



再思社區健康組織

Community Health Organisation for
Intervention, Care and Empowerment

☎ 3188 9051

✉ info@mylife-choice.org

[機構簡介](#)
[最新消息](#)
[健康人生活動計劃](#)
[毒品真相](#)
[給家長](#)
[給青少年](#)
[給老師](#)
[留言討論版](#)


健康人生活動計劃

現獲保安局禁毒處「禁毒基金」贊助，為中小學校開辦免費「健康人生活動」。為深化此項活動的作用，主辦機構將派出職員到校協助活動推行，以促進交流；務實推行健康校園和積極推動活動。

[more >>](#)

Gear Up For The Future, Make a Bright CHOICE Now!
選擇健康生活 * 就由今天做起

LIFE CHOICE

02 Sep, 2011

索K愈多 膀胱容量愈少 盡早戒毒 有助康服

香港中文大學去年發現服用俗稱K仔的「氯胺酮」後，會導致膀胱萎縮。研究人員進一步研究發現，吸食k仔的劑量愈大，膀胱容量便愈少，出現尿頻甚至失禁等症狀。

不過，研究亦顯示，膀胱功能可隨著戒毒而逐漸康服，呼籲吸毒青少年盡早戒毒。

[more >>](#)

[物質依賴的定義](#)

[老師\(健康校園政策\)](#)



健康人生活動計劃

現獲保安局禁毒處「禁毒基金」贊助，為中小學校開辦免費「健康人生活動」。為深化此項活動的作用，主辦機構將派出職員到校協助活動推行，以促進交流；務實推行健康校園和積極推動活動。

[more >>](#)

Gear Up For The Future, Make a Bright CHOICE Now!
選擇健康生活 * 就由今天做起

H
O
J
C

LIFE CHOICE



02 Sep, 2011

索K愈多 膀胱容量愈少 盡早戒毒 有助康服

香港中文大學去年發現服用俗稱K仔的「氯胺酮」後，會導致膀胱萎縮。研究人員進一步研究發現，吸食k仔的劑量愈大，膀胱容量便愈少，出現尿頻甚至失禁等症狀。

不過，研究亦顯示，膀胱功能可隨著戒毒而逐漸康服，呼籲吸毒青少年盡早戒毒。

[more >>](#)

物質依賴的定義

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；

[more >>](#)



老師(健康校園政策)

幫助學生達致生理上、心理上及社交上的良好狀態。焦點在幫助學生發展健康的生活習慣、正面的人生觀與價值觀、生活技能及抗拒誘惑的技巧

[more >>](#)

機構簡介

▶ 簡介

▶ 聯絡我們



簡介

再思社區健康組織 (C.H.O.I.C.E.) Community Health Organisation for Intervention, Care and Empowerment Limited 成立於2002年，為非牟利機構。

我們的使命是要透過在不同的弱勢社群建立社區網絡，提高疾病預防知識及加強社區自強能力。我們會積極落實和參與預防措施，以減少各高危行為的發生及其行為所帶來不良的影響。



聯絡我們

電話：(852) 3188 9051

電郵：info@mylife-choice.org

地址：香港九龍旺角通菜街1A-1L威達商業大廈10樓1001A室



最新消息



▶ 2011

02 Sep, 2011

案K愈多 膀胱容量愈少 盡早戒毒 有助康服

香港中文大學去年發現服用俗稱K仔的「氯胺酮」後，會導致膀胱萎縮。研究人員進一步研究發現，吸食k仔的劑量愈大，膀胱容量便愈少，出現尿頻甚至失禁等症狀。

不過，研究亦顯示，膀胱功能可隨著戒毒而逐漸康服，呼籲吸毒青少年盡早戒毒。

更多...



01 Sep, 2011

免費派發《健康人生活動計劃》教材套

「再思社區健康組織」於二零零二年八月成立，致力推廣「促進健康、預防疾病」的訊息，加強對健康生活的認識，從而鼓勵市民養成良好生活模式，建立健康社區。成立初期主要為弱勢社群提供服務。為增強本會的健康教育服務，近年，亦將服務推廣至青少年社群及學校。這健康教育服務得到學校老師、家長、健康工作者的廣泛支持。

本機構於2010年獲禁毒基金資助計劃資助，特地製作了名為《健康人生活動計劃》的教材套。教材套深入淺出的簡介了「健康人生」活動的概念、理論及小組遊戲的使用，不但能減低青少年的偏差行為，而且能有助青少年建立正向聯繫，發展其生活技能。



若 有 學 生 需 求 該 教 材 套， 請 填 寫 以 下 問 卷， 並 附 上 一 個 A4 紙 的 回 覆 信 件 和 貼 上 自 己 的 郵 票

健康人生活動計劃

- ▶ 活動詳情
- ▶ 活動剪影



健康人生活動計劃

再思社區健康組織(CHOICE)成立於2002年，為非牟利機構，現為衛生署、香港大學專業進修學院、中文大學公共衛生學院等機構的合作伙伴。現獲保安局禁毒處「禁毒基金」贊助，為中小學校開辦免費「健康人生活動」。此項活動共分三個部份，包括學生活動、教師 / 家長講解和全校參與活動。

為深化此項活動的作用，主辦機構將派出職員到校協助活動推行，以促進交流；務實推行健康校園和積極推動活動。

活動內容包括：

活動	目的	時間
1 全校學生講座	增加學生了解濫用藥物/毒品對腦部健康的影響	1-2小時
2 學生小組活動	提升個人批判性思考，認識自我，健康生活的概念，從而加強預防訊息。學校可挑選30-40名學生，將分為2小組，並參與5個小組活動	每節活動1-2小時 3-4小時
3 教師工作坊	針對心理健康與濫用藥物/毒品的相關問題、情緒管理、提	3-4小時





為深化此項活動的作用，主辦機構將派出職員到校協助活動推行，以促進交流；務實推行健康校園和積極推動活動。

活動內容包括：

活動	目的	時間
1 全校學生講座	增加學生了解濫用藥物/毒品對腦部健康的影響	1-2小時
2 學生小組活動	提升個人批判性思考，認識自我，健康生活的概念，從而加強預防訊息。學校可挑選30-40名學生，將分為2小組，並參與5個小組活動	每節活動1-2小時 3-4小時
3 教師工作坊	針對心理健康與濫用藥物/毒品的相關問題、情緒管理、提升學生自我管理能力的	3-4小時
4 家長工作坊	針對心理健康與濫用藥物/毒品的相關問題、情緒管理、子女管教及有效的溝通技巧	
5 活動策劃	由學生、家長代表及教師代表組成10-20人小組，為學校策劃一項適合的預防活動	
6 網上討論	通過網頁，讓學生、家長和老師從中獲得相關資訊及參與深入討論。為參與學校提供網上支援服務及跟進。	

