



香港路德會社會服務處
路德會青怡中心



禁毒基金 贊助

計劃：愛家愛生命
贊助：禁毒基金
出版：香港路德會社會服務處路德會青怡中心
督印人：陳聖光執行總監
編輯：張明燕女士
電話：27120097
傳真：27129906
地址：九龍觀塘馬蹄徑2號
電郵：y8@lutheran.org.hk
網址：<http://cheerevergreen-lutheran.org.hk>
出版日期：2011年9月
印刷數量：3000本

版權所有 不得翻印

愛家愛生命 計劃

只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的上帝同行。
To do justly, and to love mercy, and to walk humbly with thy God.
彌6：8 Micah 6：8

目錄

機構簡介及中心服務簡介	1
「愛家愛生命」計劃簡介及成效	2
同行者的話	4
地區研討會活動花絮及參加者感想	6
家長小組活動花絮及家長心聲	8
家庭故事(一) 愛裡重圓	12
家庭故事(二) 雨後陽光的盼望	14
家庭故事(三) 父子情	16
家庭故事(四) 從心學習愛	18
家長錦囊(一) 如何辨識子女有吸毒行為	20
家長錦囊(二) 如何處理子女的吸毒問題	22
家長錦囊(三) 向毒品說不	24
家長錦囊(四) 香港戒毒治療及康復機構資料	28

機構簡介

香港路德會社會服務處於 1977 年成立，工作宗旨是本著主耶穌之教訓，貫徹基督徒愛鄰如己之精神，以實際行動服務社會。時刻以基督之心為心，作出盡其在我的勉力貢獻，務求凡有缺陷與需要的，均能獲得公平合理的福利，以實踐為基督福音作見證。

本處在香港推行社會服務已有三十多年，為一所多元化的社會服務機構，共有四十七個服務單位。服務對象由幼兒到長者，當中也包括弱能人士及弱勢社群。現時，本處共營辦三間濫用精神藥物者輔導中心，包括路德會青怡中心、路德會青欣中心及路德會青彩中心。

中心服務簡介

路德會青怡中心為社會福利署資助全港十一間濫用精神藥物者輔導中心之一，致力為觀塘區之青少年及其家庭提供個案輔導，協助他們脫離吸毒習慣，從而建立健康人生。此外，中心亦為區內中學提供預防教育工作，並於地區進行外展服務，以協助青少年對毒品建立正確認識，遠離毒品。同時，中心也為區內之青年工作者及社區人士提供專業培訓，加強有關人士對青少年毒品問題的關注及加強其處理技巧。

「愛家愛生命」計劃簡介及成效

近年，青少年吸食危害精神毒品的問題日益嚴重，引起社會各界關注。根據禁毒處最新資料顯示，青少年在家中吸毒的個案愈來愈多，而危害精神毒品的「隱蔽性」往往令問題更為嚴重。事實上，隱蔽性吸毒者通常不會積極求助，家人亦缺乏知識及能力去處理子女的吸毒問題，以致家人的生活及情緒受到嚴重困擾，此類家庭危機有如計時炸彈，隨時在社區內爆發。

有見及此，「愛家愛生命」計劃主要以家庭作為介入點，為低動機戒毒者的家人提供支援，透過個案及小組輔導協助他們面對及處理子女的吸毒問題，增強其相關的知識及技巧，期望能夠藉著家人推動吸毒者面對及處理自身的吸毒問題，並願意接受戒毒輔導服務。除此以外，本計劃亦會在社區內推行預防教育工作，推動社區人士關注青少年吸毒問題，以協助青少年遠離毒品，攜手共建無毒社區。

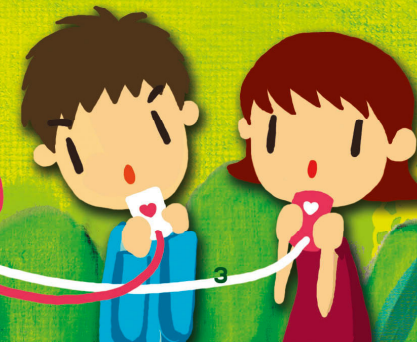
計劃推行的兩年間，中心共為 51 個家庭提供個案輔導服務，以協助家人處理家庭成員的吸毒問題，建立有效的溝通渠道及重建關係。同時，透過 46 節家長小組訓練，提昇家人處理子女吸毒問題的能力及技巧，更重要是協助家人面對逆境，學習舒緩個人的情緒和壓力。過去兩年，中心於九龍東舉辦了 10 場地區研討會及家長講座，總參加人數多達 1565 人，期望藉以提昇社區人士對青少年吸毒問題的關注，攜手協助青少年遠離毒品。

