**三分鐘概念：成癮行為**

**字幕稿**

3分鐘概念：成癮行為

生活與社會（中一至中三）

香港特別行政區政府

教育局　課程發展處

個人、社會及人文教育組

「成癮」是指一種

長期沉溺於某些物質或行為的狀態

處於這種狀態的人會經常

不能自制地渴求那些物質或行為

「成癮」大致可分為「物質成癮」

和「行為成癮」兩種

「物質成癮」包括：

毒品、酒精和煙草成癮

「行為成癮」則包括：

賭博、購物、上網、打機成癮等

沉溺於這些物質或行為會影響健康

學業、工作、人際關係和日常生活

即使當事人知道他們的行為

已造成不良後果

但卻無法自制

繼續渴求那些物質或行為

並且否認他們的行為已經導致嚴重問題

青少年出現成癮行為的原因包括：

家庭方面

家庭成員不和

容易導致青少年依賴某些物質

或沉溺於某些行為來逃避家庭糾紛

朋輩方面

青少年可能交上染上成癮行為的朋友

在朋輩壓力和爭取群體認同的情況下

自己也染上成癮行為

個人方面

自制力、抗逆力及解難能力較低的青少年

容易傾向以某些物質或行為

去舒緩壓力和逃避現實

成癮行為對青少年的成長會帶來極大影響

生理方面

「物質成癮」對身體造成極大傷害

例如：吸煙、吸毒、酗酒的人

會容易患上肺癌、肝癌，

共用針筒的吸毒者，較易染上愛滋病

至於「行為成癮」

對身體亦會有損害

例如：上網或賭博成癮的人

通常會日顛夜倒及缺乏運動

引致營養不良、睡眠不足

身體抵抗力下降

過度上網亦會引致其他身體疾病

如關節勞損等

心理方面

受成癮行為困擾的人容易情緒低落

抑鬱煩躁，甚至產生攻擊行為等

個人生活方面

吸毒、病態賭博、沉迷上網等成癮行為

會造成人際關係疏離

引致家庭不和、友誼破裂

以及影響學業

染上成癮行為的人為了

取得金錢以繼續其成癮行為

甚至可能會做出犯法行為

如偷竊、運毒，最終要負上刑責

斷送大好前途

青少年時期是重要的成長階段

青少年在這個時期如能

培養正面的自我概念

價值觀和健康的行為模式

有助他們跨越成長的挑戰

遠離不良的行為

活出豐盛的人生

反思問題

如染上成癮行為，可以怎樣應對？