

東華三院越峰成長中心

峰訊

第47期

2023年3月



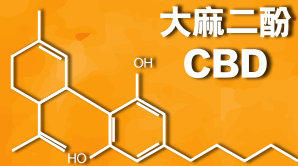
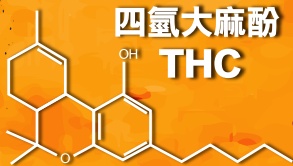
東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

CBD 大麻 酚

送例生效

大麻 是甚麼？



大麻，俗稱「草」、「牛」、「花」等。Cannabis、Marijuana、Indica、Sativa、Hemp或THC等字眼或大麻植物的圖像，都是一些常見字眼用以識別產品是否含有大麻成份。大麻含有多種大麻素(Cannabinoids)，當中最常見的化合物是四氫大麻酚(THC)和大麻二酚(CBD)。THC有精神活性(psychoactive)作用，會使人興奮、產生幻覺、有成癮性及引起焦慮、抑鬱，甚至思覺失調的情況。而CBD在藥理上屬非精神活性(non-psychoactive)成份，但即使如此，根據禁毒處引用專家的意見，從大麻抽取的CBD中亦難免夾雜微量THC，所以也有機會損害健康。因此，自2023年2月1日起，THC及CBD均受《危險藥物條例》管制。

(資料出處：禁毒處網頁)

CBD的 立法情況

CBD已於2023年2月1日起被列為危險藥物。根據《危險藥物條例》，非法販運(包括進口及出口)及製造受管制物質的最高刑罰為終身監禁及罰款500萬元。違反《危險藥物條例》中管有及服用受管制物質的最高刑罰為監禁七年及罰款100萬元。

擔心自己會不小心觸法？

Q&A

以下為CBD立法後常見的問題，供大家參考，以避免誤墮法網。

到外地旅遊時看到寫有大麻或CBD成份的產品出售，我可以買回香港送給親友嗎？

旅客在一些對大麻放寬管制的國家旅遊時，可能會被含有大麻或其他毒品成分的新穎產品吸引，但切勿冒險使用或帶回香港。任何帶有「CBD」、「THC」、「大麻二酚」、「四氫大麻酚」、「大麻」、「大麻素」或「大麻提取物」等字眼或大麻草圖像的產品，均有機會含有在香港境內違法的物質。非法販運(包括進口及出口)及製造受管制物質的最高刑罰為終身監禁及罰款500萬元。

我在外國網站購買日用品，看到有些個人護理用品添加了CBD成份，我可以購買這些產品，再寄回香港嗎？

不少外國購物網站將CBD推廣成為一種天然草本物質，商人除了標榜CBD為保健品外，CBD還被添加到各類零食、化妝品和個人護理用品等產品，因此消費者十分容易從網上渠道誤購含有CBD成份的產品。

早前購買了CBD個人護理用品，家中還有剩餘的產品未能在2023年2月1日前用完，但我購買產品時，CBD還未受管制，在這情況下會觸及法例嗎？

在法例修訂生效前，消費者可能曾經購入CBD產品，如消費者不肯定產品是否含有CBD，可仔細閱讀有關產品或食品的標籤。任何人士在2023年2月1日起管有含CBD的產品都屬於違法行為，最高可被判處罰款100萬元及監禁7年。有關管制CBD產品的查詢或協助，請致電禁毒處熱線：2526 6647(辦公時間：星期一至星期五上午九時至下午五時半)或發送電郵至 nocbd@sb.gov.hk。

(資料出處：消費者委員會月刊及禁毒處網頁)

CBD用途的傳聞及替代建議

傳聞1 CBD可改善失眠問題？

坊間有傳CBD成份能幫助安神鎮靜，有助於更快入睡，緩和失眠問題。但根據現有的醫學文獻，CBD成份對改善失眠問題的效用仍然存疑，加上CBD現已被列為危險藥物，使用該成份會為市民帶來不少風險。因此，我們建議市民選擇其他更安全、更有醫學實證支持的方法。



睡前穴位按壓

每晚就寢前可以用食指指腹或手指關節揉壓穴位點，使用的力度宜適中，不需過強，以達至放鬆肌肉及安神鎮靜的助眠效果。

頭部



手部



資料來源: 註冊中醫師 - 鍾佩言醫師

以上穴位按壓方法，如使用後出現不適，請立即停用。如果失眠困擾嚴重，亦應求診諮詢專業醫療意見。除了穴位按壓方法，本中心精神科護士徐靄欣女士亦建議多到戶外走走，適量地曬太陽是其中一種有助對抗失眠的方法。

