

做個醒目自由人

青少年在成長過程中，往往遇到不少誘惑，例如：被引誘吸煙、飲酒或吸食危害精神毒品等。當同學認識這些物品所造成的禍害，便能作出明智的抉擇，亦能減低受騙的機會。

1. 吸煙的害處

- i) 煙草是第一類致癌物質
- ii) 令吸煙者上癮
- iii) 引致多種疾病，包括肺癌及心臟病等
- iv) 影響儀容 — 皮膚粗糙及容易出現皺紋、口臭

2. 酒精的害處

- i) 被列為第一類致癌物質
- ii) 導致身心依賴
- iii) 影響大腦的判斷力，容易發生意外
- iv) 降低自我保護能力，容易受人擺佈或做出妄顧後果的行為
- v) 長期飲用大量酒精，可引致肝硬化及肝癌

3. 吸食危害精神毒品的害處

- i) 導致身心依賴
- ii) 對腦部功能造成永久的破壞，如：記憶力衰退、產生幻覺等
- iii) 引致精神病，例如：抑鬱症、思覺失調等
- iv) 破壞身體其他器官，包括膀胱容量縮小、損害腎和肝功能、急性心臟病、中風等
- v) 若與酒混合或吸食超過一種毒品，後果會更嚴重，可引致死亡。

4. 常用的引誘方法，往往針對青少年的特性，如：好勝心、好奇心、爭取朋輩認同、逃避問題、尋求刺激和不顧後果等。要成功作出拒絕，同學應以堅定立場及肯定的語氣，在顧及人身安全下，靈活地運用抗誘七式：

- | | |
|--------------|--------------|
| i) 「堅決拒絕」式 | v) 「金蟬脫殼」式 |
| ii) 「智慧醒目」式 | vi) 「主動出擊」式 |
| iii) 「正義朋友」式 | vii) 「家人至上」式 |
| iv) 「東拉西扯」式 | |

5. 想自己的生活更充實，同學可以：

朋輩方面：

- 小心選擇朋友
- 擴闊生活圈子
如參加興趣班等

個人方面：

- 培養良好嗜好
- 認識煙、酒、危害精神毒品造成的禍害
- 建立生活目標
- 當遇到困難，主動尋求協助

家人方面：

- 保持良好溝通
- 互相關懷和愛護

6. 若遇到生活困難，無法獨力處理，切勿以煙、酒或危害精神毒品逃避問題，應嘗試尋找信任的長輩協助和提供意見，例如：家長、老師或社工等。