

ISSUE 88

2025 AUG

重點項目／至善獎
社區側影／藥物教育

社情

SCENARIO

太空油

依托咪酯



社聯為法定團體，於1947年成立，與機構會員共同信守社會的公義、公平，以社會福祉為依歸。社聯致力帶動一個具影響力、彼此合作，靈活創新的社會服務界，並透過跨界別協作，與各持份者同行共創。社聯現時有超過520個機構會員，其服務單位遍布全港，為市民提供優質社會服務。

督印人：陳文宜

編輯：區可如，曾志康

撰文：區可如

封面及內文設計：Zaku Choi

地址：香港灣仔軒尼詩道15號
溫莎公爵社會服務大廈13樓

電話：2864 2929

傳真：2864 2991

網址：www.hkcss.org.hk

電郵：council@hkcss.org.hk



© 版權屬香港社會服務聯會所有
歡迎轉載 請與本會聯絡

出版



贊助
出版



支持
媒體



依托咪酯

政府今年二月中將「太空油毒品」的主要成分「依托咪酯」(Etomidate) 列為毒品，截至八月初有6宗案件已經判刑。上月31日，保安局宣布「太空油毒品」正式命名為「依托咪酯」，杜絕毒販利用「太空油」刻意美化毒品以誘騙年輕人。

有社工指需釐清「吸毒年輕化」是否泛指所有毒品或特定種類。依托咪酯近年興起明顯拉低吸毒者年齡層，惟成年人濫用新興毒品問題亦不容忽視。

除鼓勵求助者踏出第一步，社會應理解濫藥根源。配合專業監管、藥物輔助及康復服務多方面支援，以至親友支持，方能促成改變。

剖析「依托咪酯」 (前稱「太空油毒品」)

政府今年二月中將「太空油毒品」的主要成分「依托咪酯」(Etomidate) 列為毒品，截至八月初有 6 宗案件已經判刑。上月 31 日，保安局宣布「太空油毒品」正式命名為「依托咪酯」，防止毒販利用「太空油」刻意美化毒品以誘騙年輕人。

今年上半年，有 327 人被呈報吸食太空油毒品，較去年上升 2.8 倍，超過去年全年數字，過 6 成為 21 歲以下年輕人，當中年齡最小的只有 12 歲。

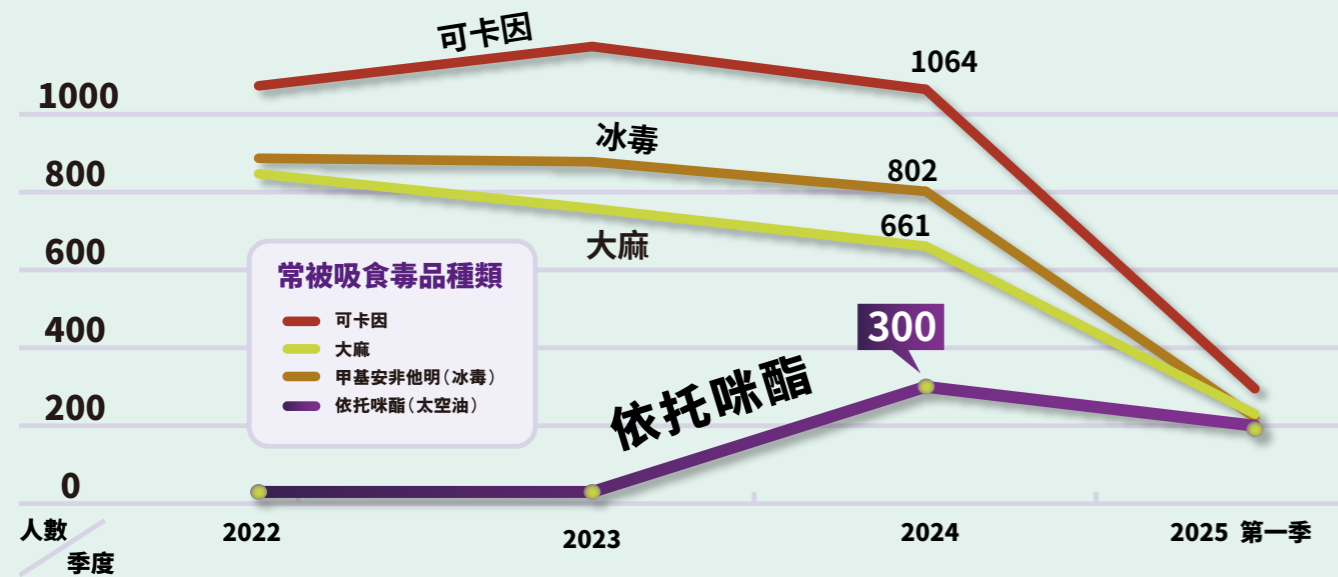
上半年亦錄得 460 宗涉及依托咪酯的案件，較去年同期上升 13 倍，拘捕 561 人，較去年上升 9 倍。

