

精明家長

濫藥者家人資源季刊

Smart
Family

第2期

冰毒知多D

數量：2500份 出版：12月

目錄

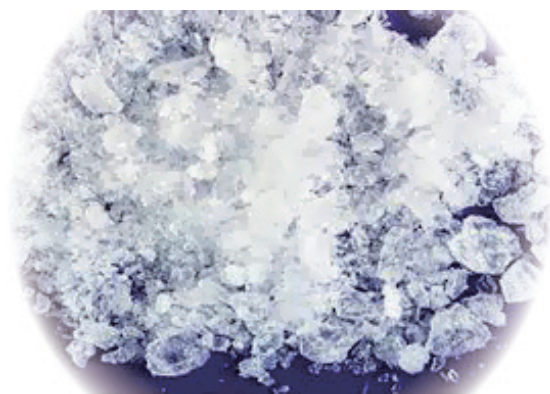
專家的話 —— 冰毒的影響	1
冰毒濫用者自述	2
冰毒濫用者的家長故事	3
濫用冰毒後的行為辨識	3
專題分享：戒毒康復四步曲	4
溫馨小貼士：介紹食療、湯水	5
家長資源	5
-活動回顧	
-家長專題活動	
戒毒服務資源	8

專家的話：冰毒的影響



本期訪問專家：

區宏添醫生(社會工作局戒毒綜合服務中心)



冰 毒

主持 我曾接觸過一些吸食冰毒的個案，他們曾說吸食冰毒後覺得對身體沒有太大影響，而且可以好專注打機，連續一日一夜都唔叻，事實又如何呢？

區醫生 冰毒是一種中樞興奮劑，進入人體後迅速刺激中樞神經系統使之興奮性提高，從而感到欣快、自信心和自我意識極度增強、精力旺盛、疲勞消失、注意力集中、精力異常的充沛。要維持這種效果就必須持續用藥，達到亢奮的狀態。但是，連續用藥在產生耐藥性的同時還會出現慢性中毒的症狀，通常以重度精神異常症狀為特徵，伴有明顯的暴力、傷人和殺人等犯罪傾向，造成重大的問題。

主持 我聽過有些個案用冰毒減肥而導致身體出現毛病，而且面部皮膚變差及有暗瘡，為何會如此呢？

區醫生 吸食冰毒會減低食慾，但同時身體處於興奮狀態，不停活動，加速身體內的新陳代謝和能量消耗，由於不想進食，故某程度上可令人消瘦，但亦伴隨有散冰毒後的副作

用，如長期失眠（導致面容疲倦、憔悴），嚴重時出現各種精神病問題。由於冰毒成份複雜，除了主要成份苯丙胺外，還會添加很多有害添加劑，如色素、香味素、甚至海洛因。這些複雜的成份會引起部分吸食者出現過敏症狀，而冰毒本身也會導致色素沉著、皮膚變黑、面部長痤瘡等等。

主持 有些個案說他們可以控制吸食冰毒份量，無失眠及精神萎靡不振問題，真的會如此嗎？

區醫生 吸食冰毒後，會讓吸食者處於強烈興奮狀態，表現為不吃不睡，所以與控制吸食冰毒份量無關。持續吸食冰毒可導致成癮，變得精神呆滯、昏睡、易怒、煩躁不安等，甚至產生自殺傾向以及精神失常。同時影響判斷力和控制能力，並會導致性功能障礙，雖然吸食冰毒初期表現出極強的性慾，吸食者持久力也大大增強，但毒效一過，就完全失去應有的功能。此外，亦會對心血管系統造成損害，吸食冰毒還可引起心率加快、心跳不規則，嚴重損害心臟，導致嚴重心率失常和心臟病發作。

“冰”不厭詐： 一位冰毒濫用者的自述

小時候父母離婚，媽媽離家，爸爸只照顧妹妹，我感到失去了家庭溫暖。常獨自一人留在家中，面對冷冷清清的四面牆。年幼時曾夢想自己將來能成為足球員，但這種孤單讓我失去動力，放棄了追尋成為足球員的理想；也不願留在家中，經常流連街頭，在那裡我結識了一群與我背景相近的青少年，透過他們介紹我認識了“冰毒”。

