

明愛青少年及社區服務一向致力推動健康社區，盼望青少年能夠健康成長。我們除透過七間青少年綜合服務、一間兒童及青少年中心及兩隊地區外展社會工作隊為青少年人提供預防濫用藥物外；更有兩隊專責濫用藥物輔導服務。包括：

容圍中心青少年濫用藥物輔導服務

明愛容圍中心於一九九六年成立，中心主要是為青少年提供預防濫用藥物教育活動，及為那些有濫藥危機或有濫藥行為的青少年提供輔導服務。「容圍」兩字是指一塊容納與接受、培育與發展的園地的意思。「容圍」亦來自英文“HUGS”中譯「擁抱」之諧音。秉承我們的口號「擁抱親朋，遠離毒品」的信念，我們希望每一個濫用藥物者都能夠維持操守，與其家人、朋友、社區建立及維持一個健康和有意義的關係。近日更推出「擁抱無毒家庭 明愛家長支援熱線 26777999」以加強對家長的支援。

天行者計劃(禁毒基金)

計劃主要是凝聚一班來自不同界別的社會人士致力於協助受濫用藥物問題困擾的15-25歲青少年人。透過跨專業及多方面的同行計劃，一方面喚起公眾對毒品問題的關注；另一方面喚醒青少年人明白濫用藥物將會失卻了燦爛人生。

服務包括：

1. 腦神經及身體檢查計劃

與理工大學及香港大學合作，提供「腦部健康檢查計劃」(包括思考速度、集中能力、專注能力、聽覺/視覺記憶、邏輯思維、思想流暢程度、思考靈活程度、抑鬱和焦慮)及在診所內為對象提供身體檢查(包括體格檢查、血液化驗、尿液化驗、心電圖及胸肺X光檢查)。最後透過臨床心理學家解說報告及強化戒毒動機。

2. 生活伙伴計劃

招募社會不同界別人士(例如朋輩、家長及教師等)成為青少年的生活伙伴(Life Buddies)，與對象一起跨過生命中的高低障礙。

3. 生命重整計劃

協助願意戒毒青少年學習重新認識自我、重整身份及釐定自我發展方向，整個計劃採用生命教育及經驗學習方式進行。

聯絡方法

Tel : 6283 1681

明愛天行者

<http://playsafe.caritas.org.hk/tinheung.htm>

明愛容圍中心

<http://www.hugs.org.hk/>

明愛樂協會

http://family.caritas.org.hk/ser/drug_lokhk.html

明愛黃耀南中心

http://family.caritas.org.hk/ser/drug_wong.html

明愛家長支援熱線

Tel : 26777999

資料來源：

城市青年商會

<http://www.cjc.org.hk>

保安局禁毒處

http://www.nd.gov.hk/c_whatnews.htm

明愛青少年及社區服務

<http://yca.caritas.org.hk/>

主辦機構：

JCI  **城市青年商會**
(國際青年商會香港總會成員)

支持機構：



香港明愛青少年及社區服務



保安局禁毒處

贊助： 香港青年商會基金會
HKJC Foundation

『健康生活』，遠離毒品
加入『無毒友你』學校聯盟
成為**禁毒宣傳大使**

開幕典禮及講座

2009年5月17日(星期日)



「健康生活・無毒友你」

由城市青年商會舉辦的「健康生活・無毒友你」，主要透過發起收集簽名活動，引起全港中小學生及社會關注青少年濫藥問題，參加者於收集簽名的同時把不濫藥，健康生活的訊息傳播開去，成功收集簽名並把訊息傳播開去的學生將成為禁毒大使，肩負起推廣不濫藥提倡健康生活的責任，以及參與社會公益活動。

主辦機構：城市青年商會簡介

城市青年商會於一九八一年創會，是一個全男會，以中文為法定語言，為國際青年商會香港總會屬下十九個商會之第十三個分會。本會秉承著青商「訓練自己・服務社會」的宗旨，推出不同類型的工作計劃，讓會員得到多方面的個人訓練，以及服務社會的機會，造就不少社會領袖及精英。



支持機構：明愛青少年及社區服務

明愛青少年及社區服務一向致力推動健康社區，盼望青少年能夠健康成長。我們除透過七間青少年綜合服務、一間兒童及青少年中心及兩隊地區外展社會工作隊為青少年人提供預防濫用藥物外；更有兩隊專責濫用藥物輔導服務。包括：容圍中心青少年濫用藥物輔導服務及天行者計劃(禁毒基金)。



城市青年商會會長獻辭

城市青年商會是國際青年商會香港總會屬下十九個分會中，會員人數最多的分會，亦是2008年香港區最傑出的分會。與其他分會一樣，我們都是希望透過各類型的工作計劃去訓練自己，服務社會。

根據香港特區中央檔案室的資料顯示，吸毒形勢有年輕化的情況，一半的青少年吸毒者，首次接觸毒品時，只有十五歲或年紀更少。而從近月傳媒的報導，令人意識到濫用藥物在青少年間的嚴重性。青少年是香港社會的棟樑，他們的身心健康將嚴重影響社會的發展，因此我們要及早預防這個問題。

要遏止這個問題，政府、學校及家庭的支持當然重要，但青少年朋輩間的支持及影響也不容忽視。因此本會今年推出「健康生活・無毒友你」的社會發展工作計劃，活動內容包括禁毒講座、收集簽名、推舉禁毒大使，希望藉著朋輩的影響，將濫藥的禍害，宣揚開去。