據保安局指，煙彈數目由去年上半年檢獲的 7000 粒，急升至今年上半年 25 萬粒，足足為去年同期的 35 倍。

由 2023 年至 2025 年 5 月 31 日，執法部門共拘捕 566 人涉及非法管有依托咪酯，當中 134 人，即大約兩成為 21 歲以下青少年。

圖一

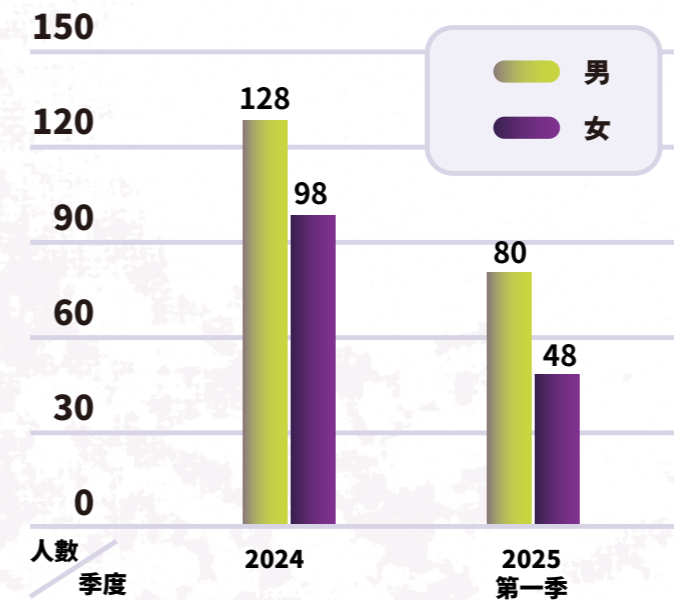
按性別及常被吸食毒品種類劃分的 被呈報吸食毒品人士 (2022 年第一季至 2025 年第一季) 男女合計



資料來源：藥物濫用資料中央檔案室

圖二

按年齡組別、性別及常被吸食毒品種類 劃分的被呈報吸食毒品人士 (廿一歲以下)



資料來源：藥物濫用資料中央檔案室



刑事罪行

《藥劑業及毒藥規例》

依託咪酯 (俗稱「太空油毒品」) 被列為第一部毒藥。非法管有或售賣此類毒品的刑罰包括最高終身監禁及罰款 500 萬元。

《危險藥物條例》

依託咪酯及 3 種類似物 (美托咪酯、丙帕酯、異丙帕酯) 列為毒品。販運及非法製造有關毒品，最高可被判終身監禁及罰款 500 萬元。在違反《危險藥物條例》的情況下管有和服用這些毒品，則最高可被判監禁七年及罰款 100 萬元。

此外，港府於今年 1 月 18 日起引入快速檢測工具，數分鐘內檢測煙彈是否含有「太空油毒品」，準確率高達 99%，進一步加強對新興毒品的執法能力。

規管另類吸煙產品的法例

自 2022 年 4 月 30 日，《吸煙 (公眾衛生) 條例》已訂明禁止任何人進口、推廣、製造、售賣或為商業目的而管有另類吸煙產品，包括電子煙、加熱煙及草本煙。然而，當中並未涵蓋私人管有或使用另類吸煙產品。

