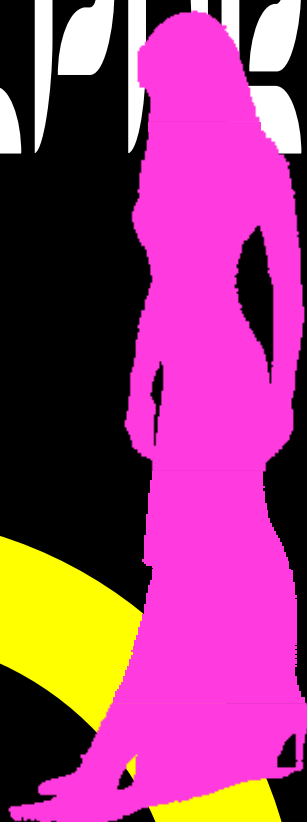
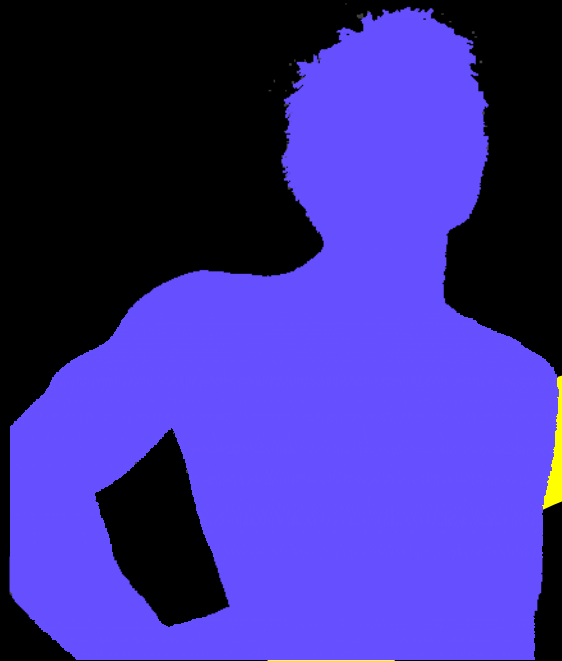


YOUTH

EXPRESS

ISSUE 1



潮



Published by: Community Drug Advisory Council
Contact: Ph 2521 2880 Web: www.cdac.org.hk
Sponsored by: Operation Santa Claus

NOT

FOR SALE

編輯手記

By 《YOUTH Express》編輯組

如封面所示，《YOUTH Express》創刊號的主題是「潮流」(Trend)，究竟什麼是「潮流」？有人說「瘦」是潮流，因此為了減肥無所不用其極，甚至吸食冰毒減肥，結果不但身體健康受損，更甚者患上中毒性精神病，終日疑神疑鬼，又或者因觸犯法律而受刑罰；有人高唱「錢·錢·錢·錢」，認為搵錢才是真正潮流，但若撫心自問，我們平日的生活習慣是否能協助我們累積金錢，達到致富的目標？

為了深入探討「潮流」為何物，今期《YOUTH Express》邀請了體適能教練、理財專家、資深護士及警務人員分享他們的看法。另外，為了回應青少年讀者對性及危險藥物的疑問，今期我們設立了「Dr. Sex 信箱」及「社工手記」，回應青少年經常提出的性難題，如果你有任何有關問題，歡迎聯絡我們查詢。

另外，《YOUTH Express》得以出版，實在有賴 Operation Santa Claus 的資助，在此編輯組代表本會深表謝意。

最後，希望你們喜歡今期《YOUTH Express》。

目錄

- | | |
|----------------|-----------|
| 1. 編輯手記 | p2 |
| 2. Keep Fit 攻略 | p3 - p4 |
| 3. 警察見聞 | p5 - p7 |
| 4. 急症室濫藥實錄 | p8 - p9 |
| 5. HIGH 野實錄 | p10 |
| 6. 致富之道 | p11 - p13 |
| 7. Dr. Sex 信箱 | p14 - p15 |
| 8. 社工手記 | p16 |

