

拒絕毒禍 一生 共創健康人生 學生講座



再思社區健康組織
Community Health Organisation for
Intervention, Care and Empowerment



內容

1. 毒品的現況
2. 考考通識
3. 毒品對身體的影響
4. 答問

3萬學生最年輕8歲



常被吸食毒品

二零零八至零九年度學生服用藥物情況調查

	高小	中學	專上院校	
參與學校	94 (26,232)	112 (83,605)	17 (學士：6,410；其他：41,842)	
有學生表示曾吸食毒品	84	111	17	
曾吸毒品學生比例	1.6%	4.3%	學士 2.9%	其他 5.4%
一年內曾吸毒	0.8%	2.6%	1.3%	2.1%
30天內曾吸毒	0.5%	1.5%	0.6%	1.1%
常被吸食毒品種類	咳水/丸(37.5%) 天拿水(30.7%) 大麻(12.5%)	氯胺酮 (49.4%) 大麻 (35.6%) 搖頭丸 (32%)	大麻 (70.8%) 搖頭丸 (25.1%) 氯胺酮 (20.9%)	大麻 (63.3%) 氯胺酮 (55%) 搖頭丸 (45.4%)
常吸食毒品地方	自己家 (28.1%) 網吧 (20.8%) 卡拉OK/的士高 (16.4%)	朋友家(36.2%) 卡拉OK/的士高 (25.1%) 自己家 (25%)	朋友家 (54.9%) 自己家 (28.8%) 卡拉OK/的士高 (26.8%)	卡拉OK/的士高 (47.4%) 朋友家 (34.6%) 酒吧 (26.6%)

毒品的種類

第1類：天然物質

第2類：非法製造，合成物質

第3類：「合法」藥物，不當使用

只要影響生理健康、精神健康，
無論合法的或非合法的藥物同樣危險

毒品種類

種類	藥物例子
麻醉鎮痛劑	海洛英（白粉、粉、四仔）
迷幻劑	大麻、 LSD （黑芝麻、FING霸）
鎮抑劑	Barbiturates 、忽得、迷姦水
鎮靜劑	安定、三唑侖、氣硝西洋（綠豆仔、十字架、白瓜子、藍精靈）
興奮劑	安非他命（冰、大力丸）、可卡因（可樂、coke）、Ecstasy（E仔、Fling 頭丸）
其他	氣胺酮（K仔）、咳藥、有機溶劑

香港及中國內地對毒品罪行的罰則

香港毒品罪行

管有危險藥物或吸食、吸服、服食或注射危險藥物

刑罰

最高罰款一百萬元及監禁七年

販運和製造危險藥物

最高判處終身監禁和罰款五百萬元

中國內地毒品罪行

走私、販賣、運輸及製造大量毒品

刑罰

十五年有期徒刑、無期徒刑或死刑，並沒收財產

走私、販賣、運輸及製造少量毒品

判處三年以下有期徒刑、拘役或者管制，並處罰款；情況嚴重的，會判處三年以上七年以下有期徒刑及罰款

考考通識

哪一類不是毒品?

A



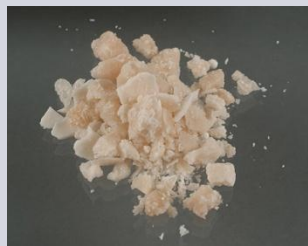
B



C



D



E



F



G



H



I

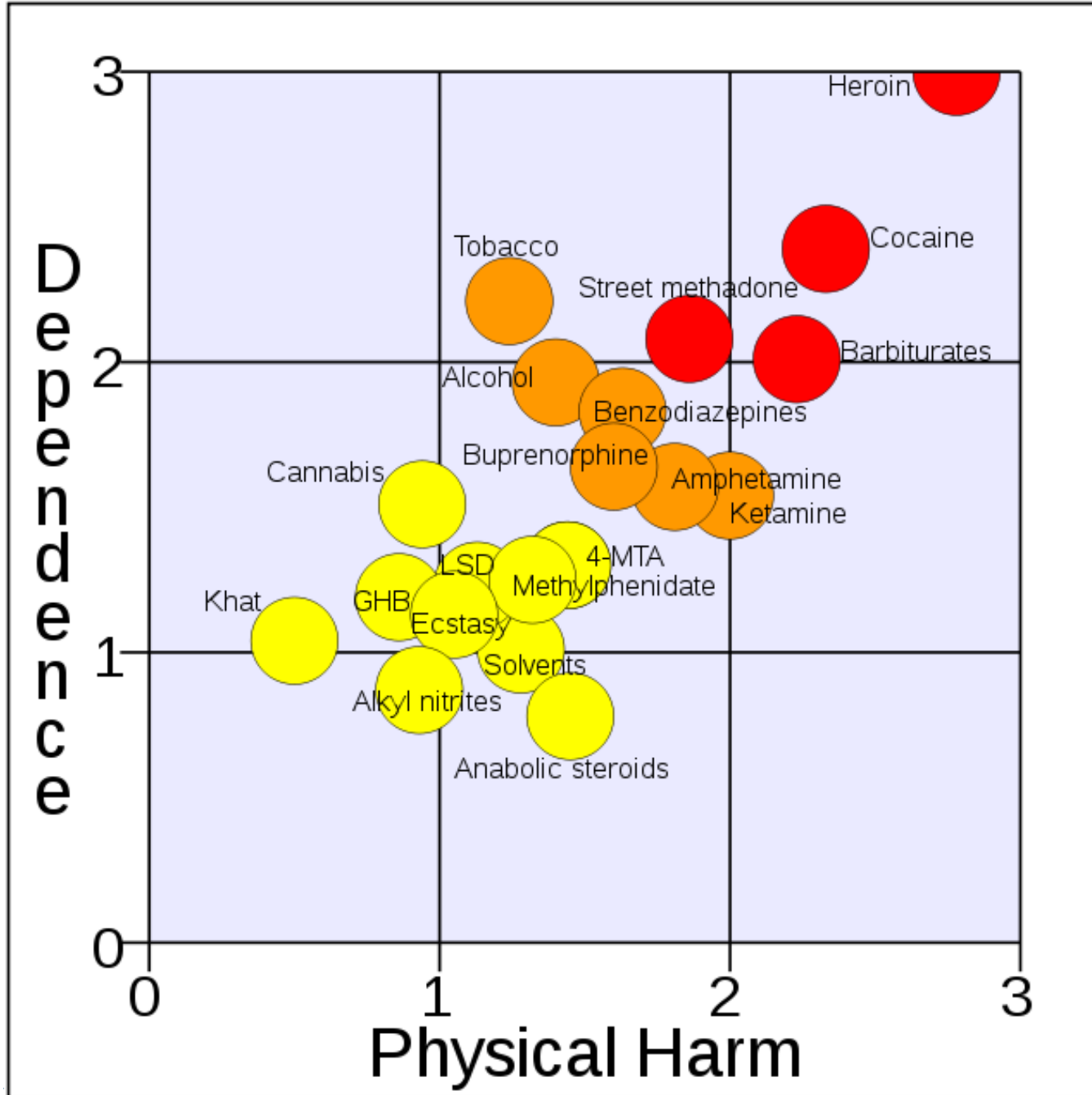


哪一類不是吸食毒品的方法？

- A. 吸食(鼻、口)
- B. 吞食
- C. 打針

哪種毒品對身體
做成最大的破壞？





"Development of a rational scale to assess the harm of drugs of potential misuse" The Lancet 2007; 369:1047-1053.

