

研究：七成參加者服用兩周 吸食量減70%

# 中醫藥降大麻癮 戒毒新途徑

「自從吃過這套中藥後容易入睡很多，精力也好了！」一項為期兩年的「中醫藥治療吸毒後遺症暨大麻治療」計劃顯示，七成參加者在服用中藥兩周後，大麻使用量平均降低近七成。

有中醫師表示，中醫藥對大麻使用者提升戒毒動機有正面作用，可使毒癮減輕。有參與研究的大麻使用者表示，中藥調理及中醫診治使自己精神狀態好轉，大麻的使用量亦減少。有團體希望能開拓戒毒治療新途徑。

大公報記者 劉碩源

大麻是青年吸毒者最常吸食的毒品之一，長期吸食會導致智力受損、焦慮、動機缺乏綜合症等危害。大麻吸食者阿張（化名）通常每兩周會吸食一次大麻，雖然他吸食大麻會感到「放鬆」，但失眠、精力下降等健康問題同時起響號。他在服用這套中藥後，感覺較以往容易入睡，精神狀態也有改善。

易入睡 減焦慮 精神好轉

阿張表示，起初參加該計劃，只打算檢查一下身體和順便調理，覺得「若是不合適就算了，合適的話繼續調理也無妨」。不過經過中醫診治和中藥調理後，他感到睡眠質量明顯改善，焦慮減少，平日更能集中精神工作，更重要的是對大麻的依賴也顯著減少。

基督教香港信義會天朗中心註冊中醫劉浩泉表示，「中醫藥治療吸毒後遺症暨大麻治療」計劃於2021年8月1日至2023年7月31日開展，旨在透過中醫藥改善大麻使用者低動力及煩躁不安情緒，提升吸毒者的戒毒動機。該研究共有74名大麻吸食者參與，平均年齡為23.3歲，七成參加者在首階段服用中藥兩周後，大麻使用量平均降低了近七成，過去30天大麻平均使用次數由51.3次下降至15.3次，平均焦慮指數由7.67降至5.79。劉浩泉表示，多位參加者經過8周的中藥療程後，身體機能大多得到改善，大部分參加者的大麻使用量減少，有機會使毒癮有所減輕。

設流動「涼茶站」主動接觸吸食者

基督教香港信義會天朗中心副主任康浩禎表示，計劃期間有輔導介入，社工和中醫師在吸食大麻的高危地區設流動「涼茶站」，主動接觸大麻使用者、提供輔導及中醫服務，以免費中醫藥程吸引吸毒者展開戒毒。康浩禎表示，機構將在今年8月開展為期兩年的「可卡因醫社介入及中醫治療研究」，拓展中醫藥戒毒治療研究。他亦建議，社區日後可以善用中醫藥治療效果及社工輔導，開拓戒毒治療新途徑。



「中醫藥治療吸毒後遺症暨大麻治療」研究結果顯示，部分參加者有效減少吸食大麻，改善憂鬱情緒。

天然草本 安神抗鬱除癮

話你知

中醫師劉浩泉表示，

大麻使用者的後遺症普遍可歸納為低動機、失眠、疲勞及情緒不穩等，與中醫的鬱病、不寐等病症相似，故治療上可按中醫理論指導改善相關症狀。「中醫藥治療吸毒後遺症暨大麻治療」計劃中使用的中藥藥方為雙花延力沖劑。主要的三個中藥成分為菊花、密蒙花以及延胡索。

劉浩泉又說，雙花延力沖劑的原理與常用於戒毒的美沙酮的原理

不同。美沙酮是通過以低毒性藥物來取代高毒性毒品，在消除戒斷症狀後，以期使病人恢復正常的生活狀態的治療方案，但美沙酮本身依舊有一定的成癮性，屬於替代治療的方案。而雙花延力沖劑的主要成分為天然草本，密蒙花能夠減低疲勞，有助改善低動機綜合症。而菊花和延胡索分別能夠清肝和疏肝，有助安神助眠、抗焦慮，紓解焦慮鬱悶等負面情緒，從而減少對大麻的依賴。

大公報記者劉碩源

## 支援在職媽媽 衛生署籲僱主設「授乳時段」

【大公報訊】記者黃珏強報道：母乳哺育好處多，但有全職媽媽表示，現時社會對母乳哺育理解及支援仍有不足，例如商場育嬰間不足，在外哺乳時會遭好奇眼光窺探，不少在職媽媽工作中亦無舒適空間擠奶，希望社會加強支援。八月第一個星期是「國際母乳哺育周」，衛生署呼籲僱主支援在職媽媽母乳餵哺，為她們提供合適空間及設定授乳時段，並建議商用場所加設育嬰間。

倡商場加設育嬰間

Vicky是一位育三個小孩的全職媽媽，長子6歲、大女4歲、小女兒2歲，都是從小以母乳餵哺。Vicky認為，母乳較奶粉更健康，且得益於母乳中的抗體，小孩亦較少患病。

Vicky堅持回應式餵哺，即按照寶寶的需要進

行餵食，卻發現要在街上尋得舒適的場所餵哺並不易，例如很少商場設有育嬰間，亦非隨到隨用，她曾遇過育嬰間被鎖起，或需要排隊使用；而在外餵哺母乳亦會被注視，甚或「指指點點」。Vicky希望大眾不要用特殊眼光看待母乳餵哺，「大家肚餓會打開麵包吃，小朋友肚餓餵奶亦是食飯，希望大家能理解及不要打擾，給媽媽安靜和舒適的環境。」

