

「說咪遲」創建健康校園計劃  
「說咪遲大使」學生小組  
訓練手冊



學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

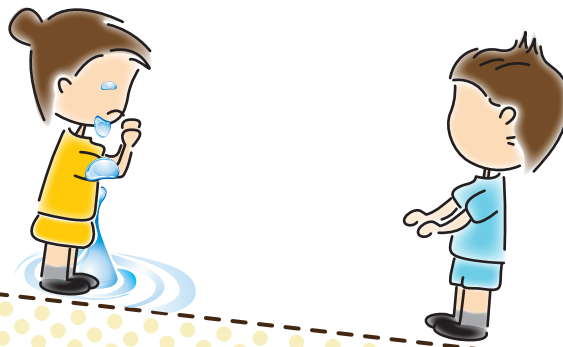
## 目錄

<u>何謂濫用藥物？</u>	P.1
<u>濫用各種危害精神毒品的後果</u>	P.2 - 3
<u>吸毒對身體造成不同的影響</u>	P.4
<u>朋輩常用引誘方法</u>	P.5
<u>拒絕錦囊八大招</u>	P.6 - 7
<u>什麼是溝通？</u>	P.8
<u>理想的溝通</u>	P.9
<u>輔導的基本技巧</u>	P.10
<u>情緒的定義</u>	P.11
<u>處理情緒的方法 - 憤怒篇</u>	P.12
<u>處理情緒的方法 - 悲傷篇</u>	P.13

## 處理情緒的方法 - 悲傷篇

悲傷會令我們容易出現負面情緒，建議使用「積極處理法」：

- 避免獨處，減低出現孤獨感及負面思想的情況
- 不要再想悲傷原因或誰對誰錯
- 與信任的人傾訴，疏導負面情緒
- 可以吃甜的東西，例如糖、朱古力、甜品
- 出現負面思想的時候，自己要叫「停止」
- 進行「動態活動」（例如打球、跑步、唱歌……），來克服不快和消極的情緒



# 處理情緒的方法 - 憤怒篇

憤怒會令我們的思考力和寬恕力下降，建議使用「舒緩處理法」：

- 選擇獨處，減少怒氣
- 想一想：「隨意爆發，後果更壞」
- 離開「案發現場」
- 暫時不想誰對誰錯
- 飲杯凍水，冷靜一下
- 深呼吸，放鬆自己
- 轉移視線，做自己喜歡的事情，例如看電視、打遊戲機、上網……
- 進行「靜態活動」(例如到外邊散步、聽聽柔情音樂、閱讀……)，來舒緩一下



# 何謂濫用藥物？

- 隨意服用，而非作為治病用途
- 沒有按照醫務人員的指導或處方而服用藥物
- 重覆或間歇性地使用藥物

## 五種常被青少年濫用的危害精神毒品

第一位  
氯胺酮(K仔)



第二位  
甲基安非他明(冰)



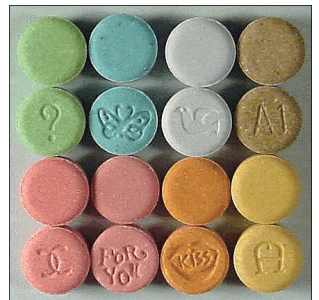
第三位  
可卡因(可樂)



第四位  
大麻(草)



第五位  
亞甲二氧基甲基安非他明(搖頭丸)



