

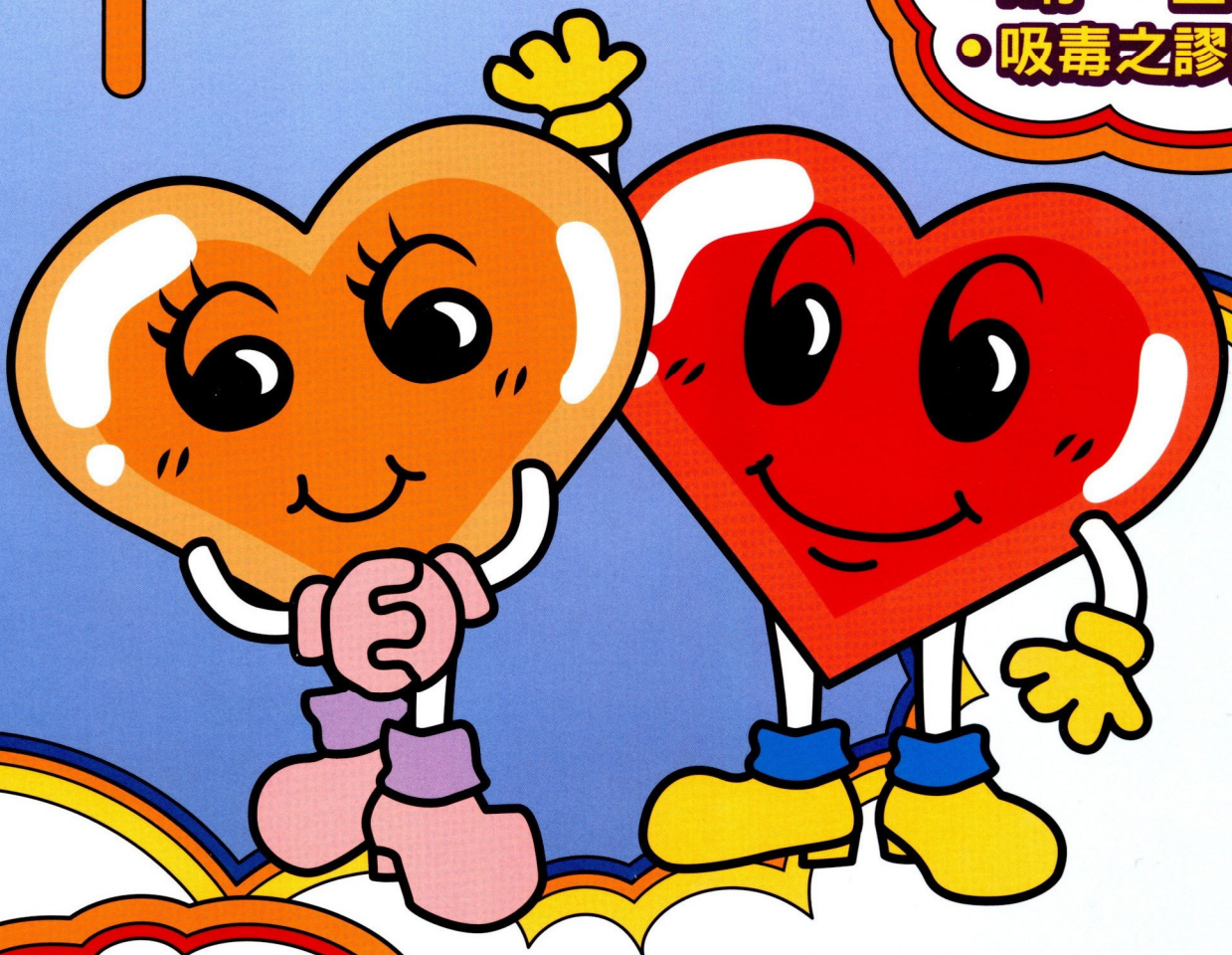
網上禁毒通通識 攜手創造健康校園

Build a Healthy School Together -
An E-learning and Multi-pronged Anti-drug Project