物質依賴的定義

根據 <精神疾病診斷和統計手冊> (DSM-IV-TR), 如果當事人不恰當地使用物質, 導致臨床上重大的苦惱或功能損害, 在過去12個月內, 表現出以下三種或多於三種狀況, 當事人便可被界定為物質依賴

- ▶ 出現耐藥性(Tolerance), 意思是如繼續使用原有份量, 效果將大大減低, 故需要增加劑量才能達到所需效果;
- ▶ 出現斷癮症狀(withdrawal), 意思是如停止使用該種物質, 是會出現斷癮症狀, 故需要繼續使用該種(或其他相關)的物質, 以避免或緩減斷癮症狀;
- ▶ 當事人使用該物質的份量或使用時期已超過自己的意願;
- ▶ 當事人曾想過或嘗試減少或控制使用該物質的份量, 但不成功;
- ▶ 當事人會花大量時間去取得該種物質;
- ▶ 因為使用該種物質, 令當時人放棄或減少了參與社交、康樂或職業活動;
- ▶ 儘管當事人認識到持續使用該物質會引起不少生理或心理問題, 但仍繼續使用。

什麼是上癮？

(物質依賴)

出現耐藥性，斷癮症狀。

因為使用該種物質，令當時人放棄或減少了參與社交、康樂或職業活動。

想過或嘗試減少或控制使用該物質的份量，但不成功。

知道持續使用該物質會引起不少生理或心理問題，但仍繼續使用。

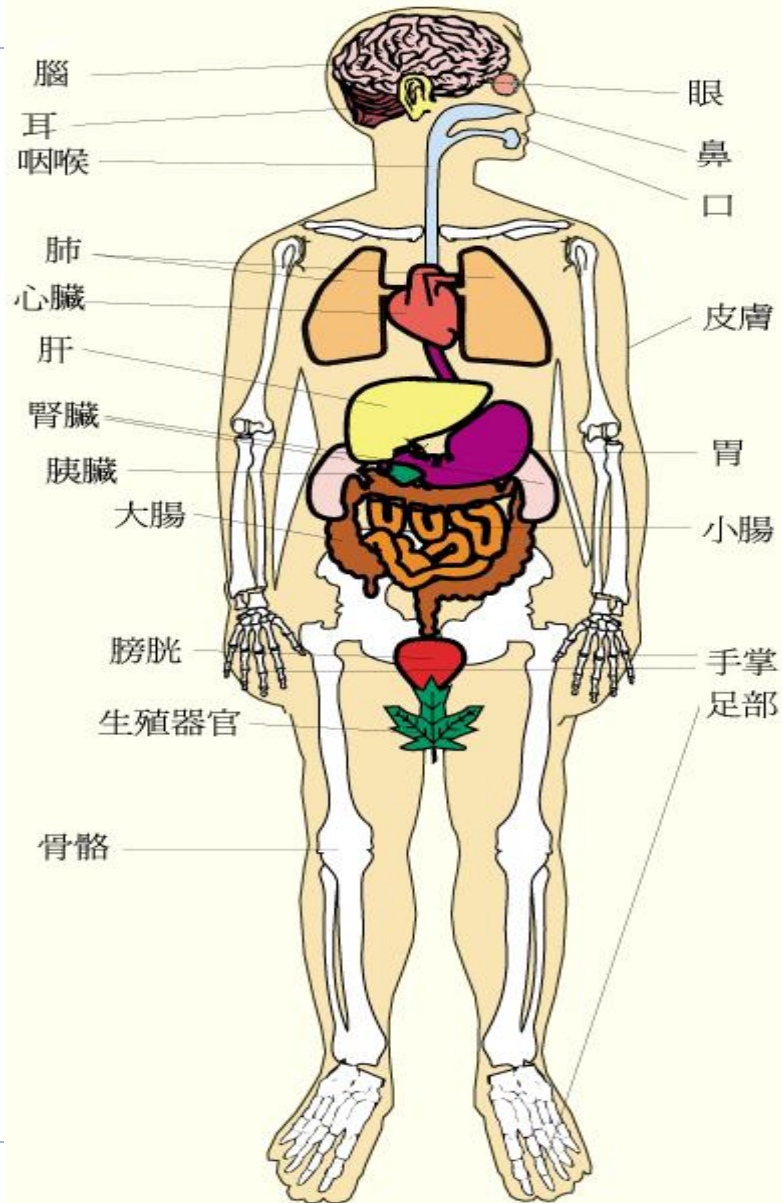
花大量時間去取得該種物質

使用該物質的份量或使用時期已超過自己的意願。

毒品對身體 做成什麼破壞？



身體結構



身、心、靈均受破壞

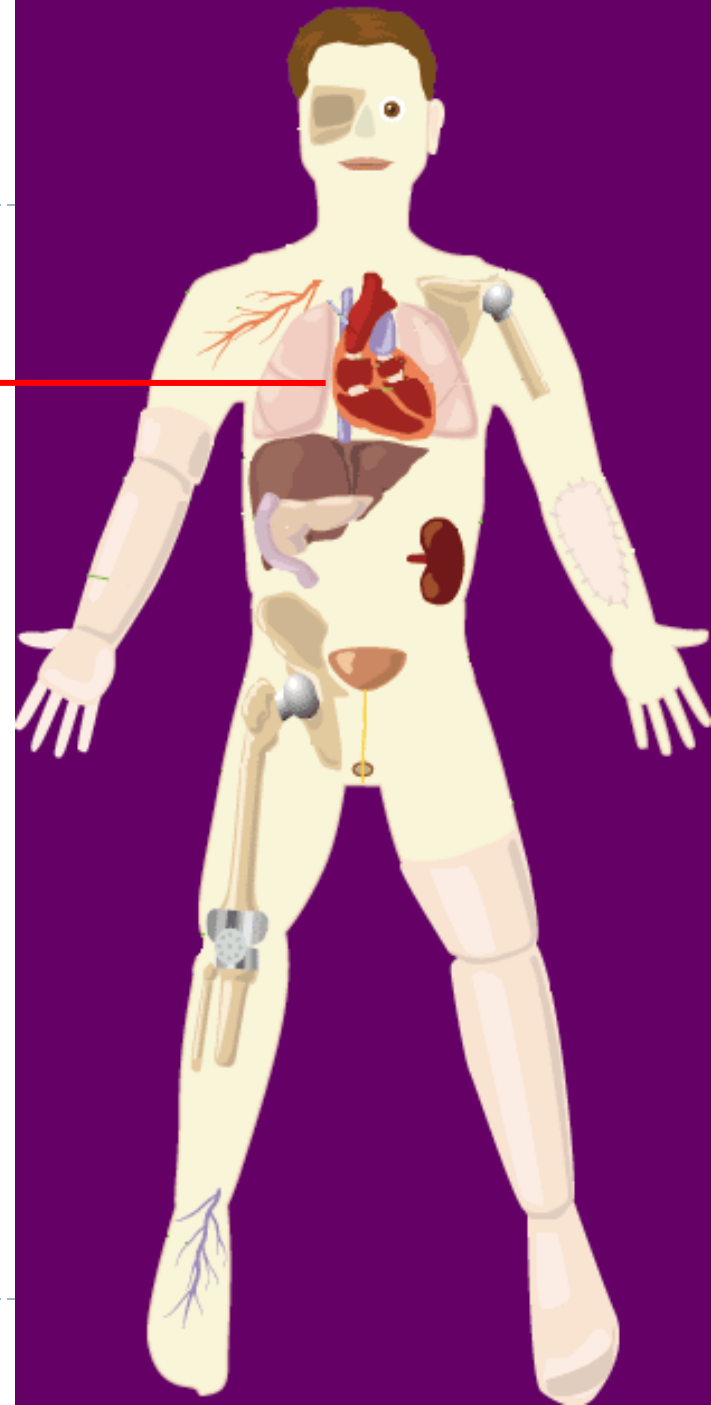
對腦的破壞尤其嚴重

心臟



1. 阻塞血液流向心臟和腦部, 引致衰竭/中風

2. 影響正常心跳

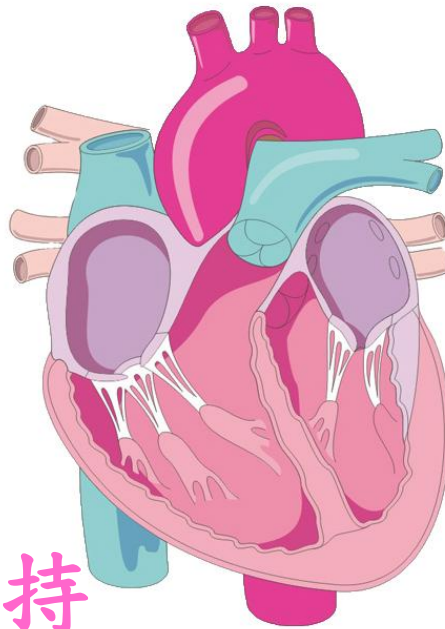


毒品對心臟的破壞

正常心跳：
60-80



規律跳動，維持
身體的血液循環，
各器官的運作。



心跳過快： >120
心跳過慢： < 60



引致心臟衰
竭，昏迷



肺



