

藥物教育

家長有責

— 家長藥物教育小冊子 —

內 容

- 家長心聲
- 年青人分享
- 社區資源一覽
- 藥物教育的基本原則
- 家庭藥物教育的重要性
- 如何辨別子女有否濫用藥物
- 較常被青少年濫用的藥物資料



社區藥物教育輔導會 編輯



禁毒基金 贊助

前言

《藥物教育，家長有責》編輯

家長於預防青少年濫用藥物的過程中扮演相當重要的角色，因此本會向來十分重視家長教育。承蒙 **禁毒基金** 贊助，我們擴展了家長教育服務，藉一系列的家長教育活動提昇家長對青少年濫用藥物問題及健康生活的認識，同時提昇家長與子女溝通的技巧，以提高**保護因素**（Protective factor），減低青少年濫用藥物的風險。同時，我們出版這本小冊子，亦希望藉此進一步宣揚「**藥物教育，家長有責**」的訊息，鼓勵家長與子女討論有關藥物的課題，例如本港青少年濫用藥物或跨境濫用藥物問題等，加強對藥物的正確認識，對抗濫用藥物的歪風。

出版：社區藥物教育輔導會
贊助：禁毒基金
督印人：李 蝶
編輯：黃寶文
鳴謝：明愛樂協會、俊彥（本會服務使用者）、楊文慧小姐（本會義工）

目錄

前言及目錄	p 2
年青人分享：母愛如何協助青少年踢走毒品	p 3 - p 5
家庭藥物教育的重要性	p 6
藥物教育的基本原則	p 7
家長心聲：濫藥青少年家長的心路歷程	p 8 - p 10
藥物資料	p 11
如何辨別子女有否濫用藥物？	p 12 - p 13
社區資源一覽	p 14
參與者分享	p 15
機構簡介	p 16

年青人分享

母愛如何協助青少年踢走毒品

高危青少年向來是本會的服務對象，以下是其中一位本會服務使用者俊彥的分享，原文為英文，載於 30/11/2006 南華早報，是一個關於母親如何懷著決心、愛心和堅毅，協助兒子放棄濫藥的故事，應讀者建議及本會義工楊文慧小姐協助翻譯下，全文刊登如下。

.....

在寂靜的探監房內，俊彥和母親隔著小窗互望。沒有責罵聲，母親只傷心地問道：「你出獄後想做些甚麼？」良久，俊彥終於鼓起勇氣說：「對不起…我想再努力讀書，不會再讓你失望。」

有濫藥習慣的俊彥，當時才十六歲，因搶劫而被拘捕，被拘捕後送往壁屋監獄拘留十四天，等候感化報告。「直到母親來探望我的一刻，我才意識到——我真的做錯了。」他又說：「就算在法庭上看到媽媽不停地哭，我也不以為意，我心裡仍想『有什麼大不了，我必會捱得過』。直到在壁屋監獄的第一晚，我一個人孤獨地坐在監房內，最終我都崩潰了，我讓家人失望，我實在很想念她們。」

在壁屋監獄內，俊彥學會了遵守嚴格紀律，更瞭解到媽媽對他的愛有多深。他說：「她每天早上都花上百多元車費，由老遠的屯門來到這裡，為的只是見我十五分鐘，我真的被她感動了。」

回想一年前，俊彥因為朋輩影響和破裂的家庭關係而開始濫藥，他說：「我曾經偷家人的錢，所以父母不信任我；我與家人亦很少交談，他們又不讓我外出，這樣的家庭生活，實在令我感到沮喪。」

在家庭關係出現裂痕時，俊彥便把精神轉投到男女關係之上，可惜一樣出現問題，他第一次濫用藥物，便是由女朋友的朋友介紹。「我們一起到卡拉 OK，他給我喝咳藥水，說這會讓我舒服點，我沒深思熟慮便喝了起來。後來，我更大膽嘗試吸食 K 仔、搖頭丸、大麻、冰等等。」

