

远离毒品

帮助孩子戒毒的父母指南



目录

编者按	2
中央肃毒局青少年监督计划	3
家长须知的毒品知识	7
毒品的影响	16
为什么青少年会吸毒?	23
与您的孩子就毒品问题进行交流	27
家长如何协助孩子远离毒品	30
回家的路	34
家庭乐趣	40
求助热线	44
鸣谢	46

编者按

身 为家长，在得知孩子滥用毒品或酒精的时候，往往都会感到痛心疾首。虽然没有家长会去想像自己的孩子长大后会上瘾，青少年吸毒却已成为一个与日俱增的现象。不论年龄，种族和社会经济地位的高低，吸毒者都有可能在各个社会阶层出现。

从2007年至2011年，在新加坡因滥毒而被捕的青少年人数有上升的趋势。虽然年年被逮捕的青少年嗜毒者平均为190人，而数字在过去3年已现稳定，但与过往相比此人数还是偏高的。青少年嗜毒者的总人数中，初犯人数依然占据大部分。全国防止嗜毒理事会在2013年针对青少年的毒品意识展开调查，并发现17岁至21岁的青少年对毒品的心态较为开放。受欢迎的电影和电视节目也将滥毒正常化，而许多网站，论坛以及社交媒体更是提倡让供体闲用的大麻合法化。

中央肃毒局将继续执行打击毒贩与杜绝毒品犯罪活动的使命，并加强毒品防范教育让青少年深刻了解毒品的危害。但是，单单靠肃毒局的努力是不够的。我们需要社会，尤其是家长的配合。这是因为父母在孩子性格的形成与成长，以及他们对生命和事物观念的形成，扮演着关键的角色。对此，内政部高级政务部长马善高已在2014年组成青年与毒品工作小组，针对青少年嗜毒问题与根本寻求对策，防患于未然。为了解决这个问题，在所有可影响青少年身心成长的人士中，家长便是中央肃毒局极力合作的一环。

提升对毒品的认知，包括了解其基本的知识，例如毒品的种类，性质和作用是帮助孩子远离毒品的第一步。家长首先必须先了解毒品会带来的祸害，才能与自己的孩子进行谈论此事。家长必须与自己的孩子进行沟通，支持他、认识他的社交圈子、了解他的经历和教导他分辨是非。这些都是帮助孩子远离毒品至关重要的因素。我们希望这本手册在家长努力帮助自己的孩子远离毒品的过程中能够成为有用的资源。

打击毒品，从家人做起！

.....
¹ 指年龄于20岁以下的青少年

中央肃毒局 青少年监督计划

这是什么？

毒品监督计划

根据《药物滥用法》，吸毒者可在法庭上被起诉并判处监禁、进入戒毒所 (DRC) 进行治疗和康复或直接列入毒品监督计划接受监督。如果吸毒者已在戒毒所或监狱完成刑期，释放后将置于毒品监督计划中。

毒品监督计划是根据《滥用毒品法规》(MDR) 中的一套法规来进行监督。戒毒者受毒品监督令约束，他们必须向中央肃毒局报告，进行长达 2 年的定期尿检。在此期间，他们将接受尿常规检查、突击尿检和访谈。

青年增强监管计划 (YES)

年龄在 21 岁以下的青少年，若是第一次而被捕的话，当局将评估他们是否可以加入青年增强监管计划 (YES)。

根据青年增强监管计划 (YES)，除了定期到报到地点进行尿常规检查、突击尿检和访谈外，青少年毒品受监管者及其父母也将接受辅导和咨询工作。此外，中央肃毒局也与社会及家庭发展部 (MSF) 和辅导员密切合作以评估并监控青少年毒品受监管者的进度。

吸入剂监督计划

依《致醉物质法令》，滥用挥发物质可被控上法庭，被送往治疗中心，或直接依《挥发剂监管令》受到监管。

受《挥发剂监管令》监管者将需向中央肃毒局人员报到至少一年。这一年期间，他们将不时受到查问，以确保能第一时间发现他们重蹈覆辙的迹象。在挥发剂监管计划下受监管的成年人与青少年受到的待遇相同。

这些计划的目标是什么？

毒品和吸入剂监督计划的目标是：

- 阻止毒品和吸入剂戒毒者再度 滥用毒品或吸入剂产品
- 尽早发现戒毒者毒瘾复发的情况并尽快进行隔离以免影响他人

这些计划必须包括什么？

定期尿检报告

受监管者若是在籍学生，便必须每半年提交成绩单

为青年增强监管计划 (YES) 下的青少年毒品受监管者及其父母提供强制辅导和咨询工作

尿检报告频率？

青少年毒品受监管者

所有受监管的青少年开始时都得要在首个月每星期报到两次。倘若受监管者行为良好，定时报到，报到次数则从第二个月起改为一个星期一次。

青少年吸入剂受监管者

青少年吸入剂受监管者必须每周接受两次常规尿液检查。受监管者若是行为良好和按时报告则可以获准被提升为每周或每两周只需进行一次常规尿液检查。

到哪里进行毒品监督？

青少年毒品和吸入剂受监管者必须前往
新加坡新桥路 393 号警察广东民大厦
青少年报告中心
邮区：088763报到

何时报到？

根据其报告频率，青少年毒品受监管者将在星期一和/或星期五进行报告。

星期一和星期五(青少年毒品受监管者)

- 9.30 - 12.30
- 14.30 - 17.00
- 18.30 - 22.00

根据其报到频率，青少年吸入剂受监管者将在星期二和/或星期四前往报告中心报到。

星期二和星期四(青少年吸入剂受监管者)

- 9.30 - 12.30
- 14.30 - 17.00

如果青少年受监管者未能到中央肃毒局报到会如何？

青少年毒品受监管者

无故缺席尿液检查的毒品受监管者已触犯法律，并可能在法庭上遭起诉。一经法院定罪，其受监管者将面临不超过 10,000 元的罚款或期限不超过 4 年的监禁，或两者兼施。其监督令也可能被延长。

青少年吸入剂受监管者

无故缺席到中央肃毒局报到的吸入剂受监管者可能会在法庭上遭到起诉，如果罪名成立，将必须承担不超过 1,000 元的罚款。

如果青少年受监管者没有来参加辅导计划会发生什么事？

青少年毒品和吸入剂受监管者

正接受辅导的青少年嗜毒者或受监管的挥发剂滥用者若无故缺席便构成可被控上法庭的罪行。

在参与该计划期间，青少年受监管者可以出国旅游吗？

青少年毒品受监管者

未经监督官的批准，青少年受监管者不得擅自离开新加坡。根据 MDR 的条例，违反此规定即属犯罪。一经法院定罪，他将面临不超过 1,000 元的罚款或期限不超过 6 个月的监禁，或两者兼施。

青少年毒品受监管者若想出国旅行，受监管者可以联系其直属监督官以获取有关申请出国的过程和其他详细信息。

青少年吸入剂受监管者

青少年吸入剂受监管者不受海外旅游限制，但如果旅游日期与例行报到日期冲突，他/她将必须获得其直属监督官的批准才能进行此类旅游。

家长须知的 毒品知识

新加坡青少年较常滥用的受管制毒品是安非他命，大麻和海洛因。青少年也会滥用新类精神科物质和挥发剂。

这些青少年误认为安非他命，大麻或新类精神科物质比海洛因或鸦片等“传统”毒品温和，较不容易上瘾。这种如“吸食大麻无害也不会成瘾”的误解也因其他国家将大麻合法化加剧，并受到提倡者的拥立。事实上，滥用任何毒品，包括大麻，不只会成瘾，还会对脑部，肝脏和肾脏以及其他神经功能造成伤害。