到戶外曬太陽

陽光、血清素、褪黑激素有著密切的關係。白天時，陽光的光線進入視網膜，經視神經傳導後，大腦會分泌出血清素。血清素是人體掌握正面情緒的元素之一，與感到快樂和幸福的情緒有很大的關聯。而晚間時，血清素在大腦松果體內會轉變成褪黑激素，到半夜時濃度會達到最高，使人充滿睡意。因此，適量地曬太陽能有助製造血清素，改善失眠問題。

(資料來源: Peterson L. A. (2023). 7 Health Benefits of Sunlight Do you know how important it is to get a little sunshine. Selecthealth. 於2023年3月10日擷取自 <https://selecthealth.org/blog/2020/07/7-health-benefits-of-sunlight>)

傳聞2 CBD可減輕焦慮、壓力？

焦慮是由於大腦對壓力反應過度活躍，大腦中的杏仁核習慣性地發出危險信號，所以令人出現不同的身體反應，如心跳加速、手震、呼吸淺而急等。坊間有不少產品標榜CBD能迅速減輕焦慮和壓力。事實上，處理情緒和壓力有很多不同的方法，以下是一些直接又長期有效的建議。



良好的運動習慣

運動直接改變大腦分泌

運動屬有氧運動，可以促進多巴胺(Dopamine)、血清素(Serotonin)和正腎上腺素(norepinephrine)的分泌，有效穩定情緒。更有研究顯示，有氧運動對處理情緒的效果比起藥物更顯著。

持之以恆的運動習慣能夠改造大腦結構

近年神經科學中有不少研究強調「神經可塑性」(Neuroplasticity)，意思是不論人的年紀，大腦結構都一樣具有可塑性，神經之間能夠透過新的經驗而形成新的連結。當運動成為習慣，新的經驗(運動)得以重複，大腦能夠形成新的和健康的連結(釋放舒緩情緒的分泌)，並取代由杏仁核不斷地發出危險訊息。因此，持之以恆的運動能夠重新改變大腦的慣性，達致減輕焦慮的長期效果。

(資料來源：Brüchle, W., Schwarzer, C., Bems, C., Scho, S., Schneefeld, J., Koester, D., Schack, T., Schneider, U., & Rosenkranz, K. (2021). Physical Activity Reduces Clinical Symptoms and Restores Neuroplasticity in Major Depression. *Frontiers in Psychiatry*, 12. 於2023年3月10日擷取自 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34177647/>

鄭光男(2021). 運動可提高神經可塑性—治療及預防憂鬱症. 於2023年3月10日擷取自 <https://delightdetox1268.pixnet.net/blog/post/559046957>

攝取有助減輕壓力的食物

本中心精神科護士徐靄欣女士亦建議大家可以採取食療的方式，攝取有助減輕壓力的食物，降低焦慮的情況。

建議食物	功效
綠茶	含有一種稱為茶氨酸的氨基酸，可以幫助改善情緒，降低憂鬱，幫助身體放鬆跟情緒穩定
乳酪	含有最常見的腸道益生菌乳酸桿菌和雙歧桿菌，改善因為慢性發炎而引起的焦慮、憂鬱、過大壓力的情況
深海魚、魚油	含大量的Omega-3及DHA，幫助腦部發育、大腦健康。同時也因為減少了腦部的發炎，也能幫助改善情緒
黑巧克力	含有大量的植物多酚，眾多研究中都觀察到黑巧克力可以幫助改善情緒，純度比較高的巧克力(20公克中含有500毫克的多酚)會比較有改善情緒的效果
牛奶	含有維生素D，協助調節腦內的快樂激素「多巴胺」的產生，改善情緒。

(資料來源：盧映慈(2020). 壓力太大容易一身病！10種減壓食物，雞蛋、抹茶幫助解除壓力—Heho健康. 於2023年3月10日擷取自 <https://heho.com.tw/archives/87635>)

傳聞3 CBD可改善皮膚問題？

坊間有傳CBD成份有消炎及抗氧化的功效，能夠舒緩皮膚炎症、減慢皮膚衰老和改善濕疹的作用。可是，使用CBD而帶來風險仍然存在，加上CBD現已被列為危險藥物，建議市民應選擇其他安全及有研究實證支持的方法。為此，註冊中醫鍾佩言醫師特別為大家準備了中醫角度的皮膚護理資訊，為大家提升正氣、改善氣息！



中醫外用藥

外敷：將最多2-3種所需的藥材磨成粉末，加入蜂蜜(或蛋白清、甘油)稀釋，沾濕化妝棉，敷在患處10-20分鐘，再用清水洗淨

噴霧：將最多2-3種所需的藥材(每種藥材10克)，加水煲15-30分鐘至出味，放涼。有需要時噴於患處。因產品屬全天然，沒有添加防腐劑，須存放於雪櫃，並於3-4天內用完。