導師教材

第一課

- K仔
- 五仔
- 吸毒之謬誤



第二課

- 白粉
- 拒絕吸毒之技巧



香港警務處



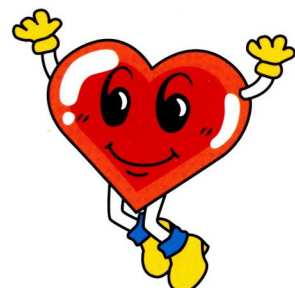
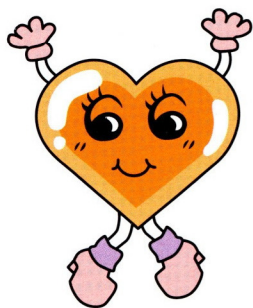
引言

為進一步打擊青少年毒品問題及推行「全民抗毒運動」，香港天主教教區學校聯會與香港警務處毒品調查科合辦了一項為期兩年的「網上禁毒通通識 攜手創造健康校園」計劃。本計劃分為兩部份，第一部份是「網上禁毒通識課程」，共有八套網上學習課程分四個學期推出；而第二部份是「禁毒週」，有禁毒資訊展板、禁毒話劇及警察義工到學校分享禁毒資訊。

計劃的宗旨是透過一系列活動，進一步加強教師、家長及同學對毒品禍害的認識，讓參與活動的同學建立健康和正面的價值觀，一同抗拒毒品的誘惑。

整個課程共八課，每課分三部份，共35分鐘。

第一課	第一部份 - 反吸毒短片 (10分鐘).....	01
	第二部份 - 網上課程 (15分鐘)	
	(I) 辨識氯胺酮 (K仔)及硝甲西洋 (五仔) 及其禍害.....	02
	1. 介紹氯胺酮 (K仔) Ketamine	
	2. 介紹硝甲西洋 (五仔) Erimin-5	
	(II) 了解吸毒之謬誤	03
	第三部份 - 測試 (10分鐘)	04
第二課	第一部份 - 反吸毒短片 (10分鐘).....	07
	第二部份 - 網上課程 (15分鐘)	
	(I) 辨識海洛英 (白粉) 及其禍害.....	08
	(II) 拒絕吸毒之技巧	09
	(III) 點解唔 'Say No to Drugs'	09
	第三部份 - 測試 (10分鐘)	10
歌 詞	13



第一課

學習目標：

- (1) 辨識氯胺酮(K仔)及硝甲西洋(五仔)及其禍害
- (2) 了解吸毒之謬誤

第一部份 - 反吸毒短片(10分鐘)

反吸毒短片名稱：《錯到爆》

主題：消除年青人對吸毒的謬誤

故事大綱：

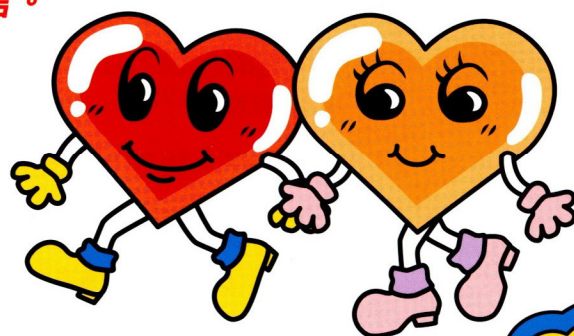
電視節目「如何說不」以極盡無聊的方法教導年青人如何拒絕吸毒及犯毒(場景包括：Disco、公園及學校課室內)，但真實情況點止咁簡單?不法之徒把「錯到爆」的訊息灌輸年青人，如試一兩次對身體無害、長大後就自然戒得甩等等，更用「免費毒品」等無恥的技倆去引誘年青人作第一次吸毒。所以本片會請來專業人士去解破一切的謬誤及迷思，更希望用輕鬆攪笑的方式去灌輸真正的毒品知識及禍害給年青人。最後提出「叫我食K仔、咪當我傻仔」作結。每個謬誤都會分別請出警察、社工、醫生及過來人提出專業知識或經驗分享來糾正各種謬誤，而每個謬誤的模擬片段都會在不同場景下拍攝，謬誤及迷思的內容共有六個：

