HKUSPACE 香港大學專業進修學院 HKU School of Professional and Continuing Education
香港戒毒會 THE SOCIETY FOR THE AID AND REHABILITATION OF DRUG ABUSERS
再思社區健康組織 Community Health Organisation for Intervention, Care and Empowerment
聯合出版
保安局禁毒處
贊助

禁毒最前線

2013年10月 第13期 校園禁毒健康大使計劃通訊

P2 禁毒專題探討 >> 幸福方程式
P4 與青年人對談 >> 不棄不悔 尋夢圓夢
P5 毒品術語新知 >> Happy粉及其他新興合成毒品

幸福方程式

姚穎詩女士
臨床心理學家（服務經理）
聯合情緒健康教育中心
基督教聯合那打素社康服務

你的生活幸福嗎？怎樣才能擁有豐盛的人生？正向心理學之父沙利文博士發現，原來快樂並不是人生唯一的追求。他經過多年研究，以讓世界上每一個人的生命過得更豐盛為目的，提出了以下的幸福方程式：

幸福＝正面情緒＋投入生活＋意義＋成就＋人際關係

1. 享樂＝快樂？

當你回看過去，是否感到滿足、愜意和幸福？前瞻未來，是否感到樂觀、充滿希望？你現在是否感到快樂？上回提及到享樂並非真正的快樂。就以喝酒和吸煙為例，大部份人認為這些活動與正面情緒掛勾。諷刺的是，當我們借酒消愁，正面情緒不加反減，反是酒落愁腸愁更愁！另一項研究則發現戒煙者比吸煙者快樂。相對於吸煙時，戒煙後人們能夠更全面地體驗正面與負面情緒。更發人深省的是，當我們「享受」着日常生活中不可或缺的娛樂——看電視，平均的情緒竟是輕度抑鬱。也許，當我們不斷抄享樂的捷徑，我們很容易便會沈溺其中不能自拔，卻失去了生命中真正的快樂。

要過上愉快的人生，原來感恩知足佔據著重要一席。我想給你們介紹一個名為「感恩日記」的小練習。在接下來的一星期，每天臨睡覺前抽出數分鐘寫下三件當天發生的好事。大至朋友的嬰兒出生，小至丈夫買了你最愛吃的雪糕。然後，嘗試用一個正面的角度去解釋該事件的發生。假如你寫的是嬰兒出生，解釋可以是「上天保佑孩子健康出生」，又或是「朋友在懷孕期間小心飲食」。如果你寫的是丈夫買了雪糕，解釋可以是「丈夫有時候很細心」或者「我建議丈夫去買雪糕」。研究結果顯示，每晚寫感恩日記能有效減低抑鬱情緒，讓人變得更開心。除此以外，學者還發現，助人為樂的老生常談原來有其根據。在各種各樣的練習中，幫助別人是最能夠增加幸福感的。希望各位讀者能夠在明天為別人做一件出人意料之外的好事；無論是為陌生人推門、在地鐵或巴士上讓座、捐錢給慈善團體、做義工，親身體驗一下幫助別人如何影響自己的情緒！

2. 善用優點，投入生活

沙利文博士與一班學者在研究中找出了六種在世界各地文化中都認同及提倡的品格：智慧、勇氣、仁愛、正義、克己自制及超越自我，以及衍生出的二十四種優點。在多種優點之中，愛與被愛的能力最能影響我們對生活是否感到滿足。若你想知道自己的性格優點，請登入正向心理學的網站www.authentichappiness.com，填寫＜價值實踐優點調查＞問卷。它備有英文和中文的版本，填寫後可即時得出結果。

在正向心理學來說，酗酒或濫藥的患者的優點腐化為負面行為，例如說謊、推搪、表現自大、侵略行為、破壞諾言和計劃、逃避家人和朋友、無法自動自覺等。相反，患者的康復及重返社會可看成重新獲得優點。他們的行為，包括誠意尋求協助、出現新的希望、以勇氣面對事實、發展新興趣、重新建立理想及價值觀、重獲雇主的信任，展現了多個優點。

要真正投入生活，我們當時常善用優點以尋求最豐盛的滿足感。當我們發揮自己最大的優點迎接挑戰，不論是運動、藝術創作、思維活動，沈浸當中與該活動合而為一，便會由心而發地感到滿足和愉悅，到達「神馳」的境界。認清自己的優點以及學習使用它們，通過長時間技巧的練習，無論是在個人的嗜好、娛樂，甚至工作，都可以做到神馳。神馳的經驗越多，人感到越快樂，而且有助對抗有害的行為，例如上癮。

