

十一、預防藥物濫用及沉溺行為政策

理念

近年來，青少年濫用藥物的問題較以前嚴重，特別以濫用合成藥物、精神藥物及派對藥物的數字更有上升，而濫用藥物者的年齡則有下降的趨勢。

青少年往往忽略藥物所帶來的負面效果，以致泥足深陷。從新聞上我們不時發覺有青少年因濫用藥物以致傷害自身或他人。濫用藥物的問題源於多方面，包括好奇心、貪玩、尋求刺激、朋輩壓力及引誘、缺乏家庭關懷及適當輔導、想借助濫用藥物來逃避現實或解悶、誤信偶然服用不會成癮等。

要預防藥物濫用的發生，要在教育方面做功夫。正如禁毒常務委員會前主席蔡元雲醫生說：「愈早在年青人的思想內埋下正確觀念的種子，就愈能在未來的日子對濫用藥物築起防護網，因為他們已深知濫用藥物，包括精神藥物在內，對健康會造成永久的損害，身體是無法回復原狀的。」(摘自：禁毒常務委員會2006年會議)，故以學校為首，向學生推廣預防濫用藥物的訊息是有所必要的。

另一方面，長期過量飲酒，不但導致「上酒癮」，更會嚴重影響個人健康。酒精是一種麻醉劑，在進入人體後，會減低大腦的抑制力和判斷力，導致反應遲鈍，大大增加意外發生的機會。酒精可以提供人體所需的熱能，卻無任何營養價值，長期飲用過量酒精導致營養不良。例如長期缺乏吸取維他命B，會對神經系統造成損害，引致手腳麻痺、無力、手震、甚至精神錯亂。所以長期過量飲酒，不但嚴重影響個人的生理健康，如引起多種併發症：慢性肝病、胃炎，胃糜爛併出血、神經炎，震顫，癲癇和頭腦功能減退、胰臟發炎、心臟發炎等，如果婦女在懷孕時飲酒，會造成胎兒身心傷害，甚至會影響心理健康、社交和工作表現。因此，學校須制定政策反對酗酒，讓學生自小就認識酗酒對身心的害處。

電腦科技日新月異，雖然這為我們帶來很多方便，但部份年青人卻過份沉迷其中，特別是愛玩網上遊戲年青人，可以一天花上15小時上網，甚至為了使用網絡而逃學，並嚴重影響其家庭關係。其實不論是西方先進國家或鄰近本港的地區(例如國內及南韓等地)已發現部份電腦使用者出現了「沉迷網絡」的情況，而長期參與網上遊戲的電腦使用者則有「打機成癮」的現象(香港基督教服務處2003)，因此，學校須制定政策預防學生沉溺上網。

賭博對個人、家庭甚至社會均造成很大的禍害。個人方面包括無法集中精神工作、無心向學、債務纏身、精神壓力、情緒反覆、影響睡眠質素、甚至患上抑鬱及焦慮等病症，嚴重的更會產生自殺的念頭。在家庭的層面上，賭博人士為了隱瞞賭博行為或債務問題可能向家人說謊，而造成家庭不和，甚至家庭關係破裂及婚姻問題等。家人亦可能被債務所困擾，影響家庭及子女的生活質素。問題賭博已經成為社會問題，香港理工大學於二零零八年進行之調查結果發現，約有八成的香港市民在過去十二個月內曾參與賭博活動，「問題賭徒」流行率為 2.8%而「病態賭徒」則有 1.7%，部份問題賭博人士為解決債務或得到賭本而出現犯法行為。因此，預防賭博的工作實在刻不容緩。

目的

由於學生很容易受同輩影響，有時會為了得到同輩的認同或滿足好奇心而作出各種嘗試，因此我們要教導學生如何堅定地抗拒同輩間的引誘，如濫用藥物、酗酒、賭博及沉溺上網等。

1. 預防濫用藥物政策旨在培養學生正確的用藥觀念，認識濫用藥物對健康的影響，繼而

學習辨識一些錯誤的價值觀和拒絕引誘的技巧。

2. 宣揚禁止飲酒政策旨在致力建立一個良好的學習環境，讓學校成員知道飲酒對身體有害而無利。
3. 反對賭博政策旨在讓學生及教職員認識及關注賭博的問題，並了解其成因，和所帶來的效果或影響，培養學生正確的態度，建立相關拒絕的技能。
4. 預防沉溺上網政策旨在教導學生如何防止沉溺上網，了解上網的正面意義。培養學生正確使用電腦的觀念，認識沉溺上網的壞處，以及建立平衡生活的態度。

