

# 重要求助資源

如個人或其家人朋友，因毒品問題而需要緊急情緒輔導及尋找資源，可聯絡以下機構：

## 輔導熱線

東華三院莊若園危機處理熱線  
18281  
明愛向晴熱線  
18288  
撒瑪利亞會防止自殺熱線  
2896 0000

## 輔導與多元之綜合服務計劃

明愛樂協會 2893 8060  
啟勵扶青會 2521 6890  
社區藥物教育輔導會 2521 2880

如需要舉報販運或藏有危險藥物，可致電以下熱線電話：

警察毒品舉報熱線 2527 1234

香港海關 2545 6182  
衛生署 2572 2068

你亦可透過以下途徑，找到更多有關毒品的資料

保安局禁毒處網頁 [www.nd.gov.hk](http://www.nd.gov.hk)  
禁毒電話諮詢服務 186 186

香港賽馬會藥物資訊天地  
地址：香港金鐘道政府合署低座頂層  
(金鐘地鐵站C1出口)

電話：2867 2831  
開放時間：每日上午十時至下午六時  
(星期日及公眾假期休館)

## 濫用精神藥物者輔導中心

東華三院越峰成長中心(香港島及離島)  
2884 1234

路德會青怡中心(九龍東)  
2712 0097

香港基督教社會服務處PS33中心(九龍西)  
2368 8269

路德會青欣中心(大埔/北區)  
2660 0400

明愛容園中心(荃灣/葵青/屯門)  
2453 7030

基督教香港信義會天朗中心(元朗區)  
2446 9226

香港聖公會福利協會新念坊(沙田區)  
8202 1313

8

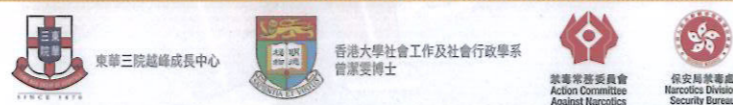
不可一、不可再

# 無毒家教有妙法

家長向子女推行禁毒教育



網址：[www.parentedu-fightdrug.org.hk](http://www.parentedu-fightdrug.org.hk)



# 青少年吸毒問題惡化

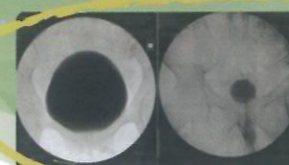
## 香港青少年吸毒年輕化

### 青少年吸食毒品多樣化

毒品傷身，  
但不易察覺



### 青少年分享毒品，容易上癮



一男子每日吸食「K」仔，持續3年。他的膀胱容量縮減至30毫升，少於正常容量(500毫升)的十分之一。  
(圖片由屯門醫院提供)

部分家長誤以為「K仔」、「冰」之類對身體無害

跨代吸毒影響深遠  
家長防毒意識薄弱

### 家長預防子女吸毒教育不足

2

# 你的孩子有吸毒跡象？

以下是一個吸毒危機的測試，試根據你子女的近況，在以下表徵的方格內加「✓」

行為	身體狀況	個人物品
<input type="checkbox"/> 學業或工作表現轉差	<input type="checkbox"/> 尿頻	<input type="checkbox"/> 擁有錫紙/飲管/經改裝的飲品樽等吸食毒品的工具
<input type="checkbox"/> 自言自語、精神彷彿	<input type="checkbox"/> 經常流鼻水、流鼻血、鼻子紅腫	<input type="checkbox"/> 擁有不明來歷的藥物/煙紙/煙管/煙壺/咳水樽
<input type="checkbox"/> 經常苛索金錢，甚至偷取財物	<input type="checkbox"/> 經常尿道發炎	<input type="checkbox"/> 藥袋、紙袋或膠袋內有藥物
<input type="checkbox"/> 認識吸毒的朋友	<input type="checkbox"/> 身體有不明瘡疤	<input type="checkbox"/> 衣服有異味
<input type="checkbox"/> 說話開始有口吃現象	<input type="checkbox"/> 爛牙、便秘、腹瀉	

