

主任短訊

在禁毒基金的資助下，本會將展開一個名為「父母子女齊參與，共創健康無毒社區」的禁毒教育計劃，為小一至小三的學生及家長提供多元化的禁毒及健康教育服務。今期我們將介紹有關計劃內容，詳情可見第 2 至 3 頁。

另外，我們將為學校教師提供「禁毒教育到校教師培訓課程」，為教師提供禁毒教育訓練，鼓勵教師在學校內推行禁毒教育。

各位如欲進一步認識本會的服務，又或對禁毒及健康教育有任何查詢，歡迎致電 2521 2880 聯絡我們，亦可瀏覽本會網頁 www.cdac.org.hk。

機構主管 黃寶文

.....目錄.....

p.1	主任短訊及本會服務簡介
p.2 - p.3	「父母子女齊參與，共創健康無毒社區」 禁毒教育計劃介紹
p.4 - p.5	「禁毒填字」教案及工作紙
p.6	「禁毒教育到校教師培訓課程」介紹
p.7 - p.9	「吸毒少女的自白 - 我和我的媽媽」
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

如欲進一步認識本會健康教育服務，歡迎致電 2521 2880 聯絡我們或瀏覽本會的網頁 www.cdac.org.hk；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，我們的同工會儘快回覆。

本會服務簡介

A. 初小服務 (一至三年級)	1. 藥物小偵探	2. 健康生活, 拒絕吸煙	3. 「朋輩影響」: 好與壞?
B. 高小服務 (四至六年級)	1. 媒體影響與吸毒	2. 朋輩影響與吸毒	3. 情緒管理與吸毒
C. 中學及 青少年服務	1. 吸毒=潮流?	2. 拒絕吸煙	3. 自我形象與吸毒
D. 高危青少年 服務	1. 禁毒教育活動	2. 「毒品與性」教育活動	3. 運動及體能鍛鍊
E. 家長教育	1. 認識香港青少年吸毒問題	2. 如何在家庭推行禁毒教育	3. 有效的管教及溝通技巧
F. 教師培訓 (新界西及九龍區)	1. 為班主任 / 科任教師提供到校的禁毒培訓課程, 約 2.5 小時	4. 親子健康教育活動	*所有家長活動可選擇以講座或小組型式進行
G. 其他活動	1. 展板及海報借用	2. 參觀香港賽馬會藥物資訊天地	

「父母子女齊參與，共創健康無毒社區」禁毒教育計劃

本計劃由禁毒基金贊助

本會多年來致力於向社會大眾宣揚「健康生活，遠離毒品」的訊息。今年本會獲**禁毒基金**贊助，推行「父母子女齊參與，共創健康無毒社區」禁毒教育計劃，向全港小一至小三學生及家長推行一系列的健康及禁毒教育活動，**活動費用全免**。

