



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council



# 家長 ...

# 健康 與 藥物

教育小冊子



# 關於我們

社區藥物教育輔導會於 1985 年成立，是致力推動藥物教育及健康教育的非津助社會服務機構。本會成立初期有賴一群熱心關注青少年濫用藥物問題的家長及專業人士支持；經過三十多年不斷努力開拓及經驗累積，本會現已發展成為專業的社會服務機構，為社區提供適切的健康抗毒教育服務及預防吸毒服務。

社區藥物教育輔導會的使命為預防濫用藥物問題，以及減低濫用藥物問題帶來的禍害。本會透過以下方法達成使命：



**提高社會對濫用  
藥物問題的關注**



**協助服務使用者發  
展社交技能，拒絕  
濫用藥物的引誘**



**向社會大眾推廣  
健康生活模式**

社區藥物教育輔導會是雙語的非政府組織，為香港市民提供有關藥物濫用的教育活動和推廣健康生活模式。

大量證據表明，健康和毒品問題深受社會、經濟和文化因素影響。本會致力消除由這些外部因素引起的種族之間健康不平等，並改善所有人的生活質素。

# 目的

雖然藥物和健康教育異常重要，但在香港卻受到輕視。只有少數學校會投放足夠資源，教育學生了解這個重要問題。這方面的教育不足已經造成一些惡果。例如，香港超過半數年輕人無法達到世界衛生組織建議的每日運動量標準，21 歲以下青少年濫用大麻的個案數目在過去幾年亦急劇上升；在多元文化社區，情況更為惡劣。

在我們編輯這本小冊子時，少數族裔吸毒的比率大約比中國籍的高出一倍。文化、社會經濟地位等一系列因素導致這種情況出現，其中一個主因是多元文化社區對藥物缺乏認識。

因此，提高他們對藥物的認識是解決這問題的一個重要方法。這本小冊子旨在幫助不同種族和文化背景的父母和孩子了解更多藥物安全知識，以及養成更健康生活方式的方法，並為他們提供易於理解的資訊和指引。



# 目錄

## 第1章 安全用藥

- 1.1 為什麼我們需要藥物？ 01
- 1.2 如果我們不掌握有關用藥的資訊，有什麼可能的後果？ 01
- 1.3 我可以在哪裡買到藥物？ 02
- 1.4 我怎樣知道購買的藥物是否可靠？ 04
- 1.5 如果我購買來源不明的藥物，有什麼可能的風險？ 05
- 1.6 為甚麼我在服藥時要遵循指引？ 06
- 1.7 有什麼安全用藥建議是我應該知道的？ 07
- 1.8 如果我忘記了吃藥怎麼辦？ 08
- 1.9 我們應該將藥物存放在哪裡？ 09
- 1.10 我的家人對閱讀藥物標籤感到困難，我可以怎樣幫助他們？ 10
- 1.11 甚麼是藥物濫用，對我們有什麼危害？ 12
- 1.12 為甚麼我們需要了解藥物濫用？ 14

## 第2章 藥物安全與毒品 Say kNOw to Drugs

- 2.1 藥物安全與毒品知識為什麼重要？ 15
- 2.2 香港21歲以下青少年的吸毒趨勢 16
- 2.3 大麻 17
- 2.4 可卡因 19
- 2.5 氯胺酮 20
- 2.6 冰毒 21
- 2.7 海洛英 22
- 2.8 搖頭丸 23
- 2.9 咳藥 24
- 2.10 如何識別吸毒行為？ 26
- 2.11 常見的毒品陷阱有哪些？ 27

## 第3章 健康生活

- 3.1 「健康」是什麼意思？ 28
- 3.2 為什麼在家中推行健康教育很重要？ 29
- 3.3 各個宗教對健康有什麼看法？ 30
- 3.4 我們怎樣做才能保持健康的生活方式？ 31
- 3.5 怎樣保持良好的飲食習慣？ 32
- 3.6 我們怎樣知道食品是否健康？ 33
- 3.7 我們應該做多少運動？ 34
- 3.8 怎樣幫助孩子養成運動的習慣？ 35
- 3.9 怎樣保持良好的個人衛生？ 36
- 3.10 為什麼睡眠質素很重要，可以怎樣改善它？ 37
- 3.11 怎樣應對壓力？ 38
- 3.12 什麼是污名？為什麼我們不應該污名化有心理健康問題的人？ 39
- 3.13 什麼是社會健康，我的孩子可以怎樣培養發展社會健康？ 40

## 第4章 給家長的有用提示和資源

- 4.1 怎樣在家中對孩子推行藥物和健康教育？ 41
- 4.2 如果我發現/懷疑孩子濫用藥物怎麼辦？ 43
- 4.3 如果我需要支援，可以向哪裡尋求幫助？ 44

## 致謝

57



# 1

## 第 1 章

# 安全用藥



## 1.1 為什麼我們需要藥物？

當我們感到不適或生病時，通常會使用藥物，但藥物也用於其他情況，包括：

### 治療疾病

例如，抗生素可用於治療感染。

### 緩解症狀

例如，止痛藥可以減輕疼痛的感覺和體溫過高。

### 預防疾病

例如，流感疫苗可以幫助降低感染流感的風險或減輕感染症狀。

## 1.2 如果我們不掌握有關用藥的資訊，有什麼可能的後果？

用藥需要依據相關的規則和法例。誤用藥物會危害生命和健康。以下是一些可能出現的後果：

- 🦠 不良藥理反應
- 🦠 過敏
- 🦠 對藥物造成依賴
- 🦠 損害組織或器官
- 🦠 中毒
- 🦠 產生耐藥性
- 🦠 死亡

## 1.3 我可以在哪裡買到藥？

如果你在診所或醫院看醫生，醫生可能會給你開藥。你也可以憑醫生出具的醫療證明自己買藥。香港有兩類持牌藥店——註冊藥房和持牌藥店。雖然兩者均出售藥物，但是特點和規定不同。以下是藥房和藥店的一些主要分別。

	藥房	藥行/藥店/藥坊
使用「藥房」為名	✓	✗
使用“Rx”標誌	✓	✗
有值班藥劑師駐店	✓	✗

此外，兩類藥店獲得授權銷售的藥物類型也不同。

在香港，藥物根據其治療疾病的嚴重程度和引起副作用的程度，分為三大類。

### 第一類：處方藥物

這類藥物必須在註冊藥劑師監督下，按醫生處方配售。這些處方藥用來治療嚴重疾病，不正確的劑量或使用不當，可能會危害健康。

例如降血壓藥、抗糖尿病藥和鎮靜劑



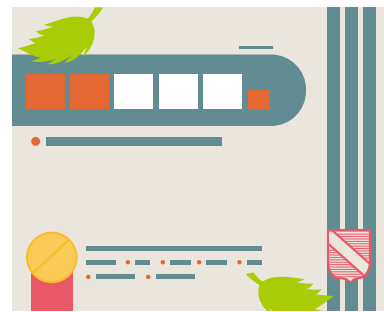
## 第二類：監督售賣藥物

這類藥物不需要醫生處方，但必須在註冊藥劑師指導及監督下銷售。使用這類藥物必須嚴格遵守註明的用法和用量，以免危害健康。



## 第三類：非監督售賣藥物

這類藥物可以在沒有藥劑師駐守的藥房或藥行銷售，例子包括傷風藥、退燒藥和止痛藥。這類藥物通常用於治療或紓緩輕微病徵，副作用也較少。



以下是藥房和藥店可銷售藥品的差異：

藥房	藥行/藥店/藥坊
第一類： 處方藥物	/
第二類： 監督售賣藥物	/
第三類： 非監督售賣藥物	第三類： 非監督售賣藥物

## 1.4 我怎樣知道購買的藥物是否可靠？

第一步是檢查註冊編號。所有可以出售或分發的藥物必須在香港藥劑業及毒藥管理局 (PPB) 註冊。藥品標籤上需要印有 PPB 的註冊編號，方便公眾查詢該種藥品是否已註冊。



除註冊編號外，以下資訊亦需要列印在標籤上：

- 1 藥劑製品的名稱
- 2 每項有效成分的名稱和分量
- 3 製造商的名稱和地址
- 4 生產批號
- 5 有效限期
- 6 產品包裝大小及數量單位
- 7 儲存條件（包括特別貯存條件，如適用）
- 8 使用說明、劑量和間隔

### 1 漫花倫敦 鼻通爽

**效用** 成人及3歲以上兒童：  
薄荷清香配方配合，用後醒神，呼吸更舒暢

**Batch No.:**  
Please see tube bottom

- 8 用法**
1. 使用時旋下外套
  2. 將鼻通爽靠近鼻孔
  3. 接著用手指按另一鼻孔，並深呼吸
  4. 使用後將外套旋緊，以防揮發
- 7 需要時使用**

**Manufactured by**  
the flower  
Pharmaceuticals  
Co., Ltd. in UK

**2 成份** 薄荷腦、尤加利香薰油、薰衣草香薰油

**注意** 孕婦、哺乳期婦女及香薰過敏者不宜使用

1903 Net wt.: 1g

**5 Expiry Date:** 02/2024



## 1.5 如果我購買來源不明的藥物，有什麼可能的風險？

任何可以在市場上銷售的藥品都要註冊。購買來源不明的藥品不僅危險，還可能要承擔法律責任。

一方面，醫療產品如果欠缺有效限期、儲存條件和使用的說明，醫療效果難以預料。另一方面，你無法檢查該種藥物是否具有所聲稱的成分。因此，這些未知藥物能否治療你的疾病是無法確定的。