誠然，根據前線社工的個案經驗，此計劃確實能夠有效接觸低動機戒毒者。透過社工介入、過來人分享及家庭探訪，最後在 51 個家庭個案中成功接觸 82% 的低動機戒毒者，當中有近 55% 的個案願意讓社工繼續跟進他們的毒品問題，有 29% 的個案更曾經戒毒三個月或以上。從成功收回的 33 份問卷顯示，所有家長均表示計劃能夠增加他們對毒品禍害的認識，加強他們對子女吸毒問題的了解及提供情緒支援，亦有 97% 的家長認同計劃可以強化他們與吸毒子女的溝通及相處技巧。

吸毒者的家人一直面對著沉重的壓力，但現時的服務甚少對他們作出全面性的支援，盼望有關當局能夠增撥更多資源，協助跟進這類低動機戒毒者的家庭。



2



3

同行者的話

面對家人的吸毒問題，相信最痛心的一定是父母！

過往，中心經常收到電話求助，家長發現子女有吸毒問題，希望尋求社工協助。對於這個難以接受的事實，家長往往感到既心痛又無助，他們覺得這是一個不能說的秘密，不敢向親戚朋友透露半句，可謂有苦自己知，眼淚在心裡流。情況令人憂慮的是，部份家長的情緒受到極大困擾，甚至需要接受精神科的治療。

更無奈的是，他們的子女一般都不會積極求助，戒毒動機極低，可是吸毒年資不淺。他們不願意接受社工輔導，甚至認為沒必要處理自己的毒品問題。面對這樣的處境，不單是家長，作為同行者，我們同樣感到難過、可惜。但是對於這個困局，在資源和人手緊掘下，我們能夠做的實在有限。

有見及此，我們決定行前一步，主動接觸他們的子女。在禁毒基金的資助下，透過社工介入、過來人分享和家庭探訪，我們成功接觸八成家庭的吸毒子女。經驗告知我們，部份子女或因個人的心理障礙而拒絕面見社工，但是當我們能夠主動接觸他們表達關心時，他們的抗拒感亦會大大減低，最終願意接受輔導。

除了處理子女的吸毒問題，親子之間的溝通和家庭關係的重修亦相當重要。因此，我們透過個案和小組輔導，讓家長明白子女吸毒的原因和心態，強化他們與吸毒子女的溝通技巧。最重要是，子女的戒毒過程漫漫長路，家長間需要建立互相支持的網絡。透過家長小組，他們能夠彼此分享和分擔子女戒毒過程中的樂與憂，同行互勉。

誠然，作為同行者的我們，一樣是同喜同憂。看到家長們無私的付出，永不放棄的精神，相信除了因為骨肉之情，更重要是他們都深信「憑著愛，我信有出路！」

盼望這本小冊子能夠與大家分享「愛家愛生命」計劃的工作經驗、真實有淚的家庭故事和家長心聲。

社工 張姑娘

4

最美麗仍然是愛

曾踏遍刺腳的彎路 疲倦了誰來傾訴……
但我心知總有一日 定會找得到最好……

曾在這高高低低彎彎曲曲中跌倒……
才驟覺開開心心簡簡單單已極好……

憑著愛 我信有出路

5

地區研討會活動花絮及參加者感想

為了推動社區人士關注及了解青少年吸毒問題，攜手協助青少年遠離毒品。本計劃已於九龍東各地區進行研討會及家長講座，有關主題如下：

- 吸食危害精神毒品「K仔」、「冰」及「可卡因」對青少年造成的影響
- 青少年吸食危害精神毒品的心態及特性
- 校園驗毒計劃的理念與經驗分享
- 處理學生吸毒問題原則及注意事項
- 如何辨識青少年吸食危害精神毒品
- 家長如何處理子女吸食危害精神毒品
- 社區人士如何協助青少年遠離毒品

