

毒品 – 了解有關事實

引言

移居到一個新的國家，對家庭的所有成員都不是容易的事。對父母來說，他們要面對很多挑戰和障礙，而又未能像往常一樣，依靠家人和朋友的支援。對子女來說，他們也有困難，因為他們對父母有較大的需求。

維多利亞州政府提供有關毒品的資訊和策略予有青少年子女的父母，讓他們可以有足夠的準備，應付毒品問題。政府希望協助所有父母，包括移民父母，預防毒品問題。

預防毒品的提示

嘗試是成長過程中很自然的一部份，差不多所有青少年都嘗試過喝酒和吸煙。有些會嘗試使用違法的藥物，而最有效的預防措施是和您的子女保持良好的溝通和建立緊密的關係，以下是一些其他提示。

做個好榜樣

兒童在年幼時，便接觸到合法的藥物如酒精和煙草，他們會學習父母的行為。父母吸煙或喝酒，子女吸煙和喝酒的機會更大。

對問題的認識

做好準備，和子女開放和坦誠地討論毒品問題，您的子女對毒品和它們的影響的認識，可能比您還要深，因此，您應預先了解有關的事實。不要誇大有關毒品的危險或嘗試嚇唬子女，因為他們可能會停止聆聽。

聆聽

細心聆聽子女的問題或關注，不要反應過度。如果您的子女可以和您傾談，他們有問題或作出愚蠢的決定的機會會較低。

傾談

和您的子女談論有關日常的事情，把他們當成成年人看待。如果您和子女經常談論有關學校、朋友、他們喜愛的運動或音樂，要談論像毒品這樣敏感的話題也不會困難。

建立信任

您必須信任您的子女和對他們有信心，不要質疑他們的判斷。兒童通常都希望向父母證明他們的選擇是可以信賴的，和子女談論毒品問題不會使他們對毒品產生興趣。

確保您的子女知道您是關懷他們的

向您的子女表示您關心他們，嘗試和子女渡過閒暇的時間，共享家庭生活。

定下一些協議

預先計劃，為一些潛在的危險情況做好準備，並定下一些有關喝酒和藥物的可接受協議。同意接您的子女回家，以免讓他們在喝了酒後駕駛，或讓他們搭乘喝了酒的司機的車輛。協議的一部份是父母答應不會加以計較便前來接他們，所有的討論都可以留在第二天。

It's **our** drug problem



毒品的種類

酒精和煙草是合法的，因此是比較“可接受”，但實際上是和違法毒品一樣危險和會上癮的。

父母最關注的五種毒品是：

海洛英 (heroin) – 一種可以影響集中力和協調能力的鎮抑劑，海洛英會減慢一個人對意料之外的情況的反應能力。

狂喜 (ecstasy) – (“派對藥物”) 是藥片形式，加速中央神經系統及導致幻覺。

大麻煙 (marijuana) – 乾的大麻(cannabis) 葉，通常是混合煙草吸食的。雖然大麻是違法品，但部份年輕人卻認為無傷大雅。

酒精 – 包括啤酒、葡萄酒、烈酒，18歲以下的人士也很容易獲得。年輕人會接觸到酒精，也可能會喝酒，雖然法定購買的年齡是18歲。

煙草 – 雖然吸煙會對健康帶來負面的影響，年輕人認為吸煙是‘很帥’的行為。

一些警告信號：

要確定您的子女是否有和毒品有關的問題是很困難的，因為毒品的影響因人而異。有時，與毒品有關的行為會和青少年的問題行為很相似。

可加以注意的事情包括：

- 情緒極度波動
- 整個晚上外出
- 學校成績退步
- 和警方或在學校惹上麻煩
- 突然更換朋友
- 未能解釋為何需要金錢。

如果我發覺子女吸食毒品，應該怎樣做？

不要恐慌：和子女談論問題，嘗試理解和幫忙。嘗試毒品並不一定會導致繼續使用或濫用。

表示您的關懷：向您的子女清楚表示您愛護他們，解釋吸食毒品會構成傷害。

選擇時機：如果您的子女是酒醉或受藥物影響時，不要嘗試和他們討論事情。在第二天，當大家都清醒時再詳細談論問題。

確認問題：兒童可能是因為他們有其他問題或需要幫助和支持才嘗試毒品，盡量針對實際的問題，如果有需要，尋求專業的協助。

不要責怪自己：如果您的子女吸食毒品，並不代表您沒有盡父母的責任。很多年輕人會經過警扭的階段，儘管他們的父母很愛護和支持他們。

尋求協助：單憑一個家庭的力量是不足以解決毒品問題的- 尋求專業協助很重要，愈早尋求協助愈好。

服務

維多利亞州政府資助一系列的服務，協助有毒品和酒精問題的人士、他們的家人和照顧者。這些不同的服務包括給吸食毒品人士和他們的家人無須轉介的輔導服務(由社會工作者、衛生專業人士、心理學家和家庭醫生提供)，以至須有醫務人員轉介的專門服務(例如，專門的美沙酮(methadone) 服務)。

各類的服務是為因應客戶不同的需要而設的，有些服務是在客戶的家中提供(例如：家庭戒毒，門診病人戒毒)。留院服務是提供給住在治療社群的人士，以協助他們康復(例如，留院戒毒，留院康復，支援住宿)。

要獲得有關毒品問題的更詳細資料，可以致電 **1800 888 236** 或瀏覽我們的網站：www.drugs.vic.gov.au

如果您希望和說中文的人傾談，您可以致電華人社區社會服務(Chinese Community Social Service Centre)，電話：**9898 1965**。