

建立無毒和諧家庭

由我做起



新一代健康成長錦囊
家長教育課程資源冊



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃



出版資料

建立無毒和諧家庭由我做起

出版：生活教育活動計劃

地址：新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下107-113室

電話 Tel：2530 0018

傳真 Fax：2524 8878

電郵 Email：leap@leap.org.hk

網址 Website：www.leap.org.hk

Facebook：LEAPHK

顧問：李文玉清博士



版權所有 不得翻印



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃



序一



青少年吸毒問題備受社會各界關注，近年吸毒問題更有低齡化及隱蔽化趨勢。吸毒有機會對身體造成不能逆轉的傷害，如記憶力變差、身體機能提早衰退等情況。因此，預防年青人吸毒是刻不容緩。

要協助年輕人遠離毒品，學校的教育工作固然重要，但家庭所擔當的角色也同樣舉足輕重。家長從子女年幼開始，灌輸正確的用藥觀念是重要的把關工作。家長一方面要與子女保持良好的溝通，掌握有效的管教技巧，以建立正面開放的和諧關係；另一方面，家長亦需以藥物知識裝備自己，對青少年吸毒問題有所警覺，認識吸毒的徵狀以及早辨識子女是否有吸毒行為，在有需要時盡快為子女尋求協助。

承蒙禁毒基金贊助，生活教育活動計劃得以為家長提供「新一代健康成長錦囊」藥物教育課程，並製作此資源冊，裝備家長正確的藥物知識和親職技巧，以協助他們建立無毒和諧的家庭，共同為預防青少年吸毒而努力。



序二

2005年的夏天，生活教育活動計劃（LEAP）的同工，帶着預防青少年濫用藥物和協助家長管教子女的熱誠，向我提出合作設計和推行一個後來稱為「新一代健康成長錦囊」的家長訓練課程。自此，我便與 LEAP 結下不解緣，並參與了課程不同階段的工作。本書正是我們多年合作努力的成果，也是教育幹事們的經驗和心血結晶。

隨着時代轉變，現今青少年處於競爭激烈，價值多元，道德界線及規範模糊的社會中，面對不少壓力和引誘。作為新一代孩子的父母，要培育子女健康成長確實不容易，必須與時並進，不斷自我增值，多了解、關心和接納孩子的需要，聆聽孩子的心聲，掌握與孩子相處之道和溝通的技巧，為孩子提供適切的協助，與孩子一同面對成長的挑戰。

LEAP 的家長教育課程有別於一般講座，專業的註冊社工會透過一連串的互動工作坊，裝備家長有效的管教和溝通技巧以及正確的藥物知識。課程自推出以來，一直深受學校及家長們歡迎，他們對此課程的評價甚高，認為當中提供的知識十分全面和實用，增加他們預防子女濫藥的信心。

在青少年濫用藥物情況嚴峻，家長的裝備仍然不足的今天，本書的出版是適時的，可喜可賀。本書除給予家長實質的支援和鼓勵外，對學校老師、社工亦具參考價值，是一本具可讀性的小冊子。

謹在此祝願 LEAP「百尺竿頭，更進一步」，繼續為青少年和家長提供高質素的預防藥物濫用課程，打擊濫藥，為建設健康家庭和無毒社會作貢獻！

李文玉清
二零一三年九月

目錄

內容	頁數
序一	1
序二	2
機構及課程簡介	
生活教育活動計劃	5
「新一代健康成長錦囊」家長教育課程	6
第一章 藥物小百科	
常見詞語	10
酒精	12
大麻	15
搖頭丸	18
氯胺酮「K仔」	21
甲基安非他命「冰」	24
鎮靜劑	27
可卡因	29
咳藥水	31
有機溶劑	33
法律責任	35

目錄

內容	頁數
第二章 親職小貼士	
子女的成長與管教	36
親子溝通「十四到」	38
無毒和諧家庭十式	40
如何辨識子女有否吸毒	42
過來人分享 - 吸毒少女的自白	44
鼓勵不嫌多	49
父母打氣區	50
玩樂無窮	54
第三章 社區資源及機構	
世界各地生活教育網站	58
家庭服務機構	59
濫用精神藥物者輔導中心	60
禁毒支援服務機構	62

生活教育活動計劃

生活教育活動計劃（簡稱 LEAP），於一九九四年成立，是一個註冊慈善機構，致力為中小學及特殊學校學生，提供國際認可的健康及藥物教育課程，以裝備青少年正確的藥物知識及社交溝通技巧，從而預防藥物濫用。此外，更設有家長藥物教育課程，旨在與學校、家庭攜手合作，協助青少年建立健康無藥的生活模式，遠離毒品的禍害。

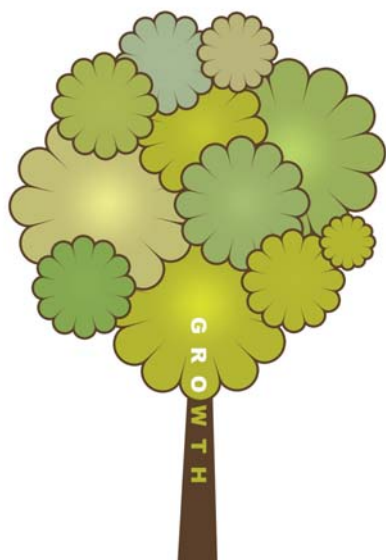
LEAP 提供的課程由受過專業訓練的教育幹事帶領，採用一套正面而循序漸進的方式，引導學生從幼開始認識身體的運作及藥物的影響；亦透過角色扮演和討論，建立社交和解決問題的技巧，以裝備他們有效地向毒品說「不」。我們的課程得到教育局及保安局轄下的禁毒處的支持和認可，每年為全港超過九萬名來自中小學、國際學校、英基學校及特殊學校的學生提供服務。