今年 4 月《2025 年控煙法例 (修訂) 條例草案》刊憲，其中政府提出禁止向 18 歲以下人士提供傳統煙、另類煙等吸煙產品，提供者最高罰則為罰款 5 萬元及監禁 6 個月，該措施亦不會引入簡化措施。明年 1 月 1 日起生效。

此外，草案亦提及計劃明年 4 月 30 日起，禁止在公眾地方管有另類煙用物質 (即煙彈、加熱煙支和草本煙)，在公眾地方吸食或使用另類煙將視作管有並違規。當局也表示，將考慮延伸禁令至所有場所禁止管有另類煙，並禁止管有電子煙機和加熱煙機。

吸食煙毒致雙重威脅

以教育助濫藥者重回正軌

1 依托咪酯吸毒現象與以往濫藥熱潮不同之處？

第一，吸食依托咪酯的人士相對年輕，據警方資料顯示，最小吸食依托咪酯的年齡為 12 歲，本會相關求助個案年齡為 14 至 16 歲，年紀相若。

第二，依托咪酯的吸毒現象較為猖獗。依托咪酯可透過電子煙吸食，無味無臭，更無需額外工具，導致吸毒者誤以為不會被發現，於公眾地方濫用依托咪酯報導時有出現。

第三，依托咪酯價格較其他毒品便宜，令年輕人更能夠負擔與嘗試。曾有個案表示，市面出現層壓式銷售模式，誘使年輕人以「優惠價」分銷給朋友。

第四，朋輩認同也是造成依托咪酯流行的原因。我們發現吸食依托咪酯的個案本身因家庭、學業、工作、情緒管理、人際關係等方面受挫，最終以這種「方便又便宜」的新興毒品視為來逃避壓力的途徑。

2 電子煙作為新一代吸毒媒介的威脅

電子煙作為新一代吸毒載具，社會大眾絕對不能忽視其對公眾人士，尤其年輕人的影響和潛在危險。電子煙煙機易於收藏且攜帶方便；加上外觀已發展至玩具吊飾、改錯帶等文具樣式，讓老師和家長難以察覺。

不法分子除了在煙彈中混入生果味道增加銷路，更有機會混入依托咪酯。電子煙成分不明，使用者可能誤吸依托咪酯而不自知。此外，煙彈更有機會被摻雜其他毒品，同時吸入煙毒導致的健康風險實在難以想像。

值得注意的是，即使煙彈只含有尼古丁，已觸犯法例，所有含尼古丁的電子煙及加熱煙均屬第 1 部毒藥。據《藥劑業及毒藥條例》(第 138 章)，任何人非法管有第 1 部毒藥屬違法行為，最高刑罰為罰款港幣 10 萬元及監禁兩年。

3 機構的藥物援害策略

以機構青少年院舍為例，大部分吸食依托咪酯的個案都並非因藏有依托咪酯被檢控，而是涉及刑事罪行。可見吸毒者以毒品逃避成長過程中累積的問題，如果能夠著手處理，毒品對其重要程度就會大大削弱。

院舍生活對於年輕濫藥者起到關鍵作用，幫助他們學習和建立生活規律，從而尋覓自己的發展方向。香港戒毒會轄下的青少年院舍有處理青少年濫藥的豐富經驗。除著重價值觀、家庭重建外，課堂教授中英數主科，以培養學員的基礎知識和語言能力。另外院舍也會與主流學校合作安排校內試，讓住院學員在治療後順利銜接外界課程。

作為全港最大型的志願戒毒機構，香港戒毒會以醫療及社會心理輔導模式，免費為不同年齡、性別、種族和宗教的自願人士提供多元化的戒毒治療及康復服務。轄下設有四間住院式戒毒治療及康復中心、四間社會服務中心及五間中途宿舍，提供戒毒治療、善後輔導及支援重投社會等服務。亦會在衛生署轄下全港美沙酮診所，提供個人及小組輔導服務。



香港戒毒會社會福利總監 鄭妙娜女士



戒毒治療及康復服務



主要機構名單

濫用精神藥物者輔導中心：

11 間濫用精神藥物者輔導中心為吸食危害精神毒品人士提供有關資訊，並適時給予輔導、戒毒治療和康復服務。為了讓需要基本治療的吸毒者盡早獲得醫療服務，輔導中心亦提供醫療支援服務，這包括購買診症服務和為每間中心提供一名精神科註冊護士。輔導中心又為在工作上可能接觸到吸食危害精神毒品者的專業人士，提供資訊和資源上的支援。



