



跨界同行 i·Mind

- 香港聖公會福利協會 新念坊
聯絡電話：8202 1313
傳真號碼：2633 6630
地址：沙田馬鞍山頌安邨頌群樓地下
- 香港聖公會馬鞍山(北)青少年綜合服務中心
賽馬會青年幹線
聯絡電話：2633 2231
傳真號碼：2633 6630
地址：沙田馬鞍山頌安邨頌群樓地下
- 香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心
賽馬會青年幹線
聯絡電話：2641 6812
傳真號碼：2640 3186
地址：沙田馬鞍山耀安邨耀和樓地下

督印人：黎慧嫻
編輯小組：譚鳳屏、黃月瑜、劉志霖
出版日期：08/2011
印刷數量：500本



跨界同行

i·Mind



禁毒基金
贊助

目錄

	編者的話 ----- 1		與心理治療師對話 -- 10-12
	年青人看「毒」-----2-3		發人深省 ----- 13
	「思想陷阱」----- 4-5 你認識嗎?		霎時感動 ----- 14-15
	吸毒青年的故事 --- 6-7		毒品小百科 ----- 16
	與家長對話 ----- 8-9		視后的真言 ----- 17



編者的話

協會誠蒙禁毒處的禁毒基金的資助下，於二零一零至一一年度，推展一項名為「跨界同行」計劃，以發掘社區資源，招募社區人士、醫護人員、不同界別的專業人士、過來人等成為參與計劃之青少年的同行者及組成專業團隊，以破解青少年對吸食「危害精神毒品」的謬誤，讓他們認為其禍害及嚴重性以引導他們遠離毒品，並提升社區人士關注此問題。

人生、命運的不同往往是由不同的選擇所造成，在種種導致人生截然不同的選擇當前，有些人選擇正面的做法或想法而得到了理想的結果；有些人選擇負面的做法或想法而得到了不理想的結果。可以看到，選擇的過程中與我們的思維有著莫大的關係。

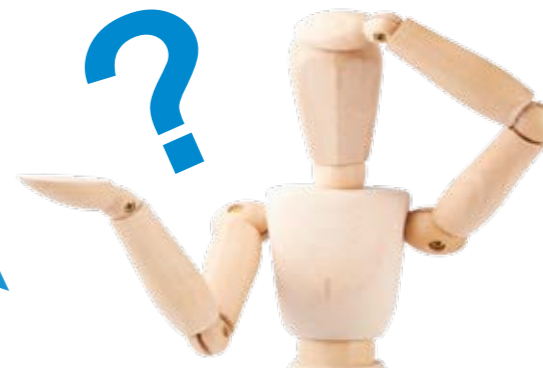
本特刊以「i·mind」為題，透過不同的文章，集中討論如何利用認知行為療法及正面思維幫助年青人面對困難，再引入不同專業之意見，配以不同的角度去探討此題目，再次感謝心理治療師王珮珊小姐接受訪問，讓我們在面對年青人的吸毒行為時，能多一分聆聽他們的想法、多一分心思去理解他們的思考模式，從改變他們的思想而找出轉機。





年青人看「毒」 如果用一種東西代表「毒品」 你會選擇什麼？有什麼原因？

在不同的學校做活動時，常常訪問年青人如何理解毒品。以下是他們的一些對毒品的演繹，大家可以細味年青人的思想世界！



從上述的答案中，不難發覺被訪者在認知層面上是很清楚毒品的禍害，但為何仍有不少年青人甘願沉溺當中？答案可能是他們的無知，或是還有其他因素呢？這實在需要深入探討，從問題的根源出發，才有機會解決現今青年人沉溺毒品的問題。



「思想陷阱」你認識嗎？

近年來，在報章上看到不少與青少年有關的新聞，有為感情問題的、有受家人指責後選擇輕生的、有被同學取笑而傷害同學等.....情況實在令人擔心。這些情況反映青少年面對逆境時的情緒狀態，若然不妥善處理，往往會引致精神健康問題。因此協助青少年多看人生美麗的一面，沉著應戰，是有助他們更積極地面對人生的挫折。本文在此介紹由貝克博士 (Aaron T. Beck, M.D.) 的「認知行為治療法」(Cognitive-Behavioral Therapy, 簡稱 CBT)，讓大家學習處理個人的負面思想，以多方面的方法解決問題。

