**向危害精神毒品說不**

概要

近年，青少年濫用危害精神毒品的情況有上升趨勢。初中生思想尚未成熟，行為容易受朋輩影響，是染上毒癮的高危時期。部分青少年誤以為可以透過吸食危害精神毒品獲得快感，消除煩惱，卻忽略其禍害及嚴重後果。本教案旨在加深學生對危害精神毒品禍害的認識，並學習拒絕危害精神毒品的方法。

對象

初中學生

學習目標

1. 認識吸食危害精神毒品對身心的禍害
2. 學習保護自己及拒絕危害精神毒品的方法

價值觀/態度

堅毅、自愛、理性、守法

教材

1. 「毒品禍害知多少」 (附件一)
2. 「危害精神毒品對對碰」材料／答案 (附件二)
3. 情境討論工作紙 (附件三)
4. 情境討論工作紙 (參考答案) (附件四)
5. 禁毒承諾書 (附件五)

教學時間

80分鐘

延伸活動

學生填寫及簽署「禁毒承諾書」(附件五)，總結對危害精神毒品禍害的認識，並鞏固禁毒意識。

教學流程

|  |  |
| --- | --- |
| **教學步驟** | **學習重點** |
| **活動一：危害精神毒品對對碰 (30分鐘)**1. 教師播放簡報「毒品禍害知多少」 (附件一)，增加學生對毒品種類和禍害的基本認識(20分鐘)。
2. 學生分成小組 (4至5人一組)。
3. 教師向每小組派發一份「危害精神毒品對對碰」材料(附件二)。
4. 學生分組配對各危害精神毒品名稱、俗稱和感覺／對身體影響。
5. 教師可按參考答案(附件二原貌)向學生重溫吸食不同危害精神毒品的禍害及對身體的影響。
6. 教師小結：危害精神毒品內含有的化學成份，是人體無法抵抗的。由第一次嘗試危害精神毒品開始，已注定身心會受其影響，因此絕不要試第一次！
 | * 讓學生初步了解時下流行的危害精神毒品種類，增加對吸食危害精神毒品後遺症的認識。
 |
| **活動二︰情境討論 (30分鐘)**1. 全班分為4至5人一組，每組可獲情境討論工作紙(附件三)一張。老師講解情境內容，再由同學討論及記錄。
2. 討論後，老師邀請每組匯報討論結果及按需要作補充或進一步說明。(參考附件四) 。
3. 教師小結：面對朋輩的游說或威脅我們嘗試吸食危害精神毒品，我們可能會因好奇或不懂拒絕，而猶豫不決。然而，危害精神毒品的影響是長久的，如果我們因為一時的好奇，或一時不懂拒絕別人，而吸食危害精神毒品，我們便白白斷送自己一生的前途了。
 | * 讓學生認識容易受誘惑吸食危害精神毒品的處境，並分析當事人可能出現的想法、行為及後果。
* 讓學生將分析結果內化成為生活的一部份，明白危害精神毒品的禍害。
* 學習如何遠離危害精神毒品及掌握拒絕危害精神毒品的有效方法。
* 明白吸食及藏有危害精神毒品的嚴重性及刑罰。
 |

**教師總結(10分鐘)**

* 教師重申吸食危害精神毒品對身體的禍害及長遠影響，並指出服用危害精神毒品並非只對個人產生極壞的影響，更會令身邊疼愛自己的人感到難過和失望。
* 此外，要提醒學生藏有和吸食危險藥物是極為嚴重的罪行，一經定罪最高可被判入獄七年及罰款一百萬；若販賣及製造危險藥物，最高更可被判終身監禁，隨時斷送前途。
* 部分青少年可能會覺得吸食危害精神毒品能帶來飄飄然的感覺，可以忘卻一切煩惱。其實這種感覺是短暫而虛假的；而服用危害精神毒品的種種後遺症，卻是終身的。教師要鼓勵同學在日常生活中遇到困難和誘惑時，要鼓起勇氣面對，切勿為了一時的快感而斷送終身前途。

