

YOUTH

EXPRESS IX

目錄

目錄	p. 1
編輯手記	p. 2 - p. 3
社工手記 - 毒品與性	p. 4 - p. 7
High 野實錄	p. 8 - p. 11
求助有門	p. 12 - p. 13
Keep Fit 攻略	p. 14 - p. 17
Dr. Sex 信箱	p. 18 - p. 20
玩樂 GUIDE	p. 21 - p. 24
本會服務簡介	p. 25 - p. 26



Community Drug Advisory Council

出版：社區藥物教育輔導會



贊助：禁毒基金

Charity listed on

慈善機構
Wisegiving



香港社會服務聯會
The Hong Kong Council of Social Service

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

編輯手記

By 《YOUTH Express》編輯組

不知不覺間，《YOUTH Express》已經出版至第九期，今期我們以「愛與毒」為主題，討論青少年在毒品、愛情與性之間的迷思；同時分享在娛樂場所內可能出現的陷阱，藉此提高各位對這些陷阱的警覺性。

當然，今期繼續設有〈社工手記〉及〈Dr. Sex 信箱〉，與大家分享本會前線社工的親身見聞及正確的性知識；體適能教練繼續在〈Keep Fit 攻略〉教授大家健康 Keep Fit 的知識。如果各位有任何相關的查詢，歡迎致電 2521 2880 聯絡本會社工。

《YOUTH Express》第九期能夠成功出版，必須感謝禁毒基金的資助及各位讀者一直以來的支持。另外，由今期開始，一個名為〈玩樂 Guide〉的新專欄將會與各位見面，為大家介紹娛樂、健康及戀愛等不同主題的資訊，期望大家喜歡今期的內容。

出版：社區藥物教育輔導會

資助：禁毒基金

編輯：黃寶文 李蝶 羅寶華

美術：楊柏寧

印刷量：4,000 本

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：<http://www.cdac.org.hk>



本會經已設立 FACEBOOK 專頁，歡迎加入：Cdac Hk

社工手記

之

毒品與性

筆者作為服務青少年的前線社工，經常需要出入一些年青人聚集的地方如 Disco、酒吧及其他娛樂場所，多年來聽聞了不少令人印象深刻的故事，這次想與大家分享一個與「毒品」及「性」糾纏不清的真實故事。

By 文蛇（本會社工）



故事的女主角 TT，本來是一個平凡不過的少女，只是較同輩喜歡新鮮玩意、貪求刺激而已。可是在朋友影響下，她開始到 Disco 玩樂，逐漸沉迷於流連娛樂場所，更嘗試了第一口毒品，從此「毒不離手」。更可惜的是，TT 於夜場中認識了當「拆家」（即毒販）的男朋友，「因利成便」之下，吸毒成為了這對情侶的日常生活習慣。

事實上，進行任何高危行為也會有嚴重後果，吸毒也沒有例外。TT 與她的男朋友逐漸沉溺於毒品帶給他們的短暫快感中，對毒品的依賴越來越深，隨之而來的是對毒品的需求也越來越多，甚至連本來打算賣給別人的毒品也自己服用；在經濟壓力下，TT 需要到夜總會工作來賺錢購買毒品供給自己及男朋友使用。雖然今日 TT 對自己當

時的工作總是三緘其口，但朋友也知道她的工作性質，對她由一個普通少女轉變至這樣的生活，認識她的人也無不萬分感慨。

禍不單行，在毒品影響及欠缺正確性知識下，TT 與男朋友進行不安全的性行為後懷孕，為他們本已捉襟見肘的生活帶來更大壓力；其間，也許兩人受到毒品影響，性情大變，性格一日比一日暴躁。