資料來源：藥物濫用資料中央檔案室

# 濫用各種危害精神毒品的後果



## 氫胺酮

俗稱：

K仔、K、香水、茄

濫用後果：

- 反應緩慢
- 導致妄想症及意識分裂
- 記憶力衰退
- 尿道炎



## 可卡因

俗稱：

可樂、汽水、可可精

濫用後果：

- 心律不正常
- 激動不安
- 被害感
- 情緒波動
- 影響記憶力
- 精神錯亂



## 大麻

俗稱：

草

濫用後果：

- 對空間、時間的感覺扭曲
- 判斷力受損
- 心跳加快，食慾增加
- 脾氣暴躁
- 情緒失控



## 冰

俗稱：

冰

濫用後果：

- 失眠
- 抑鬱
- 中毒性精神病
- 食慾不振
- 妄想迫害

# 情緒的定義

- 情緒通常是由外來的刺激所引起的人體的生理反應。

## 情緒起伏時會出現的反應

- 瞳孔擴大
- 腎上腺分泌增加
- 呼吸量增大
- 心臟跳動加速
- 血壓增高
- 肌肉呈現緊張
- 發出悲嘆

情緒本身並不一定是壞的或是不好的，不必壓抑每一種感覺，但是我們須要懂得採取正確處理情緒的方法。



## 輔導的基本技巧

### 細心聆聽

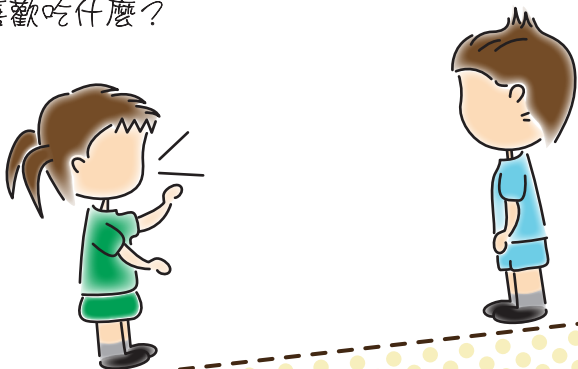
- 嘗試了解信息背後的真正意思
- 保持積極態度，令對方樂意與你傾談
- 留心身體語言，感受對方的感情
- 控制情緒，保持客觀，切勿中途存下判斷或假設
- 尊重對方，切勿中途打斷對方的談話
- 避免假裝了解，聽得不清楚或不明白的時候需向對方求證