初相識這位朋友——“冰毒”，感覺並不像電視描述般可怕，反而它能陪伴我，讓我舒適放鬆、忘卻煩憂、不怕寂寞。但一、兩年後，漸發現自己身體轉差、消瘦、面上很多暗瘡、情緒起伏不定、很難控制，後來更經常懷疑有人想害自己，漸漸地我感到被藥物反過來玩弄了。

種種傷害並不能讓我離開“冰毒”，反而更與它糾纏不清。幸好，此時在生命路上遇見了「她」，一位讓我感到愛與關懷的女朋友，她勸喻我戒毒，當時我未能戒斷，仍有偷偷地吸食，她發現後仍願意原諒及再次信任我，使我下定決心一定要堅守承諾，離開“冰毒”。

現在，我已戒了“冰毒”數年，並於S.Y.部落擔任朋輩工作員，用自身經驗感染其他青少年，幫助他們免除毒害。過去的經歷讓我發覺家庭對青少年生命的重要性，我服用“冰毒”期間曾經認為被家人放棄，也令我曾想放棄自己。現時我能持續地克服毒品引誘，除了女朋友的愛與關懷外，家庭因素也很重要，近年我與父母的關係有所改善，定期有家庭日聚會、閒暇時一起飲茶、吃飯，這些簡單相聚能給予我堅持動力。因此，我希望家長們也能多關心子女，與他們一同製造更多共聚時光。而青少年們，我明白有時候你們渴望家人關懷又難以表達的心情，但請耐心讓父母知道，因為有時候幸福並不是必然，也需要共同努力。

分享：一名S.Y.部落朋輩工作員



“冰”封三尺： 冰毒濫用者的家長故事

兒子從幼年就與我相依為命，或許因生計而疏忽對他的照顧，或許是沒有父親扮演溝通和帶領的角色，我與兒子的關係一般，而他也表現得沉默。

一年前，幫他收拾房間時，發現有幾個細小的塑膠袋及飲管後，隨即聯想到他近期的一些異常行為(不准我進入他的房間及心情顯得煩躁不安)。當刻滿腦子都是問號，口中不停重覆說不是的，但心裡卻忐忑不安。焦慮的情緒隨著兒子暴躁的行為和終日待在房中，與及不眠不吃的表現而上升，最後鼓起勇氣直接問他一個明白。現在仍無法除去當聽到兒子直言無諱地承認吸食“冰毒”那刻心如刀割的痛楚。每當一個人在家中便想起當時的畫面，心就被刺痛，眼淚就不期然滴下。

得悉兒子吸食“冰毒”後便四出找尋資源，曾到內地戒毒中心求問，唯不知何因沒有讓他入住。其後到澳門的社工局戒毒復康處☺諮詢

，並轉介至青年挑戰綜合培訓中心☺，但當時因兒子吸食過多毒品而被送進醫院，出院後才能安排入住青年挑戰中心接受戒毒治療。在兒子接受戒毒治療初期，因掛心他的適應，並想到其沉默不言的性格，再加上“冰毒”所產生的幻覺及幻聽，便擔心他是否可以完成中心的一年課程，又害怕他會突然離開中心，每想到此，內心就不期然呈現焦慮和恐慌。

現在，兒子在中心已有一段日子，看到他變得開朗，我擔憂的心情才得稍稍放下。現在最盼望是他可以藉著院舍導師的教導、從團體的生活中學習不同的東西，來提升他戒毒的決心。期盼兒子在完成一年課程後，能投入工作，以致有所寄託，不再沉迷毒海。

分享：澳門青年挑戰一名學員的家長

☺ 請翻閱8頁“本澳政府及民間戒毒機構”詳見聯絡方法

濫用冰毒後的行為辨識

如子女出現以下狀況，有可能他正使用冰毒，倘發現子女真的濫用毒品，請以關懷和耐心作出引導，並立即尋求專業人士的協助，有關聯絡方法可詳見本刊第8頁“本澳政府及民間戒毒機構”

