

彩橋



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通

二零零九年九月

第四十四期

卫生署学生健康服务出版

编者的话

相信大家最近也留意到青少年吸毒人数有明显的上升趋势。毒品对青少年的祸害不容忽视，关心学生成长的我们深切关注这问题。我们也许会认识到，吸毒不是错误使用药物这么简单，也不是派对的流行玩意，而是「吸毒」、吸食「危害精神毒品」。今期我们以「毒」害一生为题，希望读者借此机会加强认识吸毒的问题，吸毒不单损害心理和生理健康，更影响到学习、工作、家庭和社交。一方面，我们反吸毒，但另一方面，也来了解导致青少年吸毒的因素，从而找出解决问题的方向。

我们也会探讨家长和老师察觉到子女或学生有吸食危害精神毒品时应如何处理，以及如何预防子女或学生吸食危害精神毒品。同样重要的是希望

同学认识「三不」原则，运用拒绝吸食毒品的技巧，无毒又无悔的成长。同学们在新的学年会为自己订下甚么目标呢？其中一项可以是这样：爱惜生命，拒绝诱惑，远离毒品。



「毒」害一生

卫生署学生健康服务
青少年健康服务计划

引言 青春期是青少年体验新事物和寻求身分认同的时期。相对于成年人，青少年较倾向于尝试各种事物，也较容易受朋辈影响，有时可能因好奇或重视朋友的认同而吸食毒品。吸食毒品无论对个人健康、家庭关系、社交生活、学业和工作表现都有严重影响。因此，我们要关注青少年吸毒品问题，以及协助他们远离毒祸。

近年香港青少年吸食「危害精神毒品」人数有明显的上升趋势，根据药物滥用资料中央档案室的统计，青少年首次接触毒品的平均年龄是十五岁，所有被呈报人士中，二十一岁以下青少年吸毒人数由二零零五年的 2278 人增加至二零零八年的 3430 人，增幅达 50.6%。近日，中学生在校园附近及公众地方吸毒事件在香港接二连三地发生，作为学生、家长、教师或社会各界人士，可以怎样携手合作，共同对抗毒祸？

编者的话

健康专题

何谓吸食「危害精神毒品」

为了反映吸食毒品的严重祸害，政府于二零零八年开始把以往的「滥药」或「滥用药」等较中性的词汇，统称为「吸毒」或「吸食毒品」，同时亦把「精神科药物」改称为「危害精神毒品」；或口语化的「丸仔毒品」和「K仔毒品」，来强调毒品的直接与严重的祸害，并非「药物」或「精神科药物」这么中性。

「危害精神毒品」的种类很多，包括迷幻剂（如氯胺酮、大麻）、兴奋剂（如冰、摇头丸、可卡因）、镇定剂（如蓝精灵、白瓜子）等。其中小部份如镇定剂、咳药等本是用作医疗用途，但如果没有在医生处方及指导下服用上述药物，又或服用上述药物而非作治病用途，便属吸食「危害精神毒品」。



导致吸食危害精神毒品的因素

个人因素和朋辈影响

根据禁毒处二零零八年的统计数字显示，「受朋辈影响/想和同辈朋友打成一片」是造成青少年吸毒最普遍的原因(占61.4%)；其次是出于好奇(占49.9%)；解闷、情绪低落和焦虑(占40.5%)也是不少首次吸食毒品的原因。

青少年十分重视朋友的认同，透过与朋友的交往使他们了解到家人以外的生活方式及价值观。然而，若朋友中有人吸食危害精神毒品，青少年很容易为了争取友伴的认同而吸食毒品。他们的朋辈中可能有些就是毒贩，利用不同的方法哄骗青少年尝试第一口毒品，使他们堕入陷阱。

有些青少年遇到成长和家庭问题，以为吸毒是令他们忘记忧愁的「良方」，又或者以为间中吸食这些毒品是潮流玩意且不易上瘾，这都是一些错误的想法。青少年吸毒原因与青春期成长和应付问题的能力息息相关，例如自尊自信和应变能力不足够、缺乏成就感、没有上学或就业、生活没有目标等，都可能导致青少年吸毒。

家庭和社会因素

从家庭角度来看，父母疏于管教、家庭关系欠佳、沟通失效及缺乏家庭凝聚力量等，都是常见的风险因素。在社会层面，容易取得毒品、吸毒歪风日盛、误交损友而受到诱惑，以及过分重视成就等都增加了青少年吸毒的风险。