Special
Thanks
To
Operation
Santa
Claus



出版：社區藥物教育輔導會

督印人：李蝶

編輯組：黃寶文 鄧灝文 鍾靄雯 王嘉倫

YOUTH
Express

- Keep Fit 攻略

by 黃 Sir

潮流興減肥，廣告話女藝員胡 X 兒三個月減差唔多 40 磅，點知歌星衛 X 仲勁，一星期減 15 磅。聽聽埋埋好似個個人都要減肥，仲要越短時間減得越多就越成功咁，我作為一個體適能教練，真係唔敢認同，因為一個人究竟係咪需要減肥其實有數得計，即使真係要減，最理想速度都係一星期減 1 至 2 磅，否則一來對身體有害，二來好容易反彈。今期我想從科學角度同大家分析時下減肥方法嘅優劣。

一、食肉減肥法：

原理：由羅伯特·阿特金斯醫生 (Dr. Robert Atkins) 發明，顧名思義，即係大量食肉而完全唔食其他任何食物，嚴格控制不進食任何澱粉質食物如飯、麵、麵包、餅乾等，迫使身體燃燒脂肪以提供能量。而身體在燃燒脂肪其間會消耗大量水份，因此使用食肉減肥法的人可以在短期內大幅減重，但減去的重量其實大部份是水份而非脂肪。

風險：這種減肥法一直很受爭議，而根據基本的人體生物學原則，欠缺碳水化合物會令人精神差、容易疲倦，而且還會有機會引致口臭的徵狀，長期使用食肉減肥法甚至會令肝臟及心臟嚴重受損，危及性命安全。再加上只要回復正常的飲食習慣，即會打回原形。效果不會長久，因此不建議使用。



Keep Fit 攻略

二、食減肥藥：

原理：服用含**咖啡因**、**麻黃鹼**、**西布曲明**等等不同物質的減肥藥，聲稱能提高新陳代謝、抑制食慾，更指有阻止身體吸收脂肪及碳水化合物的功效，從而達致減重效果。

風險：不根據醫療指示用藥，可導致嚴重後果，如高血壓、心律不整、失眠、緊張、手震、藥物成癮等等；而完全不吸收脂肪，有機會引致營養不良、皮膚乾燥、頭髮脫落、女性月經停止等問題。而且只要停用藥物，體重有機會立即回升。必須一提的是，**麻黃鹼**同**西布曲明**在香港為受監管藥物，必須醫生證明才能合法使用，否則即屬違法。

三、食冰 / fing 頭丸減肥：

原理：服用違法的危險藥物如**冰 / fing 頭丸**，以減低食慾，避免進食及吸取營養。

風險：首先吸食危險藥物係違法行為，絕對唔應該嘗試。另外**冰（甲基安非他命）**屬興奮劑，在香港沒有合法醫療用途，如濫用會導致失眠、抑鬱、中毒性精神病、心臟和腎臟衰竭等問題。而**fing 頭丸（亞甲二氧基甲基安非他命）**亦是興奮劑，在香港也沒有合法醫療用途，濫用會導致腦細胞受損，影響記憶、抑鬱，惶恐不安及內臟受損。因此這些危險藥物並無減肥作用。

黃 Sir，體適能教練，於香港體適能總會及香港浸會大學修讀體適能教練課程。四肢發達但頭腦唔簡單，最鍾意同人分享正確運動同健康知識。下期黃 Sir 會同我地講下正確同健康嘅減肥方法。

