

毒品教育家長須知

有關毒品方面的資訊，請致電 1300 85 85 84 聯繫 DRUGInfo Clearinghouse 或瀏覽網站：www.druginfo.adf.org.au。

關於毒品及酒精毒品問題的 24 小時保密的電話諮詢及/或轉介，請撥打直線電話 1800 888 236（全州各地同一號碼）。你也可致電 1300 660 068 家庭毒品幫助專線。

注意：本小冊子的資訊供一般使用，不應以此取代具體和專業的指導意見。

本小冊子由教育及培訓部編製，以支持學校社區內的家長參與活動。本小冊子的製作得到社區支持基金的撥款。

毒品教育家長須知



毒品教育家長須知

你能夠起決定性的作用

你的子女無論是否使用毒品，總會通過傳播媒介或同齡人而意識到毒品問題。你可以與子女談論毒品問題，瞭解子女怎樣應付生活中的壓力，這樣可向子女提供支持。這本小冊子旨在幫助你更有信心地與子女談論毒品問題。它向你提供了正確的資訊並針對許多家長提出的問題作了回答。此小冊子的宗旨是儘量減少毒品的危害。

甚麼是毒品？

毒品是除了食物和水之外，攝入人體後能夠改變頭腦和/或身體功能的一切物質。

因此，藥品、咖啡因、煙草、吸入劑、酒精飲品、大麻、海洛因和類固醇等都是毒品。



主要種類的毒品及其作用

毒品通常根據它們對中樞神經系統的作用而分類。毒品可分為三大類：

- 抑制劑
- 興奮劑
- 幻覺劑

毒品的合法性根據某些因素而定。例如，酒精飲品是合法的毒品，但不滿十八歲的人購買酒精飲品在大多數情況下是非法的。

抑制劑

這並不是說攝入抑制劑後人就會感到抑制或悲傷。抑制劑能夠減緩中樞神經系統的反應和來往於大腦的訊息，心率和呼吸也會隨之減慢。

抑制劑包括：

合法抑制劑：酒精飲品、弱安定藥劑、如膠水、汽油及噴漆的吸入劑、如 Panadeine 的可待因、如美沙酮的鴉片製劑。



非法抑制劑：大麻類毒品（大麻、印度大麻、印度大麻油）、海洛因等鴉片製劑。

輕微的藥效包括：

- 精神放鬆
- 感到鎮靜和心曠神怡
- 心情愉快
- 感到更有勇氣

嚴重的藥效包括：

- 說話含糊不清
- 動作不協調
- 嘔吐和惡心
- 因呼吸和心率減慢而導致失去知覺
- 嚴重時會導致死亡

抑制劑影響精神集中和身體協調的能力，並削弱人對突發情況的反應能力。這使得駕駛車輛極為危險。如果混用兩種抑制劑，例如

酒精飲品與大麻，其作用即會激增，後果也無法預料。

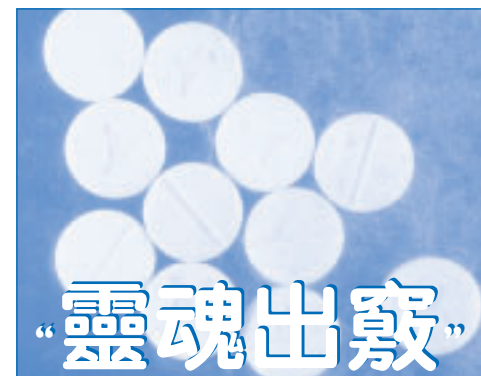
大麻類毒品的焦油含量高於香煙。經常吸大麻會導致支氣管炎、口腔癌、嚥喉癌、肺癌以及其他與吸煙相關的疾病。大麻會影響短期記憶力和邏輯思維能力。