計劃活動內容及形式多元化，在學生服務方面，主題包括：

i) 藥物小偵探

教導學生正確的藥物知識，協助學生從小開始建立正確的用藥態度，從而提高保護因素（Protective Factors），減低學生將來出現問題行為的風險。

ii) 健康生活，拒絕吸煙

讓學生認識煙草對身體健康帶來的嚴重影響，鼓勵學生拒絕煙草（包括主動吸煙及二手煙），同時向家長及朋友宣揚拒絕吸煙的訊息。

iii) 「朋輩影響」：好與壞？

鼓勵學生思考「朋輩影響」如何左右自己在日常生活作決定，訓練學生拒絕朋輩不良邀請（如吸毒或吸煙）的技巧。

在家長服務方面，主題包括：

i) 認識香港青少年吸毒問題

介紹香港青少年吸毒問題的最新趨勢、不同毒品的危害及相關的社區資源，提高家長對青少年吸毒問題的關注，及早辨識及協助有吸毒問題的青少年。

ii) 如何在家庭推行禁毒教育

分享本會向青少年推行禁毒及健康教育的經驗，提供實際可行的方法，鼓勵家長在家中推行禁毒教育。

iii) 有效的管教及溝通技巧

讓家長明白青少年及兒童的心理發展及成長需要，思考如何透過有效的管教及溝通，與子女發展良好的關係，從而減低吸毒的危機因素（Risk Factors）。

iv) 親子健康教育活動

透過互動及有趣味的遊戲，促進家長與子女間的溝通，引發參與者反省日常的相處及溝通模式。

如想進一步認識本會服務，可致電 2521 2880 聯絡本會同工。以下為過往本會推行初小及家長服務時的活動留影及參與者回應。

學生及家長教育活動留影



本會同工以互動及多元化的教學活動，提高參與者對健康生活的認識。

- a. 藥物小偵探活動
- b. 家長教育講座
- c. 拒絕煙草講座
- d. 藥物知識展覽

參與者回應

家長活動

- ✦ 希望將來有多些這樣的活動，非常精彩。
- ✦ 內容很實在，容易明白及有明確指引給家長。
- ✦ 非常好的講座。
- ✦ 有互動，遊戲設計很好。

學生活動（教師回應）

- ✦ 講員講解生動有趣，成功增加學生的學習興趣。
- ✦ 學生非常投入，增強課堂成效。
- ✦ 利用卡通片作講述，效果很好，學生投入觀看學習。

禁毒教育跟進工作紙 —— 禁毒填字

一、目的

鞏固學生對毒品禍害的正確認識

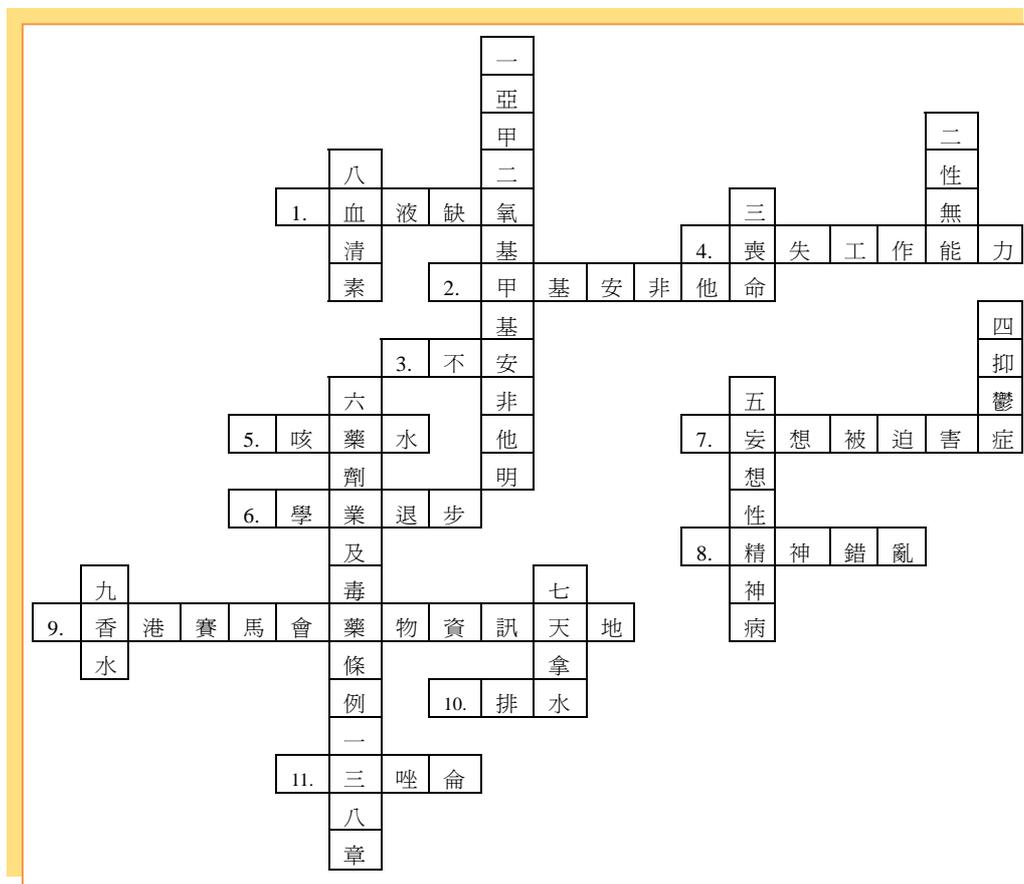
二、對象

由於本活動涉及不少毒品的詳細資料，因此以曾參與禁毒教育講座的高年級學生為宜

三、教學重點

- 教師可先安排禁毒講座給學生參與，再在課堂中以工作紙鞏固學生對毒品禍害的正確認識；
- 如環境及時間許可，教師可放大工作紙至 A3 大小派給學生，以小組形式邀請學生完成工作紙；
- 活動旨在引發同學學習動機及討論，部份答案意思通順便可，如橫行第 10 條答案「排水」若寫成「脫水」亦可；
- 教師講解毒品禍害時可附以真實例子說明，以加強學生拒絕毒品的意識。有關吸毒者的真實經歷，可參考本會出版刊物（如今期通訊中的〈吸毒少女的自白——我和我的媽媽〉、《2009 年 3 月通訊》中的〈吸毒的媽媽〉及《2008 年 9 月通訊》中的〈Disco 與死豬——一位吸毒少女的見聞〉等，以上通訊全已上載至本會網頁）。