1. 即時想法

貝克博士(Beck)稱人對外界事情的直接反應會出現一種思想，叫即時想法(Automatic Thoughts)，這是過去的經驗告訴我們對事情的意義和應有的理解。

即時想法可能是先入為主的假設、觀念或偏見，沒有客觀事實的證據支持，有機會跌入思想陷阱，令自己出現負面情緒、身體或行為的不良反應，甚至是嚴重的精神健康問題。

「認知行為治療法」是什麼？

此治療法強調思想影響情緒及行為，當我們有負面情緒及失調行為時，要找出當時影響我們的思想。



2. 思想陷阱

是指人在思想過程中把事件的真確性扭曲了，因而作出了錯誤的判斷。

類型	解釋
非黑即白	「絕對化」思想：事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。即是事情只有是或不是、錯與對，中間沒有灰色地帶。
攬晒上身	每當問題出現時，有這思維的人都會把責任歸咎於自己身上，認為是自己的錯。
貶低成功經驗	這些人總是把成功經驗歸因於別人身上，認為成功只是僥倖，沒有什麼大不了，並沒有體驗為自己的努力所至。
大難臨頭	把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。
打沉自己	這些人不斷地向自己說出負面話，弄至意志消沉。
妄下判斷	在沒有什麼理據下，把事情的結果推斷為負面。
左思右想	面對事情不斷重覆思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷，猶豫不決。
感情用事	以心情來判斷或結論，心情壞的時候什麼都有問題，而忽略事情的客觀事實。
怨天尤人	忽略或推卸自己責任，所有事都歸咎他人或怨天怨地。