以下是研討會及家長講座的活動花絮及部份參加者心聲：



研討會藉過來人分享，讓參加者了解吸毒人士的心態及戒毒過程中遇見的困難。

中學家長講座參加者都投入參與，了解青少年吸毒趨勢。

研討會後分組進行主題工作坊，讓參加者更深入了解有關課題內容。



6



地區抗毒研討會，家長及社區人士反應踴躍。



抗毒研討會希望提高大家對毒品問題的關注，攜手協助青少年遠離毒品。



向家長及社區人士介紹吸食危害精神毒品的資訊及求助途徑。

研討會我最欣賞的地方：

- 過來人分享很觸動我心，亦令我更了解曾吸毒人士的心態及他們的內心世界。
- 講座很精彩，嘉賓分享很認真。
- 增加對精神藥品的認識。
- 醫生的專業分享及過來人能夠勇敢分享經驗。
- 能夠得到最新的毒品資訊，過來人分享很感人。
- 專業，針對性。
- 意見獨立、中肯。
- 過來人分享，很觸動心靈。
- 認識吸食工具，吸毒後的改變。
- 工作員準備充足，能明確扼要地指出應對的方法。
- 能提供全面的處理個案技巧和方法。
- 可增加對吸食毒品的子女心態上的關注。
- 有過來人親述對家長的睇法，如何溝通她們較易接受。

7

家長小組活動花絮及家長心聲

「愛家愛生命」家長小組除了協助組員處理家庭成員的吸毒問題外，更重要是協助他們面對逆境，學習舒緩個人的情緒和壓力，互相支持及鼓勵，並建立正面的思考方法。以下是家長小組的部分活動花絮及家長心聲：

家長與青少年真情對話，互相了解作為父母或子女的心聲，增進溝通及諒解。

家長們努力學習與吸毒子女的溝通技巧，並互相分享心得及感受。

透過小遊戲讓家長認識危害精神毒品的特性及如何辨識子女的吸毒行為。



家長帶同子女出席家長組生日會，場面溫馨、樂也融融。

家長及子女共聚團圓，氣氛溫馨，期望新一年子女毒品問題得以改善及重修彼此關係。

家長們參觀戒毒村，了解現時的院舍戒毒服務。

8

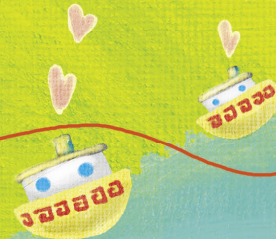
家長心聲(一)

參加了路德會青怡中心之家長小組已經一年了，首先我很感謝中心之張姑娘、葉姑娘、YOYO 之細心教導及幫助。

我在中心參加了家長小組後，每次都跟來自不同背景之家長一齊分享分擔自己的感受，當中能講出心底話，將自己內心之開心及唔開心跟別人分擔，分享及分析從而令自己放開，亦可聆聽其他家長的情況，從中了解更多。除了家長小組外，中心亦舉辦很多不同類型之活動給予家長及子女參加，例如：團年飯、游船河、生日會等親子活動。這都令我生活中多了很多姿彩，又有更多機會與子女交流。

自參加家長小組後令我得益良多，例如跟子女溝通，自己的想法從學習中能有所改變，所以我亦會繼續努力，再次多謝青怡中心。

型媽



9

家長心聲(二)

我是一個對毒品毫不認識的人，也不曾想過毒品會與我扯上關係，今天只因我女兒成為 K 仔的俘虜，我才認識它，與它周旋。

當初，當我知道時，不知如何是好，感覺好無助、痛心。慶幸有人介紹我去找青怡中心的社工，女兒又不肯去，不知怎算，後來有人告訴我，我自己可先去中心都可以，不一定要女兒一起才可登記。

青怡中心的社工很熱心，很了解家長的痛苦、身心的困惑不解，她們開設家長小組，讓我們可以互相支持鼓勵、傾吐內心感受，平日我們不敢說的，在這裡我們可以盡說，不再抑壓，更教我們認識毒品的特性，對身體機能的影響，更教我們用什麼態度去處理子女吸毒問題，鼓勵我們努力去幫助兒女，又找機會去探訪我們的兒女，期望能與我們兒女建立關係及信任，從而可將他們帶回正軌。