- 可卡因越貴便越純；吸食純度高的毒品是對身體沒有損害的。(訪問：醫生 / 場景：K場)
- 吸毒可定驚、安定及紓鬱解悶。(訪問：過來人 / 場景：公園)
- 為什麼會有免費毒品?(訪問：社工 / 場景：Disco)
- 只要食瀉藥、飲酸性飲品等可排走身上毒素。(訪問：醫生 / 場景：學校)
- 戒毒是很容易的，自自然然便會戒除。(訪問：過來人 / 場景：家中)
- 吸毒不是犯法。(訪問：警務人員 / 場景：街道上)

停機討論

訊息：

- 其他謬誤如 (1) 穿校服並不同可避免被警察截查。
(2) 毒品無軟硬之分，同樣有害。
- 日常生活會遇到不同的謬誤，不要隨便相信。
- 如有疑問，應該找身邊專業人士。

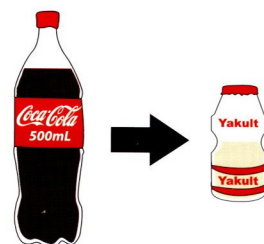


第二部份 - 網上課程(15分鐘)

(I) 辨識氯胺酮(K仔)及硝甲西洋(五仔)及其禍害

1. 介紹氯胺酮(K仔)Ketamine

- 俗稱「K」、「K仔」、「香水」、「茄」
- K仔的外觀：
 - 常見為粉狀，幼細的白色晶狀粉末
 - 亦有丸狀，而液體狀較少見
- 本港常見的包裝方法：
 - 以可再封透明膠袋裝載
 - 以多種顏色的紙張摺疊包裹
 - 以紙幣(通常為20元紙幣，但亦有其他幣值的紙幣)摺疊包裹
- 吸食後的不良影響：
 - 小便赤痛、膀胱容量減少、尿頻、腎臟嚴重受損、失禁
 - 說話含糊
 - 引起幻覺
 - 長期記憶力衰退及認知能力受損
 - 動作協調神經系統功能受損
 - 行動機能受損
 - 會成癮
 - 正常膀胱容量為500cc；受影響後，會縮少膀胱容量至50cc (圖示：由一樽可樂變成半支益力多)
 - 服後會產生幻覺，而且由於這種毒品有麻醉及鎮痛作用，吸食者自以為不會受傷，但在產生幻覺後，吸食者可能在不知不覺間弄傷自己，甚至自殺



2. 介紹硝甲西洋 (五仔) Erimin-5

- 俗稱「五仔」、「Five-仔」、「手指」
- 屬鎮靜劑類，「五仔」在香港是列作危險藥物
- 「五仔」的外觀：
 - 粉橙色圓形藥丸，一面印有「5」，另一面印有「028」及一個十字架圖案
- 本港常見的包裝方法：
 - 紅銀色錫紙包裝
- 吸食「五仔」後的不良影響：
 - 昏睡
 - 認知及神經肌運動功能受損
 - 除服用「五仔」外，吸毒者亦可能會一同服食其他毒品如氯胺酮等，以加強藥效，故此風險更高，後果不堪設想



(II) 了解吸毒之謬誤

☆ 問1 毒品越純就不會有害？

答案：無論毒品純唔純，都對身體帶來意想不到的惡果，嚴重更會導致死亡。

☆ 問2 混合毒品不會引致額外不良影響？

答案：混合毒品會令毒性複雜化，並會增加對身體的損傷。

☆ 問3 HIGH多咗藥，可以飲檸檬茶這類酸性飲品/瀉藥來解毒？

答案：錯。這些方法只會刺激胃部，不能解毒。

☆ 問4 一邊打機一邊飲咳水，可以打得專注D、勁D？

答案：錯。咳水只會抑制呼吸，令人出現幻覺和妄想等。

☆ 問5 索K不會上癮，只會令身體有些毛病，不會致命？

答案：錯。索K者會有心癮，令食道、肺部、膀胱受損等，嚴重的更會作出致命的反常行為。

☆ 問6 吸毒不用特別去戒，長大自然會甩？

答案：錯。毒癮只會越吸越深，不會自然戒掉。

☆ 問7 袋少少自己食不是犯法？

答案：吸毒其實已犯法，故袋少少自己食都是犯法。

停機討論

- 了解「K仔」及「五仔」的禍害嗎？
- 對以上謬誤有沒有疑問？

課堂重溫

第三部份 - 測試(10分鐘)