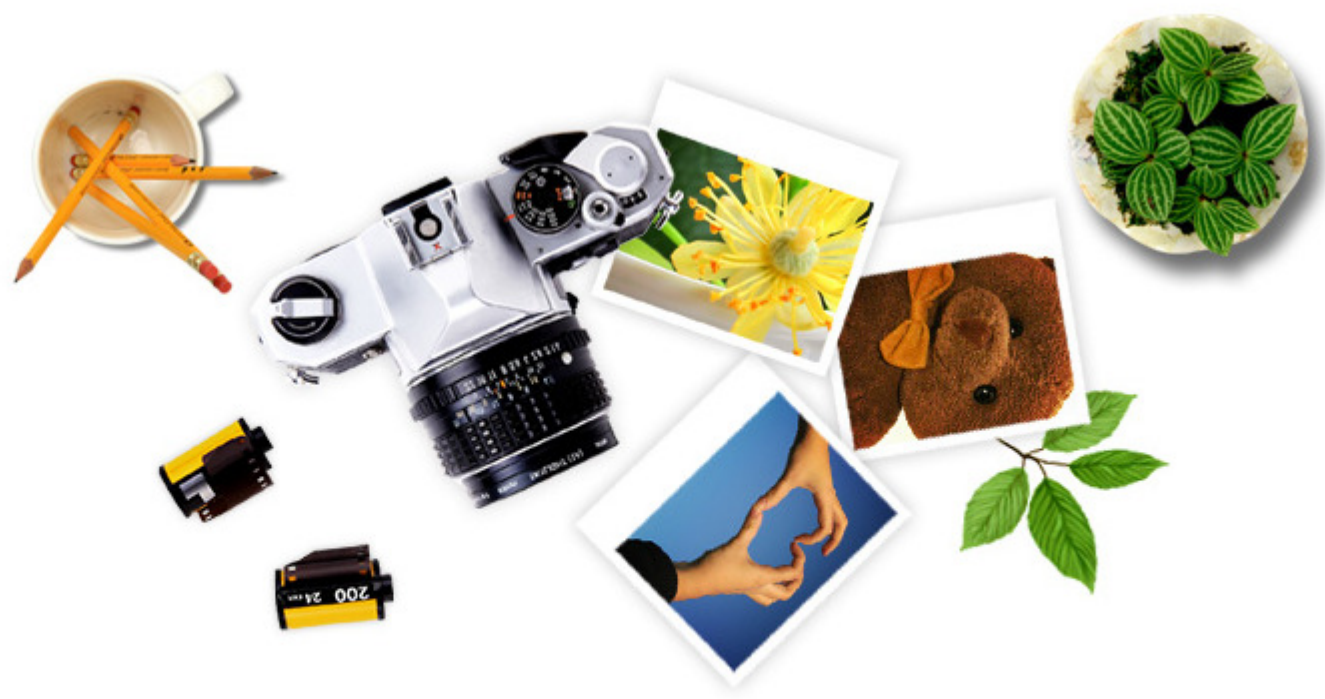


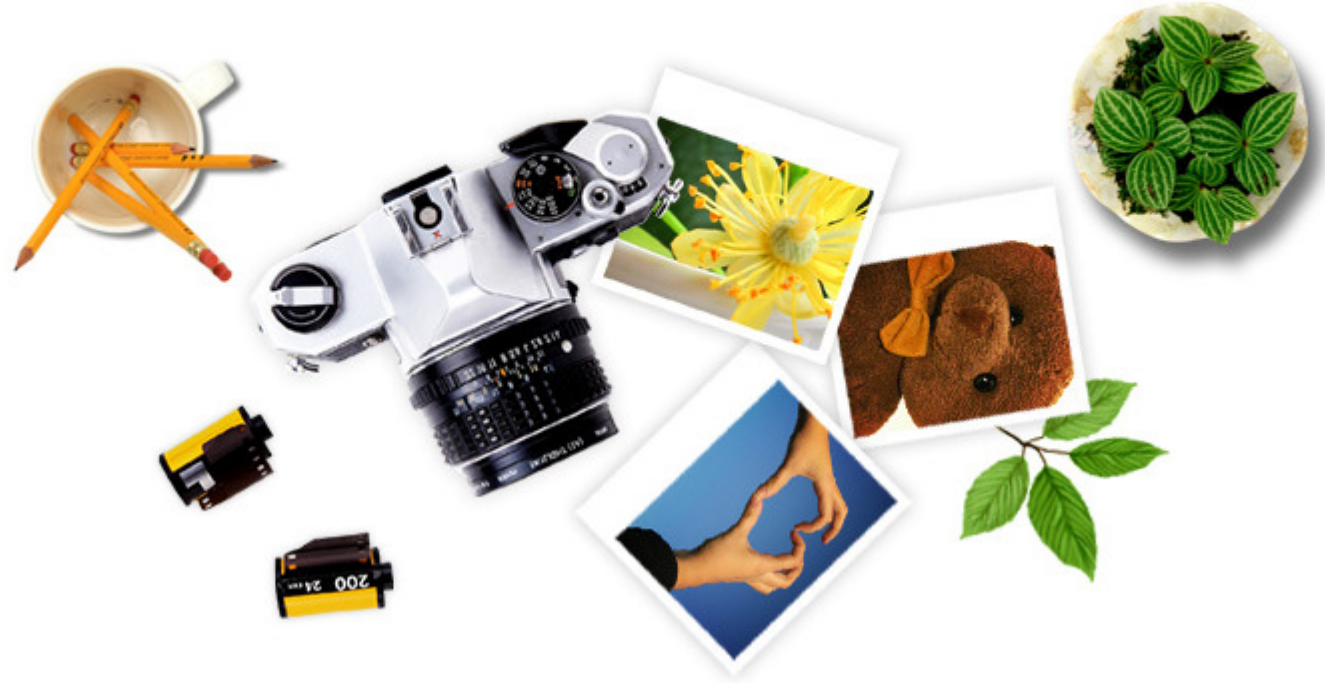
下載參加表格

健康人生活動計劃

- ▶ 活動詳情
- ▶ 活動剪影

 **活動剪影**





CHOICE © 2011 | 重要告示
This website is under the sponsorship of Beat Drugs Fund

毒品資料

- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

 毒品真相



- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

毒品真相



煩躁不安 胸口痛
失眠 血壓上升
幻覺 出汗 激動不安 驚惶及精神紊亂 喋喋不休
焦慮及緊張 發熱 暈眩
感覺被迫害而引致暴力行為
因食慾減低導致營養不良
心跳加速及不規律 昏迷
腦出血 永久性失眠
中毒性精神病 性慾增加或減低
甚至死亡 抽搐
意外受傷 皮膚疹 上癮

