

the

road

ahead



Traditional Chinese

家長指南：

A Guidebook for

Parents of Young Teens

青少年的酒精
及藥物問題

Centre for
ADDICTIONS
RESEARCH OF BC

致家長：

養兒育女好比駕駛旅遊。與你不斷成長的子女同闖新天地，可以是樂趣無窮，但亦可以是挑戰重重。你不單要留意天氣變化，沿路上更可能有路障和崎嶇不平。

當子女踏入少年階段，路途便尤其顛簸險阻。如果你的子女是12至14歲，你大概會留意到他們的態度和行為都有所改變。你或許會擔心這些轉變會影響你們的關係。這些轉變，是子女身心和情緒發展的過程。

子女踏入少年階段時，需要你的支持和指引。不錯，這是他們逐漸獨立的時候，但他們與你保持密切的親子關係仍很重要。少年人一般都喜歡冒險，故此，他們需要悉心引導。當面對煙、酒和大麻等物質使用問題，少年或會作出不健康的選擇。

本手冊的目的，是幫助你作好準備。雖然本手冊著眼於酒精及其他藥物問題，但亦會有父母需留意的其他行為問題，例如賭博、互聯網及電視遊戲等。在本手冊的最後部分，我們會詳列其他資源或你和子女可以在哪裡獲得其他支援等有關資料。

能預先作好準備，與你的子女同行他們這段人生之旅，我們很為你感到欣喜。

我們深盼本手冊的資料對你有幫助。



P.R.W. Kendall
OBC, MBBS, MSc, FRCPC
卑詩省衛生官



手冊內容：

進入青少年的天地

了解青少年為何服用藥物

與你日漸成長的子女保持密切關係的秘訣

與子女暢談藥物問題

如果你懷疑子女已使用藥物，你應怎做

年輕人常用藥物簡介

進入青少年的 天地



你大概已察覺到踏入青少年階段的子女，已出現若干變化。你甚至要回想自己即將踏入青少年時，當時的心情如何。你可還記得當時的心路歷程……

自覺：

由兒童過渡至少年，是一個不斷蛻變的過程——他們會逐漸獨立，並意識到自己的身份和信念。雖然父母在這個階段仍很重要，但少年一般都希望操控自己的人生。你的少年期子女，或會表達與你不同的意見。你或許留意到他們的情緒起伏不定、某些行為表現令你難以接受。正如世上其他人一樣，你的子女也希望獲得認同。因此，他們與其他人結伴的時間會愈來愈多，尤其是和朋友一起的時間。

冒險和嘗試：

有些少年人嘗試抽煙、喝酒、服用大麻或其他藥物。少年人很自然想超越底線，但年幼（例如在16歲之前）服藥可以引起身體、精神和情緒各方面的發展問題。在少年時服用酒精和藥物，會增加日後濫用物質的機會。

你可知道？

卑詩省少年最常服食的三種致癮物質：

煙

酒

大麻



19% 的12至14歲少年曾嘗試吸煙

20% 的12至14歲少年曾嘗試服食大麻

33% 的13歲少年曾嘗試喝酒

卑詩省青少年健康趨勢：回顧1992年至2003年 -
McCreary Centre Society (2005)

實況 #1: 雖然我們一般都較擔心街頭毒品如冰毒和海洛英，但導致最大量加拿大少年死亡及殘障的成因卻是酒精。

實況 #2: 大麻並非沒有損害風險的藥物。吸食任何物質都會損害肺部。大麻可以影響你的專注力、反應時間和警覺意識。因為少年的身體和情緒仍不斷發展，經常吸食大麻會影響記憶，甚至對在學校的表現構成負面影響。大麻亦與年輕成人出現抑鬱症有關。

實況 #3: 親密的家庭關係能起正面作用。很多研究均顯示，少年如經常在家與家人共用晚餐，他們會較少機會抽煙、喝酒及服食其他藥物。

準備迎接分岔路： 了解青少年 為何服用藥物



藥物的種種

藥物指會改變你本身的思想、行為和感受的任何物質。較常見的藥物包括咖啡因（咖啡、能量飲品及大部分汽水的成份）、尼古丁、酒精、THC（大麻成份）及可待因（Tylenol 3成份）。藥物可以用於治病、舒緩不適、強化能力或改變心理狀態（例如令服藥者有脫離現實的體驗，或調整其情緒）。有些藥物是成人可以合法使用的（例如煙、酒），有些則不合法（例如大麻）。無論合法抑或非法，藥物均不能濫用。即使是處方藥物及成藥，如果沒有遵照醫生的吩咐自行服用，亦會損害身體。