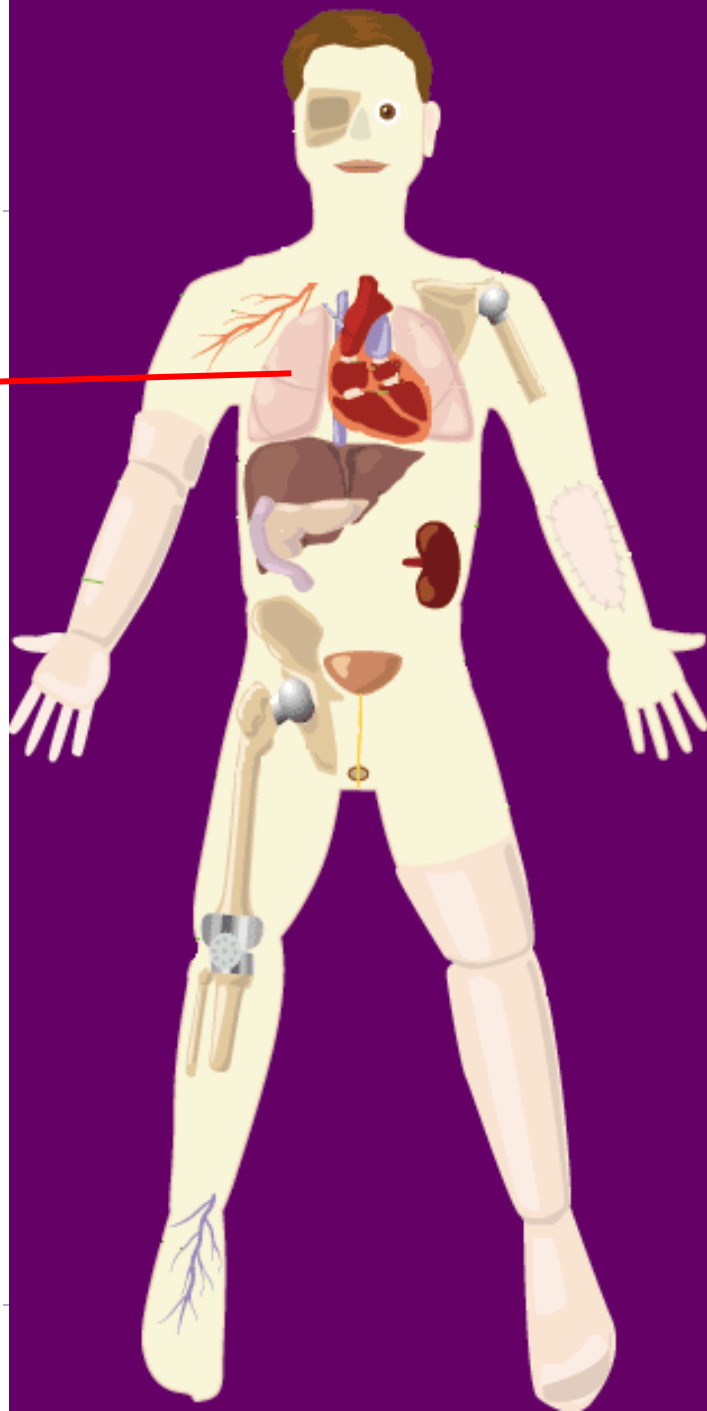
健康肺部

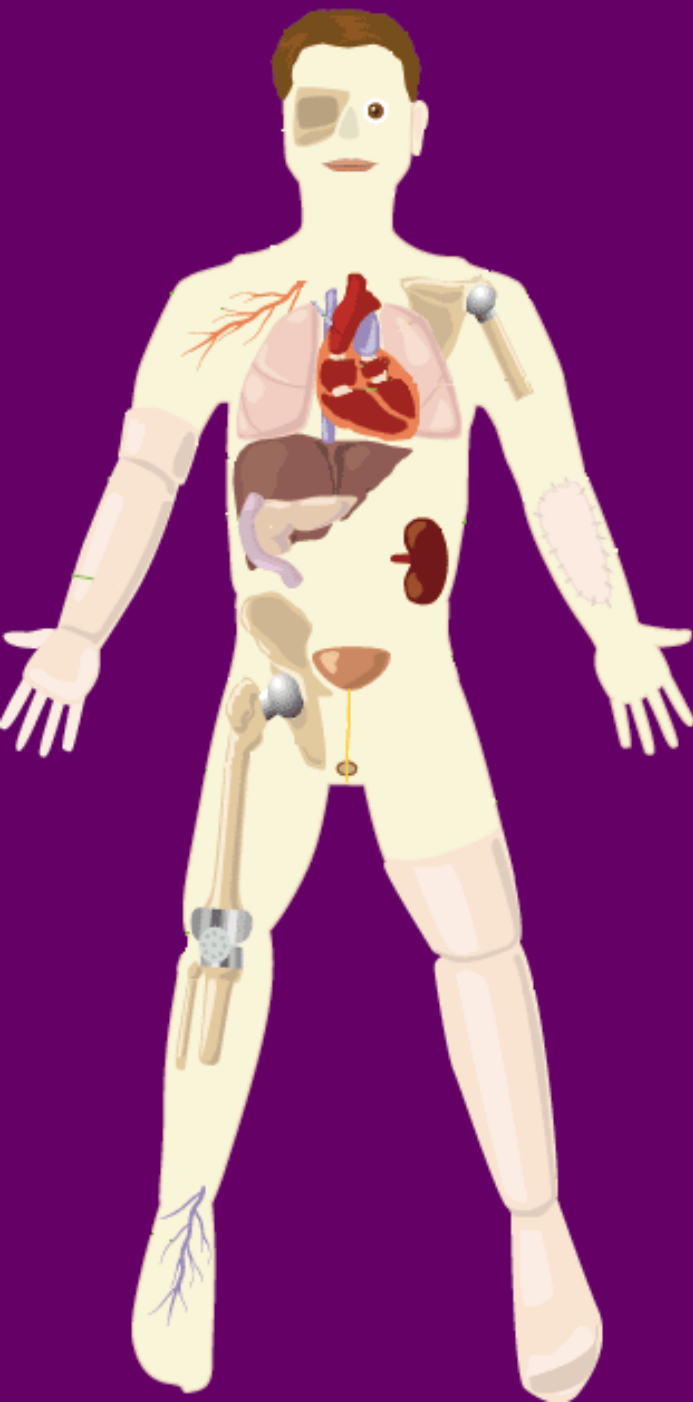
中毒肺部

有毒物質引致缺氧、死亡

免疫系統

增加感染愛滋病病毒、性病、乙/丙型肝炎和其他傳染病





鼻

引致膿瘡讓成原洞

牙齒

非自願牙關緊閉

MOUTH



腎臟



體溫上升導致缺水,亦增加腎臟受損

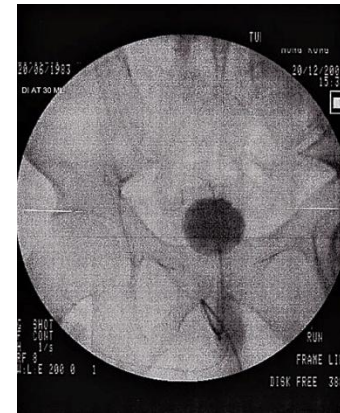
毒品對膀胱的破壞

正常情況：



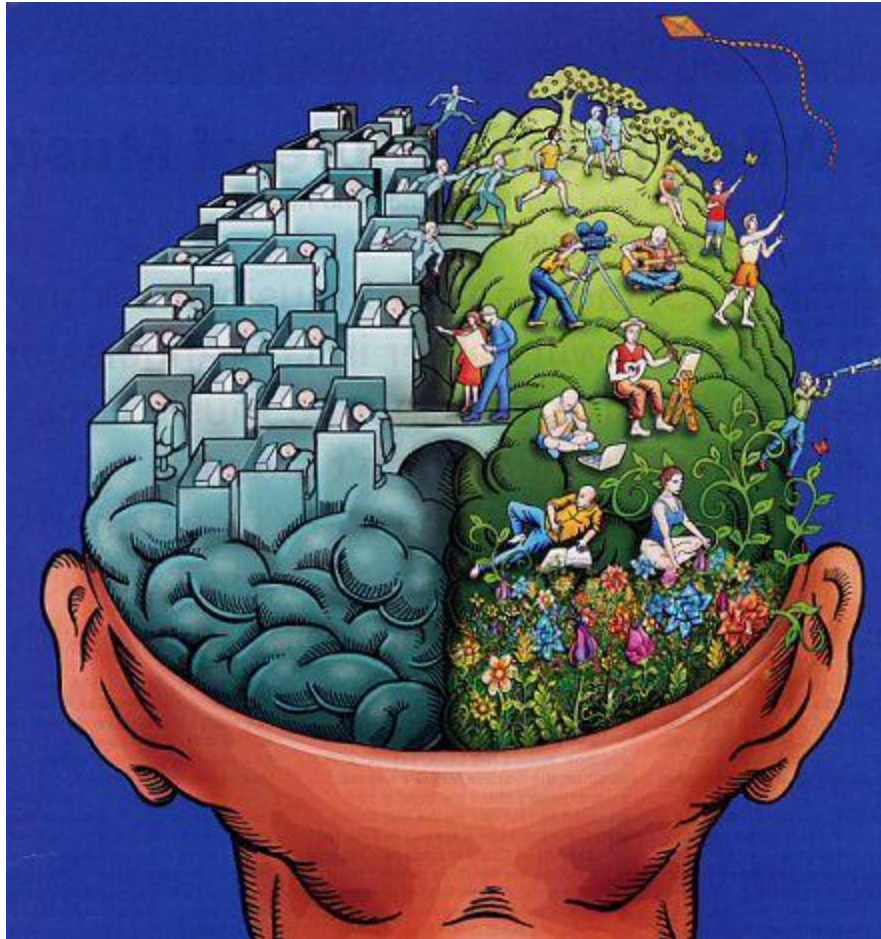
正常膀胱容量：
400至600毫升

吸食K仔：



膀胱容量縮減至
只有30至50毫升

腦部的正常功能



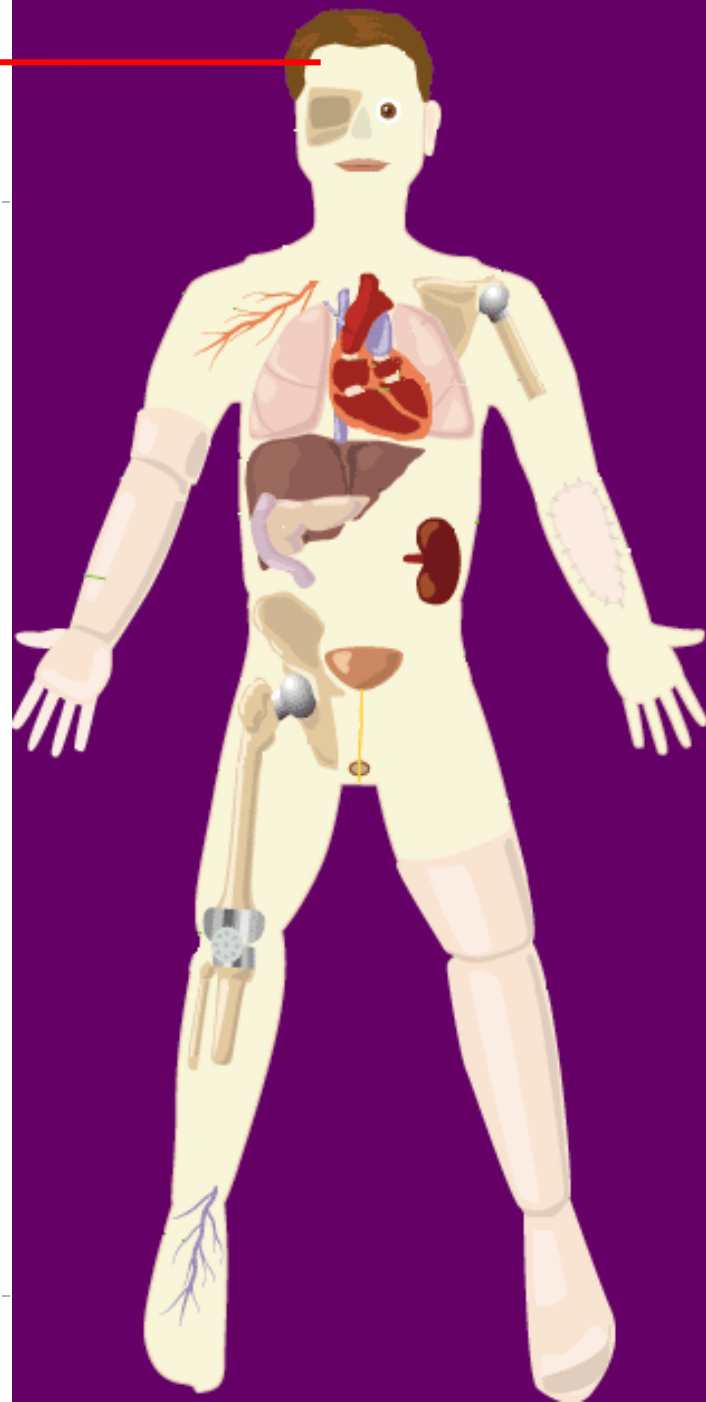
腦

- 接收脊髓和腦神經的感覺訊息輸入
- 處理不同的感覺訊息及作出適當的運動反應
