

大麻 - 給父母和監護人的資訊

大麻是什麼？

- 大麻是一種含有大麻素的植物。
- 它有改變心神的效果。
- 兩種主要的大麻素是**四氫大麻酚**及**麻**：
 - **四氫大麻酚**可提神並使大腦產生“飄飄然”的感覺。
 - **麻**是不會提神，它醫療作用的可能性正被研究中。

怎樣使用大麻？

- 如一般香煙，透過管道、煙水管、蒸發器或電子煙，當大麻被加熱產生氣體，被吸入後，四氫大麻酚很快被肺吸收。在數分鐘內便產生效果，並且可持續6小時或以上。
- 大麻可加入食物或飲料。飲食後，四氫大麻酚的吸收較慢。在30分鐘至兩小時便產生效果，並且可持續至12小時或以上。

大麻的使用會怎樣影響我的子女？

- 大腦的成長會持續到約25歲。不使用大麻是避免影響健康的最佳方法。
- 年幼時使用大麻並且差不多每天或經常使用它可以：
 - 影響大腦的成長及操作，對記憶、精神集中、智能及考慮和作決定的能力有長久的不良後果。
 - 增加經歷精神病和精神分裂症狀的機會，尤其是過往的家庭成員曾患上這些病。
 - 增加個人依賴性的機會。

當大麻合法化後安省會有什麼管制法例？ (2018年8)

- 只準許19歲或以上的成年人購買和使用。
- 19歲以下的青少年擁有或使用大麻是仍然不合法的。
- 不可在公共場所使用大麻，只可在私人住宅內或外使用。
- 安省的英文網站 Ontario.ca/Cannabis 有更多資料。



我怎樣可以和子女談大麻?

你是你子女認識藥物的第一防線。要預早跟他們談藥物，經常開通地交談。以下有些幫助你的提示：

- **由你開始。** 試把你自己代入他們並想及當你年輕時，什麼會影響你對大麻或其它藥物的信念決定。還有，反省自己使用大麻或酗酒，會如何影響你子女的選擇。
- **要準備好。** 你必須知道有關大麻的事實，並計劃跟他們分享一些要點包括你的期望。
- **找機會打開這話題。** 嘗試跟你的子女散步或用一個近日的新聞特稿，社區媒介的登載或電視節目來打開話題。
- **必須聆聽。** 問一些開放式問題並跟著聆聽。尊重他們的意見及他們是自己文化中的專家。
- 到英文網站 ParentingInOttawa.ca/TalkCannabis 從 Drug Free Kids Canada 免費下載 **Cannabis Talk Kit**。

我的子女已使用大麻，我應該怎辦?

- **跟他們談!** 雖然以往的交談未能滿意，現在是反省和改變你方式的時候。表達你的同情及憐憫。探討他們選擇使用大麻的理由及其它較為健康的生活方式。
- **跟子女一同到英文網站 TheLinkOttawa.ca/Cannabis** 學習一些你子女可考慮對精神健康、身體健康和 safety 有幫助的選擇。
- **尋求幫助。** 如果你關注子女使用大麻，你可尋求其它幫助。以下是一些英語資源系列。

還有問題?

- 到英文網站 ParentingInOttawa.ca/Drugs 或在 Facebook [Facebook.com/ParentingInOttawa](https://www.facebook.com/ParentingInOttawa) 與公共健康護士和其他父母連繫。
- 如需要與一位公共健康護士傾談，可電 **613-PARENTS (613-727-3687)** 逢星期一至星期五（上午9時至下午四時）或電郵 ParentingInOttawa@ottawa.ca

精神健康及癮癖資源(英語)

- **Parents' Lifelines of Eastern Ontario, PLEO.on.ca; 613-321-3211**
- **Ottawa Addictions Access and Referral Services, SAATO.ca/en 613-241-5202 (16+ only)**
- **Kids Help Phone, KidsHelpPhone.ca; 1-800-668-6868**
- **Rideauwood Addiction and Family Services, Rideauwood.org; 613-724-4881**
- **Maison Fraternité, MaisonFraternite.ca; 613-741-2523 (French only)**



渥太華華人基督教會
Chinese Christian Church of Ottawa