### 有效發問

- 問題應簡單扼要
- 避免多重性問題，每次只問一件事
- 層次分明，由淺入深
- 問題的用語應清晰易解，題目中的用語，應當清楚明白
- 多用開放式問題

例如：

- 你用過什麼方法改善與家人的關係呢？
- 你有什麼感覺？
- 你喜歡吃什麼？



## 濫用各種危害精神毒品的後果



### 鎮靜劑

俗稱：

十字架、藍精靈、五仔

濫用後果：

- 成癮
- 昏睡
- 抑鬱
- 敵意
- 動作不協調
- 失憶



### 天拿水

俗稱：

天拿水

濫用後果：

- 知覺受損
- 失去協調和判斷力
- 壓抑呼吸和腦部受損
- 昏睡
- 產生幻覺



### 咳水

俗稱：

飲B、B

濫用後果：

- 腦部受損、思覺失調
- 蛀牙
- 心跳加速、緊張、手震
- 便秘
- 沒有食慾



### 搖頭丸

俗稱：

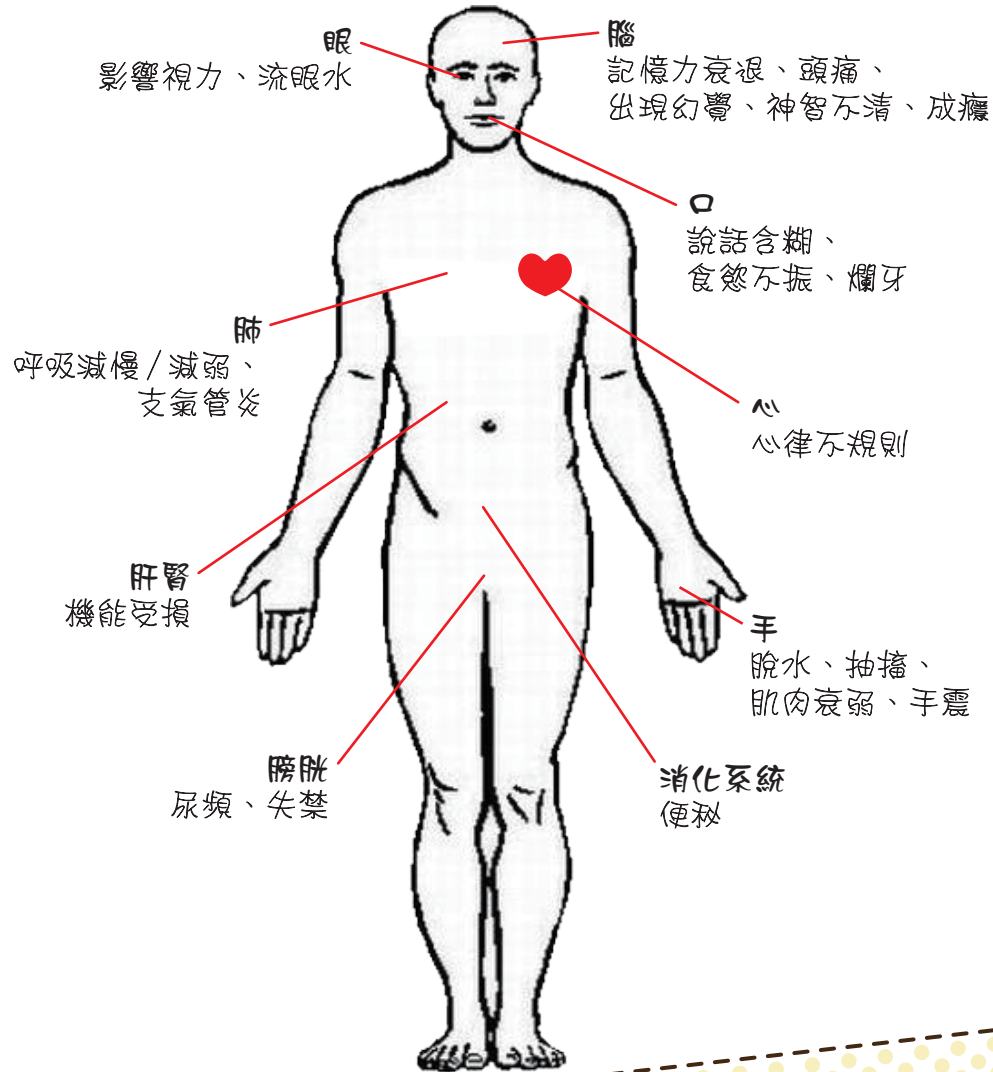
糖、Fing頭、E仔

濫用後果：

- 造成脫水、抽搐、失眠
- 破壞腦神經
- 增加心跳和血壓
- 使心臟負荷過度

# 吸毒對身體造成不同的影響

## 吸毒損害身體



# 理想的溝通

- 講者清晰地表達訊息
- 聽者專注聆聽後，才作出反應
- 彼此覺得溝通有趣味，有興趣保持雙向的交流
- 雙方嘗試明白對方的感受和想法

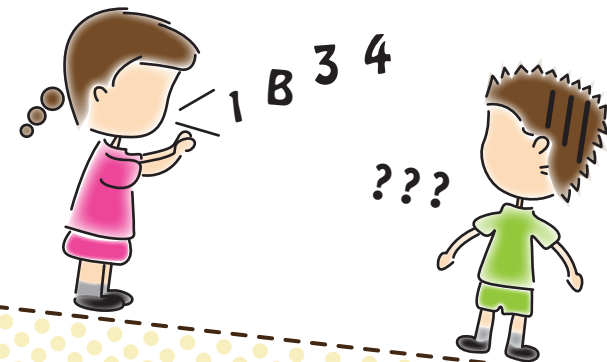
雙向溝通能夠協助我們達到理想的溝通。

## 何謂雙向溝通?

- 細心聆聽，不明白的地方會主動發問
- 雙方可進行多次重覆商談，直到雙方共同明確和滿意為止

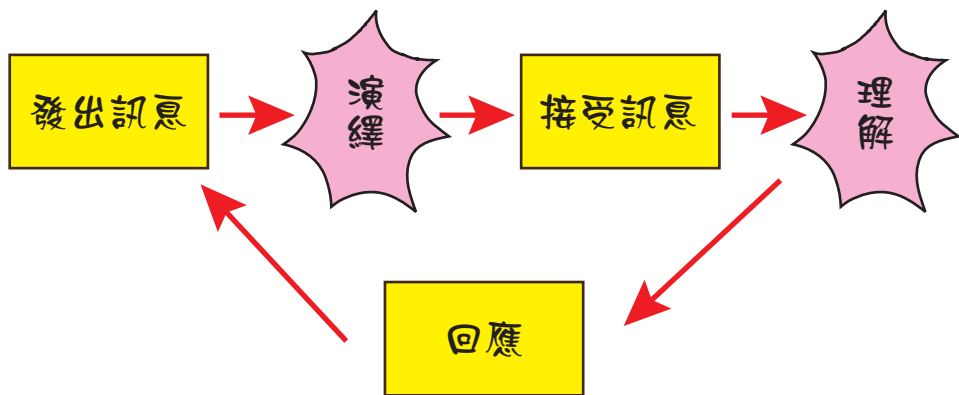
## 雙向溝通的重要性

- 雙向溝通幫助我們了解：
  - 自己及別人的要求
  - 別人對自己要求的回應
  - 自己對別人要求的回應
- 可幫助我們與別人建立更密切的關係
- 令信息準確性較高