吸食危害精神毒品的影响

生理和心理方面

吸食危害精神毒品会令人上瘾，造成生理和心理依赖。生理依赖可见于中断吸食时所出现的断瘾症状，心理依赖则指心理上对毒品产生渴求，喜欢危害精神毒品的效果，以致不断增加吸食的次数和份量。另外，反应与记忆会出现问题、情绪不稳定、脾气暴躁，以及对平时喜欢的活动失去兴趣。

每一种危害精神毒品对脑细胞都有非常严重的伤害。毒品除了阻碍脑部正常思维，引致短暂失忆、睡眠失调、精神不振外，还会对脑部功能造成永久破坏，引致长期记忆力衰退、认知及行动机能受损，更会导致精神问题如抑郁、思觉失调等。此外，对身体其他器官例如心、肝、肾等亦会造成很多



损害。危害精神毒品影响个人心智和精神健康，吸毒后若失去知觉，会引致财物尽失，遭受污辱。若智力受损，会更容易遇到意外和有失常行为，这不但危及自身安全，也会威胁到其他人的安全。

危害精神毒品会导致短期失忆和长期记忆衰退，认知能力受损等，导致学习困难，若毒品引致情绪失控和各种身体不适，亦会令学业退步。若受损友影响，无心向学，过着腐败的生活，浪费了青春，引来后悔与遗憾。此外，吸毒者比非吸毒者有较多动作协调问题，处事能力会受损，在安排工作上有困难，更严重影响工作表现。

家庭和社交方面

毒品害人，除伤身外，还会令吸毒者原有的问题恶化并带来其他问题，例如与家人关系转差、引起家庭冲突、亲友恐被牵连而疏离。惯性吸食危害精神毒品而上瘾后会日夜颠倒，以致生活节奏混乱，无故旷课，日常生活大受影响，感到羞愧以及自我形象低落等。

触犯法例

吸食毒品不但对身心都造成祸害，还会触犯法例：

- * 根据《危险药物条例》(第134章第4条)，贩运或制造危险药物的最高刑罚是终身监禁及罚款五百万元。
- * 根据《危险药物条例》(第134章第8条)，藏有或服食危险药物，最高可被判入狱七年及罚款一百万元。

除了影响自己，吸食毒品人士可能会因为要得到更多金钱来买毒品，而危害别人，例如盗窃、抢劫、伤害别人等。这些犯法行为的结果是遭受到监禁的刑罚和一生留下污点。



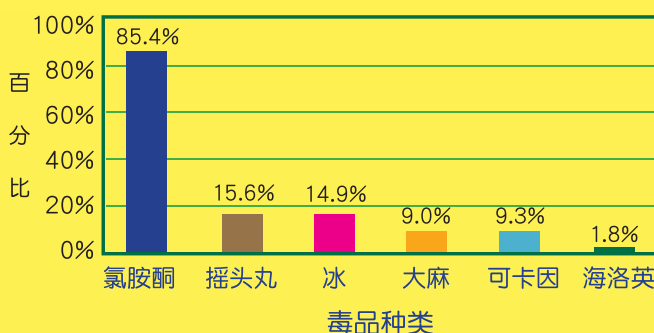
青少年最常吸食的三种毒品

根据二零零八年的统计，青少年最常吸食的危害精神毒品是氯胺酮，其次是摇头丸和冰。

氯胺酮（俗称K仔）

- ★ 氯胺酮本是医学上的一种手术用麻醉剂，它是现时青少年最常吸食的毒品；
- ★ 吸食K仔后会说话迷糊、亦会引起一种「分离式」麻醉状态，对周围的刺激/痛楚没有反应，吸食者可能因不知痛楚弄伤自己而不自觉；
- ★ 长期服用会导致脑部功能及其它器官如肾和肝功能受损，而服用过量会使心脏机能受损及压抑呼吸系统，甚至死亡；
- ★ 本港有个案发现一批吸食K仔毒品的青年出现膀胱功能失调的现象。正常的膀胱容量约500毫升，但他们的膀胱容量缩小至30-100毫升，30毫升大约只有两汤匙的容量，患者需要每15分钟排尿一次，严重影响日常生活。

