

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

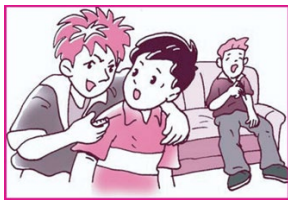
香港較常見的危害精神毒品

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

- 好奇、貪玩
- 過份自信
- 心情苦悶、逃避現實
- 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
- 朋輩壓力



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！下星期去旅行㗎…」（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」



衛生署學生健康服務

2021