由於青少年的身心仍在發展中，所有藥物都有可能損害他們。

（要了解個別藥物詳情，可參閱本手冊背頁。）

藥物與少年

踏入青少年期的子女，可以接觸到多種致癮物質。雖然我們無須預期子女會經常吸煙、喝酒和服藥，但在這個階段，他們或許最少會偶爾嘗試服用藥物。要掌握這事情何時或為何會發生，我們要先了解青少年使用致癮物質的背後原因。



青少年為何服用藥物

好奇：年輕人嘗試煙、酒，或許純粹想試試其中的滋味如何。或許他們想知道藥物會如何影響他們的想法和行為。初生之犢不畏虎，很多青少年均沒有考慮他們的行為，或會帶來甚麼惡果。

朋輩認同：到了少年階段，你的子女便愈加渴望得到朋輩認同。很多少年都覺得難於拒絕這些爭取認同的機會。他們或會覺得吸煙、喝酒或服用其他藥物，可以擺脫抑制或增加自信，從而獲得朋輩認同。

消遣作樂：有些少年開始和繼續吸煙、喝酒及服食其他藥物，因為覺得沉悶，生命中沒有特別喜好或熱愛活動，作為他們努力專注的目標。

一時貪玩：每個人都喜歡刺激玩樂。青少年有時會使用藥物來暫時改變他們觀察和體驗這世界的方式（當然，很多成人也因這理由而服用藥物）。

暫時解脫：有些青少年希望藉吸煙、喝酒及服食其他藥物忘記身處的困境。家庭／學校環境不愉快、情緒受困擾、焦慮、擔心失敗和被拒絕，覺得抑鬱等，都可導致青少年服用藥物。年輕女性尤其趨向使用香煙或甲基苯丙胺（methamphetamine）等興奮劑，因為她們覺得這些藥物有助減磅。

方向明確
不會迷失：

與你日漸成長的子女保持 密切關係的秘訣



子女每踏入一個新階段，你都為他們作好準備，迎接這世界。即使他們步入青少年期，也不例外。只是，對於他們的行為，以及和誰作伴等，你便少了點直接操控。

接著幾章內容，會為你提供一些實際提示，指引你如何與子女保持密切關係，幫助他們在經歷青少年期的旅程中，能留下一個彼此都珍惜的美好回憶……。

1. 給予指導

隨著子女踏入少年期，你作為父母的角色便是為他們提供指導。下文所列，是你在這新角色中須要考慮的若干因素：

- ▶ 父母對子女的期望要保持明確貫徹。你對子女的期望、界線和原則，是他們面對新處境和挑戰時的支柱。當你禁止他們晚上外出，或他們因沒有遵守家中訂立的規矩而承擔後果時，他們或會抱怨不滿，但當你讓他們清楚知道你的期望時，他們會明白這是出於你的關心，希望能保護他們而已。
- ▶ 你可以和子女一同訂立期望和規則。邀請你的子女，參與訂立家規的期望，以及沒有遵守規則時便要承擔的後果。
- ▶ 你要知道所有人都有犯錯的時候。試把錯誤看為「經一事長一智」的學習機會。
- ▶ 選擇你要堅持的原則。某些事情例如染髮或晚上外出等，你或許要學習如何妥協以達至共識。但對於喝酒或其他藥物使用問題，你便要堅持原則。
- ▶ 鼓勵和支持子女培養興趣、追求他們熱愛的事情。對他們感興趣的事，你也要感興趣。如果少年的目標和夢想，會令他們保持狀態、頭腦清醒或作儲蓄，他們會較易拒絕酒精和其他藥物。
- ▶ 你要有心理準備子女會挑戰你的底線。如果他們質疑為何訂立這些規則，你也無須感意外。以尊重的態度聆聽他們，然後講解你的立場。隨著你的子女逐漸成熟，懂得承擔更多責任，你便要靈活處事，願意與他們討論以尋求共識。

