

主任短訊

本會自 1985 年成立以來，一直重視家長教育工作。在禁毒基金支持下，我們強化了現有的家長教育服務，推出「Take It Easy! 家長學堂」計劃，從多方面提高家長對青少年吸毒問題的正確認識。

此外，今期我們設計了一份題為「藥物標籤你要知」的工作紙及教案；同時刊登了一個以「母子攜手 走過戒毒路」為題的個案分享，希望可以作為家長、教師向兒童及青少年推行禁毒教育時的參考。

如對本會服務有任何查詢，歡迎致電本會 2521 2880 聯絡我們。

機構主管 黃寶文

..... 目錄

p.1 主任短訊及本會服務簡介

p.2 - 3 「父母子女齊參與，共創健康無毒社區」之「Take It Easy! 家長學堂」家長教育服務

p.4 「禁毒教育 到校教師培訓課程」資料

p.5 - 6 「健康教育工作紙：藥物標籤你要知」教案及工作紙

p.7 - 9 個案分享「母子攜手 走過戒毒路」

p.10 本會成立 25 週年紀念活動

p.11 健康教育活動申請表

p.12 捐款及義工登記表格

.....

以下為本會部分服務，如欲進一步認識本會健康教育服務，歡迎瀏覽本會的網頁 www.cdac.org.hk 或致電 2521 2880 聯絡我們；亦可填寫刊於頁 11 的「健康教育活動申請表」並傳真至本會 2525 1317，我們的同工會盡快回覆。

本會服務簡介	A. 初小服務 (一至三年級)	A1. 藥物小偵探	A2. 健康生活，拒絕吸煙	A3. 「朋輩影響」：好與壞？
	B. 高小服務 (四至六年級)	B1. 媒體影響與吸毒	B2. 朋輩影響與吸毒	B3. 情緒管理與吸毒
	C. 中學及 青少年服務	C1. 吸毒=潮流？	C2. 拒絕吸煙	C3. 自我形象與吸毒
	D. 高危青少年 服務	C4. 媒體影響與吸毒	C5. 朋「誘」吸毒？	C6. 健康大使訓練（本服務須收費港幣\$500）
	E. 家長教育	D1. 禁毒教育活動	D2. 「毒品與性」教育活動	D3. 運動及體能鍛鍊
	F. 教師培訓 (新界西及九龍區)	D4. 展外服務（包括日展及夜展）	E1. 「成長心理」知多 D	E2. 問題行為 123 (包括毒品及煙草問題)
	G. 其他活動	E3. 有效溝通無難度	E4. 家長子女鬆一鬆---親子活動	*所有家長活動可選擇以講座或小組形式進行
		F1. 為班主任 / 科任教師提供到校的禁毒培訓課程，約 2.5 小時	*教育局及禁毒處資助，費用全免	
		G1. 展板及海報借用	G2. 參觀香港賽馬會藥物資訊天地	

「Take It Easy! 家長學堂」家長教育服務

本計劃由禁毒基金贊助

在禁毒基金的資助下，本會現為全港學校、青少年中心及家庭服務中心提供「Take It Easy! 家長學堂」家長教育服務，活動形式多元化，包括講座、工作坊及小組活動等，費用全免。本會可派同工到貴校或貴中心帶領活動，如欲安排活動，可填寫活動報名表並傳真至 2525 1317 或致電 2521 2880 聯絡楊先生查詢。活動詳情如下：

(一) 目的：

1. 提高參與者對兒童及青少年心理的認識；
2. 協助參與者發展有效的溝通技巧及多與子女溝通；
3. 提高參與者對問題行為（包括毒品及煙草問題）的認識。

(二) 活動模式：

活動可以講座、工作坊及小組模式進行，視乎學校或機構需要可作調整，本會將派同工到活動地點帶領活動。

(三) 時間：

每節活動需時約 1 至 1.5 小時（小組另議）。

(四) 導師：

所有活動由本會社工或具豐富經驗的導師帶領，本會同工簡介見後頁。

(五) 收費：

本活動由禁毒基金贊助，費用全免。

家長教育服務主題

主題一、 「成長心理」知多 D	主題二、 問題行為 123 (包括毒品及煙草問題)
<ul style="list-style-type: none">介紹兒童及青少年成長心理；認識子女於不同成長階段的需要；探討朋輩影響對子女成長的重要性。	處理子女問題行為的 3 個程序： <ul style="list-style-type: none">認識保護因素及高危因素；辨別問題行為的特徵；尋找專業協助的方法。
主題三、 有效溝通無難度！	主題四、 家長子女鬆一鬆——親子活動
<ul style="list-style-type: none">介紹親子溝通的原則；認識不同的家庭教育模式；有效的溝通技巧訓練。	活動以輕鬆的親子互動遊戲，帶出以下重點： <ul style="list-style-type: none">溝通及協商的重要性；如何促進家長子女間的良好關係？