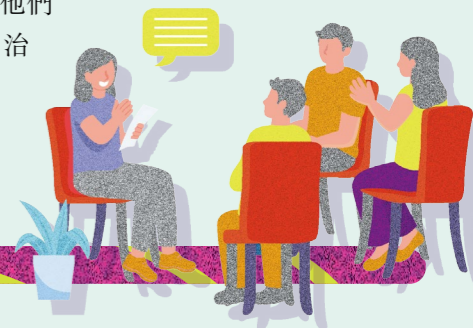
醫院管理局轄下物質誤用診所：

醫院管理局 7 個醫院服務聯網開辦的物質誤用診所，診治由濫用精神藥物者輔導中心、志願機構和其他健康護理機構轉介的人士，以及直接向他們求診的病人。服務包括戒毒治療、輔導和在有需要時提供心理治療。



戒毒輔導服務中心：

協助吸食毒品人士戒除毒癮；協助戒毒康復人士保持操守；以及協助吸食毒品人士和戒毒康復人士的家人處理因吸食毒品而衍生的問題。提供的服務包括個人和小組輔導服務、小組活動、為各類服務對象舉辦禁毒教育及宣傳活動，以及實地醫療支援服務以及早識別吸毒者並鼓勵他們盡早尋求治療和康復服務。



提供自願住院戒毒治療康復計劃的機構：

機構提供的自願住院戒毒治療康復計劃，旨在滿足自願住院戒毒、康復和重返社會的吸毒者的需要。由於吸毒者背景不同，需要各異，這些機構發展了一系列使用不同治療模式的戒毒和康復計劃。



資料來源：保安局禁毒處

依托咪酯毒效快

濫藥者吸食原因 潛藏於社經背景

依托咪酯原用於手術麻醉，特點在於起效快、時效短。近數年於亞洲盛行，鄰近地區多以「喪屍煙彈」、「上頭煙」稱呼，並將其納入毒品類別，立法規管。

香港中毒控制中心毒理學參考化驗室顧問醫生張耀君指出，每一種毒品都有其嚴重與危險性。依托咪酯吸入後很快見效，且效果維持時間短。一般安眠藥、鎮靜劑，一顆藥力會維持數個小時，但依托咪酯的藥效由開始到結束只會維持十數分鐘。正因如此，相較其他同類毒品而言，依托咪酯的成癮性和毒害更大。

張醫生指，濫藥者吸食原因潛藏於病歷及社經背景。但因為急症醫院工作量繁重，醫護未必有時間詳細調查病人的吸毒原因。

青少年或較年輕的成年濫藥者，較常見會嘗試濫用新興毒品；而成年濫用者，因為已經形成多年的藥物依賴，更常見會持續濫用相同的毒品；而隨着濫藥的時間變長，不少濫用者會出現多藥物濫用（同時濫用數種不同的毒品）的情況。

就依托咪酯而言，青少年吸毒者多為單藥物濫用（只濫用依托咪酯），而成年濫藥者則較常見會有多藥物濫用，同時使用其他幾種毒品，如：冰、可卡因。這些成年的多藥物濫用者，很多時是希望透過依托咪酯舒緩其他毒品引致的不良毒性反應。而純粹濫用依托咪酯的成年濫用者，則為追求依托咪酯減低驚恐、鎮靜等效果。



香港中毒控制中心毒理學參考化驗室
顧問醫生張耀君

坊間對吸食依托咪酯 毒品的謬誤

✘ 依托咪酯不是毒品，只是電子煙，較其他毒品更少傷害身體。

答：依托咪酯不單是電子煙，而是用電子煙作為載具濫用的毒品，即使加入了不同氣味，但毒品本質不會改變。

✘ 依托咪酯藥效走得快，那它的毒性是否也走得快？

答：依托咪酯的鎮靜及麻醉藥性走得快，但本身對身體的毒性，譬如腎上腺、腦部的改變，並沒有「走得快」。一次使用依托咪酯會帶來十多分鐘的麻醉藥效，但卻可以影響腎上腺機能長達一星期。