每份測試共有20條選擇題，而每組個別題目會在下列表以**小**(小學)**初**(初中)**高**(高中)作記號，正確答案以**藍色**顯示。

★ 網上學習套問題內容

- 小** **高** 網上學習套有兩個心形吉祥物，它們的名字是什麼？
A. 心心、祥祥 B. 盈盈、樂樂 **C. 承承、諾諾** D. 其其、芬芬

- 小** **初** 網上學習套的主題為：
A. 網上禁毒通通識 攜手創造健康校園 C. 維持治安 安居樂業
B. 網上禁毒大家好 安安樂樂社區好 D. 路上零意外 香港人人愛

★ 有關氯胺酮的問題

- 初** **高** 氯胺酮的英文名稱是什麼？
A. Heroin **B. Ketamine** C. Erimin-5 D. Cocaine

- 小** 氯胺酮的俗稱是什麼？
A. B仔 B. E仔 C. M仔 **D. K仔**

- 小** **初** **高** 以下哪種不是氯胺酮的常見形態？
A. 粉狀 B. 液體狀 **C. 氣體狀** D. 藥丸狀

- 小** **初** **高** 以下哪項不是吸食氯胺酮後的不良影響？
A. 行動機能增強
B. 小便赤痛、膀胱容量減少、尿頻、腎臟嚴重受損、失禁
C. 動作協調神經系統受損
D. 長期記憶力衰退及認知能力受損

- 小** **初** **高** 吸食氯胺酮會令人產生幻覺，以下哪一項是產生幻覺後所帶來的後果？
A. 手腳變得特別靈活協調
B. 自以為不會受傷，但在不知不覺間弄傷自己，甚至自殺
C. 記憶力突然增加
D. 說話變得十分流利，雄辯滔滔

- 初** **高** 正常膀胱容量大約為 (i) cc，而吸食氯胺酮後膀胱容量大約為 (ii) cc。
A. (i) 2000 (ii) 20 B. (i) 500 (ii) 500 C. (i) 1000 (ii) 2000 **D. (i) 500 (ii) 50**

- 小** 吸食氯胺酮後，膀胱的容量會怎樣？
 A. 增加 **B. 減少** C. 大增 D. 不變

- 高** 長期吸食氯胺酮，膀胱的容量會怎樣？
 A. 增加 C. 減少，但停止吸食氯胺酮後會回復至原本的容量
B. 減少，並且不能回復到原來的容量 D. 不變

- 小初高** 吸食氯胺酮的人的腎臟會嚴重受損，導致失禁，以下什麼東西會因此而變成他們的隨身物品？
 A. 暖水袋、痰罐 C. 膠袋、痰罐
 B. 暖水袋、透明拉鍊膠袋 **D. 尿片、尿袋**

- 小初高** 以下哪項有關吸食氯胺酮的說法屬正確？
A. 吸食氯胺酮會成癮 C. 吸食氯胺酮可助解毒
 B. 吸食氯胺酮可避孕 D. 吸食氯胺酮可助戒煙

★ 有關硝甲西洋的問題

- 小初高** 以下哪個不是硝甲西洋 (廠名為Erimin-5) 的俗稱？
 A. 手指 B. Five仔 **C. Fly仔** D. 五仔

- 初高** 硝甲西洋屬於什麼性質的藥物？
 A. 麻醉劑 B. 迷幻劑 **C. 鎮靜劑** D. 興奮劑

- 小** 硝甲西洋的外觀是怎樣的？
 A. 白色圓形藥丸 **B. 粉橙色圓形藥丸** C. 米色方形藥丸 D. 黑色圓形藥丸

- 初高** 硝甲西洋的外觀是怎樣的？
 A. 白色圓形藥丸，一面印有「5」，另一面印有一個心形圖案
B. 粉橙色圓形藥丸，一面印有「5」，另一面印有「028」及一個十字架圖案
 C. 米色橢圓形藥丸，一面印有「555」，另一面印有一個三角形圖案
 D. 粉橙色圓形藥丸，兩面皆印有「555」