3. 追尋意義和目的

如何能讓人生有目的，過得有意義呢？我們要超越個人成就更多，發揮優點和品格，參與及服務正面的團體。正面的團體，例如家庭、工作、社交群體、宗教、社會，能夠孕育正面情緒和優點。康復機構便是正面團體的其中一種，在宿舍或治療群體當中服務朋輩、病友，是對社會的一種貢獻。這不僅有助康復，也能讓生活過得更有意義。

4. 努力練習，獲取成就

要在一個領域中取得成就，練習比天賦才能同樣重要。調查得出，各領域頂尖的高手，不論是世界級的音樂家、象棋高手，他們在過去十年來，每星期平均會花上六十小時練習。當我們對一件事有所熱衷，願意花上時間、堅持不懈地去學習有關的知識和練習技巧，正所謂「熟能生巧」，成功離我們已經不遠了。

5. 建立良好的人際關係

很多研究發現，沒有孩子的人的快樂度和生活滿意度平均高於有孩子的人。那為何還有這麼多人選擇生兒育女？為何有不少人會選擇照顧年邁的父母親？原來，良好的人際關係在幸福人生中是不可或缺的。回想一下你上一次開懷大笑、體驗到難以言喻的快樂、感覺到重大的意義和目的、為自己的成就自豪等等的情形。我敢說，這些情形都有別人的參與。沙利文博士提議我們，當別人與我們分享生活上的好事，可以嘗試給予主動、有建設性的回應。怎樣才是主動、有建設性的回應呢？在別人分享時留心聆聽，不要吝嗇眼神接觸和笑容。在言語上給予肯定，例如「太好了！我太為你高興了，我知道這對你來說多麼重要」。與他們重溫經歷的點滴：發生的時間、地點、人物、具體情形、對話。還可以邀請對方一同慶祝，外出吃頓飯。這能夠讓別人更喜歡你，花更多時間與你一起，交流分享更多，令大家的關係更上一層樓。

透過運用我們的性格優點，不單能增加生活中的正面情緒，更能讓我們參與人生，帶來意義和成就，以及與人相處得更好。你是否願意讓自己變得更幸福，讓生命更豐盛？從今天開始，在這幾方面下些工夫，相信未來的你必能體驗幸福。

「不棄不悔、尋夢圓夢」

魏綺珊女士
資深傳媒及戲劇工作者

小時候成績不算特別優秀，唸大學對我來說，就像高掛在天空上的白雲，伸手都不能觸及。可是在中五時候突然受到老師的感染，讓我開始憧憬大學生活，於是我立下目標，誓要進大學，並鎖定香港中文大學。

那個年頭，只得兩間大學，競爭激烈可想而知。我的中五放榜成績不算十分理想，肯定要加倍努力才可以取得大學入場券，在升讀中六前的一個暑假，我把自己關進自修室，八月份的自修室空無一人，當然，所有公開考試已經放榜，還磨在自修室內，別人看來一定是神經病。那一個月，我自己要補讀中國文學，因為在中學階段完全沒有修讀，但預科試一定要考，除此之外，還請來一位師兄替我惡補數學，這個對我來說是惡夢的學科，並且預科試一定要取得合格。

經過一個月的密室苦讀，在開學前決定要轉到一間修讀中文大學預科課程的學校，戲劇性地居然讓我找到一間好學校，只因我過去一個月的經歷，感動了學校的校長。

有時候，夢想好像很遙遠，也像是永遠都不可能實現，但如果一開始就放棄，不努力爭取，就肯定甚麼都得不到。當時我鎖緊目標的拼勁不知從何來，但我知道，如果當時沒有這決心，我這一生的道路會很不一樣，我的人生未必會那樣精采。

Happy粉及其他新興合成毒品

吳錦祥醫生
再思社區健康組織董事

據2013世界毒品報告顯示，吸食傳統毒品者人數平穩，而吸食新興合成毒品者人數卻有明顯升幅。由於新興合成毒品隱蔽性強，不易被發現，而販毒者更以"legal highs"及"designer drugs"作招徠，透過網絡販賣，從而避開執法人員的偵查。