2008年被呈报青少年常吸食的毒品种类分布



摇头丸（俗称fing 头丸）

- ★ 摇头丸属于一种安非他命类的兴奋剂，有兴奋与迷幻作用。摇头丸会影响人体神经中枢，服用后令身体部份肌肉失控抽搐(通常是手、脚和颈部肌肉)，因而出现摇头、摇手、摇脚、磨牙等身不由己的活动；
- ★ 猛烈失控的肌肉活动可致出汗、脱水、体温上升及肌肉坏死等。亦会刺激血压上升，心跳加速、引致心律不正、癫痫、脑缺氧，甚至死亡。

甲基安非他明（俗称「冰」）

- ★ 「冰」亦属安非他命类兴奋剂的一种，因外貌清澈，呈半透明的晶体看似冰粒，故俗称「冰」；
- ★ 虽然外表纯净，但其药力可置人于死地。强烈的兴奋作用会令心跳加速及不规律、血压上升、大汗淋漓，产生幻觉、精神紊乱，莫名其妙的恐慌和被迫害的感觉会引致暴力及怪异行为；
- ★ 严重者更会导致精神病、抽搐、昏迷、脑出血、甚至死亡。

一些对吸食危害精神毒品的误解

「软性毒品的影响很小」？

许多人以为海洛英才是万毒之首，而把危害精神毒品归类为「软性毒品」，认为如果不吸食海洛英便没有问题。部分青少年误以为吸食危害精神毒品如氯胺酮、摇头丸等乃潮流玩意，并高估自制能力而认为这些毒品不会令自己上瘾。其实毒品并没有软硬之分，危害精神毒品同样会令人上瘾、危害健康。由于危害精神毒品初期的断瘾症状不大明显，很多吸毒行为被「隐蔽」，有些祸害也可能在数年后才察觉，但身体可能已造成永久损害。

食呢啲丸仔会上瘾，咪搅！



「丸仔可以减肥」？

有些青少年知道吸食毒品（例如：冰毒品）会减低食欲，便藉此方法来达到减肥效果，加上坊间正流行「瘦身」，他们便藉吸食毒品来赶上「瘦身」潮流。其实，青少年吸毒不但不能美容瘦身，还会引致健康受损、上瘾、甚至死亡等严重后果。

拒绝吸食毒品的方法

青少年在成长阶段会面对各种诱惑，而他们吸食毒品的主要原因是受朋友影响、出于好奇、解闷或寻求刺激等，因此，青少年拒绝吸食毒品是很重要的。若能认清毒品的祸害及其严重后果，便可以在面对诱惑时，以坚定的立场、清晰及肯定的语气表示拒绝。拒绝技巧是按个人性格、当时环境及顾及个人安全的情况下，适当运用一些招式加以拒绝或离开现场。例如：直接说不 — 「食呢啲丸仔会上瘾，咪搅！」或主动提出建议，藉此转换话题，并找藉口离开现场 — 「我唔得闲，要走先啦！」

青少年在拒绝引诱时，可能担心会得失一些朋友、受朋友排斥或失去面子。但青少年应明白吸食毒品对个人身心都造成巨大的祸害，影响一生，不要因一时之快或草率的决定而做出后悔莫及的事情。

著察觉子女/学生有吸食危害精神毒品，应如何处理

家长方面

- 当家长怀疑子女吸毒时，宜用关心的语气去了解是否真有其事；
- 家长宜细心地聆听他/她的解释，观察是否有可疑迹象；
- 若子女不愿承认吸毒，家长不宜急于揭穿他/她，甚至威逼他/她承认，继而怒斥一顿；因为这样会破坏彼此间的关系，堵塞亲子之间的沟通；
- 相反，若父母能以循循善诱的态度去引导子女说出心底话，进一步获得他/她的信任，便能知道子女的问题所在，从旁协助他/她解决问题；
- 当家长发现子女有吸食毒品时，宜用平伏的心情与子女倾谈，并道出父母的感受，切忌以负面的说话去责备他们，亦不应用「自甘堕落」，「一定要戒掉才可回家」或「我没有这样的子女」等字眼；
- 知悉子女有吸食毒品的恶习，对父母而言无疑是一项重大的打击。在不愿接受教导子女失败及不想被人歧视的心态影响下，有些家长可能会拒绝向专业人士求助。事实上，子女一旦吸食毒品，其健康便面临很大的威胁；故此，为了子女着想，家长应该鼓励并陪同子女一起向戒毒机构求助。

