

# 預防——家庭篇

## 如何預防子女吸毒



### 建立和維繫一個開心和關愛的家

和諧的家庭生活是防止子女吸毒的第一層保護網。少吵鬧、多關愛，家庭的支持能加強年青人拒絕毒品誘惑的決心。

### 良好有效的親子溝通

適當地向子女表達關懷和愛心，讓子女感受到支持和信任，樂意與家長分享自己的想法，家長可就此引導子女建立正確的人生觀和價值觀。

### 禁毒教育、從小開始

應從子女年幼時便教導他們毒品的禍害，協助子女建立正確的價值觀，令他們不易受毒品的引誘，提升抗逆和解決問題的能力。

### 裝備自己，了解毒品和吸食後果

參加禁毒教育活動、家長講座或瀏覽相關網站，增加對毒禍的認識。

### 如懷疑子女吸食毒品，應早日尋求幫助

以適當的方法關心子女，細心留意他們的行徑是否有異常行為。當有懷疑時，應保持冷靜，及早尋求協助。

### 鼓勵子女培養良好的興趣，結交益友，協助他們樹立目標

認識子女的朋友，進一步了解子女的社交圈子，並教導子女如何拒絕朋友有關毒品的引誘。



不可一 不可再



保安局禁毒處



禁毒常務委員會



[www.nd.gov.hk](http://www.nd.gov.hk) [www.druginfocentre.hk](http://www.druginfocentre.hk)

求助熱線：186 186 WhatsApp/微信：98 186 186

硬take 唔