✘ 依托咪酯作為鎮靜麻醉劑類毒品，成癮性沒有那麼大。

答：依托咪酯的成癮性不單心理上依賴，更是物理性依賴。它會影響腦袋神經傳遞訊息方法，令身體的放鬆神經傳送物質信號增加。當身體長期接收放鬆信號時，會按適應程度調低訊號敏感度。假如持續用固定份量的依托咪酯，獲得放鬆的感受愈來愈少。

對濫藥者來說，他們需要繼續服食毒品來延續放鬆感覺。一旦戒藥，令身體認為沒有放鬆神經傳送物質，同時令濫藥者容易手震、坐立不安、暴躁，甚至出現暴力傾向，形成惡性循環。

吸食依托咪酯對生理與 心理影響

急性毒理

血壓低、頭暈、站立不穩、身體抽搐、精神錯亂、斷片，嚴重可致死

以女患者為例，服用依托咪酯會引致皮膚變差、月經紊亂，甚至外陰變形。

張醫生亦觀察到最近被受關注的情況：濫用依托咪酯人士，尤其是未成年的女性濫用者，不少伴隨著高危性行為。不論未經同意下遭侵犯或於同意下進行高危性行為，而導致於醫院接受治療的數字有一定比例。

另外，他的團隊發現「依托咪酯」的類似物—「丁托咪酯」或「布托咪酯」（據 2025 年 5 月立法會文件）在香港已經登陸。張醫生稱初步研究顯示丁托咪酯毒性跟依托咪酯相似。其臨床表現，以至腎上腺毒性，都與依托咪酯如出一轍。

醫院治療與支援機制

醫院主要處理濫藥引發的急性醫療問題，大部分戒毒療程轉介至專科門診處理。如果病人表達戒毒意願，通常被轉介至專科門診，由相關專科醫生跟進。

無可否認，濫藥者願意踏出第一步尋求專業協助

慢性毒理

影響荷爾蒙分泌、皮質醇不足、腦部發展、耐藥性難斷尾

極為重要。對重度成癮者來說，單靠意志力戒毒十分艱難。張醫生指配合多方面、高強度的綜合方案，結合專業監管（例：住院戒毒）、藥物輔助、社工或社區輔導中心/非政府組織支援，以及家人朋友鼓勵，乃提高戒毒成功率的關鍵。

「濫藥者希望濫藥所得到的作用，我們都要有一個正向的形式（理解）。如果我們跟濫藥者溝通時，單方面跟他表達服藥後改善情況，我們很難跟他建立信任關係。」

他認為，專業人士要更清楚吸食毒品作用、吸食者的主觀感受外，其實也要理解背後濫藥原因，提供更適切的幫助，減少濫用藥物。戒毒治療與康復進度因人而異，強行停藥而無任何醫療輔助，過程會非常痛苦，甚至可能引發生命危險。

吸毒年輕化？

Gen Z 和 Gen Alpha 服食毒品趨勢

**Gen Z (又稱 Z 世代) 出生於 1997 年至 2012 年；
Gen Alpha (又稱 Alpha 世代) 是在 Gen Z 之後，出生於 2013 年至 2024 年。**

「在我們前線看到，較主流傳統的毒品，如冰毒、可卡因，服食者組別最多仍為 25 至 40 歲。」

香港基督教服務處 PS33 深水埗中心服務主任吳新健 (Michael) 指，就「吸毒年輕化」命題，首先需釐清當中指所有毒品，還是某一種毒品趨年輕化。

他指，目前主流論述形容青少年吸毒情況突然急升，源於依托咪酯的興起，較多一大群年輕人使用，導致數據上呈現「年輕化」。

中心社工郭婉琳 (Kanas) 表示，新一代年輕人整體用藥狀態易於社交媒體呈現。事實上，亦有很多成年人服用新興毒品。「對年輕人來說，可能較容易去發現、追尋或渴望嘗試所謂的『潮流』是怎樣。例如依托咪酯在 IG 及 Threads 上散播的這個轉變，或跟隨主流去嘗試的情況。」她指，藥物副作用，令他們易於受情緒驅使下做出非法、高風險行為。