此外，一些來源不明的藥物可能含有被《危險藥物條例》等法律禁止或管制的違禁成分。不知道藥物的性質並不能成為免除法律後果的藉口。

2021年2月25日

### 新聞

港聞版

在2021年2月25日，香港警方拘捕了一名27歲的男子，他在社交平台Instagram上兜售來歷不明的減肥藥物，聲稱能「2星期瘦10磅」及「藥費愈貴減得愈多」。警方檢獲超過1,000包、共約18,000粒屬第一部毒藥和510粒屬危險藥物的藥丸，市值約20萬元。有關藥物含有第一部毒藥「麻黃鹼」及「氟西汀」，有可能引致幻覺、失眠及焦慮症等嚴重後果。警方提醒市民，**切勿購買成分不明或可疑的產品**，亦不要服用來歷不明的藥物。如錯誤服用有關藥物，可引致嚴重後果。



## 1.6 為甚麼我在服藥時要遵循指引？

雖然藥物可以幫助減輕症狀或治療疾病，但這並不意味著我們應該過度服用。反過來說，有些藥物雖然有毒，但也不代表我們應該避免服用。我們應該遵循醫療服務提供者的醫療指示服藥。

如果你不遵循指引或處方，有以下的可能風險：



### 1. 服藥過量

這對身體有害，甚至可能致命。即使你忘記了在預定的時間服藥，也不要下一個服藥時間段服用雙倍劑量。



### 2. 治療效果降低

為了達到治療效果，有些藥物需要定期服用，否則，可能會減低甚至失去效果。例如，某些抗抑鬱藥需要至少連續服用兩到四個星期才能達到治療效果。



### 3. 抗藥性

濫用藥物可能會令抗藥性在體內加速增長。換句話說，下一次治療用相同劑量的藥物可能已經無效沒有同樣效果。

### ! 濫用抗生素

抗生素是治療細菌感染的重要藥物。然而，濫用抗生素導致某些細菌產生抗生素耐藥性。換句話說，科學家可能因而需要開發新的抗生素或治療細菌感染的新方法。因此，正確使用抗生素極為重要。



## 1.7 有什麼安全用藥建議是我應該知道的？\*

請謹記，最重要的是遵循用藥指引。此外，你也應該遵循以下的重要建議：



**1 有些藥物不能混合或同時服用。**如果你想這樣做，請首先諮詢醫生。否則，藥物引起的某些化學反應可能會傷害身體或降低藥物的效力。



**2 除非醫生或其他專業人士另有建議，藥物應用水送服，**而不是用茶、果汁、酒精或其他飲料，因為可能會影響治療效果，甚至引起藥物不良反應。



**3 並非所有藥丸都可以切割、分裂或壓碎。**這取決於藥丸的劑型。如果你在藥品標籤或藥片上看到「CR、SR、ZOK 或 GITS」的字樣，表示這些藥丸為特殊形式，不得壓碎或分裂。



**4 不要服用受潮的藥物。**所有受潮的藥物應盡快丟棄。



**5 一旦出現過敏症狀**（皮疹、蕁麻疹、瘙癢、發燒、流淚/紅眼或流鼻涕等），**請停止使用藥物**，並盡快諮詢醫生或醫療服務提供者。



**6 如果藥物影響精神狀態**，例如使你昏昏欲睡，**不要做需要集中注意力的活動**，例如駕駛。

\*資料來源：醫院管理局智友站

## 1.8 如果我忘記了吃藥怎麼辦？

如果藥物需要每天服用一次，應立即服用錯過的劑量。如果第二天才記起，不要服用加倍劑量，請照常服用下一劑便可。

如果需要一天服藥數次，就要考慮服藥的時間間隔。如果發現漏服時間不超過服藥間隔的一半，則應立即服用。如果發現漏服時間超過正常間隔的一半，則可放棄服食忘記了的一劑，直接在正常服用時間服食下一劑。

請注意，不要過量服藥。

藥物需每天服用一次	
即日已記起	→ 立即服用錯過的劑量
第二天才記起	→ 照常服用下一劑
藥物需一天服藥數次	
漏服時間 <b>不超過</b> 服藥間隔的一半	→ 立即服用
漏服時間 <b>超過</b> 正常間隔的一半	→ 放棄服食忘記的一劑，直接在正常服用時間服食下一劑

## 1.9 我們應該將藥物存放在哪裡？

藥物應放置或儲存在適當的位置，以維持藥物的效力和質量。

以下是藥品儲存的一些要點：



## 1.10 我的家人對閱讀藥物標籤感到困難，我可以怎樣幫助他們？

在香港，藥物標籤通常以文字方式呈現，有些人可能難以理解。有見及此，**藥物圖標**設計了一款帶有藥物圖標和貼紙包的藥盒，方便大眾，特別是兒童和長者。以下是藥物圖標的一些示例：

 早上	 12:00 中午	 晚上	 睡前	在上午、中午、晚上、睡前時段用藥。
 飯前	 飯後	餐前或後 30 分鐘至 1 小時用藥。	 需要時	相關症狀出現時才服用。
 半粒	 1粒	每次服用一粒或半粒。	 1茶匙	每次服用一茶匙 (5 毫升)。
 2-8°C 存放雪櫃	 避免藥物受陽光照射	藥物應存放在雪櫃，並避免受陽光照射。	 搖勻	用藥前搖勻。
 整粒吞服	 咬碎	吞服前是否需要咬碎。	 勿與酒精同服	勿與酒精同服。
 與一大杯水同服	最少與一大杯水同服 (至少 150 毫升)。	 搽患處 (外用忌服)	藥物只限外塗於患處。	
 吸入	從口吸入至氣管。	 舌下含服	放在舌下直至完全溶解。	



藥品標籤也設有烏爾都語版本，以支援不同種族的人。



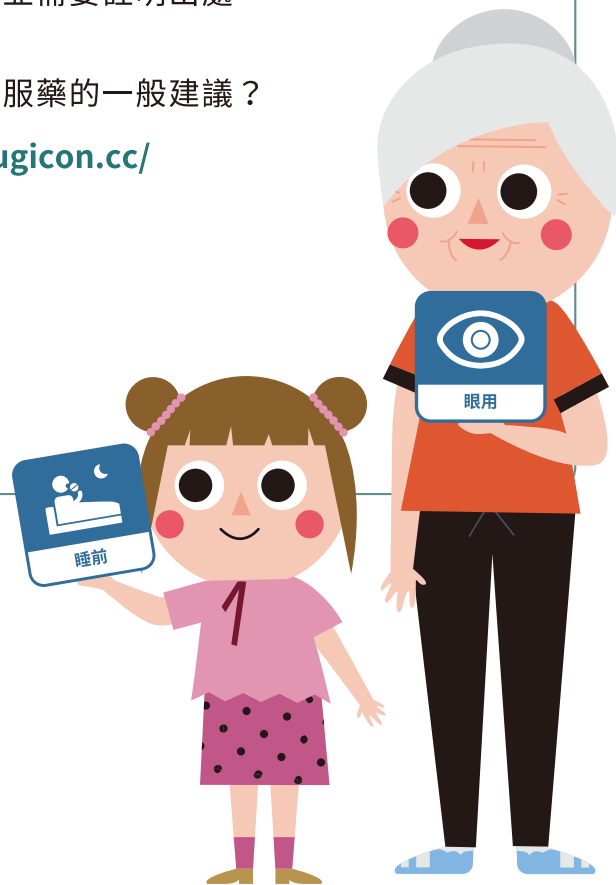
### 我怎樣才能得到貼紙包？

所有藥物圖標均在《共用創意特許條款》許可下分發。為了促進藥物圖標廣泛使用，歡迎個人和組織出於任何目的複製和重新分發。使用時請勿修改，並需要註明出處。

想了解更多關於藥物圖標和服藥的一般建議？

請瀏覽：<https://www.drugicon.cc/>

或掃描  
QR code：



## 1.11 甚麼是藥物濫用，對我們有什麼危害？

儘管吸毒者有不同的吸毒行為，他們往往表現出相似的特徵：

- 1 未經醫學診斷，連續或過量服用危險藥物；
- 2 不以治療為目的，為了達到一定的精神或身體狀態而服用危險藥物；
- 3 產生依賴或成癮；
- 4 吸毒行為已對精神或身體狀態造成短期至永久性的傷害。

吸毒行為不僅會危害身心健康，還會嚴重影響社交生活和社交能力。此外，服用、持有和販賣非法藥物也是違法行為。

### 涉毒問題的法律責任

涉毒問題的法律責任根據《危險藥物條例》(第134章)，任何人非法經營、藏有、進口、出口、供應和製造受管制的危險藥物，均屬刑事罪行。相關的主要罪行(至2022年9月)的最高刑罰如右所示：

#### 非法服用危險藥物

罰款 100 萬元  
及監禁 7 年

#### 非法管有危險藥物

罰款 100 萬元  
及監禁 7 年

#### 販運危險藥物

罰款 500 萬元  
及終身監禁



## 影片



EP1. 拆解《危險藥物條例》誤解



EP2. 為何裝作不知情不能蒙混過關？



EP3. 禍從口入



EP4. 有時免費也是罪！

## 新來的港少數族裔青年的故事

Bibek，18歲，不足5年前來港居住，因吸食大麻被捕。他來自一個早已將大麻合法化的國家，因此他以為像香港這樣的國際城市也已將大麻合法化。在沒有完全了解香港法律的情況下，他吸食了大麻，結果被拘捕。