以下是有关不同毒品的详细信息：

甲基苯丙胺

它是什么

甲基苯丙胺是一种兴奋剂，它会使滥用者保持清醒并在进行连续的活动仅需较少睡眠。

甲基苯丙胺通常以结晶形式出现在市面上，俗

在2014年被逮捕的青少年嗜毒初犯人数为170，这数字与2013年相比增加了11%。中央肃毒局一直密切关注青少年滥毒问题。

《药物滥用法》最新修正案（2013年6月起）：贩毒者再犯或将毒品贩卖给青少年及弱势群体将面临更严厉的处罚。任何人聘用青少年或弱势群体犯下毒品走私或进口/出口罪行也将受到更严厉的制裁。组织滥毒品的聚会也属违法。如果此类聚会涉及到青少年或弱势群体，组织者将承担加重的处罚。



称“冰毒”。它也会以片剂形式出现，被称为“Ya ba”。大多数的“Ya ba”片剂上都刻上了“WY”的标志，其颜色通常是绿色或橙色。

甲基苯丙胺毒性强劲，极易使人上瘾，产生精神上的依赖。



又称...

“冰毒”、“Ya ba”、玻璃、水晶、快速丸

作用

甲基苯丙胺滥用者会感觉情绪高涨、精力充沛。他们认为该药可使其身体一直处于工作状态。实际上，甲基苯丙胺在重复使用的情况下会对身体和大脑造成极大的损害。

由于该药经常会减少或甚至消除食欲，试图快速减肥的人也会将它用作为一种危险的减肥策略。

影响和危险

增加心跳频率和体温	
痉挛、中风和死亡	极度的疲劳感和饥饿感
对心脏和神经造成损害	焦虑、抑郁症和烦躁
肝脏和肾脏疾病	失眠症（难以入睡）
情绪波动，异常行为、精神混乱、妄想和幻觉	

戒断症状

极度的疲劳感和饥饿感	焦虑、抑郁症和烦躁	失眠症 (难以入睡)
------------	-----------	---------------



刑罚

非法交易、拥有或吸食甲基苯丙胺：监禁、罚款或死亡

它是什么

海洛因来自罂粟。它具有危险的副作用，非常容易使人上瘾，一般以颗粒、粉末或溶液的形式出现于市面上。4 号海洛因是白色的，而 3 号海洛因偏黄。“追龙”（此处指的是一种常见的海洛因滥用方法）是指加热海洛因粉末后，再通过锡箔纸卷用鼻子吸入烟雾。



又称...

白粉、Smack、Junk、
粉、Putih、药、Ubat

作用

海洛因会让滥用者感觉“飘飘欲仙”和放松。随后可能会有困倦和恶心的感觉。

海洛因是一种非常容易使人上瘾的毒品。滥用者会发现停止使用海洛因极其困难 - 即便他只吸食过一次或两次。海洛因滥用者将不断渴望服用下一剂。

如果一个海洛因成瘾者突然试图停止用药或无法获得另一剂量，他会经常出现严重的戒断症状，如恐慌、失眠、恶寒和发汗、肌肉痛、胃痉挛、恶心、呕吐和腹泻的感觉。

吸食过量的海洛因可导致滥用者停止呼吸并死亡。

快速提示

毒品供应来自哪里？

以下是青少年吸毒者获得毒品的一些常见途径，家长应该多加注意：

- » 直接从朋友获得
- » 朋友的毒品供应者
- » 互联网 - 例如 Facebook
- » 邮件/邮递

影响和危险

降低心跳频率和抑制呼吸	注意力难以集中
损害肺、肾和肝脏功能	便秘
感觉抑郁和疲劳	

戒断症状

流眼泪和流鼻涕	发冷和发汗
急躁和情绪紧张	腹泻和呕吐
震颤和抽筋	失眠症（难以入睡）

刑罚

非法交易、拥有或吸食海洛因：监禁、罚款或死亡



大麻

它是什么

大麻来自于大麻类植物。全株被烘干并压缩成块，直至外形看起来像干草药或茶叶。外形与绿色、棕色或灰色的干欧芹相似。大麻是一种可影响心智的药物，会导致滥用者对其产生精神依赖。

又称...

大麻叶、Pot、草、Joints、Ganja

作用

通过手卷香烟（称为大麻烟卷或香烟）、在烟斗或水烟斗（也称为“烟枪”）中吸大麻。它也能被放置在被称为“粗短雪茄”的空心雪茄中；混入食物；或像茶一样冲泡后吸食。

大麻使滥用者难以留意时间的流逝和集中注意力。滥用者的记忆力会被影响并觉得难以解决问题和学习新信息。长时间服用大麻会让滥用者对其产生精神上和身体上的依赖。

影响和危险

无法集中注意力	平衡力和协调性受影响
反应迟钝	极度焦虑、抑郁、精神混乱和产生妄想（非理性恐惧或怀疑）
思维和感知扭曲	长期使用者积极性和行动力下降

戒断症状

喜怒无常、易怒、焦虑和紧张。

刑罚

非法交易、拥有或吸食大麻：监禁、罚款或死亡。

新类精神科物质

它是什么

新类精神科物质是合成毒品。这些人造毒品含有一些物质，可令人产生如服食可卡因，爱他死，安非他命，海洛因，或大麻等受管制毒品的反应。其中在新加坡出现的新类精神科物质有种叫“烟草配方”，别名人造大麻，K2或“香料”。有些新类精神科物质也被充当为“爱它死”药丸或“浴盐”出售。市面上也有人造大麻流通。



又称...

香料, K2, 浴盐, Kronic, Bromo-Dragonfly

作用

诸种“配方”大多用烟纸卷起来抽，以便体验其中效果。除了这些自制烟，滥毒者也许还会利用水烟斗或烟斗抽这些植物。滥用“浴盐”的方式大致上以口服，吸食或注射为主。

影响和危险

新类精神科物质的毒性与危害不详。它们与其他受管制毒品的害处与成瘾程度相等。滥用新类精神科物质可导致：

极度致醉症状	癫痫发作
严重的毒性反应，导致死亡	妄想症
心血管问题	幻觉
肾功能衰竭	

刑罚

贩卖，拥有或服用新式精神科物质者可被判监禁或罚款。

吸入剂

它是什么

类似胶水和油漆稀释剂的某种物质，会释放出气体和烟雾。嗅闻此类气体或烟雾被称为吸入剂滥用。吸入剂滥用者随时可能会死于窒息，或俗称为吸气性猝死。正常活动如跑步或大叫等也可能引发心脏衰竭而死亡。



又称...