Vicky又提到，不少在職媽媽因工作關係放棄母乳餵哺，因為現時雖然有14周法定產假，但在職媽媽並無規定授乳時段，不少媽媽只能抽空去無人的會議室泵奶，甚至有媽媽負責室外工作，唯有吃飯時收集奶水。

衛生署家庭健康服務高級醫生馮嘉慧指出，現時政府新物業都設有育嬰間，樂見商用場所運用

現有空間改造為育嬰間，屋宇署亦提供不同指引為商用發展商設計理想的育嬰間。她亦建議僱主為在職媽媽提供授乳時段，以及提供獨立及私人空間在工作期間收集奶水，例如劃分特定區域並設立警示供在職媽媽，並允許媽媽運用公司冷藏設備儲存乳汁等。她亦鼓勵在孕媽媽及早與僱主溝通，以便安排支援。

本港在2022年的母乳餵哺率約85%，22年間提升30%，全母乳餵哺至六個月大的比率亦由2000年的8%，提高至2020年的22%。衛生署家庭健康服務高級醫生霍愛玲表示，為提升對母乳餵哺的支援，現有三間母嬰健康院獲「愛嬰母嬰健康院」認證，包括九龍城、西營盤及油麻地母嬰健康院，另有十餘間母嬰健康院展開認證計劃中。



▲母乳哺育對嬰孩健康，衛生署呼籲僱主加強支援在職媽媽，提供合適的空間及設定授乳時段。

港東 港西

## 情侶打卡又有好去處 三門仔海濱單車徑開通

大埔三門仔海濱單車徑已經開通啦！鄭晴了解到，這是新界單車徑網絡上水至大學站段的分支路段，長約900米，沿三門仔路由汀角路交界處延伸。八仙嶺、船灣海和吐露港圍繞單車徑，自然風景十分優美，遊人沿途可飽覽船灣避風塘景色。土木工程拓展署介紹，單車徑盡頭的休息處有洗手間、飲水機、有蓋座椅和單車泊位等設施。市民踏單車感到疲倦時，可自備水樽裝水，坐在長椅上飲淡水休息。

至今仍保留着濃厚漁村風貌的三門仔新村，盡顯漁村獨特風光。避風塘上停泊着一艘艘舢舨船，防波堤外搭建了大大小小的魚排，夕陽西下，滿天彩霞，金光灑落在海面上，為醉人的美景增添浪漫氣氛，十分適合情侶到訪「打卡」留念。

鄭晴



▲單車徑盡頭的休息處提供配套設施，方便市民休憩和遊覽附近景點。

▼位於大埔的三門仔海濱單車徑已經開通。



## 龍舟紀錄片 趣看拜廟習俗

賽龍舟是端午節重要習俗之一，不知大家在觀賞龍舟比賽時會否注意到，划龍舟前為何會有拜廟活動呢？南區龍舟競渡委員會透過非物質文化遺產資助計劃的支持，實地攝錄了漁民龍舟的拜廟習俗，訪問了兩代漁民有關拜廟的意義，製作成紀錄片，並於昨日正式推出，供學校或有興趣之團體免費使用。

這部15分鐘的紀錄片記錄了在鴨脷洲洪聖古廟、鴨脷洲觀音廟、鴨脷洲大王廟、香港仔天后古廟四所廟宇的拜廟流程，並介紹了鮮為人知的拜廟前的準備工作。鄭晴看過紀錄片後可謂收穫滿滿。原來參拜時龍舟對着廟宇奮力向前划槳，在近廟宇的岸前急停，共進行三次，是象徵三鞠躬之禮。而香港仔更可能是最早出現龍舟競技的漁港。

市民可瀏覽香港仔漁民文化博物館網站觀看。南區龍舟競渡委員會亦歡迎各區中、小學，組團到位於鴨脷洲的龍寶參觀，該處放置了全港最多的傳統木龍舟，且可在活動室即場觀看該紀錄片。市民可電郵fishermen.museum@gmail.com查詢。



▲南區龍舟競渡委員會把龍舟的習俗製作成紀錄片，供市民觀賞。

## 廉署新一輪招聘 大三學生可申請

廉政公署昨日在社交媒體發文，指執行處展開新一輪招聘計劃，擬聘60名調查主任及助理調查主任，即日起至9月1日接受申請，而這次招聘更首次接受四年制大三學生申請。

本月辦體驗日 即場投考測體能

為配合新一輪招聘，署方將於8月19日在北角廉署大樓首次舉辦「廉署招聘體驗日」，讓有志投身反貪工作的人士參觀大樓內的執法設施，率先體驗廉署嚴謹的執法程序，以及模擬拘捕及搜查行動。

當日還會有廉署調查人員親身分享投考心得，參加者更可即場申請投考廉署職位及進行入職體能測試，合格結果將即時紀錄並獲認可。

鄭晴提醒你！「廉署招聘體驗日」的截止報名日期為8月13日。體驗日分上、下午兩場，每場約3小時，兩場活動內容相同，有興趣人士須預先到廉署網站報名申請入場券，署方將以電腦抽籤形式隨機分配入場券。如果你對廉署執法工作感興趣，有志維護香港法治及社會公正廉潔，記得登記參加。