

# 彩虹橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零九年九月

第四十四期

衛生署學生健康服務出版

## 編者的話

相信大家最近也留意到青少年吸毒人數有明顯的上升趨勢。毒品對青少年的禍害不容忽視，關心學生成長的我們深切關注這問題。我們也許會認識到，吸毒不是錯誤使用藥物這麼簡單，也不是派對的流行玩意，而是「吸毒」、吸食「危害精神毒品」。今期我們以「毒」害一生為題，希望讀者借此機會加強認識吸毒的問題，吸毒不單損害心理和生理健康，更影響到學習、互作、家庭和社交。一方面，我們反吸毒，但另一方面，也來瞭解導致青少年吸毒的因素，從而找出解決問題的方向。

我們也會探討家長和老師在察覺到子女或學生有吸食危害精神毒品時應如何處理，以及如何預防子女或學生吸食危害精神毒品。同樣重要的是希望

同學認識「三不」原則，運用拒絕吸食毒品的技巧，無毒又無悔的成長。同學們在新的學年會為自己訂下甚麼目標呢？其中一項可以是這樣：愛惜生命，拒絕誘惑，遠離毒品。



## 「毒」害一生

衛生署學生健康服務  
青少年健康服務計劃

**引言** 青春是青少年體驗新事物和尋求身分認同的時期。相對於成年人，青少年較傾向於嘗試各種事物，也較容易受朋輩影響，有時可能因好奇或重視朋友的認同而吸食毒品。吸食毒品無論對個人健康、家庭關係、社交生活、學業和工作表現都有嚴重影響。因此，我們要關注青少年吸毒品問題，以及協助他們遠離毒禍。

近年香港青少年吸食「危害精神毒品」人數有明顯的上升趨勢，根據藥物濫用資料中央檔案室的統計，青少年首次接觸毒品的平均年齡是十五歲，所有被呈報人士中，二十一歲以下青少年吸毒人數由二零零五年的 2278 人增加至二零零八年的 3430 人，增幅達 50.6%。近日，中學生在校園附近及公眾地方吸毒事件在香港接二連三地發生，作為學生、家長、教師或社會各界人士，可以怎樣攜手合作，共同對抗毒禍？

編者的話

健康專題

## 何謂吸食「危害精神毒品」

為了反映吸食毒品的嚴重禍害，政府於二零零八年開始把以往的「濫藥」或「濫用藥物」等較中性的詞彙，統稱為「吸毒」或「吸食毒品」，同時亦把「精神科藥物」改稱為「危害精神毒品」；或口語化的「丸仔毒品」和「K仔毒品」，來強調毒品的直接與嚴重的禍害，並非「藥物」或「精神科藥物」這麼中性。

「危害精神毒品」的種類很多，包括迷幻劑（如氯胺酮、大麻）、興奮劑（如冰、搖頭丸、可卡因）、鎮定劑（如藍精靈、白瓜子）等。其中小部份如鎮定劑、咳藥等本是用作醫療用途，但如果沒有在醫生處方及指導下服用上述藥物，又或服用上述藥物而非作治病用途，便屬吸食「危害精神毒品」。



## 導致吸食危害精神毒品的因素

### 個人因素和朋輩影響

根據禁毒處二零零八年的統計數字顯示，「受朋輩影響/想和同輩朋友打成一片」是造成青少年吸毒最普遍的原因(佔61.4%)；其次是出於好奇(佔49.9%)；解悶、情緒低落和焦慮(佔40.5%)也是不少首次吸食毒品的原因。

青少年十分重視朋友的認同，透過與朋友的交往使他們了解到家人以外的生活方式及價值觀。然而，若朋友中有人吸食危害精神毒品，青少年很容易為了爭取友伴的認同而吸食毒品。他們的朋輩中可能有些就是毒販，利用不同的方法哄騙青少年嘗試第一口毒品，使他們墮入陷阱。

有些青少年遇到成長和家庭問題，以為吸毒是令他們忘記憂愁的「良方」，又或者以為間中吸食這些毒品是潮流玩意且不易上癮，這都是一些錯誤的想法。青少年吸毒原因與青春期成長和應付問題的能力息息相關，例如自尊自信和應變能力不足夠、缺乏成就感、沒有上學或就業、生活沒有目標等，都可能導致青少年吸毒。

### 家庭和社會因素

從家庭角度來看，父母疏於管教、家庭關係欠佳、溝通失效及缺乏家庭凝聚力等，都是常見的風險因素。在社會層面，容易取得毒品、吸毒歪風日盛、誤交損友而受到誘惑，以及過分重視成就等都增加了青少年吸毒的風險。