嗅胶、溶媒滥用、溶媒吸入剂、溶媒嗅闻

作用

吸入剂会让滥用者产生快速醉酒的感觉 - 接着是困倦、摇摇晃晃、头晕和精神混乱。吸入剂可减少大脑供氧继而导致脑损伤。

仅使用一次吸入剂也可导致危及生命的健康问题，甚至导致死亡。

影响和危险

对大脑、肝脏和肾脏的永久性损伤	学习困难和视力模糊
容易流血不止和瘀伤	失去对身体的控制
失忆	痉挛、疼痛和剧烈咳嗽

戒断症状

焦虑、抑郁症和易怒	头晕、颤抖和恶心
攻击性行为	失眠症（难以入睡）

请浏览 cnb.gov.sg 和 [CNBkNOwdrugs YouTube](#) 频道以获取更多有关毒品类型的详细信息。

“ 孩子给与的力量必须由家长驾驭。 ”

- Dr Benjamin Spock

毒品的影响

来自：
June Tang 女士，
国立成瘾治疗服务，
高级顾问。

毒

品对人的影响根据毒品的类型和种类而有所不同。了解毒品如何能影响您孩子的身心是极其重要的，因为这将在以下几个方面帮助您：

发现孩子滥用毒品的的体征和症状

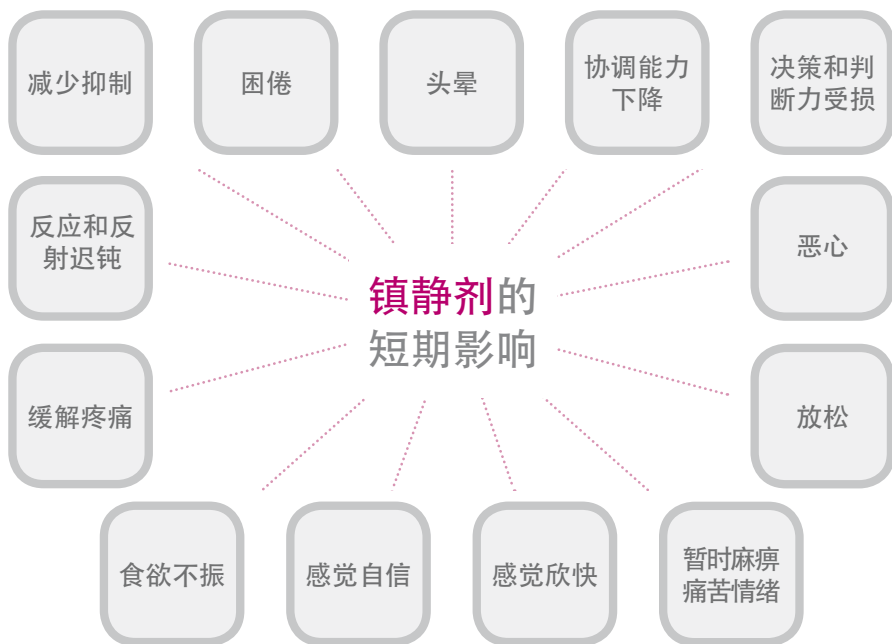
让您和您的孩子对毒品滥用话题进行更好的沟通

强调毒品还可对您孩子的心灵和身体造成的不利影响

一般来说，精神活性物质可分为镇静剂、兴奋剂和“全才”。

镇静剂

镇静剂或“镇定剂”，如海洛因、可待因、安眠药（苯二氮卓类药物）、酒精和一些吸入剂（如胶水）可减缓中枢神经系统的活动，并帮助减轻疼痛，以及缓解压力、焦虑和恐惧。使用时，滥用者会感觉放松、困倦以及幸福感。例如，海洛因可让滥用者产生幸福感，而这种强烈的快感是海洛因如此



容易让人上瘾的原因之一。很多时候，您会听到海洛因滥用者想使用更高的剂量以便追求其经历过的“极致快感”。

从长远来看，镇静剂可导致严重的情绪变化，如增加焦虑和抑郁。镇静剂还可能会对身体的各个器官造成伤害。在某些情况下，与酒精（也是一种镇静剂）一起服用的镇静剂药物可能会对脑功能造成严重损伤，甚至死亡。

若长期使用，人们可能会依赖镇静剂入睡或缓解疼痛，并会丧失感到放松和减轻焦虑的本能。药物戒断也可能发生。虽然海洛因戒断通常没有危险，但是其他类型的“镇定剂”（如苯二氮卓类药物何酒精）的戒断可能会非常严重，甚至危及生命。因此，在这些情况下，寻求医药和专业帮助非常重要。

兴奋剂

兴奋剂或“安非他命”具有相反的作用因为它们不但不减弱，反而会加快中枢神经系统的活动。兴奋剂可让人产生欣快感和激动并带来一阵兴奋。正常情况下，肾上腺素激增之后便会“崩溃”，一种疲劳和抑郁情绪的状态。这会让人服用更多的兴奋剂以获得又一次的冲击，不断产生一个“快感”后是“崩溃”的循环。“崩溃”可以带来很大的冲击，并可能会导致抑郁、神经过敏、激动、疲劳甚至是让人产生自杀念头。虽然一些兴奋剂滥用者可能不会经历严重的身体上的戒断症状，但是他们对兴奋剂的渴望仍然可能是非常强烈的。



常被滥用的兴奋剂包括“摇头丸”（MDMA）、“冰毒”（甲基苯丙胺）、甲氧麻黄酮以及甚至用于治疗注意力缺陷多动症（ADHD）的药物，如利他林。

习惯性和长期使用兴奋剂可导致严重的疲劳、营养不良、高血压、中风、呼吸困难、脱发、心律不齐、增加攻击性、恐慌症、抑郁、幻觉和偏执等精神病症状，甚至是死亡。其他还有一些和长期使用兴奋剂有关的医学并发症。

“全才”

“全才”是具有镇静剂和兴奋剂两者属性的药物。含有大麻和克他命的此类药物往往会改变一个人的认知和现实感。这类体验非常主观，有些人会感觉平静，有些人会有迷幻体验和幻觉。少数滥用者甚至会描述有“离体体验”。其中也有可能极度令人不快，被称之为“恐怖幻觉”的感受，使得滥用者感觉



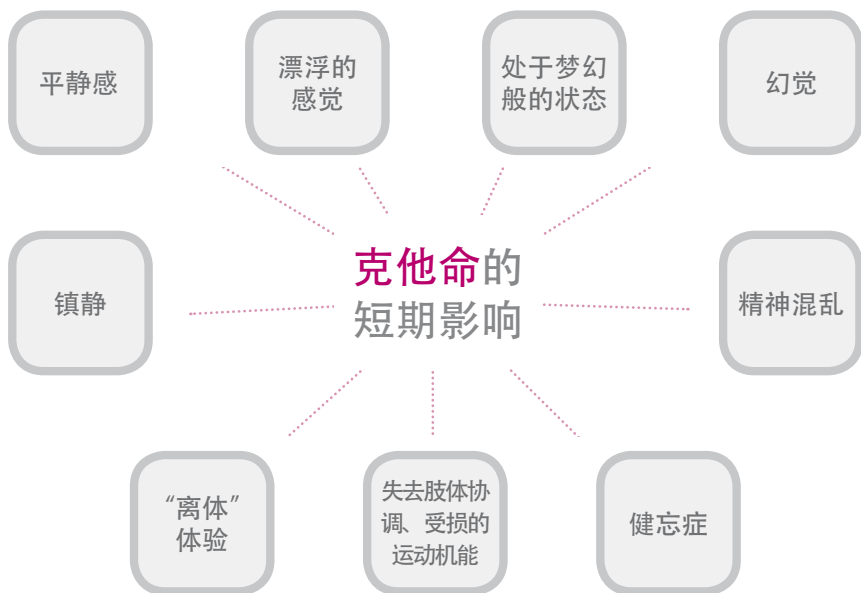
¹ 例如，色彩显得更明亮、体验得到更独特的气味和声音

² 包括欣快、恐惧、偏执和恐慌

焦虑、恐惧、恐慌和/或偏执。当一个人有“恐怖幻觉”时，重要的是要确保个人安全，因为在药物作用仍然持续时他可能会伤害自己或他人。

大麻（也称为 marijuana、“ganja”、“pot”、“草”）因其产生的感觉而被普遍滥用由于大多数年轻的滥用者会经历短暂大麻戒断，他们便经常会错误认为自己不会依赖于大麻。然而，他们还是会对大麻产生耐受性，并且对大麻的心理依赖会变得非常强烈。正常情况下，大麻也是其他毒品形式的“诱导性毒品”。长期的大麻滥用可能会增加患精神病的风险，并可能导致慢性咳嗽、肺部感染、短暂记忆和减弱注意力以及可导致积极性下降，进而使某些人忽视生活问题和目标。