Michael 續稱，毒品年輕化背後的傳播方式值得留意。以往要取得毒品，需要認識特定圈子、出入特定場所，才有機會接觸「拆家」。反觀現在，線上已可購買毒品，加上新興毒品包裝多形態 (如用水果味、chill 等術語)，年輕人會較易接納，繼而產生嘗試的意欲。

未成年與成年吸毒者的資金與服用模式不同

按 Kanas 經驗，未成年吸毒者資金少，通常朋友請客或一起湊單分享。成年用家相對較少湊單，部分會一邊吸食，一邊借錢購買毒品。

她指，年輕吸毒者初期大部分常於深夜在公園、球場、波樓 (桌球室) 等地點聚腳服食。而絕大部分成年用家會獨自吸食依托咪酯，不如年青人般會跟別人分享。

Michael 表示前線工作中亦發現成年吸食者會透過服用依托咪酯取替原本正在服用的毒品。「在用家角度，以前用的毒品可能一晚要幾千、幾萬元，但是依托咪酯只需幾百元，感覺上毒品問題是受控了，其實成癮行為上還是一樣。」

依托咪酯用家：繼續吸毒又不會呈現以往吸毒形態

二人均表示，依托咪酯近數年的興起，拉低服務對象年齡。現時相關個案佔中心整體個案約一成，包括年輕用家、「家人個案」：一些懷疑或者甚至知道子女有服用依托咪酯習慣的家人。

當中個案情況不同，有普遍同住家庭，也有最初同住，現分隔異地、甚至居住院舍的情況。

Michael 反映，每個被毒品影響的人都有自己需要毒品功能的原因，但最前提必定會面對購買毒品的金錢開支，其次為他人對自己吸毒行為的質疑或不滿。「如果自己以往用的毒品 (如冰、可卡因等) 給家人或伴侶知道，他們會給予很大壓力要『我』戒掉。使用依托咪酯，少花錢，繼續服毒又沒有以往吸毒的形態，好像『有個交代』」。



受毒品影響人士嘗試普拉提活動以減低藥癮



服務對象參與中心結他小組

我們所擔心的就是，依托咪酯會不會成為一個 Gateway drug (入門毒品)，慢慢由一個 Occasional user (偶爾用家) 變成 Habitual user (慣性用家)。

— PS33 深水埗中心服務主任吳新健 (Michael)

藥物輔導有如「清抽屜」與用藥者共同面對創傷與孤單感

Kanas 強調：「很多人會聯想『戒毒』一停止吸毒便達到目標，但在我們的服務，其實戒毒之後要預防復吸，才是很大的挑戰。」

PS33 中心會先評估用藥者在毒品功能、精神狀況以及社會功能的狀態。繼而判斷用藥者適合於社區戒毒生活、與專業人士定期會面，還是通過住院模式脫癮。輔導對象不限濫藥者，其家人、伴侶關係都會一併參與。透過小組、個案輔導等方式，助戒毒者找回自己身份，解決吸毒根源。

「人生有如抽屜般，我們將所有的創傷、關係、不开心等堆積在抽屜暗處，藥物輔導正正是一個整理抽屜的過程，社工陪伴服務對象一起回顧及整理。毒品的功能，扣連在什麼時空裡，幫助了濫藥者什麼，如果沒有毒品，又要依靠什麼再走下去。」

就依托咪酯正名一事，Michael 認為對藥物預防工作有幫助，對現有毒品用家則未必造成太大影響。毒品取名的難度，在於會不會因而「污名」用藥者？令人感覺服食者存人格問題，或令吸毒者不敢求助。

連結缺口，走近，不要撇下年輕人

「很多有用藥的年輕人，其實他們很『一個人』。可能是家長忙於工作，又或者每個人彷彿有時間都給了手機，年輕人更是。」

Kanas 直言，讓濫藥者首先知道，身邊人關心其身體狀況，並且可以隨時傾訴十分重要。

學習重新將視覺由網絡、自己的世界中，聚焦身邊人。她建議家長可將視覺放在年輕人的身心健康成長、生活情況，而不單是行為上轉變。「嘗試了解年輕人現在的狀態是怎樣，才可談及做些甚麼去幫助。」