Happy粉（開心粉）：
橙色=香橙味、青色=青檸味、紫色=提子味
3吋X3吋密封錫紙包裝，約重7.7克，成份為對一甲氧基甲基安非他命（PMMA）、氯胺酮（K仔）、其他成份仍在化驗中。可以水溶性、混和水、酒及汽水方式飲用

搜獲的毒品大幅上升

保安局局長黎棟國於2013年5月14日出席撲滅罪行委員會會議後向傳媒表示，本港整體罪案數字按年減少961宗，跌幅5.2%。第一季搜獲的毒品卻大幅上升，其中大麻升450%（至11公斤）；可卡因升287.5%（至62公斤）；冰升160%（至26公斤）；氯胺酮升43.6%（至17公斤），只有忘我類毒品檢獲數量下降。期間被捕的青少年人數減少。

新興合成毒品

近年市場湧現不少新興合成毒品，執法人員在掃毒行動中時有發現，當中包括Happy粉、喵喵、浴鹽、「花塔餅」和「咖啡奶茶」，部份為混合各種毒品的化學物而成的合成毒品。「咖啡粉」和「奶茶粉」的包裝、狀態均與正常的咖啡粉、奶茶粉無異，成份多為MDMA（主要是搖頭丸）、氯胺酮及安菲他命。而「Happy粉」的成份與「咖啡粉」差不多。 為吸引青少年，新興合成毒品多加入不同的味道，混入飲品，令青少年對這類的合成毒品減低警惕。「Happy粉」溶於水，隱藏性甚高，服用後會產生興奮感覺、意識迷糊，增加被性侵犯的危險。

新興合成毒品成份大致包含興奮作用及致幻作用。

- 興奮作用（類似安菲他命）：欣快、容易與人親近、行為失控、流汗、口乾、血壓升高、心跳加速
- 致幻作用作用（類似LSD的迷幻劑）：思想在膨脹、感官的刺激大大增強 、可能有清晰的幻象產生

吸食的嚴重後果可引致焦慮、迷惘、恐慌、失眠、幻視、幻聽、精神錯亂等，甚至死亡。

校園禁毒
青年先鋒委員會成員
活動後感

香港仔工業學校

徐瀚汶

於八月廿九日星期四，我參加了禁毒先鋒的日營活動。這天早上我們於九時正集合，其後有職員講解活動內容，然後我們便自我介紹及開始各項歷奇活動。其中我印象最深刻的是我們全組人要在不碰到任何線的情況下通過「蜘蛛網」，當中我只有信任我的隊員及互相合作，才能夠於限時內完成任務，最後，我更明白一隊人要團隊合作及互相信任的重要性。

張晉熙

在這個活動中，我能深深體會到團隊合作的重要性。因為只要當中有一個人不合作或「魂遊太虛」，就會令全隊的人不能成功完成任務。

當天日營中所有遊戲都十分有趣，而且能夠讓一個個不同的團體由彼此間不認識，到最後能打成一片，變成互相合作去完成任務的伙伴，我完全沒有後悔參與是次活動。希望有機能再跟這班戰友再一起完成更艱難的任務和挑戰。

蔡柏和

8月29日在歷奇日營玩了一整天，我在這裡玩了很多的設備，例如：一個類似泰山飛越樹林的一個設施，開始時我以為自己一定不可能完成，但我在營裡的朋友鼓勵我，說：「不要怕，只要放膽玩一次就會不害怕了」！就是因為這個想法，我才決定一試。我玩完一次之後真的不再害怕。原來只要放開緊張心情，勇敢面對就一定沒有問題的。

我還記得另一個活動是「過橋」。遊戲的規則是若我踩了在地上就代表輸。由於我在一開始時不知道自己在幹甚麼，於是我便是第一個死了，我組的男生全部都死了，只剩下女生，結果我組的女生絕地一擊，反敗為勝。以往有類似活動時老師、社工會鼓勵我參加，但我都拒絕；但經過今次的體驗，我下次定會參加。

廖鉅生

我覺得這個一日營起初給我一種很苦悶的感覺，因為說的東西也很沉悶，也做一些令我感到很無聊的事。但後來經過深層次的活動後，令我明白到活動當中帶出的意義及重要性。

經過導師和我們進行活動後，我明白到團結和目標一致的重要性，例如在其中一個活動中要求我們蒙上雙眼，然後去達成一些目標，但是我跟我的隊友走失了，所以只能坐在一角到靜靜等候，而後期也遇上了一位也同樣走失了的同伴。這個過程令我十分無奈，因為在一個看不到事物的情況下只能呆等。後來活動也不是一個人能完成的事，是需要多人合作才能通過。