# 什麼是溝通？

溝通是一個過程，由一人發出訊息，經過發出者的演繹及接收者的理解，給予回應。

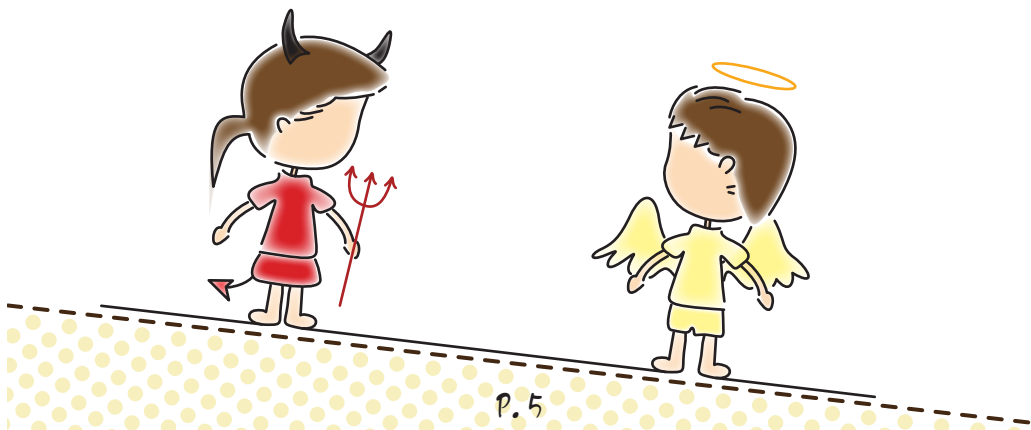


- 雙方通過說話、文字或身體語言互相傳遞訊息。
- 訊息在傳遞的過程中會出現偏差，如資料不足，主觀的理解和情緒衝動等，因而導致誤會或衝突情況的產生。



# 朋輩常用引誘方法

1. 朋輩壓力、追求認同  
咁多人都試過，都無事，你唔係唔試呀？
2. 利誘  
唔洗錢嘞，依d野唔平架，食完仲有大把，我請你啦！
3. 美化藥物，利用好奇心  
可以減肥，食左讀書都叻d，又可以識多d男/女仔，打波仲勁左。
4. 激將法  
你係唔係男人來架，咁小野都唔夠膽食，正縮頭龜！
5. 稱兄道弟、指鹿為馬  
喂，同你咁耐兄弟，食粒糖先，食完粒糖跳舞勁好多，糖之嘛！
6. 威脅恐嚇  
你試下唔食，你大隻又唔夠我大隻，你睇我呢度咁多人，食唔食呀！



## 拒絕錦囊八大招

### 第一招：直接說「不」

- 我無興趣。
- 不用了，多謝。
- 我唔鍾意 / 我唔會去 / 做。

### 第二招：妙用借口

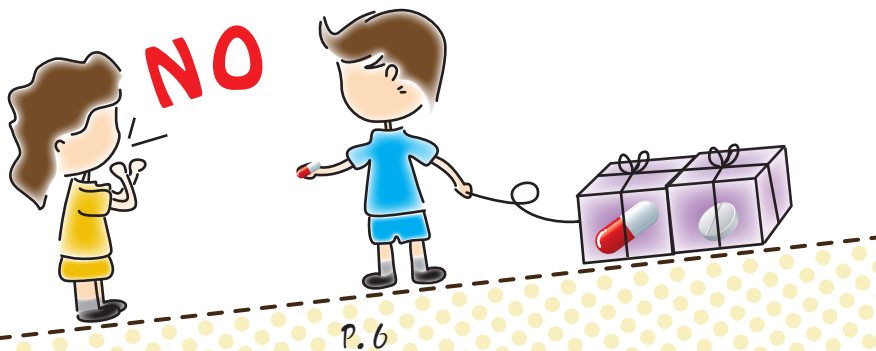
- 我應承過教師 / 媽咪唔會……
- 我阿媽 / 阿爸知道會唔開心，我唔會……
- 我同自己講過唔會……

### 第三招：稱兄道弟

- 係朋友嘅話，就唔想我俾阿爸鬧。
- 係朋友的話就唔會逼我。
- 係朋友的話就會尊重我的選擇。

### 第四招：乘機轉題

- 你估我尋晚在球場 / 公園見到邊個？
- 尋晚的電視節目好好睇，你有無睇？
- 我突然想起我應該學什麼。



## 拒絕錦囊八大招

### 第五招：「共同進退」

- 我的朋友都唔鍾意我咁做。
- 我同XX互相答應過對方，大家唔會吸毒。
- 我唔會違背我對班朋友的承諾。

### 第六招：「拋磚引玉」

- 以你咁醒，有無一些更好的提議呀？
- 不如你聽我講……
- 其實去 / 做……不是更好嗎？

### 第七招：幽默解圍

- 「通勝」話我呢排萬事不宜。
- 我唔記得問阿爸、阿媽、阿媽我可唔可以……
- 我要做完我那九十九件私事先，才得閒想想你的提議。

### 第八招：掉頭便走

- (不說話，稍定眼望對方，然後搖頭便掉頭走。)
- 我想起我有某些事未做。
- 我約了某某，現在夠鐘要走了。