只有連結中間的缺口，讓大家明白和願意走近對方，是改變的第一步。

香港基督教服務處 PS33 深水埗中心服務主任吳新健 (左) 與中心社工郭婉琳 (右)。





專訪社聯主席管浩鳴：

以「至善獎」推動社福創新， 打造業界變革範本

在香港社會服務發展的進程中，社福機構不僅是服務提供者，更是社會變革的推動者。如何讓優秀的社福計劃發揮更大影響力，甚至成為業界的參考範本？「至善獎」正試圖回答這個問題。

近日，我們專訪了香港社會服務聯會（社聯）主席管浩鳴，從他的角度探討「至善獎」的意義、現階段成果，以及它如何引領社福界的未來發展。

「至善獎」： 不僅是表彰，更是創新催化劑

「『至善獎』的命名，不僅代表社福機構的貢獻，更體現業界追求卓越的共同信念。」管主席開宗明義地指出，這個獎項的目標遠超單純的嘉許，而是希望成為一個「分享最佳實踐和經驗的平台」，讓優秀的社福計劃能被廣泛借鑒，推動行業整體進步。

今年，「至善獎」共收到 342 份參選計劃，來自 105 間社會服務機構，競爭激烈。管主席特別強調評審過程的嚴謹性：「所有得獎計劃均經過三輪篩選，並由 71 位跨界別專業評審把關，確保它們不僅具備創新性，還能真正回應社會需求。」

社聯主席管浩鳴於「至善獎」晚宴致辭。

跨界別專業評審為參賽計劃進行甄選。



跨界合作成趨勢， 創新思維改變社福生態

談及近年社福界的變化，管主席觀察到一個明顯趨勢：「越來越多計劃突破傳統框架，透過政府、商界、學術界與民間組織的協作，創造出更具影響力的解決方案。」

他舉例，部分得獎計劃結合科技與社會服務，如運用科技，設立網上虛擬長者中心，將長者及照顧者日常所需的服務數碼化，隨時隨地為長者及照顧者提供全方位的社福支援。「這些創新不僅提升服務效率，更開拓了社福工作的可能性。」

此外，「至善獎」亦成功提升公眾對社福工作的認知。「過去，社會服務可能被視為『補漏』角色，但現在更多人意識到，社福界其實是社會進步的引擎之一。」

展望未來： 從「優秀計劃」到「行業範本」

對於「至善獎」的未來方向，管主席提出兩大願景：

1. 推動「最佳實踐」資料庫

「我們希望得獎計劃不僅是『個案成功』，更能成為業界可參考的範本。」他透露，社聯正計劃整理歷屆優秀案例，並透過研討會、培訓等方式推廣，讓更多機構能學習應用。

2. 強化跨界合作網絡

社福問題往往涉及多個範疇，未來我們會進一步促進跨界別協作，匯聚不同領域的專業知識及力量，共同應對社會挑戰。

攜手邁向「至善」

管主席再三強調：「至善獎」見證了社福界的創新與努力，但這只是開始。我們期望，這些優秀計劃不僅能改善個別服務使用者的生活，更能帶動整個行業的變革，為香港社會創造更長遠的福祉。

未來，社聯將繼續與各界攜手，推動社福界「力臻至善」的精神，讓每一份創意與付出，都能成為改變社會的力量。

關於「至善獎」

獎項以「至善」為名，藉以彰顯社福機構為社會創造福祉的成果和貢獻，也是推動業界追求卓越、力臻至善的動力之源。

「至善獎」的前身「卓越實踐在社福」計劃於 2003 年誕生，旨在透過分享最佳實踐和經驗，促進社會服務界持續進步和創新的文化，同時表揚業界在服務社會範疇的成就和貢獻。獎項透過改革後重新命名為「至善獎」，反映社福界推動社區的正面影響，共同應對迫切的社會挑戰，締造更具韌性和可持續發展的未來。