- 維持生命和“高層次”功能

腦



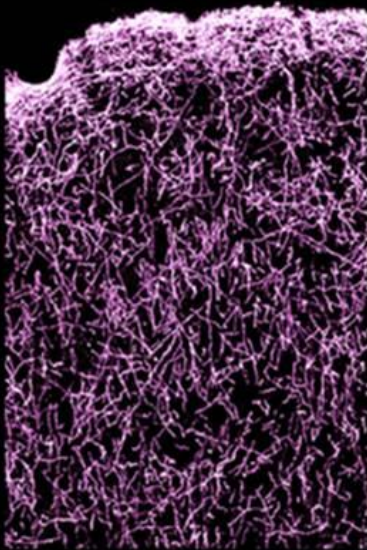
1. 腦部細胞受損,可引致幻覺
2. 腦部傳遞物質(血清素、多巴胺)受到干擾,影響情緒
3. 周邊神經受破壞,影響四肢
顫抖、知覺麻痺
4. 短期記憶與學習同受影響



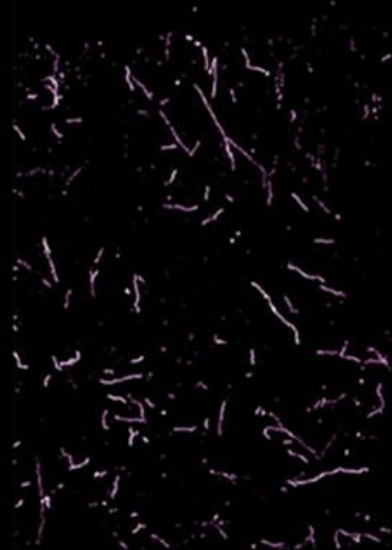
缺乏了血清素及其他傳遞物質,我們的情緒會受到極大的影響

Serotonin Present in Cerebral Cortex Neurons

Control



2 weeks after Ecstasy



7 years after Ecstasy

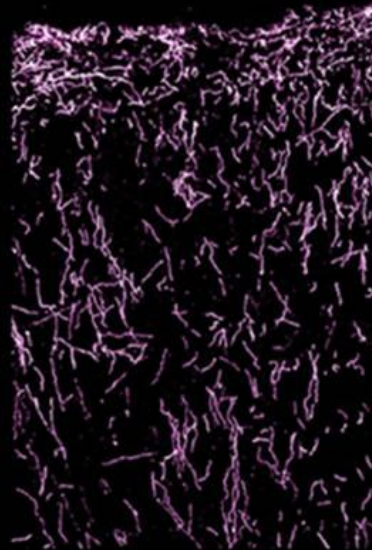


Image courtesy of Dr. GA Ricaurte, Johns Hopkins University Bloomberg School of Medicine