最終，TT 男朋友在毒品影響下更墮樓身亡。此刻帶著孩子的 TT，既要照顧孩子，又要為日後的生活籌算，更大的問題是她仍未擺脫毒品的纏繞，朋友想協助她也無從入手。



故事讀來悲傷，但卻是不少吸毒青少年的生活寫照。「毒品」與「性」，往往是筆者服務的青少年生活中最大的枷鎖，把他們的生活搞得一團糟，以上的故事只是冰山一角，筆者認識的青少年中，有人在毒品影響下被性侵犯，身心受創，帶來難以磨滅的心理陰影；有人誤以為吸毒可提高性能力，結果搞垮身體健康。另外一個叫筆者不能釋懷的個案，是一名中五學生吸毒後與陌生人發生不安全性行為而感染性病，至今仍未痊癒。這些個案也叫筆者感受到放任自我、縱情聲色對人的影響之大。

在社會高呼性解放的今天，筆者無意發表什麼道德偉論，然而必須強調，無論「毒品」還是「性」，也會讓人沉溺其中，欲罷不能。其中任何與毒品有關的行為及部分性行為，更有嚴格法律監管，有機會引致嚴重法律後果，各位必須留意，對有關行為三思而後行。

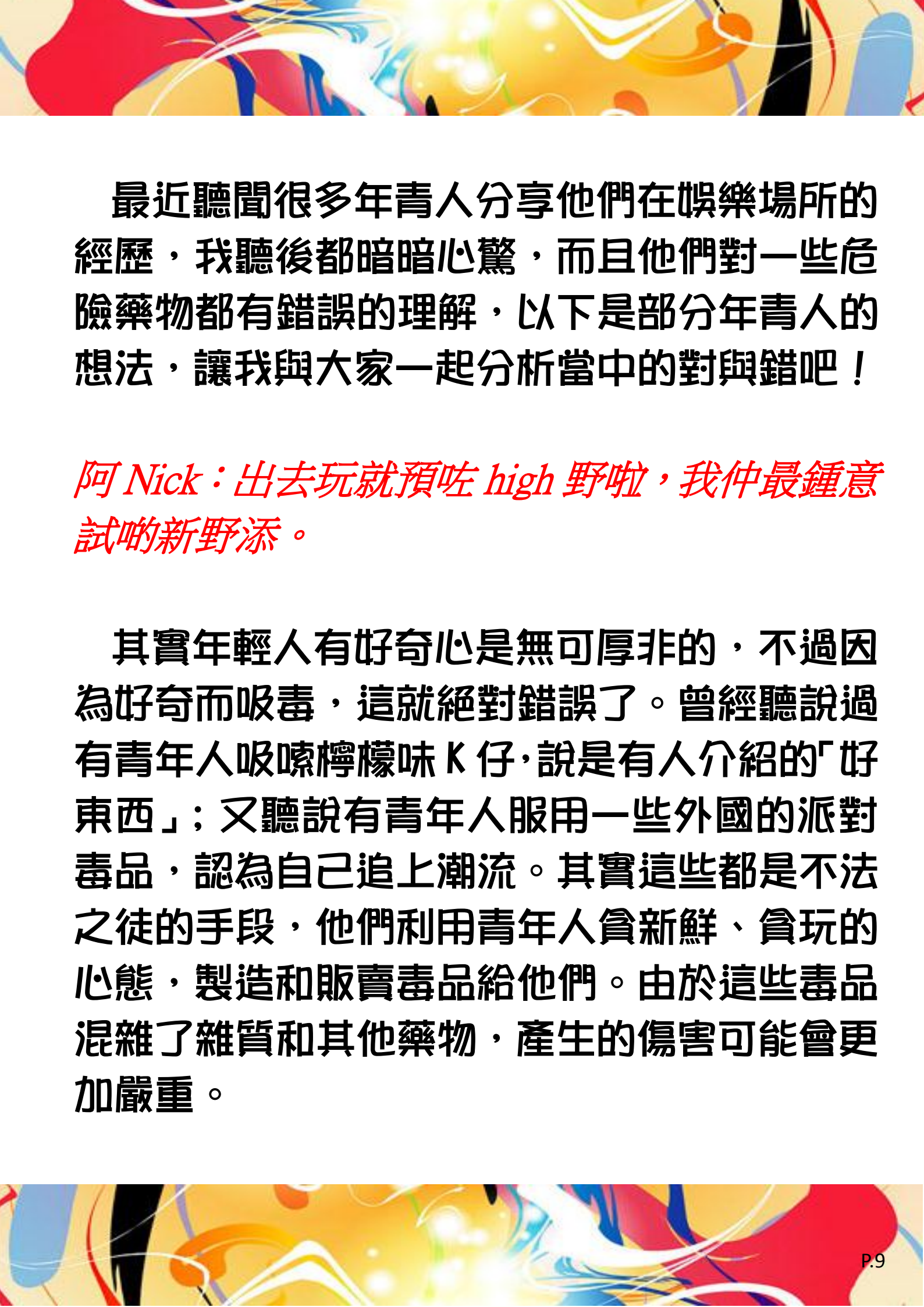
如果大家對毒品與性有任何疑問，筆者建議各位向相熟的社工查詢，當然亦可以聯絡本會的社工，盡早尋求協助及合適的服務，以免問題進一步惡化，帶來更大的傷害。