情景例子一：

小婷送了一份禮物予阿敏，阿敏覺得小婷「別有用心」，所以不單沒有表示謝意，更加表現出不悅的態度。

阿敏的思想陷阱是 妄下判斷

情景例子二：

阿玲致電男友，對方不聽電話，阿玲肯定對方與其他女孩子一起所以不聽自己電話。

阿玲的思想陷阱是 非黑即白

情景例子三：

女兒的出現了吸毒行為，媽媽知道後感到很心痛，不停自責自己沒有好好照顧她，對女兒感到虧欠，只要女兒對她有所要求，媽媽都會遷就她。

媽媽的思想陷阱是 攬晒上身



以上內容簡單介紹了負面思想如何出現，如果你遇到情緒或精神困擾，鼓勵你及早尋求專業人士的協助，要相信人生是有出路的。



吸毒青年的故事

受訪者：志偉(化名) 年齡：26歲

八年前開始接觸K仔，近年吸食情況加劇，去年年尾被警方拘捕控告管有危險藥物，被判守感化。

毒品是什麼！

社工：什麼原因你會吸食毒品？

志偉：沒有特別原因！有時感到疲倦，便會吸食藉以提神，亦會感到吸食後時間好像過得快一些！

社工：你有很多煩惱？

志偉：不是煩惱！只時希望時間過得快一些！

社工：換句話說，平日生活時間覺得好長？

志偉：是！

社工：上班時間都覺得好長？

志偉：都好長，因為有時很空閒，便會吸食！

社工：是否覺得悶呢？

志偉：是！

社工：坊間流傳索K影響身體機能，但為什麼你還會吸食？

志偉：已經上癮，沒有停止的可能！而且自己沒有決心可以戒掉！

社工：你如何理解身邊朋友的勸告？

志偉：雖然知道他們關心，但沒有理會！

社工：索K對你有何重要？

志偉：以前我和朋友們一起就會索K，他們每一次都會問你有沒有貨，如果沒有便會買，因為這已經成為了我們相處的必需品！

意外事件！

社工：曾否有吸食過量的經驗？那一次的片段是如何？

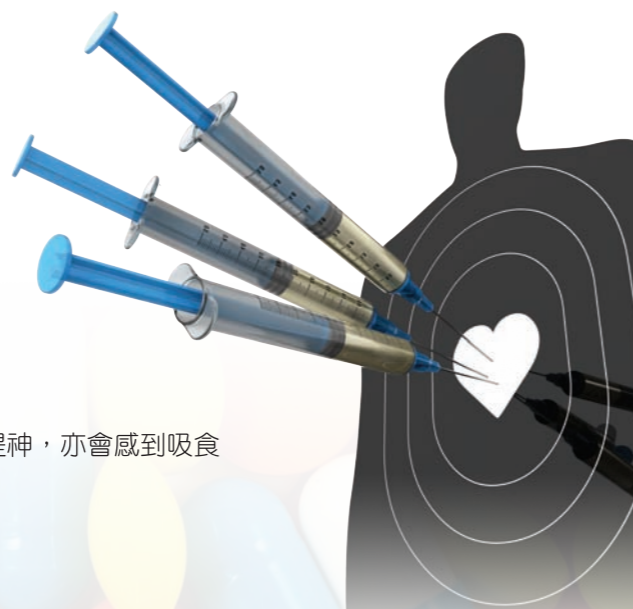
志偉：有！那一次當我們一起回內地遊玩，在香港坐車回去中途已經吸食了很多，以免在過關時被海關拘捕。人算不如天算！過關時自己突然失去理智，之後的事已經忘記了！清醒後，朋友提及我當日的行為，原本過關時用指紋關關通道，但我突然衝閘，幸好他們立即捉著我，和我一起過關才避免被海關發現。

社工：整件事都是由朋友說給你知？

志偉：是！而且他們很擔心我會被海關拘捕。

社工：經歷是次事件，有什麼想法？

志偉：唔……下次不會吸食太多！



再去選擇？

社工：假設回到最初(沒有被捕事件)，如果讓你再選擇，你會否繼續索K？

志偉：如果給我再選擇，如果有發生呢件事(被捕)，都會繼續呀！應該會繼續食！

社工：什麼原因令你仍會繼續吸食？

志偉：因為已經成為習慣，不會停！！

社工：即是由此至終，你都想繼續吸食，好想尋求那一種特別的感覺？

志偉：一定有想過，但現在會警惕自己不可以，因為現在要守感化！

社工：假設明日守完(感化)，你會如何？

志偉：當然出夜街玩！

社工：會不會再重吸？

志偉：真的不知道！

社工：真的不知道？那是否有機會再重吸？是否可以有其他的選擇呢？

志偉：可能間中會吸食！又或是一班人聚會才會吸食，不會在家或上班吸食！

社工：如果停了一段時間再重吸，你會有何想法？

志偉：重吸！？感覺上會很對不起家人，所以一有想吸的想法便會想起家人對自己的關心及愛護！

因為愛(家人)，所以(家人)愛！

社工：我都感受到你很愛你的家人？

志偉：發生這件事後，他們幫助我很多，這個對我非常重要！而且我會更珍惜任何曾經幫助你的人！

社工：如果家人都放棄你的話，你會如何？

志偉：我會好怕！

社工：原因是？

志偉：家人都頗重要，你要日日夜夜和他們相處，他們生我及養大我的辛勞，每一個人想到此都應該會停！

社工：如果重吸的話，是否不會讓父母知道？

志偉：是的，如果他們不知道，我就可以繼續！讓他們知道了，他們便會再一次傷心；如果他們再關心我，我便一定要改變，以行動證明給他們知道我改變的決心！

社工：經歷過這件事，你認為是家人改變了？還是你改變了？

志偉：現在感到和父母溝通其實都頗重要，可能之前很少和家人溝通，所以才會吸食毒品。回家後大家又沒有話題，你有你看電視，我有我玩電腦！大家只會很客套的問候兩句便算數！因為我這件事令大家都改變！家人嘗試以朋友相處的方式和我傾談及關心，不會只是責罵我！

社工的話：

我很欣賞志偉可以有新的體會和新的生活！相對於他之前與毒品糾纏的關係，正正是處身毒品世界內的青年人心態！於毒品世界內，其他人仍然會不斷質問他們：「難道不知道吸毒是不好的嗎？沒有考慮吸毒會令身體出現問題？沒有想會被警方拘捕？犯法會影響前途問題的嗎？」

一切一切，難道他們不知道毒品令身體變得差？變得和家人及朋友關係疏遠？變得心驚膽顫？變得自慚形穢，不願與外界接觸？但在他們的世界內 - 只會擔心有沒有毒品可以吸食！那麼在他們的世界中，毒品是代表什麼？是對人、事或對生命的一種心態？相信每個吸食的人，他們都各有答案！要理解，可能要停下指責的腳步，聽一聽每個吸毒者的獨特心態！





