



01博評-親子井

【來稿】預防青年濫藥，由捍衛精神健康開始

撰文：投稿 發佈日期：2017-06-24 14:02

讚好 60 分享

文：蕭加欣（啟勵扶青會行政總監）

「15歲那年，為掙脫成長路上的束縛，我貿然輟學投身社會。可是，換來的竟是龐大的工作壓力。當時，我一直找不到撫慰孤寂心靈的方法，只好一次又一次服食朋友給我的K仔（氯胺酮），藉此逃避這煩心的世界。」

成功跨出毒海的胡仲文（30歲）

仲文年輕時，因為不懂得抒發負面情緒，一直依賴藥物麻醉自己。殊不知藥物竟逐步蠶食他的精神健康和身體。驀然回首，仲文慶幸最終找回活著意義，重返人生正軌。

學業、工作、個人前途的沉重壓力。壓力偶爾能推動青年成長、勇敢前行；但若處理不當，卻能嚴重影響青年的精神健康，甚至成為一道催命符。香港青年協會於本年5月底公布的《青少年如何處理壓力》研究報告指出，逾六成青年現時備受壓力考驗，頻頻出現焦慮不安、持續失眠等問題。有受訪青年直認缺乏正確的紓壓之法。為了釋放負面情緒，他們曾一度飲酒、濫藥，甚至萌生自殺等消極行為。



受訪者胡仲文。（作者提供）

事實上，關注青年精神健康早已刻不容緩。根據保安局禁毒處（2017）資料顯示，自2013年起，「壓力/情緒低落」一直身居本港21歲以下青年濫藥主因的第二位（排在首位及第三位分別為「朋輩影響」和「好奇心」）。可見不少濫藥青年誤信服食藥物能助他們減壓，擺脫焦慮及無助。或許有人認為，我們應加強推動教育，讓青年進一步接觸濫藥資訊，便可預防其跨下毒海當中。

然而，從我們觀察發現，不少青年其實早已知曉濫藥對人體有害，但他們卻「知其不可而為之」，漠視濫藥帶來之負面後果。由此推斷，我們只有根治問題——協助青年處理壓力及精神健康問題，方能有效遏止其走進濫藥困局。

許多年輕人從小不懂得妥善處理壓力。作為同行者，我們除了為面對壓力的青年送上支持外，更應帶領他們主動認識何謂壓力，從而建立正面思維，將壓力轉化成為其自我鞭策的動力。同時，我們可透過推行各類生活技能項目，如：雜藝訓練、時裝設計，引導青年發掘個人潛能、增強自信，繼而肯定自己的價值。青年學會欣賞個人長處後，將有助促進其身心健康的發展。當他們日後面對壓力，定能作出明智抉擇，而非採用消極的處理手法，包括濫藥及酗酒。

除了教導青年逐步駕馭壓力及情緒外，我們還應協助他們敞開心扉，與師長、朋輩分享個人想法及憂慮。然而，我們該如何引領他們「打開天窗說亮話」呢？良好的溝通方式固然不容忽視。我們認為，青年可通過參與群體活動，學會跟一起合作之同輩，以及可信賴的成人建立正面關係，從中加強溝通技巧。待他們日後欲表達心中所想時，更具自信一面。

無論是引導年輕人紓壓，抑或推動預防濫藥教育，我們都不應紙上談兵。與其單單跟青年談及濫藥的負面影響，以及關注精神健康的重要性；我們倒不如展開一系列鞏固青年正向發展的項目，讓他們盡早於成長期裝備自己，從中學習抗逆能力，建立保護元素。我們深信，青年於掌握克服障礙的能力後，自能抵抗負面情緒，甚至進一步支持朋輩，共同活出積極人生。

聯合國「禁止藥物濫用和非法販運國際日」（6月26日）將至，讓我們關注可見的濫藥議題時，不忘看得更多、更遠，為推動本港預防濫藥教育邁進一大步吧！

【作者按：個案來源為明愛黃耀南中心。受訪者胡仲文現修讀本地大專院校之社會科學系。】