「新一代成長錦囊」 家長教育課程

要讓年青新一代遠離毒品的禍害，以學校為本的長遠教育固然重要，但家長的參與也是不可或缺的。不少的中外研究報告指出，家庭為個人成長的基石，良好的家庭氣氛、緊密的親子關係、有效的溝通和正確的管教方式，均有助青少年建立正確的價值觀、培養批判思考和自制能力，從而抗衡朋輩壓力，更能有效地預防藥物濫用。

有見及此，LEAP 設計了一套名為「新一代健康成長錦囊」的家長教育課程，對象為小學及初中學生的家長。



整套課程分成長篇及性教育篇，合共八節，每節二小時，旨在協助家長：

成長篇（六節）

- 提升管教子女的能力
- 掌握與子女溝通的技巧，強化親子關係
- 裝備正確的藥物知識
- 辨識子女濫用藥物的徵狀
- 處理子女濫藥的技巧和危機
- 增強預防子女濫藥的信心
- 認識本港有關防止濫藥的機構和支援服務

性教育篇（二節）

- 學習進行家庭性教育的方法和技巧
- 協助子女建立正確的性態度及價值觀
- 探討吸毒與性的關係

課程採用雙向互動的形式，透過實況短片、理論講解、角色扮演及小組討論，與家長一起探研學習。

LEAP 相信透過這套全面的家長教育課程，父母能進一步認識和明白青春期子女的成長變化和需要；透過反思自己的親職信念和態度，學習調整既有的教導方式和相處之道，強化親子溝通技巧，建立一個正面、開放及和諧的家庭，讓子女得以健康成長及具備抗衡毒品誘惑的信心。

「新一代成長錦囊」 家長教育課程

成長篇

主題	內容
第一節 吾家有子（女） 初成長	<ul style="list-style-type: none"> ● 青春期的身、心變化及行為發展模式 ● 青少年心理需要與行為的關係 ● 不良行為及其處理方法
第二節 望子成「？」	<ul style="list-style-type: none"> ● 父母對子女基本需要的了解 ● 父母自我的期望如何影響對子女的期望 ● 家長的成長經歷如何影響今日的親職取向 ● 探討合適的溝通技巧並建立良好的親子關係
第三節 天賦角色難 自棄	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹「沙維亞」家庭治療理論的各種溝通模式 ● 了解家長日常管教子女各種不同情緒 ● 學習處理憤怒情緒的技巧
第四節 和子女有個 「藥」會	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解家長用藥的態度如何影響子女的行為 ● 認識正確的藥物知識 ● 辨識子女濫用藥物的徵狀 ● 認識處理子女濫用藥物的對策 ● 認識預防子女濫用藥物的有效元素

成長篇

主題	內容
第五節 懲罰以外，你 的選擇	<ul style="list-style-type: none"> ● 澄清家長對懲罰的誤解 ● 認識懲罰以外的管教方式：果斷技巧、自然邏輯後果、設限和立約 ● 管教子女時應包含愛、關懷以及尊重，從而建立良好的管教基石
第六節 增強關係勝 算高？	<ul style="list-style-type: none"> ● 糾正父母管教子女的錯誤觀念及反思管教的毛病 ● 讓家長掌握聆聽、反省、回饋及鼓勵等技巧 ● 善用「我的訊息」

性教育篇

主題	內容
第七節 家長通「性」	<ul style="list-style-type: none"> ● 明白性教育的重要及家長的責任 ● 明白性教育應盡早於家庭開始 ● 學習克服與子女談性所遇到的困難 ● 掌握與子女進行性教育的基本原則及技巧
第八節 性價值觀知 多少？	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思個人、家庭和社會如何影響青少年的成長，包括性價值觀、性行為為等 ● 如何面對青少年子女時常出現的爭議性課題：早戀、網上交友及婚前性行為為等 ● 探討濫藥與性行為或性罪行的關係

建立無毒和諧家庭

由我做起

第一章

【藥物小百科】



常見詞語

藥物

藥物是一個很概括的詞語。世界衛生組織定義「藥物」為任何在進入身體後會改變一個人生理或心理運作的物質（水和食物除外）。這個定義不單包括影響神智的藥物，亦包括醫療用途的藥物。

藥物教育通常是針對影響神智的藥物，現通常被稱為「危害精神毒品」。這些藥物可以影響神經系統的運作，改變使用者的情緒、感官和意識。

藥物的分類

藥物可按照其對中樞神經系統的影響分為不同類別，其中三個主要種類：鎮抑劑、興奮劑和迷幻劑。

鎮抑劑令神經系統運作減慢，令人減低防衛。例子包括：酒精、鎮靜劑、海洛英、大麻和有機溶劑。

興奮劑令神經系統運作加速，心跳加速及血壓升高。例子包括：咖啡因、尼古丁、甲基安非他命「冰」、搖頭丸和可卡因。

迷幻劑會扭曲使用者的感官，有時會令人產生幻覺。例子包括：LSD、劑量較大的大麻、劑量較大的有機溶劑、搖頭丸、「迷幻蘑菇」等。

有些藥物可能同時屬於多於一個類別，原因是它們有多於一種特質，或在劑量不同時呈現不同的特質。

耐藥性

一個人慣常使用某種藥物，經過一段時間後便需要增加劑量來達到同樣的效果。

依賴

一個人已經習慣了使用某種藥物，當停止使用時，藥物使用者會出現生理或心理上的不適。故此，一個人對藥物的依賴可以是心理、生理或兩者皆有。這個詞語已漸漸取代以往常用的「上癮」，因為「上癮」一詞帶貶義，會影響人對藥物使用者的看法。