與家長對話

新角度，從啟發到啟動！

前文提到有關「思想陷阱」一詞，在日常生活中，每個人都因應自己的思考模式而作出相應行為，很多時已經被「思想陷阱」帶進了人際關係的衝突旋渦中，特別是家庭成員之間的相處，與子女溝通過程中，往往衝突更是一觸即發。

以下分享的家長都是參與本中心外展服務的「家長小組」成員，他們在面對子女的行為及學業等問題，曾經遇到的難「搞」的情況，不過透過在小組中的學習及分享，對理解子女的行為上有新的啟發及觀點，從而更轉變了彼此的關係。

可能簡單接觸到一些事物、看到一些片段，從嘗試不同的體驗，從新的角度出發，會有不同的效果！

李媽媽

「我最深刻感受是看了一部電影，「愛回家」，覺得片內女孩子與自己的女兒的情況很相似，放了學又不回家，好難過。片內提到「無條件的愛」，之後自己有去反思，嘗試如何用於對待自己子女。」

阿泉

「最深印象，小組社工提及，無論情況壞到什麼境況，都要保持著自己身體及精神狀態，因為該壞的情況不知道要維持多久，所以更需要好的精神體力去應付！」

阿彩

「組內有一個活動，導賞團，於夜間時間，由社工帶領於馬鞍山區內青少年聚集的地方，加以探索了解；過去曾經於女兒口中所提的地方，自己什麼都不知道。透過「導賞團」，加深了認識子女他們活動，例如一個地點叫「三級」，原來是他們聚集跳舞的地方。」

溝通是藝術，相處是技巧，掌握到當中的節奏，就能演奏出不同的旋律！

阿彩：「學到我們作為家長與子女相處，應該好似跳舞一樣，現時與女兒關係好像跳「探戈」，以前我與女兒步伐就是你踩(針對、挑剔)我、我踩你；現時學習到一個步伐，當女兒踩過來時，自己會暫時縮後讓一讓，等待女兒開始體會到原來母親會讓一讓自己，感到有不同反應，待下一次自己踩過去時，女兒亦會出現讓一讓自己。現時我與女兒跳舞步伐開始轉好！」

另外一個例子，每朝早上叫年青人返學，正如自己叫女兒返學，一定很辛苦！特別是當女兒出門前用很長時間對鏡打扮，以往一定會很激動，忍不到就罵她！會說她要好快些，還照鏡會遲到！現在學識了先欣賞她，並用幽默方法對話、相處，如說：『阿女今日特別靚，靚到屋企的鏡就爆晒！』然後女兒會笑著說：「得呀得呀！就返學。」

換轉角度，就有新的力量！

阿泉：「就本身女兒情況，原本就讀之學校，不太適應，需要轉校。當我們父母去考慮，她想轉的並不是一間理想的學校，亦害怕轉了之後情況更差；亦聽過社工講，要順應子女、年青人的想法，盡可能於他們立場去考慮，那時經商議後，決定嘗試一次，當中都有些冒險成份，但後來證實了女兒轉校後，返學積極了，亦有做了成績來，我們父母都覺得好安慰。」

聆聽，讓我們變得平等

阿彩：「當時我們兩夫婦一同陪伴女兒，去搵學校，亦聽她內心感受，讓我們與她夾得來，想法較配合，有些事情女兒可能會過份，我們聽完她表達，再慢慢與她講解，是較有用，好比每次各執一詞。所以嘗試放低自己，慢慢商討！」

學習中……

李媽媽：「學識了，明白用控制子女的愛其實是很辛苦！現在沒有再用控制方式，反而學習接受及放低自己的執著！」

無論是家長、年青人，我們能否像上述的家長般，能放下舊的，而嘗試新的視野？使彼此的關係能有一個突破的新開始。

以上分享内容節錄於：「活出彩虹」嘉年華會的家長分享環節



與心理治療師對話



今次專題邀請了啟光全人發展中心執行總監王珮珊小姐 (Sky Wong) 進行訪問，Sky本身是兒童心理治療師，她的工作主要是處理有成長發展障礙的年青人，當中亦有不少是染上毒癮的青少年，Sky將會跟各位分享如何運用認知行為療法去幫助他們。