當警察拘捕他時，他震驚地發現在香港買賣和吸食大麻均是違法的。他試圖為自己辯護，辯稱只是因為肌肉疼痛才服用大麻，而且他真的不知道這種做法是違法的。

香港法律對毒品零容忍，並採取堅決行動反毒。一些在其他國家視為消遣性的毒品，例如大麻和搖頭丸等，在香港都是非法的。任何在香港吸食毒品的人，無論多麼年輕，都將承擔嚴重的後果。



## 1.12 為甚麼我們需要了解藥物濫用？

吸毒是生活中常見的不良行為。

對毒品說「kNOw」並不意味著孩子會冒吸毒的風險。作為父母，我們不應抗拒藥物知識，反而應做更好的準備，為正確使用藥物向子女提供適當的指導和家庭教育。

為了保護所愛的人，我們應該增進預防藥物濫用的知識。

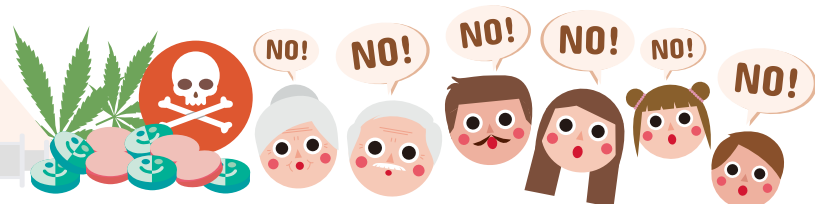


# 2

## 第 2 章

# 藥物安全與毒品\*

## Say kNOw to Drugs



### 2.1 藥物安全與毒品知識的為什麼重要？

第一次嘗試毒品往往是好奇心驅動和受朋輩影響。許多案例顯示，吸毒者最初幾次吸毒是因為受到好奇心驅使。此外，許多吸毒者一開始堅信自己不會上癮，但最終會落入毒品深淵。這現象反映了吸毒者往往低估甚至不了解毒品的危險。這些吸毒者的不幸遭遇主要源於他們對毒品認知不足。因此，我們必須更清晰認識毒品，尤其是它的禍害。

### 香港出生的少數族裔青年的故事

Dipendra 在香港土生土長，因運送毒品被捕時，年僅 19 歲。他當時正在尋找兼職工作，一個朋友介紹了一份收入豐厚的工作，承諾會以「快速而巨額的金錢」作為回報。朋友告訴他，他要做的就是把一個袋子從九龍送到中環，然後他們對方會以現金發放酬勞。他運送了袋子，不知道裡面裝有毒品。他當場被逮捕，然後才知道袋內裝有冰毒。

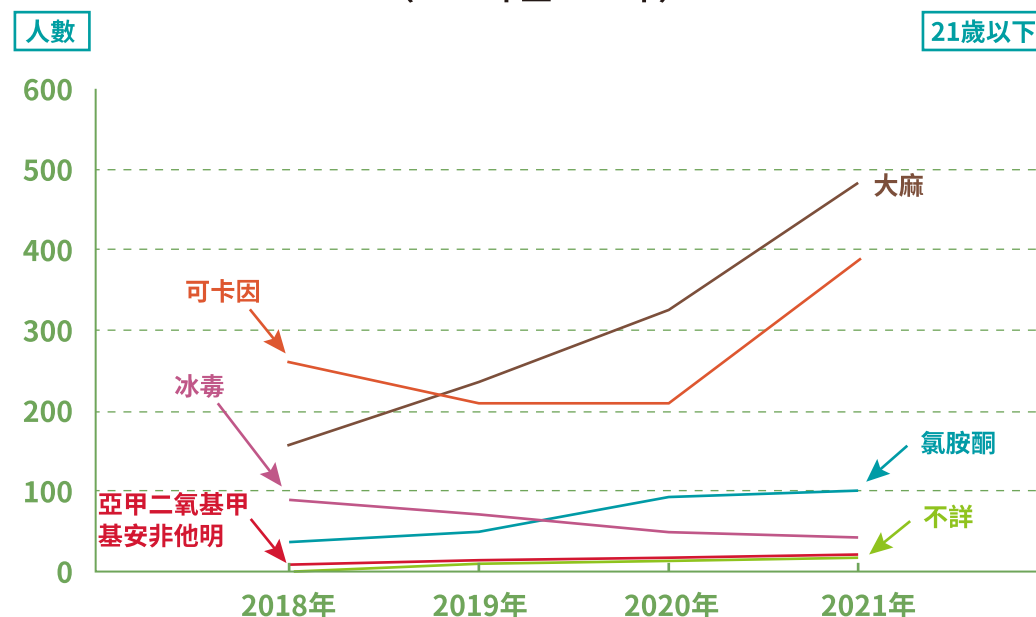
公眾對標榜能賺取「快速和輕鬆」的酬勞、涉及運送物品的工作或介紹兼職工作的人，應該保持警惕。



\*此章節部份資料參考自保安局禁毒處

### 2.2 香港 21 歲以下青少年的吸毒趨勢

按年齡組別及常被吸食毒品種類劃分的被呈報吸食毒品人士 (2018年至2021年)



註釋：因為某一被呈報吸食毒品者可吸食多於一種毒品，所以被呈報吸食不同毒品種類的人數不應加起來。

資料來源：藥物濫用資料中央檔案室  
資料更新於 31.3.2022

最新統計顯示，香港 21 歲以下的吸毒人數近年呈上升趨勢，情況不容樂觀。

大麻是香港 21 歲以下年輕人最常用的毒品。自 2019 年以來，吸食大麻的人數超過了可卡因，並持續增長至近 500 例。可卡因個案數目從 2018 年到 2020 年略有下降，並保持穩定趨勢，但到 2021 年顯著增加，達到近 400 例。此外，2021 年約有 100 名年輕人遭舉報濫用氯胺酮，個案數目其次的是冰毒、搖頭丸和其他種類的毒品。

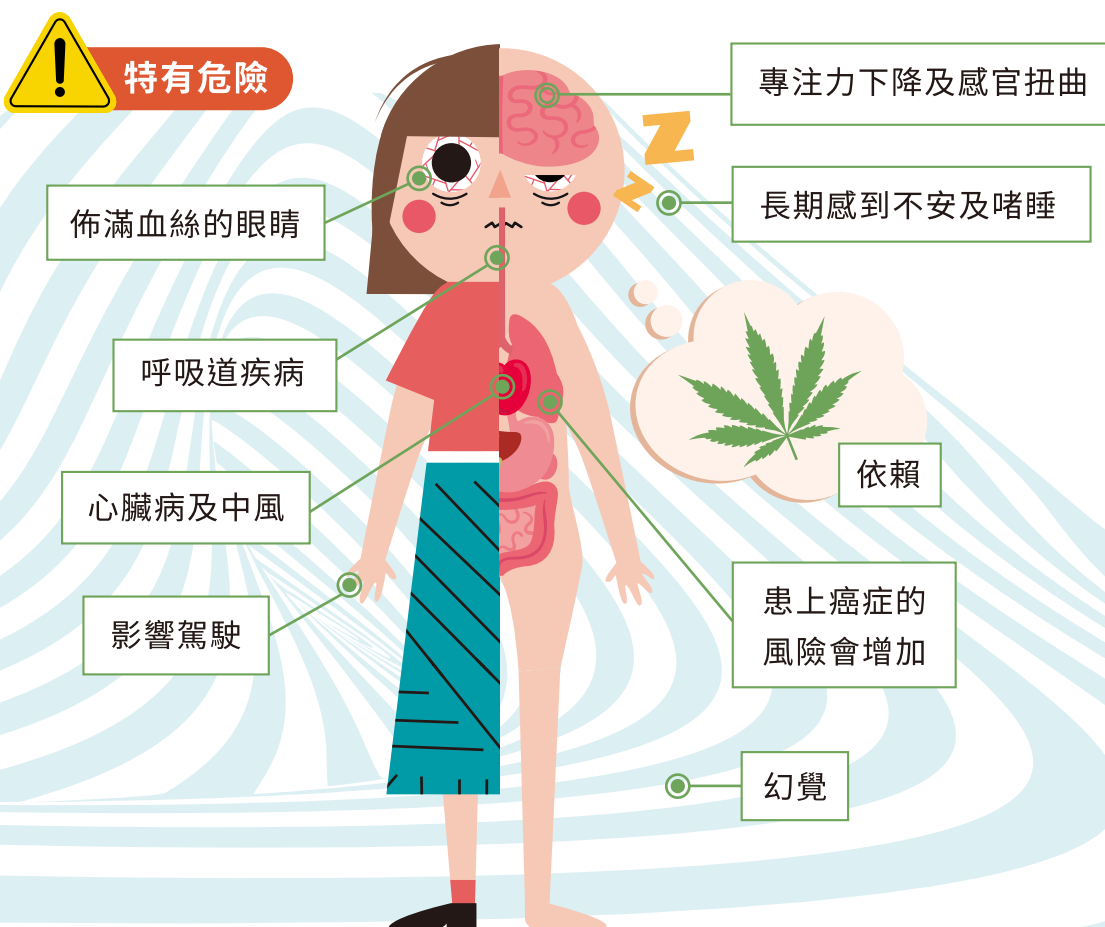
年輕人吸毒的趨勢確實值得我們關注，嘗試改變情況干預。本章列出了七種常見藥物的知識和禍害。

## 2.3 大麻\*

大麻是從大麻草中提取的毒品。而大麻草是很容易種植的草本植物，即使用花盆也可以。大麻含有一種名為「THC」的化合物，可以影響我們的神經系統。大麻可以用作抑制劑，但大劑量使用會引起幻覺，因此也被歸類為致幻劑。