## 吸食危害精神毒品的影響

### 生理和心理方面

吸食危害精神毒品會令人上癮，造成生理和心理依賴。生理依賴可見於中斷吸食時所出現的斷癮症狀，心理依賴則指心理上對毒品產生渴求，喜歡危害精神毒品的效果，以致不斷增加吸食的次數和份量。另外，反應與記憶會出現問題、情緒不穩定、脾氣暴躁，以及對平時喜歡的活動失去興趣。

每一種危害精神毒品對腦細胞都有非常嚴重的傷害。毒品除了阻礙腦部正常思維，引致短暫失憶、睡眠失調、精神不振外，還會對腦部功能造成永久破壞，引致長期記憶力衰退、認知及行動機能受損，更會導致精神問題如抑鬱、思覺失調等。此外，對身體其他器官例如心、肝、腎等亦會造成很多





損害。危害精神毒品影響個人心智和精神健康，吸毒後若失去知覺，會引致財物盡失，遭受污辱。若智力受損，會更容易遇到意外和有失常行為，這不但危及自身安全，也會威脅到其他人的安全。

危害精神毒品會導致短期失憶和長期記憶衰退，認知能力受損等，導致學習困難，若毒品引致情緒失控和各種身體不適，亦會令學業退步。若受損友影響，無心向學，過著腐敗的生活，浪費了青春，引來後悔與遺憾。此外，吸毒者比非吸毒者有較多動作協調問題，處事能力會受損，在安排工作上更有困難，更嚴重影響工作表現。

## 家庭和社交方面

毒品害人，除傷身外，還會令吸毒者原有的問題惡化並帶來其他問題，例如與家人關係轉差、引起家庭衝突、親友恐被牽連而疏離。慣性吸食危害精神毒品而上癮後會日夜顛倒，以致生活節奏混亂，無故曠課，日常生活大受影響，感到羞愧以及自我形象低落等。

## 觸犯法例

吸食毒品不但對身心都造成禍害，還會觸犯法例：

- \* 根據《危險藥物條例》(第134章第4條), 販運或製造危險藥物的最高刑罰是終身監禁及罰款五百萬元。
- \* 根據《危險藥物條例》(第134章第8條), 藏有或服食危險藥物, 最高可被判入獄七年及罰款一百萬元。

除了影響自己，吸食毒品人士可能會因為要得到更多金錢來買毒品，而危害別人，例如盜竊、搶劫、傷害別人等。這些犯法行為的結果是遭受到監禁的刑罰和一生留下污點。

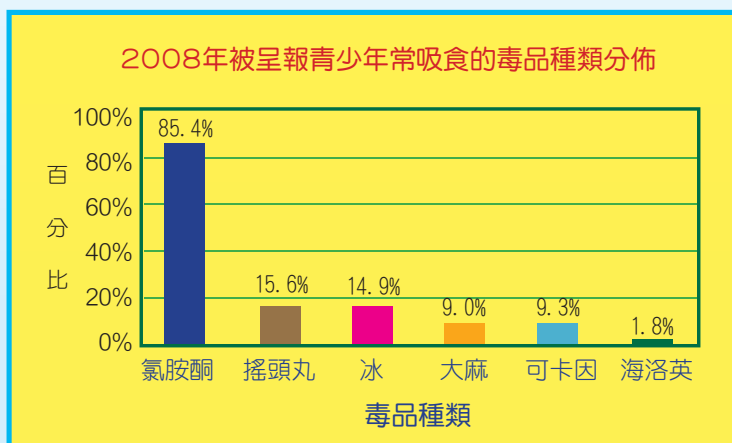


## 青少年最常吸食的三種毒品

根據二零零八年的統計，青少年最常吸食的危險精神毒品是氯胺酮，其次是搖頭丸和冰。

### 氯胺酮（俗稱K仔）

- ★ 氯胺酮本是醫學上的一種手術用麻醉劑，它是現時青少年最常吸食的毒品；
- ★ 吸食K仔後會說話迷糊、亦會引起一種「分離式」麻醉狀態，對周圍的刺激/痛楚沒有反應，吸食者可能因不知痛楚弄傷自己而不自覺；
- ★ 長期服用會導致腦部功能及其它器官如腎和肝功能受損，而服用過量會使心臟機能受損及壓抑呼吸系統，甚至死亡；
- ★ 本港有個案發現一批吸食K仔毒品的青年出現膀胱功能失調的現象。正常的膀胱容量約500毫升，但他們的膀胱容量縮小至30-100毫升，30毫升大約只有兩湯匙的容量，患者需要每15分鐘排尿一次，嚴重影響日常生活。