克他命（又称“K”、“特殊 K”和“维他命 K”）主要由兽医用于麻醉剂，但它同时也流入夜间场所，成为使人产生离体体验，甚至是幻觉的药物。克他命的影响取决于剂量多少，并且影响会很广。



克他命也被称为“约会强奸”药，因为它可以使滥用者易于遭受犯罪行为，如被强奸。研究显示，长期滥用可导致记忆力、注意力和心理健康损伤。一些报告结果也将滥用克他命与各种泌尿道的健康问题联系起来。

非处方药物

大多数家长肯定对于非法药物都不会掉以轻心并反对使用它们。然而，我们必须意识到，许多非处方药也可以被滥用，如流感药物和减肥药。这些药物甚至对孩子来说都是合法的并容易获得。右美沙芬 (DXM) 是一种用于许多咳嗽、感冒或流感药物的常见化学品。它也可以轻易从“黑市”获得。在滥用时，DXM 可以导致下列影响：



生命

不能

重来

远离

毒品

为什么青少年 会吸毒？

来自：
June Tang 女士，
国立成瘾治疗服务，
高级顾问。

预防毒品的工作和教育已经持续多年，但青少年仍然在吸毒。根据中央毒局 2012 年毒品形势报告的结果，遭逮捕的吸毒者中年龄低于 20 岁的有 5%。随着青少年吸毒人数的上升，非法药物使用似乎也已成为一个现象。许多在国立成瘾治疗服务 (NAMS) 寻求帮助的人都自称他们的药物滥用开始于青少年时期。

虽然不是所有尝试毒品的青少年都会继续滥用其他毒品，也不是所有人都会成瘾，这依然是个重大隐患，因为青少年越早接触毒品，其后进一步涉入毒品的可能性就越高。毒品滥用会严重影响青少年的大脑发育，并可引发健康、心理和社会问题。

那么，为什么青少年会尝试并继续吸毒？

青少年的大脑

首先，我们都知道，处于这阶段的青少年对于新事物充满好奇，冲动和容易受同伴影响。为了更好地理解这一点，让我们来看一看青少年的大脑构造。大脑的前部是帮助我们掂量出自己的决策、探索结果、作出逻辑决定以及阻止自己做对自己来说有害或危险事情的部分。大脑的这个部分只有在我

们接近二十五岁时才会完全成熟，所以它在我们的青少年时期仍处于发育过程。因此，青少年的大脑不能完全执行考虑其滥用毒品的风险和影响的任务。此外，青少年的大脑往往通过早已完全成熟的杏仁核处理信息。由于大脑中的杏仁核负责处理恐惧和愤怒等情绪，将二者结合，结果是一个会冲动行事、做事不考虑后果、高度情绪化以及往往从事包括滥用毒品的危险行为的青少年。了解这一点并不意味着青少年即不能作出明智的选择，也不是其错误决定和错误行为的借口，但这确实有助于我们理解和管理青少年的行为。

“快感”

接下来，让我们看一看精神活性药物的吸引力。毒品似乎会触发大脑的“愉快中枢”神经递质和多巴胺的释放，因此产生被称为“快感”的美好感觉和欣快感。大脑经常会无意识地寻找这种“快感”，这可引起强烈的渴望，并导致一个人渴望该药物而无视药物会带来的风险和后果。

青少年阶段

这是许多青少年必须经历的过渡期。这也是他们处于测试界限和探索新事物与想法的阶段。这个充满变化和发掘新事物的阶段将是他们尝试和滥用毒品风险较高的时候。青少年滥用毒品的原因各有不相同，其中一些原因是：

快速提示

在一项由中央肃毒局进行的民意调查中，我们向青少年询问了其吸食毒品的原因。下面是他们所反馈的意见：

- » 只是为了好玩
- » 想感受“快感”
- » 缓解压力
- » 忘记自己的问题
- » 朋友要求他们尝试毒品
- » 为了减肥
- » 无聊
- » 同伴影响，为了赢得他们的认同和友谊

» 好奇 «

» 因为无聊或寻求刺激与快感 «

» 缓解压力或痛苦的情绪 «

» 同伴的影响 «

» 逃避家庭问题 «

其他风险因素

还有其他因素可令青少年面对更高的滥用毒品风险，这包括：

» 童年便有攻击性行为 «

» 学校课业成绩差 «

» 童年遭受同伴排斥 «

» 缺乏社交技能 «

» 缺乏良好的家庭教育 «

» 与父母或监护人之间缺乏亲密的联系 «

» 父母或监护人本身便有成瘾或精神问题 «

» 监护人是个人不法之徒 «

» 同伴中有嗜毒者或铤而走险的角色 «

» 本身不排斥并且接受滥毒行为 «



这很有趣...

这项研究发现青少年与成人的大脑运行方式有所不同。

哦！这意味着什么呢？



这表示他们大脑负责逻辑决策的额叶（即前部）仍处于发育阶段。

该部分也负责对于尝试危险事物的自我约束能力。



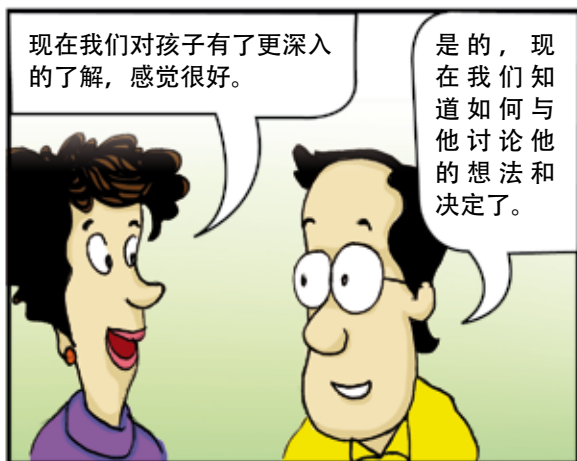
但此部分在二十五岁时方完全成熟！

哦！原来如此...

更重要的是，大脑的杏仁核部分在他们幼年时已经完全成熟。这个部分是负责恐惧和愤怒等情绪的区域。



我明白了！这就是为什么我们的孩子往往会鲁莽行事完全不考虑后果的原因。



现在我们对孩子有了更深入的了解，感觉很好。

是的，现在我们知道如何与他讨论他的想法和决定了。

与您的孩子 就毒品问题进行交流

Kew Choi Foong 女士，
高级顾问，
国立成瘾治疗服务。

当 您与您的孩子谈及毒品问题时，您必须首先考虑您孩子的年龄并适度调整您的沟通方式以确保双方信息得以传达。其次，您得要考虑您对孩子的养育方式，因为这与您和孩子的沟通方式以及孩子对信息的接受程度是息息相关的。您也必须仔细思考想要传达给孩子的关键信息。

适龄性

对于年龄在 6-12 岁的儿童，通过故事或图片与其进行沟通会更有效。另外，由于随机教学是种综合视觉、口头和经验提示的教学方法，这对此年龄群的孩童也具同样学习效果。举个例子，如果您与您的孩子在看电影或电视节目时，荧幕上播映的是一个毒品使用的场景，您可以利用这个机会教育您的孩子滥用毒品的害处。