大麻可以用吸食、食用和汽化等方式服用。有些人還會把它放在各種食物中。服用後通常需要 1 到 2 個小時才能感受到效果，並會持續 8 到 12 小時。

**俗稱** 「420」、「草」、「牛」、「花」等。



## CBD vs THC

THC（四氫大麻酚）是大麻植物中的主要大麻素，可引起亢奮和成癮等有害影響。四氫大麻酚受《危險藥物條例》嚴格管制。

CBD（大麻二酚）是大麻中第二常見的成分。它直接來自漢麻（大麻的一種），是醫用大麻的重要組成部分，本身不會引起興奮的感覺。

	CBD	THC
產生興奮的感覺	否	是
成癮的可能	否	是
違法	是 <sup>1</sup> (2023年2月開始)	是
副作用	口乾 腹瀉 食慾減低 疲勞	幻覺 焦慮 失憶 紅眼睛 反應時間變慢 協調問題

雖然 CBD 沒有成癮風險，但很難從大麻中提取，而且由於它與 THC 具有相似的化學結構，CBD 的提取物通常含有 THC。請注意，任何含有 THC 的產品，無論數量多少，在香港都是嚴格禁止的，擁有 THC 產品即屬刑事罪行。

<sup>1</sup> 由於 THC 很容易在 CBD 產品中找到，因此特區政府正計劃將 CBD 納入《危險藥物條例》（第134章）。目前政府已刊憲 CBD 管制將於2023年2月1日生效。

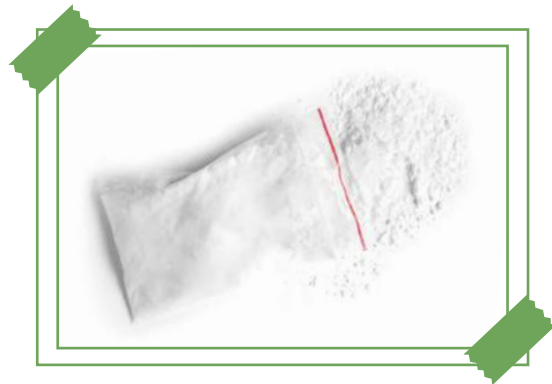
## 2.4 可卡因

可卡因及其變種是從古柯樹葉中提取的興奮劑。可卡因是一種沒有氣味的白色片狀結晶粉末，有苦味，於水或酒精中極易溶解。

**俗稱** 「可可精」、「可樂」、「汽水」、「滴滴仔」、「生嘢」等。

### ! 特有危險

可卡因是強烈的中樞神經系統刺激物，可引致多種效果。



精神亢奮，難以入睡或睡眠障礙



愛說話或陷入沉思狀態



食慾減低

## 2.5 氯胺酮

氯胺酮是一種中樞神經系統抑制劑。服用的人會覺得大腦與身體「分離」了。它還會阻礙正常的思維和大部分感覺功能，並導致暫時性的記憶喪失。

濫用氯胺酮的方法通常是吸入氯胺酮粉末或服用含有氯胺酮的藥片。

**俗稱** 「K」、「K仔」、「旗仔」、「茄」、「香水」等。

### ! 特有危險



神經系統損傷，導致肢體不協調

幻覺

由於氯胺酮具有麻醉和鎮痛作用，濫用者可能會在不知不覺中弄傷自己。它亦會減慢心跳，因此如果劑量過大，會導致腦部及肌肉缺氧，昏迷，甚至死亡。

## 2.6 冰毒

「冰毒」的正確名稱是甲基安非他明，屬於安非他明類的毒品。  
「冰毒」是一種強效的中樞神經系統興奮劑，會加快傳輸大腦向身體各個部位發出的命令。

「冰毒」是呈半透明無色的粒狀晶體，帶苦味。

俗稱 「冰」、「凍嘢」、「水晶」、「豬肉」等。



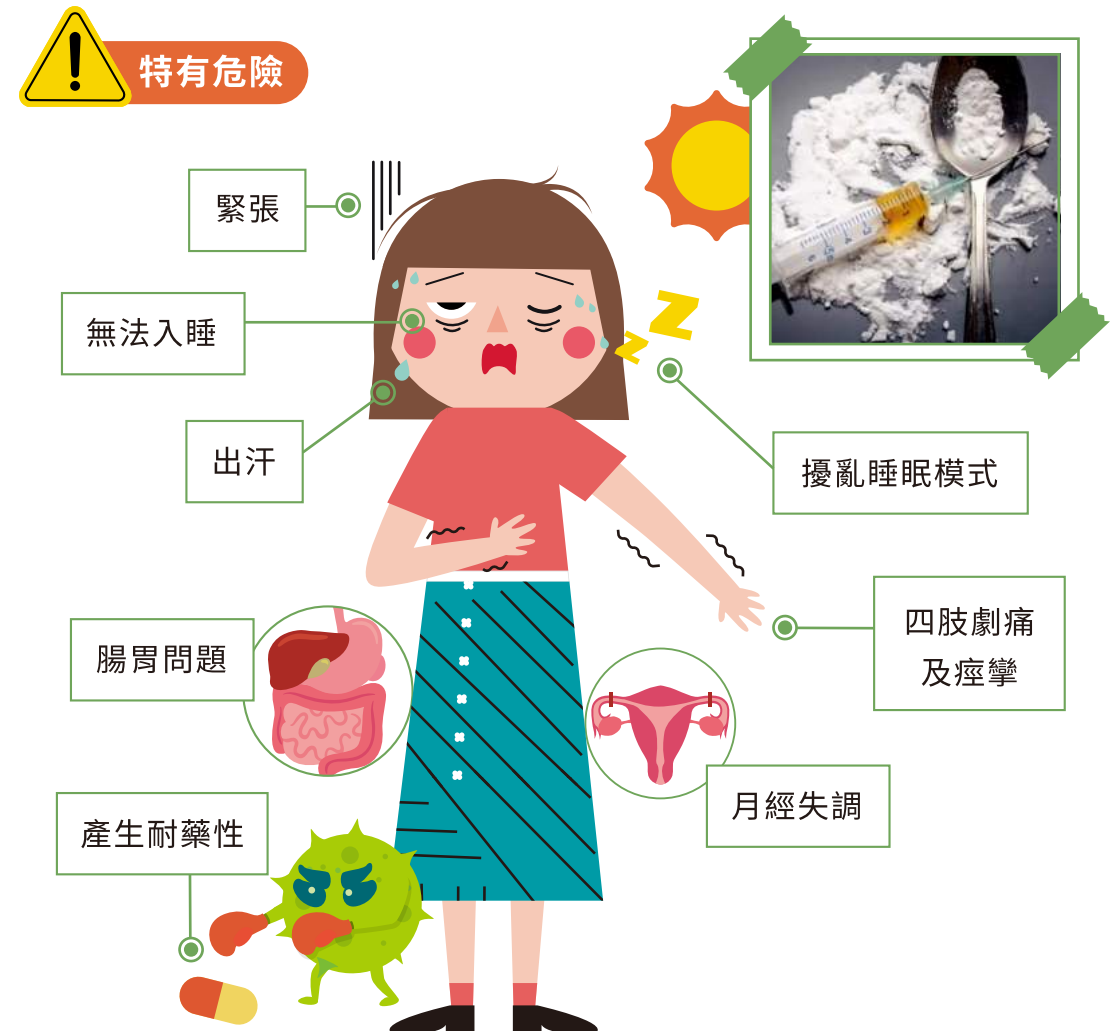
長期濫用「冰毒」會令濫用者產生耐藥性、生理及心理依賴。如服用劑量過重，會導致中毒性精神病、抽搐、昏迷、腦出血，甚至死亡。冰毒亦會構成泌尿功能障礙。

## 2.7 海洛英

鴉片、嗎啡及海洛英均源於罌粟，因此通常稱為鴉片類毒品，能壓抑或鎮靜腦部活動。

純海洛英是白色結晶粉末。由於市場上的海洛英通常會摻雜各種物質，純度不一致，也有不同顏色的產品出現。

俗稱 「白粉」、「粉」、「灰」、「四仔」、「美金」、「港紙」等。



## 2.8 搖頭丸

「搖頭丸」的正確名稱為亞甲二氧甲基安非他明，簡稱 MDMA。它是中樞神經系統興奮劑，會導致使用者產生幻覺。服用 MDMA 後，濫用者可能會感到精力無限，但實際上 MDMA 會導致肌肉失控抽搐（通常是四肢和頸部肌肉）。因此，這些種搖頭、搖手臂或搖腿部的動作都只是濫用者不能自控的舉動。

MDMA 通常以不同顏色的藥丸出售，在藥丸上印有不同的標記。

俗稱 「FING頭丸」、「忘我」、「狂喜」、「E仔」、「糖」等。



## 2.9 咳藥

部分止咳藥含有受《藥劑業及毒藥條例》管制的第 I 部分毒藥，例如可待因和右旋美沙芬。因此，需要經醫生診斷方可服用。如果有人將這類含有成癮性鴉片製劑的止咳藥用於非治療目的，可能會導致上癮。

通常為糖漿製劑。

俗稱 「高甸」、「止咳水」、「咳藥水」、「囉囉孃」等。



## 濫用藥物的影響

	精神病 症狀	情緒 波動	抑鬱	失眠	心理 依賴	食慾 改變	輕度焦慮 和偏執	認知功 能降低	性功能 障礙
大麻	!	!	!	!	!	↑	!	!	!
可卡因	!	!	!	!	!	↓	!	!	!
氯胺酮	!	!	!	!	!		!	!	
冰毒	!	!	!	!	!	↓	!	!	!
海洛英	!	!	!	!	!		!		
搖頭丸	!	!	!	!	!		!	!	
咳藥	!	!			!			!	