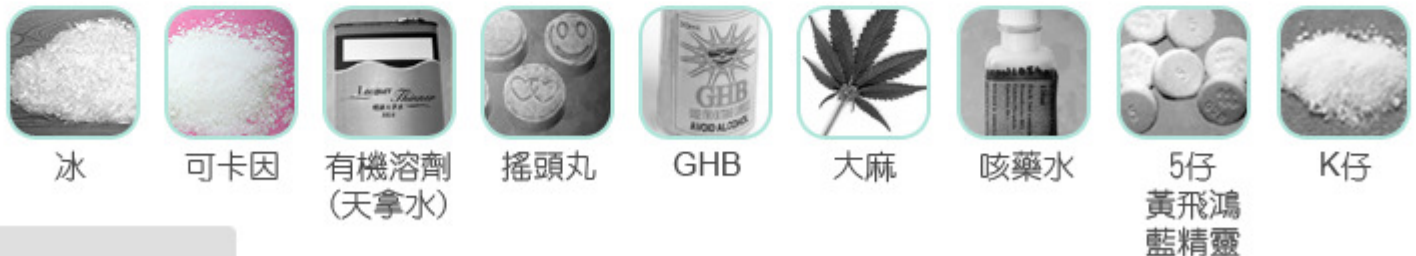


- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

毒品真相



失眠 **血壓上升** **面色蒼白**
出汗 **暈眩** **血管收縮** **昏迷**
驚惶及精神紊亂 **情緒波動** **嘔心，甚及嘔吐**
震顫 感覺被迫害而引致暴力行為 **甚至死亡** **抽搐**
強烈自信和駕馭感覺 **意外受傷** 敏感度增加，對聲音敏感
因食慾減低導致營養不良 **上癮** **長期用鼻吸食，破壞鼻腔組織**
欣快感覺



- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

毒品真相



幻覺
心臟衰竭
暈眩
昏昏欲睡，可能失去知覺
因食慾減低導致營養不良
上癮
失去判斷或自制能力

感到搖晃
意外受傷
嘔心，甚及嘔吐
血管收縮
呼吸受抑壓
甚至死亡
因氣管吸入嘔吐物或呼吸不正常而導致窒息
長期用鼻吸食，破壞鼻腔組織



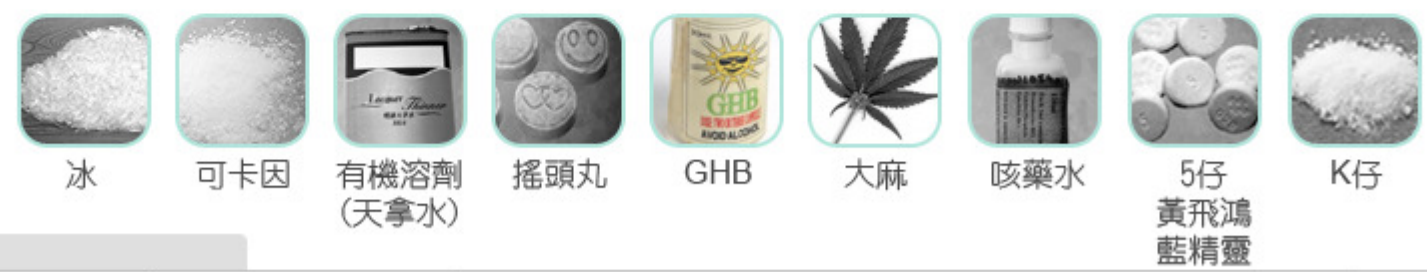
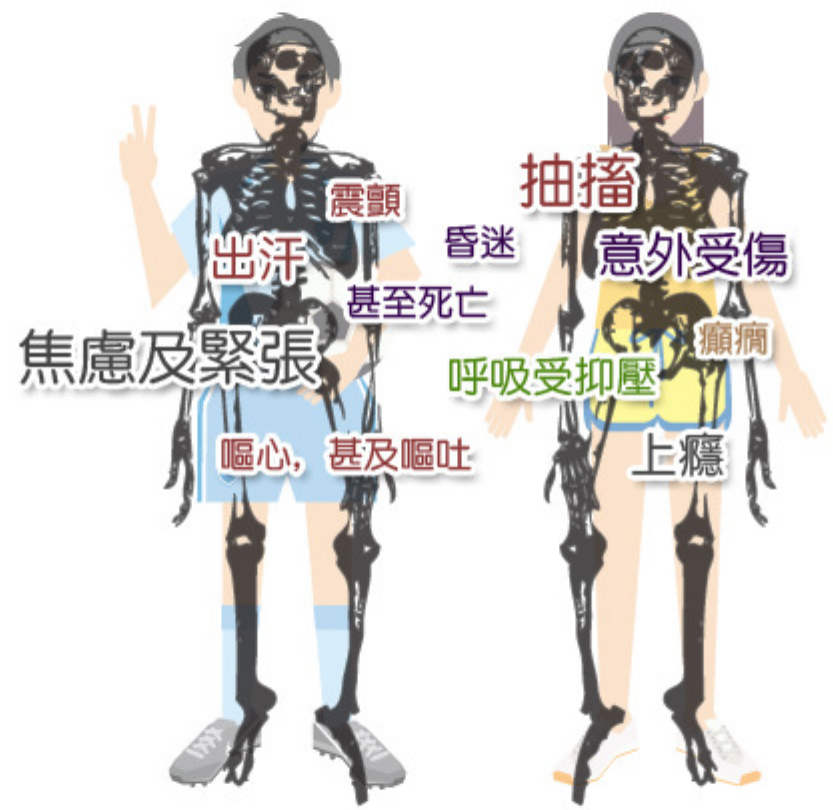
- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