那時俊彥會每星期花大約四百至五百元來購買毒品。他為了滿足自己的不良嗜好，試過從家中偷錢，更試過在街頭行劫。「濫藥時，我感到疲累，但事後會為自己所做的事而感到難過內疚。」

出獄後，感化官把俊彥的個案轉介到社區藥物教育輔導會，接受小組形式的藥物教育活動。俊彥：「從社區藥物教育輔導會的活動中，我知道了毒品如何傷害我們的身體，更學會了怎樣拒絕毒品的誘惑。」

社區藥物教育輔導會是一所同時提供中、英文雙語服務、並專注於預防濫藥及健康教育的慈善團體，致力為青少年、家長及不同社區人士提供藥物教育服務。社區藥物教育輔導會同時為有需要的高危青少年提供服務（如男女童院的院友、群育學校的學生、正接受感化令服務的青少年、外展社工的服務對象及其他有機會接觸危險藥物的高危青少年），提高他們對危險藥物的警覺性，鼓勵他們拒絕濫藥。

該會的社工在活動中積極鼓勵俊彥拒絕毒品的引誘，俊彥說「我曾認識一位有濫用藥物習慣的朋友，不但身體瘦弱，而且終日愁眉苦臉。但是在一次探訪戒毒中心時再見到他時，他已經變得肥了，而且變得開朗。我在活動中知道，原來只要肯改過，便永不會遲。」俊彥說：「待讀完書以後，我真的希望可以找份穩定的工作，好好報答家人。」

後 話

面對子女的反叛行爲，作爲家長的您在痛心之餘，可曾想過爲什麼子女會出現這些行爲？俊彥的分享提醒我們：濫用藥物、偷竊等等行爲問題往往可能是青少年不懂得處理生活壓力或問題（如家庭關係、男女感情或學業問題）的反應。家長協助子女面對行爲問題時，宜多嘗試理解青少年的處境及困難，給予適當的支持及教導，這樣便能更有效地協助青少年以正確的方法面對生活上的難題，健康成長。

家庭 藥物教育的重要性

青少年濫用藥物問題日趨嚴重，形形色色的精神藥物如 K 仔、搖頭丸充斥於青少年的生活圈子，加上青少年對時下的精神藥物抱有錯誤觀念，誤以為濫用 K 仔、搖頭丸等不會上癮，使青少年容易成為毒販的目標。而且青少年在成長的過程中，容易因為好奇、朋友誘惑及潮流文化的影響而誤墮濫藥的陷阱。要有效打擊青少年濫用藥物問題，家庭扮演相當重要的角色。

1. 建立正確的藥物觀念

家庭是預防子女濫藥問題的第一度防線，父母應該以身作則，透過日常生活，教導子女自小養成正確使用藥物的價值觀及習慣，切勿胡亂使用藥物。父母更可利用新聞個案，與子女一起探討青少年濫藥的原因或相關的課題，從而減低子女誤墮濫藥陷阱的風險。

2. 發展生活技能

父母的教導及行為在子女成長中有重大的影響，父母可為子女樹立良好榜樣，協助子女自小培養健康生活的習慣，遠離吸煙、酗酒等惡習。家長亦可藉著與子女分析青少年濫用藥物的原因（例如逃避問題、尋求刺激、快感），自小教導子女明辨是非，以積極的態度去面對生活的逆境及困難。

3. 建立良好的親子關係

良好的家庭關係有助抗衡朋輩或潮流文化的影響，父母與子女應自小建立良好的溝通習慣，聆聽子女的心聲及意見，從旁加以指導，有助減低子女濫藥的危機。父母應多與子女一起善用餘暇，抽空與子女一起娛樂，從中協助子女培養自己的興趣，共同打擊青少年視濫藥為娛樂消遣的歪風。

4. 防患於未然

常謂「預防勝於治療」，要有效打擊日益嚴重的青少年濫用藥物問題，父母必須重視藥物教育的需要，時刻裝備自我，增加自己對濫用藥物課題的認識，協助子女拒絕毒品的引誘，防患於未然。