对于青少年，您需要首先聆听并尽力理解他们的观点。当您与您孩子的看法不一致时，聆听对您来说可能会很艰难，但是，不做出反对的行为可向您的孩子证明您寻求理解他的决心。始终牢记，您的孩子处于成长阶段，他正学习如何成为一个能对自己与社会负责的人。您的角色便是引导他评估观点并帮助他作出最终决定。若你一味给予直接回复，那你只会剥夺孩子学习识别对错和为自己作决定的机会。与您的孩子一同探讨该话题，让他和您一起讨论，而不是争论他的观点。

养育孩子的方式

养育方式的不同会产生不同的沟通模式。。

界限

明澈的界配合薄弱的沟通

- » 自由受到限制
- » 极少沟通
- » 受规则控制
- » 使用威胁和惩罚
- » 孩子感到害怕

明澈的界限配合有力的沟通

- » 设置适当的安全界限
- » 自由表达关爱
- » 清楚地表达设置界限的原因
- » 当孩子越界时设置合逻辑的后果
- » 孩子感到能够承担责任

模糊的界限配合薄弱沟通

- » 没有界限
- » 有问题但不发表意见
- » 无法纠正孩子错误的行为
- » 孩子感到被忽视

模糊的界限配合较强沟通

- » 界限不清
- » 易于唠叨
- » 容易对孩子的不检行为做出让步
- » 孩子感觉到权利意识

沟通方式

何时 & 何地好沟通?

您需要等待合适的时间也就是您和孩子都比较放松且有充裕的讨论时间时才开始沟通。您也可以预先安排一个时段，和孩子都到一个安静的地方坐下来谈论这件事情。尽量避免利用拥挤或吵闹的地方以防孩子感觉尴尬。您必须小心用词，以免词不达意，造成误会。

该说什么

- **陈述您的立场和感受，使用第一人称句式**

您需要清楚地传达您对于吸毒的立场。例如，您可以说“我不赞成在任何情况下吸食任何毒品。”这是给您的孩子明确的指导方针，可以帮助他站在他自己的立场上做决定。这也有益于孩子了解您如何看待他的吸毒问题。您可以这样说：“当我发现你吸毒时，我会感到很难过。我很担心它对你的影响。”

- **逐渐灌输正确的药物观**

让你的孩子拥有正确的药物观 — 告诉他只需按有执照的医生开的处方用药。提醒他要遵从处方且避免自行用药。

- **探索负面后果**

给年幼的孩子列出嗜毒的负面后果。对于青少年儿童，和他讨论嗜毒的负面后果。

- **强调危害**

向孩子强调有关嗜毒和过量用药的危害。

快速提示

解决嗜毒问题的小技巧

当面对孩子嗜毒的消息时，家长应该

» 保持冷静

» 保持客观

» 与孩子对话 — 指出嗜毒的危害时要表示你对他的支持、耐心和理解

» 从您的家庭医生或具资格的辅导员寻求专业帮助

通常，嗜毒其实是反现其间已有各根深蒂固的问题，所以应该全家一同探讨并解决问题。

家长如何协助 孩子远离毒品

Kew Choi Foong 女士，
高级顾问，
国立成瘾治疗服务。

有良好的人际关系且参与有意义的活动的青少年吸毒的机率较低。为了协助孩子远离毒品，您需要引导他与家庭成员和同伴们建立良好的人际关系。让他了解无须滥毒亦可享受快乐的人生将对他的康复有着很大的帮助。这所有的一切由您做起。

建立良好的人际关系

★ 成为好榜样

在孩子康复期间设身处地为他着想。在孩子面前展现您如何凭坚强的意志力改掉一些如吸烟的习惯。如此您的孩子也将受到鼓舞，下定决心戒毒。



★ 营造有利于康复的环境

当周遭事物触发正在复健的嗜毒者的毒瘾时，他们极大可能会再度滥毒。两种常见诱因便是吸烟和服用药物。所以不要在孩子面前吸烟或服用药物，让您的家成为他复健道路上的安全地带。



* **具有敏锐观察力**

青少年经常为了应对受到激荡的情感而开始滥毒。当您的孩子显得极度沮丧、悲伤、焦虑或其它强烈的情感时，你应该对其多加关注。你也应该对他表示你的关爱并且愿意与他一起面对他正在经历的事情或难题。



留意他经常和谁一起出去以及他如何与朋友互动。这也会让您进一步了解他是否已经远离那些滥毒的朋友。

* **开放式沟通**

聆听您孩子所说的话并保留自己的评论。只要孩子的观点不会带来伤害，你大可无须与他争执。当您能够接受孩子与自己的观点不同时，这也代表你愿意接受孩子的一切。



与孩子共处的时间是很宝贵的。在沟通时，选择谈论一些较为重要的课题，切勿因参杂琐碎的事而浪费时间。

以简短精准的方式传达信息，这将会有更良好的效果。在脑海中重复您想对孩子说的话并想象听到这些话后给孩子有何感触。例如，“你总是给这个家带来麻烦！”与“看到你得要经历这段艰难的时期，我感到很难过，全家人也一定如此”对比，效果必然不同。

有意义的活动

参与有意义的活动也给你的孩子提供了一个建立良好人际关系及拓展其社交圈子的平台。

★ **共同的爱好**

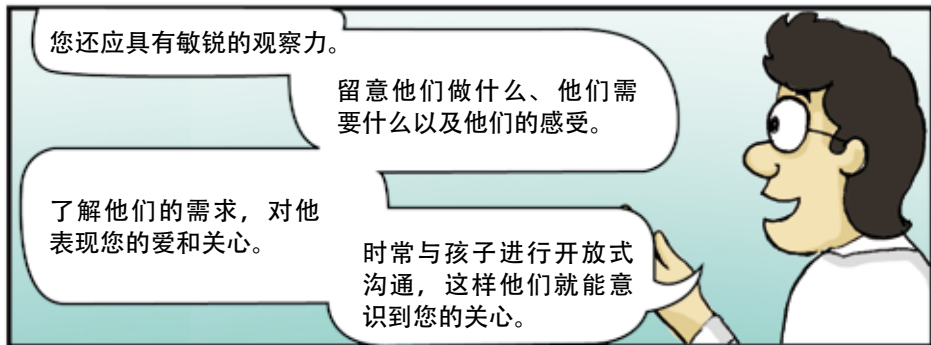
找出一个您和孩子的共同爱好，这也许是运动、游戏和音乐等。如此一同参与活动不仅让孩子有效地利用时间，也促进亲子关系。

★ **再次发掘，或者去察觉您的孩子擅长什么**

有些青少年在嗜毒之后就疏远了他们曾经喜欢的活动。帮助孩子重新拾回他对这些活动的兴趣。如果您的孩子喜欢足球，建议他找一个他能参与的足球队。鼓励您的孩子参加学校里的课外活动(CCA's)。如果他之前对任何活动都不感兴趣，那么这次就是一个您可以和他一起探索的时机。允许他尝试不同的活动，然后发现他的兴趣所在。鼓励他在擅长的领域活动有助于增强他的自信。

“ 重整一个跨掉的人生没有如培育强韧自信的生命容易。 ”

- Frederick Douglass,
十九世纪社会改革家



回家的路

你知道这首乐曲在表达什么吗？

“跟随我，你就能找到回家的路。
你的错误也能引领你走向真理。”

- Jelalludin Rumi

摘自 Dawn Tan 的
《破碎的镜子，
关于吸毒的真实故事》

来自林（Lim）先生（50 岁），安德鲁（Andrew Lim, 23 岁，海洛因吸食者）的父亲

我费了很多时间才终于不再问我儿子他为何开始吸食海洛因。我想若我能了解他吸毒的原因，那么我便可对症下药，依计划助他完全戒掉毒瘾。但是成瘾问题，尤其是吸食海洛英的问题并不能如此解决。