引導秘訣：讓你的子女成長學習

- ▶ 當你的少年期子女變得偏激或事事批評時，嘗試別怪責自己。不要假設這盡是你的責任。反之，將事情看為你們能互相溝通的機會。
- ▶ 容讓你的少年期子女為他們所作的承擔責任。“補救”只會減低他們從抉擇學習後果的機會。
- ▶ 要遵照大家協定的後果責任。訂立後果的原則是要合理和正面，旨在讓兒女學習承擔而非懲罰。

2. 保持溝通

年輕人如果知道自己是被愛，便會有更高的自我價值。雖然子女踏入少年階段後便較難溝通，但子女自出生以來你便建立的親子關係，仍必須要努力維繫。以下的建議，可以助你維繫與子女的關係：

- ▶ 讓子女知道你相信他們。當孩子知道有人相信他們時，便會建立信心和培養出堅毅不屈的品格。給他們積極的回應，認同他們的正面品格。
- ▶ 鼓勵少年期子女解決問題。讓少年子女自行解決問題，可以助他們建立自尊。不要過分追求完美，因為少年時既會經歷成功、也會面對失敗。你要讓孩子知道，如果他們需要，你隨時會支持他們。
- ▶ 不要急於知道他們的思想或盤算。對他們的計劃要感興趣，信任他們的判斷。無論成敗，讓他們承擔。
- ▶ 扶持子女克服挫敗。子女在失意時，你要給他們支持，向他們解釋失敗並沒有大不了，只是人生的必然經歷而已。助他們學習承擔自己的決定，並接受後果。



- ▶ 你要樂於了解少年期的子女，認識他們的朋友以及其父母。對於子女的意見，你也要樂於聆聽。
- ▶ 要特別留意過渡期。升讀高中或轉換學校等重大轉變，可以是挑戰重重。你的子女在過渡期間或需要你的額外輔助。
- ▶ 抽空聆聽。你的子女需知道當他們有需要時，你會隨時聆聽，和他們傾談。鼓勵大家經常開放溝通，你的子女便會感到你很重視他們的感想和疑慮。

「我和女兒交談時，嘗試不單作嚴肅討論。我著眼的，是閒談的樂趣和建立彼此的關係。」

引導秘訣： 把握一起 閒聊的機會

- ▶ 利用晚餐或晚餐後的散步時間，和子女共談近日發生在他們中間的大小事情。
- ▶ 與子女參與一些大家都喜歡的活動（如逛街、打籃球等）。
- ▶ 嘗試邀請子女的朋友參與一些家庭生活。習慣在子女的朋友到訪時，和他們一同相處。
- ▶ 在一周中定一晚為家庭時間。和兒女一起玩棋盤遊戲、烘糕點或討論時事。
- ▶ 一起看新聞或電視節目，一起討論節目內容。提一些討論式問題，例如：「你對這事有甚麼看法？」這樣便可以容易打開話題。
- ▶ 當你駕駛接送子女上學、放學（或前往社交活動或體育事項期間），與子女談談朋友、潮流或甚至將來。

3. 樹立榜樣、以身作則

父母的其中一個責任，便是以身作則，教導兒女何謂健康正確的行為和態度：

- ▶ 小心使用藥物。雖然藥物十分重要，但過分倚賴和服用藥物，會令年輕子女覺得藥物是解決問題的簡易方法。
- ▶ 避免吸煙。吸煙便是犯險。如果父母吸煙，子女吸煙的可能較其他少年高一倍。
- ▶ 將致癮物質使用量減至最低。如果你有飲酒或服用其他藥物習慣，你要以負責任的態度使用這些物質（喝酒指引見下文）。

引導秘訣：低風險的喝酒指引

酒精的影響因人而異，影響程度視體重、性別、喝酒的經驗等因素而定。有些人應該滴酒不沾（例如喝酒後便變得暴躁或橫蠻的人），而有些人則可以控制酒量，飲後亦無大礙。以下是低風險的喝酒指引：

