

認識 藥物 濫用 問題

父母、教師及禁毒工作者必讀的藥物濫用問題指南

政府物流服務署印 (採用環保油墨及取材自可再生林木的紙張印製)

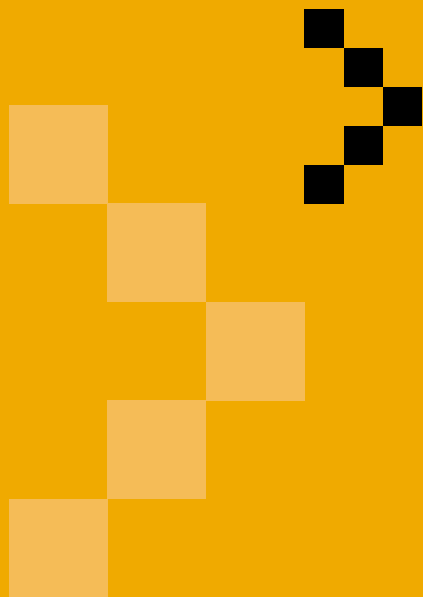


保安局禁毒處



禁毒常務委員會

目錄



引言

1

常被濫用的藥物：

海洛英	6
氯胺酮	9
鎮靜劑	12
「搖頭丸」/「忘我」	15
大麻	18
咳藥	21
「冰」	23
可卡因	26
GHB	29
有機溶劑	31

給父母、教師的建議

34

戒毒輔導機構一覽表

39

被濫用物品一覽表

45

引言



保安局禁毒處希望透過本小冊子，向父母、教師及禁毒工作者提供基本的藥物知識，讓他們能夠認識濫用藥物的迹象，從而協助受藥物困擾的朋友或家人。

與其他國家比較，香港的濫用藥物問題並不算嚴重，但近年濫用精神藥物的趨勢有所上升，而首次濫用藥物者亦很年輕。最值得我們關注的是，濫用精神藥物對年青人來說，已逐漸變成為「潮流指標」，是「狂歡文化」，受影響的也不單是失業、失學的一群。部份年青人亦以濫藥作為逃避現實生活問題的方式。在這樣的環境下，我們更需要教育自己及我們的年青人切勿沾上濫用藥物的惡習。

年青人濫用藥物的情況已不只限於娛樂場所，在學校、家中等亦時有發現。政府已竭力向公眾宣揚禁毒的信息，但若能得到家長、教師、學生輔導員、社會工作者、僱主等支持，連成一個網絡，相互合作，成效定必更大和更深遠。我們要給青少年樹立好榜樣，便要有明確立場，無論在家庭、學校或社會裏，都應與毒品誓不兩立。

法例管制

要遏止濫用藥物的趨勢，其中一個有效方法是讓他們清楚濫用藥物的後果。即使是偶爾或小量濫用危險藥物，濫用藥物者跟控制龐大販毒集團的主腦人物一樣，同樣要對販賣毒品所造成的禍害負上責任。

政府一直施行嚴刑峻法打擊毒販，使毒品價格更高及難以流通，從而阻嚇人們接觸毒品。

《危險藥物條例》（第134章）是對付藥物罪行的主要法例，非法管有、吸食、吸服、服食或注射危險藥物，一經法庭定罪，最高可被判入獄七年及罰款一百萬元。為了好奇、沉悶或受壓力而濫用藥物，代價是極高的。

涉及販賣或製造危險藥物的嚴重罪行，最高可被判終身監禁及罰款五百萬元。非法販賣危險藥物的所有收益，也可被凍結及充公。而開設或經營煙窟的最高刑罰是監禁十五年及罰款五百萬元。

吸毒與冒險

濫用藥物是指沒有依照醫務人員的指導或處方而服用藥物，又或隨便服用危險藥物而非作治病用途。

每一種藥物都有其潛在危險，而危險程度視乎其所含雜質或攙雜成份，以及每個服食者的特殊反應。在非法市場上售賣的毒品，往往含有雜質或攙雜物，並非貨真價實。而藥物若混和酒精服食，會更容易產生危險，甚至會致命。

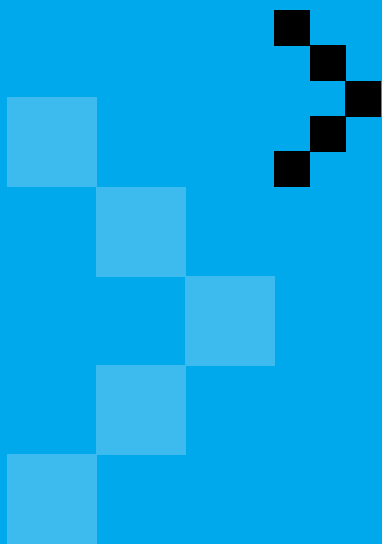
同時濫用超過一種藥物是十分危險的，即使每種藥物的劑量大低於正常劑量，也足以致命，混合不同種類藥物服用，會引起複雜的相互作用，導致傷害或死亡的危險性亦因此增加。