毒品真相



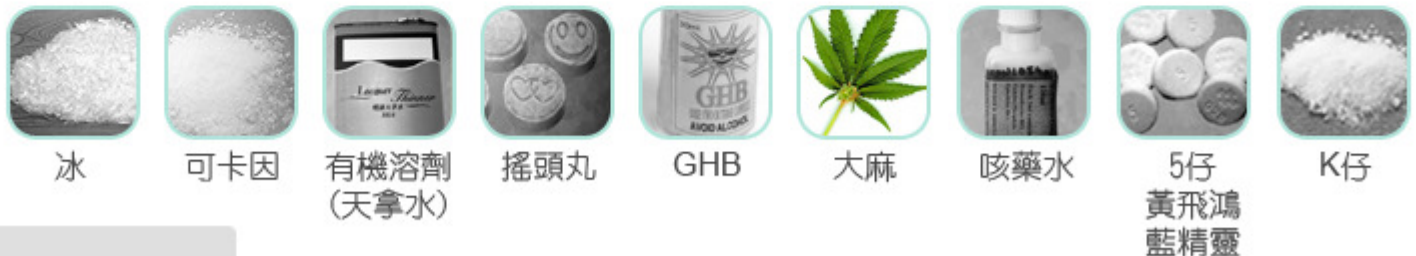
- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

毒品真相



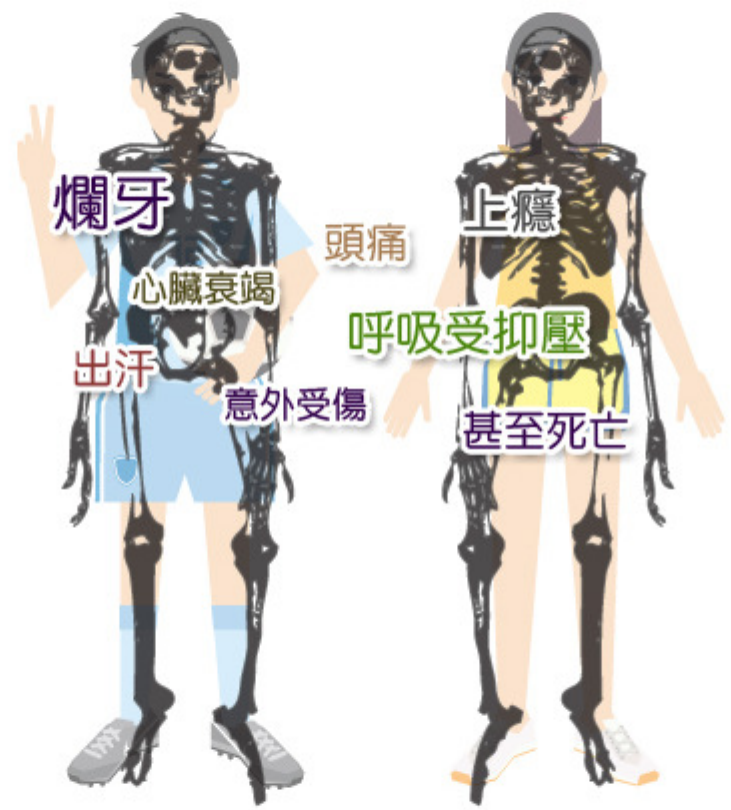
- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

毒品真相



- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

 毒品真相



- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

毒品真相



失憶
昏昏欲睡, 可能失去知覺
認知及運動神經功能受損
抑鬱
意外受傷

胎兒不正常
昏迷
失去平衡力 // 動作不協調 / 行動機能受損
暈眩
呼吸受抑壓
欣快感覺
上癮
甚至死亡



- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

 毒品真相



幻覺 心臟衰竭 胎兒不正常
 說話含糊 抑鬱 失去平衡力 / 動作不協調 / 行動機能受損
 意外受傷 昏昏欲睡, 可能失去知覺 上癮
 認知及運動神經功能受損 失去判斷或自制能力
 便痛、膀胱容易減少、尿頻、腎臟嚴重受損、失禁 甚至死亡
 嘔心, 甚及嘔吐 呼吸受抑壓





機構簡介

最新消息

健康人生活動計劃

毒品真相

給家長

給青少年

給老師

留言討論版

毒品真相

▶ 毒品真相

▶ 毒品一覽表

▶ 物質依賴的定義

▶ 毒品相關刑罰

▶ 求助有門路



毒品一覽表

種類	物質	俗稱	醫藥用途	嚴重後果
麻碎鎮痛劇	海洛英	白粉、粉、灰、四仔、美金、港紙	沒有	1. 成癮 2. 昏睡 3. 壓抑呼吸 4. 噁心 5. 斷癮症狀: 流眼水、 流鼻涕、 打呵欠、 食慾不振、 煩躁、 震顫、 驚惶、 感到寒冷、 出汗、 痙攣。
	地匹哌酮	紅色菲仕通	鎮痛,防止因戒除毒癮所引起的不適	
	美沙酮	蜜瓜汁	戒毒治療	
	菲仕通	帆船仔、白色菲仕通		
	嗎啡針劑	嗎啡針	鎮痛	
	鴉片	熟膏、福壽膏	沒有	
米	大麻	草	沒有	1. 舉止失常 2. 判斷力失準 3. 支氣管炎 4. 結膜炎 5. 胃腸炎
	大麻樹脂	大麻精	沒有	



迷幻劑	大麻	草	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
	大麻樹脂	大麻精	沒有	
	麥角酰二乙胺	黑芝麻、FING霸	沒有	
鎮抑劑	巴比士酸鹽： 異戊巴比妥 正丁巴比妥 速可巴比妥 (速可眠)	沒有 沒有 莉莉四十	鎮靜神經、 催眠、抗痙攣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成癮 2. 說話含糊 3. 迷惑 4. 記憶和思想受損 5. 抑鬱或情緒波動 6. 中毒性精神病 7. 睡眠失調 8. 肝臟和腎臟受損
	甲喹酮	忽得、糖仔、MX	沒有	
	γ-羥丁酸	G、G水、 液體狂喜、 液體X、 液體E、 迷姦水	沒有	
	安非他明： 甲基安非他明 α-α二甲基苯乙基胺	冰、凍野、滑雪 大力丸	減低食慾、提神、 治療發作性渴睡症	<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
				<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



