

非賣品

健康家庭錦囊

- 家長禁毒教育手冊



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

社區藥物教育輔導會 出版



禁毒基金 贊助

目錄

■ 序	p.2
■ 青少年吸毒趨勢	p.3 - p.4
■ 毒品資料	p.5 - p.7
■ 吸毒少女的自白 — 我和我的媽媽	p.8 - p.12
■ 家長心聲：母子攜手 走過戒毒路	p.13 - p.17
■ 禁毒教育工作紙(一) 齊來找藥物	p.18 - p.20
■ 禁毒教育工作紙(二) 禍從口入	p.21 - p.23
■ 辨識及處理原則	p.24 - p.25
■ 社區資源	p.26 - p.27
■ 服務簡介	p.28 - p.30



出版：社區藥物教育輔導會

贊助：禁毒基金



本會為香港公益金會員機構、香港社會服務聯會成員及惠施網表列慈善機構

序

本會自一九八五年成立以來，一直致力於推行禁毒及健康教育，向社會各界宣揚「**健康生活，遠離毒品**」的訊息，而家長禁毒教育工作更是本會其中一個工作重點，因為我們相信家長對青少年健康成長有很大影響，因此家長的參與是打擊青少年吸毒工作中不可或缺的重要元素。

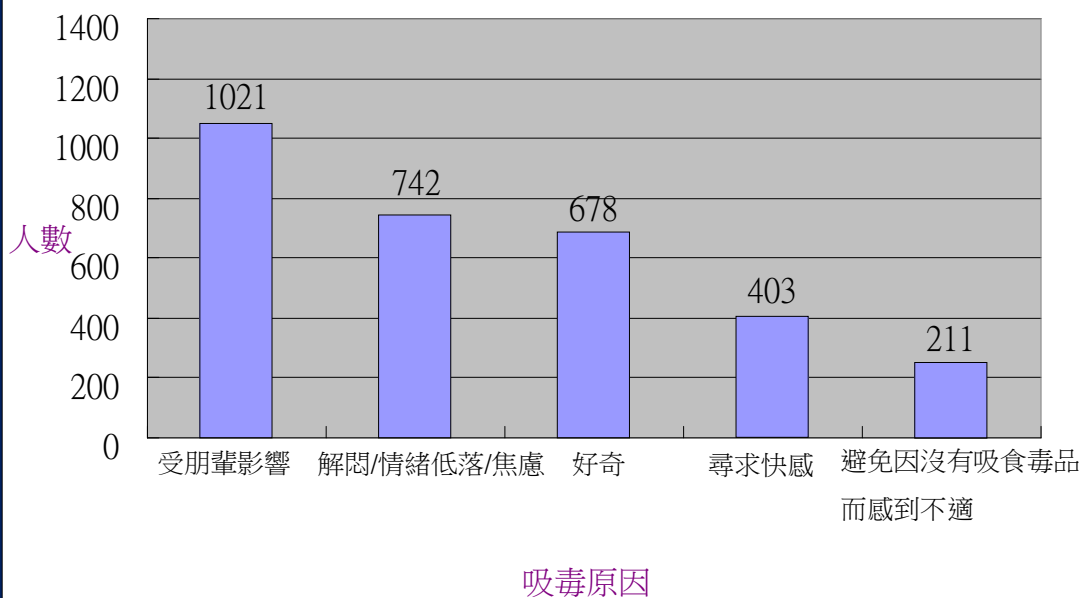
為了鼓勵家長禁毒教育工作，本會出版了這本《**健康家庭錦囊——家長禁毒教育手冊**》，內容包括已成功戒毒的青少年分享家長如何協助他們拒絕毒品、吸毒青少年的家長分享他們如何陪伴子女對抗毒禍及資深社工分享前線家庭工作經驗；同時介紹正確的毒品資料、分辨子女有否吸毒的方法及相關的社區資源，希望可以成為家長推行禁毒教育的參考。