- 小初高** 硝甲西洋的包裝通常是怎樣的？
A. 以紅銀色錫紙包裹 B. 以粉橙色錫紙包裹 C. 以透明拉鍊膠袋包裝 D. 以紙幣摺疊包裝

★ 有關糾正謬誤的問題

小初高 以下哪項有關毒品的說法屬正確？

- A. 毒品越純，害處越少
- B. 毒品混合越多雜質，害處越少
- C. 無論毒品純，抑或不純，對身體都會有害
- D. 只有吸食大量毒品，才對身體有害

小初高 採用以下哪種方法可成功戒毒？

- A. 長大後會自然戒掉
- B. 飲酸性飲料(如檸檬茶)或食瀉藥
- C. 捆綁自己
- D. 尋求老師、社工、醫生等專業人士的協助

小初高 以下哪項有關吸毒的說法屬正確？

- A. 混合不同毒品一起吸食，可將毒品的毒性減低
- B. 混合毒品一起吸食會令毒性複雜化，並會增加對身體的損害
- C. 混合兩種不同毒品一起吸食可令它們互相抑壓彼此的毒性，並會減少對身體的傷害
- D. 只吸食一種毒品，便不會損害身體

小初高 飲「咳藥水」會導致以下哪些情況？

- A. 打遊戲機時能集中精神
- B. 抑制呼吸、令人出現幻覺及妄想
- C. 大量出汗
- D. 食慾大增

小初高 以下哪項有關毒品的說法屬不正確？

- A. 吸食毒品屬於違法
- B. 即使帶有少量毒品已屬違法
- C. 帶有少量毒品自用不算違法
- D. 售賣毒品予他人已屬違法

★ 有關短片的問題

小初高 如果你從未接觸過毒品，而有人免費請你試食，你應該：

- A. 不妨嚐一嚐吸毒的滋味
- B. 立即拒絕，不會讓自己嘗第一口
- C. 會接受，將毒品先袋好，然後躲在隱蔽的地方吸食
- D. 會接受，並與其他友人分享

小初 短片開頭提及的「糖」是：

- A. 珍寶珠
- B. E仔
- C. 朱古力
- D. K仔

小初高 短片中壞人拿出「藥」來時說「唔係毒品，藥房有得賣」，但那「藥」原來是「危害精神毒品」，你應該：

- A. 按壞人要求照做，並且賣給別人
- B. 拒絕，然後與老師、醫生、或者家人商量，必要時更須報警
- C. 儘管試吃
- D. 先袋好，待無人看見時拿出來吃

第二課

學習目標:

- (1) 辨識海洛英(白粉)及其禍害
- (2) 了解吸毒之謬誤

第一部份 - 反吸毒短片(10分鐘)