情緒及生活習慣	社交
<input type="checkbox"/> 數小時內不斷飲用大量清水或凍飲	<input type="checkbox"/> 長時間流連在外、離家出走
<input type="checkbox"/> 改變了進食的習慣(例如：突然缺乏食慾)	<input type="checkbox"/> 與朋友聯絡時表現神秘
<input type="checkbox"/> 情緒不穩定、情緒起伏很大、脾氣變得暴躁	<input type="checkbox"/> 獨留房中、逃避與家人接觸
<input type="checkbox"/> 感到疲倦、彷彿、呆滯、反應遲緩	<input type="checkbox"/> 落disco、狂野派對、遊戲機中心等高危地方
<input type="checkbox"/> 記憶力衰退	<input type="checkbox"/> 向同事、朋友借錢，但說不出理由
<input type="checkbox"/> 渴睡(睡足一至兩天)	

### 吸毒危機分析：

0個「✓」	恭喜你！這代表你的子女並沒有吸毒的跡象。希望你的子女能夠保持這個情況。
1-8個「✓」	你的子女有可能已經有吸毒的行為，而毒品已經開始影響你子女的日常生活和人際關係，你必須正視這個情況。
9-15個「✓」	你的子女可能對毒品已有一定程度之倚賴，身體可能已出現吊癮徵狀，而毒品已漸漸入侵你的子女的生活。請鼓勵子女接受治療。
16-25個「✓」	你的子女吸毒的情況可能已十分嚴重，並有可能出現較明顯的吊癮徵狀，而毒品亦成為你子女生活的一部分，情況非常危險，請立即聯絡戒毒輔導服務。

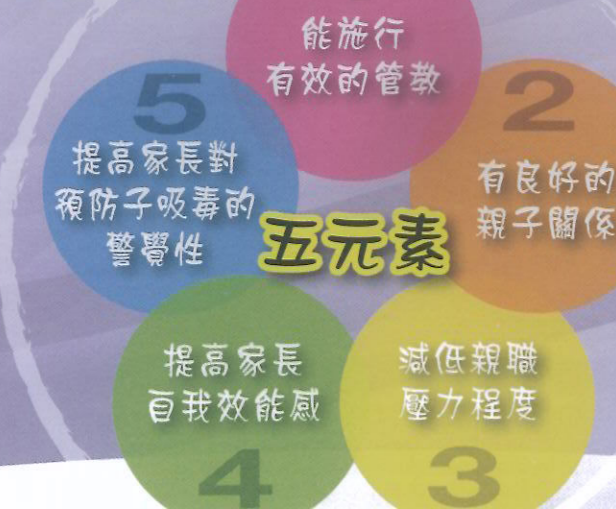
3

# 預防青少年吸毒

## 家長責無旁貸

- 學齡兒童受家庭的保護及教養，家長的介入最直接有效
- 預防吸毒要趁早

## 家長教育錦囊



可從知識、技巧及態度三個方向，強化這五個元素

4

# 知識篇

## 認識青少年文化，拉近親子距離

認識潮流文化及事物，了解青少年喜好和需要

### 親子溝通有秘訣：

- 配合時地和場合
- 投其所好減難度
- 多聽少講顯關懷
- 主動關心齊分享



5

# 態度篇

## 紓緩親職壓力，愛自己才能愛孩子

### 學習積極、正面思考方法

### 減壓有辦法：

- 愛自己：除照顧家人，應多愛自己、做自己喜愛的事
- 哈哈笑：多做、多看、多笑
- 見朋友：多與親友聯繫，尤其是一些思想積極的親友
- 鬆一鬆：多做運動
- 多學習：自我增值，如：學電腦、興趣發展等



6

# 技巧篇

## 靈活運用管教妙法，促進親子關係

### 建立子女良好行為：

- 多一點讚賞：清楚明確，態度熱誠
- 少一點批評：不說打擊或「潑冷水」的話
- 多作好榜樣：以身作則
- 定行為約章：雙方協議，貫徹執行；如遇困難，心存體恤
- 恰當的獎懲：訂立具可行性的獎或罰

### 恩威並施的要訣：

- 以恩立威：讓子女感到關懷愛護，才能建立管教威信
- 威後加恩：管教原則要清晰，勉勵讚賞很重要

## 化解衝突有辦法，家庭和諧助溝通

### 親子衝突處理技巧： 雙贏協商的要點：

- 平心靜氣離現場
- 找尋時機再傾談
- 每次處理一事件
- 相互期望要清晰
- 雙贏協談助解難
- 家長要考慮子女的想法/建議
- 讓子女明白自己所關心或擔心的原因
- 採納不破壞親子關係的建議

7