1. 興奮：即使是通宵也可能是非常充滿活力；

2. 精神緊張及不平常的緊張行為

3. 睡眠型態異常：連續幾天出現煩躁不安或充滿活力，然後昏睡好幾天；

4. 食慾下降和體重減輕；

5. 呼吸次數增加和/或體溫升高：冰毒屬於興奮劑類，吸食後會導致呼吸急促和體溫升高；

6. 手指或嘴唇可能有燙傷痕跡：這是與吸食冰毒的方式有關；

7. 可能會誘發癲癇；

8. 不關心個人儀表；

9. 說謊和隱秘：對自己的行踪和活動有所隱瞞或說謊，對一些重要的問題也表現逃避，較以往花很少時間給家人或朋友；

10. 暴力和具有攻擊性：因冰毒影響中



樞神經系統，繼而影響個人的性情；

11.發現冰壺用具：吸食冰毒時大多會使用冰壺，冰壺外型大致是一個加熱壺和兩條管道，通過冰壺將冰毒蒸化成氣體後吸入。

長期使用冰毒還會出現以下後果，必須找專業人士或機構接受戒毒治療

1. 依賴：他們在沒有冰毒的狀態下，無法完成日常工作；

2. 成癮精神病：

幻覺—他們的感覺是真實的，但其實只是腦部錯誤製造出來而影響感官，可包括視覺、聽覺、觸

覺等不同幻覺。例如孩子會和空氣對話，這是由於他出現視幻覺而令他/她認為是有人存在；

● 偏執狂—極度焦慮及恐懼特性的思考方式，這是一種非理性的妄念。有些人當感到受迫害而做出攻擊行為來保護自己；

● 情緒障礙—對任何東西不但不感興趣，且無法感受和表達喜、怒、哀、樂等各種情感；

● 重複行為—不停重複無意義的動作，如不斷洗手。

資料提供：澳門戒毒康復協會ARTM

專題分享：

戒毒康復四步曲

其實戒毒過程並不簡單，單以意志力並不足夠，戒毒康復可分為四個階段，包括戒斷症狀期、蜜月期、高牆期以及調整期。而戒毒在每個時期的心態亦有所不同，因此他們在不同戒毒時期也存在不同的需要。

戒斷症狀期：普遍約維持1-2週，當然亦受所濫用的毒品種類而影響時間的長短，這時期主要是身體停止使用毒品，身體會出現一些生理反應，如抽搐、冒冷汗、思想混亂、失眠等現象，並會對毒品感到非常渴求。因此戒毒者會因抵受不了身體痛苦或對毒品的強烈渴求而再次使用毒品。而當他們渡過了生理脫毒後，必須協助他們計劃有規律的作息時間，因此入住戒毒院舍接受治療能更有效為他們建立穩定健康的生活模式。另外，戒毒者亦會因毒品代謝後身體會大量吸收營養，因此他們在這時期體重會逐漸增加；

蜜月期：普遍維持4週，這時期戒毒者會對自己滿懷信心，他們因有過大信心而忽視了復吸的風險，他們也會透過繁忙的工作或其他物質來代替原有的毒品，甚至會有人以賭博來麻醉自己，這時期他們需要有人與他們一起坦誠、開放地探討與毒品相關的誘發物，如與毒品相關的人、地點、物件、時間等等，以減低各種潛在風險，而多做運動、參加有益身心的消閒活動及培養興

趣，亦有助他們代替濫藥的生活方式；

高牆期：此時期會因面對生活不同挑戰（如就業、家庭關係重建等）而感到焦慮和情緒出現波動，他們可能會因此而復吸，也會為自己製造不同的“理由”來合理化自己的復吸行為，倘他們這時期正在戒毒院舍接受治療，可大大有助他們分辨各種合理理由的陷阱和減低他們對生活的不安感，更易渡過這內心矛盾與衝突的障礙。

調整期：這時期戒毒者已適應了穩定的作息生活，並對持守產生了滿足感，他們仍會對毒品產生渴求，倘他們已在院舍接受治療，院舍內專業人員會透過個案輔導、支持小組等各種方式協助他們接受戒毒康復是漫長的過程，有助鞏固持守的決定。

其實，康復者在戒毒康復過程中需學習不同的持守技巧，當中包括平衡的生活方式、如何面對毒品的心理渴求、個人生涯及就業規劃、預防復吸、家人關係重建、復吸風險辨識和應對，以及導致他們濫用毒品的根本成因。因此，入住戒毒院舍，可透過更多專業人士協助戒毒者渡過不同的適應階段、共同尋找他們濫藥背後的成因，擺脫毒品的引誘，做個健康自由人。