1. 避免醉酒以免引致即時的危險如跌倒和暴力事件。（男性最多每小時一杯，最多四杯，而女性最多是三杯。）
2. 限制你每星期的酒精摄入量可防止長期問題如器官損害等（男性每周不能超過20杯，女性不能超過10杯。）
3. 最少每周暫停飲酒一次，可避免倚賴酒精。
4. 在某些情況下最好滴酒不沾，例如：
 - 懷孕、嘗試懷孕或母乳餵哺期間
 - 駕駛任何車輛，或使用重型機械
 - 服用藥物或其他物質。

一杯的標準分量：



350毫升（12盎司）的啤酒



50毫升（1.5盎司）的雞尾酒



150毫升（50盎司）的葡萄酒



「我犯錯後，會向兒女道歉，我可以藉這機會示範何謂正面態度。」

引導秘訣： 值得思考 的問題

當你言行不一時，兒女便會感覺很混淆。試想想你對煙酒或其他藥物抱持甚麼態度和習慣，對兒女又有何影響。

- ▶ 你的子女有否看到你拒絕別人勸飲？
- ▶ 你是否經常以喝酒舒緩緊張？
- ▶ 你的家人會否認為醉酒或情緒高漲是刺激好玩的事？
- ▶ 在慶祝活動中你是否經常飲酒？

穿梭道路、通越路障：

與子女暢談 藥物問題



與 少年人探討任何話題都可以很困難，要和他們打開話匣子已不容易，更休說要他們專心又平心靜氣地聽你說道理。如果你不知道如何和少年期子女傾談，可以試試以下要訣：

對子女的立場你要有興趣聆聽和加以尊重。聆聽他們表達意見，並提出問題。你不需要贊同，但要避免憤怒情緒和負面反應。

當心莫把少年期子女作討論焦點。青少年一般都不喜歡成為別人的唯一討論焦點。適當時可以和他們一起回憶你在少年階段時的挑戰，而你又在從中學到甚麼。

避免“說教”。如果談話時只有你說的分兒，而內容總離不開「你最好…」、「我認為…」，你的子女很自然便不再在意你的說話。

把握子女主動帶起的傾談時間。你永遠無法預測子何時會突然提出關鍵問題。如果在不便的時間你仍能繼續和他們傾談，你便要把握時機。如果無法即時回應，你便向他們解釋這問題很重要，然後大家協定一個時間，稍後繼續討論。

討論酒精和藥物問題

首先作好準備，你便知道如何回應子女可能作出的提問和意見：

- ▶ 思考辨明自己對藥物的看法和觀點，以及你如何處理難題。
- ▶ 問問自己會否和何時接受在家中吸煙喝酒。
- ▶ 試想想你對煙酒和其他藥物的使用習慣和態度，向子女灌輸了甚麼意識。

把握機會，以開放、真誠的態度和兒女保持溝通：

- ▶ 你要讓兒女知道你對煙酒和藥物有何看法。
- ▶ 坦誠討論現今青少年的情況。你要留意，隨著子女長大，他們或有可能面對是否使用藥物的選擇。你可以問他們：「你覺得你在何時或會選擇使用致癮物質？」又或者「你認為自己會如何處理這情況？」他們的回答，或者是個驚喜。當他們講述接受煙酒或其他藥物會有甚麼好處或後果時，你要聆聽他們的立場。你一定要讓他們知道，選擇在於他們，不在於朋友，而每個選擇均會帶來後果。
- ▶ 教導他們拒絕的技巧，讓他們知道他們可拒絕使用酒精和其他藥物，亦可以借父母作拒絕理由，例如：「如果我飲啤酒，爸媽一定把我宰了！」你更可以和子女假設他們或會面對的處境，與他們練習這些拒絕技巧。
- ▶ 安全是首要原則。要讓你的子女明白，無論他們在任何處境，都要知道如何聯絡你或其他成人，以護送他們平安返家。



打開話匣子

▶ 了解少年人的心智。和少年人討論用藥後果時，你要緊記他們比較在意短期的害處。告訴他們吸煙會導致口氣，警戒作用較告訴他們吸煙會患癌的大。

▶ 避免過分恐嚇。有些青少年對威嚇和誇張顯得不在意，尤其如果父母所講的，與他們所見的不符。例如：「試一口大麻，你就會終生上癮」的講法，或許並不實際。所有青少年都會看看身邊的人雖然嘗試大麻，但卻沒有上癮。如果他們認為你對藥物的看法並不正確，便會質疑你所說的一切。