如果大家對體重問題或身體健康有咩疑問，可以聯絡我地，等我地轉交黃 Sir 解答你嘅問題。

警察見聞

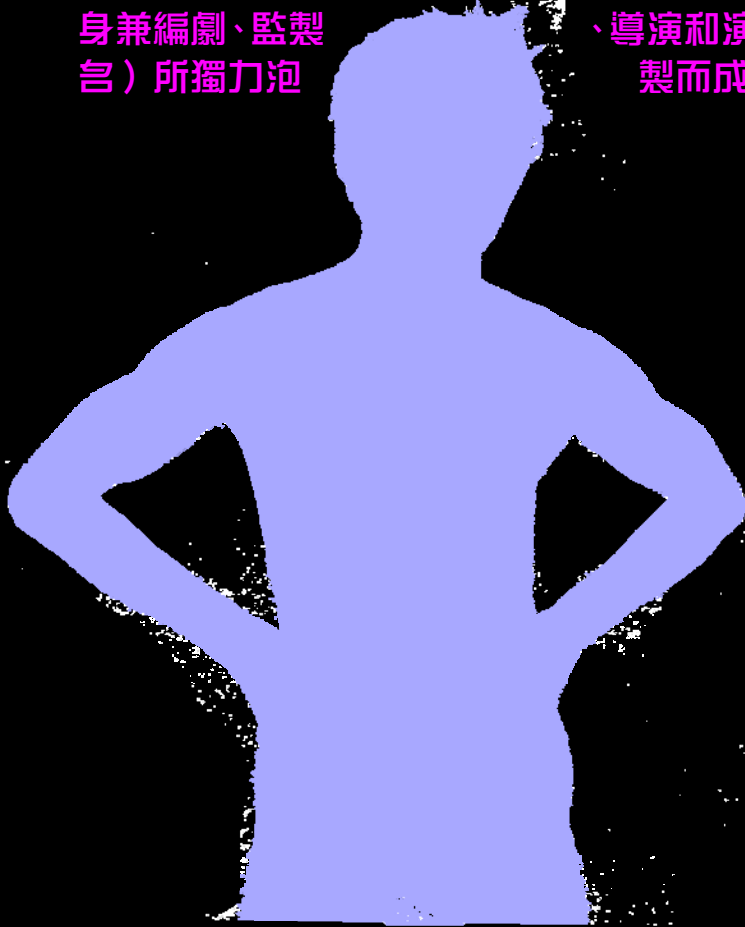
By 李正警長

High 嘢會唔會俾人拉？

『High 嘢會唔會俾人拉？』編者要我這個『揸槍多過揸筆』的人，以一千字來回答上述問題，簡直有如要了我的老命般強人所難。但假如直接回答『會』或『唔會』，則未免過於簡單，如何可以騙取一千字的稿費？況且，有不少的專家、學者均認為，與青少年溝通，採用輕鬆活潑的形式會較具成效…唔…就讓我由猜謎語、說故事來開始吧。

『砰』，『沙沙沙沙…』，『砰』。若你猜以上的聲音，是源自郊外的氣槍野戰比賽的話，恭喜你！因為你擁有樂觀正面的性格；可是，對不起，你猜錯了！事實是：上述的音響效果，是由一名多才多藝，身兼編劇、監製、導演和演員的廿九歲青年---阿文(化名)所獨力泡製而成。

一九九零年，十四歲的阿文經歷了父母仳離的轉捩點，由一名健康、開朗、學業成績中上的中三學生，變成陰沉、敵視親友、綴學和終日三五成群、流連『機寶』的『憤青』。偶爾一個場合，在朋輩的刺激和慫恿之下，阿文嘗試了第一粒俗稱『Fing 頭丸』的藥物。



警察見聞

第一次拘捕阿文，罪名是藏毒。當時距離第一次『High』『Fing頭丸』已大半年，阿文在毒海愈陷愈深，濫藥的品類亦由各式『丸仔』、『進化』遍及大麻以至海洛英和可卡因。我的隊員在身處『機竇』、口叨香煙的阿文的牛仔褲頭內，搜獲一小包四號海洛英。

此後，阿文便成了進出警署、法庭、戒毒所、教導所和監獄的常客，亦因此而失業多於就業，缺乏長線發展的機會。吸毒的龐大開支，絕非與阿文相依為命的母親，在酒樓做侍應的有限收入所能應付的。一旦毒癮發作，怎麼辦？先是家中稍為值錢的物品，全往當舖裏送；繼而偷呃搶騙，無所不為；最後，就連親友隣居，亦成為阿文爆竊的目標。

二零零五年夏，認識並同居了五年的女友，毅然離棄了終日不務正業、缺乏人生方向，並且多次嚷着戒毒，但卻欠缺堅持而重淪毒海的阿文。及後不久的一天清晨，阿文終於為自己確立了廿九年來首個、同時亦是最後一個的人生方向。他自編、自導、並且親自演繹了短暫生命的最後樂章…

