

酒精和其他藥物

飲酒、攝取咖啡因、吸煙和濫用藥物都對你的身心健康有負面影響。舉個例，長期接觸這些物質會令大腦減少分泌有益的神經遞質，使你缺乏某些營養，令你更容易受焦慮和抑鬱等心理健康問題困擾。

酒精

很多人都會飲酒，酒精是全世界最多人使用和濫用的藥物之一。大多數人飲酒是為了社交、放鬆和享受，但前提是在安全和節制的情況下飲酒。但是，如果你一直受焦慮或抑鬱困擾，即使是攝取少量酒精也會影響你的想法和感受。

酒精有輕微的鎮靜作用，因此飲酒後大腦和身體之間傳遞訊息的速度會減慢。酒精會破壞身體的平衡。一開始你會感覺良好、更自信、焦慮感減少，但酒精會慢慢削弱大腦控制行為的能力，並會干擾大腦分泌維持心靈健康所需的神經遞質。酒後我們的警覺性會變弱，變得不太意身邊的事物。如你正在受焦慮情緒困擾、或常常覺得身處的環境中存在一些威脅到自身的事物，飲酒可能會令你更加將注意力放在這些事物上，而忽略其他事實。攝取的酒精越多，大腦處理資料的能力就會越慢，記憶也會受損。

酒精會減少血清素分泌——血清素是一種有助調節情緒的神經遞質——因此飲酒亦會導致情緒低落。如果以下任何一種描述符合你的情況，就代表酒精可能已經對你的情緒產生負面影響：

- 感覺無力；
- 影響睡眠；

司機唔該，

心靈，有樂！

一站式心理服務平台

- 情緒變得低落；
- 在一般感到舒適的情況下卻會感到焦慮；

幫助自己有節制地飲酒的策略:

1. 我們一起來想一想有沒有其他方案可以取代飲酒。在遇上壓力時，除了飲酒之外，還有很多可以紓緩壓力的方法，例如與朋友交談、做運動和做腹式呼吸等。
2. 控制酒精攝取量
3. 飲幾口酒類飲品後，又飲幾口非酒類飲品，梅花間竹；
4. 避免飲烈酒和參加以酒類飲品為懲罰的遊戲；
5. 切勿於離座後飲用餘下的飲品，以防有不法之徒下藥；此外也不要讓其他人為你斟酒
6. 避免空腹飲酒，但盡量避免吃鹹的零食，因為酒精和經加工的零食都會讓你口渴；
7. 試以低濃度酒精飲品代替；
8. 喝酒的時候吃點東西；
9. 限制自己的飲用量（例如：我今天只能喝1罐啤酒）並嚴格遵守；
10. 為健康着想，最好循序漸進地減少飲酒，直至完全不飲酒；
11. 試了解自己酗酒的原因；
12. 酒後切勿做有危險性的事情——例如駕駛和游泳；
13. 如你有服用任何藥物，請不要飲酒；
14. 飲酒的時候請朋友陪伴自己；
15. 先計劃回家路線和離開的時間；
16. 請記住，你絕對有權拒絕飲酒；
17. 尋求專業幫助

司機唔該，
心靈，有樂！
一站式心理服務平台

如果你有酗酒問題並有意為自己的健康踏出一步，你可瀏覽以下從衛生署的網頁摘錄的戒酒服務或[按此](#)。

東華三院「心瑜軒」預防及治療多重成癮綜合服務中心

「心瑜軒」為全港市民提供一站式跨專業多重成癮治療及輔導服務。當中涉及酗酒、吸毒、賭博成癮、網絡成癮、性成癮、消費成癮等多重成癮行為。服務包括：輔導服務、心理治療、健康評估、精神健康評估和治療、小組及治療營等。

電話： 2827 1000

網址： <http://icapt.tungwahcsd.org>

東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務

由跨專業團隊為酗酒人士提供全面的評估、治療及輔導服務。其他服務包括住院轉介、家庭支援、熱線電話、義工服務以及平衡生活的活動。

電話： 2884 9876

網址： <http://atp.tungwahcsd.org>

電郵： cc-atp@tungwah.org.hk

香港戒酒無名會

戒酒無名會是一個為酗酒人士提供戒酒平台的義務組織，於世界上不同地方設有分支。

電話： 2578 9822

網址： <http://aa-hk.org/chinese/>

司機唔該， 心靈，有樂！

一站式心理服務平台

咖啡因

咖啡因 (caffeine) 會刺激大腦和中樞神經系統，加速這兩個器官的運作速度。不論是咖啡、茶、可可、朱古力、可樂和能量飲料都含有咖啡因。少量咖啡因可以提高警覺性，但大量飲用咖啡因則會令人出現類似焦慮症的症狀，如頭暈、呼吸和心跳加快、頭痛和難以集中。咖啡因也會影響睡眠質素，因此正在受心理健康問題困擾的人應避免攝取太多咖啡因。如果你有感自己攝取過多咖啡因，你可以考慮為自己訂立一個目標，逐漸減少攝取量。

