快樂FUN暑假—

家長守護孩子健康成長重要的事

文｜柯素蕙｜松德院區總藥師

暑假到了，孩子們的社交生活娛樂及上網的時間，將會比上學期間更加活絡。即便家長或學校老師在暑假前不斷叮嚀：不要與損友為伍，不要上網咖、涉入不良場所等，但是隨著多元社會科技發展，社群網站或社區中有關毒品的廣告媒介和誘惑，往往讓我們的孩子曝露在不知名的風險中。所以如何防止孩子免受毒品的危害，拒絕毒品的誘惑，擁有一個快樂的暑假，是家長們守護孩子健康成長最重要的事。

知毒才能反毒，預防孩子接觸毒品，家長們也要一起了解毒品是甚麼。目前常見濫用的毒品，以K他命、安非他命、搖頭丸最多。依據《毒品危害防制條例》，毒品指具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品，及影響精神物質與其製品。毒品依其對人體的作用，可分為：

一、中樞神經抑制劑（如鴉片類、K他命）：K他命副作用包括心搏過速、血壓上升、震顫、肌肉緊張而呈強直性等，研究顯示，吸食K他命，會罹患慢性間質性膀胱炎，產生頻尿、尿急、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛等症狀。

二、中樞神經興奮劑（如安非他命、搖頭丸）：使用後產生興奮狀態、發抖、心跳加速、血壓上升、被害妄想、幻覺。大量使用引起精神錯亂思想障礙，長期使用引起失眠、躁動或妄想性神經病。過量引起呼吸抑制、心肌梗塞、呼吸衰竭致死。

三、迷幻劑（如大麻、強力膠、LSD）：初期欣快感、出現幻覺。長期使用會產生成癮性，過量時會產生記憶及認知能力減退、焦慮、憂鬱、多疑、失去方向感等症狀

孩子吸毒的原因，不是單一因素可以解釋的。不管是不是好奇所致，環境或人際關係造成，家長是否在初期好奇、誤用發生時，就能夠警覺及進一步輔導處

理，是重要的關鍵時機。而我們如何知道孩子吸毒了，可從日常生活中的小地方，觀察看看是否出現異常徵兆，例如多話、暴躁易怒、食慾變差、消瘦、精神恍惚、常跑廁所、作息顛倒，沒有感冒，但常吸鼻水；說謊偷竊，金錢開銷增多，成績下滑、逃學，房間有燒塑膠的味道等狀況。

如果一旦知道孩子吸毒了，一定要與孩子溝通，做孩子的朋友，挑雙方情緒平和的時候，了解孩子發生什麼事，接下來要做甚麼介入協助。明確表達支持孩子，讓孩子有信心，讓孩子有可以傾訴的爸爸或媽媽。堅定的拒絕，可以遠離是非、傷害。教導孩子在明確感受到同學之間的壓力，要求跟他們一起吸食毒品時，直接拒絕，直接說出「不用，這東西不適合我」，立刻離開現場。當家長正向地思考問題，才有心力照顧孩子。教育孩子愛自己，大人也要以身作則，了解每個生命都是珍貴的，生活總會面臨各種壓力與誘惑，做自己身體的主人，不靠藥物提神與減重；不是醫師開的處方，不要隨便嘗試。引導孩子學習交友技巧，從事健康休閒活動，協助孩子建立正確的人生目標與價值觀。

家長是孩子重要的支持者，而政府、學校、醫療、或警政單位也有協助的資源，解除家長的疑慮，幫助家長解決孩子所遭逢的毒品問題。學校的春暉小組可以提供輔導課程、尿液篩檢、告知法律相關責任。政府在「毒品危害防制中心」提供24小時諮詢服務、提供孩子心理輔導、辦理家長成長團體，轉介醫療、社政、中途之家等相關單位。醫療單位的協助資源，包括門診服務評估問題、驗尿、監測用藥、住院戒癮治療，個別及家庭諮商、治療。警政單位的資源則包括，提供毒品或其他偏差行為相關法律諮詢，幫忙家長轉介至少警隊，少年輔導委員會，且與學校保持密切聯繫。若遭受傷害，則要把握時間撥打 **1996、1999 專線**，或**免費戒毒專線 0800-770-885**。

藥物濫用諮詢及輔導機構

1. 臺北市毒品危害防制中心：0800-770-885（請請你，幫幫我）。
2. 衛生福利部：(02)85906666。
3. 衛生福利部食品藥物管理署：(02)27878200。
4. 臺北榮民總醫院毒藥物防治諮詢中心：(02)28717121
5. 臺北市立聯合醫院松德院區成癮防治科：(02)2726-3141#1350。
6. 財團法人基督教晨曦會：(02)22317744。
7. 中華民國反毒運動促進會：(02)23815225。
8. 財團法人台灣更生保護會：(02)27371232。
9. 臺北市少年輔導委員會： (02)23467601。
10. 社團法人中華民國更生少年關懷協會：(02)27693258。
11. 宇宙光輔導中心： (02)23627278
12. 臺灣更生保護會台北分會： (02)23751479。
13. 基督教救世軍：(02)27381171。
14. 臺北市基督教勵友中心：http://www.gfm.org.tw/cht/index.php?。