HIGH

野實錄





最近聽聞很多年青人分享他們在娛樂場所的經歷，我聽後都暗暗心驚，而且他們對一些危險藥物都有錯誤的理解，以下是部分年青人的想法，讓我與大家一起分析當中的對與錯吧！

阿 Nick：出去玩就預咗 high 野啦，我仲最鍾意試啲新野添。

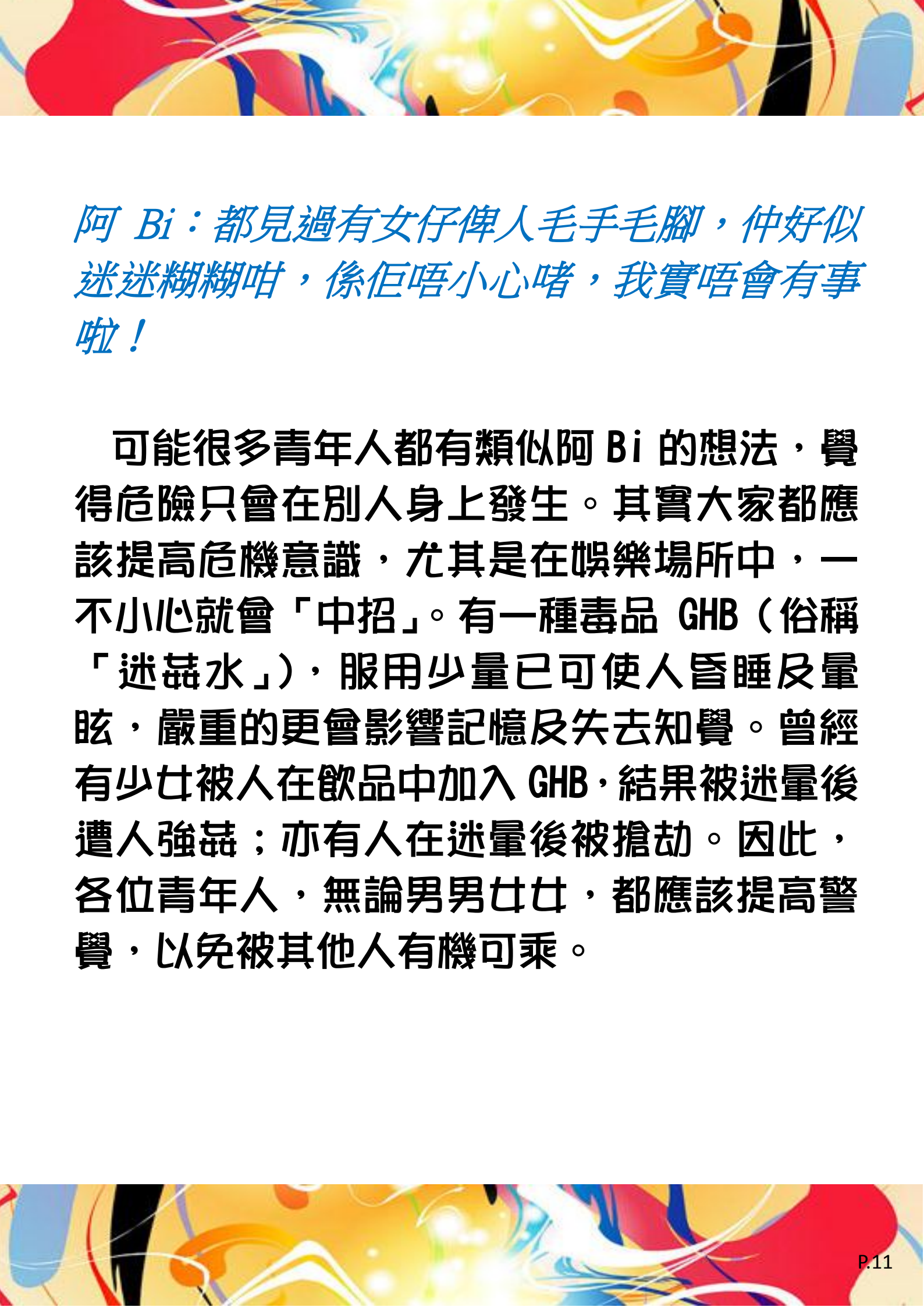
其實年輕人有好奇心是無可厚非的，不過因為好奇而吸毒，這就絕對錯誤了。曾經聽說過有青年人吸嚟檸檬味 K 仔，說是有人介紹的「好東西」；又聽說有青年人服用一些外國的派對毒品，認為自己追上潮流。其實這些都是不法之徒的手段，他們利用青年人貪新鮮、貪玩的心態，製造和販賣毒品給他們。由於這些毒品混雜了雜質和其他藥物，產生的傷害可能會更加嚴重。