精神病症狀

- ▶ 幻覺
- ▶ 假幻覺
- ▶ 錯覺
- ▶ 意象
- ▶ 妄想
- ▶ 超價觀念

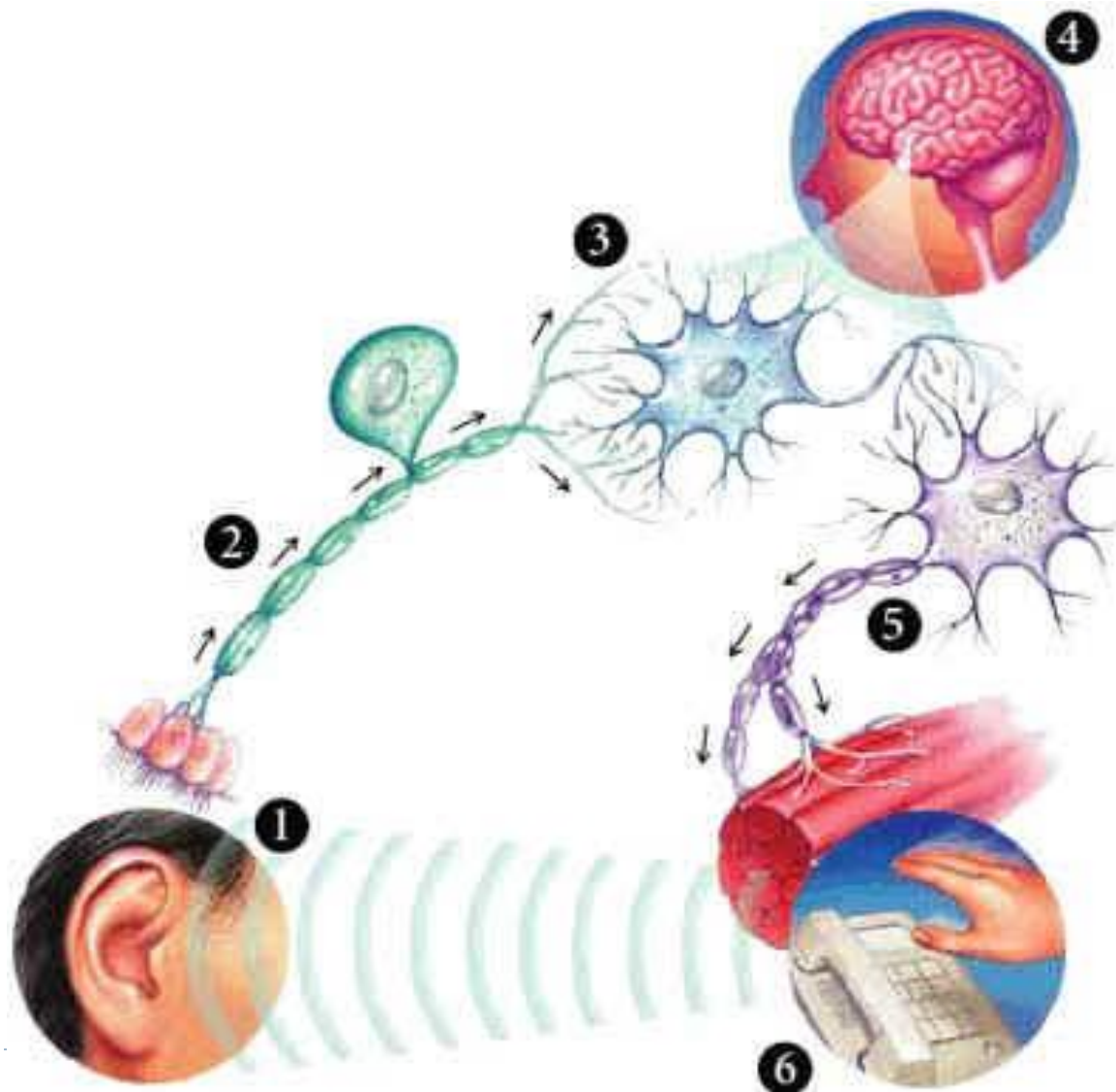
輕性精神病

- ▶ 焦慮症
- ▶ 強迫症
- ▶ 恐懼症
- ▶ 飲食失調症

重性精神病

- ▶ 精神分裂症
- ▶ 妄想症
- ▶ 抑鬱症
- ▶ 腦退化症

神經系統的功能



派對丸仔可造成腦部細胞 (神經元 Neuron) 永久損害