心理依賴

一個對藥物有心理依賴的人會把使用藥物放在生活上很高的位置，他常常渴望使用藥物，並且發覺對停止使用感到困難。

生理依賴

一個人的身體已適應了藥物的存在，並且習慣在有這種藥物的情況下運作。沒有使用藥物時，他們會出現生理上的不適。

斷癮徵狀

俗稱「吊癮」，是指一個依賴藥物的人在停止或減少使用藥物時生理或心理上出現的情況。斷癮徵狀取決於藥物、使用者和環境等因素。

問題使用

一個人不適當使用藥物而為自己、家人和朋友帶來嚴重的問題（而「上癮」一詞則把焦點集中在使用者上）。即使未有產生依賴，也有機會出現「問題使用」的情況，例如：喝醉或懷孕時不當地用藥，同樣會為自己和其他人帶來傷害。

酒精

酒精是發酵過程中的副產品。在發酵過程中，酵母與水果、蔬菜和穀物內的糖分產生化學作用，變成酒精和二氧化碳。乙醇，即酒精，就是酒類飲品內的藥物。酒有不同的味道和顏色，但純酒精是無味道無顏色的。

酒精雖然是合法藥物，但它是一種可以抑壓神經系統運作的藥物，屬於鎮抑劑，不適當使用也會帶來危險。



酒精如何進入身體？

喝酒後，酒精會由胃和小腸吸收，然後進入血液，再由肝臟分解。約90%的酒精會被肝臟分解，其餘的則透過呼吸、排汗及尿液排出體外。

一個正常成年人的肝臟，一小時只可分解約一罐啤酒(330毫升)的酒精成分，但情況因人而異。

酒精的影響

酒精對身體的影響取決於不同的因素，例如：使用者的年齡、性別、體重和健康狀況等。



12

13

即時影響

- 協調能力及判斷力下降
- 自我抑制能力下降
- 頭暈及頭痛
- 心臟不規則跳動
- 肝臟腫脹
- 嘔吐

長期影響

- 中風
- 損壞腦細胞
- 記憶力衰退
- 心臟病
- 肝硬化、肝癌
- 胃潰瘍

急性酒精中毒

若短時間內飲用大量酒精，呼吸和心跳會受到抑壓，嚴重者可能有生命危險。

男性和女性的血液酒精濃度

男性和女性喝酒後的影響並不一樣。概括來說，若身型和高度相約的男女喝同一分量的酒，女性血液內的酒精濃度會較高。這是因為女性身體的脂肪比例較男性高而水分比例則較低。由於酒精溶於水，而女性身體有較少水分，當相同分量的酒精溶於較少的水中，女性便會有較高的血液酒精濃度，以致較容易出現醉酒的情況。

酒精含量

常見酒類飲品的酒精含量：

飲品	酒精含量
啤酒	5%
果味酒	6 - 8%
餐酒	10 - 13%
米酒	30%
白蘭地/威士忌	37 - 40%
高粱	60%



14

15

大麻

大麻是從大麻草製造出來的藥物。一般人使用的是乾了的大麻葉、莖和花，俗稱「草」，但亦有人把植物內的汁液提煉成大麻膏和大麻精(一種濃度很高的液體)。大麻含有一種會影響神經系統的藥物 THC。大麻是鎮抑劑，但劑量大時也具有迷幻劑的特性。



大麻如何進入身體？

一般使用大麻的人會把乾大麻草捲成手捲煙來吸，也有人用水煙來吸。有些人會把大麻草或大麻膏用來煮食，而大麻精通常是沾在捲煙上吸食的。

當一個人吸入大麻時，THC 會從肺進入血液，然後隨血液進入腦內，影響其運作，效果可達五小時。若進食大麻，THC 透過消化系統吸收的速度會較慢，約一小時後才開始感受到影響，而效果可達十二小時。

即時影響

大麻的影響因人而異，並同時取決於用量、大麻品種和使用方法等因素。

少量使用的即時影響

- 覺得異常高興
- 放鬆、減低防衛
- 多言、容易發笑
- 集中力減弱
- 精神恍惚及焦慮
- 反應遲鈍
- 身體協調能力下降
- 口及喉嚨乾涸



高劑量使用的即時影響

- 神智不清
- 緊張不安
- 出現幻覺
- 感官扭曲

大麻可以影響短期記憶、邏輯思考、動作以及集中力。隨着藥力減退，這些影響會慢慢減退。

長期影響

- 緊張不安、脾氣暴躁
- 抑鬱及對人極度懷疑
- 患呼吸系統毛病的機會增加，例如：支氣管炎
- 對日常生活缺乏動力
- 集中能力、記憶力和學習新事物的能力減低
- 影響賀爾蒙分泌，令經期混亂、性慾減低、精子數量減少
- 有精神分裂傾向的使用者，例如：家族有病例，會有較大機會患上精神病
- 大量使用可能會引致失憶，或與精神病有關的症狀，包括思想迷糊、幻覺或妄想
- 心理依賴

依賴和過量服藥

部分經常使用大麻的人會產生依賴，並出現耐藥性及斷癮等情況，其斷癮症狀包括：頭痛、噁心、抑鬱、不安和失眠。

與其他藥物一同使用

如果將大麻與其他鎮抑劑一同使用，鎮抑的特性會加強。例如：同時使用大麻並喝酒的人往往因為精神迷糊而發生意外受傷。若與其他性質的藥物混合使用，後果則更難以估計。



搖頭丸

搖頭丸的正式名稱是 MDMA，英文俗稱是 Ecstasy (狂喜)，也稱做「E」或「糖」，亦有個別搖頭丸以它們的顏色和圖案而命名的。搖頭丸是一種安非他命類藥物，會加快神經系統的運作，因此是一種興奮劑；但它也有迷幻劑的成分。



搖頭丸如何進入身體？

搖頭丸通常以「小藥丸」形式出售，有不同的顏色和圖案。小部分以粉末或液體形式出現，分別用以「索」進鼻內或注射。在香港，搖頭丸通常混有各種雜質，例如：氯胺酮、止痛藥、麵粉、粉筆灰，甚至洗地粉。有些連 MDMA 成分也沒有，令用藥的潛在危險變得更難以預測。