海洛因是一種鴉片製劑。鴉片製劑是強止痛劑和強抑制劑。

街頭上出售的海洛因常常不純，併發症和嚴重的副作用視海洛因的純度而定。與別人合用針頭、針筒和注射器具具有感染愛滋病毒及愛滋病、丙型和乙型肝炎等病毒的危險。

興奮劑

興奮劑加速中樞神經系統的反應及來往大腦訊息。興奮劑具有提高心率、體溫和血壓的作用。



毒品教育家長須知

興奮劑包括：

合法興奮劑：尼古丁（香煙）、咖啡因（咖啡、可樂、巧克力、減肥藥片、某些“活力飲品”）、假麻黃鹼（某些咳嗽和感冒藥中含有）。

非法興奮劑：可卡因、非處方的安非他命、speed、LSD、“靈魂出竅”。

輕微的藥效包括：

- 口渴
- 胃口欠佳
- 無法入睡
- 瞳孔擴散
- 話多
- 心神不寧

嚴重的藥效包括：

- 焦慮
- 恐慌
- 疾病發作
- 頭痛和胃痙攣
- 敵對心理
- 偏執多疑
- 精神混亂
- 失去知覺

使用興奮劑的人由於吃不好、睡不著覺可能發生身體虛脫。

幻覺劑

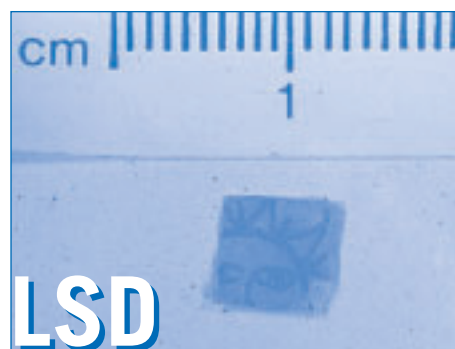
幻覺劑影響人的感知能力。使用幻覺劑的人看到和聽到的事物可能會走樣。尤其對時間、聲音和顏色的感受會迷茫不清。幻覺劑的藥效差異很大，因而很難預料其影響。

幻覺劑包括：

非法幻覺劑：LSD、魔力蘑菇、墨斯卡林（mescaline）、“靈魂出竅”、大麻（大劑量）。

幻覺劑的一些藥效包括：

- 忽冷忽熱
- 瞳孔擴散
- 胃口欠佳、胃痙攣或惡心
- 動作、說話和發笑增多
- 恐慌，並有受迫害感（偏執多疑）
- 長期藥效幻覺重現



毒品怎樣影響人體？

毒品的藥效因人而異並與以下因素有關：

- **人：**人的情緒、個頭、體重、性別、個性、健康狀況、前一次進食的時間、對毒品的期望以及使用毒品的經歷。
- **毒品：**用量、強度、使用方法（吸煙、吞服、注射）以及是否還同時使用其他毒品。
- **環境：**是否與可信任的朋友在一起、或獨自一人，在社交場合或在家裡。

使用毒品有哪些危害？

毒品可能產生的危害包括：

- 對人體有害
- 對人與人之間的關係有害：朋友、家人、社團
- 對生活方式有害：就業、教育、居住
- 涉及違法行為的害處

人在藥性發作後判斷力會受到影響，從而去冒平常不會冒的風險。例如在淺水處跳水。許多年輕人嘗試毒品。年輕人應具備盡可能安全地渡過這一人生階段的能力，這是很重要的。

年輕人可能會選擇不沾毒品，但仍然會受到其他人使用毒品的影響。一個常見的危險是乘坐酒後駕車者開的汽車。

有些毒品，尤其是藥品，對健康是必須或有利的。但如果和其他人合用這些毒品會產生危害。

年輕人為甚麼要使用毒品？

年輕人使用毒品的理由和成年人使用毒品的理由相同，其中包括：

- 尋找樂趣
- 逃避和忘掉問題
- 獲得信心和勇氣
- 逃避個人作出決定的責任
- 社交
- 慶賀
- 嘗試
- 擺脫厭倦感
- 放鬆自己，消除緊張感
- 止痛