阿文選擇了自上而下的方向。百多磅的身軀，依從既定的方向自卅三樓出發，『砰』，碰到了十樓突出的花架，『沙沙沙沙…』，沙泥隨盆栽如漫天花雨散落地面，『砰』，抵目的地，句號。

不知算是那碼子的緣份？阿文的初次被捕和最後墮樓的案件調查均由我經辦！他的死因無可疑，傳媒對他自殺的新聞報導極少，恰如其份地，反映阿文那悲劇人生的卑微價值。



警察見聞

我最後翻查阿文的刑事案底，得知在他短短十五年的犯罪生涯裡頭，錄得『豐厚的成績』---普通藏毒 x 7、藏毒供販賣 x 2、盜竊 x 3、爆竊 x 2 和毆警 x 1，被判失去自由總計超逾十年！其實，阿文的刑期不算重了。因為單是普通藏毒，最高刑罰是罰款一百萬和入獄七年；若是藏毒供販賣，最高罰則更達罰款五百萬和終身監禁！阿文的結局，提供了一個清晰的信息：接觸毒品，最大的刑罰並非來自法律的裁決，而是因此而為整个人生所帶來的負面影響！

當然，並非每個濫藥者的人生劇本均結局相同。但從我在警隊工作的悠長歲月當中，實際接觸所得，長期濫藥而從未被捕的可算絕無僅有；相反，阿文這個實例，卻代表着絕大部分的情況：『High 嘢遲早都會俾人拉』，而濫藥的禍害，更是遠遠超越『俾人拉』！

抱歉，年青的朋友們，面對『濫藥』這個足以影響整个人生、甚至生命的嚴肅課題，我委實輕鬆不起來！

李正，現職警務人員，服務於香港警隊近卅年，曾在多個崗位中，處理與毒品相關的罪行。現時的崗位是警民關係組，恆常工作之一，是貫徹警隊的政策，與地區人士、政府部門、學校和非政府機構等聯繫和合作，參與宣傳和教育的工作，以防止青少年濫藥。

急症室濫藥實錄 —

By 李萍姑娘


亞玲（假名）芳齡十七，是一名中五學生。求診當天，她是因為在校內胡言亂語、時笑時哭及精神恍惚而被老師發現，安排送往急症室就醫。她於急症室期間，拒絕合作檢驗又未能通知家人，令診斷再添困難，又叫喊著要回家休息。個案拉鋸良久，亞玲仍然不肯提供家人聯絡方法，及後更自行致電找到一位聲稱願意照顧她的男性朋友接她回家。但個案特殊，醫護人員堅持要找到家人，終於經學校社工聯絡上母親，原來她也入住某醫院剛完成窺鏡檢查，並會立即趕到急症室，並懇求我們千萬不要讓亞玲獨自或跟別人離開。在父母心目中，兒女往往是至寶，對比自己的身體更為重要！

母親告知我們，亞玲自幼家境富裕、聰明伶俐兼且成績優良，深得父母疼愛。惜於中三時，父母離婚，亞玲因而大受打擊，從此喜往卡拉 OK 及機店流連，及後因誤交損友而濫用藥物包括咳水、天拿水及 K 仔等以其解悶和釋放精神壓力，又自恃聰明認為不會上癮。當母親發現其濫藥時，曾帶他往求醫，尋求戒斷藥物及減低對身體產生的禍害。據私家醫生所言，亞玲已戒除藥癮但不幸的是腦部亦已受到無可逆轉的傷害，集中力差及精神失調。

——急症室濫藥實錄

最近，母親因身體不適未能時刻在她身邊照顧，估計損友再度纏繞但未知有否再濫藥。就在此刻，該名聲稱願意照顧亞玲的男士到達急症室，他身材瘦削且面色蒼白，還叫亞玲替他繳付的士車資，我終於明白為何母親會懇求我們千萬不要讓亞玲離開，試問一位這個模樣的人又怎有能力照顧亞玲呢？亞玲終被收上病房作進一步檢查及跟進。

