



# Malusog na Paaralan: Mga Pabatid para sa mga Magulang



Ilinathala ng Kontra-Drogang Seksyon ng Edukasyon, Kawanihan sa Edukasyon  
Enero 2014 na Edisyon (Ikalawang Labas)

## ANG PAGPIGIL SA DRUG ABUSE AY NAGSISIMULA SA TAHANAN

Si G. Gurung Ganesh, isang Nepales na naninirahan sa Hongkong, ay naging adik noong siya ay 16 taong gulang lamang. Pagkalipas ng isang taon ay nagpasya siyang tumigil—pero kinailangan niya ng mahigit sa 14 na taon para mapagtagumpayan ang misyong yaon. Isa na siya ngayong Kauring Edukador ng The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, HK. Tumutulong siyang abutin ang mga adik na Nepales para magawan ang mga ito ng rekomendasyon sa pagpapagamot.

Ayon kay G. Ganesh, ang pagka-adik sa droga ay hindi normal na kaganapan sa mga hindi Tsino, at nangyayari lamang sa maliit na bahagi ng populasyon. Ayon sa kanya, ang marijuana at cough syrup ang pinakamadalas na inaabusong gamot ng mga kabataang Intsik sa Hong Kong. Sinabi rin niya na sa mga bansang tulad ng Nepal, ang marijuana ay kinukonsidera bilang isang “drogang pampyesta” — dahil ayon sa tradisyon, may ilang mga Nepales ang naniniwalang katanggap-tanggap ang pag-gamit ng marijuana basta’t may pyestahan kahit ipinagbabawal ito ng batas. Idiniin din niya na ang cough syrup ay relatibong mura at madaling mahagilap kumpara sa ketamine at methamphetamine.

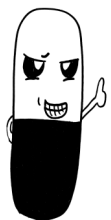
Ipinapalagay niya na ang mga magulang ang siyang may responsibilidad na tumulong sa kabataang harapin at lutasin ang kanilang mga problema sa droga. Pamilya ang pandepensa ng mga tinedyer laban sa maling pag-gamit ng droga at ito ang lugar kung saan epektibong nagaganap ang pagpigil sa maling pag-gamit ng droga. Dapat na laging inalam ng mga magulang kung napaano at kung ano ang ginagawa ng kanilang mga anak at dapat nilang naipapadama sa mga bata ang pag-ibig at pag-aalaga. Sa bandang huli, pag-ibig ang pinakamagandang panlaban sa droga. Ang kawalan ng masayang pamilya ay pwedeng magpataas sa risiko ng mga kabataang mapalapit sa mga masamang impluwensya, na magpapataas naman ng tsansang matukso sila na gumamit ng droga.

Sinabi din niya na ang “Magandang komunikasyon ay dapat na salitan. Hindi dapat itago ng mga magulang at ng kabataan ang pagmamahal nila sa isa’t-isa. Dapat at kailangang ipakita ng mga magulang ang kanilang mga nararamdaman, mga bulnerableng emosyon at respeto na din sa kanilang mga kabataan. Huwag kayong matakot na sabihin sa inyong mga anak ang tungkol sa mga presyur o kahirapan ng buhay.” Dagdag pa niya, “Sa ganang akin, kahit na gaano pa ako kapagod, naglalaan ako ng oras para maibahagi ko ang lahat ng mga nangyari sa araw ko sa aking anak at vice versa. Gusto kong makita niya na lagi akong nandyan para makausap siya.” Bilang karagdagan, iminungkahi ni G. Garesh na dapat sumali ang mga magulang sa iba-ibang mga aktibidad kasama ng kanilang mga anak. Ang paglikha ng magandang pantahanang atmospera para sa iyong mga anak ay nagpapababa ng malaki sa risiko ng adiksiyon nila sa droga.