參考資料：

保安局禁毒處　網址：http://www.nd.gov.hk

保安局禁毒處《毒品資料一覽》網址：https://www.nd.gov.hk/tc/druginfo.html

附件二

**活動一：「危害精神毒品對對碰」**

（請沿虛線剪下）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **危害精神毒品名稱** | **俗稱** | **感覺**／**對身心的影響** |
| **大麻** | 「草」、「牛」、「花」等 | * 專注力降低及感官扭曲
* 長期感到不安和嗜睡
* 呼吸道疾病
* 心臟病及中風
* 增加患上癌症的風險
 |
| **大麻二酚（CBD）** | ／ | * 上癮
* 產生幻覺
* 引起抑鬱
* 引發思覺失調
 |
| **冰毒** | 「冰」、「凍野」、「水晶」、「豬肉」 | * 煩躁不安
* 失眠
* 暈眩
* 食慾不振
* 喋喋不休
* 胸口痛
* 發熱
 | * 驚惶及精神紊亂
* 焦慮及緊張
* 血壓高
* 心跳加速及不規律
* 皮膚疹（即「生冰瘡」）
* 因產生幻覺及被迫害的感覺而引致暴力行為
 |
| **可卡因** | 「可可精」、「可樂」、「汽水」、「滴滴仔」、「生野」等 | * 緊張
* 興奮
* 激動不安
* 被迫害的感覺
* 敏感度加強，特別對聲音敏感
 | * 沒法入唾
* 食慾減低
* 精神紊亂
* 筋疲力盡
* 情緒波動
 |
| **海洛英** | 「白粉」、「粉」、「灰」、「四仔」、「美金」、「港紙」等 | * 情绪不穩定
* 便秘
* 呼吸不暢順
* 沉睡及可能導致昏迷
* 血壓低
 | * 心跳緩慢及不規律
* 血液缺氧
* 呼吸緩慢及呼吸量淺
* 皮膚濕冷
* 死亡
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **危害精神毒品名稱** | **俗稱** | **感覺/對身心的影響** |
| 氯胺酮 | 「K」、「K仔」、「旗仔」、「茄」、「香水」等 | * 說話含糊
* 鎮靜、催眠
* 止痛
* 引起幻覺
* 昏睡
* 噁心
* 抑鬱
 | * 長期記憶力衰退及認知能力受損
* 動作協調神經系統受損
* 膀胱受損/萎縮
* 行動機能受損
* 呼吸/心臟機能受損
 |
| 「搖頭丸」／「忘我」（正確名稱為亞甲二氧甲基安非他明，簡稱MDMA） | 「FING頭丸」、「忘我」、「狂喜」、「E仔」、「糖」等 | * 缺水、筋疲力竭、肌肉衰弱
* 痙攣
* 暈倒
* 呼吸系統衰竭
* 腎臟及肝臟受損
* 抑鬱及精神錯亂
* 破壞神經細胞
 | * 混亂、抑鬱、難以入睡、不安及被迫害
* 肌肉衰弱、磨牙、噁心、視覺模糊、暈眩、發冷及出汗
* 心跳加速、血壓上升
* 死亡
 |
| 鎮靜劑 | 「藍精靈」、「白瓜子」、「五仔」等 | * 成癮
* 昏睡
* 暈眩
* 鎮靜神經
* 抑鬱
 | * 敵意
* 動作不協調
* 失憶
* 認知及神經肌運動功能受損
 |
| 咳藥 | 「高甸」、「止咳水」、「咳藥水」、「囉囉攣」等 | * 失憶
* 神志不清
* 心臟問題
* 呼吸減慢及減弱
* 冒冷汗
 | * 頭痛
* 腦部受損
* 中毒、物質關聯性精神障礙
 |

資料來源：《毒品資料一覽》 保安局禁毒處

網址：https://www.nd.gov.hk/tc/druginfo.html

附件三

**活動二︰情境討論工作紙**

今天是敏琪的生日，同學亞忠提議邀請幾位同學一起到他家中慶祝。亞忠的哥哥亞明有服用危害精神毒品的習慣，他主動提供不知名的丸仔給他們服用，並引誘他們說：「吸食後會忘記不開心的事及會有飄飄然的感覺」，又說：「人一世，物一世，嘗試一次半次不會那麼容易上癮」，「如果『揩嘢』咁易上癮、咁多問題，這個世界便不會有那麼多人試！又不用付錢，何樂而不為？」於是亞忠率先嘗試服食一粒丸仔，還向敏琪和其他同學挑釁：「一粒藥丸仔都唔敢試，你哋真係冇用！」