從事急症工作多年，對濫藥者確有很多不同看法，悲哀無耐，各有前因。個人成長路上，時有生活危機，每個人都有背後不為人知的故事。但無論面對任何問題，濫用藥物也不是有效的解決方法。作為一名經常處理濫藥個案的醫護人員，我希望各位青少年能夠認清濫藥真相，堅決向危險藥物說「不」。



李萍姑娘，現職醫護人員，任職香港某醫院急症室專科護士，有超過二十年處理急症經驗。看見越來越多青少年因濫用藥物入院，感嘆危險藥物之害人不淺，因此義務撰寫本欄，藉親身所見所聞，希望提高青少年對危險藥物的警覺性。

「HIGH 野」實錄

香港較常被青少年濫用的藥物、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

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

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

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

資料來源：
社區藥物教育輔導會

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。服務對象包括本地及國際學校的學生、高危青少年、家長、教師及警務人員等。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



致富之道

By 龐愛蘭女士

「做個有錢人」，可能是某些人的夢想。可惜，筆者不是財神，無論怎樣去揮舞衣袖，你面前也不會出現堆積如山的金元寶。財富，就如知識一樣，是要慢慢累積而來；但財富亦可以在你不知不覺間溜走。怎樣才能創造及守住財富呢？首先，大家認為財富是甚麼？

金錢？沒有錢的話，莫說是 Wii、NDS，連吃飯、上學上班也會遇到困難。

健康？沒有健康的話，有錢也用不著。難道你咳得快要吐血的時候，還有心情去 Oldway CEO 唱 K？

親情友情？沒有家人朋友的話，有錢也沒有人跟你分享。你能想像到孤單一人去迪士尼狂歡的情景嗎？

財富的定義因人而異，只要是您認為重要的有形或無形物質，也可以是你個人的財富。個人認為財富包括多方面，如健康、知識及金錢等。

在金錢層面上，要累積財富，秘訣莫過於開源節流增值。對於在學的青年朋友，開源可能有點困難，所以筆者只好集中在後者兩方面。大家可以嘗試把自己想買的東西，無論平貴，逐一寫下來。然後再把它們分開「必需品」和「奢侈品」兩類，必需品的意思是在生活上，缺少了會帶來不便的東西；奢侈品就是一些可以滿足虛榮心，但即使缺少了也可以好端端的生活下去的物品。簡單點來說，就是白色圓領 Tee 和日本裏原宿別注版白色圓領 Tee 的分別。完成後，你便會發現，當中很多東西都只是屬於奢侈品，不買也罷。

致富之道

珍珠奶茶與 6 千 7 百萬

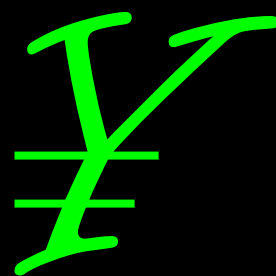
接下來，我們便要認真考慮怎樣利用省下來的錢。旅行？升學？甚至退休保障也應該是考慮之列，要達成理想並不困難，市場上亦有提供不少儲蓄計劃供大家考慮，筆者在此亦不再嘮叨，只希望舉一個簡單例子，證明一杯珍珠奶茶也可以變成你的第一桶金。現時一杯珍珠奶茶約港幣 16 元，每天省下一杯，一個月 30 天便有 480 元。用這筆錢購買一些投資相連儲蓄計劃，假設每年回報率 12%，10 年後，每日省回的一杯珍珠奶茶便會增值至 11 萬多！若你繼續儲蓄下去，再過 40 年，你便有 6 千 7 百多萬的資產了。

你能想像到一杯珍珠奶茶的威力是如此強大嗎？若你驚訝於珍珠奶茶的威力，那麼請你想一想過往浪費了多少金錢在名牌衣履、電子產品，甚至毒品之上？

沉醉在名牌或潮流玩意所帶來的虛榮感，也許只會令你傾家蕩產，債台高築；然而，染上毒癮不單浪費父母或自己辛苦得來的血汗錢，而且毒品還會慢慢蠶食你的五臟六腑，令你精神衰弱、脾氣暴躁，好像 E 仔及 K 仔會令你上癮及長期記憶力受損等，這樣，你就會被毒品控制而失卻自由。