搖頭丸通常是吞服的。藥效約在吞服後三十至九十分鐘出現。有些使用者可能吞藥後數分鐘也未見效用，就決定再多服一些，容易造成用藥過量。一般而言，藥效可以維持六至八小時，但亦有人報稱在服用後三十二小時後仍感到藥效。

短期影響

與其他藥物一樣，服食搖頭丸的影響會因人而異，也會隨着不同的用量和環境而改變。

- 心跳加速、體溫和血壓上升
- 脫水、流汗
- 肌肉不受控制、磨牙
- 噁心
- 惶恐不安
- 失眠



搖頭丸令體溫上升，使用者因此需要大量喝水。但搖頭丸同時令身體控制排尿的賀爾蒙失調，令水分從血液流到身體的細胞，細胞因而開始發脹。如果發脹的情況延至腦部，可能會出現腦水腫的情況，腦幹和脊椎腫脹會影響呼吸、心跳和血壓，嚴重時有機會引致死亡。

後遺症

使用搖頭丸後會難以集中精神、情緒不穩，尤其在使用後第二天。其實搖頭丸使用者均知道藥力過後的數天仍會感到不適，他們會感到食慾不振、肌肉酸痛、十分疲倦但失眠、煩躁抑鬱甚至有自殺傾向。

高劑量使用的影響

- 產生幻覺
- 不理性的行為
- 嘔吐
- 抽搐

長期影響

- 長期失眠
- 記憶力下降
- 破壞神經細胞
- 腎臟及肝臟受損
- 情緒不穩、抑鬱
- 精神病徵狀
- 幻覺和回閃（在沒有服藥的時候仍然感到藥效）
- 產生耐藥性
- 生理及心理依賴



氯胺酮「K仔」

氯胺酮俗稱「K仔」，是一種分離性麻醉劑，令人有神智與身體分離的感覺。它與過往流行的「天使塵」（PCP）是類似的藥物。它最初被用作麻醉劑，用於大型動物身上，早年也曾用於人類整容手術上。氯胺酮又名「茄」、「香水」，也被稱作「Special K」和「Vitamin K」。它是一種迷幻劑，也有鎮抑劑的特性。氯胺酮通常是白色的粉末，以顏色紙或紙幣包成小包，但也有些是無色的液體。多數人把氯胺酮粉末「索」進鼻裏，但也有服食使用的。



短期影響

- 感到身體與神智分離，就像靈魂出竅般
- 有些人會出現幻覺，在嘈吵的地方這些幻覺可能會很可怕
- 與現實分離
- 暈眩
- 身體協調能力下降，嚴重者有機會不能動彈
- 說話模糊
- 神智不清
- 緊張不安
- 嘔吐、噁心
- 對痛楚反應遲緩

由於使用者不能活動自如，加上受幻覺影響和對痛楚反應遲緩，遇上嚴重意外的機會大大增加。

長期使用的影響

- 集中力降低
- 記憶力下降
- 流鼻血
- 損害膀胱功能
- 情緒波動
- 抑鬱
- 精神病徵狀
- 回閃（在沒有服藥的時候仍然感到藥效）
- 很快產生耐藥性
- 生理及心理依賴



* 氯胺酮內的某些成分可令膀胱壁長期發炎，出現纖維化的情況，讓壁膜失去彈性。膀胱容量會因此下降，造成尿頻，極端情況甚至會失禁。部分長期使用者亦會出現小便刺痛及血尿的情況。



與其他藥物一同服用

不同藥物會同時對身體帶來影響，所以混合使用藥物是十分危險的行為。例如：同時使用氯胺酮與酒精或安眠藥（同為鎮抑劑）會抑壓腦部活動和呼吸，有機會導致死亡。加上氯胺酮和其他常被濫用的藥物均有機會加入雜質，可對身體造成嚴重的影響。



甲 基 安 非 他 命 「 冰 」

甲基安非他命「冰」是一種強力的安非他命類藥物，屬於興奮劑。它們通常為半透明的晶狀體，因而得名「冰」或俗稱「嗑野」，使用者會先經過加熱氣化再使用。

短期影響

這些影響也是因人而異的，需視乎劑量、使用者的情緒和過去用藥的經驗等。

- 頭痛、頭暈
- 口乾
- 心跳加速、血壓升高
- 食慾減低
- 失眠
- 多言
- 煩躁不安
- 焦慮及緊張
- 情緒暴躁及出現攻擊性行為
- 變得敏感及容易受刺激
- 出現幻覺



長期影響

- 因長期食慾不振而營養不良
- 長期失眠
- 免疫能力減低
- 身體出現「冰瘡」
- 心跳不規則及高血壓
- 驚惶及精神紊亂
- 抑鬱
- 情緒暴躁及出現攻擊性行為
- 出現幻覺
- 妄想被迫害，嚴重者可能誘發精神分裂
- 耐藥性
- 生理及心理依賴

斷癮徵狀

「冰」的成癮性很高，對「冰」有依賴的人會難於停止或減少使用，但停止使用後出現的斷癮徵狀通常只屬短暫性。

- 非常渴望使用「冰」
- 憤怒、情緒暴躁
- 筋疲力竭及飢餓
- 長時間但不安穩的睡眠
- 抑鬱
- 煩躁不安



用藥過量

「冰」屬於一種強力興奮劑，但由於每個人的體質不同，身體對「冰」的反應也不盡相同。若使用者的身體對「冰」反應較大，少量的藥物已足以讓他出現用藥過量的情況。

- 出現精神病的徵狀
- 心臟病
- 腦出血
- 抽搐
- 大量消耗體力而出現虛脫
- 死亡



與其他藥物一同服用

部分使用者會利用其他藥物去應付一些因服用安非他命而帶來的問題。例如：有些人會用安眠藥、酒精或大麻去幫助他們在服用安非他命之後睡覺。這會令使用者同時依賴幾種藥物，引起很多嚴重的生理和心理問題。這個做法也令使用者容易服用過量藥物。