藥物教育的基本原則

家庭藥物教育對預防青少年濫用藥物極為重要，但家長可怎樣向子女進行藥物教育呢？綜合本會廿多年的藥物教育經驗，現提供以下基本原則供各位參考。

一、知識、態度、技能並重

全面的藥物教育除了重視準確的藥物知識外，同時應建立青少年正面的藥物態度（如不視濫用藥物為娛樂消遣）及生活技能的發展（如分析資訊真偽的能力）。

二、保持開放，避免高壓

與青少年討論濫用藥物問題時，父母應保持開放的心態，避免以權威及高壓式的態度強迫青少年接受自己的想法，因這樣做會令青少年產生反感，拒絕與您作進一步溝通。

三、以身作則、身教言教並重

子女往往是父母的鏡子，如父母其身不正，口裡說要保持健康，遠離毒品，日常生活卻吸煙飲酒，又或經常不根據醫療指示用藥，會對子女構成壞的學習榜樣，因此父母也應建立健康的生活習慣，以身作則。

四、時刻保持警覺，有需要時盡快尋求專業協助

如懷疑青少年有機會遇上濫用藥物問題，應盡快尋求教師或社工的專業協助，以便能及早處理問題，防止問題進一步惡化。

以上四點只是方向性的基本原則，其實政府部門及慈善團體不時舉辦家長藥物教育課程或親子活動，不但能增強家長對藥物的知識，同時可提高親子溝通技能，各位不妨選擇合適的活動參與，裝備自我。

家長心聲

濫藥青少年家長的心路歷程

口述：阿如（家長） 記錄：黃寶文（本會社工）

在明愛樂協會社工黎子中先生的安排下，阿如把她由得悉兒子濫用藥物被警方拘留、自己感到傷心無助、以至重新學習與兒子溝通、重建親子關係、協助兒子對抗毒品的故事娓娓道來。

阿如十多年前便需要經常不定時工作以賺取一家的生活所需。為此阿如的兒子自小已不時被獨留在家。阿如爲了補償自己不能時刻照顧兒子，只有盡力滿足兒子的物質需要，以彌補心理上對兒子的內疚。但物質的滿足並不能取代親子間的溝通，以致兒子逐漸出現行爲問題。

「他（兒子）在小學四年級時已經開始吸煙了，但我因工作忙碌，根本沒有時間教導他，故此對他的吸煙以至其他行爲問題也沒有正面處理；直到他廿多歲時的某一天，我收到警方通知指他因濫用藥物問題被捕，被拘禁在荔枝角收押所，我才猛然知道——『我的兒子竟濫用藥物！』」

「想起他讀書時，自己只知盡心工作，以爲提供他生活所需已經盡了母親的責任，卻疏忽了親自照顧和關心他，更遑論與他討論與青少年濫用藥物有關的課題，向

他解釋濫用藥物的害處，實在後悔不已。再加上當時自己對濫用藥物問題一無所知，當時那種既心痛及無助的心情，到現在依然難以忘懷。」

可幸的是，在福利官的介紹下，阿如認識了明愛黃耀南中心，安排了兒子入住並接受戒毒服務，阿如自己則參加了明愛樂協會的家人支援小組，學習如何與子女溝通，協助他正面處理濫用藥物問題。

「老實說，我自己在參與樂協會家人小組的過程中有很大的得著和成長。我認識到金錢與物質的供給遠遠比不上親情及關心重要；而在與社工傾談的過程中，我又反省到自己還是小孩時，雖然家境並不富有，但因為感受到父母的關心而有十分快樂的童年生活，得以健康成長。由此我重新認識到為人父母者應該如何盡家長的責任；又學懂設身處地以青少年的角度出發，了解他們面對的挑戰及困難；亦知道應尊重兒子，不會再強迫兒子接受自己的價值觀等，獲益良多。」

