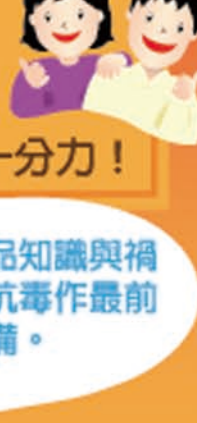


Take it Easy!

青少年吸毒問題日趨嚴重，作為家長的我們責無旁貸，讓我們為對抗毒品禍害出一分力！



父母應以身作則，不吸煙及不喝酒，並應避免不依照醫療指示用藥，為子女樹立良好榜樣。

掌握毒品知識與禍害，為抗毒作最前線的準備。

知識

禁毒教育

態度

技巧

認識溝通及管教技巧，了解尋求協助的途徑。

社區藥物教育輔導會

電話：2521 2880
傳真：2525 1317
電郵：cdac@netvigator.com
網址：www.cdac.org.hk
Facebook：Cdac Hk

有很多正確和實用的禁毒資料，同時亦有多本家長禁毒手冊可供下載，更有禁毒教育電腦遊戲，可供家長與子女一同挑戰！

本會亦為中小學生、家長、教師、社會福利機構及私營機構提供禁毒及健康教育活動，如欲查詢、預約或索取活動資料，歡迎聯絡本會同工。



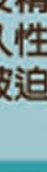
社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

