



預防子女濫藥 家長齊齊參與

在悠悠暑假中子女不用上課的日子裏，身為父母的我們除了忙於為子女們安排豐富的暑期活動外，還要多留意子女的交友情況、起居習慣及金錢使用等，多關顧子女，以免他們受同輩的不良影響或不法分子的引誘及教唆，嘗試濫藥或使用毒品，或協助運送違禁物品特別是毒品作販賣用途。

常被濫用的物品有哪些

本澳常被濫用的物品可以分為五大類：

1. 麻醉鎮靜劑：如海洛英、鴉片、嗎啡針劑等；
2. 興奮劑：如可卡因、安非他命（搖頭丸、E仔等）；
3. 鎮靜劑：如甲喹酮（急得、糖仔）；
4. 迷幻劑：如大麻（草）；
5. 其他：如氯胺酮（K仔）、可待因（咳藥水）、硝甲西洋（五仔）。



搖頭丸



大麻



氯胺酮



咳藥水



硝甲西洋

家長如何判別子女是否有濫藥的行為

- 留意子女有否持有以下物品：藥水樽、有天拿水味的物品、煙紙、大麻煙絲；
- 有否以下行為表現：手震、記憶力下降、胃口不正常、反應遲鈍、經常沒精打采，甚麼都提不起勁、生活節奏混亂，日夜顛倒、不眠不休後反常地精神，疏遠家人，經常躲在房內或離家；
- 濫藥和斷癮跡象：昏睡、失眠、舉止失常、判斷力失準、流眼水、鼻涕、心率失常、震顫及痙攣等。



上述內容只是一些提示，家長除應有敏銳觀察力之外，最重要是要多關顧子女，與他們建立良好的關係，發現有不尋常的情況應及早介入和援助。

如何建立良好的親子關係

最重要是注意態度與技巧，給家長提供錦囊如下：

- 尊重子女的意見：子女為獨立的個體有其自主性，非附屬品；
- 多聽少說：了解子女的想法，使他們有信心表達；
- 適當的讚美和鼓勵：讓子女更有信心及積極；
- 家庭教育：以身作則；
- 有需要時與子女表達歉意及謝意：有助子女明辨是非；
- 自尊自重、和平相處：非以統治者的姿態與子女相處，有利溝通。

發現子女濫藥該怎麼辦

- 保持冷靜；
- 關心愛護：協助子女共同面對；
- 聆聽：讓子女有機會表白問題和感受；
- 不要對質：不是爭論的時候，解決問題才最重要；
- 尋求協助：向有關部門（見下表）尋求協助及徵詢專業意見。

部門名稱	地址	聯絡電話
社會工作局/預防藥物濫用處	美珊枝街7號	2878 1718
社會工作局/戒毒復康處	加思欄後新馬路	2874 4088
教育暨青年局/教育心理輔導暨特殊教育中心	美麗街31號2樓	2840 1010

留住美好人生!