對於你曾經接觸那些染上毒癮的青少年，他們的情況是怎樣呢？



我們所接觸的大多數是12-16歲的年青人，他們由學校轉介或者由家人帶來求助的。根據我們和醫生的評估，發現他們都有抑鬱症(Depression)或邊緣型人格障礙(Borderline Personality Disorder)的特徵，包括高度衝動性、情緒低落、自我形象不穩定、人際關係緊張和不穩定，這些特徵在青少年身上很常見，尤其在女性身上。事實上，情緒病與吸毒是有直接關係的。一個沒有情緒病的年青人相對有情緒病的年青人是比較少接觸毒品，所以我們很肯定他們吸毒這個行為的出現是因為一些事件發生(如：成績差、失戀、與家人關係差等)而引發出來的。



不時都會聽到在心理治療中，利用認知行為療法(Cognitive-Behavioral Therapy)幫助這類對象，這套療法是怎樣運作呢？



認知行為療法(Cognitive-Behavioral Therapy)的確是一套很有效的療法，外國不少的研究及文獻中都提到這套療法對於患有情緒病、有自殺傾向及服用毒品的年青人尤其有效。除了個別治療外，亦可用於小組工作上。一般來說，整個療程需要大約18節：在初期治療，治療師先了解求助者的背景及建立信任的工作關係，然後是找出求助者吸毒的主要原因，從而教導求助者監察自己的負面思想、識別一些「錯誤」及「非黑即白」的想法；在治療中期，治療師就會著重讓求助者學習合適的行為，例如：有效的溝通技巧、情緒管理等；亦會邀請求助者的家人參與治療，了解如何有效幫助求助者；在治療的後期，治療師會鼓勵求助者參加小組活動，利用小組組員的互相支持及分享，應用及鞏固所學到的技巧，建立自信心。



整個理論看似很容易接受及明白，治療過程中有什麼困難出現呢？



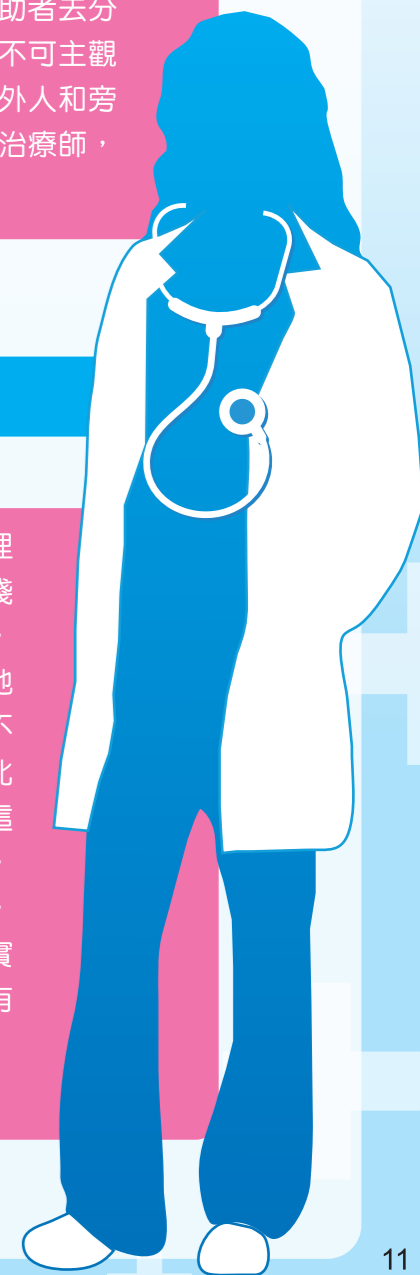
最大的困難就是他們會很抗拒跟我們交往，要跟他們建立信任的關係是比較困難的，但是最老生常談的方法卻是最湊效，就是要他們感受到你對他們的關心，他們便會慢慢開放自己，跟你建立信任的關係。由於吸毒的年青人最明顯的轉變是外形，而亦是他們最關注的，所以我們通常以此打開話題。另外，由於年青人比較多情緒上的抒發，作為聆聽者，我們應先安撫和穩定求助者的情緒，然後以客觀的態度，幫求助者去分析事情結構，以循序漸進的問題方式去幫求助者尋找答案，切不可主觀性地幫求助者斷定任何決定，也不可以盲目附從，我們只是局外人和旁觀者，但一句無心的說話足以影響別人一生的決定。所以作為治療師，我們每說一句都要很謹慎的。



