

無毒家教有妙法

家長向子女推行禁毒教育



不可一試 不可再

正硬
唔take唔

網址：www.parentedu-fightdrug.org.hk



東華三院越峰成長中心



香港大學社會工作及社會行政學系
曾潔雯博士



禁毒常務委員會
Action Committee
Against Narcotics



保安局禁毒處
Narcotics Division,
Security Bureau

青少年吸毒問題惡化

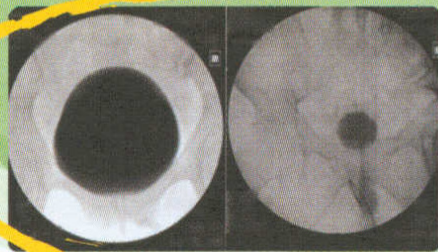
香港青少年吸毒年輕化

青少年吸食毒品多樣化

毒品傷身，
但不易察覺



青少年分享毒品，容易上癮



一男子每日吸食「K仔」，
持續三年。他的膀胱容量
縮減至30毫升，少於正常
容量(500毫升)的十分之一。

(圖片由屯門醫院提供)

部分家長誤以為
「K仔」、「冰」之類
對身體無害

跨代吸毒影響深遠
家長防毒意識薄弱

家長預防子女吸毒教育不足

你的孩子有吸毒跡象？

以下是一個吸毒危機的測試，試根據你子女的近況，在以下表徵的方格內加「✓」

行為

- 學業或工作表現轉差
- 自言自語、精神恍惚
- 經常苛索金錢，甚至偷取財物
- 認識吸毒的朋友
- 說話開始有口吃現象

身體狀況

- 尿頻
- 經常流鼻水、流鼻血、鼻子紅腫
- 經常尿道發炎
- 身體有不明瘡疤
- 爛牙、便秘、腹瀉

個人物品

- 擁有錫紙/飲管/經改裝的飲品樽等服食毒品的工具
- 擁有不明來歷的藥物/煙紙/煙管/煙壺/咳水樽
- 藥袋、紙袋或膠袋內有藥物
- 衣服有異味

情緒及生活習慣

- 數小時內不斷飲用大量清水或凍飲
- 改變了進食的習慣(例如：突然缺乏食慾)
- 情緒不穩定、情緒起伏很大、脾氣變得暴躁
- 感到疲倦、恍惚、呆滯、反應遲緩
- 記憶力衰退
- 渴睡 (睡足一至兩天)

社交

- 長時間流連在外、離家出走
- 與朋友聯絡時表現神秘
- 獨留房中、逃避與家人接觸
- 落disco、狂野派對、遊戲機中心等高危地方
- 向同事、朋友借錢，但說不出理由

吸毒危機分析：

- 0個「✓」 恭喜你！這代表你的子女並沒有吸毒的跡象。希望你的子女能夠保持這個情況。
- 1-8個「✓」 你的子女有可能已經有吸毒的行為，而毒品已經開始影響你子女的日常生活和人際關係，你必須正視這個情況。
- 9-15個「✓」 你的子女可能對毒品已有一定程度之倚賴，身體可能已出現吊癮徵狀，而毒品已漸漸入侵你的子女的生活。請鼓勵子女接受治療。
- 16-25個「✓」 你的子女吸毒的情況可能已十分嚴重，並有可能出現較明顯的吊癮徵狀，而毒品亦成為你子女生活的一部分，情況非常危險，請立即聯絡戒毒輔導服務。

預防青少年吸毒

家長責無旁貸

- 學齡兒童受家庭的保護及教養，家長的介入最直接有效
- 預防吸毒要趁早

家長教育錦囊



可從知識、技巧及態度三個方向，
強化這五個元素

知識篇

認識青少年文化，拉近親子距離

認識潮流文化及事物，了解青少年喜好和需要

親子溝通有秘訣：

- 配合時地和場合
- 投其所好減難度
- 多聽少講顯關懷
- 主動關心齊分享



態度篇

紓緩親職壓力，愛自己才能愛孩子

學習積極、正面思考方法

減壓有辦法：

- 愛自己：除照顧家人，應多愛自己、做自己喜愛的事
- 哈哈笑：多做、多看、多笑
- 見朋友：多與親友聯繫，尤其是一些思想積極的親友
- 鬆一鬆：多做運動
- 多學習：自我增值，如：學電腦、興趣發展等



技巧篇

靈活運用管教妙法， 促進親子關係

建立子女良好行為：

- 多一點讚賞：清楚明確，態度熱誠
- 少一點批評：不說打擊或「潑冷水」的話
- 多作好榜樣：以身作則
- 定行為約章：雙方協議，貫徹執行；如遇困難，心存體恤
- 恰當的獎懲：訂立具可行性的獎或罰

恩威並施的要訣：

- 以恩立威：讓子女感到關懷愛護，才能建立管教威信
- 威後加恩：管教原則要清晰，勉勵讚賞很重要

化解衝突有辦法，家庭和諧助溝通

親子衝突處理技巧： 雙贏協商的要點：

- 平心靜氣離現場
- 找尋時機再傾談
- 每次處理一事件
- 相互期望要清晰
- 雙贏協談助解難
- 家長要考慮子女的想法/建議
- 讓子女明白自己所關心或擔心的原因
- 採納不破壞親子關係的建議



重要求助資源

如個人或其家人朋友，因毒品問題而需要緊急情緒輔導及尋找資源，可聯絡以下機構：

輔導熱線

東華三院芷若園危機處理熱線
18281

明愛向晴熱線
18288

撒瑪利亞會防止自殺熱線
2896 0000

濫用精神藥物者輔導中心

東華三院越峰成長中心－
中西南及離島區域服務處
(中西區 / 南區 / 離島區) 2884 0282

東華三院越峰成長中心－東區及灣仔區域
服務處(東區 / 灣仔) 2884 0282

香港路德會社會服務處路德會青怡中心
(觀塘) 2712 0097

香港路德會社會服務處路德會青彩中心
(黃大仙 / 西貢) 2330 8004

香港基督教服務處 PS33－尖沙咀中心
(九龍城 / 油尖旺) 2368 8269

香港基督教服務處 PS33－深水埗中心
(深水埗) 3572 0673

香港青少年服務處心弦成長中心
(荃灣 / 葵青) 2402 1010

明愛容圍中心(屯門) 2453 7030

基督教香港信義會天朗中心
(元朗) 2446 9226

香港聖公會福利協會新念坊
(沙田) 8202 1313

香港路德會社會服務處路德會青欣中心
(大埔 / 北區) 2660 0400

輔導與多元化之綜合服務計劃

明愛樂協會 2893 8060

啟勵扶青會 2521 6890

社區藥物教育輔導會 2521 2880

如需要舉報販運或藏有危險藥物，
可致電以下熱線電話：

警察毒品舉報熱線 2527 1234

香港海關 2545 6182

衛生署 2572 2068

你亦可透過以下途徑，找到更多有關
毒品的資料

保安局禁毒處網頁 www.nd.gov.hk

禁毒電話諮詢服務 186 186

香港賽馬會藥物資訊天地

地址：香港金鐘道政府合署低座頂層
(金鐘港鐵站C1出口)

電話：2867 2831

開放時間：每日上午十時至下午六時
(星期日及公眾假期休館)