

无毒岁月，快乐成长

引导您的孩子远离毒品



不沾毒品，家庭圆满

身为家长的你不能以为孩子应该知道如何应对滥用毒品的诱惑。家长们必须了解哪些是常被青少年滥用的毒品和吸入剂，并知道如何辨识滥毒的种种迹象。如此，家长便能有效地和孩子沟通，引导他们远离这些有害物质。

青少年为何滥用毒品？

青少年诉说的滥用药物和/或吸入剂的原因包括：



给家长七个实用的建议

- 观察和注意您孩子的情绪和他/她所结交的朋友
- 与孩子沟通时，保持正面和非判断性的态度，聆听他们的倾诉
- 发掘并鼓励您的孩子培养他/她的才能
- 多花时间和孩子相处，培养共同的兴趣
- 多和您的孩子沟通，并提醒他们别滥用毒品
- 教导您的孩子应对和拒绝毒品的技巧
- 利用实际例子(例如某名人因滥用毒品被捕的新闻)，向孩子灌输正确的知识

滥用毒品的种种迹象



滥用“毒冰”的迹象

- | | |
|--|---|
| 生活环境的变化： <ul style="list-style-type: none">• 玷污的玻璃杯和管子• 被燃烧过或剪成小块的锡箔• 自制的吸毒用具如止咳药水或水瓶• 随处乱放的安眠药 | 行为/外貌的变化： <ul style="list-style-type: none">• 连续失眠数天后又昏睡数天• 双眼通红/凹陷• 情绪不稳定，易怒，时而有暴力倾向 |
|--|---|



滥用大麻的迹象

- | | |
|---|---|
| 生活环境的变化： <ul style="list-style-type: none">• 垃圾桶内有烟卷或烟头• 持续关闭的窗口• 房间内有“潮湿”的味道• 自制的吸毒用具如烟枪和吸管• 极为凌乱的房间 | 行为/外貌的变化： <ul style="list-style-type: none">• 牙齿泛黄和污迹斑斑• 眼白变黄• “潮湿”的口气和口臭• 懒散• 卫生习惯恶劣 |
|---|---|

辨识毒品和吸入剂



甲基苯丙胺
也被称为“毒冰”、“Ya ba”



大麻
也被称为Ganja、草



新类精神科物质 (NPS)
也被称为香料、浴盐



海洛因
也被称为白粉、UBAT



“爱他死”
也被称为E、XTC



硝甲西洋
也被称为“埃利敏5号” (Erimin-5)



吸入剂
俗称“吸强力胶”



扫描QR码，链接至www.cnb.gov.sg了解更多有关药物和挥发性物质的信息。

滥毒会导致家庭破裂

了解上瘾的代价



一人滥毒，全家受害

虽然新加坡地毒品局势依然受到良好的控制，中央肃毒局(CNB)所逮捕的青少年滥毒者却有上升的趋势。不少青少年之所以滥用大麻，是因为误以为它比香烟的害处低并且不容易上瘾；有的甚至以为大麻对人体有益。此外，青少年滥毒者的背景也出现了变化，与之前相比，有更多来自中等收入家庭和学业成绩不错的学生。

家长应该关注的大麻问题



为什么需要关注大麻问题？

滥毒者背景不再单一

滥毒青少年不再限于问题家庭或问题学生。时下滥毒者许多来自中等收入家庭，甚至是课业成绩不错的学生。

持有错误的开放观念

因互联网与媒体大势渲染大麻合法化的讯息，导致青少年对尝试大麻蠢蠢欲动。

巨大误区：香烟比大麻毒？

大麻含有的焦油和致癌物质十分高，比香烟更具杀伤力。

无良业者为图暴利，草芥人命

某些企业、商贩，无视大麻的危害，将之吹捧为休闲娱乐的时尚用品，诱导青少年上钩，以此谋利。



大麻如何危害健康

大麻会致瘾

戒毒过程艰苦，时时烦躁不安，无法入眠，没有食欲。

危害精神健康

容易患上精神疾病，提高自杀和自残风险，重挫青少年的脑部发育与健康。

智能下降

大麻会导致注意力和智力下降。



透视青少年大麻滥用群

未必有滥毒前科

家中无滥毒的先例，本身没有滥毒前科。

懂事的好学生

学校里表现良好，表面上品学兼优。

被朋友诱导或施压

往往被年龄相近的同伴诱导或施压，开始尝试大麻。网络与媒体也传播着许多误导性的资料，导致青少年见解与观念的偏差。

错误的观念

误以为大麻对人体无害，或利多于弊。

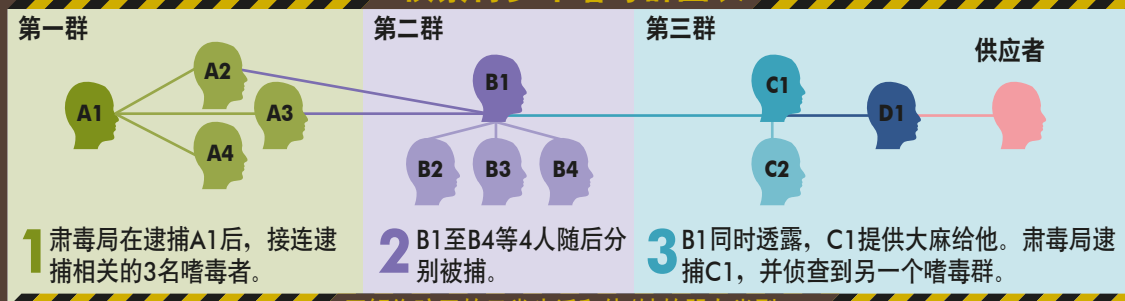
跌入毒品的无底洞

尝试过大麻的青少年更可能滥用其他毒品/吸入剂，渐渐无法自拔。

年轻一代由互动产生的巨大影响效应

肃毒局发现越来越多由青少年组成的嗜毒群。这些个案显示青少年在滥用毒品后，会影响其他同伴尝试毒品。滥毒歪风依此法蔓延，滥毒群便开始形成并扩大，影响效应也随之倍增。请参考下列例子：

侦察青少年嗜毒群图表



您知道吗？



依照新加坡法律，新加坡公民和永久居民在海外滥用毒品也属违法行为。

如果您怀疑您的孩子滥用毒品，请拨中央肃毒局(CNB)的热线求助。中央肃毒局(CNB)将与您和您的孩子一起拟定解决问题的方案。

求助热线

中央肃毒局 (CNB)
24 1800-325-6666 (24 小时)
CNBkNOwDrugs
drugfreesg
lifedoesnotrewind
www.cnb.gov.sg

国立成瘾治疗服务 (NAMS)
Tel: 6-RECOVER (6732 6837)
(星期一至四：上午8时30分至下午5时30分，星期五：上午8时30分至下午5时)
www.nams.sg

帮助21岁以下的青少年戒毒的计划

尿液检测呈阳性反应的青少年滥毒者，可被纳入青少年增强监管计划(YES)接受辅导，或被送往社区戒瘾中心(CRC)或戒毒所(DRC)接受治疗。

曾滥用毒品但测试结果却呈阴性的青少年可被纳入防止嗜毒辅导与互动计划(ACE)。进入戒毒所并不会留下犯罪记录。

滥毒的法律后果

滥用受管制毒品(例如“毒冰”、海洛因和大麻)是违法行为，犯者将面对长达10年监禁，或罚款多达S\$20,000，或两者兼施。