長期大量濫用精神藥物，容易歪曲一個人對環境的觀感和反應，即使濫用劑量不高，亦會影響肌肉活動，延長反應時間及降低集中精神的能力，當藥物濫用者操作機器、駕駛汽車或橫過馬路時，很容易對自己或他人構成危險。

許多藥物都會影響情緒，若濫用者發怒、焦慮或沮喪時，藥物可使他們的情緒變得更加壞，即使是一些有鎮靜效果的藥物（如酒精及鎮靜劑），也能引起過份的衝動，更會影響個人社交行為及抑制力，使其做出一些後悔的事。很多時，暴力事件、性罪行及友姦等行為都是在藥物影響下發生的。

藥物不但改變人的行為，並會對人造成不同程度的生理及心理依賴。生理上的依賴，會使人在停止服用藥物後，出現斷癮症狀。心理上的依賴，則會令濫用者產生心理上對藥物的渴求，因而需要更高劑量及更頻密服用，才能滿足個人的渴求或抑制斷癮症狀。當濫用者開始依賴藥物時，他便需要源源不絕的金錢來滿足其毒癮，藉着犯案以達到目的，以致泥足深陷，難以自拔。濫用者最後更有可能因為服食過量藥物而引致死亡。

常被濫用的藥物



海洛英



鴉片、嗎啡及海洛英均源於罌粟 (Papaver somniferum)，因此通常稱為鴉片類藥物，屬麻醉鎮痛劑一類，能舒緩或鎮靜腦部活動。

俗稱

白粉、粉、灰、四仔、美金、港紙

表狀

純海洛英是一種白色結晶粉末，流行於街頭的品種，由白色至淺灰色皆有，純度不一。本地供應的海洛英通常有不同的物質摻雜，例如：咖啡因（興奮劑）、撲熱息痛（止痛劑）、撲爾敏（抗組織胺劑）、茶碱（支氣管抗張劑）、安替比林（退熱劑）、咳必清（止咳劑）、苯巴比妥（鎮抑劑）、咪達唑侖（鎮靜劑）及舒樂安定（鎮靜劑）。

效果及危險

海洛英可用作強力麻醉鎮痛劑，具鎮痛及鎮靜神經功效。同時，它能予人一種欣快和舒適的感覺，海洛英經注射後，會迅即抵達腦部，產生即時效果。加上其鎮痛及欣快效果，海洛英是麻醉/鎮痛劑中最容易成癮的藥物，若停止吸食，則斷癮症狀會於上次服用後8至12小時內出現，這些症狀包括出汗、緊張、無法入睡、腸胃不適、四肢劇痛及痙攣，耐藥量更會迅速產生。為達到相同效果，服用者需要加重劑量，當加重劑量也無法產生原先效果時，服用者就純為防止斷癮症狀而繼續服用海洛英。

其他不良反應

- 情緒不穩定
- 性衝動減弱
- 便秘
- 月經失調
- 呼吸不暢順

服用過量海洛英會產生下列效果

- 沉睡及可能導致昏迷
- 血壓低
- 心跳緩慢及不規律
- 血液缺氧
- 呼吸緩慢及呼吸量淺
- 皮膚濕冷

特有危險

將海洛英注射入血管內（靜脈注射）能產生最強烈和迅速的反應，但自我注射要求高度的個人衛生，否則可引致嚴重的感染（如肝炎或愛滋病）。而一些較難溶於水的物質如咖啡因可能會凝結注射部位的血管，導致該部位附近的肌肉壞死。

法律方面

根據《危險藥物條例》，海洛英屬危險藥物，如非法製造、藏有或供應海洛英，均屬違法。

氯胺酮在近年非常流行，是一種中樞神經系統抑制劑。它可產生一種「分離」的幻覺，令濫用者感到靈魂出竅，通常這感覺會持續數小時。除此之外，它亦會阻礙正常思維及大部份感官接收，並引致短暫失憶。



氯胺酮

俗稱

「K」、「K仔」、「茄」

表狀

氯胺酮的製成品通常是液體，不過常見的濫用方式是嗅吸氯胺酮粉劑或服食含有氯胺酮的丸仔。這種白色晶狀粉劑是將液體狀氯胺酮在無蓋容器中加熱和蒸發而成，外表與可卡因無異。通常氯胺酮會被包裝於顏色紙中出售。