鎮 靜 劑

鎮靜劑能治療輕微抑鬱、焦慮和失眠的藥物。在香港，八十年代已開始流行濫用這些所謂「丸仔」，至今仍有人使用。它的種類很多，包括有俗稱「藍精靈」、「五仔」及「白瓜子」等不同類型的鎮靜劑。鎮靜劑可以減慢神經系統活動，令人身體活動及思想減慢，情緒亦鎮靜下來。

這些鎮靜劑通常是受管制的藥物，必須有醫生處方才可購買，但濫用這些藥物的人通常從非法途徑獲得。



短期影響

- 昏睡
- 思想及反應遲鈍
- 身體協調能力下降
- 判斷力減低
- 血壓下降、心跳減慢、呼吸淺
- 較大量使用會導致說話模糊、暈眩甚至昏迷

長期影響

- 頭痛
- 噁心
- 記憶力減退
- 失眠
- 長期感到疲倦
- 情緒波動、緊張或抑鬱
- 對日常生活缺乏動力
- 耐藥性
- 生理及心理依賴

服藥過量

服用大量的鎮靜劑可抑壓神經系統的運作，有機會導致昏迷，嚴重者更可致命。若同時使用鎮靜劑、酒精或其他藥物，危險性則更高。



可卡因

可卡因是一種藥力頗強的興奮劑，由古柯樹叢的葉子提煉而成，多以白色粉末的形式出現。它的俗稱包括「可樂」、「Coke」、「曲」及「生嘢」。可卡因沒有氣味但味道帶苦，主要使用方法為透過鼻腔吸入。此外，亦有一種俗稱「霹靂」的磚狀可卡因，使用者會先將它進行加熱，再吸入其煙霧，故亦被稱為「熟嘢」。



短期影響

- 食慾減低
- 焦慮及驚惶
- 多言
- 失眠
- 急躁及情緒激動
- 血管收窄
- 心跳加速及血壓上升

長期影響

- 嚴重損害鼻黏膜
- 食慾不振、體重下降
- 長期失眠
- 焦慮不安、情緒波動
- 抑鬱
- 高血壓或其他心血管毛病
- 呼吸系統受損
- 影響性能力
- 出現幻覺及妄想，嚴重的可能誘發精神病
- 生理及心理依賴

就算是單次使用，服用劑量較大的可卡因可引致抽搐、心臟病發或中風等情況，甚至有機會因身體機能衰竭而死亡。

「霹靂」可卡因的藥性比較強，成癮性也更高，有機會在第一次使用後便讓人出現生理或心理依賴的情況。



咳藥水

咳藥水俗稱「B」、「飲B」、「囉囉孳」，它主要含有可待因、麻黃鹼及抗組纖胺三種成分，用作抑制咳嗽，減輕鼻塞及防敏感等。一般的咳藥水成分會受到《藥劑業及毒藥條例》所規管，但部分含高劑量可待因的咳藥水，可令使用者產生快感而被濫用。可待因是一種鴉片類藥物，可以抑制神經中樞及咳嗽反射，達到止咳的功效，但服用過量的可待因，可能會導致嚴重的影響。



短期影響

- 神智不清
- 冒冷汗
- 抑壓呼吸
- 暈眩及頭痛
- 出現幻覺



長期影響

- 腦部受損
- 記憶力受損
- 對生活失去動力
- 蛀牙
- 便秘

使用者一旦停止飲用咳藥水，也會出現「吊癮」現象，如焦慮、情緒不安、食慾不振、四肢無力、失眠、腹痛、肚瀉等情況。而長期濫用咳藥水，也會造成心理依賴，使用者需要服用更高劑量的咳藥水及使用更趨頻繁，才可以滿足藥癮。一些使用者為追求更「興奮」的狀態，甚至轉為服用海洛英。



短期影響

- 說話含糊
- 暈眩
- 出現幻覺
- 意外受傷或死亡
- 呼吸受抑壓
- 嘔吐，有機會導致呼吸困難及昏迷
- 口鼻附近有紅點、雙手脫皮或變色



長期影響

- 嚴重頭痛
- 影響腦部，構成智力、記憶力及各方面的協調能力下降
- 知覺受損
- 影響肺部及心臟功能
- 胸口痛
- 損害肝臟及腎臟
- 精神緊張
- 抑鬱

持續濫用有機溶劑會引致強烈的心理依賴，很難戒除。



有機溶劑

有機溶劑一般用途是溶解顏料、膠質和油脂等物質，例子有天拿水、打火機燃料、電油、萬能膠等。使用者通常用鼻嗅入或用口吸入煙霧劑，溶劑能迅速經肺部進入血液，並運送到腦部，瞬間產生飄飄然及迷糊等感覺。溶劑沒有醫藥用途，但會傷害腦部。



法律責任

在香港，非法藥物主要受到《危險藥物條例》（第134章）的管制。根據這條法例，在沒有適當的授權下，管有、製造和販賣這些藥物均屬違法。

管有危險藥物，或吸食、吸服、服食或注射危險藥物的最高刑罰均為監禁七年及罰款港幣一百萬元。

販運危險藥物的最高刑罰為終身監禁及罰款港幣五百萬元。

在沒有授權的情況下，非法製造危險藥物亦屬嚴重罪行，最高刑罰為終身監禁及罰款港幣五百萬元。

任何人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、設備或器具均屬違法，最高刑罰為監禁三年及罰款港幣一萬元。

觸犯與藥物有關的罪行，一經定罪，犯案者會留有案底，對他們將來的升學、就業、旅遊和移民申請都會有一定影響。



建立無毒和諧家庭

由我做起

第一章



【親職小貼士】



子女的成长與管教



一個生命由母體出來，臍帶被剪開，自己呼吸第一口空氣，意味着他成為獨立個體。相信大部分的父母，都期望子女長大後能夠成為真正獨立自主、有自己思想的人。那麼，在教養的過程中要怎樣下功夫？