四、答案

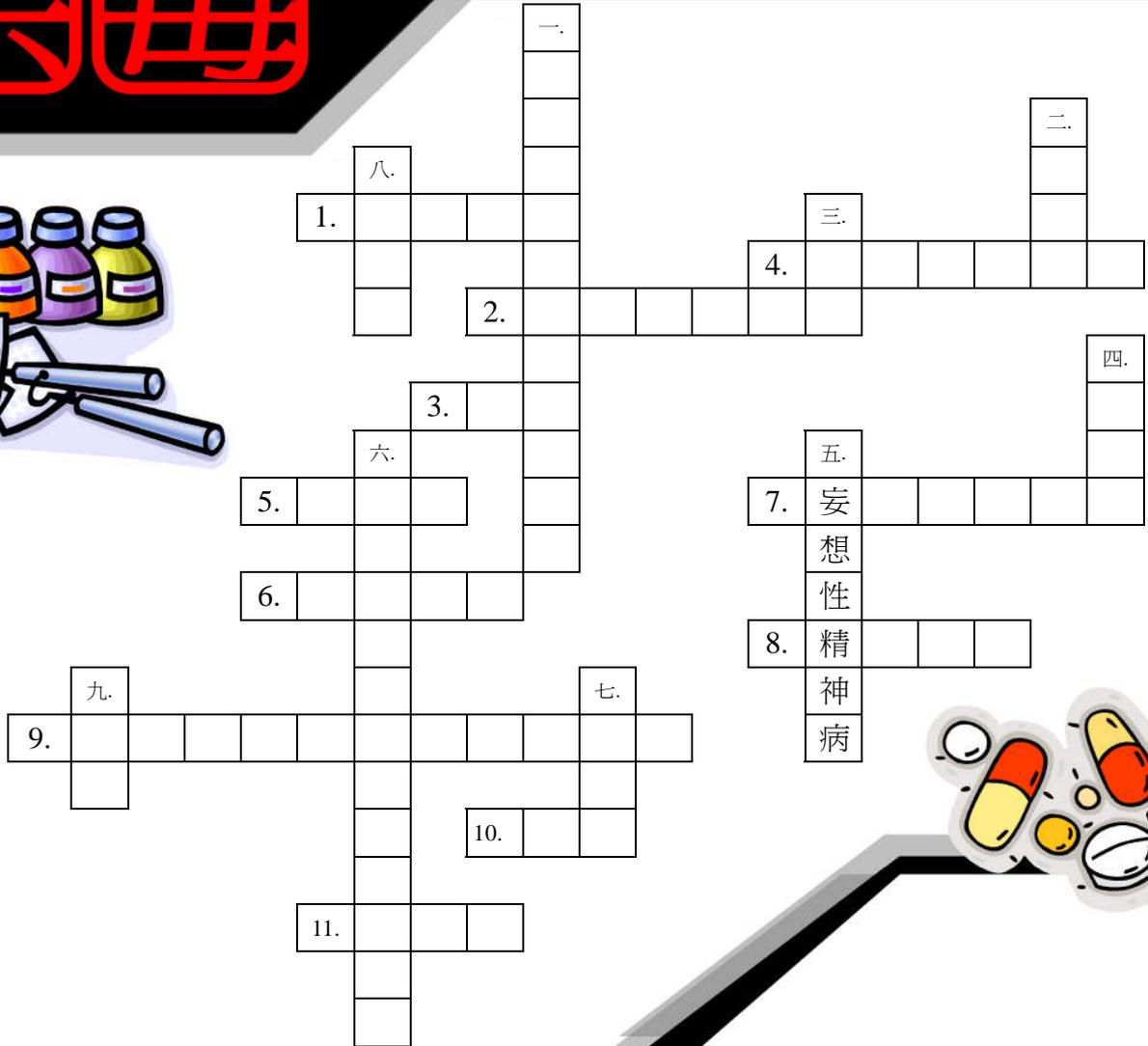


五、參考資料

- 教師可在本會網頁 www.cdac.org.hk 或禁毒處網站 www.nd.gov.hk 找到更多有關毒品的資料及教材。
- 本會為學校提供多元化禁毒教育服務，包括班際或級際講座。如有需要歡迎聯絡本會同工。 p.4

禁毒

填字



直行

橫行

- 一、搖頭丸的正確學名
- 二、吸食可卡因導致____，影響生殖能力
- 三、吸毒可令人____，一次也可死亡
- 四、吸食大麻引起的情緒病
- 五、吸食危害精神毒品可能導致妄想性精神病（例子）
- 六、根據<____>及<危險藥物條例一三四章>，吸食、藏有、販運及製造危險藥物皆屬犯法
- 七、根據<零八零九學生服用藥物情況調查>第二位最多高小學生吸食的毒品
- 八、搖頭丸會消耗腦部的____，令身體部份肌肉失控抽搐。
- 九、氯胺酮的俗稱

1. 白粉對身體的傷害
2. 冰的正確學名
3. 吸食冰毒會引致煩躁____，甚至精神紊亂
4. 吸毒者很多時會出現經濟困難，因為毒品令他們____
5. 濫用會引致嚴重爛牙的一種藥物
6. 吸毒會令學生____，影響成績
7. 吸食危害精神毒品容易引致____，患者會誤以為有人跟蹤或加害他們
8. 吸毒者很多時會出現____，時間、空間感出現錯亂
9. 一個認識毒品真面目的好去處（位於金鐘）
10. 冰毒會令身體快速____，令人誤以為可以減肥
11. 藍精靈的正確學名