這天的活動令我明白到需要同心合力才可完成，需要通過互相了解才能達成一致的目標。

港島民生書院

游善睿

今次的歷奇訓練雖然我已經在小學時玩過，但是我發現與其他學校的同學合作時，感覺又有所不同。面對着一群陌生的隊友，合作幾乎是由一盤散沙建立起來的。一開始，我們靠自己行動，不與其他人合作，結果遊戲未能完全成功。

後來，情況越來越好，我們開始能合作，互相幫助。我希望在之後的活動中，我們能保持這種信任，好好合作。

何東中學

蘇昊晴

八月二十九日，我與十四名禁毒青年先鋒進行歷奇訓練。眾遊戲中，最使我難忘的，就是「蜘蛛網」了。這活動要求我們一行十五人，每人穿過一個洞，而過程中，我們卻不可重覆穿過同一個洞口，也不能碰到繩子，否則就要重頭來過。當我一看見位置較高且細的洞口時，我便存疑：到底我們能否於限時內完成呢？最後，事實證明，只要我們肯信任別人，肯互相幫忙，肯互相合作，就可排除萬難，獲得成功。是次的歷奇活動，不僅令我明白到團隊精神的重要性，更使我知道相互溝通的重要，實在是獲益良多。

張曉汶

在暑假的某一天，我與同學參加了adventure-based day camp。除了我們外，也有其他學校的禁毒大使，共十五人。雖然這個日營不是針對訓練禁毒而設，但也令我們獲益良多。職員先讓我們介紹自己，互相認識。介紹過後，我們正式開始一整天活動。其中，我對穿過網的活動最深刻。我們整組人需要由網的一邊穿過另一邊，而每個人也只可以穿過一個網格，網大小不一，也有高有低，極具挑戰性。一整天的活動都需要團體合作和解難的勇氣。經過這次日營後，令我明白到完成任務需要各方的配合，而且雙方要溝通清楚，避免因誤解出現問題。

羅翠雯

在悠長的暑假裏，我參加了一個歷奇訓練活動。這個歷奇訓練活動是聯合其他學校進行的。我還記得在剛開始進行時，我們和其他學校的學生不熟悉，大家也只和同校的朋友玩耍。但經過了一連串的活動後，我們亦開始認識大家。

有很多的活動需要合作性和團隊精神，我們在這些活動亦發揮了團隊精神，最後還可以完成任務，這是十分高興的。

雖然這個活動花了一天的時間，但卻玩得很歡樂，亦學了人與人相處的技巧，令我過了充實的一天。

譚凱怡

當大家都享受最後一星期的暑假時，我們禁毒先鋒參加了一天的歷奇訓練。雖然這次活動跟禁毒沒有直接的關係，但從中學到的對我們日後協助帶領活動時有很大的幫助。歷奇活動顧名思義每項項目都是挑戰自己的膽量，而且每項都需要隊友的幫助才能完成任務，所以隊友之間的信任是十分重要的，只要我們信任對方，團結起來所有項目都會給我們一一衝破。最後，我相信只要大家團結起來，再大的困難亦會被團結精神化解，因為「團結就是力量」！

柯意行

暑假的末端，我們一班禁毒大使參加了一個歷奇訓練，當中的活動都是有教育意義的。

在活動的開首，我們會先定立目標，期望活動結束後能夠達到。歷奇訓練充滿困難，我們需要透過互相合作、智慧、信心、互信才能有效地完成每個關卡。雖然過程其實很不容易，但一班禁毒大使都沒有放棄，一直堅持到底。即使未必能成功過關，但都會盡力而為，不會因一次失敗而灰心。

