

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：

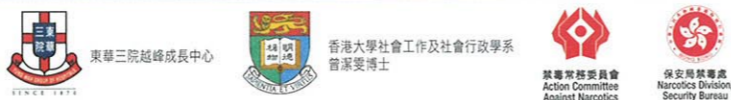
- 輔導熱線**
- 東華三院芷若園危機處理熱線 18281
 - 明愛向晴熱線 18288
 - 撒瑪利亞會防止自殺熱線 2896 0000
- 濫用精神藥物者輔導中心**
- 東華三院越峰成長中心—中西區及離島區域服務處 (中西區/南區/離島區) 2884 0282
 - 東華三院越峰成長中心—東區及灣仔區域服務處 (東區/灣仔) 2884 0282
 - 香港路德會社會服務處路德會青怡中心 (觀塘) 2712 0097
 - 香港路德會社會服務處路德會青彩中心 (黃大仙/西貢) 2330 8004
 - 香港基督教服務處 PS33—尖沙咀中心 (九龍城/油尖旺) 2368 8269
 - 香港基督教服務處 PS33—深水埗中心 (深水埗) 3572 0673
 - 香港青少年服務處心弦成長中心 (荃灣/葵青) 2402 1010
 - 明愛容園中心 (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念坊 (沙田) 8202 1313**
- 香港路德會社會服務處路德會青欣中心 (大埔/北區) 2660 0400**
- 輔導與多元化之綜合服務計劃**
- 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
- 如需要報報運或藏有危險藥物，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
 - 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 (金鐘港鐵站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)

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



青少年吸毒問題惡化

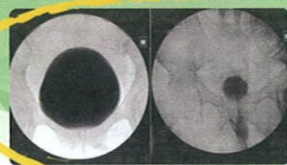
香港青少年吸毒年輕化

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」，持續三年。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

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

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。

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

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



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



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：
- 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
- 雙贏協商的要點：
- 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