要打開話匣子，你可以和子女討論你們在電視看到的內容或者時事。例如，你聽聞有青少年在學校舞會中飲酒或用藥，你可以向子女打聽：

「我聽說學校的舞會出事了，你可知道嗎？你對這事有何看法？你覺得為何會發生這事？」



控制怒氣：

如果你懷疑子女已使用藥物， 你應怎做



有時，少年人可以吸煙飲酒、或服食藥物設法仍然隱瞞父母。但即使如此，父母比誰都了解兒女，通常都會感覺到子女有“異樣”。你要相信你作為父母的直覺，不要否認事實。

如果你懷疑少年期子女已吸煙飲酒或使用藥物，不要怪責自己。促使他們使用物質有很多因素。即使你已作一切正確的事，但子女仍可能會使用藥物。

先三思後回應

當面對子女吸煙、喝酒和用藥等問題時，你應先想想自己的子女。考慮他們的年紀、性格和人際關係，以及他們的精神健康。一個人如果有抑鬱或焦慮問題時，便會較易出現喝酒或用藥問題。如果你了解喝酒和用藥在不同階段的情況，對你處理問題也有幫助。

喝酒和用藥的不同階段

嘗試：

不是每個喝酒用藥的少年都有問題。有些只是出於好奇，想試試不同藥物的反應，而最後會決定「藥物非我所好」。或許他們不喜歡用藥後的感覺，又或者感到用藥弊多於利（比如說藥物費用高昂、害怕被人發現、朋友感到抗拒等等）。

社交場合／偶然使用：

這階段指少年人偶然才使用藥物。社交場合用藥者可以選擇何時服用，何時中止。當他們用藥時，不會出現很多負面影響，即是不會影響學業、觸犯法例或花光所有金錢在酒精或藥物上。

損害身心：

這階段指少年人即使因為用藥而產生問題，仍繼續用藥。使用致癮物質，已成為他們在派對上和與朋友交往時的主要原因。他們因為用藥而開始在人際關係、家庭、學校和工作上出現問題。他們或要花很多錢在酒精或其他藥物上，而且已感覺到用藥帶來的困擾。

倚賴（即上癮）：

踏入這階段，服食者的身體要倚賴藥物，需要用藥才感覺正常。如果要戒煙或中止其他藥物，便會出現由輕微至相當嚴重的戒癮徵狀。服食者亦可能在心理上倚靠藥物，意思指他們認為自己在情緒高漲或喝酒／喝醉時才能發揮表現。青少年一旦對藥物上癮，便需要輔助才能戒掉。上癮而否認自己出現問題，並非鮮見情況。

引導秘訣：你需要警覺的轉變

子女有很多轉變均是踏入青少年的正常現象。但如果你的少年期子女出現以下轉變，你便要當心。這些轉變，或許意味著他們需要特別的支援。可能顯示子女使用物質的徵兆包括：

- 學校表現
- 朋友
- 體重或儀容
- 進食或睡眠習慣
- 對運動及其他活動的態度
- 行為



對藥物使用的回應

酒精和藥物都是經過一段時間才形成問題。沒有人在開始時便認為自己會出現問題。作為父母，你應該在子女處於嘗試或偶然使用階段時便介入處理。如果使用者處於少年期早段（16歲以下），服用多少酒精和其他藥物都可能構成損害。即使踏入少年期後段，嘗試和偶然使用藥物亦非沒有危險。青少年仍可能過量使用藥物、作不智的決定（例如酒後或服藥後駕駛、沒有作安全措施便發生性行為），又或不知道藥物成份和影響便服用。

如果你認為子女已使用酒精或其他藥物，你或者需要向藥癮專家或校內輔導員尋求協助。The Alcohol and Drug Information and Referral Service（酒精及藥物資訊與轉介服務）提供每周七天，每天24小時服務。他們會為你提供資料，讓你知道如何在社區內獲得專業輔助，如何獲得支援處理問題。該服務的免費長途電話：1-800-663-1441。如在大溫境內，請致電：604-660-9382。