本手冊能夠成功出版，除了要感謝各受訪者的寶貴分享外，同時必須感謝禁毒基金的資助。如讀者對禁毒教育有任何意見或查詢，或希望安排各類家長禁毒教育活動，歡迎隨時致電本會 2521 2880 查詢，亦可瀏覽本會網頁 www.cdac.org.hk。本手冊可於本會網頁下載。

- 鳴謝：禁毒基金及各受訪者
- 出版：社區藥物教育輔導會
- 編輯：黃寶文 李伊琳 黃美欣
- 美術：楊柏寧
- 攝影：李杰衡
- 印刷量：4,000 份

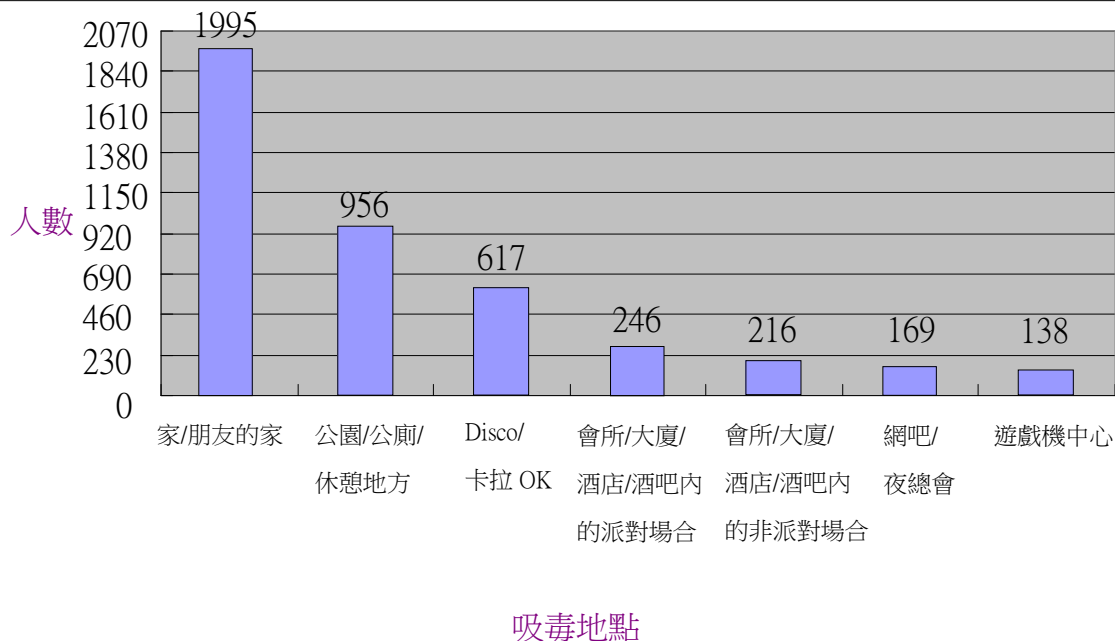
青少年吸毒趨勢

2009-2010 年度 - 21 歲以下吸毒人士的吸毒原因



(資料來源：保安局禁毒處)