香煙

香煙含有尼古丁 (nicotine)，是一種容易令上癮的藥物，可紓緩壓力、減少無聊感、提升注意力和專注力。很可惜，上述的正面效果維持的時間其實只有幾分鐘。實際上，吸煙對身體的影響是負面而長期的，包括降低認知能力和影響心理健康。因此，戒煙有助減輕抑鬱、焦慮和壓力，改善情緒和生活質素。

如果你有意戒煙並為自己的健康踏出一步，你可瀏覽以下從香港吸煙與健康委員會的網頁摘錄的戒煙服務或[按此](#)。

衛生署綜合戒煙熱線

查詢電話：1833 183 (按1字)

網頁：www.livetobaccofree.hk/

- 由註冊護士於辦公時間內提供專業戒煙輔導
- 24小時提供戒煙資訊
- 可即時測試尼古丁依賴程度

司機唔該，
心靈，有樂！
一站式心理服務平台

東華三院戒煙綜合服務中心

查詢電話：1833 183 (按2字查詢或預約戒煙服務後再按1字) /2332 8977

網頁：icsc.tungwahcsd.org

- 提供免費及社區為本的戒煙服務，服務結合醫療及輔導，並針對個人的吸煙情況由跨專業團隊提供合適的戒煙計劃
- 分別於本港多個地區(包括灣仔、旺角、觀塘、長沙灣、荃灣、沙田、屯門及將軍澳)為戒煙者提供全面及一站式的戒煙服務。

醫院管理局戒煙輔導服務

查詢電話：1833 183 (按2字查詢或預約戒煙服務後再按5字) / 2300 7272

網頁：www.ha.org.hk/goto/sccp

- 各區均設有「無煙新天地」戒煙輔導服務中心
- 為戒煙人士訂立合適的戒煙方案及定期跟進，並因應戒煙者的情況提供藥物協助戒煙

博愛醫院中醫戒煙服務

查詢電話：1833 183 (按2字查詢或預約戒煙服務後再按3字) 或 2607 1222

網頁：www.pokoi.org.hk

- 以針灸及耳穴治療配合專業戒煙輔導及電話跟進
- 服務遍及港九新界超過170個地點
- 針灸戒煙安全高效，醫師會根據戒煙者的體質狀況，提供健康調理建議

司機唔該，
心靈，有樂！
一站式心理服務平台

青少年戒煙熱線

查詢電話：3400 3799 或 1833 183（按2字查詢或預約戒煙服務後再表4字）或

WhatsApp 6126 5616

網頁：<https://www.polyuyql.com>

- 香港理工大學（理大）護理學院營運。
- 已受培訓的理大護士學生負責為25歲或以下的青少年提供免費電話戒煙輔導
- 講解吸煙（包括新興煙草產品）對健康的害處和相關謬誤
- 建議各種控制煙癮的方法並提供免費耳穴戒煙服務

非法藥物

濫用非法藥物也會導致心理健康問題。由於非法藥物缺乏監控和規管，你永遠無法 100% 確定你吃下肚皮的物質是甚麼，會否令你的身體出現嚴重副作用等。

非法藥物的確可以在一時之間刺激大腦分泌多巴胺（dopamine），短暫地令情緒較為放鬆和愉快，但非法藥物和煙酒一樣，都對大腦和身體有負面影響，更會抑制使大腦產生多巴胺，導致抑鬱和其他心理健康問題。

一些毒品（如可卡因）可刺激大腦/中樞神經系統使其運作加速；有一些毒品（如海洛因）會抑制大腦/中樞神經系統，使這些器官慢下來。將不同的非法藥物混合服用或與酒精一起服用可產生嚴重的後遺症，甚至可致命。例如，服用大麻的對心理的負面影響包括出現幻覺、頭暈、驚慌和焦慮。

如果你正在使用非法藥物並有意為自己的健康踏出一步，你可瀏覽以下從保安局禁毒處的網頁摘錄的戒毒服務或[按此](#)。

司機唔該，
心靈，有樂！
一站式心理服務平台

戒毒治療及康復服務主要機構一覽表

「186 186」禁毒電話諮詢服務

禁毒處委託了一間非政府機構提供由專業社工接聽的禁毒電話諮詢服務，讓市民查詢吸毒問題相關資訊，並因應需要，直接向當值的社工尋求即時輔導或戒毒轉介服務。倘若你有需要使用上述服務，歡迎致電「186 186」，選擇適當語言後按「1」字，便可直接與社工對話。