社工局戒毒復康處

溫馨小貼士

減壓食療

濫藥者通常會因使用的毒品種類或在停藥期間出現戒斷症狀而感到情緒起伏不定及有失眠狀況，因此今次為大家推介這款減壓食療，這食療對心虛驚悸、失眠煩躁人士有幫助。戒毒後期普遍有入睡困難，其次是睡眠不穩，醒覺頻繁、驚夢和早醒，這款湯水適合有以上症狀的人士飲用，服後有寧心安神作用。

用料：浮小麥2兩，茯神5錢，紅棗6~8粒(去核)。

做法：浮小麥用清水浸2小時，紅棗去核，茯神浸洗；將全部材料放入煲內，用10碗水煮個半小時成6碗水左右即成。飲湯吃紅棗。

小貼士：此湯鹹甜皆可，家常食用可加蓮子、百合及豬脰同煮。圖中為野生的抱松根而生之茯神，治心病必須用茯神。如買不到野生的，用普通白色茯神亦可。



家長資源

活動回顧

舉辦機構：澳門基督教新生命團契 S.Y. 部落

活動名稱：“沿途有你——家心愛”朋輩家人小組

活動日期：2015年7月至9月

家人小組內容包括認識子女六個停藥階段、用藥原因、家人如何提高濫藥者停藥的動力及自我調釋壓力、學習正向的溝通及放鬆方法等，並邀請一位家人曾有濫藥經驗的家屬分享面對子女或配偶濫藥時應採取的態度和正向溝通的方法、如何尋找社會資源協助解決問題，以及如何自我調釋壓力。此外，更邀請到一位曾濫藥的青少年分享心路歷程，讓參加者更了解濫藥青少年的想法和處境。



“沿途有你——家心愛”
朋輩家人小組聚會情況



“沿途有你---家心愛”廣州一天遊家長活動

舉辦機構：澳門基督教新生命團契 S.Y. 部落
活動名稱：“沿途有你---家心愛”廣州一天遊活動

活動日期：2015年7月至9月

為了令濫藥者家人釋放壓力，並鼓勵他們將在小組學到的溝通方法加以實踐，機構組織了一眾家長及濫藥者家人到廣州一天遊，從中鼓勵家長運用正向的溝通方法與濫藥子女互動，藉此一方面改善彼此關係，另一方面提升濫藥子女的改變動機。

舉辦機構：澳門更新互助會

活動名稱：開心親子團---熊貓館

日期：2015年8月4日

活動組織了會員和家屬參觀澳門熊貓館，透過戶外活動增強親子間互動的機會、強化家人間的關係，從而鞏固持守生活。

舉辦機構：澳門更新互助會

活動名稱：夏日親子一日農莊遊

日期：2015年8月29日

是次親子樂活動內容主要到中山珠海益古寺及果園一天遊，透過戶外活動增強親子間互動的機會、強化家人間的關係。

舉辦機構：澳門更新互助會

活動名稱：同心關懷賀中秋

日期：2015年9月26日

透過中秋節親子燒烤活動，讓會員和家人一同感受節日氣氛，強化家人間關係，從而鞏固持守生活。



澳門更新互助會舉辦連串家庭活動，增進會員與子女間的溝通



會員向中醫踴躍發問，了解更多預防糖尿病常識

舉辦機構：澳門更新互助會

活動名稱：會員家長健康養生座談小組

日期：2015年8月7日

活動由執業中醫師講解有關糖尿病問題，解答參加者對健康上之疑難，透過活動除了向會員提供保養知識外，亦藉此加強會員健康生活的重要性，從而鞏固持守生活。



家長日參加者合照

舉辦機構：澳門青年挑戰綜合培訓中心

活動名稱：“和睦同居”家長日

日期：2015年8月23日、9月27日

活動透過濫藥者的家長分享家庭相處之道，並藉著各種親子遊戲及導師分享，帶出有效溝通的主要元素。

舉辦機構：澳門基督教新生命團契－康復中心

活動名稱：累?不累！家長支援小組

日期：2015年9月25日

家長聚會每月一次，而9月25日當晚家長們分享了與濫藥子女相處的故事和經驗，並由社工教導呼吸及肌肉放鬆練習。



參加者自製手指畫互相鼓勵

舉辦機構：澳門青年挑戰綜合培訓中心－男子中心

活動名稱：《其實我們》家長專場

日期：2015年7月4日

內容：《其實我們》是學員運用藝術表演，如透過戲劇、音樂、舞蹈及肢體演繹等講述學員對毒品的感受，在濫藥與戒毒中的挑戰和抉擇，以及面對未來的生活和挑戰，讓濫藥者家長對子女的真实濫藥故事及戒毒治療有更多的認識及了解，同時解開學員與家人間糾結，打開溝通及「理解」的方法。