Sinipi mula sa “Drug Education Parents’ Booklet” ng Community Drug Advisory Council (CDAC), 2013

(Ang buklet na ito ay inisponsor ng Hong Kong Committee for UNICEF)

Para sa mga lektur na may kasamang pagbabahaginan ng personal na karanasan ng mga dating adik, pakikontak lang ang CDAC sa 2521 2880 o kaya’y sa enquiry@cdac.org.hk



### GAMES

Hulaan ang wastong pangalan ng mga sumusunod na kilalang droga sa Hong Kong

1. “HK money”
2. “K”
3. “Snow”
4. “Meow Meow”
5. “Marijuana”

- Hint :
- ◆ Cannabis
  - ◆ Cocaine
  - ◆ Mga deribatibo ng cathinone
  - ◆ Ketamine
  - ◆ Heroin



6. Ano ito??

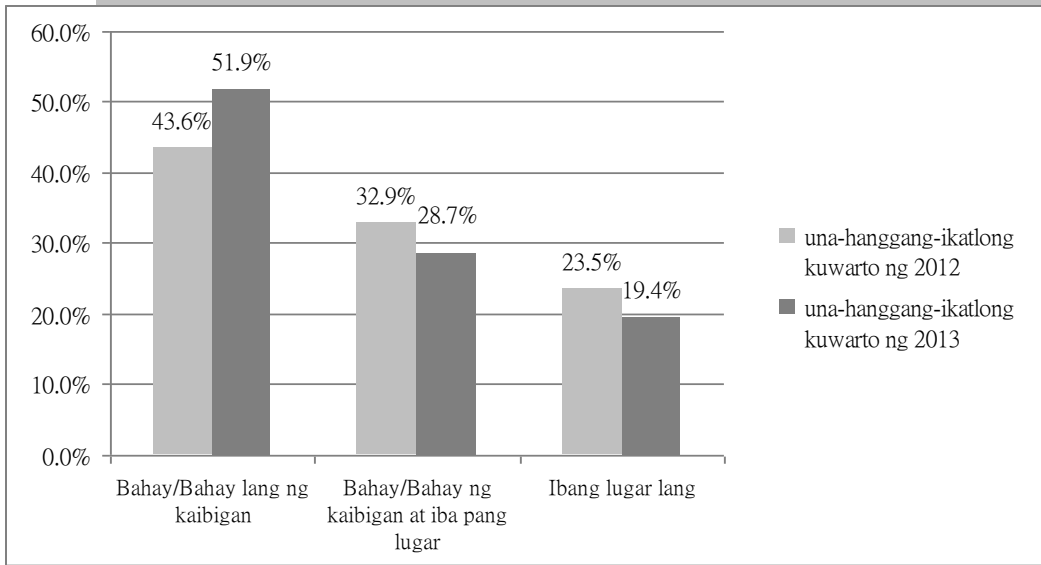


Tingnan ang mga sagot sa ika-4 na pahina

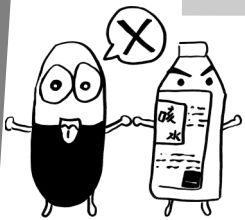
## Pinakahuling sitwasyon sa paggamit ng kabataan ng mga ilegal na droga

Pinagkunan: Central Registry of Drug Abuse, Dibisyong Pang-Narkotiko ng Kawanihan sa Seguridad (Estatistika para sa una hanggang ikatlong kuwarto ng 2013)