阿 Man：我一定唔會吸毒，最多都係飲多兩杯，瞓醒咪冇事囉！

阿 Man 強調會拒絕毒品，這是非常正確的決定，不過，他亦可能輕視了酒精對人的影響。酒精可導致神經系統、腸胃、肝臟和心血管系統出現問題，而且酒後亂性的後果真的可大可小，傳媒不時報導醉酒鬧事的新聞，又有人因酒後駕駛而造成傷亡，甚至曾有人飲酒醉死。

我認識一位青年人，二十多歲已有嚴重的酗酒問題，因此，就算是飲酒，都要適可而止。如有需要，本港亦有相關的機構提供戒酒和輔導服務，例如：屯門酗酒診療所（2456 8260）、東華三院「遠酒高飛」酗酒治療計劃（2884 9876）。



阿 Bi：都見過有女仔俾人毛手毛腳，佢好似迷迷糊糊咁，係佢唔小心啫，我實唔會有事啦！

可能很多青年人都有類似阿 Bi 的想法，覺得危險只會在別人身上發生。其實大家都應該提高危機意識，尤其是在娛樂場所中，一不小心就會「中招」。有一種毒品 GHB（俗稱「迷菟水」），服用少量已可使人昏睡及暈眩，嚴重的更會影響記憶及失去知覺。曾經有少女被人在飲品中加入 GHB，結果被迷暈後遭人強姦；亦有人在迷暈後被搶劫。因此，各位青年人，無論男男女女，都應該提高警覺，以免被其他人有機可乘。

求助有門

青少年容易對新事物感到好奇，加上成長期的情緒困擾和朋輩影響，可能會對毒品產生很多的迷思和誤解。其實毒品會慢慢侵蝕人的意志，使人不自覺地產生依賴，絕對不是部份青年人所說「不會上癮」和「可以控制」。

根據禁毒處的資料，2010年首三季首次被呈報吸食毒品人士的數字跌至2824人，相比2009年首三季的3521人，下跌約百分之二十。希望近年的禁毒教育活動真的能令青年人更認識毒品的傷害，拒絕毒品。