功效	藥材
滋潤，活血化瘀，促進微循環，改善膚色	桃仁、紅花、玉竹
補血，增強血液循環	當歸
美白、去斑	珍珠末、白芷、白附子
美白、去暗粒、止痕	白鮮皮
去斑、解氣鬱	木香、丁香
消炎、消腫、解毒、減少熱毒帶來的瘡或疹	大黃、梔子

(注意：可以先在皮膚上細處試用，觀察沒有敏感反應或不適後，才使用於大範圍。)

面部穴位按壓

以食指指腹揉按穴位2-3分鐘，早晚一次，持之以恆就能達到相應效果。

功效	穴位
提升面部氣息	太陽、印堂
改善炎症及暗瘡問題、養顏、改善皮膚緊緻度	迎香
舒緩皮膚炎症	翳風



以上保健方法，如使用後出現不適，請立即停用。如有疑問，請先尋求專業意見。

傳聞4 CBD可提升創作靈感?

坊間的CBD銷售者經常將產品與創作靈感等等的正面價值扣連起來，藉CBD產品提升創意及工作表現，以吸引消費者。不過，要激發創作靈感，可嘗試培養靜觀習慣，以取替高風險的CBD產品。



靜觀

根據青山醫院精神健康學院的資料，靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻而升起的覺察力(卡巴金, 2013)。這份覺察力可以讓我們以開放及接納的態度與當下的經驗相處，並作出善巧的選擇和回應。雖然靜觀的哲理與技巧源自佛法，但它的本質是關乎生活的智慧，是一種有系統的自我認識及培育生活智慧的過程，適合任何宗教背景的人士修習。

培養靜觀能有效緩和工作壓力、提升集中力、減輕擔心受別人批評的憂慮及增強開放式思考等等，而這些技能都與加強創意力環環相扣，因此，靜觀有助促進創意，使人在工作上發揮得更好。

如欲了解更多有關靜觀的好處及練習，可參考東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務有關靜觀的介紹。



靜坐練習聲帶

香港賽馬會禁毒資訊天地

承蒙香港賽馬會慈善信託基金資助，禁毒資訊天地於2004年落成啟用。為進一步加強禁毒教育功能和豐富市民的參觀經驗，禁毒資訊天地於2021年暫停開放，以進行大規模翻新工程，並於2022年年底重開。

禁毒資訊天地位於金鐘道政府合署低座頂層，共分兩層，佔地約900平方米，是全港首個以禁毒教育為主題的常設展覽館。翻新後的場館設有多項互動多媒體設施和裝置，透過多元媒體展示、互動遊戲、參與式體驗等方式，加上真人真事個案、心聲分享，令參觀者認識毒害。場館以「破繭而出」為設計主題，象徵蛻變及轉化，希望啟發參觀者轉化生活態度，活得更精彩和積極。

開放時間

逢星期一、二、四至日及公眾假期 上午10時至下午6時

逢星期三(公眾假期除外)及農曆年初一、初二休息

金鐘道政府合署低座頂層
免費入場

查詢電話: 2867 2935

電郵: druginfocentre@tungwah.org.hk



網址

服務質素標準 SQS6 計劃、評估及收集意見

服務使用者及其他人士能就服務單位的表現提出意見，
並獲得適當的回應及跟進。



服務對象或其他人士對服務單位的意見



透過面談、電郵、傳真、電話、網頁留言、
中心意見便條或書面方式表達意見



負責職員會於三個工作天內聯絡，並了解相關情況

負責職員會於一個月內以口頭、電郵或傳真回覆

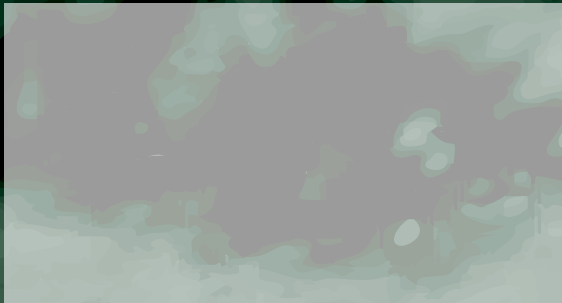


職員將意見內容及跟進情況記錄、整理及結存

2022至2023服務使用者意見問卷

親愛的服務使用者，請花數分鐘時間在右面的QR Code下載服務使用者意見問卷，
填寫後並傳真回本中心(Fax：2884 3262)，以便中心計劃及改善來年服務的設計，
謝謝你們的寶貴意見。





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1501至1504室
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
督印人 : 陳潔華
籌委 : 顏志昇、李嘉耀、李曉彤、藍尹彤
印刷數量 : 1,500份
印刷日期 : 2023年3月

寄