效果及危險

- 說話含糊
- 鎮靜、催眠
- 止痛
- 引起幻覺
- 昏睡
- 噁心
- 抑鬱
- 長期記憶力衰退及認知能力受損
- 動作協調神經系統受損
- 行動機能受損
- 呼吸/心臟機能受損
- 形成耐藥性和生理及心理依賴

特有危險

服後會產生幻覺，濫用者自以為不會受傷，而且由於這種藥物有麻醉及鎮痛作用，他們可能在不知不覺間弄傷自己。它亦會減慢心跳，因此，過量服用會引致腦部及肌肉缺氧。由於此藥在非法製造過程中並無質素管制，因此經常攙雜其他物質，如咖啡因、撲熱息痛或「冰」，這些成份有可能引致濫用者服用過量藥物及有成癮後果。而服用過量氯胺酮則會導致失去知覺、壓抑循環及呼吸系統，甚至會引致死亡。

法律方面

根據《危險藥物條例》，氯胺酮屬危險藥物，如非法製造、藏有或供應氯胺酮，均屬違法。

鎮靜劑



苯并二氮草類藥物是較多為人濫用的鎮靜劑。這類藥物有抑制中樞神經系統作用，其醫學用途包括：鎮靜、安眠及令人鬆弛。香港目前較普遍被濫用的苯并二氮草類包括咪達唑侖、舒樂安定、三唑侖及硝甲西洋等。

種類

咪達唑侖（俗稱藍精靈）、三唑侖（俗稱藍精靈、白瓜子）、硝甲西洋（俗稱五仔、黃飛鴻）、氟硝西洋（俗稱十字架）等

表狀

通常為藥丸狀，部份如咪達唑侖或舒樂安定等可溶於水，並混合海洛英作注射用。

效果及危險

- 成癮
- 昏睡
- 暈眩
- 鎮靜神經
- 抑鬱
- 敵意
- 動作不協調
- 胎兒不正常
- 失憶
- 認知及神經肌運動功能受損

特有危險

苯并二氮草類藥物引致成癮，特別是在大量服用或持續服用數星期後，服用者需要不斷加重劑量以達到相同效果。

以注射方式使用鎮靜劑可對血管造成嚴重損害、影響四肢血液循環、令器官受損及引致中風。

苯并二氮草類藥物與酒精、海洛英或其他精神藥物同服是十分危險的，因為其藥力能被提高兩至三倍。混合這類藥物服用能引致失去知覺、呼吸困難、昏迷甚至死亡。

氟硝西洋及三唑侖曾在外國被用於涉及異性約會的迷姦案，故又稱為「約會迷姦藥」。

法律方面

根據《危險藥物條例》，苯并二氮草類屬於危險藥物，如非法製造、藏有或供應苯并二氮草類，均屬違法。

「搖頭丸」、「忘我」的正確名稱為亞甲二氧基甲基安非他明，簡稱MDMA。一如其他安非他明，MDMA屬中樞神經系統興奮劑及迷幻藥。

「搖頭丸」/ 「忘我」

濫用者在服食「搖頭丸」後，好像有充滿精力的感覺，因此濫用者喜在長時間跳舞時濫用此藥。但實際上，「搖頭丸」會消耗神經中樞的血清素，因而導致身體一部份肌肉失控抽搐（通常是手、腳和頸部的肌肉）。故此，搖頭、搖手或搖腳都只是濫用者不能自控的舉動。



俗稱

FING頭丸、忘我、狂喜、E仔

表狀

MDMA通常以不同顏色的藥丸出售，在粉紅、白或綠色等藥丸上印有不同標記，通常每粒直徑8毫米。而很多MDMA會摻雜其他藥物，如氯胺酮、安非他明、甲基安非他明，有些甚至摻雜咖啡因、苯巴比妥或甲奎酮。

效果及危險

- 引致運動過度，導致缺水、筋疲力竭、肌肉衰弱，及因體溫過高而痙攣及暈倒
- 失眠
- 引致惶恐不安的感覺
- 因呼吸系統衰竭而引致死亡
- 腎臟及肝臟受損
- 抑鬱及精神錯亂
- 破壞神經細胞

特有危險

由於MDMA屬興奮劑類，能令服用者產生長時間跳舞仍不覺累的感覺，因此近年在派對中漸受歡迎。不過，濫用MDMA後果嚴重，包括對心理及生理狀況的影響。心理方面，會感到混亂、抑鬱、難以入睡、不安及被迫害，這些感覺可以持續至濫用後數星期。至於生理狀況方面，則會感到肌肉衰弱、不自覺磨牙、噁心、視覺模糊、暈眩、發冷及出汗。此外，濫用MDMA亦會令心跳加速及血壓上升，這對本身有呼吸系統毛病或心臟病的人士構成特別危險。以上多種危險徵狀，加上派對場所的擠迫及悶熱環境，濫用者很容易有脫水、心臟或腎臟衰竭的危險。