如果有需要尋求社工或相關協助，歡迎聯絡本會社工及瀏覽本會網頁，亦可以致電禁毒處熱線或各區的濫用精神藥物者輔導中心。

社區藥物教育輔導會

電話：2521 2880

網頁：<http://www.cdac.org.hk>

保安局禁毒處

禁毒諮詢熱線：186 186

網頁：<http://www.nd.gov.hk>

濫用精神藥物者輔導中心

基督教香港信義會 天朗中心

服務地區：元朗、天水圍

電話：2446 9226

香港路德會社會服務處 路德會青欣中心

服務地區：大埔、北區

電話：2660 0400

明愛容園中心

服務地區：屯門

電話：2453 7030

香港聖公會福利協會 新念坊

服務地區：沙田、馬鞍山

電話：8202 1313

香港青少年服務處 心弦成長中心

服務地區：荃灣、葵青

電話：2402 1010

香港基督教服務處 PS33-深水埗中心

服務地區：深水埗

電話：3572 0673

香港基督教服務處 PS33-尖沙咀中心

服務地區：油尖旺、九龍城

電話：2368 8269

香港路德會社會服務處 路德會青彩中心

服務地區：黃大仙、西貢、將軍澳

電話：2330 8004

香港路德會社會服務處 路德會青怡中心

服務地區：觀塘

電話：2712 0097

東華三院越峰成長中心-中西南及離島區域服務處

服務地區：中西區、南區及離島區

電話：2884 0282

東華三院越峰成長中心-東區及灣仔區域服務處

服務地區：東區、灣仔

電話：2884 0282

KEEP FIT

攻略



作者：黃 Sir（體適能教練）

過去幾期我一直強調維持適當體重的重要性，因為不少慢性疾病如糖尿病及高血壓均與肥胖有關，因此保持適當體重能降低患病風險。而最基本又有效的減重方法，便是保持健康生活習慣、適量運動及調節飲食。對於較嚴重的肥胖個案，在經醫生診斷後才有可能需要加上藥物治療（註一）。

切忌隨便使用藥物

當然我說的藥物治療是指合法處方的藥物而非「危害精神毒品」，而「西布曲明」曾經是較常被香港醫生採用的處方藥物，但自 2010 年 11 月起，藥物「西布曲明」已經被香港藥劑業及毒藥管理局轄下註冊委員會禁止使用，因為「西布曲明」可影響中樞神經，令人服後降低食慾，雖然可能達到減肥效果，但如服食過量或長期服用，會影響心臟和血壓，令人出現精神錯亂、思覺失調、抑鬱甚至有自殺衝動。根據香港中毒諮詢中心的資料，本港在 2010 年約有三十多宗懷疑誤服減肥藥引致不適送院的個案。由此可見，錯誤服

用藥物減肥可以帶來很大的風險。當中十多名病人更因服食含減肥西藥「西布曲明」的減肥產品的出現精神錯亂，需要服食精神科藥物治療（註二）。

事實上，近年網上買賣成風，有機會成為不法分子出售非法物品如違禁藥物的渠道。筆者更聽聞有毒販將毒品包裝為減肥藥出售給青少年，其潛在危險無法估計，因此讀者絕對不應亂服不明來歷的減肥產品。

「西布曲明」的副作用

▪ 心悸	▪ 手震
▪ 失眠	▪ 暈眩
▪ 心肌梗塞	▪ 高血壓
▪ 出汗	

健康小食助減重

如果真的需要減肥，與其亂服不知名藥物，不如保持均衡飲食，以下幾種食物熱量不高，如食用小量來

替代不健康零食，對維持健康體重甚有幫助，各位不妨考慮。

食物	奇異果	全麥餅乾	脫脂低鹽芝士片
營養	大部份生果是低熱量食物，如 2 個中型奇異果只含 0.8 克脂肪及 93kcal，同時又有維他命 C，有助提高抵抗力。	全麥類食物含豐富纖維素，有助大便秘通及預防腸道疾病，更同時提高飽足的感覺，減低進食過量的可能。一般來說每片約兩隻手指大的全麥餅乾只有 80 至 90kcal。	含豐富鈣質、蛋白質、維生素 D 及多種維生素 B，保持牙齒及骨骼健康。每薄片只有約 50kcal。
建議	不妨以新鮮水果代替糖果及朱古力。	可用脆口的全麥餅乾取代薯片。	可取代魷魚絲及腸仔等小食。