希望所學到的定立目標、堅持、信心都能在日常學習上有所應用和幫助。

徐錦鳳

通過參與該次的日營，讓我明白到團隊精神以及溝通技巧的重要性。

最令我難忘的是過蜘蛛網的那部分。還未開始的時候看到有很多的洞是很小而且很高，我覺得我們應該沒法成功。當導師叫我們定下目標要多久才能完成，其他組員說15分鐘時，我覺得不可思議。可是在未開始前，各組員便很努力地策劃誰過哪個蜘蛛洞最好，而且分配好哪幾位是被人抬的，哪幾位是抬人的，一切都好像很有策略，我有了信心。我是第二位被抬過去的，當時我很害怕他們會抱不住我，那我就會掉下地面，而且我要過的洞又很高，所以我蠻擔心的。但後來導師叫們我嘗試相信其他組員，放鬆一點，我就放心點。當我就被其他組員抬起來，我睡在他們的手上面感覺到了安全感，所以我慚愧一開始對他們的不信任。一個一個都順利地過去了，終於我們最後能在15分鐘內成功完成這個活動了。通過這件事，讓我明白到分工和對他人的信任的重要性，只有分工合作和相信他人才會成功完成任務。

這次的日營雖然很累，但大家都玩得很投入，每項活動都發揮了團隊精神，又經歷了各種解難的情景，相信會對我們一班禁毒先鋒在未來宣揚禁毒訊息是有很大的幫助。

樂善堂梁銶琚書院

校園禁毒 青年先鋒委員會成員

活動後感

肖俊龍

通過參加2013年8月29日的歷奇訓練活動後，我從中得到了很大的快樂感和滿足感。首先，那天在我正式參與活動前我抱了兩個期望：第一就是希望自己能參與更多元化的活動遊戲，以培養自己擁有更強大的自信心去面對日常生活中的困難，還有是取得更多人生體驗。第二就是希望去參加活動的同學們能在過程中大家能發揮強大的團體精神，從而令大家更團結。而活動最後也實現了以上我所提出的期望，因此我覺得很高興。

在參與活動過程中，我們所玩過的每種遊戲都存在着不同的含義，例如那「過懸崖」的遊戲，完成條件是全組人要由一邊懸崖小心翼翼地過到另一邊懸崖，而這個遊戲我們是挑戰失敗的，原因是我們有部分人已跌下懸崖。而通過進行這個遊戲後我明白到人與人之間應要互相緊密地關注和扶持的，就如有一同學染上毒癮，我們就應該盡自己的能力去幫助他，別讓他繼續跌去深淵。

我覺得參與這次活動是有意義的，因為除了能訓練自己外，也能與別人融洽相處。如有機會的話，我會再參與。

吳依琳

在八月下旬我們參加了歷奇活動，我覺得這個活動十分好玩，又能夠提升我們的自信，培養我們的自律精神。

當天一開始當然是簡單的熱身遊戲，就是介紹自己。然後每個人還寫出自己對這次歷奇活動的目的。接著還玩了不少有關於團結和合作的遊戲。透過遊戲，我們更加熟悉對方。我們十幾個禁毒大使一同經歷溝通、協調、實踐及檢討，使我們之間的關係更加密切。

當天透過不少遊戲，讓我學會了同心合力。很多事有身邊的人齊心和互相幫助，可以幫助我們步向成功。而多點團結，就可以幫助我們完成任務。

我覺得這個活動很好玩，而且對我們有不少幫助。希望我在這活動學到的知識可以和大家分享，永遠都記著團結就是力量！

甘子俊

八月二十九日，我們參加這個活動叫「歷奇活動」。當天有十五名學生參加此活動，我們去一間活動室等待導師到來。導師一來我們就靜靜坐下，了解今日的行程。一開始導師就自我介紹，之後他給我們每個人一張公仔紙，寫下自己今次活動要達成自己的目標。而我寫下：希望我能夠認識每一個人。之後就開始遊戲。第一個遊戲是「拍手」。第一次我們的節奏不一就如一堆散沙。之後再進入下一個環節「蜘蛛網」。大家要穿過網子，每一個洞只能讓一個人穿過，大家商量了很久如何穿過。當遊戲開始的時候，大家分工合作，最後能夠在限時之內完成遊戲。隨著大家合作得多，大家開始認識對方。

在今次活動中，我知道團隊精神是那麼的重要。一開始大家不認識對方，但當我們要解決問題的時候是多麼的困難。但到最後，我們知道要互相幫助，才能完成目標。我希望日後能在現實生活中發揮我的領袖才能。