作出回應的示例

你的14歲兒子深夜才回家，而且明顯喝醉。你可以嗅到酒味，並留意到他步履飄浮。如果你遇到這類情況，可以參考以下做法：

不要嘗試在當晚解決問題。如果你的兒子無大礙，你要先讓他睡覺。如果他顯得不適，你便要留在他身邊。

如果你是雙親家庭，可以和伴侶討論這問題，然後就如何處理問題取得共識。討論前你們要先考慮可以採取甚麼行動。

翌日早上，與兒子訂好時間何時和他談談昨晚發生何事。

開始時首先問兒子發生何事。讓他知道你重視他的想法和感受。

向兒子講解你的感受和原因。

講解他所做的會帶來甚麼後果。當探討有何後果時，請兒子也發表意見。講解後果時要圍繞事件討論。

重申期望和界線。向兒子重申哪些行為是家中不能接受的。

處理少年期子女的酒精及其他藥物使用問題

嘗試保持鎮定。雖然你或會感到憤怒、無奈和擔心，但吵嚷、洩憤或說教無補於事。

以坦誠關懷的態度與子女傾談。侵犯私隱、威迫利誘或使他們有內疚感，只會令情況惡化。你要讓子女知道你關心他們的健康和安全。

了解子女服用的是何種藥物，使用有多頻密。盡量了解子女對煙酒和其他藥物的經驗和態度。請他們解釋自己的看法，讓你可以明白。

吸收資訊。認識酒精和其他藥物，讓子女知道你正學習有關物質使用的資訊。你可以參考本冊子背頁的網站名單。

尋求協助。和別人談談你子女的情況，通常對你有幫助。你可以在社區尋求酒精及藥物支援服務，或與專業人員談談，以知道更多解決方案。致電酒精及藥物資訊與轉介服務（提供每周七天，每天24小時服務）。請撥免費長途電話：1-800-663-1441。大溫境內，請電：604-660-9382。



一個母親的故事 ——卑詩省溫哥華／蘇姍

在兩個孩子踏入少年期時，我和丈夫離婚。雖然有這轉變，但孩子在大部分時候仍很乖巧。他們遵守晚上不外出的規矩，學校表現理想。我認識他們的朋友以及他們的父母。

但突然有一晚，阿傑（13歲）天色入黑前仍未回家。我打電話給他的朋友，發現他們都留在家。於是我到後院看看，竟看見他臉伏地上，似是昏倒了。於是我立刻致電急救部門。當他們問我阿傑是否喝醉了，我說：「當然不會啊，他才13歲！」但結果，卻證實他真的喝醉了。

那晚我才真正醒來。於是，我便開始留意這方面的資訊。我認識到，教養少年期子女，與教養幼兒頗不同。

我首先做的，便是提醒自己要不要緊張，並要以安全為大前提。當晚，我陪伴在他身邊，以防他因嘔吐而哽塞氣道。

早上，我留了便條給他：「阿傑，今天留在家裡，多點喝水。回家後我會和你談談。」然後，我訂了一個大家都能抽空的時間。這時，阿傑還未知我有何想法。

翌日，我們坐下談談這事的後果。他談談自己覺得應怎樣做，我也說說自己的意見。最後，我們同意他向每一個因這事為他們帶來不便的人（當晚幫忙外出搜尋的家長和子女）逐一致電。另外，他同意向家長賠償他和朋友偷去的酒類飲品。