興奮劑	安非他明： 甲基安非他明 α-α 二甲基苯乙 基胺	冰、凍野、滑雪 大力丸	減低食慾、提神、 治療發作性渴睡症	<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
	可卡因	可樂、汽水、滴滴	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 9. 死亡
	亞甲二氧基甲基 安非他明	搖頭丸、狂喜、糖、E 仔、爆糖、FING頭丸	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
鎮靜劑	苯并二氮草類：		催眠	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成癮 2. 昏睡 3. 暈眩 4. 鎮靜神經 5. 抑鬱 6. 敵意 7. 動作不協調 8. 運動失調 9. 胎兒不正常 10. 失憶
	氯氮草（利眠寧）	綠豆仔		
	安定	羅氏五號、 羅氏十號		
	艾司唑侖（舒樂 安定）	沒有		
	氟硝西洋（氟硝 安定）	十字架		
	咪達唑侖（速眠 安）	藍精靈		

鎮靜劑	苯并二氮草類:		催眠	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成癮 2. 昏睡 3. 暈眩 4. 鎮靜神經 5. 抑鬱 6. 敵意 7. 動作不協調 8. 運動失調 9. 胎兒不正常 10. 失憶 11. 認知和神經訊息傳遞功能受損
	氯氮草 (利眠寧)	綠豆仔		
	安定	羅氏五號、羅氏十號		
	艾司唑侖 (舒樂安定)	沒有		
	氟硝西泮 (氟硝安定)	十字架		
	咪達唑侖 (速眠安)	藍精靈		
	硝甲西泮	五仔、黃飛鴻		
	三唑侖	白瓜子		
	三唑侖 (海樂神)	藍精靈		
	佐匹克隆 (憶夢返)	白瓜子		
其他	氯胺酮	K仔、K、茄、香水、雞、奇	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. 形成耐藥性心理依賴 7. 小便赤痛、膀胱容量減少、尿頻、腎臟嚴重受損、失禁
	咳藥水： 可待因、右甲嗎南	止咳水、飲B、BDM丸、黃豆仔、O仔	止咳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成癮 2. 壓抑呼吸 3. 中毒性精神病 4. 便秘 5. 食慾不振 6. 暈眩

	返)			
其他	氯胺酮	K仔、K、茄、香水、雞、奇	手術用麻醉劑	<ol style="list-style-type: none"> 說話含糊 長期記憶力衰退及認知能力受損 行動機能受損 動作協調神經系統受損 呼吸心臟機能受損 形成耐藥性心理依賴 小便赤痛、膀胱容量減少、尿頻、腎臟嚴重受損、失禁
	咳藥水： 可待因, 右甲嗎南	止咳水、飲B、BDM丸、黃豆仔、O仔	止咳	<ol style="list-style-type: none"> 成癮 壓抑呼吸 中毒性精神病 便秘 食慾不振 暈眩
	酒精	沒有	沒有	<ol style="list-style-type: none"> 成癮 肝臟受損 中毒性神經系統損害
	煙草	沒有	沒有	<ol style="list-style-type: none"> 上癮 肺部受損
	有機溶劑	沒有	沒有	<ol style="list-style-type: none"> 知覺受損 失去協調和判斷能力 壓抑呼吸和腦部受損



機構簡介

最新消息

健康人生活動計劃

毒品真相

給家長

給青少年

給老師

留言討論版

毒品真相

▶ 毒品真相

▶ 毒品一覽表

▶ 物質依賴的定義

▶ 毒品相關刑罰

▶ 求助有門路



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。

如你曾出現以上三種或多於三種狀況, 請盡快尋找專業協助。

專業協助



毒品真相

- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路

毒品相關刑罰

社會富庶 轉食「貴價毒品」趨增
港檢可卡因激增11倍

酒吧破迷幻派對 逮32未成年男女
 索K青年殺繼父判囚終身

疑索K後駕車 十日內第三宗
「舞龍」撼兩車迷幻青年被捕
 索K後駕車幻覺頻生 過路人：事後才證實

屯門破毒窟拘6男女
青少年販毒案日破兩宗
 扮磚頭混入境 轉手可賺20倍

六千萬元可卡因案拘3漢
16歲少女涉賣K仔被捕

婚姻破裂沉淪毒海 主婦販K仔囚4年





LIFE CHOICE



打擊毒品罪行的法例 香港法例第134章 《危險藥物條例》



任何人如**販運**危險藥物（販運是指向他人出售或供應危險藥物），一經定罪，最高可被判處罰款5,000,000港元及 終身監禁。

任何人如**製造**危險藥物，一經定罪，最高可被判處罰款5,000,000港元及 終身監禁。

任何人如**管有**危險藥物；或吸食、吸服、服食或注射危險藥物，一經定罪，最高可被判處罰款1,000,000港元及監禁7年。

任何人如**管有任何適合於及擬用作吸食、吸服、服食或注射危險藥物的管筒、設備或器具**，一經定罪，最高可被判處罰款10,000港元及 監禁3年。

任何人如**栽植任何大麻屬植物或鴉片罌粟**，一經定罪，最高可被判處罰款100,000港元及監禁15年。

2008年6月3日起,法庭對販運
K仔及搖頭丸的的**量刊**指引如下:

<1g	沒有判刑指引
1 - 10g	2 - 4 年
10 - 50g	4 - 6 年
50 - 300g	6 - 9 年
300 - 600g	9-12 年
>1000g	14 年



中國內地毒品罪行罰則 走私,販賣,運輸及製造毒品



大量:
15年有期徒刑，無期徒刑或死刑，並沒收財產。

小量:
判處3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3年以上，7年以下有期徒刑及罰款。

毒品真相



- ▶ 毒品真相
- ▶ 毒品一覽表
- ▶ 物質依賴的定義
- ▶ 毒品相關刑罰
- ▶ 求助有門路



求助有門路

- ▶ 濫用精神藥物者輔導中心
- ▶ 醫院管理局轄下物質誤用診所
- ▶ 衛生署轄下美沙酮診所
- ▶ 提供自願住院戒毒治療及康復計劃的機構

中心／機構名稱	服務區域／地區	地址／電話／傳真／電郵／網址
東華三院 越峰成長中心	香港島及離島： · 中西區 · 灣仔 · 東區 · 南區 · 離島區	地址：香港筲箕灣寶文街六號 東華三院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	東九龍： · 黃大仙 · 西貢 · 將軍澳	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

路德會青怡中心	· 西貢 · 將軍澳 · 觀塘	傳真：2712 9906 電郵：y8@lutheran.org.hk 網址：www.cheerevergreen-lutheran.org.hk
香港基督教服務處 P S 3 3	西九龍： · 九龍城 · 深水埗 · 油尖旺	地址：九龍尖沙咀加連威老道33號地下 電話：2368 8269 傳真：2739 6966 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：ps33@hkcs.org 網址：www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html
香港路德會社會服務處 路德會青欣中心	大埔／北區： · 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.cheerevergreen-lutheran.org.hk
明愛容園中心	荃灣／葵青／屯門： · 荃灣 · 葵青 · 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： · 元朗 · 天水圍 · 錦田	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
香港聖公會福利協會新念坊	沙田： · 沙田 · 大圍 · 馬鞍山	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