## 2.10 如何識別吸毒行為？

在很多情況下，吸毒者在吸毒後行為會發生巨大變化。  
以下是吸毒者最常見的跡象：



工具	電子煙	標誌

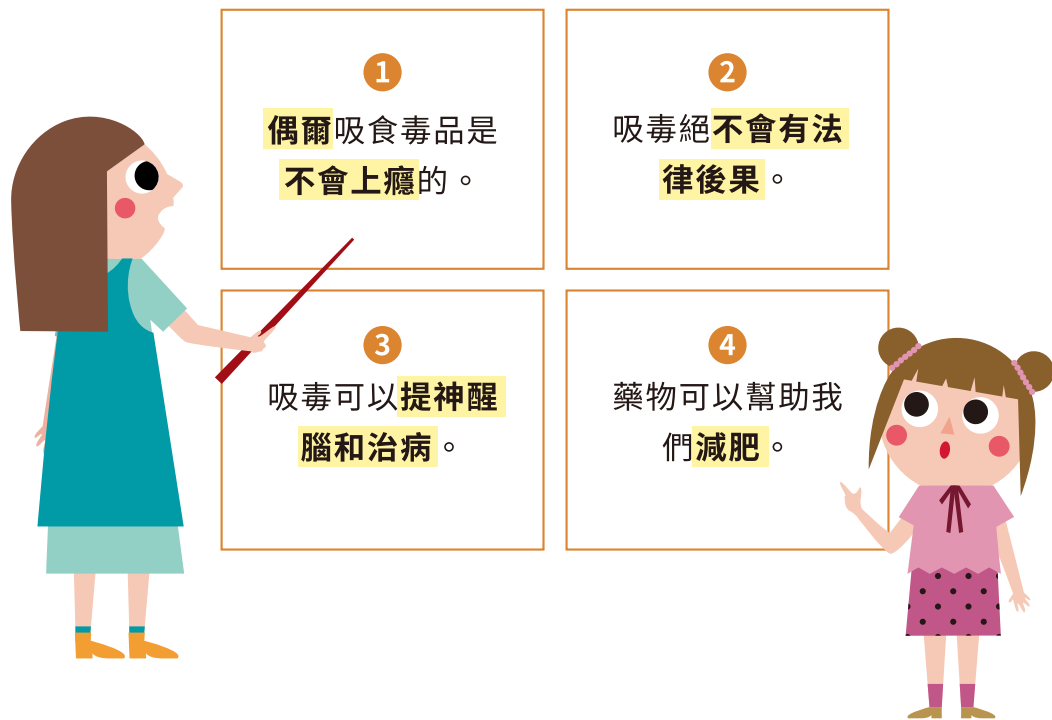
! 如果你需要幫助，請參閱第 4 章給家長的有用提示和資源。



## 2.11 常見的毒品陷阱有哪些？

為了引誘別人吸毒，毒販可能會說一些甜言蜜語，甚至撒謊。

以下是毒販可能作的虛假陳述：



請謹記，我們應該教導孩子明白，這些都是虛假陳述。

此外，有些毒販會將非法藥物與零食或飲料混合。  
因此，請不要吃喝來源不明的食物，尤其是陌生人提供的。



## 3.1 「健康」是什麼意思？

許多人認為，健康只與身體狀況有關，或者是否生病。然而，根據世界衛生組織的定義，健康指「**身體上、精神上和社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱**」。因此，要保持身體健康，我們不僅要預防疾病，還要積極養成健康的生活方式。

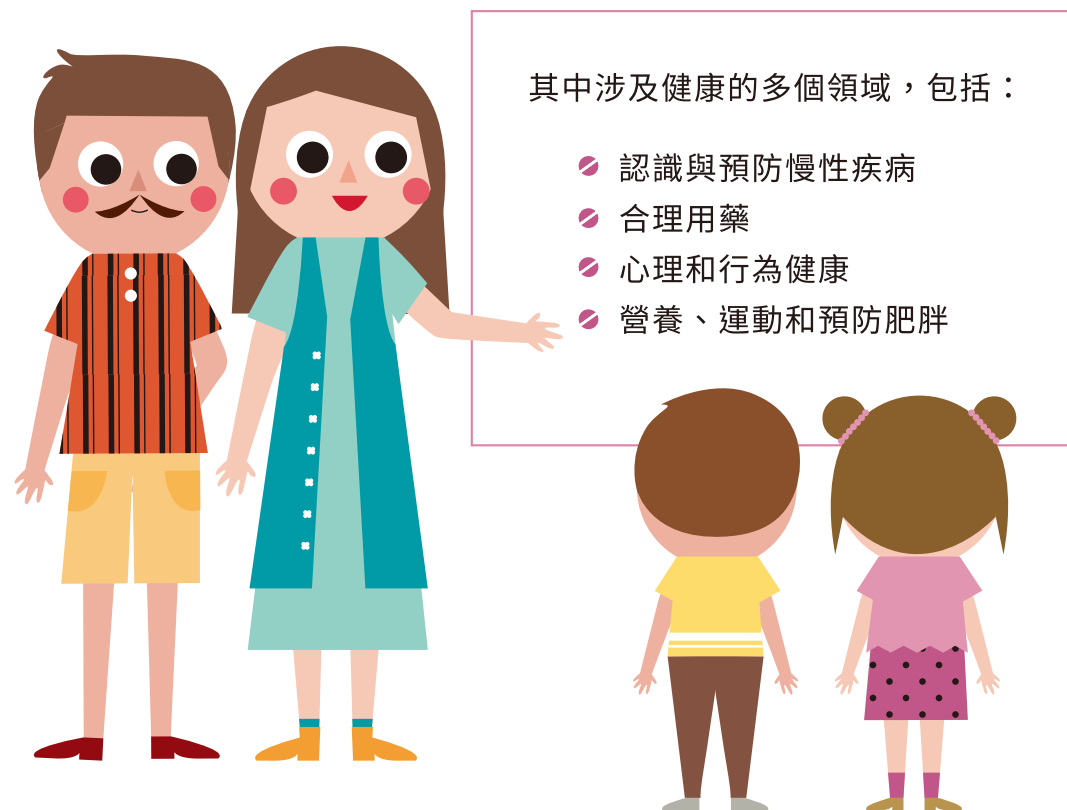
此外，健康不僅取決於遺傳或習慣等個人因素，還受社會文化因素的重大影響。例如，長期生活在狹窄的環境中可能會影響眼睛健康，因為有研究指出，近距離活動會增加近視風險。要改善這種情況，我們不僅要在個人層面努力，更要在政策層面致力提高我們的生活質量。因此，要提高健康質量，必須有集體參與和倡議。

### 3.2 為什麼在家中推行健康教育很重要？

家長在家庭健康教育中扮演著重要的角色，也承擔重大責任。父母的生活方式必然會影響到孩子和其他家人。例如，母親的烹飪方式會對孩子的飲食造成重大影響。父母也需要教導孩子照顧好自己，包括個人衛生和良好運動習慣等重要課題。

在社區衛生建設中，健康教育是非常重要的課題，需要所有持份者——公民、政府、教育工作者和醫務工作者共同合作，提高公民的健康狀況，促進公民平等享有公共醫療服務。

健康教育旨在找出大眾的健康問題和趨勢，並試圖解決這些問題。



### 3.3 各個宗教對健康的有什麼看法？

各個宗教從不同角度理解健康，但追求健康的目標是一致的。不管是哪種宗教信仰，都重視身心健康。



基督教

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」

—— 箴言 17：22



伊斯蘭教

「你們應當吃，應當喝，但不要過分。」

—— 古蘭經 7：31



佛教

「健康是最大的禮物，知足是最大的財富，忠誠是最好的關係。」

—— 佛陀



印度教

「履行你的賦定職務，例如唸誦三讚曼陀，因為活動比不活動更好。如果你戒絕活動，你甚至會無法維繫軀體。」

—— 博伽梵歌 3：8

### 3.4 我們怎樣做才能保持健康的生活方式？

養成健康的生活方式可以令孩子有更好的身體和人際關係，擁有更愉快的人生。

✓ 我們應該實行：



健康飲食



恆常運動

→ 我們應該保持：



個人衛生



固定的生活常律



心理健康

✗ 我們應該拒絕：



煙



酒



危害精神的毒品

資料來源：衛生署學生健康服務

### 3.5 怎樣保持良好的飲食習慣？

良好的飲食習慣是我們健康的基礎。我們可以從不同的各類食物中獲取多種營養。有些營養素對我們的身體至關為重要，但這並不意味著我們應該過度吸收它們。均衡飲食才是最重要。

以下是兒童和成人的建議每天食物份量：

	2-5歲	6-11歲	12-17歲	成人
穀物類	1.5-3碗	3-4碗	4-6碗	3-8碗
蔬菜類	>1.5份	>2份	>3份	>3份
水果類	>1份	>2份	>2份	>2份
肉、魚、蛋及代替品	1.5-3兩	3-5兩	4-6兩	5-8兩
奶類及代替品	2份	2份	2份	1-2份
油、鹽	盡量少吃	盡量少吃	盡量少吃	盡量少吃
流質	4-5杯	6-8杯	6-8杯	6-8杯

### 3.6 我們怎樣知道食品是否健康？

要衡量和計算我們從食物中吸收了各種營養成分的分量，其中一個重要步驟，學習閱讀營養標籤。營養標籤顯示食物提供了多少能量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、糖和鈉。有時，標籤還列出有關纖維、鈣或其他營養物質的資料。