阿傑當日從自行車跌倒而弄斷了鎖骨，他便承擔了自然後果。他在及後的六星期均不能做運動。

我的兒子現在已是成人。他仍記得那次是我們母子關係的重要時刻。他告訴我，那次事件後最少兩年，他都沒有碰過酒精。他還告訴妹妹，「當事情不順時」，我便是他的傾訴對象。

準備崎嶇不平的時候： 年輕人常用藥物簡介

藥物名稱	其他俗稱	外觀	服食方式
酒精	酒、啤酒	液體	吞咽
尼古丁	煙		吸食
大麻	草、麻仔、 老鼠仔	乾葉或油，或一大 塊棕色／黑色樹脂	大部分是 吸食，有時 會吞咽
狂喜丸(MDMA)	「忘我」、 迷幻藥	一般是藥丸——膠 囊或藥餅	吞咽
可卡因	可可精	幼細白粉，或經 化學改造成石塊狀	吸入、注 射、吸食
甲基苯丙胺及 其他苯丙胺	冰、冰毒	如玻璃碎片，亦有 藥丸或粉狀	吸食、注 射、吸入、 吞咽
LSD	搖腳丸、 一粒沙、 天使塵	小塊藥餅或吸在 紙上的液體	吞咽
蘑菇(Psilocybin)	魔菇、神奇 蘑菇	蘑菇，一般是乾身	吞咽—可以 放在茶或其 他食物中
海洛英	白粉、 四號仔、 軟仔	白色或棕色粉狀	吸食（在錫 箔上）、 注射、吸入

處方藥物

愈來愈多年輕人服用止痛藥等處方藥物來使自己情緒高漲。他們使用這些藥物，因為他們以為這些藥物較為安全。但事實上，沒有根據醫生處方服用藥物，亦是相當危險。

短期（及若干長期）影響	法例指引
最初會感覺舒暢放鬆、擺脫抑壓，暈眩、失去協調能力	19歲以下使用便違法
增加血壓和心跳、減低食欲。剛開始的吸煙人士通常會咳嗽、感到暈眩、噁心和頭痛	售賣予18歲以下者便屬違法
感覺放鬆、顏色顯得更鮮艷、思考和反應放慢。有些人覺得焦慮不安，有些會覺得愉快而不斷大笑。當情緒高漲時會失去記憶。	非法
增加對別人的同理心，觸覺變得更敏感。感覺放鬆和活力充沛。食欲不振、流汗、咬緊牙關、磨牙、忘記事物。有些人會感覺焦慮。	非法
增加心跳、呼吸和血壓。增加活力、提高警覺、瞳孔放大、食欲不振、失眠。可以變得更有攻擊性、煩躁、妄想和焦慮。	非法
尋求快感、增加心跳、活力、提高警覺、提高警覺、食欲不振、失眠、焦慮、流汗。可以變得更有攻擊性、煩躁、妄想。	非法（有些處方藥物含有某些形式的苯丙胺）
幻覺（看到和聽到並不存在的事物）、增加心跳和體溫、瞳孔放大、食欲不振、失眠。情緒急速轉變（情緒高漲然後又覺得害怕）。有些人仿如遭遇不幸，會感覺極度害怕／憂傷。	非法
幻覺（看到和聽到並不存在的事物）、增加心跳和體溫、胃部不適。有些人感到焦慮或緊張或無法入睡。有些人仿如遭遇不幸，會感覺極度害怕／憂傷。	非法
極度暢快、舒緩痛楚、皮膚變得暖和紅潤。噁心、心跳和呼吸減慢、瞳孔縮小。	非法

Helplines:

Alcohol and Drug Information and Referral Service: 1-800-663-1441 (In Greater Vancouver, call 604-660-9382)

Mental Health Information Line:
1-800-661-2121

Safe Kids Help Line: 310-1234

Websites:

BC Partners for Mental Health and Addictions Information:
www.heretohelp.bc.ca

Centre for Addictions Research of BC:
www.carbc.ca

BC Partners for Responsible Gambling:
www.bcreponsiblegambling.ca/problem/youth.html

For parents:

BC Council for Families:
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638

Parent Support Services of BC:
www.parentsupportbc.ca
1-800-665-6880

Parents Together:
www.parentstogether.ca

From Grief to Action:
www.fromgriefftoaction.org

© Centre for Addictions Research of BC and
BC Partners for Mental Health and Addictions Information

Funding was provided by the Ministry of Health, Province of British Columbia and BC Mental Health and Addiction Services. The translation of these materials has been made possible through a financial contribution from Health Canada. The views expressed however are those of the authors and do not necessarily reflect the policies and positions of the funding partners.

Available free on-line at:
www.carbc.ca
www.heretohelp.bc.ca

Purchase hardcopies from:
BC Council for Families
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638



**BC Partners
for Mental Health
and Addictions
Information**