討論要點︰

1. 在上述情境中，敏琪和她的同學正面對哪些危機？

|  |
| --- |
|  |

1. 吸食危害精神毒品可以忘記不開心的事，你同意嗎？

|  |
| --- |
|  |

1. 你有沒有其他方法可以紓緩不快樂的情緒？

|  |
| --- |
|  |

1. 朋友出言挑戰你膽小，你會怎樣回應？

|  |
| --- |
|  |

1. 一般人對危害精神毒品的常見謬誤是甚麼？

|  |
| --- |
|  |

1. 有甚麼方法可以令你遠離危害精神毒品？

|  |
| --- |
|  |

附件四

**活動二︰情境討論工作紙(參考答案)**

1. **在上述情境中，敏琪和她的同學正面對哪些危機？**

如她們不懂拒絕危害精神毒品誘惑，便可能會陷入染上毒癮的危機，並可能影響身心的發展及做出一些不能自控的行為。

1. **吸食危害精神毒品可以忘記不開心的事，你同意嗎？**

不同意。因為吸食危害精神毒品或會暫時有麻醉的感覺，但同時亦可能導致思想混亂，甚至產生幻覺，造成很多危險的情況。而且，清醒過後，不開心的事仍是要面對的，逃避並非解決不開心事情的方法。

1. **你有沒有其他方法可以紓緩不快樂的情緒？**

可以透過很多方法來處理不開心的情緒，例如︰向朋友/同學/家人/老師/社工傾訴、聽歌、寫網上日記、看電視、畫畫及運動等。

1. **朋友出言挑戰你膽小，你會怎樣回應？**

堅持自己的想法，不要左搖右擺，千萬不要因膽怯而認同朋輩不良的行為。

「你叫我試我就試，咁我咪好無面！」、「係呀，我好細膽吔！」

1. **一般人對危害精神毒品的常見謬誤是甚麼？**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 「人一世，物一世，試一次半次，不會那麼容易上的！」
 | * 不少人吸食危害精神毒品，正正因為上癮，不能自拔，足以證明吸食危害精神毒品是會上癮的。
 |
| 1. 「如果『揩嘢』有咁多問題便不會有那麼多人去試！」
 | * 對，確實有不少人吸食危害精神毒品，但原因不是因為「揩嘢」無問題，而是受到這些危害精神毒品的影響，會令他／她們「上癮」，欲罷不能呢？
* 不要小看這些危害精神毒品，它們會令人上癮的。
 |
| 1. 「這是潮流玩意，難道所有同學試，我不試嗎？」
 | * 面對群眾壓力的確很難招架，然而，與你的朋友一起吸食危害精神毒品，不但直接傷害自己，更會間接害了他們及助長歪風。因此不同流合污等於樹立良好榜樣，間接協助朋友反思及面對問題。
 |

1. **有甚麼方法可以令你遠離毒品？**

參考建議

1. 轉換話題
2. 與同學互相支援及堅持不會嘗試
3. 先冷靜下來，思考吸食危害精神毒品的後果，並想像關心自己的父母和朋友會有何反應。
4. 堅定拒絕：語氣堅定，眼望對方，直接說「不」。例如：「我唔會試呢D嘢！」
5. 以藉口盡快離開現場：「我唔舒服，想返屋企休息！」、「我(有緊要事、約咗媽咪、朋友)有事做，走先啦！」
6. 反問對方：「你唔知吸食危害精神毒品對健康唔好架？」
7. 想一個更好的建議：「Hey，你D嘢有乜好試吖，踢波(打籃球、唱Ｋ、打遊戲機)好過啦！」
8. 運用環境或群眾壓力令到對方放棄：「唔係喺度『吸毒』呀嘛！」
9. 若再受到引誘的話，便堅決地表示寧可少交一個朋友。

附件五

**請列出危害精神毒品其中三大禍害：**

一 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

二 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

三 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

****

**我承諾：**

**企硬唔take嘢**

**無論任何情況下，**

**皆會向危害精神毒品說不，**

**不受朋友引誘，**

**不會試第一口，**

**我，不想終身遺憾！**

**簽署人：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**🙔 禁毒承諾書 🙒**