Nutrition Information 營養資料			
Servings Per Package/每包裝所含食用分量數目: 3			
Serving Size/食用分量: 5 pieces (50g) / 5 塊 (50 克)			
	Per Serving 每食用分量	Per 100g 每 100 克	% Chinese NRV Per 100g 每 100 克的 中國營養參 考值
Energy / 熱量	220 kcal/千卡 924 kJ/千焦	440 kcal/千卡 1848 kJ/千焦	22%
Protein / 蛋白質	5.5 g/克	11 g/克	18%
Fat, total / 脂肪總量	8 g/克	16 g/克	27%
- Saturated fat / 飽和脂肪	3.5 g/克	7 g/克	35%
- Trans fat / 反式脂肪	0 g/克	0 g/克	
Carbohydrates / 碳水化合物	31 g/克	62 g/克	23%
- Sugars / 糖	1 g/克	2 g/克	
Sodium / 鈉	365 mg/毫克	730 mg/毫克	37%

#### 「三低一高」飲食

「三低一高」飲食是保持健康，以及預防糖尿病和高血壓等慢性疾病的方法之一。「一高」指高纖維；「三低」即是低脂、低糖、低鹽。閱讀營養標籤可以幫助我們識別自己需要的食物。



### 3.7 我們應該做多少運動？

運動對健康有很多好處。定期運動不僅可以改善心肺功能，增強肌肉，還可以提高工作和學習表現，降低壓力水平。

世界衛生組織建議，5-17 歲的兒童和青少年每天應做至少 1 小時中等至高強度運動，而 18-64 歲的成年人每周應做至少 150-300 分鐘的中等強度或 75-150 分鐘的高強度帶氧運動，並且每周至少 2 天做 75-150 分鐘的高強度帶氧運動和肌肉強化運動。

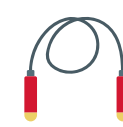
#### 有氧運動例子



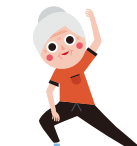
游泳



跑步



跳繩



有氧運動舞蹈



瑜伽

#### 增肌運動的種類例子



仰臥起坐



俯臥撐

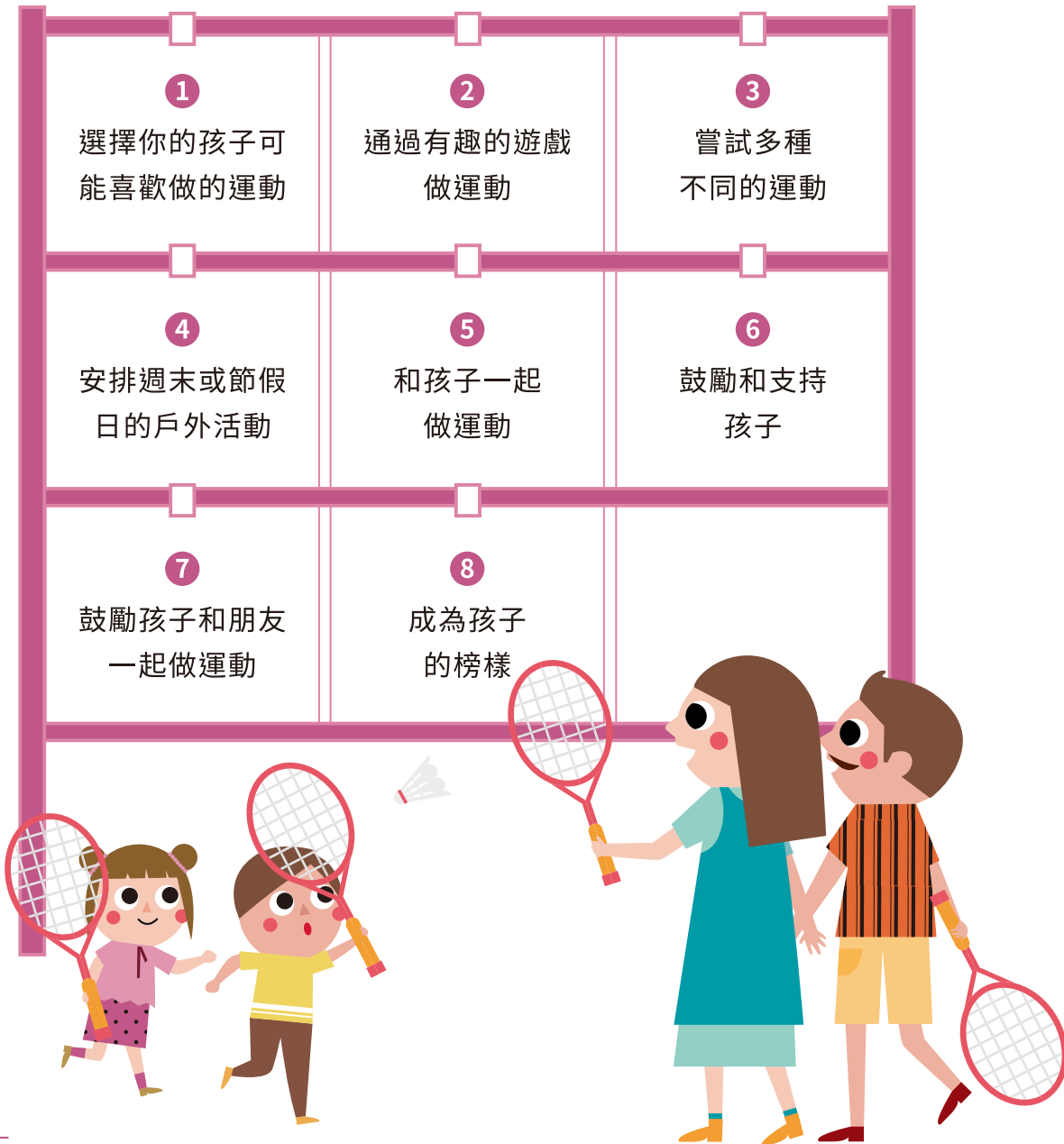


深蹲

除了有氧運動和肌肉強化運動外，熱身和緩和運動（例如盤旋手臂或伸展運動等低強度運動）也很重要，尤其是在運動前後。

### 3.8 怎樣幫助孩子養成運動的習慣？

運動有多種好處，對孩子很重要。然而，有時我們很難說服孩子做運動，尤其是當他們受到電子產品或電視吸引時。以下是一些幫助孩子養成運動習慣的小建議：



### 3.9 怎樣保持良好的個人衛生？

個人衛生對於改善健康和福祉至為重要。良好的個人衛生至少包括以下步驟：

#### 在以下情況正確洗手

- 如廁後
- 進食及處理食物前
- 為幼童或病人更換尿片
- 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後
- 探訪醫院、院舍或護理病人之前後
- 接觸動物、家禽或其糞便後



#### 注意食品衛生

- 請勿在公共場所丟棄食物殘渣和垃圾，要有公民意識。
- 不要吃骯髒的食物。



#### 確保家中通風良好

- 打開窗戶，令室內通風情況良好。
- 開動風扇或排氣扇，以增加空氣流動。
- 經常清洗冷氣機隔塵網，並檢查是否有滴水。
- 工作、休息和娛樂的地方禁止吸煙。

資料來源：衛生署衛生防護中心

### 3.10 為什麼睡眠質素很重要， 可以怎樣改善它？

睡眠質素很重要，因為睡眠會影響日常生活表現和身心健康。成年人建議每晚睡 7 小時或更長時間，而學齡兒童建議至少睡 9 小時。

#### 擁有良好睡眠質素的好處

- 減輕壓力 
- 提高記憶力 
- 保持健康的體重 
- 預防疾病 
- 有助維持心理健康 

雖然睡眠質素很重要，但睡眠問題在香港很普遍，導致許多生理及心理問題。如果你發現自己睡眠遇到困難，請嘗試以下貼士建議：

- 設訂可行的睡眠時間，並堅持每晚遵守，即使在週末也一樣。
- 臥室保持舒適的溫度和低照明度。
- 考慮在臥室裡對電視、電腦和平板電腦、手機和其他電子設備實施「螢幕禁令」。
- 睡前幾個小時避免攝取咖啡因、酒精和進食大餐。
- 任何時間都不抽煙。
- 在白天運動。這有助你在晚上放鬆身心，為睡眠做好準備。

如果你已經有一段時期出現睡眠問題，並且嚴重影響日常生活和工作表現，或懷疑患上睡眠障礙，請盡快就醫。

### 3.11 怎樣應對壓力？

當我們面對生活中的要求時，感受到壓力是正常的反應。但是，如果壓力水平過高或持續時間過長，可能會影響我們的心理健康。因此，要維持身心健康，我們需要學習怎樣有效應對壓力。

#### 以下是一些應對壓力和保持心理健康的技巧：

- 保持積極的態度。
- 接受有些事情是你無法控制的。
- 保持自信，但不要咄咄逼人。堅持你的感受、觀點或信念，但不要變得憤怒、自我保護或被動。
- 學會更有效地管理時間。
- 適當地設置限制，拒絕會對生活造成過度壓力的請求。
- 為嗜好和興趣騰出時間。
- 不要依賴酒精、藥物或強迫行為來減輕壓力。
- 尋求社會支援。有充裕的時間和你心愛的人共渡。
- 尋求心理學家或其他心理健康專家給予治療，以了解應對壓力的方法。



### 3.12 什麼是污名？為什麼我們不應該污名化有心理健康問題的人？

污名指對有心理健康問題的人的標籤或負面社會態度。例如，有些人可能會稱患有情緒障礙的人為「瘋子」。污名也可能在我們的日常經驗中內化。例如，我們可能只是因為害怕被視為「瘋狂」或「愚蠢」，而不敢與他人分享我們自己的內心經歷或困難。由於感到羞恥，我們往往難以表露自己的情緒，並尋求社會支援。無法敞開心扉會嚴重阻礙我們回復心理健康。