「98 186 186」禁毒即時通訊諮詢服務

為方便有需要人士使用便捷的求助途徑，市民現可利用智能電話即時通訊程式「WhatsApp」及「微信」查詢吸毒問題相關資訊。你可利用該兩個即時通訊程式發信息至「98 186 186」。有關服務由專業社工提供資訊及協助。即時通訊的服務時間為每日上午十時至下午六時。

濫用精神藥物者輔導中心：

中心／機構名稱	服務地區	地址／電話／ 傳真／電郵／網址
東華三院越峰成長中心： 中西南及離島服務處	<ul style="list-style-type: none">• 中西區• 南區• 離島區	地址：香港上環禧利街二號東寧大廈1501-1504室 電話：2884 0282 傳真：2884 3262 電郵：

司機唔該，
心靈，有樂！
 一站式心理服務平台

		<p>csdcross@tungwah.org.hk 網址： crosscentre.tungwahcsd.org</p>
<p>東華三院越峰成長中心： 東區及灣仔服務處</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 東區 • 灣仔 	<p>地址：香港筲箕灣寶文街六號方 樹泉社會服務大樓九樓 電話：2884 0282 傳真：2884 3262 電郵： csdcross@tungwah.org.hk 網址： crosscentre.tungwahcsd.org</p>
<p>香港路德會社會服務處 路德會青怡中心</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 觀塘 	<p>地址：九龍觀塘馬蹄徑二號 電話：2712 0097 傳真：2712 9906 電郵：Y08@hklss.hk 網址： evergreen-ccpsa.hklss.hk</p>
<p>香港路德會社會服務處 路德會青彩中心</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 黃大仙 • 西貢 	<p>地址：將軍澳至善街六號怡明邨 怡茵樓附翼一樓 電話：2330 8004 傳真：2330 8071 電郵：Y10@hklss.hk 網址：rainbow-ccpsa.hklss.hk</p>
<p>香港基督教服務處 P S 3 3 — 尖沙咀中心</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 九龍城 • 油尖旺 	<p>地址：九龍尖沙咀加連威老道 33號 電話：2368 8269 傳真：2739 6966</p>

司機唔該，
心靈，有樂！
 一站式心理服務平台

		電郵：ps33tst@hkcs.org 網址： www.hkcs.org/tc/services/ps33tstc
香港基督教服務處 P S 3 3 — 深水埗中心	<ul style="list-style-type: none"> • 深水埗 	地址：九龍深水埗南山邨南堯樓地下11-16室 電話：3572 0673 傳真：3188 1221 電郵：ps33ssp@hkcs.org 網址： www.hkcs.org/tc/services/ps33sspc
香港青少年服務處 心弦成長中心	<ul style="list-style-type: none"> • 荃灣 • 葵青 	地址：新界荃灣大河道99號16樓03-04室 電話：2402 1010 傳真：2614 2695 電郵：sane@hkcs.org.hk 網址： www.sanecentre.net
明愛容園中心	<ul style="list-style-type: none"> • 屯門 	地址：新界屯門大興邨興盛樓地下41-44號 電話：2453 7030 傳真：2453 7031 電郵： ycshugs@caritassws.org.hk 網址： http://hugs.caritas.org.hk

司機唔該，
心靈，有樂！
 一站式心理服務平台

基督教香港信義會 天朗中心	• 元朗	地址：新界元朗天水圍天晴邨社區綜合服務大樓102室 電話：2446 9226 傳真：2446 9456 電郵：ccpsa@elchk.org.hk 網址：http://ec.elchk.org.hk/
香港聖公會福利協會 新念坊	• 沙田	地址：新界沙田馬鞍山頌安邨頌群樓地下 電話：8202 1313 傳真：2633 9331 電郵：neoh@skhwc.org.hk 網址：neoh.skhwc.org.hk
香港路德會社會服務處 路德會青欣中心	• 大埔 • 北區	地址：新界上水清河邨清頌樓地下 電話：2660 0400 傳真：2662 0444 電郵：Y07@hklss.hk 網址：cheer-ccpsa.hklss.hk

濫用精神藥物者輔導中心：

機構	中心	地址／電話／電郵／網址
明愛樂協會	香港中心	地址：香港灣仔軒尼詩道130號 修頓中心12樓 電話：2893 8060 電郵： fslhchk@caritassws.org.hk 網址：

司機唔該，
心靈，有樂！
 一站式心理服務平台

		www.caritaslokheepclub.org.hk
明愛樂協會	九龍中心	地址：九龍黃大仙東頭邨耀東樓地下一至四室 電話：2382 0267 電郵：fslhchk@caritassws.org.hk 網址：www.caritaslokheepclub.org.hk