林煒珠

在這活動中，我學會了團結和永不放棄的精神。活動中，我們玩了很多有趣和很有挑戰性的遊戲，令我加深了解遊戲就好像人生一樣，在我們的人生中都是很需要家人、朋友或者信任的人在旁邊幫助我們，支持我們，令我們覺得有安全感。而在這次活動中，有些同學都認為有自己信任的人在旁邊是真的加強了安全感，只需要一雙手就能令人感覺大溫暖，不需要太多動作，不需要太多物件或者物品，就能令人增加自信心，也容易解決困難和難關。

此外，遊戲也能讓我認識了很多朋友。在他們的幫助下，我更能了解這些朋友的強項和弱項。不論在什麼遊戲中，他們都不怕，因為對他們已有了解，就開始信任，所以我們才這麼成功完成這次的活動，這些經歷是在書本中學不到的，所有令我一世難忘。在這個活動認識的朋友，在最初完全不認識，到現在已成為常常出來聊天的好朋友。我沒有後悔參加這個歷奇訓練，因為這個活動讓我獲益良多！

從沉默到分享

阿成
香港戒毒會石鼓洲康復院
新德計劃（敬社）學員

今年三月，我因為管有危險藥物而被判接受感化令。在感化官安排下進入石鼓洲康復院參加為期9個月的「新德計劃」戒毒及康復訓練程序。

在最初的時候，我對石鼓洲康復院的生活有點不習慣，又掛念家人，真的想過一走了之。但當自己冷靜下來，想清楚後果及家人的感受後，馬上又打消了離院的念頭。

其實我一直都很重視家人的感受，但偏偏最傷害他們的人，就是自己。雖然內心很悔疚，但我的性格內向，很少說話，也不會把自己的感受分享。在石鼓洲康復院的日子，從日常社務工作和文康活動中，學會跟其他院友合作、相處，漸漸習慣了島內的生活，覺得自己心情變得輕鬆，說話也多了。

踏進康復門，走出新生路

另外，我也報讀了島內的職業培訓班及興趣班，例如：油漆班、展台搭建班、電腦班、普通話班及英文班等等…其中油漆班及展台搭建班在學習完成後，更會安排參與有認可資格的考試，考取證書，讓我將來回到社區時有一技之長及選擇職業的機會。

不經不覺，半年過去，最大的得著就是在石鼓洲康復院社長及社工的協助下，對「康復」這回事有了深入的反省。明白到除了戒毒，更需要學會注意自己心靈的健康、對事物感恩，以及分享自己的感受。因此，從沉默的自己，到今天願意分享，正正是我最大的改變。

男嬰驗出K仔

問：較早前有報章報導，一位染有毒癮的年輕母親的一歲兒子尿液被驗出有K仔〈氯胺酮〉。是不是母親懷孕時把毒品傳給了兒子呢？到一歲還可以驗出來，太可怕了！

答：母親懷孕時吸毒，胎兒是經胎盤吸收毒品的。但毒品不會長期留在身體內。嬰兒一歲還被驗出尿液有k仔，應該不是母親懷孕時的毒品遺留在體內。

問：那麼難道是母親和嬰兒一起吸毒嗎？

答：其實大部份的吸毒母親雖然有毒癮在身，但都十分愛惜嬰兒，甚少會和嬰兒一起吸毒的。但如果母親用「追龍」方式吸毒（把毒品加熱，使之成為氣體，用吸入氣體的方式吸食），而當時嬰兒身處母親附近，便有可能無意吸入毒品。

不過，通常只會用追龍方式吸食海洛英、可卡因、冰毒等毒品，K仔一般是用鼻腔吸入方式吸食的。

問：那麼嬰兒尿液怎會被驗出有K仔？

答：很可能是嬰兒在家中活動時，身體在無意中觸碰K仔，繼而透過鼻腔和吞食方式吸入K仔。

問：嬰兒身體吸入毒品，禍害是不是比成人吸毒更大？

答：是！因為嬰兒腦神經發展未完善，毒品對嬰兒的傷害比成人更嚴重。所以，吸毒的父母為了下一代的安全和幸福著想，應該盡快尋求戒毒治療和康復服務。

(一)「禁毒有法 - 教師培訓課程」 - 為學校個別訂定培訓內容

因應個別學校之需要，由即日起至二零一四年八月止，我們樂意為港島及離島區各中小學校就上述課程度身制定培訓內容。敬請各學校切勿錯過這黃金機會。我們十分歡迎學校能與我們商討有關特定訓練內容，例如：針對某特定區域之學生吸毒情況、如何快速辨識懷疑吸毒學生等。歡迎港島及離島區各中小學校報名參加，費用全免。以下是一些接受課程訓練後之學校校長推介及評語：