最後，本人謹代表城市青年商會，感受禁毒處的支持，以及香港明愛青少年及社區服務中心作為是次活動的支持機構。希望大家為推動「健康生活・無毒友你」而努力，令香港的有更好的明天。

李偉強
城市青年商會會長



律政司司長獻辭



「健康生活・無毒友你」
城市青年商會
工作計劃

同心除毒禍
協力護青苗

律政司司長黃仁龍



禁毒處提供的毒品資料

K仔

正確名稱：氯胺酮

俗稱：「香水」、「奇」、「雞」

種類：中樞神經系統抑制劑

表狀：粉劑、丸仔或液體

吸食禍害：抑鬱 / 長期記憶力衰退及認知能力受損 / 行動機能受損 / 動作協調神經系統功能受損 / 生理及心理依賴 / 減慢心跳，引致腦部及肌肉缺氧 / 失去知覺、壓抑循環及呼吸系統甚至會引致死亡 / 小便赤痛、膀胱容量減少、尿頻、腎臟嚴重受損、失禁。



冰毒

正確名稱：甲基安非他明

俗稱：「凍嘢」、「滑雪」

種類：強力中樞神經系統興奮劑

表狀：呈半透明無色的粒狀晶體

吸食禍害：失眠 / 激動不安 / 驚惶及精神紊亂 / 焦慮及緊張 / 因產生幻覺及被迫害的感覺而引致暴力行為 / 如服用重劑量，會導致中毒性精神病、抽搐、昏迷、腦出血甚至死亡。



大麻

俗稱：「草」、「牛」、「花」

種類：迷幻藥

表狀：大麻草、大麻花或大麻樹脂

吸食禍害：集中力減弱，記憶力及判斷力受損 / 抑鬱及對別人極度懷疑、緊張、激動及脾氣暴躁 / 支氣管炎、結膜炎 / 內分泌紊亂 / 長期吸食會有較大傾向嘗試其他毒品。



咳藥水

俗稱：「B」或「飲B」

表狀：糖漿製劑

吸食禍害：失憶 / 呼吸減慢及減弱 / 腦部受損 / 中毒、物質關聯性精神障礙 / 爛牙 / 吸食者往往低估其成癮程度而不斷飲用，令危機增加。



可卡因

俗稱：「可樂」、「汽水」、「滴滴」

種類：中樞神經系統刺激物

表狀：結晶體粉末

吸食禍害：激動不安 / 被迫害感覺 / 性無能 / 食慾減低 / 精神紊亂 / 如服用極重劑量，會導致精神錯亂、呼吸不規律、抽搐、失去知覺、甚至引致死亡。



搖頭丸

正確名稱：亞甲二氧基甲基安非他明，簡稱MDMA

俗稱：「糖」、「爆糖」

種類：中樞神經系統興奮劑及迷幻藥

表狀：印有標記、顏色、形狀不一的藥丸

吸食禍害：運動過度，導致筋疲力竭及因體溫過高而痙攣及暈倒 / 肌肉失控抽搐，作出搖頭、搖手或搖腳等不能自控的舉動 / 感到混亂、抑鬱、難以入睡、不安及被迫害，感覺可持續數星期 / 心跳加速及血壓上升，有呼吸系統毛病或心臟病的人士會特別危險 / 派對場所擠迫及悶熱的環境，令吸食者易有脫水，心臟或腎臟衰竭的危險 / 減弱抑制能力，可能會對安全性行為掉以輕心。



法律知多D



大家對吸毒等等的法律條文究竟有多少認識呢？
例如，藏毒會犯法，哪吸毒會不會不犯法呢？

根據「危險藥物條例」：

1. 搖頭丸、氯胺酮及大麻都是受管制項目。因此，製造、供應、或非法藏有有關危險藥物，均屬違法行為；
2. 而且非法藏有及服用危險藥物，一經法庭定罪，可被判入獄七年及罰款一百萬元，並留有案底；
3. 涉及販賣或製造危險藥物，最高可被判終身監禁及罰款五百萬元。
4. 涉及藥物罪行，而本身又是濫用者，則有可能被判入懲教署的戒毒所接受為期二至十二個月的戒藥治療。完成療程後，還須接受十二個月的善後輔導監管期。

向毒品說「不」

引誘你吸食毒品的可能是你的同學朋友，甚至是一些速未謀面的人。作為有主見的年青人，你應知道，引誘你吸食毒品的人並非真正的朋友。而敢於向毒品說「不」，才是真正勇敢，有性格的表現。我們可以把拒絕毒品的一些招式歸納為 R.E.A.L. 四招：

R = Refuse = 拒絕
E = Explain = 解釋
A = Avoid = 避免
L = Leave = 離開



實用例子有：

直接說「不」：

堅定與直接地拒絕引誘 - 「食呢D丸仔會上癮，咪搞我！」

善用借口：

以借口婉轉拒絕引誘 - 「我唔得閒，話走先啦！」或「唔好啦，我最怕就係吃藥！」

反客為主：

主動提出反建議，以轉換話題 - 「呢D丸仔食壞腦啊，不如去睇戲仲好啦！」

腦力大測試

(請留心螢光幕，並圈出正確答案)



- | | | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> C | <input type="checkbox"/> D |
| 2 | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> C | <input type="checkbox"/> D |
| 3 | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> C | <input type="checkbox"/> D |
| 4 | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> C | <input type="checkbox"/> D |
| 5 | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> C | <input type="checkbox"/> D |
| 6 | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> C | <input type="checkbox"/> D |
| 7 | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> C | <input type="checkbox"/> D |
| 8 | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> C | <input type="checkbox"/> D |

禁毒大使策略圖

人物	地點	禁毒資訊