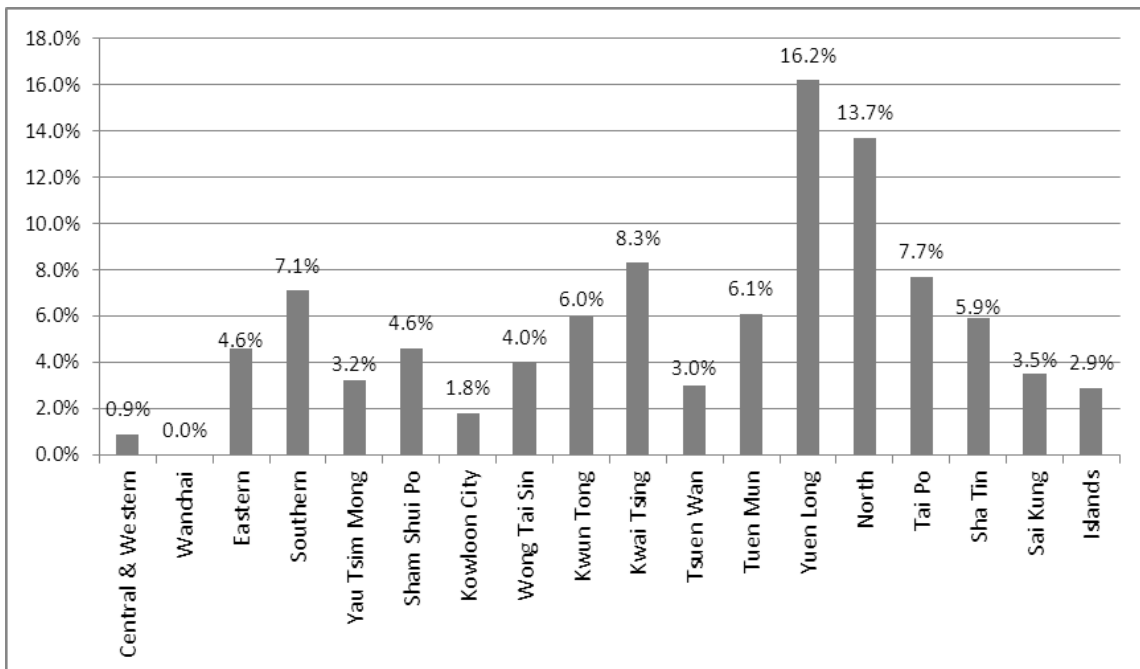
Lokalidad ng mga adik na nasa 20 taong gulang pababa



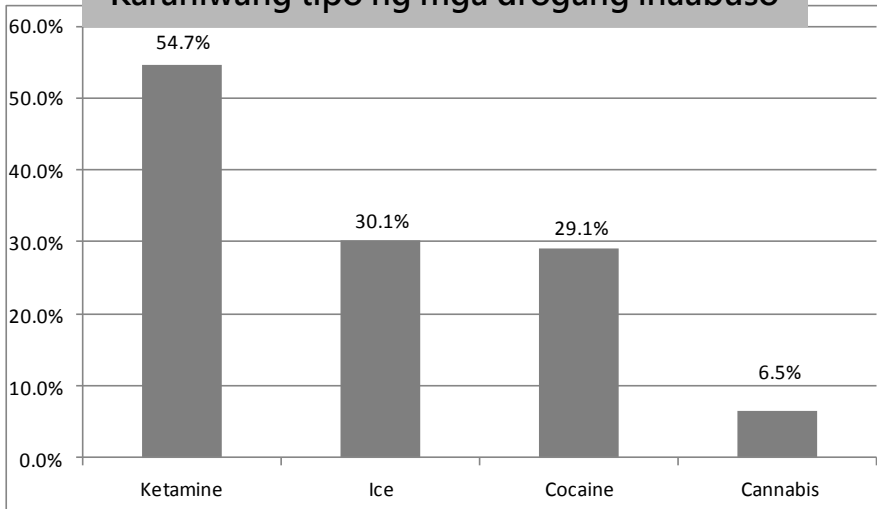
- Ilinantad ng estatistika ang lumalaking problema sa nakatagong drug abuse. Karamihan sa mga kabataang gumagamit ng droga ay sa bahay nila umiiskor.
- Ang promedyong panahon ng pag-aabuso ng droga ng mga bagong ulat na mga adik ay tumaas mula sa 1.9 taon noong 2008 hanggang sa 4.6 taon sa unang tatlong kuwarto ng 2013.



