區不時都會有啲年青人問墮胎方法呀，墮胎藥呀，墮胎幾錢呀咁，尤其係大時大節之後，「出事」的機會都高好多。但其實大家都知討論區寫嘅嘢未必係啱，有時睇到個人心都寒埋，好似話「狂飲崩大碗」、「狂食西瓜」、「可樂洗下體」等等嘅方法可以墮胎或者避孕，既無知又好笑。我之前嘅文章已經分享過墮胎嘅風險同意外懷孕嘅處理（大家可以參考《YOUTH Express IX》），今次我就講下青年因節日氣氛而有嘅親密行為，甚至受藥物影響而發生性行為。



每個人對身體親密程度嘅要求同感受都唔同，接受程度視乎與對方嘅關係同個人感受。當男女雙方決定左彼此接受嘅親密界線，例如係「拖手」、「攬腰」或「接吻」，就必須一齊遵守。有陣時男女雙方容易受環境同節日氣氛影響，如果其中一方要求超越界線嘅話，就一定要好堅決咁拒絕對方，要彼此尊重同接納，唔好勉強對方或自己做唔願意嘅事情。

另外，有青少年誤以為某啲毒品可以增強性能力，甚或誤信毒品有避孕功效，就忽略安全性行為嘅重要性。首先，我已經唔係第一次講，不安全性行為除咗可導致意外懷孕，亦有機會感染性病。其次，毒品絕對冇避孕或者增強性能力嘅功效，反而有醫學研究指出，可卡因同大麻可以導致性無能，嚴重影響生殖能力。



講咁多，都係希望大家做任何決定之前，諗清諗楚，諗吓後果，唔好因為情到濃時，又或者為咗滿足性需要，就話要發生性行為，亦唔好誤信流言，唔係嘅話後果可以好嚴重。如果想搵正確嘅資訊，又或者希望尋求專業人士協助，以下係一啲有用嘅資源：

志願機構	聯絡方法	網址
社區藥物教育輔導會	聯絡電話： 2521 2880	www.cdac.org.hk
香港家庭計劃指導會	服務熱線： 2572 2222	www.famplan.org.hk/sexedu
	青少年保健中心 灣仔：2575 4799 旺角：2770 4994 荃灣：2443 2773	
母親的抉擇	未婚懷孕服務熱線： 2868 2202	www.motherschoice.com

資料來源：社區藥物教育輔導會、香港家庭計劃指導會、母親的抉擇

基督教香港信義會青少年自強計劃社工
陳嘉輝

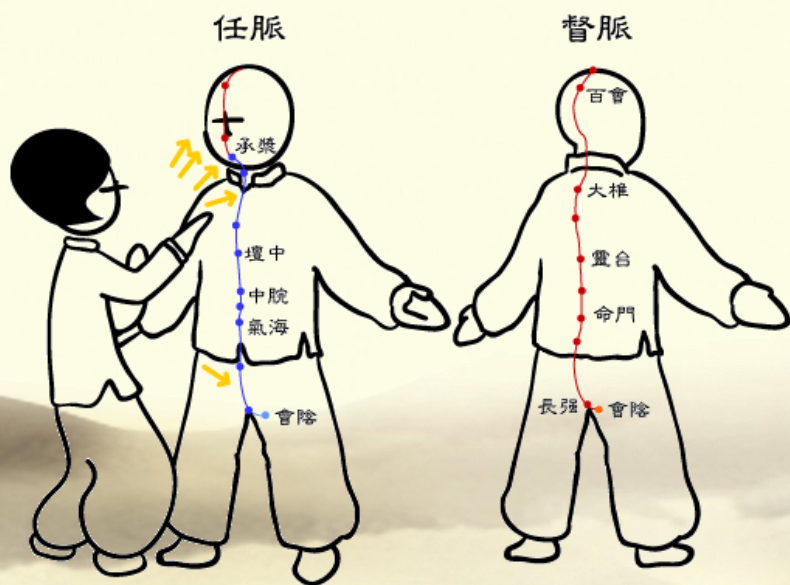
玩樂 Guide 之

詠春

上期《YOUTH Express》介紹了人氣社交網站 Facebook，廣受好評，今期便介紹另一青少年的人氣活動——詠春，讓大家享受這項武術運動之餘，也可強身健體。