醫院管理局轄下物質誤用診所：

服務聯網		電話	地址
香港東	東區尤德夫人那打素醫院物質誤用診所	2595 4546	香港柴灣樂民道三號東區尤德夫人那打素醫院東座大樓五樓
香港西	瑪麗醫院精神科藥物濫用診所	2517 8140	1. 香港高街1號F戴麟趾康復中心南翼3樓 2. 香港薄扶林道102號瑪麗醫院J座二樓
九龍中	九龍醫院物質誤用診療所	3129 6710	九龍亞皆老街147 號A九龍醫院西翼一樓專科門診部

司機唔該，
心靈，有樂！
 一站式心理服務平台

九龍東	九龍東物質誤用診所	3949 5070	九龍觀塘協和街130 號 基督教聯合醫院P座一樓
九龍西	葵涌醫院藥物誤用 評估中心	2959 8082	診所： 九龍荔枝角瑪嘉烈醫院 K座10樓 日間醫院： 九龍葵涌醫院路3 - 15 號葵涌醫院G座2樓G2 病房
新界東	威爾斯親王醫院藥物濫 用診所 北區醫院／雅麗氏何妙 齡那打素醫院藥物濫用 診所	3505 2584 2683 7644	1. 新界沙田銀城街 30-32 號威爾斯親王醫 院 李嘉誠專科診所北翼三 樓 2. 新界上水保健路九號 北區醫院精神科專科門 診部 3. 新界大埔全安路11號 雅麗氏何妙齡那打素醫 院精神科專科門診部
新界西	青山醫院屯門物質濫用 診療所	2456 8260	新界屯門青松觀路13號 青山醫院C座一樓

司機唔該，
心靈，有樂！
 一站式心理服務平台

衛生署轄下美沙酮診所：

機構	電話
衛生署 — 美沙酮診所	2835 1831 / 2835 1834

提供自願住院戒毒治療康復計劃的機構：

機構	戒毒治療中心 ／中途宿舍	電話及網頁	主要服務對象	治療及 康復期	附設 中途 宿舍	宗教 輔導
基督教 巴拿巴 愛心服務團	(1) 南丫島 訓練之家 (2) 馬鞍山 中途宿舍	2640 1683 www.barnab as.org.hk	女 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	6個月至 1年	有	有
香港明愛	明愛黃耀南中心	2335 5088 http://sing52. wixsite.com/ cwyn-3	男 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	1至6個 月		
基督教 得生團契	生命培訓基地	2329 6077 www.newbei ng.org.hk	男 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	3至18個 月	有	有
基督教 新生協會	基督教新生協會	2397 6618 www.hknewli fe.org	男 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	6至12個 月		有

司機唔該，
心靈，有樂！

一站式心理服務平台

基督教 正生會	(1) 霞澗男性 青少年戒毒及 康復中心 (2) 霞澗女性 戒毒及康復 中心 (3) 長洲男性 青少年訓練 中心 (4) 長洲女性 訓練中心 (5) 梅窩男性 成人訓練中心 (6) 大澳狗伸地男 性成人戒毒及康復 中心	9027 2547 www.zhengs heng.org.hk/	男及女 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	6個月或 以上	有	有
得基輔康會	恩慈之家	8104 2188 2673 8272	男 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	6至12個 月		有
基督教 香港 信義會	(1) 靈愛 蛋家灣中心 (2) 靈愛中心	2612 1342 www.lingoi.o rg/index.php ?language=t w	男 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	9至12個 月	有	有
榮頌團契	榮頌團契	2451 9802 5132 0469 https://www. facebook.co	男 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	1年或以 上		有

司機唔該，
心靈，有樂！
 一站式心理服務平台

		m/%E6%A6 %AE%E9%A0 %8C%E5%9C % 98%E5%A5% 91-Glorious-P raise-Fellows hip-10440764 7826992/				
香港戒毒會	(1) 凹頭青少年中心 (2) 成年婦女康復中心 (3) 石鼓洲康復院 (4) 白普理康青中心 (5) 白普理培青中心 (6) 九龍宿舍 (7) 聯青中心 (8) 婦女宿舍 (9) 區貴雅修女紀念婦女康復中心	2574 3300 www.sarda.org.hk	男及女 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	3星期至 1年	有	
基督教互愛中心	(1) 順天中途宿舍 (2) 浪茄男性訓練中心	2782 2779 www.wuoi.org.hk	男及女 麻醉鎮痛劑吸食者及 危害精神毒品吸食者	1年或以上	有	有

司機唔該，
心靈，有樂！

一站式心理服務平台

(3) 大尾篤
女性訓練中心

資料來源：保安局禁毒處 https://www.nd.gov.hk/tc/telephone_enquiry.htm