Porsyento ng mga adik na may edad 20 pababa sa mga distritong residensyal



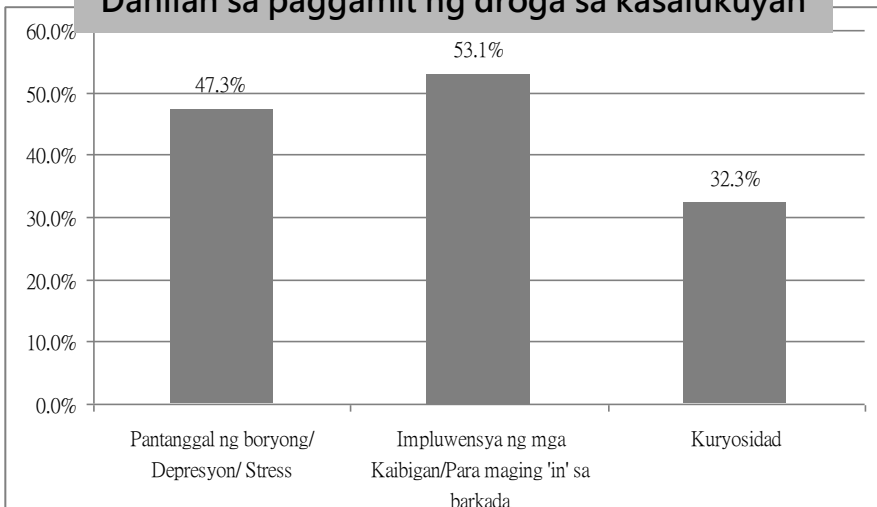
### Karaniwang tipo ng mga drogang inaabuso



### Abereyds na edad ng unang pagtikim ng droga

Lalaki	15 taon
Babae	14 taon

### Dahilan sa paggamit ng droga sa kasalukuyan



- Ketamine ang nananatiling pinaka-popular na tipo ng drogang inaabuso.
- Karamihan sa mga tinedyer na nasa edad 14 - 15 ay nag-aaral sa Secondary 2 at 3. Ang mga magulang ay dapat na gumampan ng mahalagang papel sa paghubog sa kanilang mga anak, laluna kung ang mga ito'y nasa antas Junior Secondary na, at makapagbigay ng nararapat na paggabay sa kanila.
- Ang pinakamadalas na dahilan ng paggamit ng droga ay ang impluwensya ng mga kaibigan.



## Gumagamit ba ng droga ang aking



**Huwag kalimutang maging kalmado, maging mahusay na tagapakinig at iwasang pintasan ang iyong anak. Magpatulong sa mga propesyunal.**

\* Kung ikaw na magulang ay may mapansing mga palatandaan ng problema, kausapin agad ng mahinahon ang iyong anak at alalahaning magpatulong sa mga propesyunal.

- ◆ Di maipaliwanag na hindi pagpasok sa klase at pagbagsak ng akademikong partisipasyon.
- ◆ Madalas na pagpupuyat.
- ◆ Tumatagal at dumadalas na pag-alis ng bahay.
- ◆ Makulit na paghingi ng baon ng walang matibay na katwiran sa paggagamitan ng pera.
- ◆ Pagnanakaw sa bahay at sa paaralan.
- ◆ Pagkulong sa kanilang kuwarto o sa banyo ng mas matagal sa nakagawian.
- ◆ Kawalan ng ganang kumain at kahina-hinalang mga gawi.
- ◆ Mabilis na pagbabago ng sumpong, iritable, galit, pala-away, pakiramdam na siya'y nag-iisa, kapraningan at depresyon.
- ◆ Hindi interesado sa paaralan o sa mga pampamilyang aktibidad.
- ◆ Pagmamay-ari ng mga kagamitang pang-adik (mga pil, mga botelya ng cough syrup, mga karayom, tin foil, mga kutsara, mga pipa. atbpa).