政策內容

1. 讓學生明白健康生活、有正面的人生觀的好處及濫用藥物、酗酒、賭博、沉溺上網的禍害。
2. 學校積極推行預防性工作，提供有關資源，讓教職員、學生、家長參考。
3. 學校致力為學生及教職員提供一個禁止濫用藥物、飲酒、賭博的環境，從而讓各學校成員不單擁有禁止濫用藥物、飲酒、賭博的知識，更能掌握拒絕的技巧。
4. 所有教職員作良好榜樣，於日常生活中實踐不飲酒和賭博的生活，或至少不在工作時間內飲酒和賭博。
5. 幫助學生建立良好的自我形象，鼓勵學生培養理性、自律精神。

計劃

1. 幫助學生建立良好的自我形象
在校內營造互相關懷的氣氛，推行全人教育，建立學生多方面價值觀，肯定其表現與成就，避免因學業成績遜差而濫用藥品以逃避與解脫。
2. 提供預防藥物濫用教育活動
 - a. 透過與社區合作，舉辦不同類型的活動，讓學生認識毒品的相關資訊，使其了解濫用藥物及吸毒的代價，讓其建立正確的藥物知識、安全用藥及抗拒濫用藥物的技巧。
 - b. 透過課程內教育、跨學科教學活動等學習途徑，讓學生認識一般藥物常識。
 - c. 為教職員及家長提供講座、培訓或支援，讓他們瞭解學生濫用藥物的成因、預防濫用藥物的方法及濫用藥物的危害，裝備他們對學生的濫用藥物問題具備預防、辨識及處理能力。
 - d. 透過生活教育活動計劃，讓學生明白健康生活的好處及濫用藥物的危險。
3. 提供各類課外活動，使學生的精力、情感能適當宣洩排遣，並陶冶其性情。
4. 與學生家長及有關人員保持密切聯繫，以便及早發現問題及提供有效資源。
5. 協助藥物濫用者及其家人，並提供輔導及諮詢的途徑或服務。任何人如發現有學生濫用藥物，應轉介學生到學生輔導主任以獲得協助；任何人如發現有教職員濫用藥物，應通知校長。
6. 建立禁止飲酒的學校環境
 - a. 無論任何人士，包括教職員、學生、外來訪客及工作者，在任何時間都禁止在學校範圍內飲酒。
 - b. 所有學生不得攜帶任何含有酒精的飲品回校。
 - c. 學校不會接受酒精的飲品商及其附屬和有關機構的任何贊助。
 - d. 校方會通知學生、家長、教職員及訪客有關反對酗酒政策，並會把政策詳列，以使各界人士明白此政策。
7. 提供反對飲酒教育
反對酗酒教育須配合課程，指導學生了解酗酒的害處，其學習目標包括：
 - a. 教導學生有關酒精或類似物品的內含成份對身體所引起的傷害。

- b. 幫助學生建立抵抗對酒精的飲品廣告或週遭環境所產生的誘惑力。
 - c. 教導學生分析酒精的飲品廣告的作用及其對社會的影響。
 - d. 適當地運用社區資源，提供與反對酗酒有關的教育培訓、支援或教育活動給學生、教職員及家長，以便學生、家長、教職員更有效地掌握預防教育及實踐禁酒政策。
 - e. 若是適合，校方(或會與家教會合作)會為教職員及家長安排預防酗酒教育培訓。
8. 學校範圍內，學生不應參與含有賭博成份的活動；幫助學生建立批判、思考能力、決策能力，以助他們能夠理性分析；老師與學生家長保持密切聯繫，以便及早發現問題及提供有效資源。
 9. 提供預防沉溺上網教育活動
 - a. 教導學生善用現代科技，非被網絡控制，協助學生建立良好的社交網絡。
 - b. 為教職員及家長舉辦講座、提供培訓或支援，讓他們瞭解學生沉溺上網的成因。
 10. 與學生家長及有關人員保持密切聯繫，以便及早發現問題及提供有效資源
 11. 協助沉迷網絡的同學及其家人，並提供輔導及諮詢的途徑或服務。
 12. 訂立及參照工作指引

小組會制定指引，並確保有關人士獲得充分的了解，指引如下：

 - a. 處理吸毒及濫用藥物事件指引
 - b. 禁止飲酒指引
 - c. 反對賭博指引
 - d. 預防沉溺上網指引

檢討及修訂

1. 每年作檢討一次，以檢討現況及草擬須修定的政策內容，並確保政策內的各項目得到切實的執行及獲得應有的人力和物力的支援。
2. 修定草擬經健康學校委員會通過方會生效。

成員

訓輔部

參考資料：

- 衛生署學生健康服務 健康資訊 沉溺行為
http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_sdsa/health_sdsa.html
- 保安局禁毒處
<http://www.nd.gov.hk/>