反吸毒短片名稱：

《跟錯梟雄之毒海無情 — 十九姑娘戒鴉片篇》

主題：從歷史見證毒品從古至今一直禍害社會

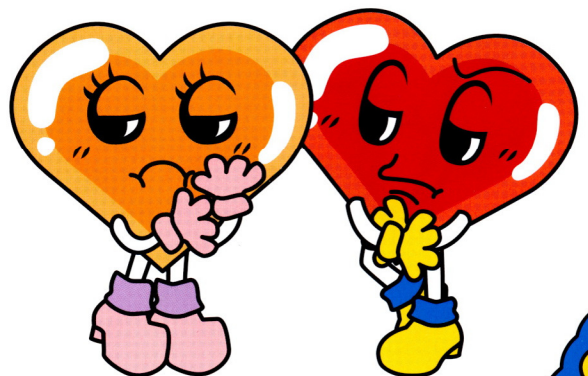
故事大綱：

本篇以電視劇「巾幗梟雄—義海豪情」中，女主角九姑娘戒鴉片煙一幕為藍本，通過本篇重新創作之角色「十九姑娘」戒鴉片煙時產生幻覺後，遇上不同時空的古今人物(林則徐、東印度貿易公司代表、慈禧太后、日本皇軍向山鐵也、現代毒販K哥等)，帶出從歷史借鏡的過往至現今社會，毒品禍害社會，吸毒的人最後一無所得，而最後得益者則是幕後販賣毒品的人，由古至今無一例外。

停機討論

訊息：

- 吸毒的人最終只會繼續沉淪毒海，身體嚴重受損及傾家蕩產。
- 得益者是幕後販賣毒品的人。
- 毒品亦會禍害社會。
- 不要吸毒及與販毒者為伍。



第二部份 - 網上課程(15分鐘)

(I) 辨識海洛英(白粉)及其禍害

介紹海洛英(白粉)Heroin

- 俗稱：「白粉」、「四仔」、「美金」、「港紙」
- 白粉的外觀：
 - 白色至淺灰色的粉末
- 本港常見的包裝方法：
 - 以膠紙包裹一小粒白粉丸，稱為「魚蛋」，膠紙以熱力封口
 - 裝載於膠飲管的一段，飲管以熱力封口
- 白粉的性質：
 - 鴉片類藥物，即源於罌粟
 - 鴉片類藥物會舒緩腦部活動，極易成癮
 - 提煉方法是先把罌粟中的乳漿製成嗎啡，然後再將嗎啡加工提煉而成
- 吸食後的不良影響：
 - 非常容易成癮，極難戒掉
 - 心跳緩慢及不規律
 - 可能導致昏迷
 - 昏睡
 - 抑制呼吸
 - 倘若上癮但停止服用會有煩躁、發冷、冒汗、四肢劇痛及痙攣
 - 嚴重後果：注射白粉過程中，可能會引致嚴重感染，如肝炎或愛滋病



(II) 拒絕吸毒之技巧

技巧	場景一 (在私人派對)	場景二 (在disco)	場景三 (在球場)
直接拒絕	係FRIEND就唔好叫我食呢D嘢！	食呢D嘢會上癮，咪預我！	你咁醒，有冇更好提議？
反客為主	食K不如打機？	-	K仔食壞腦呀，不如去打波好過啦！
用藉口迴避	我唔記得咗約咗小明，我要走先啦。	<ul style="list-style-type: none"> 我同你唔係咁熟，我要走先啦。 我對K敏感，醫生叫我唔好食。 	我阿哥係差人，等我問下佢先。

更多拒絕吸毒之技巧：

- 搞新意思 另覓玩意
- 重申立場 堅定不移
- 轉身而去 我行我素
- 小心交友 愛護自己

停機討論

有沒有其他更多的拒絕吸毒技巧？

(III) 點解唔 'Say No to Drugs'，係咪因為：

- 同輩 / 朋友影響 / 想和同輩朋友打成一片
- 出於好奇
- 解悶 / 情緒低落
- 快感或官能上的滿足感
- 逃避現實

停機討論

- 真正和朋友打成一片的方法是？
- 如果朋友要你吸毒，你會如何拒絕？
- 吸毒 / 藏有毒品是犯法，你應否知法犯法？

課堂重溫

第三部份 - 測試(10分鐘)