首先，我們要學會不斷以無條件的愛來接納子女。不會因為子女聰明伶俐，乖巧聽話才愛錫他，亦不會因子女犯錯而減少對他的愛。這種無條件的愛，是教養中最重要基石，可助子女建立安全感，相信自己是有意義的。這樣，子女便能夠輕鬆自在，敢於面對人生每件事情，亦不怕失敗。

管教是為子女訂下規範界線，但若以無條件的愛為基礎去管教，即是愛中管教，效果會很不同。當子女感受到管教是基於愛的緣故時，亦較容易順從或接受意見。當然，我們需要從小耐心地向子女解釋訂立界線的原因。

所謂規範界線，即是在合理的範圍內訂立規矩，讓子女遵從。規範界線能夠協助子女建立良好的生活習慣，妥善安排自己的事情，並學習承擔後果。我們在管教時需要事前和子女訂立界線，讓子女明白他有權選擇，並需承擔各選擇的後果。

對於這些規範界線，我們需要按子女不同的成長階段及其個性作出調節，執行時，父母的態度亦需按子女的成長需要而作出改變。如在子女年幼時，父母的權威角色可能較重。但當子女逐漸長大，特別在青少年期，父母應與子女建立亦師亦友的關係，讓子女感受到尊重，便較容易接受父母的提點，並為自己的行為負責。

子女在無條件的愛及有規範界線的環境下成長，有助他們成為一個獨立自主的人，懂得衡量後果，更敢於面對人生各樣的挑戰！



親子溝通「十四到」

父母除了在愛中管教子女外，亦需要與子女建立良好的溝通習慣，以增進彼此間的關係。藉著以下「親子溝通十四到」的小貼士，希望讓大家認識更多親子的溝通良方。

- 口到 清楚及準確地用說話表達你的意思
- 眼到 留意對方各種非語言訊息，多用眼神接觸
- 耳到 專心細心的聆聽
- 面到 多露笑容
- 手到 多用手觸摸孩子，如面、頭
- 行到 講得出做得到

- 腦到 需多動腦筋，多花心思
- 心到 良好的溝通必發自愛與關懷
- EQ到 妥善管理大家的情緒，明白大家的感受
- 誠實到 良好的溝通必須發自真心和誠意
- 氣氛到 配合適當的氣氛會有意想不到的效果，例如：睡前床邊講故事的時光
- 時間到 合適和足夠的時間
- 方法到 除了面對面溝通外，也可利用其他方法，例如：互聯網、便條及書信等
- 反應到 給對方適當的回應

38

39

無毒和諧家庭十式

有效的管教子女方法、適當的溝通模式，和灌輸正確的藥物知識，有助鞏固親子關係，建立正面、開放及和諧的無毒家庭。



40

41

如何辨識子女是否吸毒



家長除了與子女保持良好的溝通和作出合適的管教外，亦要不時察覺子女在情緒及行為上是否有任何不尋常的轉變，留意子女有否出現以下使用毒品的徵狀：

個人

- 生活習慣改變，如經常逗留在房中，進出廁所次數增加
- 變得沉默寡言
- 情緒不穩定，食慾大降，體重轉變
- 反應遲緩，說話含糊不清
- 樣子憔悴
- 眼睛或鼻子變紅、臉上長出瘡子、出現抽搐動作
- 無故擁有以下物品
 - ▶ 錫紙、飲管或一些置有兩支飲管的盒子或樽
 - ▶ 沒有藥物標籤的藥丸
 - ▶ 咳藥水 / 針筒 / 手捲煙

家庭及朋友

- 很少與家人相處或傾談
- 突然多了新相識的朋友
- 經常借故外出或遲回家
- 家中的貴重物品或金錢不翼而飛

學校及課餘活動

- 學校成績退步，曠課或逃學
- 上課不集中
- 放棄平日喜愛的活動，如運動



若果真的發現子女吸毒，
家長在處理上需要留意的宜忌：

2

初二



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 保持冷靜，不要妄下結論 • 父母先商量好對策再與子女傾談（尤其當子女沒有即時的危險） • 對子女表現關心的態度，給予子女關心和支持，一同尋求解決方法 • 若有需要，可尋求專業人士協助 | <ul style="list-style-type: none"> • 只顧責罵子女 • 在盛怒時與子女進行談話 • 向子女的朋友作人身攻擊 • 因害怕告訴別人而不尋求協助 • 過分自責 |
|--|---|

以上資料只供參考，如有任何疑問，應尋求專業人士協助。
(有關聯絡資訊可參閱第三章：社區資源及機構。)

吸毒少女的自白

我和我的媽媽

茵，廿多歲年輕女子，從事文職工作。毅進課程畢業的她，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，她便會與長期病患的媽媽一起四處「飲茶」、閒逛，享受天倫樂。

平凡不過的生活，原來背後是十多年吸毒的經歷，當中受傷害的，除了是歷盡掙扎的茵自己，也有背後堅持忍耐、默默等待女兒回頭悔過的母親。以下是茵的成長故事。（為保障受訪者私隱，部分內容略經修改。）

社工 你第一次吸毒的情況是怎樣的？為甚麼會繼續吸毒？

茵 記得第一次吸毒時我只有13歲，當時正讀中一，與年紀稍長的男友拍拖後，知道他有「High嘢」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，甚至發展到平日沒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一部分。

茵 直至18歲左右，當時的男朋友有流連Disco的習慣，我跟他去Disco及嘗試糖（搖頭丸）、可樂（可卡因）等毒品。直接地說，當時的朋友食甚麼毒品我便食甚麼，大概這就是你們社工說的「朋輩影響」吧！

社工 吸毒對你的家庭帶來甚麼影響？

茵 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，便會把全屋傢具打破，現在想起來也覺慚愧。當時媽媽面對我的情況，也只能哭哭啼啼，拿我沒辦法，只有自己獨自傷心，默默忍耐。

社工 吸毒又為你自己帶來甚麼影響？甚麼原因令你想停止吸毒？

茵 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，要付出很大努力才能完成毅進課程，另外自己的情緒也受毒品影響，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、價值觀及待人接物均十分成熟；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

