

東華三院越峰成長中心

# 峰訊

第40期

2020年1月



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

派對中

的

酒

毒



# 戒毒遇上酒...



我是個吸食可樂(可卡因)的人，曾經接受戒毒輔導未能成功。我的工作需要接觸客人，見客時免不了陪食飯、陪飲酒，晚飯後直落Party或夜總會。當我沒有飲酒時，我可以堅持不吸毒，但是當我去到Party或夜場時，飲第一杯酒就開始想食，場所中亦有不少人在食可樂(吸食可卡因)，我就失去了對自己的約束力，忍不住去食了。於是，來來回回的吸食情況令我出現嚴重財政困難，借貸問題嚴重，朋友家人都失去。幾個月前，我意識到自己的戒毒過程受到飲酒問題的影響，我決心轉變工作，酒毒齊戒，找回家人。”

飲酒令人  
失去「遠離  
毒品」的  
約束力

Vincent (化名)

以酒戒毒  
可行嗎？

柳昭賢姑娘

有一些個案在戒「咳水」的過程中，會嘗試以酒作為替代品去「頂癮」。一來因為酒更便宜，也是合法的，二來相信酒的副作用比「咳水」更低，同時亦可以令他們的睡眠狀況有所改善。”

**事實是：**酒精同樣會影響精神健康，並不能徹底解決問題，更有深遠的影響，例如「上癮」及身體機能受損等。而在戒毒過程中，如有「斷癮」的徵狀，飲酒亦絕對不能解決以上情況，要視乎戒毒人士是心理層面還是生理層面的「斷癮」問題，再讓不同的專業人士介入協助才是正確的出路。

# 「悠然致遠」

## 為有飲酒問題之戒毒人士提供靜觀為本治療

吸食毒品與酒精使用有著互為影響的關係。戒毒人士在康復過程容易借助酒精去處理不適反應或逃避負面情緒，結果造成酒精倚賴，增加復吸的風險。東華三院轄下的「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務專為有飲酒及吸毒行為的人士開展以靜觀為本的治療計劃。

靜觀為本治療(Mindfulness Based Intervention)是近年被廣泛採納同時有實證支持之成癮治療模式，透過培養覺察、接納和自我關愛，取代慣性及即時滿足的吸毒或酗酒行為。

### 計劃目標

協助有飲酒問題之戒毒人士有系統地學習靜觀並持續修習，達致預防復吸及避免成癮轉移。

### 計劃內容

單元 1

個別輔導

單元 2

靜觀介入治療

### 對象

- 過去曾吸毒、現正受酗酒問題困擾之人士及其家人
- 對靜觀為本治療有興趣

### 計劃年期

2019年8月至2021年7月

計劃介紹及靜觀動畫：



如有查詢或轉介，歡迎致電3996 1158與計劃負責社工顏先生或3996 1157陳姑娘聯絡。

# 數據

數據顯示<sup>1</sup>，急症室在節日後一天便有高達20個因醉酒求助的個案；另因濫藥而到急症室求醫的個案亦有增加趨勢。所以本期「峰訊」特別和大家探討在派對中酒精和毒品的使用情況。

時下年青人常去的派對場所，除了較常聽的夜場及酒吧外，潮流時興租用「Party Room」作聚會作樂之用。不少年青人在派對場所與朋友歡聚，比平時更放下戒心，危機感下降，因此亦更容易接受酒精及毒品。原以為可以歡聚的時光，往往卻可能「玩大左」。

## 「玩大左」

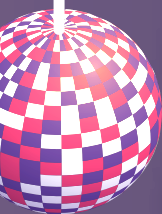
徐錫漢醫生表示，近年利用迷姦水及冰毒作濫藥的情況有增加的趨勢。迷姦水是一種無色、無味、無臭的液體，有不法分子利用滲入了迷姦水的飲品，作不法用途。

聖誕新年梗係同FRIEND  
一齊去飲嘢倒數啦！

PARTY梗係要飲小  
小啦，入門級的啤  
酒就唔駛講，飲！



<sup>1</sup>引述醫院管理局急症科統籌委員會主席徐錫漢醫生：  
<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2525997/節日飲大咗%20醉酒不適求醫增%20最嚴重可致心律不正亡>



# 酒

## 體內酒精單位

酒精單位 = 容量(公升) X 酒精濃度(%)

\* 酒精濃度標示於酒瓶或罐上的標籤。

## 01 啤酒



**330**  
毫升 / 罐

**5%**  
酒精濃度

**0.33 x 5 = 1.65** 個酒精單位

### 「酒精 X 理性」

酒精可以減弱前額葉皮層的功能，這是大腦中負責推理和判斷的部分。這部分功能被減弱後，人就沒有那麼拘謹了，危機意識下降。還會因為錯判自己的酒量，喝過多的酒。

可接受飲酒量：

男性 | 每天飲酒不多於**3**個酒精單位

女性 | 每天飲酒不多於**2**個酒精單位

## 02 紅酒



**120**  
毫升 / 杯

**12%**  
酒精濃度

**0.12 X 12 = 1.44** 個酒精單位

### 酒精攝取量越多，你的認知力會遞減

每多喝一口酒，便有更多的危機隨時發生，包括：可致命的急性酒精中毒、交通意外、意外損傷、與他人發生暴力衝突、自殺/自殘行為、不安全性行為等。

### 「飲酒面紅就健康？」

飲酒導致面紅，是因為受酒精乙醛的影響。代謝乙醛需要乙醛去氫酶，但部份人乙醛去氫酶基因有缺陷，因此代謝乙醛的能力較正常人差，這種人一喝酒便容易面紅，亦更容易宿醉。亞洲人普遍有這種基因缺陷，喝酒較容易臉紅，這現象被稱為：「Asian Flush」