事實上，污名化主要來自刻板印象和缺乏心理健康知識。心理健康問題在世界各地都很普遍，像香港這樣壓力沉重的城市，情況尤其嚴重。因此，我們不必為有心理健康問題感到羞恥。



### 3.13 什麼是社會健康？我的孩子可以怎樣培養社會健康？

社會健康或社會幸福感是世界衛生組織強調的「健康」三個組成部分之一，可以定義為發展和維持積極和有意義的人際關係的狀態。例如，具有良好社會健康的人能夠與社區中的人交往，與他人保持積極的關係，具有強大的支援網絡，並且適應不同的社會狀況。

一些研究人員指出，社會健康狀況惡劣會導致健康惡劣，例如心臟病、高血壓和較惡劣的心理健康狀況。因此，保持良好的社會健康對我們至為重要。

#### 以下是一些改善社會健康的提示：



1 自我照顧



2 與朋友和家人閒聊



3 與外界建立聯繫



4 加入社區團體或參加義工活動



5 享受獨處時間

# 4

## 第 4 章

# 給家長的有用提示和資源



### 4.1 怎樣在家中對孩子推行藥物和健康教育？

在家中推行藥物和健康教育之前，最重要的是首先建立快樂的學習氛圍。快樂學習始於父母與孩子共同學習的旅程，共同探索孩子的需求、目標和夢想，堅持讓孩子在每個階段都能做到最好。

- 共度美好時光
- 給予孩子適當的個人空間和指導
- 在不會犧牲孩子的健康或安全為前提下，讓他們不用擔心結果，放膽嘗試
- 傾聽孩子的心聲（例如，學業壓力／朋輩欺凌）
- 建立與孩子溝通的有效途徑，幫助孩子快樂學習

以下是藥物和健康教育的關鍵因素：



- 樹立正確的  
安全用藥理念



- 培養健康的  
生活技能和健康的習慣



- 建立和諧的  
親子關係



- 認真對待  
藥物教育



- 關注孩子的  
健康狀況



- 鼓勵孩子  
照顧他人



## 4.2 如果我發現／懷疑孩子濫用藥物，怎麼辦？

### 步驟 1 保持冷靜

如果你發現自己太擔心、恐慌或生氣，你可以深呼吸。保持冷靜和理性對於處理這種情況十分重要。



### 步驟 2 聆聽孩子的心聲

聆聽可以由關心孩子的健康開始。別作任何判斷，首先傾聽，並展現同理心，以了解他為什麼會濫用藥物，這是與孩子建立互信的關鍵。理解孩子，並不意味著同意他們的行為，這只是一種尊重的表現，讓雙方可以坦誠溝通。



### 步驟 3 尋求專業協助

請盡早尋求專業協助，這樣有助你更好妥善地處理情況。  
(如需支援，請參考 4.3。)



### 步驟 4 保持信念

戒毒從來都不容易。你的孩子可能會在過程中復吸。但是，每個人都可以進步，因此你堅定不移的支持定能幫助孩子擺脫離毒品陷阱。

## 4.3 如果我需要支援，可以向哪裡尋求幫助？

即時輔導

戒毒轉介服務



戒毒熱線

186 186

戒毒諮詢

WhatsApp / WeChat :  
98 186 186

上述服務由專業社工提供，個人資料將保密。



濫用精神藥物者

濫用鴉片類毒品者

濫用精神  
藥物者  
輔導中心  
見附錄1

戒毒治療  
及  
康復服務  
見附錄2

物質誤用  
診所  
見附錄3

戒毒輔導  
服務中心  
見附錄4

美沙酮  
診所  
見附錄5

## 附錄 1. 濫用精神藥物者輔導中心 (CCPSA) \*

香港共有 11 家 CCPSA，為吸毒者和邊緣青少年提供輔導、康復和治療服務。

### 目標

- 1 習慣性／偶發／潛在精神藥物濫用者
- 2 邊緣青少年

### 服務

- 1 個案
- 2 團體輔導
- 3 預防教育活動
- 4 專業培訓
- 5 實地醫療支援服務

中心／機構名稱	服務地區	地址／電話／傳真／電郵／網址
東華三院 越峰成長中心： 中西南及離島服務處	中西區 南區 離島區	地址：香港上環禧利街二號東寧大廈 1501-1504室 電話：2884 0282 傳真：2884 3262 電郵：csdcross@tungwah.org.hk 網址：crosscentre.tungwahcsd.org
東華三院 越峰成長中心： 東區及灣仔服務處	東區 灣仔	地址：香港筲箕灣寶文街六號方樹泉 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	觀塘	地址：九龍觀塘馬蹄徑二號 電話：2712 0097 傳真：2712 9906 電郵：Y08@hklss.hk 網址：evergreen-ccpsa.hklss.hk

\*資料更新至2022年10月

中心／機構名稱	服務地區	地址／電話／傳真／電郵／網址
香港路德會 社會服務處 路德會青彩中心	黃大仙 西貢	地址：將軍澳至善街六號怡明邨 怡茵樓附翼一樓 電話：2330 8004 傳真：2330 8071 電郵：Y10@hklss.hk 網址：rainbow-ccpsa.hklss.hk
香港基督教服務處 PS33 — 尖沙咀中心	九龍城 油尖旺	地址：九龍尖沙咀加連威老道33號 電話：2368 8269 傳真：2739 6966 電郵：ps33tst@hkcs.org 網址：www.hkcs.org/tc/services/ps33tstc
香港基督教服務處 PS33 — 深水埗中心	深水埗	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：ps33ssp@hkcs.org 網址：www.hkcs.org/tc/services/ps33sspc
香港青少年服務處 心弦成長中心	荃灣 葵青	地址：新界荃灣大河道99號99廣場 11樓01-03室 電話：2402 1010 傳真：2614 2695 電郵：sane@hkcys.org.hk 網址：www.sanecentre.net

## 附錄2. 住院戒毒治療及康復服務\*

中心／機構名稱	服務地區	地址／電話／傳真／電郵／網址
明愛容園中心	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：http://hugs.caritas.org.hk
基督教香港信義會 天朗中心	元朗	地址：新界元朗天水圍天晴邨 社區綜合服務大樓102室 電話：2446 9226 傳真：2446 9456 電郵：ccpsa@elchk.org.hk 網址：http://ec.elchk.org.hk/
香港聖公會 福利協會 新念坊	沙田	地址：新界沙田水泉澳邨第二期 明泉樓地下2室 電話：8202 1313 傳真：2633 9331 電郵：neoh@skhwc.org.hk 網址：neoh.skhwc.org.hk
香港路德會 社會服務處 路德會青欣中心	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：Y07@hklss.hk 網址：cheer-ccpsa.hklss.hk

到目前為止，共有 16 個非政府組織開辦了 37 家住宿戒毒中心和中途宿舍。

### 目標

尋求自願住院治療和康復服務的吸毒者

### 服務

為吸毒者提供住宿／中途住宿治療服務

機構	戒毒治療中心／中途宿舍	電話及網頁
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.org.hk
香港明愛	明愛黃耀南中心	2335 5088 http://sing52.wixsite.com/cwyn-3
基督教 得生團契	生命培訓基地	2329 6077 www.newbeing.org.hk
基督教 新生協會	基督教新生協會	2397 6618 www.hknewlife.org
基督教 香港信義會	① 靈愛蛋家灣中心 ② 靈愛中心	2612 1342 www.lingoi.org/index.php?language=tw
得基輔康會	恩慈之家	8104 2188 / 2673 8272

\*資料更新至2022年10月

機構	戒毒治療中心／ 中途宿舍	電話及網頁
基督教 正生會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 霞澗男性青少年 戒毒及康復中心</li> <li>2 霞澗女性戒毒及 康復中心</li> <li>3 長洲男性青少年 訓練中心</li> <li>4 長洲女性訓練中心</li> <li>5 梅窩男性 成人訓練中心</li> <li>6 大澳狗伸地男性成 人戒毒及康復中心</li> </ol>	9027 2547 www.zhengsheng.org.hk/
榮頌團契	榮頌團契	2451 9802 / 5132 0469 https://bit.ly/3R6cX9Z
香港基督教 服務處	賽馬會 日出山莊	2468 0044 www.hkcs.org/tc/services/jclrs
方舟行動	元朗中心	2397 6618 www.hknewlife.org
香港晨曦會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 晨曦島戒毒治療中心</li> <li>2 姊妹之家</li> <li>3 黃大仙中心 (中途宿舍)</li> </ol>	2714 2434 opdawn.org.hk

機構	戒毒治療中心／ 中途宿舍	電話及網頁
全備團契	古洞康復中心	9200 8546 www.perfectfellowship.hk
聖士提芬會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 屯門家庭</li> <li>2 城門之源</li> </ol>	2720 0179 www.ststephenssociety.com/ indexch.php
香港善導會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 白普理綠洲宿舍</li> <li>2 香港女宿舍</li> </ol>	2527 1322 / 2865 1333 sracp.org.hk/tc/index.html
香港戒毒會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 凹頭青少年中心</li> <li>2 成年婦女康復中心</li> <li>3 石鼓洲康復院</li> <li>4 白普理康青中心</li> <li>5 白普理培青中心</li> <li>6 九龍宿舍</li> <li>7 聯青中心</li> <li>8 婦女宿舍</li> <li>9 區貴雅修女紀念婦女 康復中心</li> </ol>	2574 3300 www.sarda.org.hk
基督教 互愛中心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 順天中途宿舍</li> <li>2 浪茄男性訓練中心</li> <li>3 大尾篤女性訓練中心</li> </ol>	2782 2779 www.wuoi.org.hk