濫用MDMA亦會損害腦部的神經元。最近的研究指出MDMA會對腦部造成長期損害，影響思考及記憶，更可引致失憶及行動機能受損。

此外，由於MDMA只可由非法途徑取得，因此藥力強弱不一，亦可能混含有害雜質。一些稱為是MDMA的藥丸並無含有MDMA成份，卻只含有其他物質，這些物質（如甲基安非他明）可能會引致成癮，或容易引致服用過量（如服用劑量較重的甲哇酮），或一些與MDMA藥性有衝突的物質（如氯胺酮）。這些物質及混合物明顯會對不知情的濫用者造成嚴重傷害。

此外，由於MDMA會使濫用者中樞抑制能力減弱，加上易產生不會受到傷害的幻覺，服用者可能會對安全性行為掉以輕心。

法律方面

根據《危險藥物條例》，MDMA屬危險藥物，如非法製造、藏有或供應MDMA，均屬違法。

大麻是一種名為 *Cannabis sativa* 的植物，屬於迷幻藥。其活躍成份是四氫香芹酮（THC），主要藏於葉和花。



大麻

俗稱

「草」

表狀

最常見的有乾了的植物部份（大麻草、大麻花）或球狀的樹脂（大麻樹脂），兩者亦可混和在普通煙草中吸食。此外，大麻草通常會被混和在手捲煙中。

效果和危險

抽吸大麻時，大麻中的活躍成份（THC）迅速進入血管，並快速傳至腦部，跟口服大麻比較，抽吸大麻的效果比較強，會令濫用者低落和抑鬱的情緒惡化。

初次抽吸大麻，會使人有下列反應：

- 變得更鬆弛和舉止遲鈍
- 變得興高采烈，愛說話，容易發笑和感到抑制減少
- 有時變得內向
- 個人感受的轉變：
 - 對時間的感覺較慢
 - 對空間的感覺扭曲
 - 感官變得更敏銳
- 集中力減弱，記憶力及判斷力受損
- 對處理資料或進行較複雜活動的能力減低
- 失去平衡力，在站立時尤甚
- 心跳加快，食慾增加，口及喉嚨乾涸，眼睛變紅及昏昏欲睡
- 感到精神混亂和焦慮

長期服用大量大麻，或會引起下列更嚴重的症狀：

- 抑鬱及對別人極度懷疑
- 緊張、激動及脾氣暴躁
- 支氣管炎
- 結膜炎
- 內分泌紊亂

其他受影響系統

免疫系統：動物研究中顯示大麻可影響免疫系統，但在人類方面則未有證據。

腦部：集中力和記憶力受到影響，目前尚未知道長期服用大麻，會否使腦部受損。

荷爾蒙：一些研究指出，健康的成年人在服用大麻後，其性荷爾蒙出現變化。服用大量大麻的男性，其睪丸酮（男性荷爾蒙）水平及精子數目均下降。女性方面，大麻或會干擾其月經周期。

特有危險

有些人在服用大麻後會消除了抑制力，因而容易表達性慾；另一些則相反，會對性失去興趣。

長期服用大麻的人會較容易有傾向服用酒精和煙草或嘗試其他非法藥物。

法律方面

根據《危險藥物條例》，大麻屬於危險藥物，如非法種植、生產、藏有或供應大麻，均屬違法。

咳藥



咳藥在醫學上主要作止咳用途，但由於含有可待因之類的鴉片類藥物，加上價格低廉，無須醫生處方，也會被人濫用，以追求一時快感。

俗稱

高甸、止咳水、囉囉掣

表狀

通常為糖漿制劑

效果及危險

- 失憶
- 神志不清
- 心臟問題
- 呼吸減慢及減弱
- 冒冷汗
- 頭痛
- 腦部受損
- 中毒、物質關聯性精神障礙

特有危險

濫用咳藥者往往低估其成癮程度而不斷飲用，令危機性增加。一些青少年更為追求更「興奮」的狀態，進而吸食海洛英。

法律方面

有些咳藥含有第一類毒藥，如可待因及右甲嗎喃。根據《藥劑業及毒藥條例》，非法管有第一類毒藥屬違法。

「冰」的正確名稱是甲基安非他明，屬於安非他明類。一如其他安非他明，「冰」屬強力中樞神經系統興奮劑，服後能加強腦部及通往身體各部份的神經活動，化學上而言，它類似人體內的興奮劑——腎上腺素。