飲完啤酒，仲唔試下品  
番杯紅酒? Cheers!

飲過啤酒，飲完  
紅酒，不如一齊加多  
「SHOT」烈酒。



## 03 烈酒 (馬天尼酒)



**120**  
毫升 / 杯

**40%**  
酒精濃度

**0.12 X 40 = 4.8** 個酒精單位

隨著派對時間越長，有較多的機會接觸不同的酒精飲品，容易混酒喝。

混酒喝較容易改變酒精風味，例如讓酒變甜、酒味不重等，使身體降低警覺性，不自覺接受更多酒精。

若血液中的酒精濃度越來越高，人的中樞神經也就越來越受到抑制，自制能力下降，人的視覺、觸覺、味覺、嗅覺就慢慢麻痺，直到運動機能失調及走路都不穩的時候，就已進入急性酒精中毒的狀態了。

# 毒

## Party Drink, Party Drug!

派對常見有酒精及毒品，有不少人於飲用酒精飲品後自制能力下降，開始嘗試吸食毒品。

不少青少年在派對中亦容易受好奇心或朋輩壓力驅使而吸食大麻等毒品，有些更甚是被灌酒及強迫吸食大麻。

## HAPPY水 / 開心水

**特性：**無色無味，即使混入飲料中亦難以察覺

**危險度：**★★★★★ **針對對象：**男女均等  
由冰毒、搖頭丸、氯胺酮三種毒品混合而成，由固體變成液體。一般會把開心水混合飲料來喝，無色無味十分危險。

## GHB / G水

**特性：**無味易溶於水，極少份量便可使人失去意識

**危險度：**★★★★★ **針對對象：**女性  
GHB有時是粉末狀，大多是液態狀。只需要1至2毫升混合在酒精中，就可以導致使用者僵直麻木或是毫無意識，且其無臭、無味、易溶於水，並不容易被察覺，故GHB又被稱為G水、迷姦水等。

## K2

**特性：**外貌與一般茶葉/乾燥花草碎葉相似

**危險度：**★★★★★ **針對對象：**男女均等

K2是合成大麻素，外貌與一般茶葉/乾燥花草碎葉相似，大多會捲於香煙內吸食。其藥力甚至比大麻強四倍。吸食K2後會出現呼吸困難、心跳加速徵狀。

## 郵票(LSD)

**特性：**以為輕輕鬆鬆，容易調以輕心

**危險度：**★★★★★ **針對對象：**男女均等

新型毒品LSD，俗稱「郵票」，因為它的外型就像一般郵票一樣，亦會設計成色彩繽紛的圖案，這種毒品毒性極強，是一般搖頭丸的3倍，以口服和注射為主。

## 「過左火」

二十一歲或以下青少年吸毒者，大麻是最常被吸食的毒品，其次為可卡因和冰毒。與2018年同期比較，2019年被呈報吸食大麻人數上升**60%**<sup>2</sup>。而根據禁毒處數據顯示，二十一歲或以下青少年在派對場所中吸食吸毒的數字，由2018年首三季的**11.6%**上升至2019年同期的**17.6%**<sup>3</sup>，可見在派對中吸食毒品的現象有持續上升的趨勢。

18-24歲的青少年，大腦處於迅速成熟的階段，抽大麻帶來長期及短期影響，包括難以集中精神及導致精神病等等。

2,3 禁毒處：藥物濫用資料中央檔案室



“節日幾HAPPY，都要保持戒心，切勿跌掉「危機感」”

## 東華三院越峰成長中心

- 中西南及離島服務處 : 香港上環禧利街2號東寧大廈15樓  
東區及灣仔服務處 : 香港筲箕灣寶文街6號東華三院方樹泉社會服務大樓9樓  
東涌服務分處 : 大嶼山東涌逸東(二)邨美逸樓地下  
戒毒輔導熱線 : 2884 1234  
電話 : 2884 0282  
傳真 : 2884 3262  
網址 : <http://crosscentre.tungwahcsd.org>  
電郵 : [csdcross@tungwah.org.hk](mailto:csdcross@tungwah.org.hk)  
督印人 : 楊杻英  
籌委 : 周鈺山、潘詠欣、陳若婷、陳欣琪、王淑芬、陳永言、周穎晶  
印刷數量 : 1,500份  
印刷日期 : 2020年1月

# 寄