### 附錄3. 物質誤用 診所\*

物質誤用診所由醫院管理局的7個醫院服務聯網開辦，服務對象為濫用精神藥物者輔導中心、志願機構和其他健康護理機構轉介的人士，以及直接求診的病人。

目標 吸毒者

服務 1 戒毒治療 2 輔導 3 心理治療

服務聯網	電話	地址
九龍中 九龍醫院 物質誤用診療所	3129 6710	九龍亞皆老街147號A 九龍醫院西翼一樓專科門診部
九龍東 九龍東 物質誤用診所	3949 5070	九龍觀塘協和街130號 基督教聯合醫院P座一樓
九龍西 葵涌醫院 藥物誤用評估中心	2959 8082	診所： 九龍荔枝角瑪嘉烈醫院K座10樓 日間醫院： 九龍葵涌醫院路3-15號 葵涌醫院G座2樓G2病房
新界東 威爾斯親王醫院 藥物濫用診所 北區醫院／雅麗氏 何妙齡那打素醫院 藥物濫用診所	3505 2584 2683 7644	1 新界沙田銀城街30-32號 威爾斯親王醫院 李嘉誠專科診所北翼三樓 2 新界上水保健路九號 北區醫院精神科專科門診部 3 新界大埔全安路11號 雅麗氏何妙齡那打素醫院 精神科專科門診部
新界西 青山醫院屯門 物質濫用診療所	2456 8260	新界屯門青松觀路13號 青山醫院C座

\*資料更新至2022年10月

服務聯網	電話	地址
香港東 區尤德夫人那打素 醫院物質誤用診所	2595 4546	香港柴灣樂民道三號東區尤德 夫人那打素醫院東座大樓五樓
香港西 瑪麗醫院精神科 藥物濫用診所	2517 8140	1 香港高街1號F戴麟趾 康復中心南翼3樓 2 香港薄扶林道102號 瑪麗醫院J座二樓

### 附錄4. 戒毒輔導服務中心 (CDC)\*

服務 1 個案 2 團體輔導 3 預防教育活動  
4 專業培訓 5 實地醫療支援服務

香港有兩家  
戒毒輔導  
服務中心

機構	中心	地址／電話／電郵／網址
明愛樂協會	香港中心	地址：香港灣仔軒尼詩道130號 修頓中心12樓 電話：2893 8060 電郵：fslhchk@caritassws.org.hk 網址：caritaslokheepclub.org.hk/
明愛樂協會	九龍中心	地址：九龍黃大仙東頭邨 耀東樓地下一至四室 電話：2382 0267 電郵：fslhchk@caritassws.org.hk 網址：caritaslokheepclub.org.hk/

\*資料更新至2022年10月

	濫用精神藥物者輔導中心	戒毒輔導服務中心
濫用精神藥物者	是	是
濫用鴉片類毒品者	否	是

## 附錄5. 美沙酮診所 \*

### 日間診所

服務時間由上午 7 時至晚上 10 時，星期一至星期日，公眾假期照常開放（特別註明者除外）

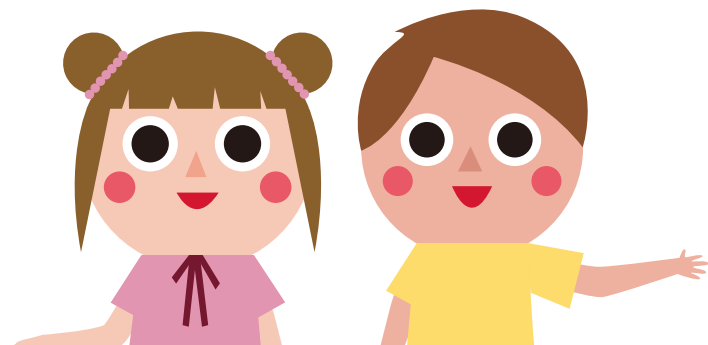
診所	地址	服務時間	電話號碼
<b>港島</b>			
東邊街美沙酮診所	西營盤東邊街45號	上午7時至 下午3時	2549 5108
貝夫人美沙酮診所	灣仔柯布連道2號地下		2835 1761
<b>九龍</b>			
何文田美沙酮診所	何文田公主道50號	上午7時至 下午3時	2713 6091
柏立基美沙酮診所	新蒲崗太子道東600號柏立基健康院	為配合啟動醫院管理局指定診所而暫時關閉	2716 5211
深水埗美沙酮診所	深水埗醫局街137號 深水埗公立醫局		3468 2938
<b>新界及離島</b>			
戴麟趾夫人美沙酮診所	荃灣沙咀道213號戴麟趾夫人分科診療所		2869 5611
長洲美沙酮診所	長洲東灣長洲醫院路 長洲醫院 門診大樓1樓	下午1時至 晚上8時	2981 6806

### 晚間診所

服務時間由下午 6 時至晚上 10 時，星期一至星期日，公眾假期照常開放（特別註明者除外）

診所	地址	服務時間	電話號碼
<b>港島</b>			
香港仔美沙酮診所	香港仔香港仔水塘道10號香港仔賽馬會診所		2554 1665
筲箕灣美沙酮診所	筲箕灣柴灣道8號 筲箕灣賽馬會診所		2560 0582
<b>九龍</b>			
紅磡美沙酮診所	紅磡差館里22號紅磡診所		2333 8957
觀塘美沙酮診所	觀塘觀塘道463號 觀塘美沙酮診所	由2022年2月23日起調整服務時間為上午7時至晚上10時，直至另行通告。	2345 7103
牛頭角美沙酮診所	牛頭角定安街60號 牛頭角賽馬會診所		2318 0976
伍若瑜美沙酮診所	慈雲山雙鳳街55號 伍若瑜健康院		2329 7306
油麻地美沙酮診所	九龍油麻地炮台街145號油麻地賽馬會分科診療所	下午3時至 晚上10時	2770 2584

\*資料更新至2022年10月



診所	地址	服務時間	電話號碼
<b>新界及離島</b>			
沙田(大圍) 美沙酮診所	沙田大圍文禮路2號 沙田(大圍)診所		2604 5355
石湖墟 美沙酮診所	上水馬會道108號 石湖墟賽馬會診所		2671 9484
大埔 美沙酮診所	大埔汀角路37號 大埔賽馬會診所		2664 5020
屯門 美沙酮診所	屯門青賢街11號 屯門診所	下午3時至 晚上10時	2452 9113
元朗 美沙酮診所	元朗青山公路269號 元朗賽馬會診所	星期一至五 (公眾假期除外) 下午6時至 晚上10時 逢星期六、日 及公眾假期 下午3時至 晚上7時	2470 9307

## 附錄6. 其他禁毒資源

保安局禁毒處



2867 2767

電話



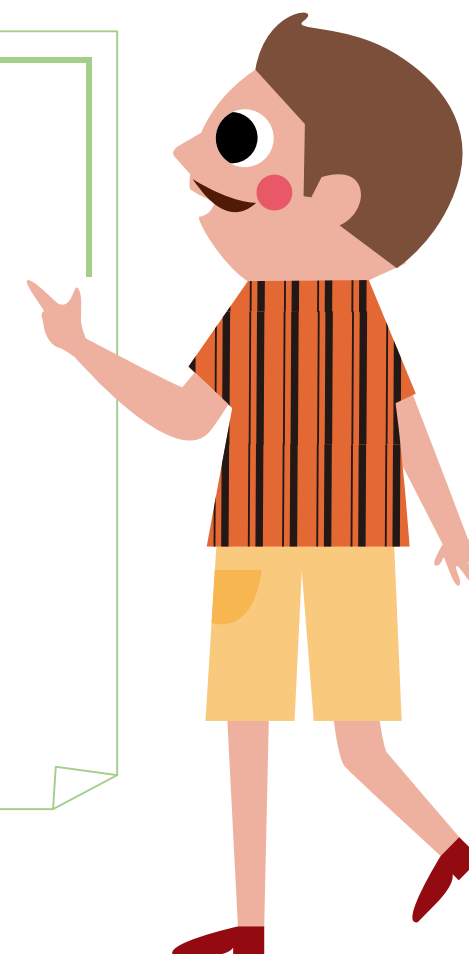
網頁



Facebook



Instagram



### 社區藥物教育輔導會



**地址：**香港皇后大道中99號  
中環中心地下7號單位

**電話：**2521 2880

**傳真：**2525 1317

**電郵：**enquiry@cdac.org.hk

**網頁：**cdac.org.hk



Facebook

# 致謝



## Editors

Wong Tsz Wai Keith, Wong Wai Kit, Rai Jenny Samekham,  
Wan Liwei (*HKU intern*), Wang Yifan (*HKU intern*), Aurora Lai (*CityU intern*)

## Copyediting

Sun Ma

## Advisors

Au Yan Ting Albert (*Project Drug Icon CC*), Yasir Luqman,  
H.K.S.K.H Outreaching Team for Multicultural Community,  
Kazy (*The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers*)

## Illustration and Design

J Production

## Publisher

Community Drug Advisory Council

Copyright©Community Drug Advisory Council

ISBN: 978-988-79882-1-2

All right reserved.  
No part of this publication maybe reproduced in any form  
without the Editors' written permission.

Project funded by the Beat Drugs Fund





Published by Community Drug Advisory Council



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

Funded by the Beat Drugs Fund