当初，我刚发现安德鲁滥用海洛因食用时，我拒绝接受这样的事情在我的家庭中发生。当时，我脑海里长期呐喊着“我和妻子教养孩子的方式是正确的”，诚然，我们一直坚信自己做的决定是正确的。这并不意味着我们认为自己很完美的。我们只认为自己是受很多其他家庭遭受的问题所困扰的普通人而已。

我是一名商人，我妻子是一名教师。除 23 岁的安德鲁 之外，我们还有三个孩子。他们中最小的 13 岁，最大的 28 岁。我一直认为我的家是一个关系很亲密的家庭。我们总是一起活动，并且能够彼此之间自由畅谈。我们一起去教堂，一起做祷告，我们的双膝并排跪在五颜六色但却已褪色的圣经诗篇刺绣上。我们周末便会去拜访亲戚或带着狗到沙滩上散步。我们会一同谈论学校的事以及生活的点点滴滴。

我年轻时从未吸食过毒品，因此面对一个吸食毒品的儿子实在令我手足无策。我敢肯定对于一个没有毒品经历的人来说，面对毒瘾问题是最艰难。此时，你真的无法接受你的至亲完全被陌生的事物侵蚀，而且对你的关爱与理性的劝导完全不加理会。

如果这件事不是我亲身体验，我永远不会相信来自同一个家庭背景的孩子个性上可以存有天壤之别。我的两个大女儿已经去澳大利亚深造，而安德鲁却因课业奇差，最终在中四那年级退学。那时他去服兵役，这也成为他当时的生活焦点。但当安德鲁从部队出来后，他感到很彷徨。几个月后，他在驳船码头的一家酒吧里找到一份酒保的工作。

我妻子和我一想到他的决定就很生气。我们不喜欢他在一个如此不稳定的环境中工作。他的工作每天晚间 8 点开始，并在 7 小时后，也就是酒鬼们在打烊时从酒吧离开后下班。当我们早上醒的时候，他还在酣睡，中午很晚时才醒。因此我们几乎看不到他，也不能和他谈话。

我们告诉安德鲁我们焦虑的心情，但是他安抚我们说他会照顾好自己。一年期间，他在驳船码头各处打了几份酒吧类的工作。

表面上，生活似乎很正常。安德鲁将其大部分时间都用来工作以及同女朋友约会。但随即则就出现了永远改变我们的生活的事情。

他女朋友“璉”(Lian)早已知道安德鲁滥毒的事情。她为他的人生与健康感到忧心，她最终向我们倾诉安德鲁吸毒的事情。我儿子是个海洛因吸食者。这对我和我的家人来说都是巨大的打击。当时，安德鲁吸食毒品已有超过一年之久。

我们几乎一夜之间从舒服安逸的家庭跌入一个充满愤怒、悲伤和互责的世界。我根本无法接受他是一个滥毒者。愤怒和疑惑是最难处理的情感。我一直以我的孩子为骄傲。我对我的教养育方式可能是安德鲁吸毒的原因而感

到愤愤不平。他们不都是受过教育，明白事理的孩子吗？而且，我们也不是一个贫苦人家。

起初，渡过每一天都是一种煎熬，但日子总要过下去。与其大家为已发生的事继续互责，不如向我们的家庭医生请示。她了解一个家庭很难单方面面对这个问题，所以她鼓励我们寻求专业援助。

在安德鲁试图在家戒毒的时候，我们为他担心了很久。我们看着他遭受断瘾症状带来的痛苦，我们也带他到医院接受更多的治疗。如此，他大约有一年不再吸毒了。

当我看着安德鲁遭受戒毒的痛苦时，我一直搜寻并思考他吸毒的原因。我无法得到真正的答案，我得到的不过是毒品为何能够让他如此屈服的线索。原来海洛英能使滥用者对情感完全麻木，这是一种非嗜毒者无法了解的欲望。原来安德鲁一直很自卑，所以他利用海洛让自己完全麻木，因此也形成了一个恶性循环。

当处于毒品的魔咒下时，安德鲁的人性被压制了。当安德鲁开始从那种飘飘欲仙的感觉中走出来时，他可能开始意识到他的吸毒带给家人，尤其是他的妈妈的痛苦。但海洛因不久还是会让他忘记一切的。



我想安德鲁知道我们发现他吸毒后也松了口气。他表示愿意戒除毒瘾。他开始和家人变得更亲密，并很坦诚地和我们谈论他想戒毒的心情。但单靠自己的意愿以及我们对他的支持并不足以让他戒毒成功。安德鲁返回工作后又开始故态复萌。他又重新在酒吧里找到一份工作，并开始得到花费上的自由。他的改变难以察觉，他的性格和行为慢慢

地变化。他与家人之间开始几乎没有交流。他又开始再一次把自己关在自己的房间，把我们隔绝在他的生活之外。最终，我知道这场与海洛因的战争尚未结束。

安德鲁的变化不久变得明显了。他就好像变成了另一个人似的。他会提前向我要钱，但在月底拿到工资后却不曾遵守诺言把钱还给我。

很快的，情况变得越来越糟。家里的钱和其它东西开始丢失。我们没有理由相信这是安德鲁以外的人做的。安德鲁的欺骗让我的女儿们感到困惑与不安。

当安德鲁吸食海洛因时，一个完全不一样的他再次出现了。当事情不如意时，他变得没责任感且好斗。安德鲁的改变以及我们无法应对他的毒瘾的无能再度把我们的世界颠倒了过来。这就像是噩梦再次降临一般。

我甚至无法入眠并积聚并且感到不安。妻子的悲伤和失望是最令人不忍的。尽管发生了这一切，她仍然对他的康复抱有希望。她坚信上帝会向他显示出路并在生活中给他另一次机会。

过后，医生配发环丙甲羟二羟吗啡酮（Naltrexone）给安德鲁。环丙甲羟二羟吗啡酮是一种有时会用于治疗海洛因毒瘾的药物。服食后，环丙甲羟二羟吗啡酮会附在大脑受体上，然后阻止吸毒者从吸食海洛因获取快感。理论上，这意味着如果安德鲁在服用环丙甲羟二羟吗啡酮后，吸食海洛因将不会有预期的“快感”。这还意味着安德鲁可以停止注射海洛因，也因而减少患肝炎、艾滋病以及其它血源性传染性疾病的风险。

停止注射毒品也是让安德鲁远离反社会行为的第一步。医生告诉我们，如果安德鲁在服用环丙甲羟二羟吗啡酮时吸食海洛因，无须将该事件看成是“复吸”，因为它仅是复健路上的插曲，没有任何实质的影响。相反的，一个已戒除毒的前嗜毒者几乎无法抵挡一次单纯的海洛因“品尝”成为复吸的导火线。但我们从不相信它是治安德鲁毒瘾的灵丹妙药。如果说海洛因教会了我

们什么，那就是绝对不要低估它对嗜毒者存有的影响力。世界上没有可以阻止吸毒者的神奇验方。

环丙甲羟二羟吗啡酮不是什么灵丹妙药，如果安德鲁真想吸海洛因的话，那么它也阻止不了。我唯一的希望就是，既然他在服用环丙甲羟二羟吗啡酮时海洛因不能带给他预期的快感，他最终便会养成戒掉海洛因的习惯。但若事情这样发展，安德鲁就必须定期服用环丙甲羟二羟吗啡酮药片。

在那几个充满希望的星期，我每天都递药片给他吃。但治疗了两周后，安德鲁决定从家里搬到宏茂桥的一个公寓和他的朋友一起住。他说他的离开是因为他呆在家里有一种深深的羞耻感。他保证他会尽他所能戒毒。但他没有保证继续服用环丙甲羟二羟吗啡酮。