## 搖頭丸（俗稱fing 頭丸）

- ★ 搖頭丸屬於一種安非他命類的興奮劑，有興奮與迷幻作用。搖頭丸會影響人體神經中樞，服用後令身體部份肌肉失控抽搐(通常是手、腳和頸部肌肉)，因而出現搖頭、搖手、搖腳、磨牙等身不由己的活動；
- ★ 猛烈失控的肌肉活動可致出汗、脫水、體溫上升及肌肉壞死等。亦會刺激血壓上升，心跳加速、引致心律不正、癲癇、腦缺氧，甚至死亡。

## 甲基安非他明（俗稱「冰」）

- ★ 「冰」亦屬安非他命類興奮劑的一種，因外貌清澈，呈半透明的晶體看似冰粒，故俗稱「冰」；
- ★ 雖然外表純淨，但其藥力可置人於死地。強烈的興奮作用會令心跳加速及不規律、血壓上升、大汗淋漓，產生幻覺、精神紊亂，莫名其妙的恐慌和被迫害的感覺會引致暴力及怪異行為；
- ★ 嚴重者更會導致精神病、抽搐、昏迷、腦出血、甚至死亡。

## 一些對吸食危害精神毒品的誤解

### 「軟性毒品的影響很小」？

許多人以為海洛英才是萬毒之首，而把危害精神毒品歸類為「軟性毒品」，認為如果不吸食海洛英便沒有問題。部分青少年誤以為吸食危害精神毒品如氯胺酮、搖頭丸等乃潮流玩意，並高估自制能力而認為這些毒品不會令自己上癮。其實毒品並沒有軟硬之分，危害精神毒品同樣會令人上癮、危害健康。由於危害精神毒品初期的斷癮症狀不大明顯，很多吸毒行為被「隱蔽」，有些禍害也可能在數年後才察覺，但身體可能已造成永久損害。

食呢啲丸仔會上癮，  
咪攞！



### 「丸仔可以減肥」？

有些青少年知道吸食毒品（例如：冰毒品）會減低食慾，便藉此方法來達到減肥效果，加上坊間正流行「瘦身」，他們便藉吸食毒品來趕上「瘦身」潮流。其實，青少年吸毒不但不能美容瘦身，還會引致健康受損、上癮、甚至死亡等嚴重後果。

## 拒絕吸食毒品的的方法

青少年在成長階段會面對各種誘惑，而他們吸食毒品的主要原因是受朋友影響、出於好奇、解悶或尋求刺激等，因此，青少年拒絕吸食毒品是很重要的。若能認清毒品的禍害及其嚴重後果，便可以在面對誘惑時，以堅定的立場、清晰及肯定的語氣表示拒絕。拒絕技巧是按個人性格、當時環境及顧及個人安全的情況下，適當運用一些招式加以拒絕或離開現場。例如：直接說不 — 「食呢啲丸仔會上癮，咪攞！」或主動提出建議，藉此轉換話題，並找藉口離開現場 — 「我唔得閒，要走先啦！」

青少年在拒絕引誘時，可能擔心會得失一些朋友、受朋友排斥或失去面子。但青少年應明白吸食毒品對個人身心都造成巨大的禍害，影響一生，不要因一時之快或草率的決定而做出後悔莫及的事情。

## 若察覺子女/學生有吸食危害精神毒品，應如何處理

### 家長方面

- 當家長懷疑子女吸毒時，宜用關心的語氣去瞭解是否真有其事；
- 家長宜細心地聆聽他/她的解釋，觀察是否有可疑跡象；
- 若子女不願承認吸毒，家長不宜急於揭穿他/她，甚至威逼他/她承認，繼而怒斥一頓；因為這樣會破壞彼此間的關係，堵塞親子之間的溝通；
- 相反，若父母能以循循善誘的態度去引導子女說出心底話，進一步獲得他/她的信任，便能知道子女的問題所在，從旁協助他/她解決問題；
- 當家長發現子女有吸食毒品時，宜用平伏的心情與子女傾談，並道出父母的感受，切忌以負面的說話去責備他們，亦不應用「自甘墮落」，「一定要戒掉才可回家」或「我沒有這樣的子女」等字眼；
- 知悉子女有吸食毒品的惡習，對父母而言無疑是一項重大的打擊。在不願接受教導子女失敗及不想被人歧視的心態影響下，有些家長可能會拒絕向專業人士求助。事實上，子女一旦吸食毒品，其健康便面臨很大的威脅；故此，為了子女著想，家長應該鼓勵並陪同子女一起向戒毒機構求助。