《其實我們》表演

2016年1-3月家長/家庭專題活動一覽

活動名稱	對象	日期及時間	地點	目的及內容	查詢電話
朋輩家人開心歡聚	濫藥青少年家長	2016年1月至3月 (每月一次)	澳門青洲新馬路 青洲社屋青雅樓A座，一樓	舉辦每月一次定期聚會，讓組員能透過聚會認識青少年文化，並能持續地支援	2827 0666 (濫藥輔導熱線)
心連心懇親會	正濫藥、正接受戒毒治療及完成戒毒治療人士之家屬	2016年1月25日(一)晚上 3月21日(一)晚上	澳門基督教新生命團契－康復中心	學員定期與親人會面，並一起慶祝節日，重塑家人和諧關係	2845 5576
“累?不累!”家長支援小組	公眾	2016年2月26日(五)晚上	澳門基督教新生命團契－康復中心	透過小組讓學員家長互相鼓勵及學習處理家人濫藥的問題	2845 5576
預防濫藥及酗酒教育講座	公眾	2016年1-3月(時間待定)	各社區中心、教會	認識濫藥及酒精成癮的禍害	2845 5576
家屬新春團拜	戒毒持守者及其家屬	2016年2月14日	澳門更新互助會	藉新春聯歡活動增加親子間正面溝通	2847 4348
康復者自助分享會	戒毒持守者	2016年3月8日		藉持守經驗分享及資訊交流，鞏固參加者之持守決心	2847 4348
家庭支援小組	正接受戒毒治療及完成戒毒治療人士之家屬 (有意者致電查詢)	2016年1月28日、2月25日及3月25日(每月最後的星期四舉行)	澳門戒毒康復協會－ARTM外展部	透過小組讓學員家長互相鼓勵及學習處理家人濫藥的問題	2887 0117
樂融融、齊歡聚	中心學員家長日	每月一次、 具體時間待定	路環九澳青年挑戰	透過小組讓學員家長了解學員在院舍之治療狀況，並藉著各種親子活動和經驗分享，改善彼此溝通	2896 5515 2853 3557

戒毒服務資源

本澳政府及民間戒毒機構

服務分類	對象	戒毒部門/機構/社團名稱	電話	傳真
戒毒綜合服務	青少年、成人及家屬	社會工作局 戒毒綜合服務中心	治療諮詢熱線： 28358844 青少年戒毒諮詢 熱線： 28352811	28715204
戒毒院舍	青少年	澳門青年挑戰綜合培訓中心－男子中心	28965515 66360009	28965515
		澳門青年挑戰綜合培訓中心－女子中心	28827357 66602744	28965515
	成人	澳門戒毒康復協會(ARTM)－康復中心	28870117	28870118
		澳門戒毒康復協會(ARTM)－女子中心	28882414	28882774
		澳門基督教新生命團契－康復中心	28455576	28457219
戒毒外展服務	青少年	澳門基督新生命團契 S.Y. 部落(Smart - Youth)	28470802 28470803	28470809
	成人	澳門戒毒康復協會(ARTM)－外展部 (該外展部於北區南方花園及新美安大廈 設有服務點)	28535110 28403430	28519127 28403875
戒毒家庭服務	濫藥青少年家屬	澳門青年挑戰綜合培訓中心－家庭服務部	28533557	28533557
戒毒康復者自助組織	戒毒康復者及其家庭	澳門更新互助會	28474348	28474065
戒煙服務	有意戒煙人士	歐漢琛慈善會－戒煙門診服務	28572929	28355531

網上服務：



「戒毒錦囊」網頁服務
網址：www.smarttips4u.org

「戒毒錦囊」短訊服務定期獲取步驟

此服務每兩個月定期以短訊形式發送戒毒資訊，短訊內容分青少年及家長兩部份。

先打開手機訊息界面，打66016966然後按傳送



打「1」或「2」，然後按傳送（選1為家長，選2為青少年）



「禁毒資訊站」手機應用程式



Android



iOS

下期預告：

濫藥與精神症狀

出版月份：2016年3月

贊助機構：



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

製作：

社工局戒毒康復處