雖然，我女兒到現在還未肯踏出第一步，但我自己真的在青怡中心找到憩息和開心，這都是社工的開解成果，至於我女兒的問題，我會繼續努力，希望有突破，繼續學習。

K 媽



家長心聲(三)

相信有很多家庭也曾經歷過子女成長出現問題，他們因學業、工作或金錢等問題，與家人、朋友間出現意見分歧。有時候甚至發生衝突，當憤怒、沮喪等負面的情緒出現，就如洪水氾濫一湧而上，甚至錯誤地利用毒品去得到短暫的舒緩。

我亦同樣地遇上子女吸毒問題無法解決，非常困擾又感到無助。由於參加青怡中心舉辦之家長聚會，加深了對毒品的認識及如何與子女溝通及管教技巧等，從而學習到當中實用的知識。

在聚會中主持人張姑娘是一位資深社會工作者，她讓家長加深了解子女的吸毒問題，亦邀請曾吸毒的青年一起參與討論，了解他們的心態及為何容易受影響去吸毒，並且會引用實例個案去深入探討，亦會協助家長表達對子女的心底說話，從而得到舒緩及解決。家長間亦互勵互勉去建議對方解決問題的方法，而張姑娘會從旁作出適當的指導，亦借鏡於有份參與的家長們之意見。家長從而持續學習如何與子女有效溝通，更認識到多些關懷是最佳的方法。吸毒的青少年得到青怡中心社工跟進，同樣得到正面的指導和恰當的解決方法，社會的嚴重問題就得到解決。

最後，很多謝青怡中心提供對有需要青少年所付出的努力！

潮爸





12

家庭故事(一) 愛裡重圓

張姑娘

阿偉在家中排行最小，父親早年離世，他就是家中唯一的男人，加上傳統觀念的「搵仔搵心肝」，阿偉的母親一直對他寵愛有加……

可是，阿偉小六就跟黑社會、中一輟學打架、十三歲開始吸毒、十五歲做拆家，阿偉的屋企好像變成了毒品飯堂，少男少女出出入入，索 K 飛 COKE「隊」草，家中經常煙霧迷漫，母親對此感到既無助又心痛，沒有人可以傾訴，眼淚卻在心裡流。十年來，阿偉因販毒三次出入監獄，母親不辭勞苦的探望和等待，換來就是一句句怨恨又頂心的說話……

去年，阿偉出獄後瘋狂索 K，這次他的精神情緒開始失控，經常在地上輾轉反側、抱頭痛哭，又去拜神學神打，更聲稱腦內有幾個人跟他說話、要迫害他，醫生診斷他有思覺失調。不過，縱然阿偉經常出入醫院，縱然明白毒品對他的傷害，但他對 K 仔始終未能死心，每日都活在迷茫之中……

面對阿偉的失控，母親每日都過著擔驚受怕的日子，壓力轉化為身心症，母親亦需要接受精神科的跟進。後來，阿偉的母親來到家長組，聽著其他家長的親身經驗和分享，她終於可以向人哭訴自己兒子的事，在小組中得到舒緩……

母愛的偉大確實無容置疑。阿偉母親的不離不棄，日常生活的照顧、夜裡的噓寒問暖，漸漸地將阿偉的心溶化，一次的真誠對話更化解了兩母子多年來的心結和誤解。原來愛是可以將一切扭轉，破裂的關係最終都可以重圓……

在社工的輔導及家人的支持下，阿偉終於願意處理自己的毒品問題。阿偉現正接受住院式戒毒治療，盼望能夠真正戒除毒癮，與這個糾纏十年的毒品問題劃上句號。

13



家庭故事(二) 雨後陽光的盼望

尹姑娘

原本關係融洽的家庭，因為 K 仔的出現，令阿 Dee 一家產生了很大的變化。

阿 Dee 與父母同住，可是他習慣每天回家後，便躲在房間裡索 K，這種生活已維持了五年。阿 Dee 索 K 後，漸漸對其他事物失去興趣，與家人、朋友都疏遠了，K 仔成為他的「唯一」。