「冰」



俗稱

「冰」

表狀

「冰」呈半透明無色的粒狀晶體，帶苦味，通常以膠袋或鋁紙包裹。

效果及危險

- 煩躁不安
- 失眠
- 暈眩
- 性慾增加或降低
- 食慾不振
- 喋喋不休
- 激動不安
- 出汗
- 胸口痛
- 發熱
- 驚惶及精神紊亂
- 永久性失眠
- 焦慮及緊張
- 因食慾減低導致營養不良
- 血壓高
- 心跳加速及不規律
- 皮膚疹
- 因產生幻覺及被迫害的感覺而引致暴力行為
- 形成耐藥性及藥物依賴

特有危險

長期濫用「冰」會令濫用者產生耐藥性和生理及心理依賴。如服用重劑量，會導致中毒性精神病、抽搐、昏迷、腦出血甚至死亡。

法律方面

根據《危險藥物條例》，「冰」屬於危險藥物，如非法製造、藏有或供應「冰」，均屬違法。

可卡因及其變種均屬興奮劑，源於古柯樹的樹葉。

可卡因



俗稱

可卡因、可可精

表狀

可卡因是一種無味、白色薄片的結晶體粉末，味道帶苦，在水或酒精中極易溶解。

效果及危險

可卡因是一種強烈的中樞神經系統刺激物，可產生下列效果：

- 行為改變
- 欣快感覺
- 延遲身心疲勞感覺，睡眠需要不迫切
- 食慾減低
- 愛說話或作個人靜思
- 異常歡欣的感覺
- 強烈的自信和駕馭感覺
- 焦慮甚或驚惶
- 迅速完成一些簡單的工作，但若服用者過於焦慮或自信，則會降低表現
- 血管收縮
- 心跳及血壓上升

一般而言，藥物的效果會在30至40分鐘內開始減退，劑量加重時，會引起下列效果：

- 震顫
- 眩暈
- 肌肉抽痛
- 極端激動不安
- 被迫害的感覺
- 頭痛
- 出冷汗

- 面色蒼白
- 脈搏微弱而且急促
- 噁心及嘔吐
- 昏迷

長期服用可卡因，會引起眾多不良效果，包括：

- 緊張
- 興奮
- 激動不安
- 被迫害感覺
- 敏感度加強，特別對聲音敏感
- 情緒波動
- 沒法入睡
- 性無能
- 反射作用加強
- 食慾減低
- 精神紊亂
- 筋疲力盡

一些長期用鼻吸入可卡因的人，鼻腔的組織亦會受到破壞。

極重劑量的可卡因，會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，因而引致死亡。可卡因的效果難料，報告顯示，曾有患敏感症的服食者在服用少至30毫克的可卡因後死亡。

服用可卡因，會產生生理及心理上的依賴。由於可卡因所產生的欣快感覺十分強烈，服用者對其依賴的可能性甚高。

法律方面

根據《危險藥物條例》，可卡因屬於危險藥物，如非法製造、藏有或供應可卡因，均屬違法。

GHB



GHB的正確名稱為「 γ -羥丁酸」，屬中樞神經抑制劑，可令人產生欣快的感覺。輕量GHB已可令服食者昏昏欲睡，過量服食更可令人失去知覺，甚至導致死亡。

俗稱

G、G水、迷姦水、液體E、液體X

表狀

γ -羥丁酸本身是無色的液體，其鈉鹽呈白色粉末狀，溶於水。

效果及危險

- 致命中毒
- 出汗
- 呼吸困難
- 失去知覺
- 焦慮
- 抽搐
- 顫抖
- 癲癇
- 噁心
- 昏迷
- 成癮

特有危險

由於GHB是一種透明、無氣味的液體，常被人用作迷姦藥。犯事者會乘人不覺時，把GHB混和飲品，以掩蓋GHB的鹹味，藉以進行性騷擾或強姦等罪行。

法律方面

根據《危險藥物條例》， γ -羥丁酸屬於危險藥物，如非法製造、藏有或供應 γ -羥丁酸，均屬違法。

有機溶劑



溶劑的作用與鎮靜劑相同，濫用者通常會
用鼻嗅吸液劑或用口吸入煙霧劑。

俗稱

天拿水、飛機膠、打火機油

表狀

儲於各類容器內的壓縮氣體或清澈液體

效果及危險

主要短期危險：

- 感到搖晃及眩暈（效果跟飲用酒精相似）
- 意外受傷或死亡
- 因氣管吸入嘔吐物或呼吸不正常而導致窒息
- 因心臟衰竭引起突發死亡

溶劑透過肺部吸收，能迅速進入血管，隨即被輸送往腦部，效果能在瞬息間開始。

若持續吸入氣體，會有下列反應：

- 眩暈加強
- 可能產生幻覺
- 失去判斷及自制能力
- 對痛楚的覺察力減低
- 感到昏昏欲睡，可能引致失去知覺

其他效果：

- 心跳加速、不規律
- 間歇出現嚴重頭痛
- 呼吸受抑壓
- 或會引起噁心、嘔吐及腹瀉
- 眼睛及鼻腔受刺激
- 有些服用者會鼻出血
- 胸痛
- 肌肉及關節酸痛
- 睡眠失調
- 疲勞
- 口渴持續
- 食慾不振

