

吸食危害精神毒品是指间中或长期使用一种或以上药物／物品而非作为正常或医疗用途

香港较常见的危害精神毒品

名称	种类	俗称	吸食祸害
氯胺酮 (K仔)	其他	K仔 「香水」 「茄」 「鸡」	- 记忆力衰退 - 肌肉功能受损 - 上瘾 - 心脏受损 - 失去知觉 - 幻觉 - 尿频 - 小便失禁 - 坏脑
晶体状 甲基安 非他明 (冰)	兴奋剂	「冻嘢」 「滑雪」	- 失眠 - 激动不安 - 惊惶及精神错乱 - 焦虑及紧张 - 冰疮 - 抑郁 - 心脏衰竭 - 因产生幻觉及被迫害的感觉而引致暴力行为
亚甲二 氧基 甲基安 非他明	兴奋剂	摇头丸 爆糖 「糖」	- 倾向运动过度，导致筋疲力竭及因体温过高而痉孪及晕倒 - 肌肉失控抽搐，作出摇头、摇手或摇脚等不能自控的举动 - 感到混乱、抑郁、难以入睡、不安及被迫害
大麻	迷幻药	「草」 「牛」 「花」	- 幻觉 - 协调障碍 - 呼吸系统疾病 - 集中力减弱，记忆力及判断力受损 - 抑郁及对别人极度怀疑 - 容易激动及脾气暴躁
可待因 (咳药水)	其他	「B」 「饮B」	- 失忆 - 反应迟钝 - 呼吸减慢及减弱 - 脑部受损 - 牙齿溃烂 - 中毒、物质关联性精神障碍
可卡因	兴奋剂	「可乐」 「汽水」 「滴滴」	- 呼吸道受损 - 躁狂 - 妄想被迫害 - 影响记忆力 - 幻觉、精神错乱 - 心脏病、鼻腔受损

资料来源：保安局禁毒处

吸食危害精神毒品的主要原因

- 朋辈压力
- 心情苦闷、逃避现实
- 好奇、贪玩
- 过份自信
- 误解（误信偶尔吸毒不会上瘾）
- 无聊、空虚
- 缺乏家庭温暖
- 误交损友



吸食危害精神毒品的祸害

- 感染爱滋病、乙型肝炎、破伤风等疾病
- 情绪不安及不稳
- 神智失常，失去判断或自制能力，因而对自己或他人构成危险
- 脑、肝、肺、肾、心脏等身体器官的功能受损
- 急性中毒死亡
- 人际关系出现问题，失去朋友，甚至家庭



- 学业退步或工作能力大减
- 食欲不振、营养不良、日渐消瘦、百病丛生
- 养成对药物或毒品的依赖
- 为求「顶瘾」不惜铤而走险，因而牵涉罪行，前程尽毁

百毒不侵十大绝世招式

当别人引诱你吸食危害精神毒品时，你应灵活运用以下的百毒不侵十大绝世招式去拒绝诱惑



第一式：坚决拒绝式

「NO！」（斩钉截铁地说声 "NO"）

第二式：直接了当式

「Sorry … 我唔想试」（简短地拒绝）

第三式：学识渊博式

「呢D野会害我哋一世嘅！」（道出毒品的祸害）

第四式：金蝉脱壳式

「我依家去 Miss 度，迟D先倾啦！」（找藉口离开现场）

第五式：东拉西扯式

「咦！下星期去旅行㗎…」（转换话题）

第六式：主动出击式

「食粒糖仲好啦…」（提供主意）



百毒不侵

「备忘录」



第七式：婉转拒绝式

「我可能对药物有敏感嘅，所以唔敢乱食药」
(担心对药物敏感)

第八式：保持距离式

「你唔驶引我勒！我班 friend 都唔试嘅，打波仲好啦！」(良朋益友最重要)

第九式：家人至上式

「妈咪爹D 话唔好乱食药，等我问下佢地先！」(凡事要与父母倾谈)

第十式：专业意见式

「食药丸？我要问过我嘅医生先」
(使毒贩知难而退)



八大内功心法

1. 认识毒品的祸害，切勿吸食危害精神毒品
2. 广结良朋
3. 有困扰时，与人倾诉，表达感受
4. 培养良好嗜好以陶冶性情
5. 有困难时，向家人、老师、社工或辅导热线寻求协助
6. 善用余闲，参与有益身心的康乐及文娱活动
7. 与家人互相关怀和爱护
8. 在需要时，运用百毒不侵绝世招式



求助热线：186 186

微信/WhatsApp：98 186 186

如欲了解有关毒品资料，可浏览保安局禁毒处网页：www.nd.gov.hk