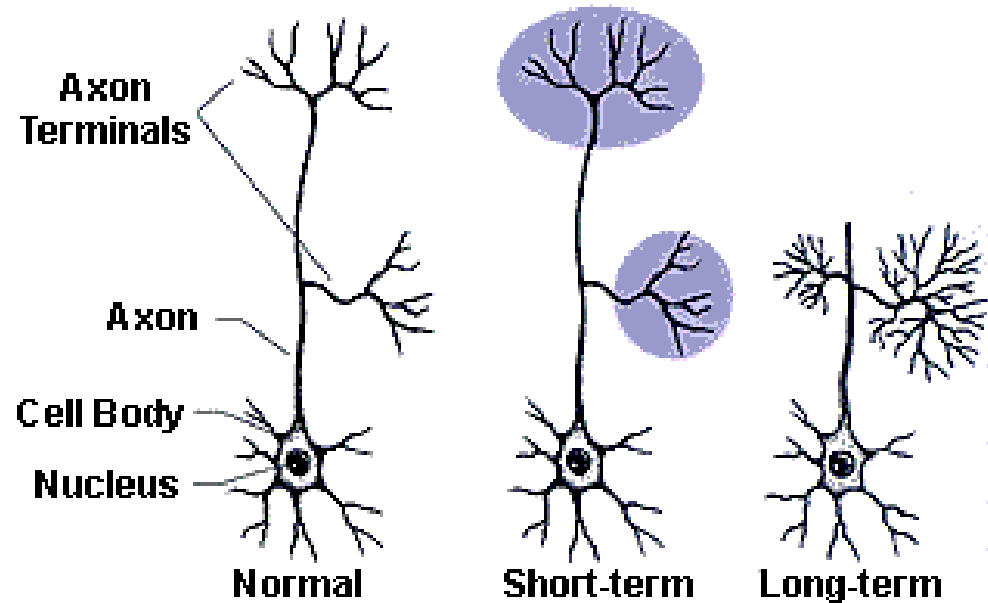
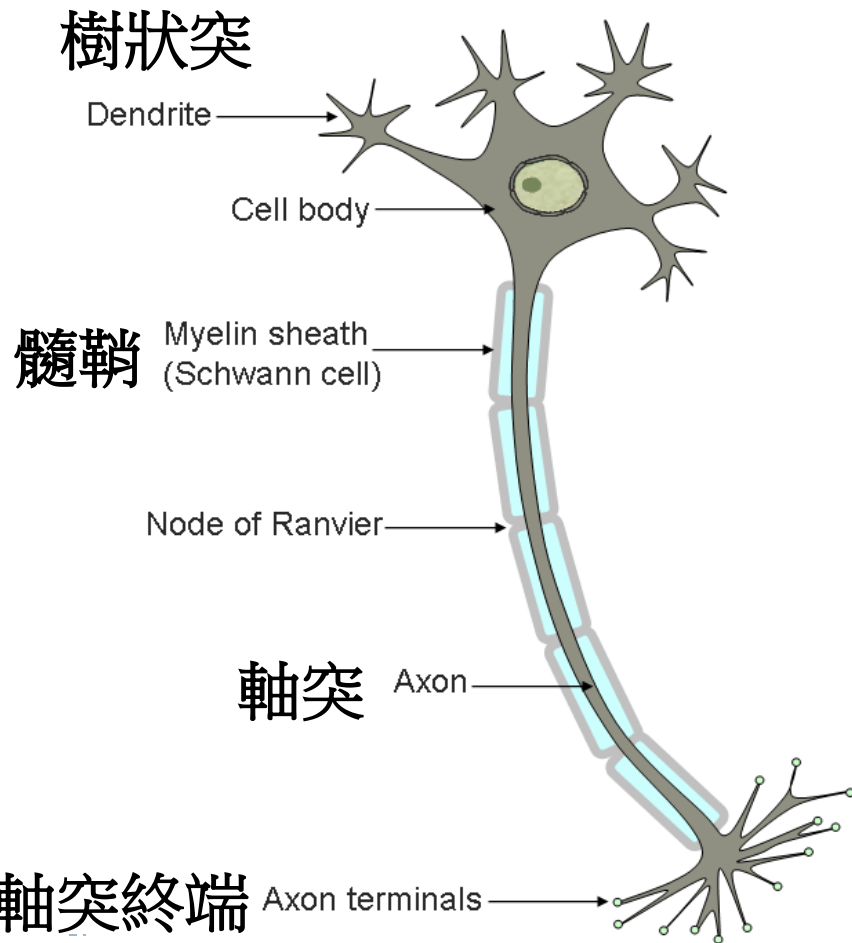
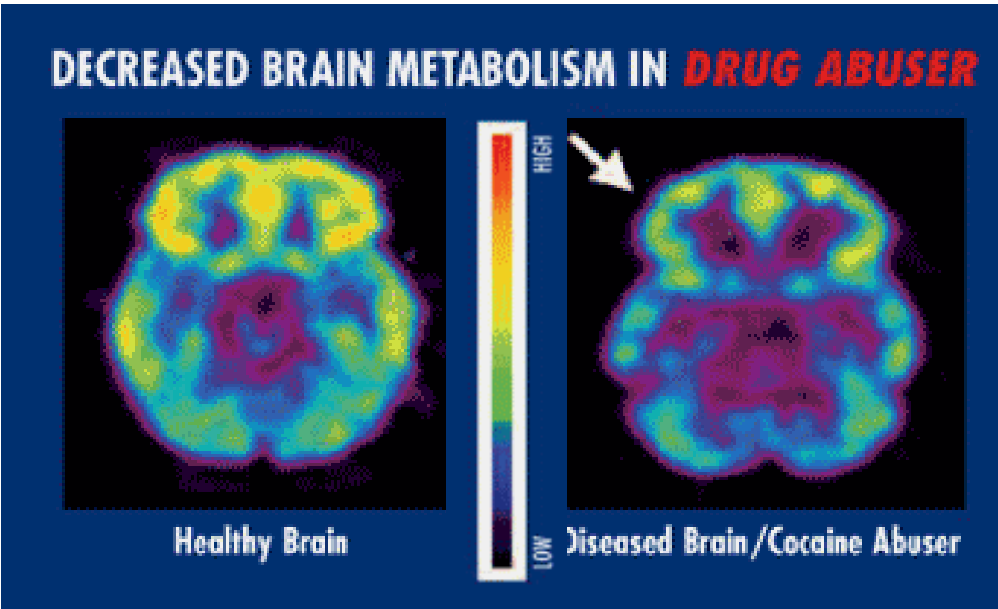
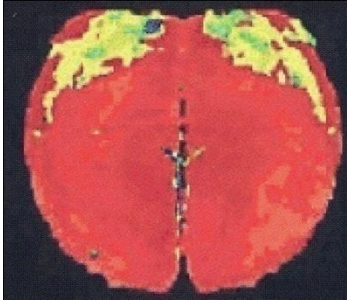


Image courtesy of the [National Institute on Drug Abuse](#).