在你工作經驗當中，可否分享一些令您印象深刻的個案？



這個個案的轉變其實推動了我繼續做好我的工作。我曾經處理一個16歲女孩子，她本身有情緒病，一次失戀後就不停地自殘身體，手腳上的傷痕多達100條，經過朋友介紹她吸「冰」，她越食就越不能自拔，藉此用來麻醉自己。後來她的母親帶她來尋求協助，我們利用了心理治療及藥物治療，在過程中亦不停地發掘她的優點，發覺這個女孩子是很喜歡幫助人的，因此我們安排了不少活動讓她看到自己的價值。三個月後，我收到這個女孩子的來電，她表示她報讀了護士課程並收到取錄通知，從她的聲音中我感受到她的自信及快樂。從這個女孩子身上，我好肯定如果她沒有得到協助的話，可能已經不在人世。事實上很多吸毒的年青人都被別人視為爛泥，但我深信爛泥都總有起死回生的一天，所以他們的改變亦正正推動我去服務他們。





你覺得什麼是最有效幫助現時的年青人呢？



或者我跟你分享一個我與同事們做的實驗，我們買了三棵同樣高度的植物，分為A、B、C，並定時給它們同等養份及陽光。作實驗的植物A，每一日我們都會對著它表示讚美、分享開心事及對它歡笑；另一棵植物C，我們會對它咀咒、批評及責罵。植物B則作對照。兩星期後，我們發現植物C的葉發黃及漸漸凋謝，相反植物A生長良好及強壯，而植物B都有生長，但不夠植物A強壯。從這個實驗結果我們相信，植物與人類一樣都是有生命的，你如何對待對方，對方亦會受到影響，就好像對待我們的年青人一樣，你希望他們的表現是植物A或是植物C呢？我相信大家都知道應該怎樣做。

後記：

Sky是一個很有愛心的人，在這次訪問的過程中，深深感受到她對服務對象的關懷，享受與兒童及青少年一起的經歷，相信這是作為一個成功的心理治療師必須有的個人素質。在此祝願Sky工作順利，造福更多有需要的年青人。

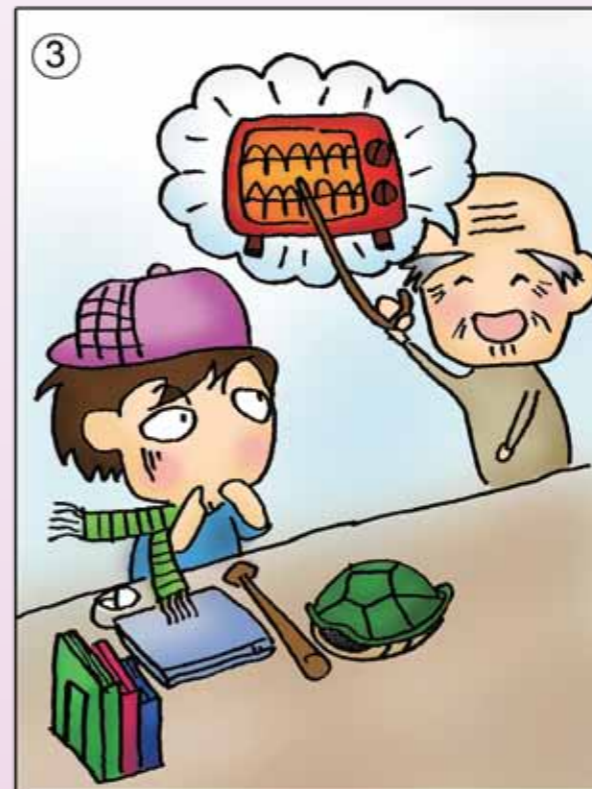
Sky給你的小貼士：

「讚賞」的魔力

讚賞是不能亂用的。要令到讚賞發揮最大的功效，Sky表示一定要「具體」及「有比較」。例如：「你唔同咗好多，你以前好頹廢，宜家積極咗好多喎！」、「遇到呢個情況，以前嘅你會發脾氣，但今次你冷靜好多喎！」等。這些讚賞都讓受助者覺得自己被留意及受到重視，這正正是年青人所需要的。