濫用者心理上對溶劑的依賴頗為普遍，因此濫用溶劑者往往是屬於最難幫助的一群，復癮率亦高。

特有危險

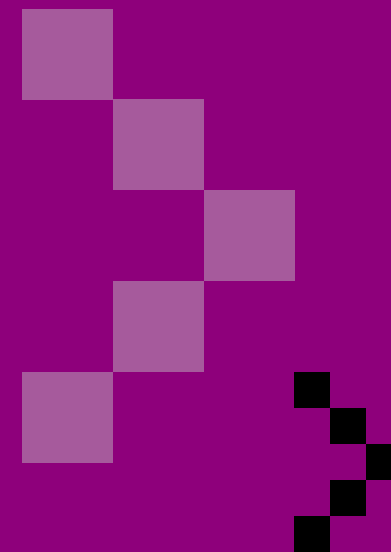
部份易揮發的濫用物品（尤其是煙霧劑）多與突發死亡有關。這類病例中，濫用者心跳會異常不規律，因而引致心臟衰竭，更會帶來死亡。若濫用者於吸入氣體後異常活躍，或受到嚴重震驚，死亡的機會亦會增加。

此外，有些溶劑使心肌對腎上腺素的敏感度大幅提高，心臟會不受控制地全速跳動，因此或會引起心臟病發作。

法律方面

濫用溶劑或易揮發物品不屬違法，但若引致人身傷害或犯罪行為時，則警方有權干預。

給父母、 教師的 建議



濫用藥物

的原因

- 朋輩壓力
- 尋求朋輩認同
- 好奇
- 貪玩
- 尋求快感或官能上的滿足
- 消閒解悶和逃離現實生活
- 缺乏父母的輔導
- 誤信偶然濫用藥物不會成癮
- 不了解毒品對身體所造成的傷害
- 學業或工作壓力

向毒品說「不」！

年青人初次嘗試毒品，往往都是受到朋友或同學的引誘。父母、教師應讓他們知道，引誘他們吸食毒品的人並非真正朋友。而敢於向毒品說「不」，才是真正勇敢、有性格的表現。

要拒絕毒品有三招可循：

第一招：直接說不

堅定與直接地拒絕引誘，例如：「食呢D丸仔會上癮，咪攞我！」

第二招：善用藉口

以藉口婉轉拒絕引誘，例如：「我唔得閒，走先啦！」或「唔好啦，我最怕就係食藥。」

第三招：反客為主

主動提出反建議，藉以轉換話題，例如：「呢D丸仔食壞腦呀，不如去睇戲仲好啦！」

可能染上毒癮的跡象

要知道你的子女或學生是否染上毒癮，可以多留意他們有否下列情況：

- 無故曠課，學業突然退步
- 經常夜歸
- 在家中或學校偷竊一些小物品，經常要求父母給予更多零用錢
- 不尋常地長期躲在自己的房間內，或遠離家庭成員
- 藏有危險藥物或吸毒工具（藥丸、藥水樽、注射器、錫紙、匙羹、吸管）
- 在不適當的時候佩戴太陽眼鏡，以遮掩放大或收縮的瞳孔
- 穿着長袖襯衫，以掩藏針孔
- 食慾不振
- 情緒不穩定，異常地發怒或發脾氣，坐立不安，睡眠規律紊亂
- 長期或經常離家外出
- 行動可疑

如何引導年青人遠離毒品

溝通是建立良好關係的關鍵，這樣年青人才會在遇到困難時與父母、老師或社工商量，尋求適當的指導。

▶ 坦白告知他們自己的感受

當子女犯錯或未如期望時，父母必然會傷心甚至憤怒。要將自己的感受告訴子女，而不傷害他們的自尊心，是需要一些技巧的。不妨直截了當向他們剖白，表達你對他們的關懷，例如，家長可以說：「我見到你食丸仔，成個人落晒形，讀書做事都無心機，我好擔心你的健康。」

▶ 父母對子女的期望要合理

父母應考慮子女目前的情況、個性和志願，向他們表達合理的期望，如果可與子女一起協議，成功機會會更高，例如：「我希望你可以過健康快樂的生活，我相信你可以把壞習慣戒掉，培養有益身心的嗜好。」

▶ 讓子女知道他們在父母心目中的重要性

家長應多與子女溝通，留意他們的生活和朋友，細心聆聽他們的傾訴，並以同情及諒解的態度，幫助他們應付生活上的種種壓力。在父母的關懷及愛護下成長的孩子，會有更大動力過健康的生活。