毒品對腦部的破壞

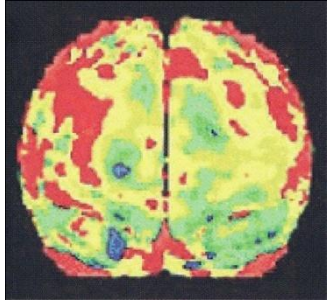


正常腦部



血紅色部份顯示腦功能正常。

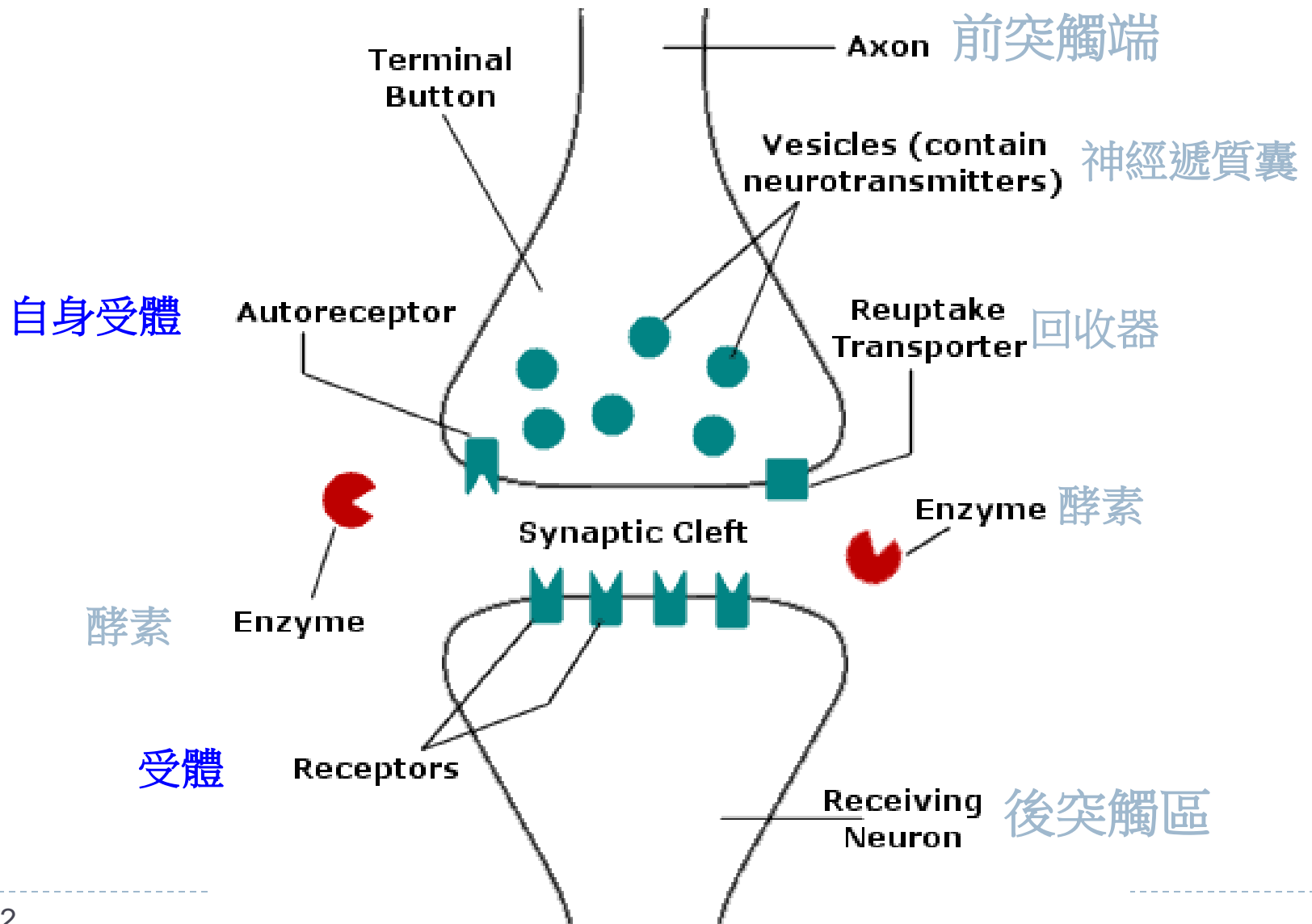
吸毒者腦部



主管記憶的前腦已受到不同程度的破壞。

Image courtesy of the [National Institute on Drug Abuse](#).

腦部的化學突觸



健康人生活動教材



**你對短片中的男/女主角
有什麼看法？**

如果你是他們的朋友，
你對他們有什麼忠告？



你會如何協助短片的主角？



如何拒絕毒品?

反客為主

直接說不

我們/你的
家人/老師/
同學都愛你

掉頭就走
36著走
為上著

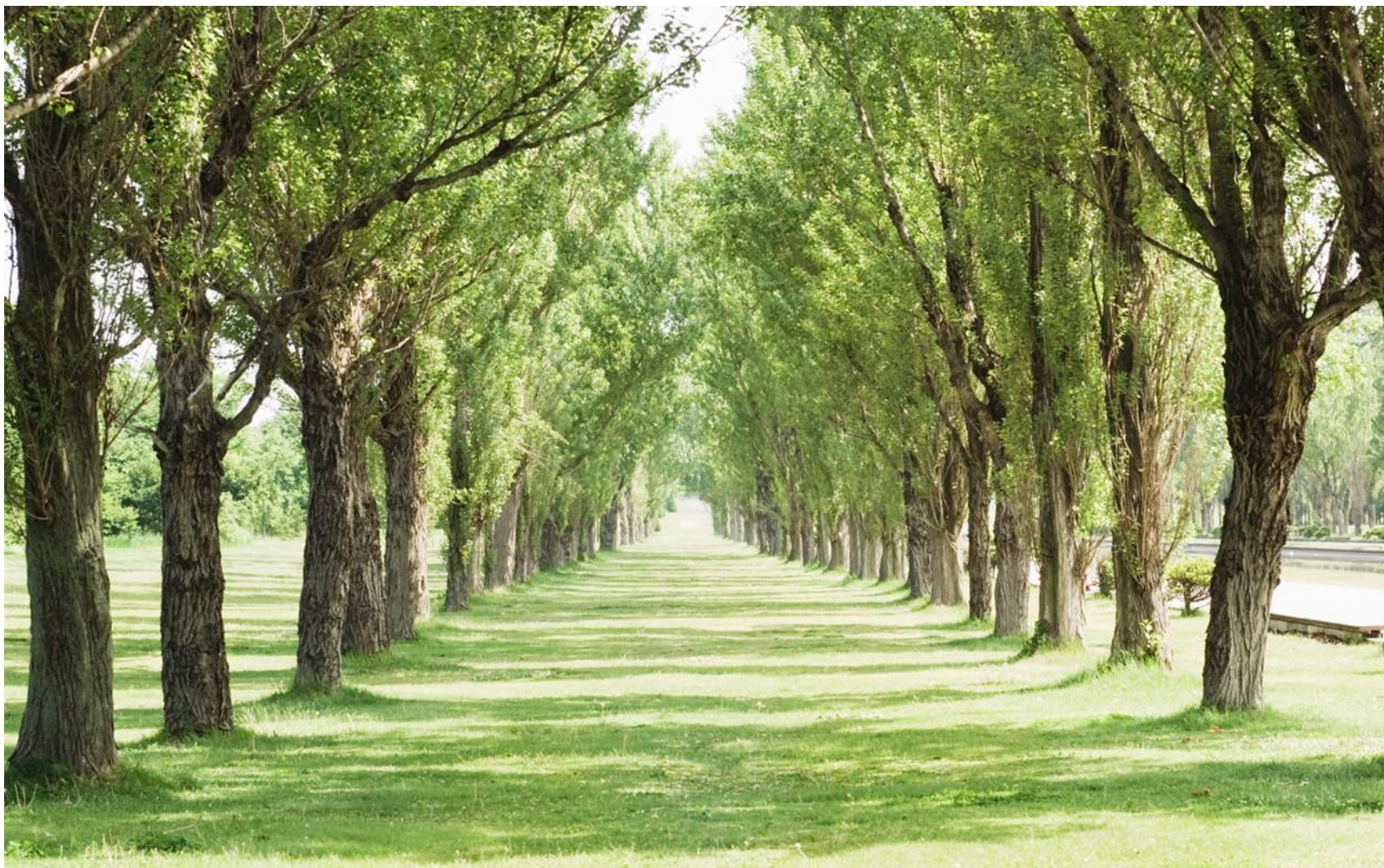
你有你方法!

尋·協助

1. 老師
2. 社工
3. 爸爸媽媽
4. 機構

如果可以改變結局，
你覺得他們希望
未來日子是如何？






充滿愛、接納、包容、更新、重申生活...

這就是健康生活



健康生活基本原素:

1. 均衡飲食 + 每天6-8杯水
 2. 充足運動 + 充足休息
 3. 拒絕吸煙 酗酒 吸毒
 4. 欣賞自己獨特的, 有優點, 亦有缺點, 學習處理負面情緒
 5. 建立友誼, 與人傾訴, 分享感受
-
- 

總結

- ▶ 毒品是一定上癮，讓成的傷害是永久性的
- ▶ 毒品引致的傷害，不但是生理健康問題 亦造成嚴重心理健康
- ▶ 年紀愈小，傷害愈大
- ▶ 毒品是可致嚴重罪行

謝謝!