阿如總結她與兒子同行、同抗毒品禍害時如此說：「家長在面對子女濫用藥物問題時，必須以堅決的態度，給予子女關心和支持，同時與他們保持緊密的溝通，了解他們的困難並予以鼓勵。父母在陪伴子女戒毒的過程中也許會感到尷尬及難堪，害怕被其他人知道，但只要想想子女出現濫用藥物問題，其實父母本身也可能需要負上部分責任，便能克服這些負面的感覺。而且父母在協助子女戒毒的過程中扮演十分重要的角色，我們應該以不離不棄的態度，支持和鼓勵他們，對他們能否成功戒毒有十分重要的影響。」

藥物 資料

參考保安局禁毒處藥物濫用資料中央檔案室的統計數字（網址為：http://www.nd.gov.hk/c_drugstatistics.htm），2005 至 2006 年 21 歲以下最多被青少年濫用的藥物依次為氯胺酮、亞甲二氧基甲基安非他明及大麻。下表列出這些藥物的類別、醫療用途及濫用後果。

氯胺酮 Ketamine 俗稱 K 仔、K、茄	中樞神經系統抑制劑	手術用麻醉劑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成癮 2. 說話含糊 3. 長期記憶力衰退 4. 認知能力受損 5. 行動機能受損 6. 動作協調神經系統受損 7. 呼吸或心臟機能受損
亞甲二氧基 甲基安非他明 MDMA 俗稱 FING 頭丸	興奮劑	沒有醫療用途	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成癮 2. 脫水 3. 筋疲力盡 4. 肌肉衰弱 5. 身體過熱 6. 抽搐 7. 崩潰
大麻 Cannabis 俗稱草、牛牛	迷幻劑	沒有醫療用途	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成癮 2. 舉止失常 3. 判斷力失準 4. 支氣管炎 5. 結膜炎 6. 內分泌紊亂

如何 辨別子女有否濫用藥物

如發現子女出現以下徵狀，父母需特別加以留意：

個人方面	<ul style="list-style-type: none">- 行爲鬼祟、生活模式突然改變、心神不定、神不守舍- 常躲在房間或洗手間- 情緒異於往常、喜樂無常、煩躁不安等- 反應遲鈍呆滯、反常地精神、抑鬱、有幻覺、幻聽等- 胃口轉變、說話含糊、面色轉變等
家庭及朋輩方面	<ul style="list-style-type: none">- 無故疏遠家人、關係不和- 經常晚歸或藉口外出- 經常向家人或朋友借錢- 順手牽羊（家中物品不翼而飛）- 與固定的朋友疏遠，交往新朋友- 交往的朋友神情怪異，言談間夾雜暗語或藥物用語，例如四仔、K仔、五仔、草、牛牛、HIGH野等等
學業及工作方面	<ul style="list-style-type: none">- 做事或讀書不專心，學業成績或工作效率不斷退步- 對學校的活動突然不感興趣- 遲到、曠課、不想返學、返工
物品	<ul style="list-style-type: none">- 來歷不明的藥丸、粉狀物質、藥水樽、錫紙、手捲煙、細小而無濾咀的煙頭、針筒、有兩枝飲管的膠樽或果汁盒等- 身上有天拿水或大麻味