▶ 讓青少年學習如何作決定

青少年會逐漸成長獨立，過程中需要學習作決定的技巧，他們往往會從父母學習如何作出取捨。如果父母能在愛和接納的前提下，讓子女提出不同意見，會有助他們情緒的發展。青少年如果在家庭中能參與決定，比較那些無機會作主的，會更有自信，亦會對人生抱有更積極的看法，較易作出拒絕毒品的決定。

▶ 以身作則

年青人往往以長輩為學習對象。父母、老師等因此應以身作則，不應濫用藥物、酗酒或吸煙等。

▶ 讓青少年認識毒品的禍害

青少年在家庭以外會有很多機會可能接觸到毒品，要讓他們懂得適時拒絕引誘，最佳方法就是讓他們認識到濫用藥物對他們身心、前途、家人所造成的嚴重傷害。位於金鐘道政府合署的香港賽馬會藥物資訊天地以新穎互動形式，透過多媒體展品介紹毒品的害處，適合家長帶同子女或由老師、社工帶領年青人一起參觀。

▶ 有需要時，向專業人士尋求協助

如不幸發現子女濫用藥物，作為父母的要保持冷靜及控制自己的情緒，你可以尋求老師或社工的協助，以了解子女濫藥的原因，或直接向本港的戒毒機構求助，為他們尋求戒毒的途徑。請以同情諒解的態度與子女傾談，讓他們感受到你的關懷，從而幫助他們戒除毒癮，重新做人。你對他們的關懷和鼓勵會是他們戒毒過程中最大的支持，也有助避免他們再次沾上惡習。

為濫用藥物者 提供治療、 康復及 輔導服務 的機構

自願住院戒毒和康復服務計劃

香港戒毒會

2574 3300

www.sarda.org.hk

基督教巴拿巴愛心服務團

2640 1683

www.barnabas.com.hk

明愛黃耀南中心

2335 5088

family.caritas.org.hk

基督教得生團契

2329 6077

www.newbeing.org.hk / www.freshu.com.hk

基督教正生會

9027 2547

www.drugrehab.com.hk

得基輔康會

2673 8272 / 8104 2188

基督教信義會芬蘭差會靈愛中心

2612 1342

www.lingoi.org

香港晨曦會

2714 2434

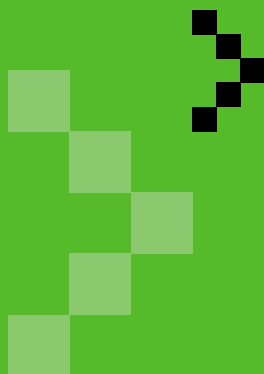
www.opdawn.org

全備團契

9200 8546

聖士提反會

2720 0179



基督教互愛中心

2782 2779

www.wuoi.org.hk

香港基督教服務處賽馬會日出山莊

2468 0044

www.hkcs.org/gcb/jclrs/jclrs.htm

香港善導會

2527 1322

www.sracp.org.hk

榮頌團契

2450 6439 / 9667 9423

方舟行動

2397 6618

www.missionark.org

基督教新生協會

2397 6618

www.hknewlife.com

Remar Association Hong Kong

3193 4919

www.remar.org

濫用精神藥物者輔導計劃

明愛容圃中心

2466 3132

www.hugs.org.hk

香港基督教服務處PS33

2368 8269

www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.htm

香港路德會社會服務處

路德會青欣中心

2660 0400

路德會青怡中心

2712 0097

東華三院越峰成長中心

2884 1234

crosscentre.tungwahcsd.org

輔導與多元化之綜合服務計劃

明愛樂協會

2893 8060

family.caritas.org.hk

香港培康聯會

2576 2356

啟勵扶青會

help@kely.org

www.kely.org

醫院管理局物質誤用診所

九龍醫院

3129 6710

東區尤德夫人那打素醫院

2595 7608

威爾斯親王醫院

2632 2584

瑪麗醫院

2855 3067

葵涌醫院

2959 8082

青山醫院

2456 8260

你亦可透過以下途徑，找到更多有關濫用藥物的資料。

保安局禁毒處網頁

www.nd.gov.hk

禁毒電話諮詢服務

2366 8822

香港賽馬會藥物資訊天地

地址：香港金鐘道66號金鐘道政府合署低座頂層
(金鐘地鐵站C1出口)

查詢電話：2867 2831

開放時間：每日上午十時至下午六時

(逢星期三、年初一及年初二休館)