機構	電話	地址
東區尤德夫人那打素醫院 藥物誤用診所	2595 7608	柴灣樂民道三號東區尤德夫人那打素醫院 東座大樓七樓
九龍醫院物質誤用診療所	3129 6710	九龍亞皆老街147號A九龍醫院西翼地下 專科門診部
威爾斯親王醫院 藥物濫用診所	2632 2584	沙田銀城街30-32號威爾斯親王醫院 李嘉誠專科診所北翼三樓
葵涌醫院藥物誤用評估中心	2959 8082	葵涌醫院路3-15號葵涌醫院L/M座 五樓L5病房
青山醫院 屯門物質濫用診療所	2456 8260	屯門青松觀路13號青山醫院C座一樓
瑪麗醫院精神科 藥物濫用診所	2517 8140	香港般含道9B西區精神科中心五樓
九龍東物質誤用診所	3513 5070	九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院 P座一樓

- TOP -

機構	電話
衛生署 — 美沙酮診所	2835 1831 / 2835 1834

- TOP -

機構	戒毒治療中心 / 中途宿舍	電話及網頁	主要服務對象	治療 及康 復期	附設 中途 宿舍	宗教 輔導
----	------------------	-------	--------	----------------	----------------	----------

機構	戒毒治療中心 / 中途宿舍	電話及網頁	主要服務對象	治療 及康 復期	附設 中途 宿舍	宗教 輔導
基督教巴拿巴 愛心服務團	(1) 南丫島訓練之家 (2) 馬鞍山中途宿舍	2640 1683 www.barnabas.com.hk	女 麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	3個月 至1年	✓	✓
香港明愛	明愛黃耀南中心	2335 5088 family.caritas.org.hk/ ser/drug_wong.html	男 麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	1至6個 月		
基督教得生團契	(1) 訓練村 (2) 中途之家	2329 6077 www.newbeing.org.hk	男 麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	3至18 個月	✓	✓
基督教新生協會	基督教新生協會	2397 6618 www.hknewlife.com	男 麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	6至12 個月		✓
基督教正生會	(1) 霞潤男性 青少年戒毒及康復中心 (2) 霞潤女性戒毒及康復 中心 (3) 長洲男性青少年訓練 中心 (4) 長洲女性訓練中心 (5) 梅窩男性成人訓練中 心 (6) 大澳狗伸地男性成人 戒毒及康復中心	9027 2547 www.drugrehab.com.hk	男 及 女 麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	6個月 或以上	✓	✓
得基輔康會	恩慈之家	8104 2188 2673 8272	男 麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	6至12 個月		✓

基督教信義會 芬蘭差會	(1) 靈愛蛋家灣中心 (2) 靈愛中心	2612 1342 www.lingoi.org	男	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	9至12 個月	✓	✓
榮頌團契	榮頌團契	2451 9802 6110 3738	男	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	1年或 以上		✓
香港基督教服務處	賽馬會日出山莊	2468 0044 www.hkcs.org/gcb jclrs/jclrs.html	男	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	1至3個 月		
方舟行動	元朗中心	2397 6618 www.hknewlife.com	男	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	6至12 個月		✓
香港晨曦會	(1) 晨曦島戒毒治療中心 (2) 姊妹之家 (3) 黃大仙中心 (中途宿 舍)	2714 2434 www.opdawn.org.hk	男 及 女	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	12至18 個月	✓	✓
全備團契	古洞康復中心	9200 8546 www.perfectfellowship.com	男	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	1至12 個月		✓
Remar Association (Hong Kong)	Remar Association (Hong Kong)	3193 4919 www.remarhongkong.com	男	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	1年或 以上		✓
聖士提反會	(1) 屯門家庭 (2) 城門之源	2720 0179	男 及 女	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	1年	✓	✓
香港善導會	(1) 白普理綠洲宿舍 (2) 香港女宿舍	2527 1322	男 及	麻醉鎮痛劑 吸食者及	3至6個 月	✓	

		www.perfectfellowship.com		吸食者及 危害精神 毒品吸食者	個月		
Remar Association (Hong Kong)	Remar Association (Hong Kong)	3193 4919	男	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	1年或 以上	✓	
		www.remarhongkong.com					
聖士提反會	(1) 屯門家庭 (2) 城門之源	2720 0179	男 及 女	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	1年	✓	✓
香港善導會	(1) 白普理綠洲宿舍 (2) 香港女宿舍	2527 1322 2865 1333	男 及 女	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	3至6個 月	✓	
		sracp.org.hk					
香港戒毒會	(1) 凹頭青少年中心 (2) 成年婦女康復中心 (3) 石鼓洲康復院 (4) 白普理康青中心 (5) 白普理培青中心 (6) 九龍宿舍 (7) 聯青中心 (8) 婦女宿舍 (9) 區貴雅修女紀念婦女 康復中心	2574 3300	男 及 女	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者	3星期 至1年	✓	
		www.sarda.org.hk					
基督教 互愛中心	(1) 順天中途宿舍 (2) 浪茄男性訓練中心 (3) 大尾篤女性訓練中心 (4) 青洲青少年訓練中心	2782 2779	男 及 女	麻醉鎮痛劑 吸食者及 危害精神 毒品吸食者			
		www.wuoi.org.hk					

- TOP -

給家長



▶ 溝通小百科



溝通小百科

在與子女相處難免有意見不合的時候，良好的溝通技巧可減少因衝突而產生的誤會和傷害，更有助彼此了解，促進親子關係。



- 動之以情，說之以理
- 容許子女有表達自己想法的機會
- 接納子女的成長需要（如獨立自主）
- 澄清、表達自己對子女行為的感受
- 鼓勵子女表達意見，尋求共識
- 以平等尊重的態度溝通



例子：

女兒

我想買iPhone呀!

iPhone?

媽媽

女兒

係呀，我好鐘意~~~~

可唔可以話比媽媽聽你最鐘意 iPhone 咩野呀?