(六) 查詢及報名：

可直接填寫刊於頁十一的表格傳真至 2525 1317 或致電 2521 2880 聯絡本會同工楊先生。

(七) 部分「Take It Easy! 家長學堂」導師簡介：

1. 黃寶文先生 (BA, DipEd, MA, MsocSc)

- 本會主管，註冊社工，現正修讀教育博士；
- 從事教學、青少年服務、禁毒及健康教育工作逾 10 年；具豐富前線經驗，曾為超過 100 間中、小學的教師及家長提供培訓；
- 多次於香港中文大學、香港浸會大學及香港教育學院等大專院校分享；
- 曾於報刊撰寫有關禁毒教育的專欄，並多次接受香港電台、明報、星島日報及蘋果日報等媒體訪問；
- 出版多本與禁毒教育有關的刊物，包括《健康生活 遠離毒品》藥物教育教材套、《禁毒教育 家長手冊》及《禁毒教育 教師手冊》等。

2. 李杰衡先生 (BA)

- 本會項目經理，註冊社工；
- 現正修讀輔導學碩士；
- 曾於深宵外展隊及綜合青少年服務中心工作，從事青少年工作 3 年。

3. 羅寶華先生

- 本會教育主任，註冊社工；
- 曾於綜合青少年服務中心工作，從事青少年服務近 5 年。多次於職業訓練局及香港專業進修學院等大專院校分享；亦曾於多間中、小學主領近百場健康教育活動，具豐富兒童及青少年工作經驗。
- 本會青少年刊物《Youth Express》編輯。



- A. 家長正在觀賞禁毒短片。
- B. 家長聚精會神地聆聽講座。



家長回應：

- 講座令我了解到小朋友的心理。
- 活動內容能學以致用。
- 活動讓我學習到怎樣教育小朋友。

「禁毒教育 到校教師培訓課程」

「禁毒教育 到校教師培訓課程」自推出以來，廣獲好評。本會特此感謝參與學校的支持，歡迎學校查詢或預約跟進活動，以下為近一年使用本會「禁毒教育 到校教師培訓課程」的學校。如有遺漏，懇請見諒。(排名不分先後)

小學	保良局香港道教聯合會圓玄小學	中華基督教會基華小學(九龍塘)	保良局方王錦全小學	聖公會聖安德烈小學
聖公會聖紀文小學	天水圍官立小學	深水埗官立小學	德望學校 (小學部)	保良局錦泰小學
海墘街官立小學	通德學校	聖匠小學	保良局世德小學	聖公會主愛小學 (梨木樹)
秀茂坪天主教小學	聖博德學校	白田天主教小學	聖公會日修小學	馬頭涌官立小學 (紅磡灣)
孔教學院大成小學	聖方濟愛德小學	聖公會德田李兆強小學	黃大仙官立小學	樂善堂小學
香港潮陽小學	獅子會何德心小學	浸信會天虹小學	深信學校	天主教領島學校
仁濟醫院何式南小學	深水埗街坊福利會小學	寶血會嘉靈學校	東華三院黃土心小學	慈幼葉漢千禧小學
大坑東宣道小學	慈幼葉漢小學	中華基督教會基慈小學(馬灣)	中華基督教會基法小學	佛教慈敬學校
九龍灣聖若翰天主教小學	葛量洪校友會黃埔學校	舊色園主辦可信學校	香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校	香港學生會輔導小學
順德聯誼總會何日東小學 (上午校)	香港路德會增城兆霖學校	香港普通話研習社科技創意小學	瑪利諾神父教會學校 (小學部)	基督教香港信義會紅磡信義學校
中華基督教會全完第一小學	靈光小學			

中學	聖公會聖西門呂明才中學	香港布廠商會朱石麟中學	元朗天主教中學	拔萃男書院
仁愛堂陳黃淑芳紀念中學	九龍工業學校	伯特利中學	浸信會永隆中學	樂善堂王仲銘中學
路德會協同中學	獅子會中學	余振強紀念中學	龍翔官立中學	廠商會蔡章閣中學
順德聯誼總會譚伯羽中學	協恩中學	何文田官立中學	德貞女子中學	東華三院陳兆民中學
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	裘錦秋中學 (元朗)	天主教慈幼會伍少梅中學	神託會馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學	新亞中學