有關獎項背景及簡介，
請瀏覽網上系統



有關至善獎晚宴活動花絮，
請瀏覽



當鎂光燈聚焦頒獎台的榮耀時刻，公眾難以察覺運動員背後的無形壓力。早前社聯「S+高峰會暨博覽」，中國香港足球隊代表陳肇鈞、游泳運動員歐鎧淳和武術運動員莫宛螢揭示了光環下不為人知的壓力。

光環下的運動員

自我壓力：永不滿足的完美主義

三人不約而同指出，最大壓力源於內心角力。陳肇鈞坦言，外界壓力之外，自我目標更嚴苛：「自己一旦定下目標，就要逼自己達成」。莫宛螢亦說：「總想每場比賽力追完美，無形中給自己太多壓力」。歐鎧淳則剖析，即使將壓力投射至親人，本質仍是自我要求的延伸。

被束縛的脆弱：倒數的運動生涯

運動員需同時應對體能極限與職業生涯的緊迫感。陳肇鈞直言密集賽事令人麻木，莫宛螢則描述日常是「訓練、治療、吃飯」的循環。運動員的年齡焦慮如影隨形：擔憂退役後被遺忘，更恐懼傷病影響未來生活。

莫宛螢：「比賽前擔心當日狀態，比賽時則擔心能否做好每個動作。當贏了比賽，又會擔心如何保持狀態；若輸了，又會想下一場會否出現相同失誤？」

長期承載公眾期待，運動員鮮少能展現脆弱。歐

鎧淳點出矛盾本質：「大眾視運動為放鬆，我們視運動為工作。」陳肇鈞更因肩負榜樣責任不敢言倦：「年輕球員注視著我，必須找方法休息好再前進。」

破局之道：學會抽離與尋找小確幸

面對永無止境的壓力，他們選擇在訓練外與專長的項目「抽離」。歐鎧淳鑽研瑜珈與鋼管舞，用突破新動作的喜悅減壓；她亦記錄生活小事，在低谷時自我激勵。陳肇鈞則透過咖啡館小憩、遛狗陪伴家人「充滿電」。莫宛螢則善用逆境思維：「左腳不行就用右腳」，閒暇時透過追劇電玩專注當下，探索運動外的世界。

陳肇鈞：「沒經歷低谷就無法攀登高山，要找方法走出谷底，沒人天生就是 Messi，有份份只能令人贏在起跑線，但日後成就是靠血汗得來。」

主持人馬啟仁 (Keyman) 總結：運動員如演員，需學會面對巔峰與低谷的落差。真正的抗壓能力不在永遠亢奮，而在於找到平衡，懂得放下。

藥物教育

全面的預防介入服務對於抗毒工作至為重要。香港公益金每年撥款港幣一百二十八萬資助社區藥物教育輔導會推行「藥物教育」，在學校及社區提供多元禁毒服務，涵蓋毒品禍害、情緒、壓力、朋輩影響及網絡沉迷等，形式包括講座、工作坊、小組及社區活動，對象為學生、家長、教職員及市民。

而近年出現的新興毒品如「依托咪酯」(舊名：太空油毒品) 往往難以識別，有見及此，機構持續更新並豐富「藥物教育」的元素，例如：

舉辦健康大使小組活動，提升學生的保護因素，增強情緒覺察、壓力處理技巧及社交能力等，預備他們應對新興毒品的挑戰。



為教職員開辦工作坊，增強識毒及支援能力。



提供法律教育，提升學生守法意識，闡述新興毒品相關法律責任。



推出針對「依托咪酯」的校內講座，解釋電子煙及「依托咪酯」之分別，提升學生對「依托咪酯」的抗毒意識。

在社區設立「依托咪酯」資訊街站宣傳「依托咪酯」的危害及提供支援資源。





招商局 e 賃務

樂齡科技租賃網購平台

全新升級登場 樂 **鍵** 您健康

全港最大一站式 樂齡科技租賃網購平台



erentebuy.org.hk



全新產品

贊助機構



二手專區



器材租賃

營運機構



輔助器材
清潔服務



網上報名
工作坊
體驗活動



招商局慈善基金會
CHINA MERCHANTS FOUNDATION



了解更多



\$50 現金券

*受條款及細則約束。

限時迎新優惠:

登記成為「e賃務」會員

即送您 \$50

無門檻購物現金券*