每份測試共有20條選擇題，而每組個別題目會在下列表以**小**(小學)**初**(初中)**高**(高中)作記號，正確答案以**藍色**顯示。

★ 有關海洛英的問題

小初高 海洛英的英文名稱是什麼？

- A. **Heroin** B. Ketamine C. Erimin-5 D. Cocaine

小 海洛英的俗稱為：

- A. **四仔** B. 六仔 C. 五仔 D. 八仔

初高 以下哪個不是海洛英的俗稱？

- A. 白粉 B. 四仔 C. **五仔** D. 美金

小初高 海洛英是從哪種植物提煉出來？

- A. 粟米 B. **罌粟** C. 栗子 D. 古柯葉

小初高 海洛英的外觀是怎樣的？

- A. 深灰色氣體狀 C. **白色至淺灰色粉末**
B. 淺啡色液體狀 D. 粉橙色粉末

小初高 以下哪種是海洛英的常見包裝方法？

- A. **裝載於膠飲管的一段或以膠紙包裹，再以熱力封口** C. 以紙幣摺疊包裹
B. 藏香煙紙內 D. 載於透明膠袋內

初高 以下哪項不是吸食海洛英後的不良影響？

- A. 抑制呼吸 C. 昏睡及可能導致昏迷
B. 心跳緩慢及不規律 D. **小便赤痛、膀胱容量減少、尿頻、腎臟嚴重受損、失禁**

初高 成癮後如不吸食海洛英會有什麼反應？

- A. 無反應，一切如常 C. **出現斷癮症狀(包括煩躁、顫抖、發冷、冒汗及痙攣等)**
B. 發燒 D. 肌肉增大

小初高 在注射海洛英的過程中，可能會引致以下哪種嚴重感染？

- A. 水痘 C. 非典型肺炎(沙士)
B. **肝炎、愛滋病** D. 手足口病

★ 有關拒絕吸毒技巧的問題

小初高 以下哪項不是有效的拒絕毒品技巧？

- A. 直接拒絕 B. 用藉口迴避 C. 順其自然 D. 反客為主

小初高 以下哪項不是吸毒的主要原因？

- A. 好奇 C. 受朋友 / 同學影響
B. 有益健康 D. 逃避現實

★ 有關短片的問題

初高 鴉片傳入中國的原因？

- A. 在滿清時代，西方列強以鴉片作為侵入中國的手段及工具 C. 使中國人有強健的體魄
B. 使中國人福壽年年 D. 使中國國力富強

小 清朝期間，鴉片的別名是？

- A. 長壽膏 B. 萬年膏 C. 福壽膏 D. 大福膏

初高 18世紀後，英國成立東印度公司，取得製造及銷售鴉片的特權，其目的為何？

- A. 大量走私鴉片入中國，使中國走向國破家亡的境況 C. 提高中國國民生產總值
B. 加速國際貿易 D. 促進文化交流

小 片中清朝大臣是誰？

- A. 李白 B. 諸葛亮 C. 朱元璋 D. 林則徐

小初高 片中清朝大臣提到哪種毒品最先在中國出現？

- A. 嗎啡 B. 海洛英 C. 鴉片 D. 大麻

初高 鴉片的英文名稱是什麼？

- A. Onion B. Ketamine C. Opium D. Heroin

小初高 片中提及，販賣/吸食毒品的最終得益者是誰？

- A. 吸食者 B. 販賣毒品的人 C. 吸食者的家人 D. 吸食者的朋友

小初高 以下哪種毒品不是由罌粟提煉出來的？

- A. 嗎啡 B. 鴉片 C. 海洛英 **D. 氯胺酮**

小初高 片中「十九姑娘」應如何戒掉毒癮？

- A. 尋求協助 C. 以其他毒品抑制鴉片的毒性
B. 飲酒 D. 飲酸性飲料

小初高 片中毒犯不斷引誘「十九姑娘」買毒品，你認為她應如何應付？

- A. 接受交易 **C. “企硬！Take嘢衰硬”**