同一個家，隔著一扇門，卻活於完全不同的世界。母親有很多的不知道、有很多的不明白，眼看兒子在房間裡索 K，既心痛又無奈，根本不知道如何幫助兒子戒毒。曾經有一次，阿 Dee 索 K 後昏倒了，母親嚇得不知所措，卻又不敢召救護車，因為擔心這樣把兒子送院會被警察拘捕。這種矛盾與驚恐，有多少人能真正體會得到？

家人好言相勸仍然未能令阿 Dee 停止索 K，母親擔心再這樣下去，阿 Dee 遲早會出事。最終她成功聯絡路德會青怡中心的社工，透過家訪與阿 Dee 接觸。

阿 Dee 比想像中容易相處，他在第一次見社工後已坦白承認自己的吸毒問題，對於戒毒他確實感到有心無力。

阿 Dee 表示自己已不想再索 K，他曾多次索完一啖後，將整包 K 仔倒落街，可是翌日仍會不自控地繼續取貨吸食。單靠自己始終無法令阿 Dee 擺脫糾纏了八年的 K 仔。

期後經過社工的輔導及家人的支持，阿 Dee 鼓起勇氣接受住院戒毒治療達四個月，至今仍維持操守，而更重要是讓原本感到絕望的母親重拾希望。

阿 Dee 表示離開戒毒院舍後最開心是與家人重建互信，即使是嚴厲的父親亦不再以「緝毒」的目光來看自己了。阿 Dee 透過這次戒毒的經驗，不但讓家人放下心頭大石，而自己也明白了知足常樂的道理。



16

家庭故事(三)父子情

黃姑娘

「我和他是活在不同世界的人。」亞進和他的父親亞賢不約而同地對我說這話。「我和他的世界是無法融合的。」這也許是他們唯一的意見一致。

認識亞進這個年青人，是因為他的身體因濫用近十年 K 仔出現不少後遺症而來求助。他雙目有神，帶著臉上的酒窩，經歷了兩次牢獄之苦，用一副「大佬」的口吻侃侃而談，總是覺得家人不懂他、不幫他。

認識亞賢這位父親，是因為面對吸毒兒子的無力感及為尋找令兒子改變的方法。他雙目有神，帶著臉上的酒窩，作為公司的經理，彬彬有禮地回應，總是覺得自己不了解兒子，也不明白兒子為何不明白他，已經不懂怎去幫助兒子。

看著他們的面貌，聽著他們的聲音語氣，不能不承認血脈相連這回事。儘管多少縫隙，改變不了與生俱來的那份父子情。

亞賢為了解兒子，積極參與中心的家長小組，縱使對兒子的行為經常處於容忍的邊緣，為著家庭有很多不同考慮，但這位父親最後仍然不忍放棄，選擇繼續忍耐，為了解及幫助兒子而努力，不斷從社工及其他家長身上聽取意見，嘗試實行。

亞進嘗試入院舍戒毒，用自己的方法在脫離偏門生意下努力賺錢。然而，父子間的縫隙仍在，亞進仍然埋怨父親，認為父親不明白他，沒有盡力幫助他。當我提到父親為了解他所花的時間和努力的時候，他平常自信堅定的「大佬」眼神有點兒退縮……也許在他心深處，也知道父親的付出及改變，只是好強而不願承認。

今天，亞進因犯事再次受牢獄之苦，但亞賢仍然未有放棄兒子會改變的希望。儘管無奈及失望，這份父子情仍讓亞賢願意為兒子奔波，希望兒子在出獄後能有所改變。我亦相信，父子情會再次把他們緊扣，亦是令亞進前進的正面力量；當亞進改變的時候，亞賢必會為這兒子感到萬分驕傲。

