

- 學齡兒童受家庭的保護及教養，家長的介入最直接有效
- 防吸毒要趁早，家長責無旁貸

良好的親子關係

親子溝通有秘訣：

- 配合時地和場合
- 投其所好減難度
- 多聽少講顯關懷
- 主動關心齊分享

化解衝突有辦法 家庭和諧助溝通

親子衝突處理技巧：

- 平心靜氣離現場
- 找尋時機再傾談
- 每次處理一事件
- 相互期望要清晰
- 雙贏協談助解難

紓緩親職壓力

愛自己才能愛孩子：

- 學習積極、正面的思考方法
- 多學習、自我增值
- 多與親友聯繫

靈活有效的管教

建立子女良好行爲：

- 多一點讚賞，少一點打擊
- 定行爲約章，多作好榜樣
- 恩威並施，適當獎懲

增加家長自我效能感

雙贏協商的要點：

- 家長要考慮子女的想法/建議
- 讓子女明白自己所關心或擔心的原因
- 採納不破壞親子關係的建議

請根據你子女的近況，檢測一下他/她是否有吸毒危機

<ul style="list-style-type: none">○ 學業表現變差○ 神不守舍、精神恍惚○ 開支變大，甚至偷取財物○ 認識吸毒的朋友○ 說話開始有口吃現象○ 擁有錫紙/飲管/經改裝的飲品樽等吸食毒品的工具○ 不明來歷的藥物/煙紙/煙管/煙壺/咳水樽○ 衣服有異味○ 經常流鼻水、流鼻血、鼻子紅腫○ 尿頻，甚至經常有尿道發炎○ 身體有不明瘡疤	<ul style="list-style-type: none">○ 爛牙、便秘、腹瀉○ 長時間流連在外、離家出走○ 與朋友聯絡時表現神秘○ 獨留房中、逃避與家人接觸○ 常去 Disco、遊戲機中心等高危地方○ 向朋友借錢，但說不出理由○ 數小時內不斷飲用大量清水或凍飲○ 改變了進食的習慣(例如：突然缺乏食慾)○ 情緒不穩定，易暴躁○ 反應遲緩，感到疲倦、呆滯○ 記憶力衰退○ 渴睡 (瞓足一至兩天)
---	---

吸毒危機分析

你子女的近況符合以上項目的數量越多，表示他/她開始吸食毒品的危機越大，超過 10 個項目時，請高度重視，或許應該尋求相關機構的幫助。

有關信息可參考保安局禁毒處網頁 (www.nd.gov.hk)。

處理子女吸毒情況的建議

當父母懷疑子女吸毒時，緊記一定要冷靜，才能逐步協助子女處理吸毒的問題。

要紓緩情緒：嘗試深呼吸，做些輕鬆的活動使自己放鬆，好讓自己保持清醒去處理問題。

了解子女的情況：嘗試先聆聽子女的心情，了解其吸毒的原因，使他們更願意與你溝通。

要循序漸進：按照子女對戒毒的看法，協助他們認清及反思自己吸毒的情況，逐步鼓勵他們正面處理吸毒的行為。當子女強烈抗拒戒毒時，切勿強迫他們戒毒，以免他們更抗拒。

要堅持信念：要子女完全戒除吸毒的行為並非一朝一日的事，必須相信自己所付出的努力與耐心，最終可改變子女的行為。

要尋求支援：社工的專業意見，可協助你有效處理子女吸毒的情況。

不要壓抑感受：找一個你信任的人分擔，同時要讓子女明白你對他們的關心。

不要反應過激：這會加強子女的敵對態度，斷絕溝通的機會，無法入手協助他們。