2009-2010 年度 - 21 歲以下吸毒人士的吸毒地點

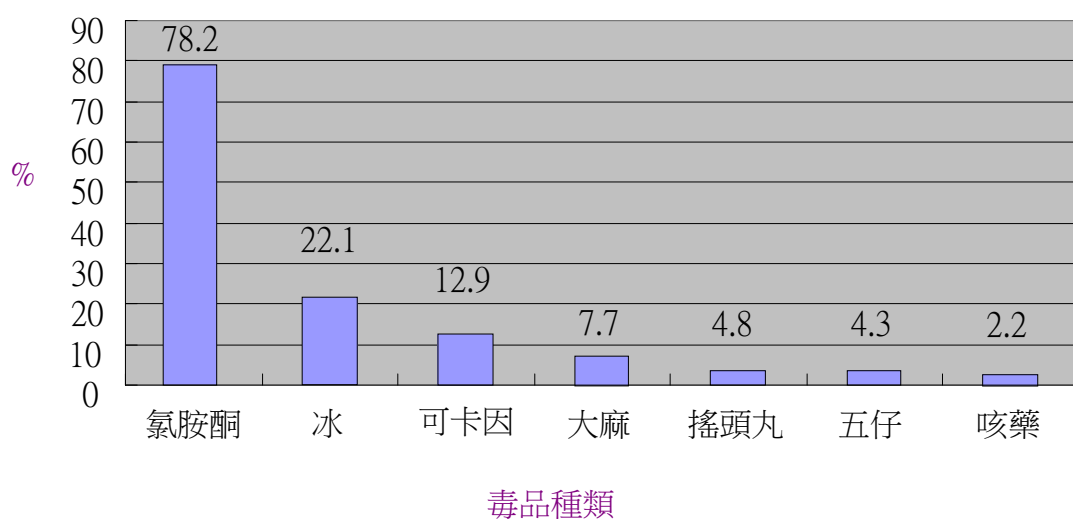


(資料來源：保安局禁毒處)

青少年吸毒趨勢

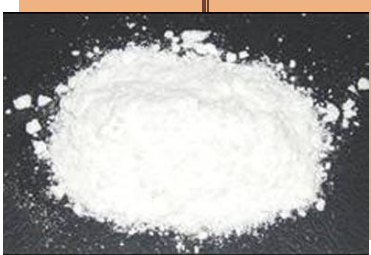
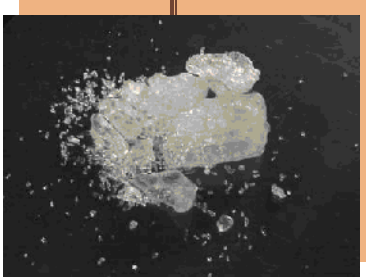
2009-2010 年度

21 歲以下吸毒人士最常吸食毒品的種類



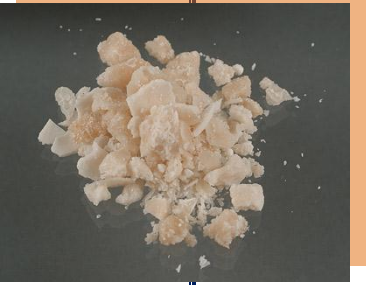


(資料來源：保安局禁毒處)

毒品資料



毒品	俗稱	種類	醫療用途	濫用後果
氯胺酮 	K仔、K、茄	其他	手術用麻醉劑	<ol style="list-style-type: none">1. 說話含糊2. 長期記憶力衰退及認知能力受損3. 行動機能受損4. 動作協調神經系統受損5. 呼吸／心臟機能受損6. 小便赤痛、膀胱容量減少、尿頻、腎臟嚴重受損、失禁
甲基安非他明 	冰	興奮劑	沒有	<ol style="list-style-type: none">1. 失眠2. 抑鬱3. 中毒性精神病4. 食慾不振5. 心臟和腎臟衰竭

(資料及圖片來源：保安局禁毒處)

毒品資料

毒品	俗稱	種類	醫療用途	濫用後果
可卡因 	可可精、 可樂	興奮劑	局部麻醉劑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 激動不安 2. 被迫害感覺 3. 敏感度加強，特別對聲音敏感 4. 情緒波動 5. 影響記憶力 6. 破壞鼻腔組織 7. 性無能 8. 精神錯亂
大麻 	草	迷幻劑	沒有	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉止失常 2. 判斷力失準 3. 支氣管炎 4. 結膜炎 5. 內分泌紊亂
亞甲二氧 基甲基安 非他明 	搖頭丸、 狂喜、 忘我、 E仔	興奮劑	沒有	<ol style="list-style-type: none"> 1. 脫水 2. 筋疲力盡 3. 肌肉衰弱 4. 身體過熱 5. 抽搐 6. 崩潰

毒品資料

毒品	俗稱	種類	醫療用途	濫用後果
硝甲西洋 	五仔	鎮靜劑	催眠	1. 昏睡 2. 暈眩 3. 鎮靜神經 4. 抑鬱 5. 敵意 6. 動作不協調 7. 運動失調 8. 胎兒不正常 9. 失憶 10. 認知和神經訊息傳遞功能受損
咳藥水 	高甸、止咳水、囉囉孛	其他	止咳	1. 壓抑呼吸 2. 中毒性精神病 3. 便秘 4. 食慾不振 5. 暈眩