17



家庭故事(四)從心學習愛

張姑娘

阿儀在家長組中非常投入，經常笑容滿面，還會主動安慰新來的家長，分享自己的經驗和想法。其實，現在的阿儀跟一年前簡直是兩個模樣……

還記得一年前阿儀前來中心求助時，面容憔悴、情緒低落，當時的她有失眠問題，需要定期見精神科醫生。面對女兒的吸毒行為，阿儀感到難過又羞愧，不敢向外人透露半句……

阿儀是一個強媽媽，由賺錢養活一家四口、到家中的大小事務，她都一力承擔，從無怨言。阿儀又是一個積極、講原則、循規蹈矩的人，對於女兒每日索K、向家人要錢、過著百無了賴的生活，阿儀覺得簡直是難以理解，既生氣卻無助。阿儀嘗試要求女兒搵工或入住戒毒村，否則要她搬走；又試過要女兒見社工，否則大義滅親報警求助。可是，這些「硬工」對於阿儀的女兒完全不湊效……

阿儀開始感到氣餒，卻又不願放手，就因為「大家是一家人嘛！」。在家長組中，聽著其他家長和青少年過來人的真誠分享，阿儀慢慢學會放下自己的要求，嘗試了解青少年吸毒的原因和心態，重新學習與女兒相處，用女兒接納的方式跟她溝通。阿儀又向中心借閱很多關於親子溝通和了解青少年心態的書籍，打從心底裡希望改善與女兒的關係，從心學習愛……

「憑著愛，我信有出路」，這是阿儀深信的。阿儀願意放下自己的執著、對女兒從不放棄的精神，漸漸地打開了女兒的心窗。阿儀的女兒看到母親不斷的付出和努力，開始願意面對自己的毒品問題，在家中亦會幫忙做家務。現在母女間常以朋友的方式溝通，大家都感到舒服輕鬆了，大家都從心（重新）學習愛對方。

家長錦囊(一) 如何辨識子女有吸毒行為

青少年吸食危害精神毒品的問題日益嚴重，他們的吸毒地點已不再局限於娛樂場所，反而在家中吸食毒品的個案愈來愈多，因此家長確實有需要認識青少年吸食危害精神毒品的跡象，及早預防和處理有關問題。以下將會介紹一些辨識青少年吸食危害精神毒品的重點。

身體狀況

- 尿頻或經常尿道發炎
- 經常流鼻水、鼻子紅腫
- 渴睡或昏睡、異常地精神
- 胃口欠佳、食慾突然下降
- 在短時間內體重暴升或驟降
- 身體或外表上有突然的改變（身體不明的瘡疤）

心理及精神狀況

- 精神彷彿、集中力差
- 目光呆滯、反應遲鈍、說話含糊
- 記憶力衰退
- 暴躁或喜怒無常
- 情緒不穩定、容易激動或抑鬱
- 心理狀況有明顯的轉變（容易緊張、坐立不安）

行為模式

- 無故曠課、遲到早退
- 遲歸家、長時間流連在外，甚至經常通宵不歸家
- 常獨自留在房中、逃避與家人接觸
- 突然頂撞父母，與家人關係不和諧
- 無意義、死板或重複的行為
- 反社會行為

休閒及娛樂生活

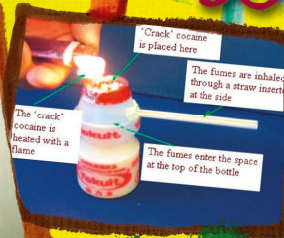
- 嗜好及興趣突然改變
- 與有吸毒習慣的朋友來往
- 經常要求金錢，甚至偷去家人或朋友的錢和財物
- 於的士高、酒吧、遊戲機中心等高危地方出沒
- 擁有來歷不明的金錢、新服飾及其他名貴物品

使用物品或跡象

- 不明來歷的藥丸、藥袋、藥水樽
- 錫紙、飲管、水煙壺
- 大麻煙絲、煙紙、細小而沒有濾咀的煙頭
- 有兩枝飲管的膠樽或果汁盒

言談夾雜毒品用語

- K仔、Five 仔、糖、草、牛牛、冰、凍野、可樂、High、Free、爆、大、跳掣、飛野、扑野、半劃、半骨



家長錦囊(二)如何處理子女的吸毒問題

當你知道子女吸食危害精神毒品時，你可能會感到震驚、憤怒、失望、內疚、沮喪、慌張甚至無助，這些情緒反應都是正常的。不過，父母的接納與支持，對於子女脫離毒品是非常重要的。若父母能夠掌握一些技巧，相信能更有效地幫助子女面對及處理有關問題。以下將會就不同階段提出一些建議，盼能協助家長更有信心地處理子女的吸毒問題。