M
O
N
E

money



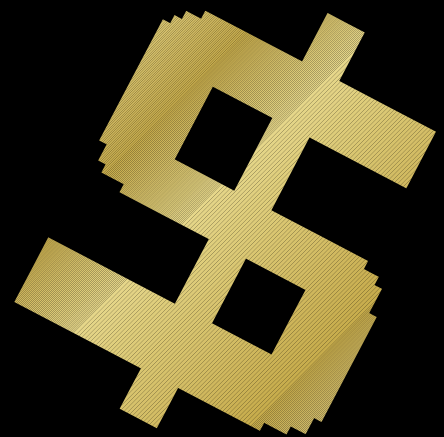
致富之道

與金錢一樣，健康、親情與友情都需要一點點慢慢培養出來；與金錢一樣，健康、親情與友情也可以一念之間化為烏有。為尋求一時的刺激快感而濫用藥物，值得嗎？假如你希望成為一位擁有強健體魄，以及心靈滿足的有錢人，濫用藥物便是阻礙你踏上致富之道的不良因素了。

龐愛蘭，正富資產管理有限公司董事總經理及健商國際學院總裁。

畢業於美國哈佛大學商學院、澳洲 Monash 大學、加拿大沙省大學藥劑學學士，是一位註冊藥劑師及投資專家。

1998 年香港十大傑出青年，現任保安局禁毒處禁毒常務委員會禁毒教育及宣傳委員會主席、電視及電台節目主持等，撰寫超過二十本關於理財、健康及教育等書籍，亦為多份報章、雜誌撰寫專欄。



Dr. Sex 信箱

By Dr. Sex

本欄由有豐富性知識嘅 Dr. Sex 解答青少年的性疑問，歡迎提問。

阿仔話：聽講食大麻可以增強男性嘅性能力，食可卡因就可以延長性高潮嘅時間，係咪真架？

Dr. Sex：梗係假架啦！大麻係一種迷幻藥，它會減弱集中力、判斷力、平衡力；令人心跳加快，令人感到精神混亂和焦慮。有些人吸食大麻後，會消除了抑制力，因而容易表達性慾，但另一些人會對性失去興趣。反而長期服用大麻的男性，其男性荷爾蒙水平及精子數目均下降；而大麻亦會干擾女性的月經週期。

另外有人誤以為服食可卡因可以延長性高潮時間，當然亦都係假架啦！吸食可卡因可即時令人中風、體溫過高及心臟病發，甚至出現羊癇症；長期則會令人上癮及有情緒病，例如思覺失調、躁狂及抑鬱症，後果好嚴重架。

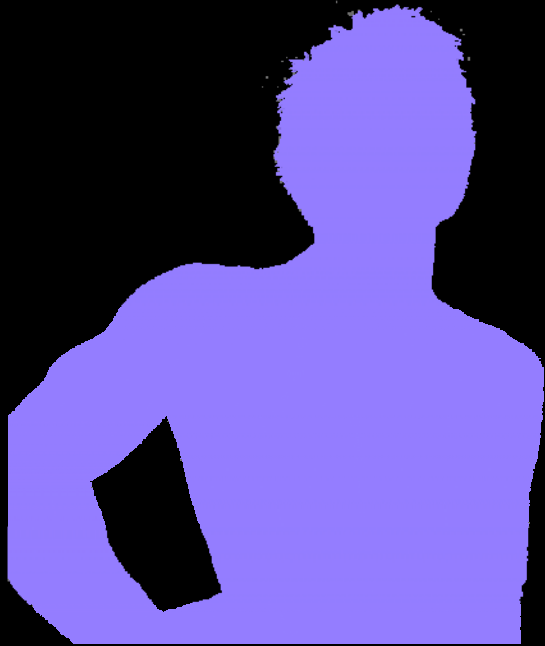
而且根據〈危險藥物條例〉，大麻同可卡因都屬於危險藥物，如非法種植、生產、藏有或供應，均屬違法，千祈唔好試呀！

阿女話：聽口姊妹話可樂可以破壞精子，所以性行為之後用可樂清洗陰道可以避免懷孕，得唔得架？

Dr. Sex：可樂含有咖啡因，能加速血液循環，但係用黎清洗陰道呢．．．就當然無避孕功效啦，而且如果處理得唔衛生，分分鐘可能會令陰道受細菌所感染呀，所以唔好覺得人講你又信，最緊要學識分析資訊真偽呀。