(資料及圖片來源：保安局禁毒處)

註：服用任何毒品均可成癮，嚴重更會導致死亡。

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，廿多歲少女，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。

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

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。

吸毒少女的自白 我和我的媽媽

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。

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。



CY 戒毒後與媽媽一起到日本旅行留影
a. 與媽媽一起觀賞雪景

吸毒少女的自白 我和我的媽媽

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。

b. CY 帶媽媽品嚐日本海產



吸毒少女的自白 我和我的媽媽

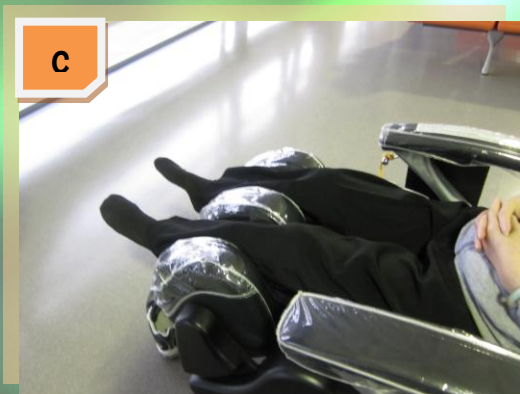
那一刻我自己也心裡納罕，過去自己只想將最好的化妝品放在自己臉上，讓自己變得漂亮，吸引更多人喜歡自己，但現在最關心的竟然不是自己，而是媽媽。現在我學懂珍惜媽媽，她為我準備的食物、為我編織的毛衣，我也會一一拍照留念，希望將媽媽的愛永留心中。

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為，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為，要盡快找社工幫助。假如子女的問題行為已經很嚴重，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。



c. CY 媽媽在日本享用電動按摩服務

吸毒少女的自白 我和我的媽媽

思考問題

1. 為什麼 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？

為鼓勵家長與子女作有效溝通，本會為家長提供多元化教育服務，內容包括兒童及青少年心理、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。

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「癮狗」，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

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。

母子攜手 走過戒毒路

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「癩」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。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

母子攜手 走過戒毒路

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

母子攜手 走過戒毒路

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，但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。

母子攜手 走過戒毒路

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？

藥物教育工作紙(一) 齊來找藥物

一、目的

- 讓子女認識藥物的定義
- 鼓勵子女自小建立正確的用藥態度

二、對象

- 小學生

三、活動重點

- 家長可以工作紙作為熱身活動，引起子女的學習動機；
- 小孩普遍認為藥物是指有「醫療用途的物質」，家長可透過此活動讓子女明白根據世界衛生組織的定義，部分沒有醫療用途的物質（如煙草、酒精、有機溶液如天拿水）也是藥物；
- 家長可引導子女明白「**合法藥物**」和「**非法藥物**」的分別，並帶出合法藥物不一定安全的訊息；
- 家長講解與合法藥物（如咳藥水）有關的資訊時，可提醒子女正確用藥的重要性。

齊來找藥物



請以橫、直、斜的方式，在下列方格中圈出十種藥物的名稱：

小提示：

1. 根據世界衛生組織的定義，會改變人的思想、情緒、行為的物質都是藥物。
2. 藥物的例子：藥水和藥丸等。
3. 注意：食物、水和空氣不是藥物。

西	瓜	月	咳	日	衣	喉	兒
子	田	心	藥	膏	火	方	糖
菜	天	拿	水	果	咖	啡	因
食	若	物	手	胃	生	命	煙
福	小	卡	藥	片	酒	辛	身
紙	書	止	名	占	中	咳	金
花	痛	士	多	啤	梨	丸	傘
藥	山	芝	門	蕉	卜	影	樂