當然，青少年出現上述徵狀，並不代表他們一定有濫用藥物問題，但如發現以上徵狀，家長必須提高警覺，關心他們的情況，如有需要可尋求專業的協助。

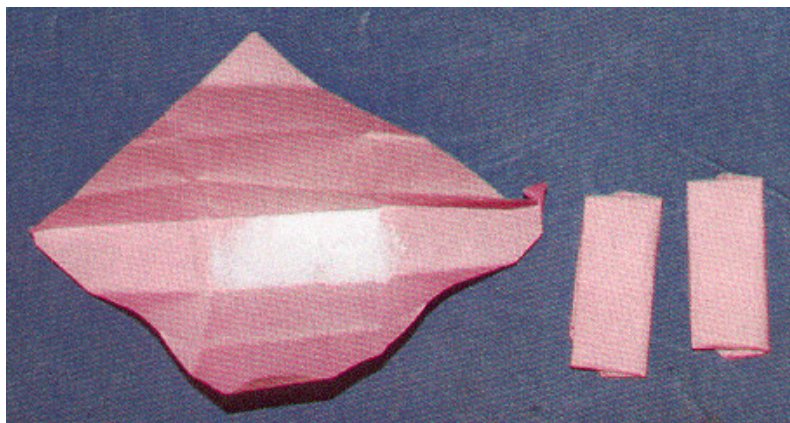
手捲煙↓



↓ 有兩枝飲管的膠樽或果汁盒↓



來歷不明的粉狀物質↓



參考資料：

1. 社區藥物教育輔導會編輯，《健康生活，遠離毒品》藥物教育教材套（2007），保安局禁毒處出版
2. 保安局禁毒處，www.nd.gov.hk

社區資源 一覽

(一) 濫用精神藥物者輔導計劃

機構名稱及網址	電話
香港基督教服務處 PS33-藥物濫用者中心 www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.htm	23688269
明愛容園中心 www.hugs.org.hk	24537030
香港路德會社會服務處 路德會青欣中心 http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk	26600400
香港路德會社會服務處 路德會青怡中心 http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk	27120097
東華三院越峰成長中心 http://crosscentre.tungwahcsd.org	28841234

(二) 藥物教育、輔導及多元化之綜合服務計劃/自助支援計劃

機構名稱及網址	電話
明愛樂協會 www.caritaslokheepclub.com	28938060
社區藥物教育輔導會 www.cdac.org.hk	25212880
香港善導會 www.sracp.org.hk	25271322
啓勵扶青會 www.kely.org	25216890
香港培康聯會 http://www.sarda.org.hk/puihong.html	25762356
生活教育活動計劃 www.leap.org.hk	25300018
靈實醫院「和平之光」藥物復康服務 http://www.hohcs.org.hk	27038888

如希望認識更多社區資源，可瀏覽本會網頁 www.cdac.org.hk

參與者 分享

在禁毒基金的資助下，本會於去年舉辦了多場家長藥物教育活動，形式包括小組活動、工作坊、親子活動、講座、義工訓練及服務等。當中一些參與者以文字記錄了他們參與活動的感受，我們現在選輯部分與各位分享。

娥姐：「參與活動後，學到好多藥物同健康知識，希望與仔仔分享。」

娟姐：「自己很開心學習到健康生活常識；好希望返屋企同子女講番藥物常識。參與活動後反省到子女大了會有自己意見；同時學懂到溝通的重要性，亦會多D同屋企人溝通」

寶珠：「參與義工訓練後，對藥物的認識加強了，對子女溝通技巧亦有幫助，以後會對子女溫柔一點，回家疼子女多一點。」

Debbie：「增加了對危險藥物的認識；在義工服務中覺得小孩子很聰明，很欣賞學生懂得選擇健康生活及分析利害。」

—活動留影—



親子活動



家長活動



家長及青少年
小組活動

機構簡介

社區藥物教育輔導會（Community Drug Advisory Council）為一專注於推廣健康生活，預防青少年濫用藥物的慈善團體。服務對象包括家長、本地及國際學校的學生、高危青少年、教師及醫護人員等。如果你對濫用藥物問題有任何疑問，歡迎聯絡我們查詢。

電話：2521 2880 傳真：2525 1317

地址：香港中環半山波老道 12 號地下

電郵：cdac@netvigator.com 網址：www.cdac.org.hk

服務	內容
家長教育	<ul style="list-style-type: none">- 家庭藥物教育- 管教及溝通技巧- 促進親子關係活動
學校健康教育服務	<ul style="list-style-type: none">- 預防濫用藥物- 拒絕煙酒- 生活技能訓練
高危青少年服務	<ul style="list-style-type: none">- 預防濫用藥物- 性教育- 展外服務
專業培訓 (社工、教師及醫護人員等不同專業)	<ul style="list-style-type: none">- 認識香港青少年濫用藥物問題- 推行藥物教育的方法- 藥物教育經驗分享
編輯及出版	<ul style="list-style-type: none">- 藥物教育教材套- 網上教材- 針對不同對象的小冊子