老师方面

- 若老师怀疑学生吸毒，同样要保持冷静及控制自己的情绪，以谅解的态度与学生倾谈，耐心地了解他们吸毒的情况；
- 并联络学生家长，共同寻求解决方法，寻找合适的社区资源，如学校社工、综合家庭服务中心、戒毒机构等尽早寻求协助，面对问题；
- 此外，家长/老师一旦确定子女/学生吸毒应该即时处理，防止毒瘾加深；
- 若子女/学生在家长/老师的鼓励下接受戒毒治疗服务，切勿以为问题已完全解决，家长/老师仍须继续给予关怀和支持，直至子女/学生成功戒除毒瘾。

如何预防吸食危害精神毒品

个人层面

- 青少年身心健康成长、建立自尊自信、生活有目标，是预防吸毒的主要保护因素；
- 应培养良好嗜好充实自己，积极参与有益身心的课余与消闲活动，例如：运动、阅读、文娱康乐活动等；
- 应学习不同的生活技巧（如情绪处理、压力处理）、拒绝技巧、人际关系的建立，以及增强自己对抗生活逆境的能力，更要小心选择朋友；
- 若遇到无法处理的困难时，应向可信任的长辈协助，例如：家长、老师、学校社工或医护人员等。
- 「三不」原则：
青少年应做一个对自己行为负责任的人，爱惜生命，爱惜自己。在作所有决定之前需考虑清楚后果及注意以下「三不」，就是不伤人、不害己、不破坏（社会规则），但是吸食危害精神毒品，完全违反这些原则：
 - ★ 伤人：吸食毒品会导致神志不清，严重影响判断及自制能力，容易做出伤害他人的行为；同时，这种危害身心的行为会令家人及长辈伤心和失望；
 - ★ 害己：吸食毒品会导致上瘾，影响身体机能，严重可能引致死亡；
 - ★ 破坏（社会规则）：吸食及藏有危险药物均属违法。



家庭层面

- 家长是子女成长过程中的模范，对子女健康成长及心理发展有重大影响，若父母有吸烟或饮酒的习惯，子女在耳濡目染下可能误以为危害健康的行为是可以接受的，所以家长应为子女树立良好榜样，协助子女培养良好生活习惯，远离烟、酒、毒；
- 家长宜鼓励子女培养一些有益身心的兴趣，减低子女涉足品流复杂的地方或流连街头。尤其在长假期时，家长宜与子女一起商量如何安排活动，学会选择正当的假日节目，让他/她们合宜地运用时间，身心亦得以舒展，不致因无聊而沾染恶习；
- 要有效地预防青少年吸食毒品，家长须认识危害精神毒品的祸害和掌握有关毒品的资讯，以预防子女吸毒；
- 父母与子女建立良好的沟通定必是重要的一环，与子女维持良好的关系建基于平日紧密的接触，家长宜与子女有多方面的思想交流。家长可透过日常生活，如利用时事与子女探讨毒品问题，辅导子女学习思考和判别是非、建立正确的价值观、拒绝诱惑；
- 此外，对于子女吸食毒品的观念宜作进一步的了解，让他/她们体会到家人的关怀，从而建立彼此间的信任和支持，一起去面对问题。

学校层面

- 青少年成长阶段中，学校对塑造他们的行为有莫大影响。学校应及早为学生提供合适的预防毒品教育，制订健康校园政策，提倡互相关怀的风气；
- 优良的学生辅导制度、适当的纪律、期望，可以让学生建立正面的价值观和处事态度，从而加强他们拒绝吸毒的能力；
- 抗毒工作须要持久推行，学校和家长都要认真地肩负保护学生/子女不受毒品侵害的责任，并保持沟通，使双方都了解其学生/子女所面对的问题和他们的看法。

社会层面

- 要解决青少年吸毒问题，我们还需要一个关怀文化。除了家长和学校发挥基本保护网作用外，我们还需要社会人士更广泛的参与，提供预防教育，给予青少年支持和改过自新的机会；
- 卫生署的学生健康服务于二零零一年推出青少年健康服务计划，为中學生提供外展服务，教授基本生活技巧训练，如情绪和压力的处理、加强解决问题能力等，致力于培养青少年正确的态度和技巧去面对成长中的挑战。我们也提供一些课程让学生认识毒品的祸害、拒绝的技巧等，例如中一「成长新动力」的「抉择篇」，专题课程「做个醒目自由人」；
- 至于家长和老师方面，本计划亦有提供专题讲座，例如「齐探讨这问题 - 青少年吸食危害精神毒品」和「预防青少年吸食危害精神毒品 - 从家庭做起」。如学校有兴趣参加这计划，可直接联络我们。
(网址<http://www.ahps.shs.gov.hk/>)



