

### 向毒品說不

4A 陳培培(4/2/2010)

校長、各位老師、各位同學：

早晨！我是今年的德育及公民大使 4a 班陳培培。

十一、十二月份德育及公民教育主題是「快樂人生」；而一月至二月份的主題是「珍愛自己」。我個人覺得「珍愛」這兩個字的含意很有意思，「珍」可以指珍惜自己的生命，而「愛」可指是愛護，愛惜自己身體。

當然，要做到珍愛自己，首先條件就是愛護自己，不過現在不少時下的年青人，在遇到不如意或者煩惱的事情，便會作出傷害自己的行為，例如：自殘身體、吸煙、吸毒等等……這種傷害自己、視自己的身體為發泄的工具，是非常不理智，而且解決不了任何問題。

其實當我們遇到這些困難時應該尋求一些較適當的方法渲泄自己的情緒，例如：逛街、看電影等活動，我們也可以嘗試與師長、家長談論自己的問題，而不應以自殘的方法發泄不滿。所謂「身體發膚，受諸父母」，作出傷害自己的行為，不但傷害自己，也會令身邊關心的人傷心。

又以吸毒為例，近年青少年吸毒個案日趨嚴重。通常青少年覺得缺乏關注，加上受一些朋輩影響，他們為尋求一時的快感，導致輕易走上吸毒之途。青少年持著「型」的心態，覺得吸毒試一、兩次是不會上癮，覺得身邊的朋友也有吸毒，自己也應該一樣去嘗試，其實吸毒一次就會上癮，甚至一次就會奪去性命了。因為毒品裡面的成份不明，甚至可能包含一些洗衣粉末等的物質。我們平時吃東西時，知道有些不乾淨的物質也會選擇不吃了，何況有機會含有洗衣粉毒品？所以就算我們幸運沒有被毒品奪去我們寶貴的生命，毒品也會危害我們的身體機能，例如：腦細胞、性功能衰退。

同學若遇到毒品的引誘，必定要拒絕。若向你提供毒品的人是相熟的人，你可以直接跟他說「不」，而不應接受他的邀請。如果這些朋友要求你需要吸毒才能和他建立友情，可以用較婉轉的手法拒絕，例如以去廁所借口避開，盡快離開又或者與他轉移話題，告訴他：「是朋友就不應該要我嘗試了。」吸毒不是建立友情的第一步，千萬不要因此而去嘗試吸毒。

若大家因為一些小挫折，就放棄自己，這些行為實屬不當，同學們應珍惜自己的身體，要明白毒品的禍害，愛護自己的道理，達至「珍愛自己」。同學想知道更多關於毒品的知識，可以到雨天操場附近參考有一些由德育及公民大使製作的壁報板。

以上是我今天的分享，多謝各位！