**Mga Droga sa Hong Kong**



**Cocaine**

Pangalang-kalye: "C", "Coke", "Crack", "Flake", "Snow", "Coco"

Epekto at panganib:

- ◆ Adiksiyon
- ◆ Polmunya
- ◆ Pagkahibang
- ◆ Pagkapraning
- ◆ Paghina ng memorya
- ◆ Pagdi-deliryo
- ◆ Halusinasyon
- ◆ Sakit sa Puso



**Naghahanap ng tulong**



**186 186**

**Kontra-Drogang Kolsenter**

Isang 24-oras na kontra-drogang kolsenter na binabantayan ng mga propesyunal na manggagawang panlipunan. Nagbibigay ito ng alternatibong daluyan ng tulong para sa mga adik, mga magulang nila at mga kalapit-bahay.

**11 Pakonsultahan para sa mga Adik sa Narkotiko**

**Tung Wah Group of Hospitals - CROSS Centre**

Central Western, Southern, at Islands na mga Tanggapan (mga distrito ng Central Western, Southern at Islands)

Eastern at Wanchai na mga Tanggapan (distrito ng Eastern at Wan Chai) Tel. : 2884 0282

**Hong Kong Lutheran Social Service**

Evergreen Lutheran Centre (distrito ng Kwun Tong) Tel. : 2712 0097

Rainbow Lutheran Centre (mga distrito ng Wong Tai Sin at Sai Kung) Tel. : 2330 8004

Cheer Lutheran Centre (mga distrito ng Tai Po at North) Tel. : 2660 0400

**Hong Kong Christian Service**

PS33 - Tsimshatsui Centre (mga distrito ng Kowloon City at Yau Tsim Mong) Tel. : 2368 8269

PS33 - Sham Shui Po Centre (distrito ng Sham Shui Po) Tel. : 3572 0673

**Hong Kong Children and Youth Services Sane Centre** (mga distrito ng Tsuen Wan at Kwai Tsing) Tel. : 2402

**Caritas HUGS Centre** (distrito ng Tuen Mun) Tel. : 2453 7030

**Evangelical Lutheran Church Hong Kong, Enlighten Centre** (distrito ng Yuen Long) Tel. : 2446 9226

**Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Neo-Horizon** (distrito ng Sha Tin) Tel. : 8202 1313

Para sa bersyong pang-web, pakipuntahan lang ang Healthy School Policy webpage, EDB:

**Cannabis**



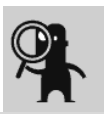
Pangalang-kalye: "Marijuana", "hash", "grass"

Epekto at Panganib:

- ◆ Halusinasyon
- ◆ Mahinang koordinasyon
- ◆ Mas mataas na risiko sa kanser
- ◆ Mababaw na konsentrasyon at mahinang memorya at pang-intindi
- ◆ Depresyon at matinding pagkapraning
- ◆ Iritable at kawalan ng pasensya
- ◆ Polmunya
- ◆ Adiksiyon

**Mga Kending Cannabis**

Kamakailan lang, napansin ng mga pulis ang ilang tindahang nagbebenta ng magaganda ang pagkakabalot na mga kending cannabis pero wala naman talaga pala itong lamang marijuana. Ganunpaman, ayon sa Dangerous Drugs Ordinance (Cap 134), ang pagbibenta ng maski hindi totooong bawal na gamot ay isang kriminal na gawi. Kapag napatunayang may sala, ang mga mahuhuli ay pagmumultahin ng \$500,000 sa maksimum at makukulong ng pitong toan.



**Sagot :**

1. HK money (Heroin)
2. K (Ketamine)
3. Snow (Cocaine)
4. Meow Meow (Mga deribatibo ng cathinone)
5. Marijuana (Cannabis)
6. Gawang-bahay na panghithit ng Ice