社區藥物教育輔導會 製作
本會為香港公益金資助機構



「禁毒教育 到校教師培訓課程」介紹

近來不少機構也會舉辦教師禁毒教育培訓活動，提高教師對青少年吸毒問題的認識。曾參與這些活動的教師都應該知道「K仔」、「冰」、「可卡因」都是一些常被濫用的危害精神毒品。然而，毒品都會「與時並進」，如「喵喵」及「K2」這兩個都是近年在外國流行的毒品。（有關這兩種毒品的資料可見附表：「新興毒品：喵喵及 K2」）

根據禁毒處 2010 年第一季的資料顯示，廿一歲以下吸毒者中，最常被濫用的毒品分別為氯胺酮（81.3%）、冰（18.5%）和可卡因（10.4%）。雖然上述新興毒品未上榜，但它們已經進入香港，教師必須對吸毒趨勢有基本認識，才能向學生推行適切的禁毒教育。

為了提高教師對最新吸毒形勢及禁毒教育的認識，本會受保安局禁毒處及教育局委託，於 **2010 至 2011 學年** 為新界西區（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）中小學提供「禁毒教育 到校教師培訓課程」（目標對象為班主任/科任教師）。課程內容包括：

1. 青少年吸毒的趨勢（包括新興毒品的資料）
2. 吸毒的原因及禍害
3. 在學校推行健康及禁毒教育的形式
4. 辨識及處理有吸毒問題學生的方法

全部課程由資深禁毒教育工作者任教；完全免費；課時約 2.5 小時，可按學校個別需要而設計活動內容。如對課程有任何查詢，可致電 2521 2880 聯絡本會社工黃先生。