尚未參與本計劃的新界西區 (包括葵青、荃灣、屯門、元朗及天水圍) 及九龍區 (包括九龍城、觀塘、黃大仙、深水埗及油尖旺) 中小學，可於 2011 年 8 月 31 日前，為教師舉行禁毒教育課程。如對本課程有任何查詢，歡迎致電 2521 2880 聯絡本會社工李先生或羅先生。



教師回應：

- 導師準備充足，內容精彩，希望這課程能幫助更多的同工在禁毒工作出力。
- 前線的第一手資料很有用。
- 精彩！對禁毒教育增加了認識，特別自己是常識科老師。
- 新聞、圖片、教學資料十分有用。
- 講者十分有趣和有啟發性。
- 讓老師們認識到各種處理手法以及自己對學生的影響。

藥物教育工作紙—藥物標籤你要知

一. 目的

- ◆ 讓學生認識正確使用藥物的原則；
- ◆ 引導學生建立正確用藥的態度。

二. 對象

- ◆ 初小學生

三. 教學重點

- ◆ 教師可以工作紙增強學生對正確用藥原則的認識；
- ◆ 教師可提醒學生不根據醫生指示使用醫療藥物，與濫用藥物及吸毒一樣，可以帶來嚴重後果；
- ◆ 教師可引導學生明白正確用藥、多吃蔬果、多做運動、定時休息也是培養健康生活的重要元素，鼓勵學生培養健康的生活習慣。

四. 答案

西醫葉大雄
Dr. Louis Yp
地址: 上水涼駕路78號星雲大廈地下

姓名: 王保民 日期: 16 / 6 / 201X

每日服 4 次 每次各服 1 粒

每隔 4 小時 服一次

特別資料:

1. 有睡意

2. 飯後服

藥名: Coritab 500mg

不要吃別人的藥

不要吃過期的藥

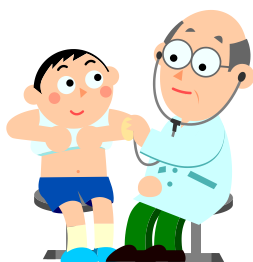
要根據服用次數與份量服藥

五. 參考資料

- ◆ 教師可在本會網頁 www.cdac.org.hk 找到更多與藥物教育有關的資訊及教學活動；
- ◆ 本會為不同年級的學生提供多元化的禁毒及健康教育服務，活動形式包括班際或級際講座，如有需要歡迎聯絡本會同工。

藥物標籤你要知

請沿虛線剪下藥袋資料並把資料貼在藥袋上



西醫 葉大雄
Dr. Louis Yp
地址: 上水涼宮路78號星雲大廈地下

姓名: _____ 日期: _____

每日服 _____ 每次各服 _____

每隔 _____ 服一次

特別資料:

1. _____

2. _____

藥名: _____

- 沒有病不要亂吃藥
- 不要吃別人的藥
- 不要吃過期的藥
- 要依據服用次數與份量服藥



社區藥物教育輔導會 製作
本會為香港公益金會員機構



母子攜手 走過戒毒路

受訪者：Andy 及他的母親

訪問：本會社工 黃寶文（文）

記錄：本會同工 黃美欣

今天的 Andy 和母親相處融洽，訪問的過程笑聲滿載，誰想到歡笑背後，陪伴著母子二人的是 Andy 十六年辛酸的戒毒經歷。母親為此精神曾極受困擾，母子倆的關係更一度陷入谷底。以下是 Andy 和他的媽媽於毒海掙扎的故事，以勉勵現今的父母和年青人。（為保障受訪者私隱，部分內容略經修改。）

文：Andy，你在什麼情況下開始接觸毒品？

Andy：中四輟學後，我終日與損友聚在一起吸煙和飲酒。有一次，我到 Disco 玩樂時，在朋友影響下，便開始吸食毒品。其後，我曾嘗試不同的毒品，包括 K、可卡因及大麻，惟獨是沒有食白粉。因為媽媽從小的教誨，讓我知道白粉害人傷身。另外，我也不想被人稱作「道友」，所以最初我對白粉也有戒心，更曾勸朋友戒白粉。後來，眼見身邊的朋友吸食白粉後表面上看來沒有太大影響，在好勝心的驅使下便開始吸食白粉，漸漸更對毒品產生依賴，不能自拔。