「講者清晰介紹毒品的種類、本區毒品的情況和青少年吸食毒品的現況，資料豐富。同工也能從中學習如何辨識吸毒學生。另外，『過來人』的現身說法讓同工對青少年吸毒的心路歷程有更深的了解。」

「講者知識豐富、準備充足。特別多謝『過來人』的分享及心路歷程，使同工有更深入的了解。」

如有任何查詢，請致電3762 0805聯絡湯女士

(二) 青年先鋒計劃

青年先鋒委員會已於二零一三年八月二十九日舉行了一項歷奇訓練日營。這個活動透過歷奇訓練中之解難訓練，讓參加者加強解難能力及合作精神，並從中啟發及反思吸毒的惡果，從而遠離毒品。活動共15人出席。

2013-14年度之青年先鋒計劃已初定內容，包括喜靈洲研習考察日、正生書院研習考察日（待定）、香港戒毒會石鼓洲研習考察日及以反吸毒為主題研討會（題目待定）等。歡迎港島及離島區各中小學校學生參加。有關各項詳情查詢及報名，可致電本學院 3762 0805聯絡湯女士。

左起：鄭明輝先生、姚穎詩女士、
魏綺珊女士及黃萬成先生

(三)「正向心理Apps」研討會

「正向心理Apps」研討會已於二零一三年七月六日（星期六）完滿結束。當日共有160位參加者，包括老師及校長、社工、家長、青少年等出席。研討會目的為探討如何運用正向心理學協助青少年培養正向人生價值觀與步向快樂人生。當日講者有基督教聯合那打素社康服務「聯合情緒健康教育中心」服務經理及臨床心理學家姚穎詩女士、資深傳媒及戲劇工作者魏綺珊女士及2012香港精神大使、過來人、香港戒毒會註冊社工鄭明輝先生；並由香港戒毒會社會福利總監黃萬成先生主持。分別為與會者分享如何應用正向心理於日常生活中及協助青少年走向快樂人生。

編者的話

黎志棠

第十三期「禁毒最前線」又與大家見面了！

今期本刊之專題探討將承接上期，繼續為大家進一步去了解一下正向心理學（Positive Psychology）。今次很榮幸再次邀請到「正向心理Apps」研討會兩位講者為我們撰寫文章。其中一位是基督教聯合那打素社康服務「聯合情緒健康教育中心」服務經理及臨床心理學家姚穎詩女士，她為我們撰寫名為「幸福方程式」的文章。該文章探究真正幸福在正向心理學裡是指什麼呢？又如何獲得它呢？另外一位是魏綺珊女士，她在「與青年人對談」一文中道出如何實踐「決心」以達到自己所訂下之「目標」。讀者欲知詳情，請抽空細閱，萬勿錯過！

此外，今年暑假，15名青年先鋒委員組織及舉行了一項歷奇訓練日營。透過歷奇訓練中之解難活動，親身體驗合作、團結及互相扶持之重要性，對日後面對困難（包括被誘吸毒）增加了自信。現這15名青年先鋒均執筆為大家分享他們在歷奇訓練日營後感，值得大家細閱。

最後，再思社區健康組織董事吳錦祥醫生在「毒品術語新知」一文中提及本港今年首季搜獲的毒品大幅上升，期間被捕的青少年人數卻減少。這個不成比例的數字，正與本刊上期禁毒處曾提及的青少年吸毒有回落的趨勢，但同時卻發現吸毒愈趨隱蔽化有異曲同工之處。這個消息，正再一次証明青少年吸毒愈來愈趨隱蔽化，而吸毒人數或許並沒回落，只是沒有暴露於世而已，此點值得大家留意及關注！

聯絡我們：各界人士，如有查詢、回應及建議，請透過電郵：asoss@sarda.org.hk或yy.tong@hkuspace.hku.hk聯絡本刊編輯委員會。

編輯委員會

顧問：香港大學專業進修學院 人文及法律學院總監 鄭鍾幼齡副教授
香港戒毒會 總幹事 譚紫樺女士
再思社區健康組織 董事 吳錦祥醫生

總編輯：香港大學專業進修學院 黎志棠
編輯：香港大學專業進修學院 湯月有
香港戒毒會 李景輝 徐芝玲
再思社區健康組織 何碧玉