茵 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」，有先見之明。認識他們令我知道自己要遠離毒品，不能一錯再錯。

另外，我媽媽在幾年前證實患上長期病，要經常出入醫院，看着她身體一天一天衰弱，不禁令我回望自己的成長。其實自小我是個很重視家庭的人，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甚麼貢獻，實在很自私。

相比起媽媽給我那無條件的愛，戀人或朋友的关系都是短暫的，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。我心想，我是否可以為媽媽做點甚麼？不再吸毒，多陪伴媽媽也許是我回報她的第一步。

社工 感謝你的分享。現時你與媽媽的關係怎樣？

茵 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。那一刻我自己也心裏納罕，過去自己只想將最好的化妝品放在臉上，讓自己變得漂亮，吸引更多喜歡自己，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。

而媽媽自覺年紀漸大，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。



社工 假如青少年出現行為問題，你對他們的父母有甚麼建議？

茵 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。如果發現子女出現行為問題，要盡快找社工幫助。假如子女的行為問題已經很嚴重，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過來。

此外，我衷心向我的媽媽說句「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，我希望自己可以永遠陪着她，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度過。這是我目前其中一個最大的心願。

本文章承蒙「社區藥物教育輔導會」允許轉載

後語

年青人有機會受家庭、朋輩及好奇等因素影響，而踏上吸毒之路，最後換來身體的傷害，與家人關係的破壞，及失去人生的方向。

正如茵寄語，預防勝於治療，要預防年青人吸毒，父母應從小與子女建立良好的溝通關係，了解日常生活的情况。父母如果真的懷疑子女吸毒，應及早與子女傾談及盡快尋求專業人士的協助。無論在任何情況下，表達關懷都非常重要，這有助雙方溝通，增強彼此間的信任。



鼓勵不嫌多

子女在成長過程中，是很需要父母的支持和鼓勵。就由今天起，讓我們從說話及行動開始吧。

說話 SPEECH

- 「無論發生咩事，我地都會係你身邊支持你！」
- 「失敗唔緊要，最重要唔好放棄！」
- 「唔緊要，只要你盡咗力就得架啦！」
- 「支持你！加油！」
- 「唔錯啫，俾心機！」
- 「你做事，我放心！」
- 「以你為榮！」
- 「我最錫嘅人係你！」



- 當子女感到氣餒或懼怕時，給子女一個擁抱，增加其安全感。
- 拍拍子女的膊頭或互相擊掌，給他打打气。
- 當子女做得好的時候，給他豎起大拇指。
- 當子女測驗考試時，製作或購買他最喜歡的食物作支持。

父母打氣區

教養子女確實是勞心勞力的事，有時甚至會令人感到氣餒。然而子女一句半句窩心的說話，無疑是父母堅持的補充劑。相信父母無條件的付出，子女是知道的，只是不知如何表達出來。以下是不同年齡的孩子感謝父母的說話，或許這也是你孩子的心聲。希望這能成為大家的一點鼓勵。

50

都
 言謝謝爸媽的照顧。我每天很頑皮，但你們
 然愛我。我考試的時候，你們會陪伴我溫習。
 感謝你們無微不至的照顧。

8歲 女



多謝你們無微不至的照顧和關心。
 縱使我多次做了很多壞事，你們亦原
 諒我，多謝你們！

15歲 男

51



父母打氣區



52

多謝你的照顧！例如：給我飽飽的早午晚餐，供我讀
 書，給我一些非常好玩的玩具！

10歲 男



多謝你生下我，為我鋪排正確的路，
 及多謝你在我生病時陪伴著我。
 雖然我成績不好，但你也悉心教導我。
 多謝！！

12歲 男

53



玩樂無窮

父母與子女在家中除了一起傾談或閱讀之外，也可以進行一些有趣的活動，讓大家共度快樂的時光，促進彼此的溝通和關係。以下有一些親子活動供大家參考。

遠處的聲音

子女年齡	4 - 8歲
參與人數	2
目的	讓家長與子女學習細心聆聽對方
準備材料	2個紙杯，一條長棉繩
玩法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在每個杯子底部中央鑽一個小洞 2. 將繩子穿過小洞，在杯子裏打結，把兩個杯子連起來 3. 和孩子各自拿着一個杯，站得遠一些，把繩子拉緊 4. 一個對着杯子說話，另一個則把杯子放在耳朵上聽
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • 繩子要拉得夠緊，聲音才會傳遞得清楚 • 孩子和父母必須輪流說話，避免打岔的情況出現 • 可藉此活動和孩子談及一些較敏感的話題，減少尷尬

找寶藏

子女年齡	5 - 10歲
參與人數	2 (但其他家人也可成為助手)
目的	藉送禮物行動以表關懷
準備材料	為孩子準備一件神秘禮物，如他喜歡吃的食物和喜愛的物品，作為寶貝；一些卡片（可以是空白的名片卡）；一個裝卡片的小包包
玩法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先把神秘寶貝藏起來 2. 製作一系列的卡片，可以用文字或圖片表示尋找寶貝的路徑，如衣櫃、電話等，再把卡片藏在提示的地方 3. 替孩子背上小包包，然後給他第一張「衣櫃」卡片，小朋友就可以到衣櫃那邊找另一張提示卡片了 4. 如此類推直至孩子找到寶藏
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • 把卡片和寶貝藏在孩子容易找到的地方，同時要確定房間裏沒有讓孩子容易發生碰撞或受傷的地方
活動變化	<ul style="list-style-type: none"> • 家長可自行設計卡片的內容。例如：以家人的喜好為題，如媽媽最喜歡的大衣，下一個提示就放在大衣內 • 年齡較大的孩子可相反地為父母準備一件神秘禮物，甚至是自製物品，如一幅畫，然後製作提示卡片，由父母尋找寶貝

