

# 与青少年交谈的一些窍门

## 青少年为什么会使用毒品（Why Youth Use Drugs）

- 好奇：通常只会使用一次或者两次。常常同时使用酒精类饮品或者大麻
- 逃避：通常想逃避情感上的痛楚
- 同伴的压力
- 成年人的榜样
- 想感觉自己长大了
- 想从中找到乐趣
- 年长的兄弟姐妹也用毒品
- 想更有创造力
- 借此对付负面的情感
- 寻求精神上的寄托
- 想和他人保持更好的关系
- 自卑
- 逞能

## 青少年正在使用毒品时的一些迹象和症状（Signs and Symptoms）

- 情绪和态度突然变化
- 在学校出勤率下降或者表现不佳
- 对学校的纪律或者家里的规则突然表现出对抗
- 从父母或朋友处借更多的钱
- 对自己的活动或者个人的财务状况愈发保密

## 在和青少年谈论毒品时，请谨记以下要点

**保持开放、支持和参与的态度。**青少年最了解他们自己的文化，家长应该尊重这一点，不妨请他们向您介绍一下他们自己的世界。对他们的生活一贯保持真诚的兴趣和尊重，褒奖积极的行为，在他们遇到困难需要向别人倾诉时，这些做法会让您变得更加平易近人。

**随时保持联系。**您可以借用一些外在资源例如社交媒体、新闻报道或者电视节目上有关毒品问题的消息与家里的青少年展开谈话。问一问他们对“一些正在发生的事情”有什么考虑、担心或者是疑问。

**提问然后倾听。**和青少年讨论毒品问题时最好的方式是倾听。请他们跟您分享他们所知道的有关芬太尼和其他毒品的信息；问一问青少年之间是如何看待毒品和安全问题的；他们有些什么样的关注；他们为自身安全都采取了哪些措施。再问一问他们跟您讨论这类问题时感想如何。

**说真心话。**把谈话内容集中在您对他们安全和健康的真切关注上，而不是纠缠于对与错、好与坏、服从与惩罚上面。强调您非常关心他们、承诺理解他们而不是想“纠正他们的错误”。

## 更多资源和信息

### ➤ 学校内的支持（Programs to Support Discussion in Schools）

由列治文皇家骑警学校联络员（The Richmond RCMP School Liaison）为每个五年级的班级提供“DARE 拒绝吸毒课程”（Drug Abuse Resistance Education）

列治文皇家骑警在列治文的中小学设有联络员，为学校及家长提供协助，对有危险的青少年进行干预、解决问题。通过“拒绝吸毒课程（DARE）”，驻校联络员帮助学生学会决策的技能、鼓励他们做出健康的选择、促进个体发展。

### ➤ 列治文瘾癖服务协会（Richmond Addictions Services）

- 同侪辅导方案（Peer- to- Peer program）：  
由中学高年级学生制作演示项目，并与年幼的学童分享。
- 停课青少年的其他有益选择（Constructive Alternative to Teen Suspension）：  
为那些因为违反了与毒品、酒精有关的校规而接受停课处罚的学生，提供心理教育类的后续辅导。
- 青少年和家庭服务计划：  
为二十五岁以下的青少年、年轻人和他们的父母提供免费的门诊和外展咨询服务，服务着眼于药物及毒品使用以及由此对家庭带来的影响。

### ➤ 列治文学校局提供的校内辅导（SD# 38 School Based Resiliency）

- 伙伴计划（FRIENDS）：  
防止焦虑、增强活力计划，为幼稚园、一年级和四至七年级学生提供。
- 警觉觉醒计划（Mindfulness Awareness Project）：  
在十三所小学提供，旨在增强学生自我约束意识和提高这种技能。
- ERASE 计划：  
在所有学校提供加强学生间联系的活动，旨在营造一个安全和关爱的环境。
- 校区辅导员团队及社会责任感计划（Area Counsellor Team, Social Responsibility Project）：  
在小学为学生提供的课程和活动，促进他们的自我意识发展，提高解决问题恢复活力的技能
- 身体和健康教育（Physical and Health Education）  
学生可以在这一课程内学到相关知识，了解哪些东西能影响自己身体、情绪和社交，以及潜在的上瘾行为。

## 为青少年和家庭提供减少伤害、辅导和治疗的服务机构

- **Richmond Addiction Services / 列治文瘾癖服务协会**  
地址: #200 7900 Alderbridge Way  
电话: 604-270-9220
- **Anne Vogel Clinic / Anne Vogel 诊所**  
地址: #100 8160 Cook Road  
电话: 604-233-5699
- **Richmond Youth Clinic / 列治文青少年诊所**  
地址: 12360 Cambie Road  
& 8100 Granville St locations  
电话: 604-233-3204
- **Your school counsellor / 你所在学校的辅导员**
- **Alcohol and Substance Use Helpline / 酒精和药物使用者帮助热线**  
电话: 1-877-327-4636
- **Crisis Line / 危机热线**  
电话: 604-310-6789

更多信息请访问以下网址

<http://knowyoursource.ca/>

<http://towardtheheart.com/fentanyl/>

[www.vch.ca/overdose](http://www.vch.ca/overdose)

中文版本全文内容翻译自英文版本，仅做提供信息之用。

如有争议，一切以英文版内容为准。特此说明。