我可以将他留下来吗？也许吧。但尽管他吸毒，我仍然尊重安德鲁作为一个人应有的权利，我也不想让他不愿做的事。如果治疗有效果，那便是因为安德鲁本身希望如此，而不是因要满我所愿。因此我让他走，我看着他将自己的衣服装好然后走出大门，走向我无法控制的命运。妻子和我在他走后数天都对他在什么地方以及他过得怎么样感到极度痛苦与无奈。在圣诞节前后，我们收到警方的电话，当时我们已经有一个月没有他的消息了。这回安德鲁在宏茂桥被警方因涉嫌吸毒逮捕。随后的一个测试便证明安德鲁又再次吸食海洛因了。

听起来也许有些奇怪，但在得悉安德鲁被逮捕的那一刻，我感到如释重负。这是因为我知道这是他戒毒的最佳时机。尽管有很多戒毒的机会，安德鲁仍然不能自己戒除海洛因。海洛因的诱惑和影响实在太过强大了。

其他家庭成员所经受的痛苦可谓惨不忍睹。安德鲁吸食海洛因让我们所有人感到无助和无望。大家根本对此事带来的情绪波动感到措手不及，我们只希望问题早日解决。走开。但问题依然存在，而安德鲁也与家人越来越疏远。

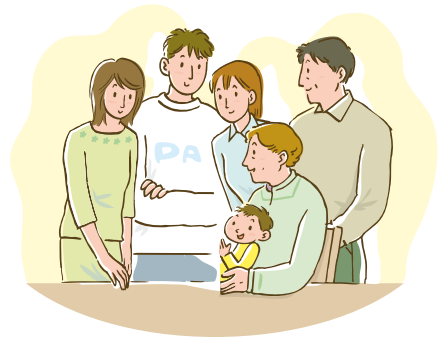
安德鲁受到拘留带给了我们一些希望，因为这最终说明我们并非孤军奋战。妻子和我定期去探望他。他经常向我吐露戒毒中心的日子有多艰难。这是对

他的一个沉重的教训。我个人觉得戒毒中心是吸毒者接受治疗和康复的最好地方。我希望安德鲁能打赢这场戒毒向善的战争。我们愿意再给他一次机会，并给予他戒除海洛因所需的所有所需的爱和支持。

就像神话中的神魔故事一般，我相信吸毒者在面对爱时就丧失了毁坏的能力。我已经察觉到当我把他作为他现在的自己而不是我心中的安德鲁对待时，他便在我面前渐渐枯萎。相反的便是任由他面对自己暗地里自造的痛苦。我尽力让他了解他必须重夺自己的个人能力，一种我知道他已经拥有并可为戒除毒瘾的力量。

我想对那些面对自己的至亲或好友是滥毒者的人士说声“不要放弃”，因为吸食海洛因的恶习是绝对可以彻底改掉的。但这需要时间、爱心和惊人的承受力。

我看我儿子多年来如何一次又一次与复吸作战。故事总是一再重复。我仍然在等待我们所认识的安德鲁（Andrew）重生并找到回家之路的那一天。他知道他的父亲将一直张开双臂等着拥抱他。



“海洛因成瘾和复吸率的事实是非常残酷的。安德鲁仍然在史拉朗公园戒毒所接受治疗。他复吸的模式很典型。通常一个吸毒者需要经历三次毒瘾治疗才能冲破海洛因的藩篱。很多前滥毒者能保持两年多不吸毒才再次坠入毒海之前。家人的支持是至关重要的，安德鲁的父亲林先生仍没有放弃希望。”

- Dawn Tan

家庭乐趣

家庭时间是否已变成一种累赘？您对着桌面游戏感到厌倦吗？这里有一些让全家获得乐趣的新鲜主意，我们保证您会期待下一次家庭聚会！ - Marc Nair 编写

来源：《基础育儿》，
一个致力于为父母提供有用信息、
实用技巧以及最新节目的平台。

请查阅 www.essentialparenting.sg 了解更多详情。

» 公园里的周末早餐



携带一份简单的早餐（小松饼、酸奶、水果、果汁、一壶咖啡），叫祖父母一同前往最近的邻里公园。海军部公园、克兰芝蓄水池公园、太阳广场公园和直落布兰雅公园等都是适合野餐的公园。家长可以到 www.nparks.gov.sg 查询更多点子。

不要忘了携带一粒球、一个飞盘和扑克牌，重新发现一家人在一起玩的乐趣。由于时间尚早，天气依然凉爽，公园也仍然安静。

» 家庭艺术之夜

一家人一起创作、一起叙述。和全家人一起开始一个艺术项目。决定一种形式（例如，在画布上涂鸦或哈马珠绣—使用彩色珠子形成图案），然后到最近的美术用品商店买一些必需的



材料。或者自由创作，或者预先准备好一种图案。结果可能无法预料，但可以保证满足感。除了发现家中潜在的艺术家之外，现在还有一幅可以挂在家中的原创艺术作品呢！

» 热/冷寻宝游戏



每个家庭成员轮流扮演“海盗”，并把他的宝藏藏在房中的一处地方。宝藏可以藏在抽屉的内部或者甚至是显而易见的地方。没有线索，但当寻宝人走近或远离宝藏时，海盗可以大喊“热”或“冷”。变换短语帮助寻宝（冰冷、冰冻、微温、燃烧等）。

» 服务社区

考虑花一上午的时间与家人一起参加义工活动不但具有意义而且能赋予孩子同情心、耐心和责任感。全国志愿服务与慈善中心是一个寻求活动机会的好起点。从与老人互动到在动物收容所帮忙，大量的机会等着您的发掘。您甚至可以在“城市花园基金”的名下花 \$200 栽种一棵树，然后得到一个证书和一张完全属你所有的树的照片来向客人炫耀。



» 赞美板

林肯曾说：“每个人都喜欢赞美，”尽管亚洲家庭不是最善于赞美家人的，何不创造一个赞美板呢（一小块白板和一個标识物就行）？写下赞美之词赞美并鸣谢家庭成员做得好的事情。每周把全家人聚集到一起并读出



所有的赞美之词。然后在为下次腾空而擦掉这些赞美之词之前，先给赞美板拍张照片留念。

» 反转日

指定一天为反转日，在那一天所有的事情都必须反着做。（注意：这需要大量的幽默和自发性！）从饭后甜点开始，然后是晚饭，再慢慢地工作到晚上的早餐。把衣服颠倒着穿，或者看电影时先看结尾再看开头。到公园散步，倒着走。

» 室内高尔夫球比赛

向孩子们挑战，来一场激烈的室内高尔夫球比赛。从玩具店买一套塑料高尔夫球器具，在家中不同的房间设立高尔夫球场。目标是尽可能少击球并将球滚到“球洞”（杯垫是一个好选择）里。用墙壁和椅子作为天然障碍物，有些“球洞”甚至可以从桌面开始！如果可能的话，把大家庭里的人都叫过来，进行家庭对战模式的比赛。



» 制作一部家庭电影

在现今这个甚至手机都有高品质视频录制功能的时代，传统的家庭视频已获得新生。一种能让大孩子们或青少年参与家庭活动的有趣方法就是让他们把有趣、特殊的时刻（如生日聚会或到海滩上游玩）拍摄成电影。然后一同合作，将所有的连续镜头拼接、制成一部真正的家庭电影，创造美好的合作经历，并保留美妙的回忆。