社區藥物教育輔導會 製作

本會為香港公益金會員機構



藥物教育工作紙(一) 齊來找藥物

四、答案

西	瓜	月	咳	日	衣	喉	兒
子	田	心	藥	膏	火	方	糖
菜	天	拿	水	果	咖	啡	因
食	若	物	手	胃	生	命	煙
福	小	卡	藥	片	酒	辛	身
紙	書	止	名	占	中	咳	金
花	痛	士	多	啤	梨	丸	傘
藥	山	芝	門	蕉	卜	影	樂

五、參考資料

- 子女可在本會網頁 www.cdac.org.hk 找到更多與藥物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。

六、跟進活動

- 家長可在本會網頁 www.cdac.org.hk/chi_education4.htm 下載「藥物標籤你要知」，進一步與子女討論正確用藥的重要性。

藥物教育工作紙(二) 禍從口入

一、目的

- 讓子女明白日常生活也有機會接觸到藥物
- 讓子女明白服用不明藥物可帶來嚴重影響

二、對象

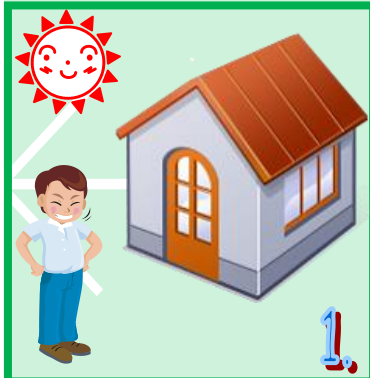
- 小學生

三、活動重點

- 家長可引導子女畫出結局，增加子女學習興趣；
- 家長亦可運用此工作紙作看圖作文的教材，讓子女明白亂服不明藥物的潛在害處；
- 家長可與子女進行角色扮演，輪流扮演故事的主人翁。透過活動，訓練子女的分析技巧；
- 兒童普遍認為家中的食物和飲料都是安全的，可安心服用。家長可透過此活動打破此迷思，讓子女明白要分析不明藥物的危險性。

藥物教育工作紙(二) 禍從口入

請發揮想像力為故事創作結局



1. 天氣炎熱



2. 找消暑食物和飲料



3. 看見不明飲料

接下來會如何???

4.

4. 結局由你決定!

藥物教育工作紙(二) 禍從口入

四、參考答案

- 本工作紙並無標準答案。子女可加以運用想像力，聯想多項主角可能會面對的事情。家長亦可加以引導子女思考亂服不明藥物可引致的後果(誤用藥物可為身體帶來嚴重影響，如心臟機能受損)。

五、參考資料

- 家長可在本會網頁 www.cdac.org.hk 找到更多與藥物有關的資訊。
- 本會為家長提供多元化健康教育活動，如欲知道更多關於教育活動的資料，可參考本小冊子第 28-30 頁。

辨識及處理原則

問：家長如何辨識子女是否面對吸毒問題？



答：在辨識懷疑有吸毒問題的子女時，家長必須留意：

- 沒有一套完全準確的指引及方法；
- 每種危害精神毒品都有不同的藥性和吸食的后遺症；
- 吸毒反應受毒品(Drug)、人(Individual)、環境(Environment)的因素互相影響，每個人也不盡相同；
- 家長應避免過份敏感，以避免刺激子女情緒。

若家長懷疑子女吸毒，可從多方面評估，包括以下各項：

身體狀況	<ul style="list-style-type: none">■ 流鼻水、流鼻血■ 身上發現不明疤痕■ 尿頻，並有尿道炎跡象■ 爛牙、口腔潰爛等
行為方面	<ul style="list-style-type: none">■ 自言自語■ 說話口齒不清■ 精神恍惚■ 經常索取金錢■ 學業或工作表現轉差等
社交方面	<ul style="list-style-type: none">■ 經常逃避與家人接觸■ 經常夜歸、離家出走■ 經常向家人或朋友借取金錢，卻說不出理由等
情緒及生活習慣	<ul style="list-style-type: none">■ 情緒不穩定、脾氣變得暴躁■ 記憶力衰退■ 缺乏食慾■ 感到疲倦、恍惚、反應遲緩等

