

給父母、教師的建議

濫用藥物的原因

- 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
- 誤信偶然濫用藥物不會成癮
- 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。

要拒絕毒品有三招可循：

第一招：直接說不

堅定與直接地拒絕引誘，例如：「食呢D丸仔會上癮，咪攞我！」

第二招：善用藉口

以藉口婉轉拒絕引誘，例如：「我唔得閒，走先啦！」或「唔好啦，我最怕就係食藥。」

第三招：反客為主

主動提出反建議，藉以轉換話題，例如：「呢D丸仔食壞腦呀，不如去睇戲仲好啦！」

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
- 藏有危險藥物或吸毒工具（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。

*** 坦白告知他們自己的感受**

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，不應濫用藥物、酗酒或吸煙等。

* 讓青少年認識毒品的禍害

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濫用藥物對他們身心、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

如不幸發現子女濫用藥物，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，以了解子女濫藥的原因，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。