总结

吸食危害精神毒品不但对脑部造成永久的破坏，还会损害身体其它器官，危害生命；对个人、家庭、社会都有严重影响。青少年吸食「危害精神毒品」这问题涉及多个层面，打击毒祸亦殊不简单，作为社会的一份子，我们期望社会各界人士协力建立一个和谐的社会，让青少年发挥所长；家庭与学校多关心青少年的成长道路，协助他们建立正确的价值观与健康的生活方式，鼓励他们积极面对人生的挑战，增强处理情绪与解决问题的能力，爱惜生命，拒绝诱惑，远离毒品。

资料来源 保安局禁毒处青少年毒品问题专责小组报告（二零零八年十一月）
保安局禁毒处药物滥用资料中央档案室（二零零九年四月）
保安局禁毒处禁毒常务委员会「健康生活 远离毒品」药物教育教材套
保安局禁毒处禁毒小册子——认识药物滥用问题
社区药物教育辅导会 网站 <http://www.cdac.org.hk/>

毒品害人，影响一生。青少年在成长期间，对事物感到新鲜和好奇，容易受朋辈影响，又面对不同的挑战。若沾染毒品，误入歧途，便影响深远。所以，除了知识和正确的思想，行动亦要一致，「坚决拒绝」是面对诱惑的必备策略。以下是同学们建议的拒绝技巧，让我们齐来「向毒品说不，向遗憾说不！」



编辑委员会：唐雅颖医生、赵惠芳护士、蔡赛凤护士、樊秀敏护士、刘掌珠护士

电话：2349 4212 / 2349 2772 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊载于网页上English version is available on our website.

卫生署学生健康服务 青少年健康服务计划（2008-2009） 学生电子贺卡（e-card）创作比赛 及 学生心声分享赛果公布

在2008/09学年青少年健康服务计划举办了「电子贺卡创作比赛」及「学生心声分享」，目的为同学们提供一个资讯平台，让他们表达对参与此计划后的感想，互相分享及宣扬正面的健康讯息例如学习处理情绪、建立良好的人际关系及正确性观念等，并鼓励学生多使用电子贺卡互相传递健康讯息。

学生心声分享

优秀作品得主：

黄舜文（2E）	廖宝珊纪念书院
冼汉杰（1E）	圣若瑟书院
陈颖豪（1D）	圣保罗男女中学
杜嘉莉（1D）	保良局马锦明中学
何惠芬（1B）	香岛中学
王家盈（1C）	筲箕湾官立中学
侯凯妮（1B）	筲箕湾官立中学
廖彩仪（3A）	中华基督教会铭贤书院
江家宝（1D）	筲箕湾官立中学
何颂欣（4C）	中华基督教会基朗中学
黄考龙（6A）	东华三院李嘉诚中学
张婉珊（6A）	东华三院李嘉诚中学
戴靖汶（2C）	基督教女青年会丘佐荣中学
许芷莹（3B）	保良局马锦明中学
司徒朗谦（3B）	保良局马锦明中学

最积极参与学校奖：

圣母书院
基督教女青年会丘佐荣中学
中华基督教会铭贤书院
保良局胡忠中学
宝觉中学



读者们！
快来看看他们的作品，了解他们对成长新动力课程或专题课程的感想或启发。

学生电子贺卡创作比赛：

冠军	姚子谦（2E）	圣若瑟书院
亚军	陈绰羚（1B）	香岛中学
季军	郑澍鹏（3B）	香港四邑商工总会黄棣珊纪念中学

最积极参与学校奖：

地利亚修女纪念学校（月华）
香岛中学
圣若瑟书院
香港四邑商工总会黄棣珊纪念中学
廖宝珊纪念书院



看到你喜爱的电子贺卡或心声，不妨投下你的一票！

<http://www.ahpshts.gov.hk/>

鸣谢

今次的比赛能够顺利举行，有赖以下几位专家评判与我们一起讨论及评选优胜作品：
曾洁雯博士（香港大学社会工作及社会行政学系系主任）
陈浪涛先生（香港浸会大学传播系数码图象主修讲师）
梁国强老师（真道书院）（中学部）