如需要舉報販運或藏有危險藥物，可致電以下熱線電話：

警察毒品調查科

2527 1234

香港海關

2545 6182

衛生署

2572 2068

被濫用的各種物品

表列的藥物未能盡錄。列於括號內的商業註冊藥名乃個別例子。同類或其他牌子的藥物在市面亦可能有售。若在醫生指導下服用藥物，則不算濫用。

部份圖片由政府化驗所提供。

種類	物質	俗稱	醫藥用途	濫用後果
麻醉鎮痛劑	 海洛英	白粉、粉、灰、四仔、美金、港紙	沒有	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成癮 2. 昏睡 3. 壓抑呼吸 4. 噁心 5. 斷癮症狀： 流眼水、流鼻涕、打呵欠、食慾不振、煩躁、震顫、驚惶、感到寒冷、出汗、痙攣。
	 地匹哌酮	紅色菲仕通	鎮痛，防止因戒除毒癮所引起的不適	
	 美沙酮	蜜瓜汁	戒毒治療	
	 菲仕通	帆船仔、白色菲仕通		
	 嗎啡針劑	嗎啡針	鎮痛	
	 鴉片	熟膏、福壽膏	沒有	
迷幻劑	 大麻	草	沒有	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉止失常 2. 判斷力失準 3. 支氣管炎 4. 結膜炎 5. 內分泌紊亂
	 大麻樹脂	大麻精	沒有	
	 麥角酰二乙胺	黑芝麻、FING霸	沒有	
鎮抑劑	巴比士酸鹽：			
	 異戊巴比妥	沒有	鎮靜神經、催眠、抗痙攣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成癮 2. 說話含糊 3. 迷惑 4. 記憶和思想受損 5. 抑鬱或情緒波動 6. 中毒性精神病 7. 睡眠失調 8. 肝臟和腎臟受損
	 正丁巴比妥	沒有		
	 速可巴比妥(速可眠)	莉莉四十		
	 甲喹酮	忽得、糖仔、MX	沒有	

種類	物質	俗稱	醫藥用途	濫用後果	種類	物質	俗稱	醫藥用途	濫用後果			
鎮抑劑		γ-羥丁酸	G、G水、液體狂喜、液體X、液體E、迷姦水	沒有	1. 昏昏欲睡 2. 噁心 3. 擾亂視覺 4. 失去知覺 5. 抽搐 6. 嚴重的呼吸困難 7. 昏迷	鎮靜劑	苯并二氮草類：					
								氯氮草(利眠寧)	綠豆仔			
							安定	羅氏五號、羅氏十號	1. 成癮 2. 昏睡 3. 暈眩 4. 鎮靜神經 5. 抑鬱 6. 敵意 7. 動作不協調 8. 運動失調 9. 胎兒不正常 10. 失憶 11. 認知和神經訊息傳遞功能受損			
							艾司唑侖(舒樂安定)	沒有				
							氟硝西泮(氟硝安定)	十字架	催眠			
							咪達唑侖(速眠安)	藍精靈				
							硝甲西泮	五仔、黃飛鴻				
							三唑侖	白瓜子				
							三唑侖(海樂神)	藍精靈				
							佐匹克隆(憶夢返)	白瓜子				
興奮劑	安非他明：				其他							
		甲基安非他明	冰	減低食慾、提神、治療發作性渴睡症		1. 失眠 2. 抑鬱 3. 中毒性精神病 4. 食慾不振 5. 心臟和腎臟衰竭		氯胺酮	K仔、K、茄	手術用麻醉劑	1. 說話含糊 2. 長期記憶力衰退及認知能力受損 3. 行動機能受損 4. 動作協調神經系統受損 5. 呼吸/心臟機能受損 6. 形成耐藥性/生理及心理依賴	
		α-α 二甲基苯乙基胺	大力丸									
		可卡因	可卡因、可可精	局部麻醉劑		1. 激動不安 2. 被迫害感覺 3. 敏感度加強，特別對聲音敏感 4. 情緒波動 5. 影響記憶力 6. 破壞鼻腔組織 7. 性無能 8. 精神錯亂 9. 死亡		可待因	高甸、止咳水、囉囉拳	止咳	1. 成癮 2. 壓抑呼吸 3. 中毒性精神病 4. 便秘 5. 食慾不振 6. 暈眩	
								右甲嗎南	DM丸、黃豆仔、O仔			
	亞甲二氧基甲基安非他明	搖頭丸、忘我、狂喜、E仔	沒有	1. 脫水 2. 筋疲力盡 3. 肌肉衰弱 4. 身體過熱 5. 抽搐 6. 崩潰		酒精	酒、啤酒、葡萄酒、拔蘭地、威士忌、餐酒、香檳	沒有	1. 成癮 2. 肝臟受損 3. 中毒性神經系統損害			
									煙草	煙、煙仔、煙絲、雪茄	沒有	1. 上癮 2. 肺部受損
									有機溶劑	飛機膠、天拿水、打火機油	沒有	1. 知覺受損 2. 失去協調和判斷能力 3. 壓抑呼吸和腦部受損