吸食危害精神毒品是指間中或長期使用一種或以上藥物／物品而非作為正常或醫療用途

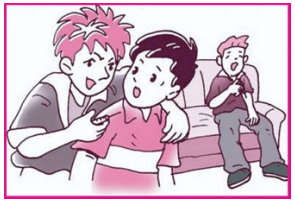
香港較常見的危害精神毒品

名稱	種類	俗稱	吸食禍害
氯胺酮（K仔）	其他	K仔 「香水」 「茄」 「雞」	- 記憶力衰退 - 肌肉功能受損 - 上癮 - 心臟受損 - 失去知覺 - 幻覺 - 尿頻 - 小便失禁 - 壞腦
晶體狀甲基安非他明（冰）	興奮劑	「凍嘢」 「滑雪」	- 失眠 - 激動不安 - 驚惶及精神錯亂 - 焦慮及緊張 - 冰瘡 - 抑鬱 - 心臟衰竭 - 因產生幻覺及被迫害的感覺而引致暴力行為
亞甲二氧基甲基安非他明	興奮劑	搖頭丸 爆糖 「糖」	- 傾向運動過度，導致筋疲力竭及因體溫過高而痙攣及暈倒 - 肌肉失控抽搐，作出搖頭、搖手或搖腳等不能自控的舉動 - 感到混亂、抑鬱、難以入睡、不安及被迫害
大麻	迷幻藥	「草」 「牛」 「花」	- 幻覺 - 協調障礙 - 呼吸系統疾病 - 集中力減弱，記憶力及判斷力受損 - 抑鬱及對別人極度懷疑 - 容易激動及脾氣暴躁
可待因(咳藥水)	其他	「B」 「飲B」	- 失憶 - 反應遲鈍 - 呼吸減慢及減弱 - 腦部受損 - 牙齒潰爛 - 中毒、物質關聯性精神障礙
可卡因	興奮劑	「可樂」 「汽水」 「滴滴」	- 呼吸道受損 - 躁狂 - 妄想被迫害 - 影響記憶力 - 幻覺、精神錯亂 - 心臟病、鼻腔受損

資料來源：保安局禁毒處

吸食危害精神毒品的主要原因

- 朋輩壓力
- 心情苦悶、逃避現實
- 好奇、貪玩
- 過份自信
- 誤解（誤信偶爾吸毒不會上癮）
- 無聊、空虛
- 缺乏家庭溫暖
- 誤交損友



吸食危害精神毒品的禍害

- 感染愛滋病、乙型肝炎、破傷風等疾病
- 情緒不安及不穩
- 神智失常，失去判斷或自制能力，因而對自己或他人構成危險
- 腦、肝、肺、腎、心臟等身體器官的功能受損
- 急性中毒死亡
- 人際關係出現問題，失去朋友，甚至家庭

- 學業退步或工作能力大減
- 食慾不振、營養不良、日漸消瘦、百病叢生
- 養成對藥物或毒品的依賴
- 為求「頂癮」不惜鋌而走險，因而牽涉罪行，前程盡毀

百毒不侵十大絕世招式

當別人引誘你吸食危害精神毒品時，你應靈活運用以下的百毒不侵十大絕世招式去拒絕誘惑

第一式：堅決拒絕式

「NO！」（斬釘截鐵地說聲 "NO"）

第二式：直接了當式

「Sorry … 我唔想試」（簡短地拒絕）

第三式：學識淵博式

「呢 D 野會害我哋一世嘅！」（道出毒品的禍害）

第四式：金蟬脫殼式

「我依家去 Miss 度，遲 D 先傾啦！」（找藉口離開現場）

第五式：東拉西扯式

「咦！下星期去旅行喎…」（轉換話題）

第六式：主動出擊式

「食粒糖仲好啦…」（提供主意）

第七式：婉轉拒絕式

「我可能對藥物有敏感嘅，所以唔敢亂食藥」（擔心對藥物敏感）

第八式：保持距離式

「你唔駛引我勒！我班 friend 都唔試嘅，打波仲好啦！」（良朋益友最重要）

第九式：家人至上式

「媽咪爹 D 話唔好亂食藥，等我問下佢地先！」（凡事要與父母傾談）

第十式：專業意見式

「食藥丸？我要問過我嘅醫生先」（使毒販知難而退）

八大內功心法

1. 認識毒品的禍害，切勿吸食危害精神毒品
2. 廣結良朋
3. 有困擾時，與人傾訴，表達感受
4. 培養良好嗜好以陶冶性情
5. 有困難時，向家人、老師、社工或輔導熱線尋求協助
6. 善用餘閒，參與有益身心的康樂及文娛活動
7. 與家人互相關懷和愛護
8. 在需要時，運用百毒不侵絕世招式

求助熱線：186 186
微信／WhatsApp：98 186 186
如欲了解有關毒品資料，可流覽保安局禁毒處網頁：www.nd.gov.hk

學生健康服務網頁：www.studenthealth.gov.hk

百毒不侵「備忘錄」

衞生署學生健康服務

2022