本會網址：www.cdac.org.hk



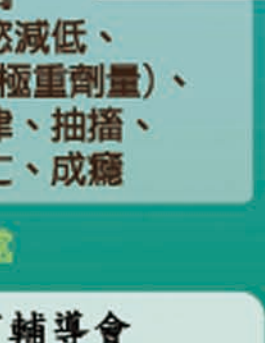
本會為香港公益金會員機構



禁毒基金資助

知識

毒品資料



氯胺酮

俗稱：K仔、香水
禍害：說話含糊、長期記憶力衰退及認知能力受損、呼吸或心臟機能受損、小便赤痛、膀胱容量減少、尿頻甚至失禁、成癮

甲基安非他命

俗稱：冰、凍野
禍害：激動不安、驚惶及精神紊亂、睡眠失調甚至永久性失眠、皮膚疹、幻覺及被迫害感覺、暴力行為、成癮

可卡因

俗稱：可樂、汽水、滴滴
禍害：被迫害感覺、食慾減低、精神錯亂(如服用極重劑量)、焦慮、呼吸不規律、抽搐、失去知覺甚至死亡、成癮

資料來源：保安局禁毒處



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

本會網址：www.cdac.org.hk



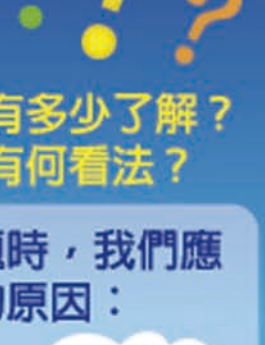
本會為香港公益金會員機構



禁毒基金資助

知識

毒品資料



咳藥水

俗稱：B仔、Be、飲B(濫用咳藥水)
禍害：失憶、神志不清、幻覺、幻聽、中毒性精神病、心臟問題、成癮

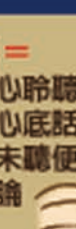
天拿水

俗稱：HIGH天(吸嗝天拿水)
禍害：暈眩、心臟衰竭、幻覺、幻聽、發生意外、窒息死亡、成癮

大麻

俗稱：草、牛牛
禍害：暈眩、心臟衰竭、幻覺、幻聽、結膜炎、窒息死亡、支氣管炎、發生意外、成癮

資料來源：保安局禁毒處



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

本會網址：www.cdac.org.hk

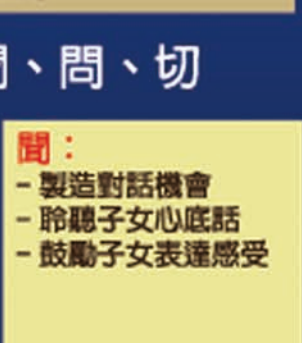


本會為香港公益金會員機構



禁毒基金資助

態度



一同來思考：
你對青少年吸毒問題有多少了解？
你對青少年吸毒問題有何看法？

面對青少年吸毒問題時，我們應先了解青少年吸毒的原因：

好奇

受朋輩影響

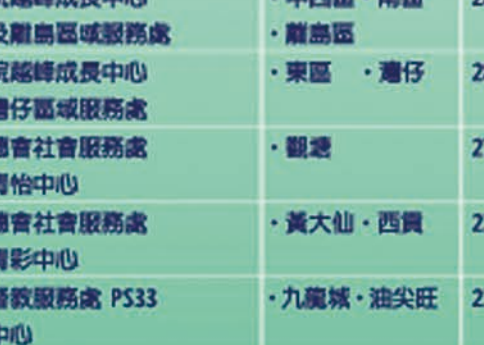
尋求刺激

逃避不开心

減壓

支持者：
• 關心子女狀況及感受
• 照顧他們的情緒需要

監察者：
• 及早識別子女問題行為
• 盡早介入及協助



家長的角色

教導者：
• 提供正確毒品資訊
• 協助子女建立正確價值觀

同行者：
• 即使發現子女出現問題行為，亦應對子女不離不棄，共同解決



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

本會網址：www.cdac.org.hk

本會為香港公益金會員機構

禁毒基金資助

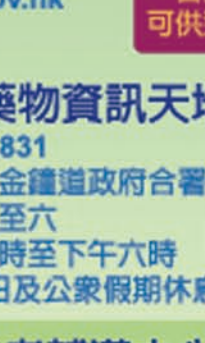
技巧

親子溝通及管教技巧

第一招 一字記之曰——聽！

耳 = 細心聆聽子女的心底話，不要未聽便先下定論

目 = 金睛火眼地時常留意和觀察子女的行為與狀況，及早辨識吸毒行為



心 = 與子女溝通時要專心，能讓子女感受到尊重，忌一心二用

第二招 望、聞、問、切

望：
- 多方面觀察子女(如情緒、喜好、學習、表現、財政狀況等)
- 留意子女的生活變化(如消費習慣、外出情況等)

問：
- 製造對話機會
- 聆聽子女心底話
- 鼓勵子女表達感受

問：
- 多與孩子身邊的重要人物溝通(如同學、朋友或教師)
- 以關心的語氣提問，避免質問子女

切：
- 切身處地從子女的角度出發
- 真切的關心
- 瞭解子女成長中的轉變和困難



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

本會網址：www.cdac.org.hk

本會為香港公益金會員機構

禁毒基金資助

社區資源

如有任何與藥物或毒品有關的問題，歡迎聯絡本會查詢，亦可透過以下途徑獲得正確毒品資訊及尋求協助。



保安局禁毒處

禁毒諮詢熱線：186 186
網址：www.nd.gov.hk

提供24小時禁毒電話諮詢服務，有廣東話、普通話或英語服務可供選擇。

香港賽馬會藥物資訊天地

查詢電話：2867 2831
地址：金鐘道66號金鐘道政府合署低座頂層
開放時間：星期一至六 上午十時至下午六時 (星期日及公眾假期休息)

本會亦可安排導賞!

濫用精神藥物者輔導中心

機構名稱	服務地區	電話
東華三院慈輝成長中心	• 中西區 · 南區	2884 0282
中西南及離島區域服務處	• 離島區	
東華三院慈輝成長中心	• 東區 · 灣仔	2884 0282
東區及灣仔區服務處		
香港路德會社會服務處	• 觀瀾	2712 0097
路德會青怡中心		
香港路德會社會服務處	• 黃大仙 · 西貢	2330 8004
路德會青影中心		
香港基督教服務處 PS33	• 九龍城 · 油尖旺	2368 8269
尖沙咀中心		
香港基督教服務處 PS33	• 深水埗	3572 0673
深水埗中心		
香港青少年服務處心弦成長中心	• 荃灣 · 葵青	2402 1010
明愛容鳳中心	• 屯門	2453 7030
基督教香港信義會天朗中心	• 元朗	2446 9226
香港聖公會福利協會新愈坊	• 沙田	8202 1313
香港路德會社會服務處	• 大埔 · 北區	2660 0400
路德會青欣中心		

社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

本會網址：www.cdac.org.hk

本會為香港公益金會員機構

禁毒基金資助