

抗毒者聯盟

為響應六月廿六日的聯合國「國際禁毒日」，並向青少年推廣「企硬！唔 Take 嘢！」的信息，每年在暑假前夕，保安局禁毒處也會舉辦大型的抗毒活動，而今年的主題是「2015 抗毒者聯盟」。

筆者最近被邀請參與禁毒處舉辦的「2015 抗毒者聯盟」活動，這也是筆者第六個年頭出席相關的大型抗毒活動。回顧在零九年，當時青少年吸毒問題日趨嚴重，所以筆者也盡一分微力，加入抗毒大聯盟，與禁毒處、非政府組織、社會服務機構及教育界一起並肩作戰。

經過多年的努力，零九至一四年間吸毒人數持續下跌，人數大跌三成，其中廿一歲以下的吸毒人數更跌七成，這反映出政府以及社會各界抗毒工作的成果。可是報告也指出吸毒者毒齡平均有五年，這顯示吸毒隱蔽化問題持續惡化。

飾演鐵甲奇俠（Iron Man）的羅拔唐尼，其實他是一位已經戒毒的過來人。直到零零年，他才為家人為自己，真正下定決心戒斷毒癮。由此看出，家人的支持及鼓勵又如強心針，不離不棄的家人能協助患者戒斷與損友往來，讓患者回歸正途，找回人生目標。

對青少年而言，預防勝於治療，遠離毒品是最佳的方法，在面對朋輩或毒品誘惑時，要作出明智的抉擇，向毒品「說不」。想戒除一個如毒癮的壞習慣，最好的方法就是發掘自己的天賦、做自己擅長的事、培養好習慣和興趣，為生命添加色彩。對家長而言，要給予孩子無條件的愛，讓每個家庭也成為孩子的安全島。常言道：「知錯能改 善莫大焉！」對曾經染有毒癮的人，我們應該選擇寬恕，讓他們重新出發！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生 林震
原文刊載於太陽報 2015.07.19