王珮珊小姐（兒童心理治療師）

發人深省



錯誤的方法只會令你徒勞無功，反之用對方法能使你事半功倍。



霎時感動

正面思考小故事

不論是什麼年紀的人，都喜歡聽別人說故事，故事的長短並不重要，重要的是當中的小道理往往給人有大大的得著。從網絡上找到兩篇講及有關正面思考的小故事，看看又是否可以協助你面對困難吧！

一個女孩遺失了一隻心愛的手錶，一直悶悶不樂，茶飯不思，最後因此而生病了。

神父來探病時問她：

「如果有一天你不小心掉了十萬元，你會不會再大意遺失另外二十萬呢？」

女孩回答：「當然不會。」

神父又說：

「那你為何要讓自己在掉了一隻手錶之後，又丟掉了兩個星期的快樂？甚至還賠上了兩個星期的健康呢？」

女孩如大夢初醒般地跳下床來說：

「對！我不應該再損失下去，從現在開始我要想辦法，再賺回一隻手錶。」

人生本是充滿挑戰，有輸有贏，贏了固然興奮，輸了何不檢討後重新努力再嘗試，最重要是抱著積極的態度面對每一件事情。有些人就是因為不肯接受失敗，而引致越輸越多，最終發展至不可收拾的地步。如果你現在正處於「輸」的境界，請緊記不要氣餒，今天的失敗可能造就明天的成功，要抱著正面思想的態度面對任何處境，相信每一件事情都有它美好的一面。

正面思考會為我們帶來一個停損點

正面思考會為我們帶來樂觀、開朗的性格

正面思考會為我們帶來慈悲的胸懷

正面思考會為我們帶來重新站起來的力量

正面思考會為我們帶來無限的希望

正面思考使我們不會怨天尤人

正面思考使我們不會心情郁悶

正面思考使我們不會一蹶不振

正面思考使我們不會苦無出路

正面思考使我們不會離樂得苦

我們看到正面思考所帶來的益處，再看看以下的故事，希望你也可以像故事的老和尚一樣，當面對困難時可以處之泰然面對。

有一個頑皮鬼，遇見一個潛心修行的老和尚，頑皮鬼興起了嚇唬老和尚的念頭，變成了無頭鬼走到老和尚面前。

這時老和尚卻輕描淡寫地說：「真好，沒頭就不會頭痛了。」頑皮鬼不服氣，馬上又變了一個沒有肚子的鬼，心想一定可以嚇倒老和尚。沒想到老和尚看了一看說：「好棒！沒有肚子就不會肚子餓了，也不用費心再找食物，真是幸福啊！」

頑皮鬼非常生氣地走開，一會兒，他又變成一個很嚇人、沒有五官的鬼，他不信嚇不倒那個老和尚。老和尚依舊不徐不疾地說：「沒有耳朵，就聽不見擾人的噪音；沒有眼睛，就看不見人間的醜陋；沒有鼻子，就不會流鼻水；沒有嘴巴，就不用辛苦的說話，真是值得令人高興啊！」這時，頑皮鬼再也沒辦法了，只好認輸離去。

看完以上的故事，當你遇到困難時，你又會抱什麼態度去面對呢？不同的態度能帶出截然不同的效果。

毒 毒品小百科

根據無毒世界基金會估計，每年全球有2億8百萬人使用毒品。

毒品，過去至今一直纏繞人類社會。從古代歷史已有相關文獻提及，比如中國曾有不少帝王沉迷煉丹術，丹藥中成份含汞等重金屬，服後有亢奮作用，這可歸類為毒品。到了現代社會，鴉片、海洛英之出現已成為社會嚴重問題。近年，危害精神毒品成了吸毒者的新寵，毒品可說隨時代而不斷演變。

就香港的毒品發展史，自英國商人在1800年代於廣東海域走私鴉片，該毒品已經成為我們文化的一部分。多年以來，鴉片、海洛英都是本港最常被濫用的毒品；看來這上一代較流行毒品已被新興危害精神毒品所取代，如K仔、可樂、Fing頭、冰等，並促使整體吸毒人數大幅上升，當中可從藥物濫用資料中央檔案室報告書找到數字上升的趨勢。