註（一）：大家亦可以量度身體密度指數(BMI)及腰圍決定是否需要減肥，計算公式如下：

1) 身體密度指數 (BMI)

身體密度指數 (BMI) = 體重 (公斤) / 身高 (米)²

以亞洲人的體質，標準的身體密度指數 (BMI) 是 18 至 22.9。超過 23 已可界定為「肥胖」。

2) 腰圍

女性的腰圍超過 80 厘米 (即 31 吋)，男性超過 90 厘米 (即 35 吋)，亦屬於中央性肥胖。

註（二）：本文非專業用藥指引，如有任何藥物疑問，應向藥劑師查詢。

Dr. Sex 信箱

心急人：我睇報紙，間中都有未婚產子嘅新聞，啲人搞到又要棄嬰呀、又要棄屍咁，真係好恐怖喎！我上星期知道女朋友有咗，我都唔知點算，我哋兩個都仲讀緊書，我真係唔敢同阿爸阿媽講，我想知係咪有地方做墮胎手術架？





Dr. Sex 信箱

Dr. Sex：我都有睇新聞，好多年青人都係因為唔識得處理而造成好多令人心酸嘅悲劇。今次趁住你嘅來信，我就分享一吓意外懷孕嘅處理。

其實喺無準備下嘅意外懷孕，好有機會令人承受莫大嘅困擾同憂慮。未婚懷孕個案中嘅青少年可能因為驚，又或者覺得難以開口而唔敢告知父母，亦唔識得尋求適當嘅資源協助，最終令未婚媽媽同嬰兒嘅健康受到影響，嚴重嘅仲可能會做出棄嬰同棄屍等行為。好似你咁，都識得搵適當嘅人去問，我知道好多青少年有咩事都係搵朋友解決，而當中嘅決定可能未必夠成年人成熟架。好多人以為墮胎係最簡單解決意外懷孕嘅方法，而事實上，墮胎並唔係想像中咁簡單，因為除咗身體上嘅痛楚，對心理同伴侶嘅關係都有影響。

譬如身體方面可能會出現唔同嘅併發症，例如大量出血（懷孕後期做手術失血會更多，嚴重嘅可能需要切除子宮）、盤腔炎（如果感染輸卵管，可能會導致將



Dr. Sex 信箱

來不育)、子宮穿破或引致腸臟、膀胱或子宮頸受損(容易導致日後懷孕時出現自然流產或早產)。此外，若果墮胎後無好好處理情緒，亦可能會影響心理同精神健康，嚴重嘅仲會出現墮胎後群症。

希望你喺做決定之前，同女朋友仔細考慮清楚，例如懷孕時個人嘅健康狀況、實際嘅生活環境、自己同伴侶嘅關係等。至於其他青年人，凡事都要諗一諗後果，唔好因為情到濃時，又或者為滿足性需要，而進行性行為，因為所有後果都係需要自己承擔架。有需要的話，更加要尋求專業人士協助，以作出最適當嘅決定。以下係提供相關服務嘅志願機構資料：

志願機構	聯絡方法
香港家庭計劃指導會	服務熱線：2572 2222
	青少年保健中心： 灣仔：2575 4799/ 旺角：2770 4994/ 荃灣：2443 2773
母親的抉擇	未婚懷孕服務熱線：2868 2202