隨意塗鴉

子女年齡	任何年齡（小學生較適合）
參與人數	不限
目的	學習互相尊重及了解對方的想法
準備材料	一張大白紙，各類顏色筆
玩法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 任何人可隨意先畫幾筆開始 2. 下一個人 / 或對方先看看畫了甚麼，然後按着自己的意思再加上幾筆。可以隨意將紙張轉動方向，以及改變圖畫 3. 重複以上步驟直至所有人都認為沒有必要再改動圖畫 4. 完成圖畫後，大家可以決定只欣賞作品，家長也可以和孩子討論各自對該圖畫的感覺
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • 過程中保持安靜，只以圖畫交流，直至完成圖畫才談話 • 過程中最重要是尊重別人的貢獻，切勿給予負面的評論；亦不可刪去其他人的貢獻，不過可將其他人的貢獻稍作修改 • 活動完成後，可把畫作放在家中當眼處，以作裝飾

童年相簿

子女年齡	任何年齡
參與人數	2
目的	藉分享童年往事，勾起難忘回憶，增進親子感情
準備材料	子女的相簿
玩法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 爸爸媽媽按年齡順序將孩子從小到大的照片排列好，並註上日期和註釋 2. 給孩子看他小時候的樣子，並講述他小時候的事情 3. 也讓孩子講述小時發生的事情 4. 鼓勵孩子拿着相簿向朋友介紹自己，或向他喜歡的人介紹
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • 挑選一些可愛、清晰的照片，幫助孩子更認識自己 • 以互相讚美、欣賞、感謝為主，切勿變成翻舊帳的機會
活動變化	<ul style="list-style-type: none"> • 父母也可準備自己小時候的相片，與孩子分享成長的經歷 • 如孩子年紀較大，可交由他們自行選出想要分享的照片 • 現時雖流行數碼相片，仍鼓勵家長把有代表性的照片沖印出來，和孩子製作相簿

*出處：海德、卡杜森、查理斯、雪美爾（2000）。《遊戲治療101》。台灣：張老師文化。
 莎拉、艾麗森、萊迪斯、格雷（2000）。《玩出創意來—給2歲及以上的孩子的遊戲》。香港：萬里機構·得利書局。

建立無毒和諧家庭

由我做起

第三章

社區資源及機構



世界各地生活教育網站

要建立無毒和諧的家庭，必須先協助子女建立健康的生活模式，讓他們愛惜身體，明白正確使用藥物的觀念。以下為世界各地的生活教育網站可供家長參考。

- 香港
www.leap.org.hk
- 澳門
healthylife.ias.gov.mo
- 澳洲
www.lifeeducation.org.au
- 新西蘭
www.lifeeducation.org.nz
- 英國
www.lifeeducation.org.uk
- 愛爾蘭
www.kerrylifeeducation.com



家庭服務機構

香港政府及各社區均提供不同類型的家庭服務，目的是為不同需要的家庭提供合適的支援及輔導，以下的機構聯絡資訊可供參考。

各地區綜合家庭服務中心

詳情可瀏覽社會福利署網頁

www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_ifs

求助及輔導機構	電話	網址
社會福利署「熱線電話」	2343 2255	www.swd.gov.hk
香港青年協會「家長專線」	2777 1567	www.hkfyg.org.hk
香港基督教女青年會「輔導熱線」及「婦女熱線」	2711 6622	www.ywca.org.hk
香港單親協會「單親熱線」	2778 4849	www.hkspa.org.hk
明愛「向晴熱線」(家庭危機支援服務)	18288	fcsc.caritas.org.hk
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	www.sbhk.org.hk
生命熱線	2382 0000	www.sps.org.hk
母親的抉擇「熱線電話」	2868 2022	www.motherschoice.com
香港特殊學習障礙協會	8200 5882	www.asld.org.hk
專注不足 / 過度活躍症(香港)協會	6356 4053	www.adhd.org.hk
防止虐待兒童會「熱線電話」	2755 1122	www.aca.org.hk
護苗基金「護苗線」	2889 9933	www.ecsaf.org.hk
醫院管理局「兒童精神科熱線」	2308 8934	www.ha.org.hk

濫用精神藥物者輔導中心

如父母懷疑子女有濫藥傾向，除與子女傾談外，亦應諮詢專業人士的意見，以下機構為藥物使用者及其家庭成員提供個人或小組輔導服務，他們的網站亦載有相關的藥物資料可供參考。

機構名稱	服務區域 / 地區	電話	網址
東華三院越峰成長中心	中西區 / 南區 / 離島區	2884 0282	crosscentre.tungwahcsd.org
東華三院越峰成長中心	東區 / 灣仔	2884 0282	crosscentre.tungwahcsd.org
香港基督教社會服務處PS33 - 深水埗中心	深水埗	3572 0673	www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html
香港基督教社會服務處PS33 - 尖沙嘴中心	九龍城 / 油尖旺	2368 8269	www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html
香港路德會社會服務處路德會青怡中心	觀塘	2712 0097	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 / 將軍澳	2330 8004	www.cheerevergreen-lutheran.org.hk
香港路德會社會服務處路德會青欣中心	大埔 / 北區	2660 0400	www.cheerevergreen-lutheran.org.hk
香港青少年服務處心弦成長中心	荃灣 / 葵青	2402 1010	www.sanecentre.net
明愛容圃中心	屯門	2453 7030	www.hugs.org.hk
基督教香港信義會天朗中心	元朗 / 天水圍	2446 9226	ec.elchk.org.hk
香港聖公會福利協會新念坊	沙田	8202 1313	neoh.skhwc.org.hk

禁毒支援服務機構

機構名稱	電話	網址
香港賽馬會藥物資訊天地	2867 2831	www.nd.gov.hk/tc/druginfocentre.htm
明愛樂協會	2893 8060	www.caritaslokheepclub.org.hk
啟勵扶青會	2521 6890	www.kely.org
社區藥物教育輔導會	2521 2880	www.cdac.org.hk