文：吸毒對你們有甚麼影響？

Andy：為了買毒品止癮（註），我不斷

向家人苛索金錢，也曾偷取親友的金器，甚至外出偷竊和搶劫。當時我像是一隻「癲狗」，吸毒便是我的一切，根本沒有理智和感情可言。當時我被毒品蒙蔽，從沒考慮家人的感受。雖然我曾有一刻想過為了媽媽而去戒毒，但我始終敵不過毒癮，只有繼續吸毒，愈陷愈深。後來，我更因犯法而多次被捕及被判入戒毒所。

母親：當我發現兒子收藏的白色粉末時，我實在感到無比震驚，但他也不肯面對我。當證實了他吸毒的真相後，我整天都吃不安、睡不好，上班時也活得只有軀殼，根本無法集中精神工作。我會用「癲」去形容當時的自己。我每天都提心吊膽，擔心兒子的將來，也擔心會失去他，令我的精神和情緒都飽受壓力。故此，我經常與兒子吵架，希望可以罵醒他，令他戒除毒癮。

註：身體適應了毒品後，會對毒品產生耐受性，為達到原有的效果及舒緩脫癮徵狀，便需要吸食更高劑量的毒品。

有一段時間，我沒有工作，為怕兒子再次接觸毒品，我每天都在家監視他，不許他外出，結果卻迫使他從家中的窗戶偷走。另一方面，也有損友偷偷地向他提供毒品，由於他吸毒的情況一直沒有改善，我的情緒**逐漸瀕臨崩潰**，壓力驅使我一度想殺死兒子以逃避現實。

文：Andy，你如何戒除毒癮呢？

Andy：我戒毒的歷程可謂相當漫長。被捕後，我曾尋求福音戒毒所的協助。接受戒毒的幾天後，我便以為自己有能力堅持遠離毒品，離開戒毒中心後，我仍然接觸吸毒的**損友**，加上決心不足，導致未能堅持戒毒。後來，我被判入戒毒所三年，再入住福音戒毒機構一年，終令我下定決心戒毒。戒毒後，我與**家人的關係一度好轉**，也認識了一班教會中的好朋友，一切看似漸入佳境。

然而，因工作的緣故，我需要進出娛樂場所，長期的夜班工作令我不能抽空返教會。當時，市面上剛出現了新的毒品如 K 仔、Fing 頭丸等，為了**追逐所謂的潮流**，加上受到**損友的影響**，各種的藉口令我再一次沉淪毒海。這次，我比以往更放縱，並開始販毒，令到家人和好朋友都感到十分失望。終於，一次的販毒令我**被捕入獄**。

鐵窗生涯加上**家人的改變**，令我立志戒毒。出獄後，我發現家人為了我也戒絕了他們不良的習慣，再沒有吸煙和飲酒。他們為我樹立了良好的榜樣，與我溝通的態度也改善了。

他們的改變深深影響我的價值觀和處事態度。在**家人的鼓勵**下，我重返福音戒毒機構。它讓我明白到人生有很多人和事值得我珍惜和追求，令我不再沉迷毒品帶來的虛假快感。

文：Andy，作為過來人，你對其他年青人有甚麼建議呢？

Andy：吸毒實在是一個自私的行為。回想過去吸毒的十六年，母親也同樣被折磨了十六年。我為了一時的快感，不但傷害自己，更傷害了家人。最後對我不離不棄的，不是引誘我吸毒的損友，而是被我傷透心的母親。現在，我常常到訪不同的學校和機構，希望透過分享自己的經歷去幫助迷途的吸毒青少年，以生命去影響生命。

文：你們有甚麼建議給予現今的父母，以幫助他們的子女遠離毒品？

母親：回想從前我只顧責罵兒子染上毒癮的同時，自己也有吸煙的習慣，多年也未能戒煙，未能樹立良好榜樣。其實父母與子女關係密切，我的壞習慣往往會影響兒子的價值觀和處事態度，所以父母的身教是十分重要。後來，我希望為兒子建立好榜樣而努力戒煙，想不到**我的改變竟能影響他擺脫毒品**。