新興毒品：喵喵及 K2

俗稱	成份	外形	影響
喵喵	含有一種名叫 Mephedrone (甲氧麻黃酮) 的物質	外貌多變，常以白色粉末、藥丸，甚至膠囊的形態出現	<ul style="list-style-type: none"> ■ 血管收縮 ■ 心臟病發作 ■ 心律不整 ■ 焦慮 ■ 幻覺 ■ 妄想 ■ 痙攣 ■ 死亡 
K2 / Spice	含有類似大麻中的天然化學物質四氫大麻酚 (THC)	呈細小深啡色碎粒 草藥狀	<ul style="list-style-type: none"> ■ 嘔吐 ■ 妄想 ■ 精神恍惚 ■ 心跳加速 ■ 情緒激動 ■ 昏迷 ■ 死亡 

教師回應

- ✚ 提高我對毒品的警覺性，資料實際
- ✚ 實戰經驗最有用
- ✚ 好！是幾年來最有用的一次 development day
- ✚ 講者經驗十分豐富、也講得精彩
- ✚ 清楚理解學生吸食毒品的原因
- ✚ 得到較深刻的認識，以後應付可疑學生的問題方面會較易
- ✚ A good, very interesting (not boring) talk, thanks

吸毒少女的自白——我和我的媽媽

受訪者：CY（假名）

訪問及記錄：本會社工 黃寶文（文）

CY，廿多歲年輕女子，從事文職工作。毅進課程畢業的她，現在每星期也會學習外語，願望是到外國留學。週末不用上班的日子，她便會與患長期病的媽媽一起四處「飲茶」、閒逛，享受天倫樂。

平凡不過的生活，背後是十多年吸毒的經歷，當中受傷害的，除了是歷盡掙扎的CY自己，也有背後堅持忍耐、默默等待女兒回頭的母親。以下是CY的成長故事，為保障受訪者私隱，部分內容曾作修改。

文：你第一次吸毒的情況是怎樣的？為什麼會繼續吸毒？

CY：記得第一次吸毒時自己只有13歲，當時仍是中一學生，與年紀稍長的男友拍拖後，知道他有「High野」的習慣，而自己部分朋友亦有吸食大麻。有時看見他們吸食完大麻後不停傻笑，不停食薯片（註）及其他食物，就像不會飽似的，實在有點好奇。加上當時自己無知，覺得試一次不會致命，即使明知大麻是毒品，也嘗了第一口。

當然，**好奇和無知之外，更重要的原因是當時渴望能有自己的世界及生活圈子，認為只要與朋友做同一種行為（即吸毒），便是自己人。**種種因素下，自己便一吸再吸，甚至發展到平日一無事做便想吸毒的階段，因此也越食越多，越食越雜，冰、K仔及大麻等毒品也成為我生活中重要的部分。

直至18歲左右，當時的男朋友有落Disco玩，我又會嘗試糖（搖頭丸）及可樂（可卡因）等毒品。**直接點說，當時的朋友食什麼毒品我便食什麼，大概這就是你們社工說的「朋輩影響」吧！**

文：吸毒對你的家庭帶來什麼影響？

CY：老實說，當時自己完全沒有想過吸毒會影響到家人，事實當然並非如此。而且自己一廂情願地以為家人不會發覺自己吸毒，再者，即使他們知道了又如何？那時自己幾乎每次見到媽媽也會與她吵吵鬧鬧，內容不外是我問她要錢，她不給或是沒能力給時，我便說盡些難聽的話來罵她，哪有理會她的感受？

最嚴重的一次，我問媽媽要錢不果，一怒之下我手持鐵鎚，要脅她如不給我錢，我便打爛全屋傢具，現在想起來也覺慚愧。當時媽媽面對我的情況，也只是哭哭啼啼，拿我沒辦法，只有自己獨自傷心，默默忍耐。