懷疑子女吸毒

- 保持冷靜，控制自己的情緒
- 細心觀察子女的行為，切勿過份緊張
- 嘗試鼓勵子女表達心事，多作聆聽
- 冷靜和誠懇地與子女傾談有關內容
- 讓子女知道你關心他及願意一起面對問題
- 尋求專業社工協助

確定子女吸毒

- 嘗試找一個合適的環境，與子女平心靜氣地傾談
- 表達你對子女的關心，尤其是他們的精神狀況及身體健康
- 控制自己的情緒，避免與子女對質，令彼此關係惡化
- 與子女一起尋求專業社工協助
- 繼續觀察子女的行為，從旁鼓勵及協助其遠離毒品

子女願意面對及處理吸毒問題

- 陪伴子女一起前往接受輔導，從旁支持，減低他們對戒毒的恐懼
- 觀察子女的行為改變，對一些正確、有改善之行為予以讚賞及肯定
- 戒毒是一個漫長的過程，須具備十足的耐性，讓子女感到你對他/她的支持與信心，遠勝責罵與懷疑的態度

戒毒過程

- 子女在戒毒的路途上會遇到不少困難，父母須與子女一起面對，從旁鼓勵
- 留意自己有否過份敏感，為子女帶來更大的壓力或反感
- 若發現子女重吸亦不要失望，因偶然的跌倒並不代表全然的失敗，父母應繼續鼓勵子女接受治療及輔導
- 父母應與社工及有關支援人士保持聯絡，促進彼此對子女戒毒過程的理解

維繫及生活重整

- 鼓勵子女計劃未來的工作或學業，並在過程中給予支持和幫助
- 鼓勵子女發展其興趣，使其生活更為充實
- 若發現子女懶散或情緒不穩定，這可能是子女發出求救訊號，誠懇地讓子女知道你的關心及作出適當的協助
- 父母可與子女一起檢討所發生的事件，在經驗中學習，加強他們遠離毒品的信心及能力



家長錦囊(三)向毒品說不

氯胺酮 (Ketamine)

俗稱：K、K仔、茄、香水

K仔是近年最多青少年吸食的毒品，常見的吸食方式有鼻吸，又稱「索K」。

短期後果及外顯徵狀：

- 幻覺、錯覺
- 短暫失憶、說話含糊不清
- 感官遲緩、不知痛楚，容易引致受傷
- 步履不穩、行動有點像機械人
- 眩暈、反胃、作嘔
- 或會有流鼻血 / 鼻炎的現象

長期吸食可能引發的徵狀：

- 尿道炎、膀胱容量縮小、腎功能嚴重受損
- 集中力減弱、記憶力衰退
- 協調及判斷力受影響
- 思想障礙、對時間觀念扭曲
- 情緒波動、甚至有情緒低落或抑鬱的徵狀
- 生活呈現混亂狀態、對未來失去方向



24

亞甲二氧基甲基安非他命 (Ecstasy)

俗稱：Fing 頭、糖

沒有任何醫藥用途，大多摻入雜質。由於服食後感覺強烈，又稱「爆糖」。

短期後果及外顯徵狀：

- 主觀地覺得容易與人親近或投入音樂之中
- 不停說話、牙關緊張、磨牙
- 血壓上升、心跳加速
- 體溫暴升、出汗、脫水
- 過度活躍、失控地搖擺
- 筋疲力竭、或會因體溫過高而致抽筋及暈倒

長期吸食可能引發的徵狀：

- 睡眠失調、精神不振、集中力減弱
- 腦神經受損，引致記憶力衰退
- 情緒不穩定、容易激動或感到混亂
- 幻覺、感覺恐慌甚至有被迫害的感覺
- 抑鬱、焦慮
- 心臟負荷過重，容易引發心臟病



25

甲基安非他命 (Ice)