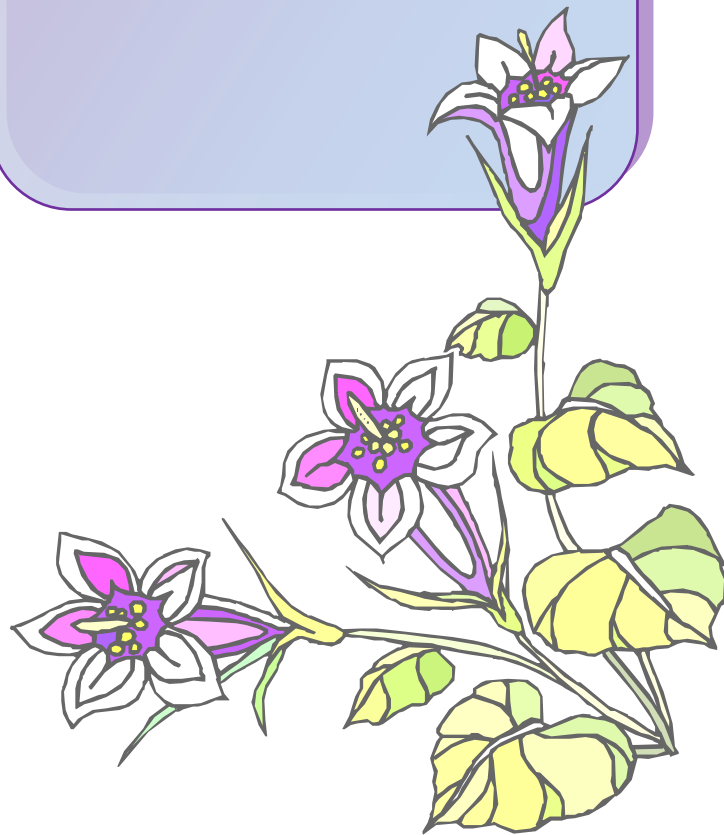
而且，從前我把所有注意力都放在兒子吸毒的事上，我每一刻的情緒都被他牽引著。沉重的壓力令我只懂以責罵宣洩，將兒子迫入死角，令彼此的關係決裂。我從經驗中學習到**過份緊張對解決問題沒有幫助**。

同時，作為父母要在**適當的時候放手**，不斷的給予意見反而對子女無益。父母應給子女多一些空間，另外也要讓自己放鬆及好好處理自己的情緒，從中尋找轉機。另外，我學會將情感「分散投資」的重要性，知道不應只顧關心兒子，而忽略了其他家人和朋友。在信仰的扶持下，我重新學習與兒子溝通，切身處地去感受兒子戒毒的難處。健康的溝通令我與兒子的關係大大改善，我深信**良好的親子關係和溝通**對子女遠離毒品會有莫大的幫助。

思考問題

思考問題：

1. 為甚麼 Andy 會沉淪毒海，無法自拔？
2. Andy 沉淪毒海，為他及母親帶來甚麼影響？
3. 有甚麼因素令 Andy 成功遠離毒品？
4. 良好的親子溝通和父母的身教能幫助子女遠離毒品嗎？為甚麼？
5. 試想想，假如時光能倒流 16 年，Andy 的家人會如何幫助 Andy 拒絕毒品？



為鼓勵家長與子女作有效溝通，本會為家長提供多元化的教育服務，內容包括青少年及兒童心理問題等。活動由禁毒基金贊助，費用全免，歡迎各位致電本會查詢。

本會成立 25 週年紀念活動

「施愛同心抗毒行」25 週年紀念步行籌款已於 2011 年 2 月 20 日（星期日）於山頂廣場順利舉行。是次活動包括步行、攤位遊戲及展覽，約有 50 名參加者參與，包括本會的主席、理事會成員及同工，以及不同的社區人士，如學生、家長、老師及戒毒青少年。是次活動得以順利舉行，實有賴香港公益金、康文署及香港中文大學東華三院社區書院義工及其他義工的支持，衷心感謝各界同心參與，期望本會能繼續與各界同心抗毒，廣泛宣揚禁毒訊息。

活動花絮



- A. 透過一系列的展板，向公眾人士介紹有關毒品的禍害。
- B. 本會主席、理事會成員及機構主管透過開幕儀式表達堅拒毒品的態度。
- C. 一眾熱心的參加者為步行籌款的活動準備出發。
- D. 參加者在出發前大合照。
- E. 各參加者完成步行並於終點合照。