註：胃口改變是吸毒其中一個影響，吸食毒品可嚴重傷害身體健康，甚至引致死亡。

文：吸毒又為你自己帶來什麼影響？什麼原因令你想停止吸毒？

CY：可能是吸毒的影響吧，我試過在夜校進修讀書，但始終很難專心學習，記性也有點差，付出很大努力才能完成毅進課程，另外自己的情緒也會受毒品影響，這些也令我思考是否真的要減少吸食毒品。

更重要的是，自從自己出來工作後，我認識了一些從不吸毒的人，他們的思維、價值觀及待人接物十分成熟；他們思想獨立，不容易被人影響。與他們相處後，我明白人其實可以有自己的思想，不用經常跟從朋友的決定。以前我覺得有些人選擇不吸毒是「怕死、無用」，現在知道其實不用每件事也親身嘗試才知道後果，因為有些毒品的影響是無法彌補的，他們選擇不吸毒是因為他們「叻」，有先見之名。認識他們令我知道自己要遠離毒品，不能一錯再錯。

另外，我媽媽在幾年前證實患上長期病，要經常出入醫院，看著她身體一天一天衰弱，不禁令我回望自己的成長。其實自少我是很重視家庭的人，覺得家人對自己很重要，但父母在我十多歲分開後，「家」對我來說只是亂，亂得一團糟，完全沒有溫暖的感覺。於是我轉而尋求愛情、朋友的支持，希望從中得到被愛、被關懷的感覺，但當這些關係都被毒品污染後，一切又與我的期望不同了。那一刻，我重新思考自己與家庭，特別是與母親的關係。我吸毒那幾年，每天也在想媽媽「應該」如何對我，而不去想想自己對家有什麼貢獻，實在很自私。

相比起媽媽給我那無條件的愛，戀人或朋友的關係都是短暫的，更遑論毒品給我那一刻的快感。老實說，媽媽患上的長期病，其實是積勞成疾引起的，這或多或少與我當年的任性有關的。我心裡想，我是否可以為媽媽做點什麼？不再吸毒，多陪伴媽媽也許是我回報她的第一步。

文：感謝你的分享。現時你與媽媽的關係是怎樣的？

CY：現在我已經沒有再流連 Disco，有時間便與家人四處「飲茶」、閒逛。最近更與媽媽一起到日本旅行，我和她也十分享受這次旅程！有一次，我發現媽媽頭上出現了一些白頭髮，我立即帶她染髮，希望她變得漂漂亮亮的。那一刻我自己也心裡納罕，過去自己只想將最好的化妝品放在自己臉上，讓自己變得漂亮，吸引更多喜歡自己，但現在最關心的竟然不是自己，而是媽媽。現在我學懂珍惜媽媽，她為我準備的食物、為我編織的毛衣，我也會一一拍照留念，希望將媽媽的愛永留心中。



CY 與媽媽一起到日本旅行留影→

a. 與媽媽一起觀賞雪景

b. 帶媽媽品嚐日本海產

c. 媽媽在享用電動按摩服務

而且媽媽自覺年紀已長，又是長期病患者，特別關心我的將來。她擔心我將來不會帶孩子，希望我早些結婚，有自己的小孩，好讓她可以幫手照顧；她甚至已經為我將來的孩子編織了一件又一件的毛衣。我知道我在媽媽眼中永遠都是個小孩，她總會替我憂心。

文：假如青少年出現問題行爲，你對他們的父母有什麼建議？

CY：很老套的一句說話，預防勝於治療，父母可多與孩子溝通，留心子女的言行。如果發現子女出現問題行爲，要盡快找社工幫助。**假如子女的問題行爲已經很嚴重，父母心痛之餘也要照顧自己的情緒，不要讓自己長期陷於無助徬徨之中，這只會捱壞身體。**試想假如沒有父母的支持，子女要回頭將更加困難。我相信只要堅持忍耐，子女終有一天會改變的。

此外，我衷心地想向我的媽媽說句「多謝」，我想讓她知道她對我是如斯重要，在我心目中，她是一個十分了不起的人，我期望自己可以永遠陪著她，補償過去我對她的傷害，令她將來每一天也可以快快樂樂地渡過。這是我目前其中一個最大的心願。