Dr. Sex 信箱



阿仔：飲酒可唔可以增強男性的性功能，令人表現勁口架？

Dr Sex：阿仔似乎好關心性能力呀，唔知點解呢吓？其實酒精會降低大腦的抑制能力，但同樣能夠**降低性反應及敏感度**，對生育也有影響。它可能會**降低精子品質及數量**、降低男性荷爾蒙；也可能**干擾女性的排卵**，造成內分泌失調。而且飲完酒易發生意外，我 Dr Sex 都係覺得少飲為妙。

阿女：口人話薄荷煙可以殺精，所以性行為之後食支薄荷煙可以預防懷孕，咁又得唔得架？

Dr Sex：阿仔最關心性能力，阿女就好關心避孕方法，真係奇怪．．．其實最有效避孕方法咪就係「拒絕發生性行為」囉！不過答返個問題先，**薄荷與精子是沒有關係的**，事實上，吸煙（無論是否吸食薄荷煙）會損害血液循環系統，令陰莖血管閉塞，導致**陽痿**。吸煙亦會減低荷爾蒙分泌使生殖器官的反應遲緩，減低男士的性表現甚至**不舉**。而且，煙毒會減少精子數目，破壞精子正常發育及活動能力，導致不育。

提提大家，如果真係擔心懷孕，發生性行為之前就最好詳細考慮唔同因素啦，譬如阿女好關心的**懷孕問題**、**法律責任**同性病風險等等啦，如果唔係就真係一失成千古恨啦。同埋唔好誤信人地話食 XX 會增加性能力；食 YY 又可以避孕，如果有咩問題，最好當然係問返**社工**、**教師**同埋**家長**啦。

Dr. Sex，廿幾歲青春少女，於英國主修心理學，現於港大進修犯罪學。因為敢於發問又勇於查證，年紀輕輕已經有豐富性知識，一心宣揚正確性知識，以解答青少年性疑問為己任，因此自稱 Dr. Sex，歡迎大家隨時求問。



社工手記

By 文蛇

嚟 K 真相

無論睇政府統計或者聽青少年講自己嘅經驗，K 仔都係較多被青少年濫用嘅藥物，但究竟 K 仔係咩黎呢？嚟 K 係唔係犯法呢？K 仔可唔可以「中和」Fing 頭丸嘅毒性呢？希望大家睇完依個專欄之後搵到正確答案。

其實醫學上 K 仔（氯胺酮）可以作為一種手術用麻醉劑，若不正確使用或濫用氯胺酮，不但有機會引致尿道炎、令人說話含糊、長期記憶力衰退及認知能力受損、行動機能受損、動作協調神經系統受損、呼吸或心臟機能受損，更會形成耐藥性及心理依賴。而且非法市場上售賣的氯胺酮，往往含有雜質和攙雜物（如洗衣粉或玻璃碎），並非貨真價實。

而且氯胺酮屬受管制藥物，受危險藥物條例(第 134 章)監管，藏有氯胺酮最高入獄七年及最高罰款一百萬元；如販賣或製造危險藥物的最高刑罰終身監禁及最高罰款五百萬元。

混和氯胺酮與其他藥物共同服食，不但不能「解毒」，只會「毒上加毒」；無「解毒」功能之餘，會更容易產生危險，因為混合不同種類藥物服用，會引起複雜的相互作用，導致傷害或死亡的危險性亦因此大大增加。

文蛇，新紮社工一名，專職預防青少年濫用藥物工作。由上晝到零晨日日出動同年青人傾濫藥問題，因此有「白粉佬」之稱。聽聽埋埋好多對危險藥物嘅誤解，譬如話 K 仔可以「解」Fing 頭丸嘅毒（吓？）；又譬如話濫用藥物唔係犯法（唔係吓嘛？）等等。越聽越驚，於是決定以筆代口，借依個專欄同大家分享正確藥物知識。如果有咩問題，歡迎致電 **2521 2880** 搵文蛇傾傾。