### 老師方面

- 若老師懷疑學生吸毒，同樣要保持冷靜及控制自己的情緒，以諒解的態度與學生傾談，耐心地了解他們吸毒的情況；
- 並聯絡學生家長，共同尋求解決方法，尋找合適的社區資源，如學校社工、綜合家庭服務中心、戒毒機構等盡早尋求協助，面對問題；
- 此外，家長/老師一旦確定子女/學生吸毒應該即時處理，防止毒癮加深；
- 若子女/學生在家長/老師的鼓勵下接受戒毒治療服務，切勿以為問題已完全解決，家長/老師仍須繼續給予關懷和支持，直至子女/學生成功戒除毒癮。

## 如何預防吸食危害精神毒品

### 個人層面

- 青少年身心健康成長、建立自尊自信、生活有目標，是預防吸毒的主要保護因素；
- 應培養良好嗜好充實自己，積極參與有益身心的課餘與消閒活動，例如：運動、閱讀、文娛康樂活動等；
- 應學習不同的生活技巧（如情緒處理、壓力處理）、拒絕技巧、人際關係的建立，以及增強自己對抗生活逆境的能力，更要小心選擇朋友；
- 若遇到無法處理的困難時，應向可信任的長輩協助，例如：家長、老師、學校社工或醫護人員等。
- 「三不」原則：  
青少年應做一個對自己行為負責任的人，愛惜生命，愛惜自己。在作所有決定之前需考慮清楚後果及注意以下「三不」，就是**不傷人、不害己、不破壞（社會規則）**，但是吸食危害精神毒品，完全違反這些原則：



- ★ **傷人**：吸食毒品會導致神志不清，嚴重影響判斷及自制能力，容易做出傷害他人的行為；同時，這種危害身心的行為會令家人及長輩傷心和失望；
- ★ **害己**：吸食毒品會導致上癮，影響身體機能，嚴重可能引致死亡；
- ★ **破壞（社會規則）**：吸食及藏有危險藥物均屬違法。



## 家庭層面

- 家長是子女成長過程中的模範，對子女健康成長及心理發展有重大影響，若父母有吸煙或飲酒的習慣，子女在耳濡目染下可能誤以為危害健康的行為是可以接受的，所以家長應為子女樹立良好榜樣，協助子女培養良好生活習慣，遠離煙、酒、毒；
- 家長宜鼓勵子女培養一些有益身心的興趣，減低子女涉足品流複雜的地方或流連街頭。尤其在長假期時，家長宜與子女一起商量如何安排活動，學會選擇正當的假日節目，讓他/她們合宜地運用時間，身心亦得以舒展，不致因無聊而沾染惡習；
- 要有效地預防青少年吸食毒品，家長須認識危害精神毒品的禍害和掌握有關毒品的資訊，以預防子女吸毒；
- 父母與子女建立良好的溝通定必是重要的一環，與子女維持良好的關係建基於平日緊密的接觸，家長宜與子女有多方面的思想交流。家長可透過日常生活，如利用時事與子女探討毒品問題，輔導子女學習思考和判別是非、建立正確的價值觀、拒絕誘惑；
- 此外，對於子女吸食毒品的觀念宜作進一步的了解，讓他/她們體會到家人的關懷，從而建立彼此間的信任和支持，一起去面對問題。

## 學校層面

- 青少年成長階段中，學校對塑造他們的行為有莫大影響。學校應及早為學生提供合適的預防毒品教育，制訂健康校園政策，提倡互相關懷的風氣；
- 優良的學生輔導制度、適當的紀律、期望，可以讓學生建立正面的價值觀和處事態度，從而加強他們拒絕吸毒的能力；
- 抗毒工作須要持久推行，學校和家長都要認真地肩負保護學生/子女不受毒品侵害的責任，並保持溝通，使雙方都了解其學生/子女所面對的問題和他們的看法。

## 社會層面

- 要解決青少年吸毒問題，我們還需要一個關懷文化。除了家長和學校發揮基本保護網作用外，我們還需要社會人士更廣泛的參與，提供預防教育，給予青少年支持和改過自新的機會；
- 衛生署的學生健康服務於二零零一年推出青少年健康服務計劃，為中學生提供外展服務，教授基本生活技巧訓練，如情緒和壓力的處理、加強解決問題能力等，致力於培養青少年正確的態度和技巧去面對成長中的挑戰。我們也提供一些課程讓學生認識毒品的禍害、拒絕的技巧等，例如中一「成長新動力」的「抉擇篇」，專題課程「做個醒目自由人」；
- 至於家長和老師方面，本計劃亦有提供專題講座，例如「齊探討這問題 - 青少年吸食危害精神毒品」和「預防青少年吸食危害精神毒品 - 從家庭做起」。如學校有興趣參加這計劃，可直接聯絡我們。  
(網址<http://www.ahpshs.gov.hk/>)