對於大多數人，試驗和冒險是成長過程和人生的一部分。家長若使用毒品，會對子女產生極大的影響。

毒品教育家長須知

怎樣知道自己的子女是否在使用毒品？

要瞭解子女是否使用毒品並非容易。毒品的藥性因人而差異很大。使用毒品並無甚麼特別的身體或情感變化，但若子女長期以來行為異常，可能說明存在問題。請記住，這些變化也可能只是與成長有關。家長在與子女交談時應慎重，不要輕易懷疑他們在使用毒品。

以下是一些應引起警惕的跡象：

- 精神萎靡
- 飲食習慣改變
- 情緒極度變化，脾氣爆發
- 整夜不歸
- 學習成績下降
- 在學校遇到麻煩
- 突然及經常變換朋友
- 不明原因地需要錢
- 身上錢很多
- 貴重物品遺失
- 受到警察注意。

發現自己的子女在使用毒品該怎麼辦？

此時的主要考慮應該是子女及他人的安全。

不要驚慌：反應過度會導致子女不願與你交談，不願告訴你到底出現了甚麼情況。心平氣和地與子女交談，以瞭解事實。

了解事實：與子女交談，了解他們在使用甚麼毒品及使用毒品的頻次。你的子女有可能嘗試過毒品但已停止使用。

表現你的關心：說清楚你愛他們，但不願意他們使用毒品。

選擇適當的時機：如果在子女吸毒發作或在受到毒品影響之時，或在你生氣之時與他們交談很容易爭吵起來。等到子女清醒後你也平靜下來之時再與他們交談。

認識問題：若子女經常使用毒品是為了滿足某種需求或解決某些問題，就需要得到幫助和支持。不要懼怕得到專業人士的幫助。

不要責怪自己：若子女在使用毒品，這並非說明你未盡到家長之責。許多年輕人儘管得到父母的百般愛護和支持，但仍會經歷成長過程的困惑時期或嘗試毒品。

如何影響子女對使用毒品的決定？

嘗試是成長的一個部分。許多青少年嘗試飲酒吸煙，有的還嘗試非法毒品，例如大麻。

家長可採取一些措施，以地減少自己子女受到毒品傷害的可能性。

做個好榜樣：如果家長飲酒吸煙，子女就更有可能飲酒吸煙。考慮自己飲酒吸煙以及使用其他毒品會對子女帶來甚麼影響。理智地討論你自己及他人的使用毒品情況，鼓勵子女探索並理清他們的態度和價值觀。

瞭解情況：準備開誠佈公地談論毒品問題。如果你不能回答某個問題，要設法找到有關資訊並作出回答。你也可與子女一起設法找到問題的答案。如果你對使用毒品的危險誇大其辭，想以此嚇唬子女不要使用毒品，今後你說話就失去效力，他們可能聽不進。

交談與傾聽：要傾聽子女的問題和他們關切的事情。反應過度或不重視他們的擔憂都會導致他們不願意與你交談。與子女的交流溝通應該是雙向的。

能夠與子女交談日常問題很重要。家長如果平常不與子女談論諸如音樂、學校或體育等日常事情，要談論使用毒品等這樣令人情緒激動的問題就比較困難。

定出規矩：事先制訂好計劃，應付可能出現的困難情形。針對飲酒和使用其他毒品定出可被接受的行為規矩，這是很用處處的。

要允許孩子參與規矩的制定，這樣他們對執行這些規矩就更有責任心。幫助年輕人學會商談，這樣有助於中止無法解決的爭吵，並支持他們正面地解決衝突。

認識並瞭解子女的朋友及其家長：其他家長能提供很好的幫助和鼓勵。

尋找替代毒品的的方法：家長可鼓勵子女使用其他方法放鬆自己或應對困難。

注意：本小冊子的資訊供一般使用，不應以此取代具體和專業的指導意見。

本小冊子由教育及培訓部編製，以支持學校社區內的家長參與活動。本小冊子的製作得到社區支持基金的撥款。