媽媽

♥ 容許子女有表達自己想法的機會。

女兒

個個同學仔都田緊啦 ... 我都想要一部。

女兒 個個同學仔都用緊啦 ...我都想要一部。

媽媽 嗯嗯，媽媽都好明白同同學仔有一樣既野，傾計既時候會同聲同氣D，係咪呀？

媽媽 ♥ 接納子女的成長需要 (希望得到朋輩認同)

女兒 就係囉，你買比我啦！

媽媽 咁一部iPhone要幾錢？

女兒 唔，幾千蚊囉。

媽媽 如果要上埋網呢？Download d apps 呢？

女兒 幾百蚊掛...

唔...媽媽唔係唔比你用iPhone，我都知iPhone有好多功能。但係媽媽希望你再仔細考慮下，同朋友仔既友誼，其實建立係咩野之上？真係iPhone?我相信真朋友唔會因為你無iPhone就遠離你。

加上你而家未出黎做野搵錢，未有收入，如果我隨便就買部咁貴既電話比你，反而會令你覺得錢係好易搵番黎，又可以隨使用左去，影響左你對金錢既觀念。

你心裡面會唔會有其他想法？

♥ 接納子女的成長需要 (希望得到朋輩認同)

♥ 給子子女指引及定立規範。

媽媽

♥ 鼓勵子女表達意見，尋求共識。



1)以查問方式表達關心
如：今晚幾點番呀？去邊到？同邊個去？佢幾多號電話？等我打比佢。

2)以權力逼使子女屈服
如：你再係咁日日上網我就cut左個上網，睇你仲點上！



2) 以權力逼使子女屈服

如：你再係咁日日上網我就cut左個上網，睇你仲點上！

3) 急忙表達意見並作出斷言

如：15分鐘15分鐘…我就話係緊係又係要成個鐘先肯熄機溫下d書啦！

4) 缺乏尊重

如：而家係邊個比錢養到你咁大，你咁黎同我講野？



有效溝通的基本信念

- 沒有兩個人是一樣的
- 一個人不能控制另一個人
- 凡事總有2個以上的解決方法
- 不斷學習，才會不斷成長
- 留意及接受父母與子女思想行為的不同
- 尊重大家是一個自由、有獨立思想的個體



親子行動小貼士

- 1) 一家人一起食飯。
- 2) 和子女一起培養不同的興趣。
- 3) 出席孩子的學校活動。
- 4) 重視給孩子的每一個承諾。
- 5) 容許子女犯錯。孩子需要從錯誤中學習。
- 6) 從小給孩子一個擁抱，一句讚美。
- 7) 以身作則



名人語錄

「生了孩子，還要設想如何教育，使他將來成為完全的人。」 - 魯迅

「希望家長教育小朋友，珍惜他們擁有的」 - 森美

「分享，讓孩子更知足快樂」 - 森美

其實親子關係就如種植一樣，若花時間悉心灌溉，定能開出美好的果實。使他們能夠面對成長的挑戰，遠離毒品。

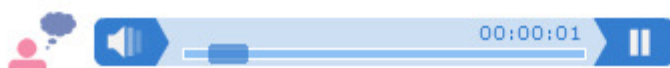


給青少年

▶ 給青少年

▶ 與情緒起舞

一人一個拒絕毒品的理由





給青少年

▶ 給青少年

▶ 與情緒起舞

與情緒起舞

生活偶有沮喪失意的時候，好像看不清楚未來該走的方向。
有時覺得自己不被了解，不被關心，總是悶悶不樂，提不起勁。

這些情緒都是與生俱來的，指示著我們追尋內心的真正需要，並沒有好壞之分。
但如負面情緒沒有得到好好的處理和宣洩，對身心都會構成影響。

測試我的情緒健康(1)



測試我的情緒健康(2)



如情緒有任何困擾，歡迎致電3188 9051聯絡我們，或到留言討論區分享。



給老師

給老師

老師可以依據教育局提供的健康校園政策指引，製定相關的校園政策。



健康校園政策

目標：幫助學生達致生理上、心理上及社交上的良好狀態。焦點在幫助學生發展健康的生活習慣、正面的人生觀與價值觀、生活技能及抗拒誘惑的技巧

健康校園政策的元素

1. 預防措施

為加強學生認識吸食毒品（包括危害精神毒品）的禍害及協助他們遠離毒品，學校必須加強禁毒預防教育。學校應重視危害精神毒品，如「K仔」、「冰毒」及「搖頭丸」等與傳統毒品，如海落英，對青少年身心的嚴重損害。學校應參閱教育局通告2/2010號「健康校園政策」，制訂含有禁毒元素的校本「健康校園政策」，詳情可瀏覽本局有關「健康校園政策」網頁。有關政策的主要範疇包括：

- 委任一位資深教師，負責統籌校內所有健康事務；
- 學校須確保校內每一位員工，都清楚認識及支援「健康校園政策」；
- 學校須定期對校本「健康校園政策」作出檢視及評估，及作出適切的改進；
- 發展校本的禁毒教育課程，加強學生的知識、技能和價值觀，以助他們建立健康的生活方式；
- 以全校參與的方式進行禁毒預防教育，在學校課程中加入禁毒教育，其教學目的應包括糾正學生，



- a) 委任一位資深教師，負責統籌校內所有健康事務；
- b) 學校須確保校內每一位員工，都清楚認識及支援「健康校園政策」；
- c) 學校須定期對校本「健康校園政策」作出檢視及評估，及作出適切的改進；
- d) 發展校本的禁毒教育課程，加強學生的知識、技能和價值觀，以助他們建立健康的生活方式；
- e) 以全校參與的方式推行禁毒預防教育，在學校課程中加入禁毒訊息，其教學目的應包括糾正學生；
- f) 對毒品的謬誤，並為學生提供輔導服務；
- g) 在校內營造互相關懷的氣氛，促進學生的健康成長，從而建立正面的價值觀；
- h) 鼓勵、支持和安排教師參與有關禁毒預防教育的培訓和學習最新的知識和技巧；
- i) 主動與專業機構聯絡（包括政府及非政府機構，其資料載於附錄3），安排禁毒預防教育及輔導服務。為支援學校制訂含禁毒元素的「健康校園政策」，禁毒常務委員會、保安局禁毒處及教育局委託香港青年協會製作了學校資源套，內容可瀏覽「學校禁毒資源套」網頁；
- j) 及為建立無毒校園文化。校園驗毒計劃不應被視為一個單獨措施來看，而應該被視為落實全面「健康校園政策」中的其中一個部分。