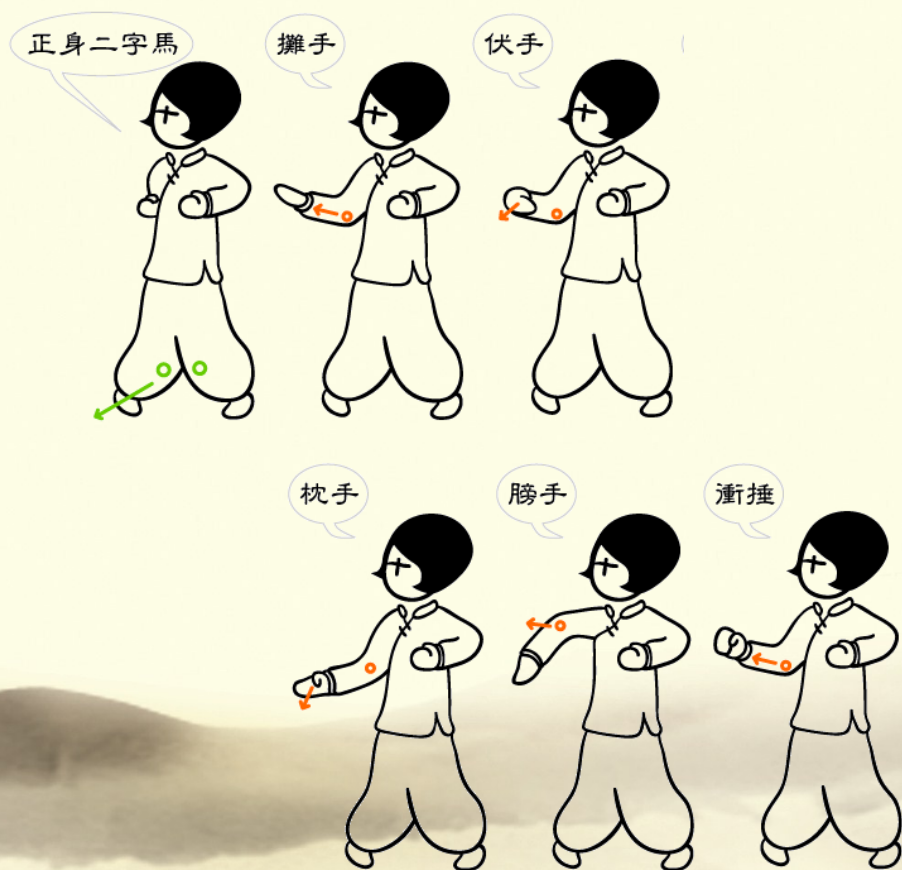
要講詠春拳的特性，先要了解一下其內容及歷史。詠春拳由五梅師太所創，其後傳於嚴詠春，用作自衛和對付土豪惡霸之用，在五梅師太的同意下，此套拳法正式定名為「詠春拳」。其後嚴詠春嫁予梁博儔，並將拳法相傳，後更傳至梁蘭桂、黃華寶、梁二娣、梁贊、陳華順和葉問。詠春拳雖原出自嚴詠春，她的傳人卻發展出不同的派系，如佛山詠春、古勞詠春、刨花十連詠春、葉問詠春等.....那一家是最正宗已無從稽考。至於那一家最強？也只能說，各有所長，視乎個人修為而已。

事實上，詠春拳是一門很科學的功夫，除講求快、狠、準，還有很多理論，如中線理論、吋勁等。中線理論為攻擊的骨幹，以攻擊對方的中線為目標，即鼻樑、下顎、喉嚨、心窩、下陰，全是人體要害（見圖一），務求一擊便能把打倒對方。



圖一. 資料來源 http://site601.blogspot.com/2009/05/blog-post_8956.html

故無論攻擊或防守，雙方均力爭中線，如在詠春拳三套套路中，基本功的「小念頭」日字冲拳、攤手、伏手等都要求沉肘由中線而出（見圖二），著重出手的角度，而不是力量，以連消帶打方式（即消去對方攻擊同時，也作出攻擊），以最短距離攻擊對方，達到攻防兼備的效果（見圖三）。這是因為這套拳的創辦人五梅師太和後傳人嚴詠春都是女性，在體能及力氣方面均不及男性，因而有需要盡快擊倒對方，務求全身而退。



圖二. 資料來源 <http://site601.blogspot.com/2010/01/129.html>



圖三. 資料來源 http://site601.blogspot.com/2009_01_16_archive.html

這也是「吋勁」出現的原因，「吋勁」即是吋內發勁，詠春拳主張不要浪費氣力，所以經常提及鬆柔。在鬆柔的狀態下，出手可更快、更靈活，亦利用借力打力的方式，不以力抗衡，利用手法、步法、腰馬卸去對方的力再反擊，使女性也可以擊倒男性，提升以弱勝強的可能。故詠春拳可說除了體現了科學外，更是智慧的表現。