家庭聚会是进一步了解彼此、分享共同兴趣与爱好、教授正确价值观以及一同玩乐的好时机。因此，定期腾出一些时间用于家庭聚会吧。记住，唯一的约束是你的现象力。现在就登录 www.nfc.sg 查看全国家庭庆祝活动了解更多如何与家人联络的好点子吧！。



求助热线

如果您怀疑您的孩子又在滥毒，请不要灰心或者反应过度激烈。请先冷静地告诉您的孩子您所怀疑的事，并聆听孩子的回复，然后考虑寻求专业援助。在这方面，你可以向许多社会团体，如校方辅导员或家庭服务中心的社工，寻求援助。

国立成瘾治疗服务处 (NAMS) 提供专门的治疗服务。国立成瘾治疗服务处已成立一个专科诊所，该诊所由多学科专家组成的团队（包括精神科医生、心理学家、家庭辅导专家和辅导人员）为有物质和行为成瘾问题的青少年（13-18 岁）提供全面性的综合治疗服务。我们也有由受过特训的专业辅导人员所组成的 NAMS 复活 (ReLive) 组，专门帮助青年克服成瘾问题。

CNB 热线	1800 325 6666 周一至周日 24 小时	适用于有意提供毒品罪案信息或相关信息的人
未成年人报告中心	6557 3238 6557 3232 周一至周五 9:00 - 18:00	适用于青少年滥毒和滥用挥发剂的受监管者
NAMS 成瘾热线	6732 6837 6-RECOVER 周一至周日 24 小时 www.nams.sg	用于查询成瘾治疗、预约以及成瘾所需帮助的信息

<p>关怀角 800 热线</p>	<p>1800 353 5800 周一至周日 (公共假日除外) 10:00-22:00</p>	<p>为讲华语社群而设的家庭， 婚姻与个人问题求助服务 热线</p>
<p>社区关怀援助</p>	<p>1800 222 0000 周一至周日 24 小时</p>	<p>为寻求家庭援助服务，以及 与家庭服务中心联系的热线 服务电话</p>
<p>新加坡援人协会</p>	<p>1800 221 4444 周一至周日 24 小时</p>	<p>SOS 为处于危机中、或想自 杀与受自杀念头影响的人们 提供情感支持</p>
<p>联络热线</p>	<p>1800 377 2252 周一至周五 9:00-18:00 6377 0122 周一至周五 9:00-18:00</p>	<p>触爱社区服务的一项服务， 触爱热线旨在让年轻人更有 效的在管理生活问题</p>

“ 父悉子性方称具智慧也。 ”

- 莎士比亚

鸣谢

中央肃毒局感谢国家成瘾治疗服务处 (NAMS) 和社会及家庭发展部 (MSF) 在编写这本手册时所作出的宝贵贡献。

本手册中列出的信息在印刷时是正确的。

2015 年 2 月

“

亲爱的毒瘾，

我想这是我们分道扬镳的时刻。

我怀念金色阳光的触感，

他那温暖的拥抱，

美丽的鸟儿不停的鸣叫，

看着它们向高空飞翔，

飞舞向无边的天际。

亲爱的毒瘾，

你就像是个包裹着我的黑色头套，

把我紧紧缠着，

如此残忍甚至让我感到窒息。

我倒下了，毫无反应，成为毫无价值的俘虏。

亲爱的毒瘾，

你曾为我带来

心灵和身体渴求的快乐，

但是现在，实在抱歉，

你除了纯粹的耻辱，什么都不是。

亲爱的毒瘾，

我无须你来运作，

我们就此分别。

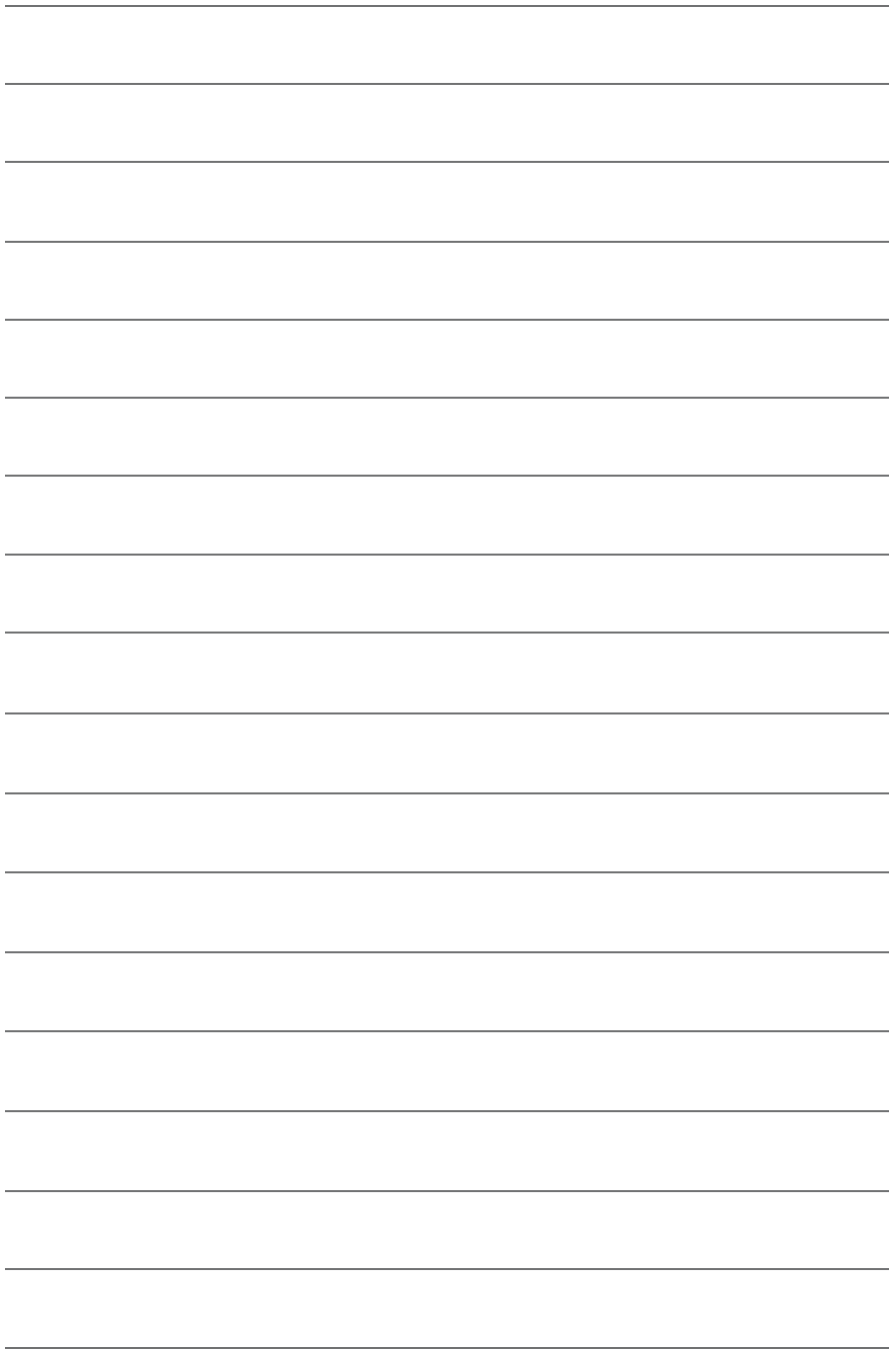
永别，毒瘾。

”

- Pearlyn Ng

四德女子中学

2010 年禁毒散文和诗歌写作比赛





中央肃毒局

新加坡新桥路 393 号,

邮区: 088763

联系电话: 1800 325 6666

www.cnb.gov.sg

印刷于

2015 年 2 月