當然，青少年出現上述徵狀，並不代表他們一定有吸毒問題，但如發現以上徵狀，家庭必須提高警覺，關心他們的情況，如有需要可尋求專業的協助。

P.24

(以上資料由本會資深社工黃寶文提供)

辨識及處理原則

問：怎樣可預防子女吸毒？

家庭教育對預防青少年吸毒極為重要，但家長可怎樣向子女進行禁毒教育呢？綜合本會廿多年的經驗，現提供以下基本原則供各位參考。

一、知識、態度、技能並重

全面的教育除了重視準確的毒品知識外，同時應建立青少年正面的態度(如不視吸毒為娛樂消遣)及生活技能的發展(如分析資訊真偽的能力)。

二、保持開放，避免高壓

與青少年討論吸毒問題時，父母應保持開放的心態，避免以權威及高壓式的態度強迫青少年接受自己的想法，因這樣做會令青少年產生反感，拒絕與您作進一步溝通。

三、以身作則，身教言教並重

子女往往是父母的鏡子，如父母其身不正，口裡說要保持健康，遠離毒品，日常生活卻吸煙飲酒，又或經常不根據醫療指示用藥，會對子女構成壞的學習榜樣，因此父母也應建立健康的生活習慣，以身作則。

四、時刻保持警覺，有需要時盡快尋求專業協助

如懷疑青少年有機會遇上吸毒問題，應盡快尋求教師或社工的專業協助，以便能及早處理問題，防止問題進一步惡化。

以上四點只是方向性的基本原則，其實政府部門及慈善團體不時舉辦家長教育課程或親子活動，不但能增強家長的知識，同時可提高親子溝通技能，各位不妨選擇合適的活動參與，裝備自我。

社區資源

社區藥物教育輔導會

電話	傳真	電郵	網址
2521 2880	2525 1317	cdac@netvigator.com	www.cdac.org.hk

濫用精神藥物者輔導中心

機構名稱	服務地區	聯絡方法
東華三院越峰成長中心 中西南及離島區域服務處	中西區 南區 離島區	地址：香港上環禧利街二號東寧大廈 1501-1504 室 電話：2884 0282 傳真：2884 3262 電郵：csdcross@tungwah.org.hk 網址： crosscentre.tungwahcsd.org
東華三院越峰成長中心 東區及灣仔區域服務處	東區 灣仔	地址：香港筲箕灣寶文街六號方樹泉社會服務大樓九樓 電話：2884 0282 傳真：2884 3262 電郵：csdcross@tungwah.org.hk 網址： crosscentre.tungwahcsd.org
香港路德會社會服務處 路德會青怡中心	觀塘	地址：九龍觀塘馬蹄徑二號 電話：2712 0097 傳真：2712 9906 電郵：y8@lutheran.org.hk 網址： www.cheerevergreen-lutheran.org.hk
香港路德會社會服務處 路德會青彩中心	黃大仙 西貢	地址：新界西貢普通道 30 號 電話：2330 8004 傳真：2330 8071 電郵：y10@lutheran.org.hk 網址： www.cheerevergreen-lutheran.org.hk
香港基督教服務處 PS33 尖沙咀中心	九龍城 油尖旺	地址：九龍尖沙咀加連威老道 33 號 電話：2368 8269 傳真：2739 6966 電郵：ps33tst@hkcs.org 網址： www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html
港基督教服務處 PS33 深水埗中心	深水埗	地址：九龍深水埗南山邨南堯樓地下 11-16 室 電話：3572 0673 傳真：3188 1221 電郵：ps33ssp@hkcs.org 網址： www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html