筆者不僅在詠春拳學會技巧，更體會到功夫內的道理，應用到現實生活中。如做人處事最重要是找到目標，然後用最簡單、直接方法，排除困難，達到目標。就像詠春拳為了攻擊對方中線的要害，就想方法撥開對方的門手，從而擊中對方要害。其次，筆者也學會做事切忌意氣用事，以硬碰硬，相反要知己知彼，用自己的長處攻對方的短處，如面對著個子高大的對手，即使力氣、身型及不上對方，卻可善用靈活動作應對；故只要冷靜分析，評估雙方的優劣勢，自能提高勝算，擊倒對方。

簡而言之，無論習武還是做人處事，首要沉著應戰、冷靜分析，三思而後行，才能避免因一時意氣，做錯決定，一子錯滿盤皆落索。



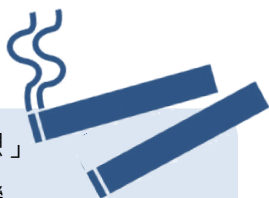
抗毒頻道之青少年禁毒及健康教育計劃

閘門藥物：煙草

在「禁毒基金」的支持下，本會現正推行「抗毒頻道之青少年禁毒教育計劃」，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，提高參加者對吸毒問題的警覺性，讓他們能更堅定地向毒品說「不」。



除了現有的三個活動主題「向毒品 say kNOw」、「毒品與性」和「體能與健康」外，有見外國研究指吸煙與吸毒行為息息相關，及本會同工眼見青少年吸煙問題越趨嚴重，本會將發展全新的活動主題「吸煙與健康」，以下為活動的程序，供各位參考。



- 1** 內容重點 — 熱身活動：「煙的聯想」
目 的 — 提升參與者的參與動機
形 式 — 互動遊戲
- 2** 內容重點 — 認識煙草對身體的傷害：身體健康檢查
目 的 — 增進參加者對吸煙所帶來的傷害的認知
形 式 — 短講
- 3** 內容重點 — 影片分享：分析青少年吸煙原因
目 的 — 讓參加者反思各種吸煙的誘因
形 式 — 影片、討論環節
- 4** 內容重點 — 活動：「步步為營」
目 的 — 評估風險及討論拒絕技巧
形 式 — 互動遊戲
- 5** 內容重點 — 提問及總結
目 的 — 鞏固活動所學的知識
形 式 — 短講

此計劃費用全免，如有興趣與本會合作，或了解更多計劃詳情，歡迎致電 2521 2880 聯絡本會同工。



幸會糖姊妹

上期《YOUTH Express》介紹左「毒行俠」，
今期就介紹兩位甜到入心的糖姊妹俾大家認識啦。

代表甜品：綿綿冰

糖紙（黃姑娘）

特徵：剝殼雞蛋咁靚的皮膚、弱不禁風

平時唔聲唔聲嘅黃姑娘望落好似林黛玉咁柔弱，但一對住啲年青人就精力充沛，傾傾傾，上至化妝，下至瘦身，講盡連綿不斷的話題。黃姑娘仲有一個特徵，就係好似剝殼雞蛋咁靚嘅肌膚配上招牌蓮子蓉笑容，希望可以令年青人唔止同佢一齊健康咁扮靚護膚，仲一齊笑多啲，保持積極樂觀的態度，拒絕以毒品來逃避負面情緒。

代表甜品：心太軟

糖梅（李姑娘）

特徵：湯圓面，以扮靚為己任

李姑娘外表斯斯文文，但其實永遠心裏心裏有個謎，只要係同人嘅生理或心理有關係嘅話題，就會問問問，係正宗嘅問題少女。李姑娘最迷人嘅地方就係佢好專心咁聽人講嘢，希望可以喺傾偈嘅過程中，鼓勵年青人關心外在美之餘，亦要關心理自己嘅內在美，注意點樣處理情緒，同建立正面嘅自我形象，等佢地同自己一樣，由個心靚出黎，做個真正嘅美人。

如果你哋都想做個甜姐兒，可以 E-mail 去 enquiry@cdac.org.hk，同兩位姑娘傾下計，分享下點樣保持適中體重同扮靚的心得啦！



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。

7-11(HSBC)



3709 9000 0000 0014 3

《YOUTH Express》11



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



社區藥物教育輔導會為
香港公益金資助機構

出版：社區藥物教育輔導會
資助：禁毒基金
編輯：黃寶文 羅寶華 刁天愛
李伊琳 黃美欣

平面設計：張翠恩

印刷量：4,000

電話：2521 2880

傳真：2525 1317

地址：中環半山波老道 12 號地下

電郵：enquiry@cdac.org.hk

網址：www.cdac.org.hk

Facebook：[Cdac Hk](https://www.facebook.com/CdacHk)