B. 嘗試所有毒品 D. 同流合污

小初高 片中提到吸食鴉片最終會有什麼下場？

- A. 變成「書生」 C. 變成「達官貴人」
B. 變成「老佛爺」 **D. 變成「廢人」**

小初高 以下哪種不是在片中提到企硬拳·術·究極奧義？

- A. 反客為主究極奧義 C. 善用藉口迴避術
B. 直接拒毒波動拳 **D. 還原飛天踢**

小 片中「十九姑娘」因吸食什麼而成癮？

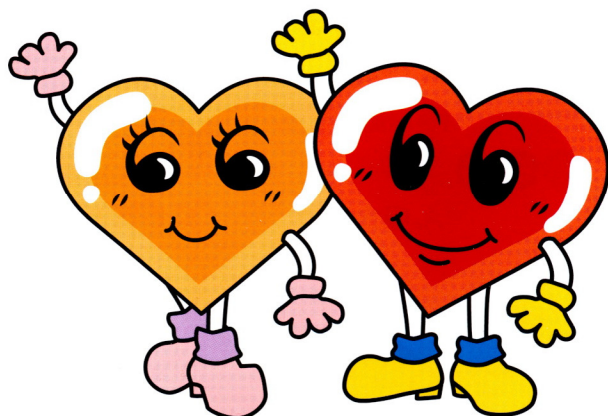
- A. 天拿水 B. 雪茄 C. 香煙 **D. 鴉片**

小 毒犯將海洛英包裝成粒狀，並稱之為：

- A. 雞蛋 B. 皮蛋 **C. 魚蛋** D. 鵝鶉蛋

小 為何「昇仙哥」只賣毒品給其他人，自己卻不吸食毒品？

- A. 他對藥物敏感 C. 他想將最好的東西留給他人享用
B. 他一心想賺錢，亦深明毒品的害處 D. 他要確保貨源充足，以客為先



有你 Everyday

主唱：伯樂音樂學院合唱團
 作曲：伍樂城—伯樂音樂學院校長
 填詞：悠樂 @ Solid Sound
 編曲：朱俊傑 @ Baron Pro/陳恩橄 @ Solid Sound
 監製：伍樂城 & 朱俊傑 @ Baron Pro

男：跳 跳到課室裡 仍無窮樂趣
 上課也彷彿開心之最

女：去 齊齊來面對 意志要堅拒
 靠勇氣將那唆擺粉碎

合：失望 要說句bye 希望 每秒變大

玩樂娛樂方式太多
 別自憐自卑周圍躲
 哀傷對我很小兒科
 天光到黑每位都愛我

Hey! everyday I say happy day
 Hey! everybody says everybody says Love
 Love! everyday I say lovely day
 Love! everybody says everybody says Love

女：快 踢去那損友 留良朋便夠
 以免染得到一身污垢

男：鬥 上網去劇鬥 武器要足夠
 痛快過關去打低妖獸

合：失望 要說句bye 希望 每秒變大

玩樂娛樂方式太多
 別自憐自卑周圍躲
 哀傷對我很小兒科
 天光到黑每位都愛我

失望 要說句bye 希望 每秒變大

打開眼睛張開耳朵
 樂事其實比哀愁多
 把苦惱變得小兒科
 天光到黑每位都愛我

重覆

企硬

主唱：4anda
 作曲：溫應鴻
 填詞：Goran Tse @ Solid Sound
 編曲 / 監製：溫應鴻

A 你會軟弱 誰也會軟弱 走上這歪路
 人試過跌下 仍會有救藥 不會沒退路

B 惡毒 能隨處埋身
 身心給牽引 人生循環像惡運
 回頭已黃昏 勾起的心癮 如像血刃

C 珍惜生命 多麼蠢的蠢事
 不應該亂試 完全無下次
 珍惜生命 多犧牲的蠢事
 終身不亂試 如成全大志
 你 要每一天 記住迷失太易
 你 也要開始 離別 幼稚

A2 人性要企硬 誰也要企硬 解脫這憂患
 朋友要企硬 除去這誘惑 一世亦燦爛

B2 惡毒 難從你埋手
 今天起補救 從此昂然地退後
 抬頭有援手 交這種損友 誰願接受

C2 珍惜生命 多麼蠢的蠢事
 不應該亂試 完全無下次
 珍惜生命 多犧牲的蠢事
 終身不亂試 沉淪誰願意
 你 要每一天 發掘人生意義
 也 銘記宗旨 和毒對峙

重覆 C + C2



企硬！ 向毒品說“不”！

全力支持

計劃督導委員會顧問
吳少強先生 MH

計劃督導委員會顧問
李銜麟博士