2. 處理涉及毒品的事件

a. 吸食毒品

如懷疑或獲悉有學生吸食毒品，校方應：

- 聯絡家長，深入了解學生的情況；
- 諮詢警方的學校聯絡主任的意見；及
- 及早尋求下列人士或機構的協助，讓學生得到適當的輔導及跟進服務：
小學學生輔導主任/學生輔導教師/學生輔導人員；
中學學校社會工作者；
向吸食毒品人士提供專業輔導服務的機構。

b. 吸食毒品，引致中毒

如學生因吸食毒品/有害物質而導致中毒，校方應：



如懷疑或獲悉有學生吸食毒品，校方應：

- 聯絡家長，深入了解學生的情況；
- 諮詢警方的學校聯絡主任的意見；及
- 及早尋求下列人士或機構的協助，讓學生得到適當的輔導及跟進服務：
小學學生輔導主任/學生輔導教師/學生輔導人員；
中學學校社會工作者；
向吸食毒品人士提供專業輔導服務的機構。



b. 吸食毒品，引致中毒

如學生因吸食毒品/有害物質而導致中毒，校方應：

- 安排教師或其他員工陪同學生入院診治，並盡可能把有關藥物/有害物質的樣本和容器一併送院化驗，並小心存放此物質，免受污染；
- 立即把學生中毒事件通知家長；
- 諮詢警方的學校聯絡主任的意見；及
- 及早尋求下列人士或機構的協助，讓學生得到適當的輔導及跟進服務：
小學學生輔導主任/學生輔導教師/學生輔導人員；
中學學校社會工作者；



c. 藏有或販賣毒品

如懷疑或獲悉有學生藏有/販賣毒品，校方應：

- 諮詢警方的學校聯絡主任的意見或直接報警；
- 把學校所採取的行動知會家長；
- 等待警方到場處理；及
- 小心存放懷疑毒品，免受污染。

留言討論版



▶ 2011

發表問題

本機構歡迎任何就毒品、健康有關的題材發問，部份類同的提問會被綜合回覆。
 網友不得張貼以下的留言：1.廣告 2.粗言穢語 3.不文、淫褻字眼 4.誹謗及中傷別人的言論。

 🔍

	提問日期	回覆日期
Keep these articles coimng as they've opened many new doors for me.	2011-11-17	-
我發現到我個女(中三學生)有食丸仔，我唔知點開口問佢，又知道唔可以一開口就開佢，我可以點做？	2011-04-15	2011-04-15
咩叫追龍？	2011-04-14	2011-04-14
我個小朋友都無吸毒，何況呢d野學校有教啦！關我咩事？	2011-03-18	2011-03-18
飛滋同冰瘡係唔係一樣？生在口嘅係冰瘡？	2011-03-17	2011-03-17



機構簡介

最新消息

健康人生活動計劃

毒品真相

給家長

給青少年

給老師

留言討論版

留言討論版



▶ 2011

提問:

2011-04-15

我發現到我個女(中三學生)有食丸仔,我唔知點開口問佢,又知道唔可以一開口就鬧佢,我可以點做?

回覆:

2011-04-15

嗯,明白你的憂慮。剛發現女兒吸毒的問題,的確會令家長有忙、亂、急、煩、燥等情緒,不過,打罵不會令女兒改變過來。建議跟家人商討,尋求專業(包括醫護、社工等)的意見、協助和輔導。讓年青人遠離毒品,絕不是個人的力量,需要多方面的合作的。嘗試了解女兒何時開始吸毒、吸食的份量/次數、是否出現上癮情況、吸食的場地、毒品的來源等。當然,家人建立互信關係才可有效讓女兒遠離毒品。另外,先明白女兒吸食毒品背後的原因和社交生活情況。嘗試陪同女兒尋找專業的協助,有助女兒面對毒品問題。如有需要進一步面談,請致電31889051與職員聯絡。

返回

[機構簡介](#)[最新消息](#)[健康人生活動計劃](#)[毒品真相](#)[給家長](#)[給青少年](#)[給老師](#)[留言討論版](#)

留言討論版



▶ 2011

提問:

2011-04-14

咩叫追龍?

回覆:

2011-04-14

追龍是一個在吸毒人士間流傳的術語，意指吸毒人士把放在錫紙上的海洛英(白粉)加熱，吸取加熱過程中產生的煙霧。由於煙的形狀被想像為龍，而吸毒人士會追逐飄散的煙，故稱之為「追龍」。

吸食海洛英除了會引致成癮，斷癮症狀包括流眼水、流鼻涕、打呵欠、食慾不振、煩躁、震顫、驚惶、感到寒冷、出汗、痙攣；亦會壓抑呼吸、噁心等。

[返回](#)

留言討論版



▶ 2011

提問:

2011-03-18

我個小朋友都無吸毒，何況呢d野學校有教啦！關我咩事？

回覆:

2011-03-18

近年青少年吸毒的數字有上升趨勢，統計數字顯示超過六成(60%)廿一歲以下的青少年受同輩朋友影響而吸食毒品。不法份子正正看準青少年希望得朋輩認同的這個成長需要，利用青少年把毒品滲入校園。統計數字亦顯示愈七成(70%)廿一歲以下青少年首次吸毒的地點是「在家 / 在朋友家」，可見家與吸毒問題是息息相關的。

若家長能增加對毒品的認識，與子女以理性和開放的態度討論有關毒品的議題，教導他們遠離毒品，有助他們面對朋輩引誘，避免因為一時好奇而嘗試毒品。

另外，青少年面對成長時往往遇到不少困惑，包括學業、朋友、戀愛等。若家長能悉心引導子女面對成長時遇到的挑戰，支援他們的情緒，可增強他們的抗逆能力，拒絕以毒品作為逃避問題的方法。

返回

留言討論版



▶ 2011

提問:

2011-03-17

飛滋同冰瘡係唔係一樣? 生在口嘅係冰瘡?

回覆:

2011-03-17

冰瘡是不會生在口腔內，口腔內“瘡”可能是“飛滋”亦有可能是其他的感染。飛滋是一種復發性口瘡，是出現在口腔軟組織上的潰瘍。這些軟組織包括面頰、口唇和喉嚨的黏膜及舌面。“飛滋”是不會傳染的。現時，“飛滋”沒有明確的成因，但可能與以下誘因有關：

1. 口部創傷
2. 精神壓力
3. 內分泌失調，例如荷爾蒙分泌不平衡
4. 身體免疫系統失調
5. 腸胃失調
6. 維他命B12、葉酸、鐵質不足

而冰瘡是因為吸食毒品“冰”的後遺症，可能影響外表。建議及早接受治療。亦歡迎致電31889051與本機構職員聯絡。