資料來源：香港家庭計劃指導會、母親的抉擇

玩樂GUIDE

對很多青年朋友來說，「戀愛」可能真的大過天，要知道戀愛其實是一種人際相處的藝術，就算簡單如約會，當中的安排都可以看出一個人是否有心思去為對方準備。

今期，我們就以「戀愛」為主題，探討一下大家追求怎樣的戀愛。以下的心理測驗，可以測試一下你屬於甚麼類型，追求怎樣的戀愛。

下列有四個約會的情景，如果是你，最期望對方如何約會你呢？

1. 相約到商場行街購物
2. 在高級餐廳燭光晚餐，並為你送上名貴禮物
3. 對方哼著情歌，與你手牽手漫步
4. 在浪漫的音樂下，與你跳一支舞

測驗分析：

1. 相約到商場行街購物

一見鍾情型

你容易對人一見鍾情。如果對方在衣著裝扮或興趣想法上，與自己非常合拍的話，你會很容易被對方吸引。不過，你要切記不能以別人的第一印象去判斷對方，必須要認識對方，了解對方的真性情，方可知道對方是怎樣的人。

2. 在高級餐廳燭光晚餐，並為你送上名貴禮物

富貴物質型

你很容易被金錢和物質打動，因此你對肯花費的人較有好感。但是千萬不要為一時的「著數」而被打動，事實上都有不少的年青人第一次接觸毒品都是免費的，然而，之後付上的代價可能會更大。

3. 對方哼著情歌，與你手牽手漫步

甜言蜜語型

經常說甜言蜜語，而表現出勇氣和溫柔的人，會較容易引起你的注意。雖然，每個人都喜歡得到讚美，不過都要清楚對方讚美背後的動機，更要堅持自己的原則，不要容易受哄。

4. 在浪漫的音樂下，與你跳一支舞

直接了當型

你對直接示愛最受不了，因為你害羞又怕寂寞，與設想周到和體貼入微的人最合拍。可是，不能以怕悶或怕寂寞而成為你接受對方的理由，因為一些不法份子可能利用青年人貪新鮮貪刺激的特質，誘使你進行違法的行為。

以上的心理測驗只是作一個參考。其實，人與人的相處是十分複雜的。很多時，我們都容易受到對方的外表所吸引，對甜言蜜語和直接示愛不懂拒絕，加上金錢和禮物的攻勢，就促成了戀愛的開始。不過，這些都是很初期和短暫的關係，要長期維繫戀愛關係，需要更多的付出，當中包括了解、尊重、包容、承諾和承擔。

正如本文開始的時候提及，戀愛其實是其中一種人際相處，因此，希望各位青年人除了戀愛之外，亦能夠平衡你與家庭及朋友等的關係。



〈完〉

社區藥物教育輔導會

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；經過十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擁有全職職員的專業機構，為社區提供適切的服務。

本會宗旨：

- 1) 喚起大眾人士對濫用藥物問題的關注；
- 2) 加強大眾對藥物問題及預防濫藥策略方面的認識；
- 3) 減低藥物問題對個人以致社會帶來的危害；
- 4) 推廣健康生活模式，幫助青少年積極發展自我，學習有效的生活技巧。



「抗毒頻道」青少年禁毒教育計劃

本會得到「禁毒基金」的支持，已經開展一個新的服務計劃，名為「抗毒頻道：青少年禁毒教育計劃」。

「抗毒頻道—青少年禁毒教育計劃」為期兩年（2010年10月至2012年9月），計劃目的包括：

- 1) 協助參加者建立正確用藥的態度；
- 2) 協助參加者正確認識危害精神毒品及濫用後果；
- 3) 協助參加者反思朋輩影響和吸食毒品的關係；
- 4) 鼓勵參加者選擇健康的生活模式及遠離毒品的引誘。

計劃將透過禁毒教育講座、小組活動、展外服務、探訪戒毒及康復治療服務機構等不同形式的活動，提高參與者對吸毒問題的警覺性，鼓勵他們拒絕吸食毒品。我們期望本服務計劃可以協助高危青少年選擇健康生活、拒絕毒品引誘。

本計劃費用全免。如有興趣與本會合作，或了解更多計劃詳情，歡迎致電 2521 2880 聯絡本會同工。

7-ELEVEN®

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

《YOUTH EXPRESS》IX

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：<http://www.cdac.org.hk>
編輯：黃寶文 李蝶 羅寶華
美術：楊柏寧
印刷量：4,000