思考問題：

1. 爲什麼 CY 會嘗試吸毒？
2. 吸毒對 CY 及她的母親帶來什麼影響？
3. 什麼原因令 CY 戒除毒品？
4. 假如你是 CY，你會如何選擇你的朋友？
5. 試想想你是 CY 的親人，你會如何協助她戒除毒品？

爲鼓勵家長與子女作有效溝通，本會爲家長提供多元化教育服務，內容包括管教模式、溝通技巧及認識青少年吸毒問題等。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

2010 年標誌著本會成立 25 週年，多年來我們持續為本地及國際學校的學生、家長、教師及高危青少年提供優質的藥物及健康教育服務，以宣揚禁毒訊息及推廣健康教育為己任。

1. 25 週年紀念會徽

為紀念這個重要時段，我們會舉辦一系列的紀念活動。第一步是在原有的會徽上加入新的原素：原有會徽外圍的綠葉，象徵微曲的雙手，為有需要人士提供關愛與支持，而初生的葉芽同時代表著生機與希望；會徽內的紅色彩虹有成功的意思，這寄託了我們對服務使用者的祝福。而「25 週年紀念會徽」中，加入綠色呈葉子伸展狀的「25」既代表 25 週年，同時祝願本會服務如葉芽般不斷發展，讓我們繼續為社會人士提供適切的服務。



本會 25 週年紀念會徽 ↑

2. 大埔區社區禁毒教育活動

另外，我們在八月廿一日於大埔區舉辦社區禁毒教育活動，活動包括攤位遊戲、展覽及表演等，在慶祝本會成立 25 週年的同時，也向社區人士宣揚禁毒教育的訊息。當日的活動得到立法會議員湯家驊辦事處的支持、香港中文大學東華三院社區書院派出義工協助及香港青少年服務處派出青年跳舞隊「Eleven」及「Anti Drug」表演 Break Dance，本會深表感謝。



3. 「成立 25 週年山頂步行籌款」活動

為慶祝本會成立 25 週年，我們將於 2011 年初在山頂舉行步行籌款活動，為本會持續發展適切的禁毒教育服務籌募經費，歡迎任何人士參與。如 貴校/中心願意支持這項活動，歡迎致電本會電話 2521 2880 向李伊琳小姐查詢。

4. 《禁毒教育經驗彙編 暨 社區藥物教育輔導會成立廿五週年特刊》

本會現正籌備出版《禁毒教育經驗彙編 暨 社區藥物教育輔導會成立廿五週年特刊》(下簡稱「特刊」)，與各界分享本會推行禁毒教育的經驗及提高社會大眾對禁毒教育的認識。特刊預計將於本年底出版，歡迎各位索取。有關詳情可留意本會網頁 www.cdac.org.hk 公佈。

- a. 主禮嘉賓立法會議員湯家驊先生、本會機構主管、本會社工及青少年合照
- b. 青少年跳舞隊表演 Break Dance
- c. 義工向參與者解釋毒禍
- d. 透過展覽向社會大眾宣揚禁毒訊息

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）	1. 藥物小偵探	2. 健康生活·拒絕吸煙	3. 「朋輩影響」：好與壞？
B. 高小服務 （四至六年級）	1. 媒體影響與吸毒	2. 朋輩影響與吸毒	3. 情緒管理與吸毒
C. 中學及 青少年服務	1. 吸毒=潮流？	2. 拒絕吸煙	3. 自我形象與吸毒
	4. 媒體影響與吸毒	5. 朋「誘」吸毒？	
	6. 健康大使訓練（本服務須收費港幣\$500）		
D. 高危青少年 服務	1. 禁毒教育活動	2. 「毒品與性」教育活動	
	3. 運動及體能鍛鍊	4. 展外服務（包括日展及夜展）	
E. 家長教育	1. 認識香港青少年吸毒問題	2. 如何在家庭推行禁毒教育	
	3. 有效的管教及溝通技巧	4. 親子健康教育活動	
	*所有家長活動可選擇以講座或小組型式進行		
F. 教師培訓 （新界西及九龍）	1. 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	1. 展板及海報借用	2. 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 聯絡謝秀怡小姐或李伊琳小姐。

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。

7-11(HSBC)



3709 9000 0000 0014 3



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>