健康教育活動申請表

1. 學校 / 機構名稱：_____

2. 地 址：_____

3. 負責同工：_____ 4. 聯絡電話：_____ 5. 傳真號碼：_____

6. 活動主題：（形式包括講座、工作坊、小組等，視乎需要而定）

A. 初小服務 （一至三年級）	A1. 藥物小偵探	A2. 健康生活，拒絕吸煙	A3. 「朋輩影響」：好與壞？
B. 高小服務 （四至六年級）	B1. 媒體影響與吸毒	B2. 朋輩影響與吸毒	B3. 情緒管理與吸毒
	B4. 無煙新一代	B5. 無毒成長路（活動以小六學生為對象，教導學生如何面對升中後新環境的成長挑戰）	
C. 中學及 青少年服務	C1. 吸毒=潮流？	C2. 拒絕吸煙	C3. 自我形象與吸毒
	C4. 媒體影響與吸毒	C5. 朋「誘」吸毒？	
	C6. 健康大使訓練（本服務須收費港幣\$500）		
D. 高危青少年 服務	D1. 禁毒教育活動	D2. 「毒品與性」教育活動	
	D3. 運動及體能鍛鍊	D4. 展外服務（包括日展及夜展）	
E. 家長教育	E1. 「成長心理」知多D	E2. 問題行為 123 (包括毒品及煙草問題)	
	E3. 有效溝通無難度	E4. 家長子女鬆一鬆---親子活動	
	*所有家長活動可選擇以講座或小組形式進行		
F. 教師培訓 （新界西及九龍）	F1. 為班主任 / 科任教師提供到校的禁毒培訓課程，約 2.5 小時		
	*教育局及禁毒處資助，費用全免		
G. 其他活動	G1. 展板及海報借用	G2. 參觀香港賽馬會藥物資訊天地	

活動主題、對象、人數、日期及時間：（請按優先次序提供三個日期及時間）

活動主題	對象及人數 （如為學生，可選擇級制及班制活動）	日期	時間

8. 負責同工簽署：_____

9. 學校 / 機構蓋印：_____

10. 填表日期：_____

請填妥申請表傳真至 2525 1317 或郵寄至香港波老道十二號地下社區藥物教育輔導會，本會同工會儘快回覆閣下。如有任何查詢，歡迎致電 2521 2880 聯絡楊先生。

捐款或成為本會義工

社區藥物教育輔導會是一個註冊慈善團體，營運全賴公益金、社會人士及不同基金的贊助，因此我們亟需您的支持。如您願意捐款或成為我們的義工，請填妥以下表格並傳真至本會（傳真號碼：2525 1317）或郵寄給我們（請註明「香港中環半山波老道 12 號地下——社區藥物教育輔導會收」），我們會儘快回覆，多謝。

捐款及義工登記表格

請在適當位置加入✓。

- 本人 / 團體願意成為社區藥物教育輔導會的義工。
 本人 / 團體願意資助社區藥物教育輔導會之營運經費。

姓名（個人/團體）：_____

如為團體，請註明聯絡人：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

地址：_____

捐助金額：

HK \$100 HK \$300 HK \$500 HK \$1,000

其他金額 HK \$ _____

（\$100 以上之捐款可憑正式收據申請免稅）

本刊物可於社區藥物教育輔導會
網頁 www.cdac.org.hk 下載。

7-ELEVEN® 現金捐款

你可運用以下編碼，透過全港 7-ELEVEN® 以現金捐款予本會（捐款額為港幣一百元至五千元）。櫃位職員於完成交易後會發出交易紀錄給捐款者。請保留交易紀錄，然後郵寄至「香港中環半山波老道 12 號地下社區藥物教育輔導會」或傳真至 2525 1317 以便索取正式收據，由於本會為註冊慈善團體，正式捐款收據可申請免稅。



社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

社區藥物教育輔導會 於1985年成立，是一個致力推動藥物教育及健康教育的志願機構，本會成立初期有賴一群熱心關注青少年濫用藥物問題的家長及專業人士的支持；經過廿多年的不斷努力開拓及經驗累積，社區藥物教育輔導會現已發展成一個專業的社會服務機構，為社區提供適切的服務。

聯絡方法

地址：香港中環半山波老道 12 號地下
社區藥物教育輔導會

電話：2521 2880 傳真：2525 1317

電郵：cdac@netvigator.com

網址：<http://www.cdac.org.hk>

出版：社區藥物教育輔導會

贊助：禁毒基金

編輯：黃寶文

李伊琳

黃美欣

印刷量：3,000 份

出版日期：2011 年 4 月

美術：楊栢寧

鳴謝：Andy 及母親接受訪問