而近年於本港常被濫用的毒品首推氯胺酮(K仔)，起源據知在越戰時期，美軍引入一種新的藥物，以幫助傷兵止痛及安撫他們的情緒，但當中的副作用除了令人產生幻覺外，還會對大腦造成各種影響。由於對人類有一定影響，現時已經轉為獸醫採用為主。

其他國家亦有不同毒品的趨勢，從美洲在上世紀九十年末期開始流行古柯鹼的毒品(cocaine，或稱可卡因)。古柯鹼是由古柯(coca)這種植物的樹葉提煉出來。由於古柯鹼的成本高，所以多是有錢一族才可負擔。

自1960年代起，美國社會出現重大的變遷，毒品開始普及並侵入社會的各個階層。在這年代濫用毒品轉變為時髦文化，特別在反社會者的推波助瀾之下，開始出現安非他命類的毒品，而且更開始出現製造及走私毒品的嚴重問題。1979年美國濫用毒品出現高峰期，平均約10個美國人就有1個濫用毒品，可卡因又再度回到毒品市場之中，而且價格出現緩慢下降現象，造成1980年代美國社會有高達6百萬人吸食，在這個時期更摻雜了劣質但便宜的可卡因毒品快克(Crack)。

歐洲方面，亦於1960年代後期，另一毒品搖頭丸問題影響英國超過20年！搖頭丸原本沒有醫藥功用，數十年後被美國於冷戰時期，只用作軍事用途藥物。及後流傳於部分醫學界人士，經使用者大力提倡，越多人開始採用，並流入年輕人市場，帶來巨大的衝擊。

毒品問題，看來不單是個人吸食與否問題，看似社會問題、文化問題，以及歷史演變問題！禁毒、戒毒應該從個人出發、社會出發，還是從世界出發呢？

參考資料：1. 劫夫：〈形形種種 毒品泛濫〉，《號角月報加拿大版》，2009年6月
2. 謝瑋陞：〈搖頭丸與青少年文化〉，《明報》2010年1月6日
3. 〈美國緝毒署的毒品博物館〉，《刑事雙月刊》，2009年1月



視后的真言

考考你，早前在一套非常熱播之無線電視劇集「巾幗梟雄之義海豪情」中，出現一幕令人回味的視帝、視后交手戲。當然欣賞好戲之餘，亦啟發筆者對吸食毒品之人士多一份理解和體會！

故事於第十九集內容，劉醒驚見九姑娘竟然再次吸食鴉片煙，明明已經戒掉，為何又再一次染上鴉片煙癮。那一幕，九姑娘激動地返回辦公室吸食鴉片，卻被劉醒阻止，並拉往教堂苦口婆心規勸一番。

劇中的對白，很值得我們深思！

片段中，九姑娘無奈說出：「戒了又如何？我一樣都會重吸……」

劉醒嘗試不斷去推敲九姑娘重吸的原因，在找不到答案而她亦不能清楚表達下，她只能無奈道出吸食鴉片對自己的好處：「吞雲吐霧，抽得昏昏沉沉的……一覺睡到天光……」沉溺當中，她不必去想受到他人如何傷害自己、父親要與自己斷絕關係等問題。

重點是從九姑娘口中道出了一個吸毒者深層的感受：「要戒毒不難，戒掉以後永遠不重吸才是最難！心癢難熬，很自然心思思就會再重吸！」

接著她悔恨自己只懂得用強迫、指罵、以及綑綁的方法要求「阿姐」(過去亦曾吸食鴉片)戒毒。過往一直沒有真正關心「阿姐」，沒有理解「阿姐」為何重吸，直到自己身受其害時才真正體會到那種心境。

當然我們不用嘗試吸食毒品才領略到當中的害處，值得深思的是從一個吸毒者心理上，他們覺得戒毒不是最難，反而擔心再重吸才是最難，才令他們不敢面對未來的真正原因。

那麼已經去到一個不是「吸」與「不吸」的問題，而是如何理解他們活於毒品的世界內，那種困擾……這一刻的領悟，讓筆者更加需要停下步伐，去再細聽每個吸食毒品人士的心聲及如何營造有利於他們重過生活的計劃，以免重蹈覆轍！

