

# 給父母、教師的建議

## 吸食毒品的原因

- 朋輩壓力
- 尋求朋輩認同
- 好奇
- 貪玩
- 尋求快感或官能上的滿足
- 消閒解悶和逃離現實生活
- 缺乏父母的輔導
- 誤信偶然吸食毒品不會成癮
- 不了解毒品對身體所造成的傷害
- 學業或工作壓力

## 向毒品說「不」！

年青人初次嘗試毒品，往往都是受到朋友或同學的引誘。父母、教師應讓他們知道，引誘他們吸食毒品的人並非真正朋友。而敢於向毒品說「不」，才是真正勇敢、有性格的表現。

## 可能染上毒癮的跡象

要知道你的子女或學生是否染上毒癮，可以多留意他們有否下列情況：

- 無故曠課，學業突然退步
- 經常夜歸
- 在家中或學校偷竊一些小物品，經常要求父母給予更多零用錢
- 不尋常地長期躲在自己的房間內，或遠離家庭成員
- 藏有危害精神毒品或吸毒工具（藥丸、藥水樽、注射器、錫紙、匙羹、吸管）
- 在不適當的時候佩戴太陽眼鏡，以遮掩放大或收縮的瞳孔
- 穿着長袖襯衫，以掩藏針孔
- 食慾不振
- 情緒不穩定，異常地發怒或發脾氣，坐立不安，睡眠規律紊亂
- 長期或經常離家外出
- 行動可疑

## 如何引導年青人遠離毒品

溝通是建立良好關係的關鍵，這樣年青人才會在遇到困難時與父母、老師或社工商量，尋求適當的指導。

### 坦白告知子女父母的感受

當子女犯錯或未如期望時，父母必然會傷心甚至憤怒。要將自己的感受告訴子女，而不傷害他們的自尊心，是需要一些技巧的。不妨直截了當向他們剖白，表達你對他們的關懷，例如，家長可以說：「我見到你食丸仔，成個人落晒形，讀書做事都無心機，我好擔心你的健康。」

### 父母對子女的期望要合理

父母應考慮子女目前的情況、個性和志願，向他們表達合理的期望，如果可與子女一起協議，成功機會會更高，例如：「我希望你可以過健康快樂的生活，我相信你可以把壞習慣戒掉，培養有益身心的嗜好。」

### 讓子女知道他們在父母心目中的重要性

家長應多與子女溝通，留意他們的生活和朋友，細心聆聽他們的傾訴，並以同情及諒解的態度，幫助他們應付生活上的種種壓力。在父母的關懷及愛護下成長的孩子，會有更大動力過健康的生活。

### 讓青少年學習如何作決定

青少年會逐漸成長獨立，過程中需要學習作決定的技巧，他們往往會從父母學習如何作出取捨。如果父母能在愛和接納的前提下，讓子女提出不同意見，會有助他們情緒的發展。青少年如果在家庭中能參與決定，比較那些無機會作主的，會更有自信，亦會對人生抱有更積極的看法，較易作出拒絕毒品的決定。

## 以身作則

年青人往往以長輩為學習對象。父母、老師等因此應以身作則，不應吸食毒品、酗酒或吸煙等。

### 讓青少年認識毒品的禍害

二零一零年被呈報的二十一歲以下吸毒人數約有2700人。在各種危害精神毒品中，絕大多數吸毒者吸食K仔、「冰」、白瓜子和可卡因等。

事實上，吸食危害精神毒品和吸食傳統毒品（如海洛英）一樣，都會對身體造成嚴重的損害，以及容易上癮。在法例上，危害精神毒品和傳統毒品都受到同樣嚴格的管制，禁止非法製造、管有、販運和吸食。

但與海洛英不同，吸食危害精神毒品的隱蔽性較強，令吸食者易掉以輕心。

吸食危害精神毒品比較簡單，多用口服或鼻吸，不易被人察覺，吸食海洛英則多使用注射方法。危害精神毒品的上癮症狀不那麼明顯，對身體的損害也可能在數年後才被發現。很多吸食者會以為自己並無上癮或健康受損，也缺乏動機尋求協助。

青少年在家庭以外會有很多機會可能接觸到毒品，要讓他們懂得適時拒絕引誘，最佳方法就是讓他們認識到吸食毒品對他們身心、前途、家人所造成的嚴重傷害。位於金鐘道政府合署的香港賽馬會藥物資訊天地以新穎互動形式，透過多媒體展品介紹毒品的害處，適合家長帶同子女或由老師、社工帶領年青人一起參觀。

### 有需要時，向專業人士尋求協助

如不幸發現子女吸食毒品，作為父母的要保持冷靜及控制自己的情緒，你可以尋求老師或社工的協助，以了解子女吸毒的原因，或直接向本港的戒毒機構求助，為他們尋求戒毒的途徑。請以同情諒解的態度與子女傾談，讓他們感受到你的關懷，從而幫助他們戒除毒癮，重新做人。你對他們的關懷和鼓勵會是他們戒毒過程中最大的支持，也有助避免他們再次沾上惡習。