**總結** 吸食危害精神毒品不但對腦部造成永久的破壞，還會損害身體其它器官，危害生命；對個人、家庭、社會都有嚴重影響。青少年吸食「危害精神毒品」這問題涉及多個層面，打擊毒禍亦殊不簡單，作為社會的一份子，我們期望社會各界人士協力建立一個和諧的社會，讓青少年發揮所長；家庭與學校多關心青少年的成長道路，協助他們建立正確的價值觀與健康的生活方式，鼓勵他們積極面對人生的挑戰，增強處理情緒與解決問題的能力，愛惜生命，拒絕誘惑，遠離毒品。

## 資料來源

保安局禁毒處青少年毒品問題專責小組報告（二零零八年十一月）  
 保安局禁毒處藥物濫用資料中央檔案室（二零零九年四月）  
 保安局禁毒處禁毒常務委員會「健康生活 遠離毒品」藥物教育教材套  
 保安局禁毒處禁毒小冊子——認識藥物濫用問題  
 社區藥物教育輔導會 網站 <http://www.cdac.org.hk/>

毒品害人，影响一生。青少年在成長期間，對事物感到新鮮和好奇，容易受朋輩影响，又面對不同的挑戰。若沾染毒品，誤入歧途，便影響深遠。所以，除了知識和正確的思想，行動亦要一致，「堅決拒絕」是面對誘惑的必備策略。以下是同學們建議的拒絕技巧，讓我們齊來「向毒品說不，向遺憾說不！」



編輯委員會：唐雅穎醫生、趙惠芳護士、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、劉掌珠護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

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

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website.

# 衛生署學生健康服務 青少年健康服務計劃 (2008-2009) 學生電子賀卡 (e-card) 創作比賽 及 學生心聲分享賽果公佈

在2008/09學年青少年健康服務計劃舉辦了「電子賀卡創作比賽」及「學生心聲分享」，目的為同學提供一個資訊平台，讓他們表達對參與此計劃後的感想，互相分享及宣揚正面的健康訊息例如學習處理情緒、建立良好的人際關係及正確性觀念等，並鼓勵學生多使用電子賀卡互相傳遞健康訊息。

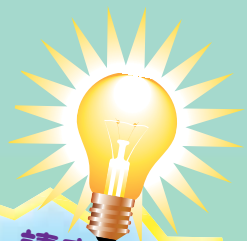
## 學生心聲分享

優秀作品得主：

黃舜文 (2E)	廖寶珊紀念書院
冼漢傑 (1E)	聖若瑟書院
陳穎豪 (1D)	聖保羅男廿中學
杜嘉莉 (1D)	保良局馬錦明中學
何惠芬 (1B)	香島中學
王家盈 (1C)	筲箕灣官立中學
侯凱妮 (1B)	筲箕灣官立中學
廖彩儀 (3A)	中華基督教會銘賢書院
江家寶 (1D)	筲箕灣官立中學
何頌欣 (4C)	中華基督教會基朗中學
黃考龍 (6A)	東華三院李嘉誠中學
張婉珊 (6A)	東華三院李嘉誠中學
戴靖汶 (2C)	基督教廿青年會丘佐榮中學
許芷瑩 (3B)	保良局馬錦明中學
司徒朗謙 (3B)	保良局馬錦明中學

最積極參與學校獎：

聖母書院
基督教廿青年會丘佐榮中學
中華基督教會銘賢書院
保良局胡忠中學
寶覺中學



讀者們！  
快來看看他們的作品，了解他們對成長新動力課程或專題課程的感想或啟發。

## 學生電子賀卡創作比賽：

冠軍	姚子謙 (2E)	聖若瑟書院
亞軍	陳綽羚 (1B)	香島中學
季軍	鄭樹鵬 (3B)	香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學

最積極參與學校獎：

地利亞修廿紀念學校 (月華)
香島中學
聖若瑟書院
香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學
廖寶珊紀念書院



看到你喜愛的電子賀卡或心聲，不妨投下你的一票！

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

## 鳴謝

今次的比賽能夠順利舉行，有賴以下幾位專家評判與我們一起討論及評選優勝作品：  
曾潔雯博士 (香港大學社會工作及社會行政學系系主任)  
陳浪濤先生 (香港浸會大學傳播系數碼圖象主修講師)  
梁國強老師 (真道書院) (中學部)