

禁毒資源工具包



澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

1

版權歸屬澳門特別行政區政府社會工作局
如需更多相關資料或最新數據，請瀏覽澳門禁毒網：
<http://www.antidrugs.gov.mo/>

甚麼是「迷思」？

很多人都這樣認為，但並不是真的。

迷思一



一般

迷思	偶爾吸食毒品唔會上癮？
正確 解讀	吸毒者會在不知不覺間因耐藥性增加而逐漸增加吸食嘅份量，對毒品警覺性減弱。

迷思二



大麻

迷思

有啲國家已實施大麻合法化，大麻即係唔係毒品
啦？

正確
解讀

大麻係聯合國禁毒公約中嘅嚴格管製品，大部份國家及地區包括中國內地和港澳等，大麻都屬受規管物質，如不慎帶含有大麻成份嘅食品回澳都屬違法；在澳門非法販賣毒品最高監禁15年。

迷思三



大麻

迷思 吸食大麻可以減壓？

正確
解讀

影響腦部多巴胺分泌，長期使用會出現戒斷症狀，如：暴躁、苦悶等。並會破壞大腦中樞神經系統，造成集中力和記憶力下降，嚴重時出現幻覺、妄想、痴呆症狀。

迷思四



大麻

迷思	吸食大麻會加強音樂及創作靈感？
正確 解讀	事實是視覺、嗅覺和聽覺等會因為大量吸食而產生幻覺。

迷思五



電子煙

迷思 吸食電子煙有助戒煙？

正確
解讀

其實有啲電子煙都有「尼古丁」呢個成份，即係吸少少都會上癮，又點助戒煙呢？而青少年對尼古丁仲特別敏感。

迷思六

可卡因

迷思

吸食可卡因比其他毒品冇咁傷身？

正確
解讀

可卡因由古柯葉提煉而成，屬強烈興奮劑，咪以為天然植物就冇咁毒，吸食後對身體嘅影響同其他毒品一樣咁大。

迷思七

酒精

迷思

將啲酒溝淡啲冇咁易醉？

正確
解讀

味道會淡咗，但酒精濃度都係冇變，仲可能易入口飲多咗都唔知呀。

迷思八



酒精

迷思 喝酒可以忘記煩惱？

正確 解讀

酒精是一種大腦抑制劑，會干擾大腦正常運作，透過關閉大腦判斷、情緒等執行功能，讓人暫時忘掉煩惱，令人興奮，事實上可能卻經歷了相反嘅經歷，如困倦、昏睡，甚至沮喪。

迷思九



酒精

迷思

睡前喝酒有助入睡？

正確
解讀

酒精會減少快速動眼期的睡眠時間（REM），影響睡眠，導致惡夢和睡眠困難。睡前飲得越多，睡眠干擾越大，長期之下，難以恢復正常睡眠模式，最終導致過量飲酒或濫用鎮靜藥物。

迷思十



酒精

迷思

高山上喝酒可以保持溫暖？

正確
解讀

酒精會使人皮膚血管擴張，使溫暖血液從核心散發出去，進入循環系統，飲酒後可以讓人的皮膚感到溫暖，但這只是暫時性；酒精越多加速血液循環，從核心散失越多的能量，從根本上降低了人體的核心溫度，讓身體不再能為重要器官保持溫暖。

迷思十一



酒精

迷思 適量飲酒有益健康？

正確 解讀

這是一個在醫界仍未定論且相當有爭議的議題。支持的證據主要來自於一些觀察性的研究，它們發現，適量的飲酒與較低的「心血管疾病」風險相關。

然而，這些研究無法證實因果關係，無法釐清是酒中的何種成分與心血管疾病有所相關，甚至，連何謂「適量」都難以嚴格定義。畢竟，酒精對身心的種種危害是更為明確的，看了以上的分析，你仍相信適量飲酒，有益健康嗎？

迷思十二



冰毒

迷思

吸食冰毒可以減肥？

正確
解讀

冰毒屬興奮劑，濫用後會減低食慾，但同時令人不能入睡、體力透支，咁當然會瘦啦，仲影響埋健康添。