社區資源

濫用精神藥物者輔導中心

機構名稱	服務地區	聯絡方法
香港青少年服務處 心弦成長中心	荃灣 葵青	地址：新界荃灣麗城花園第一期第三座平台 電話：2402 1010 傳真：3013 8601 電郵：swsc@hkcs.org.hk 網址： www.sanecentre.net
明愛容圃中心	屯門	地址：新界屯門大興邨興盛樓地下 41-44 號 電話：2453 7030 傳真：2453 7031 電郵：ycshugs@caritassws.org.hk 網址： www.hugs.org.hk
基督教香港信義會 天朗中心	元朗	地址：新界元朗天水圍天慈邨慈屏樓地下 電話：2446 9226 傳真：2446 9456 電郵：ccpsa@elchk.org.hk 網址： www.elchk.org.hk/service/Other/New_info/programme/teenlong.html
香港聖公會福利協會 新念坊	沙田	地址：新界沙田馬鞍山頌安邨頌群樓地下 電話：8202 1313 傳真：2633 6630 電郵：neoh@skhwc.org.hk 網址： neoh.skhwc.org.hk
香港路德會社會服務處 路德會青欣中心	大埔 北區	地址：新界上水清河邨清頌樓地下 電話：2660 0400 傳真：2662 0444 電郵：y7@lutheran.org.hk 網址： www.cheevergreen-lutheran.org.hk

保安局禁毒處

禁毒諮詢熱線	網址
186 186	www.nd.gov.hk

明愛樂協會 – 濫藥者及家人支援服務

電話	網址
2893 8060	www.caritaslokheepclub.org.hk

本會服務簡介

1. 學生教育服務（小一至小三）：

「父母子女齊參與 共創健康無毒社區」禁毒教育計劃資料

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，在禁毒基金贊助下，現正推行「**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，在初小學生服務方面，主題包括：

藥物小偵探

- 藥物定義
- 正確用藥
- 毒品禍害
- 健康生活 拒絕吸毒

健康生活，拒絕吸煙

- 煙草成份及禍害
- 吸煙原因
- 拒絕吸煙
- 健康生活

「朋輩影響」：好與壞？

- 朋友定義
- 朋友影響
- 拒絕技巧
- 健康生活

本會服務簡介

2. 學生教育服務（小三至小六）：

「健康校園，攜手抗毒——小學禁毒教育計劃」

本會現正推行一個名為「健康校園，攜手抗毒——小學禁毒教育計劃」，向小三至小六學生灌輸準確的藥物及毒品知識，鼓勵他們建立正確的態度及價值觀，拒絕毒品的誘惑。

活動費用全免，主題包括：

四至六年級學生可選擇主題：

- 媒體影響與吸毒
- 朋輩影響與吸毒
- 情緒管理與吸毒
- 無煙新一代
- 參觀香港賽馬會藥物資訊天地

三年級學生可選擇主題：

- 健康生活，遠離毒品
- 健康生活，拒絕吸煙

除以上五個主題外，

六年級學生可選擇以下主題：

- 無毒成長路

本會服務簡介

3. 家長教育服務：

「Take It Easy! 家長學堂」家長教育服務

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。	<p>處理子女問題行為的 3 個程序：</p> <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。	<p>活動以輕鬆的親子互相遊戲，帶出以下重點：</p> <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？

4. 到校教師培訓服務：

「禁毒教育 到校教師培訓課程」計劃資料

為了提高教師對最新吸毒形勢及禁毒教育的認識，本會為中小學教師提供「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（包括新興毒品如 K2 及「喵喵」的資料）；
2. 青少年吸毒的原因及禍害；
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；課時約 2 至 3 小時，可按學校個別需要而設計活動內容。

5. 其他服務：

本會亦為非牟利團體及私營機構提供健康及禁毒教育活動，亦有提供健康教育展板，歡迎致電 2521 2880 聯絡本會同工查詢索取更多資訊。

社區藥物教育輔導會於一九八五年成立，是一個致力推動藥物教育的志願機構，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。

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為香港公益金資助機構

《健康家庭錦囊 – 家長禁毒教育手冊》

出版：社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

電話：2521 2880

傳真：2525 1317

地址：香港中環半山波老道 12 號地下

電郵：cdac@netvigator.com

網址：www.cdac.org.hk

FACEBOOK：Cdac Hk

編輯：黃寶文 李伊琳 黃美欣

美術：楊栢寧

攝影：李杰衡

印刷量：4,000 份