俗稱：冰、凍野、滑雪、溜冰
大部份青少年喜歡透過蒸發及與果汁混合吸食，又稱「扑冰」。

短期後果及外顯徵狀：

- 不眠不休、生活完全顛倒
- 食慾不振
- 體重突然下降、人變得消瘦
- 重覆不停地在做同一動作

長期吸食可能引發的徵狀：

- 冰瘡
- 睡眠失調、精神不振
- 情緒不穩定、精神紊亂
- 容易引發類似精神病徵的癥狀（幻覺、幻聽、被迫害感）

冰



大麻 (Cannabis)

俗稱：草、牛牛、花
有大麻草、大麻花、大麻膏、大麻油，
最普遍被吸食的是大麻草，
通常會被混和在手捲煙中吸食。

短期後果及外顯徵狀：

- 舉止緩慢、遲鈍
- 協調及判斷力受影響
- 注意力下降，容易引發意外

長期吸食可能引發的徵狀：

- 集中力減弱、記憶力衰退
- 感官扭曲，對時間、空間、距離等覺得混亂
- 情緒不穩定、容易激動

26

可卡因 (Cocaine)

俗稱：可樂、Coke
強力興奮劑、價錢昂貴，容易令人上癮。
常見的吸食方法有「入煙」及「飛野」
（透過吸食工具吸食）。

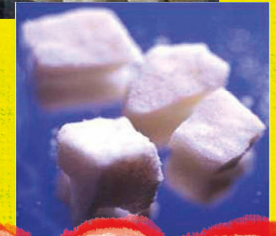
短期後果及外顯徵狀：

- 血壓升高、體溫上升
- 心跳加快、呼吸急速
- 食慾減低
- 出現幻覺、驚惶感
- 痙攣、嚴重者可導致死亡

長期吸食可能引發的徵狀：

- 失眠
- 心臟病及呼吸衰竭
- 情緒極度低落、焦慮及出現妄想
- 藥性時間很短，容易令人使用過量
- 做成嚴重的藥性依賴（上癮）、極難戒掉

可卡因



27

家長錦囊(四) 香港戒毒治療及康復服務機構資料

濫用精神藥物者輔導中心：

中心/機構名稱	服務地區	電話
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
香港路德會社會服務處 路德會青欣中心	· 大埔 · 北區	2660 0400
東華三院越峰成長中心 中西南及離島服務處	· 中西區 · 南區 · 離島區	2884 0282
東華三院越峰成長中心 東區及灣仔服務處	· 東區 · 灣仔	2884 0282
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
明愛容圃中心	· 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

28

醫院管理局轄下物質誤用診所：

服務聯網	診所名稱	電話
香港東	東區尤德夫人那打素醫院物質誤用診所	2595 7608
香港西	瑪麗醫院精神科藥物濫用診所	2517 8140
九龍中	九龍醫院物質誤用診療所	3129 6710
九龍東	九龍東物質誤用診所	3513 5070
九龍西	葵涌醫院藥物誤用評估中心	2959 8082
新界東	威爾斯親王醫院 / 雅麗氏何妙齡那打素醫院 / 北區醫院藥物濫用診所	2632 2584
新界西	青山醫院屯門物質濫用診療所	2456 8260

機構	中心	電話
明愛樂協會	香港中心	電話：2893 8060
	九龍中心	電話：2382 0267

為吸毒人士、戒毒康復者
與其家人而設的中心：

提供自願住院戒毒治療及康復計劃的機構

中心/機構名稱	電話	主要服務對象
基督教巴拿巴愛心服務團	2640 1683	女
香港明愛 明愛黃耀南中心	2335 5088	男
基督教得生團契	2329 6077	男
基督教新生協會	2397 6618	男
基督教正生會	9027 2547	男及女
得基輔康會	8104 2188 2673 8272	男
基督教信義會芬蘭差會 靈愛中心	2612 1342	男
榮頌團契	2451 9802 6110 3738	男
香港基督教服務處 賽馬會日出山莊	2468 0044	男
方舟行動	2397 6618	男
香港晨曦會	2714 2434	男及女
全備團契	9200 8546	男
Remar Association Hong Kong	3193 4919	男
聖士提反會	2720 0179	男及女
香港善導會	2527 1322 2865 1333	男及女
香港戒毒會	2574 3300	男及女
基督教互愛中心	2782 2779	男及女

29