

大麻 - 给父母和监护人的信息

大麻是什么？

- 大麻是一种含有大麻素的植物。
- 它有改变心神的效果。
- 两种主要的大麻素是**四氢大麻酚**及**麻**：
 - **四氢大麻酚**可提神并使大脑产生“飘飘然”的感觉。
 - **麻**是不会提神，它医疗作用的可能性正被研究中。

怎样使用大麻？

- 如一般香烟，透过管道、烟水管、蒸发器或电子烟，当大麻被加热产生气体，被吸入后，四氢大麻酚很快被肺吸收。在数分钟内便产生效果，并且可持续6小时或以上。
- 大麻可加入食物或饮料。饮食后，四氢大麻酚的吸收较慢。在30分钟至两小时便产生效果，并且可持续至12小时或以上。

大麻的使用会怎样影响我的子女？

- 大脑的成长会持续到约25岁。不使用大麻是避免影响健康的最佳方法。
- 年幼时使用大麻并且差不多每天或经常使用它可以：
 - 影响大脑的成长及操作，对记忆、精神集中、智能及考虑和作决定的能力有长久的不良后果。
 - 增加经历精神病和精神分裂症状的机会，尤其是过往的家庭成员曾患上这些病。
 - 增加个人依赖性的机会。

当大麻合法化后安省会有什么管制法例？ (2018年8月)

- 只准许19岁或以上的成年人购买和使用。
- 19岁以下的青少年拥有或使用大麻是仍然不合法的。
- 不可在公共场所使用大麻，只可在私人住宅内或外使用。
- 安省的英文网站 Ontario.ca/Cannabis 有更多资料。



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

我怎样可以和子女谈大麻?

你是你子女认识药物的第一防线。要预早跟他们谈药物，经常开通地交谈。以下有些帮助你的提示：

- **由你开始。** 试把你自己代入他们并想及当你年轻时，什么会影响你对大麻或其它药物的信念决定。还有，反省自己使用大麻或酗酒，会如何影响你子女的选择。
- **要准备好。** 你必须知道有关大麻的事实，并计划跟他们分享一些要点包括你的期望。
- **找机会打开这话题。** 尝试跟你的子女散步或用一个近日的新闻特稿，小区媒介的登载或电视节目来打开话题。
- **必须聆听。** 问一些开放式问题并跟着聆听。尊重他们的意见及他们是自己文化中的专家。
- 到英文网站 ParentingInOttawa.ca/TalkCannabis 从 Drug Free Kids Canada 免费下载 **Cannabis Talk Kit**。

我的子女已使用大麻，我应该怎么办?

- **跟他们谈!** 虽然以往的交谈未能满意，现在是反省和改变你方式的时候。表达你的同情及怜悯。探讨他们选择使用大麻的理由及其它较为健康的生活方式。
- **跟子女一同到英文网站 TheLinkOttawa.ca/Cannabis** 学习一些你子女可考虑对精神健康、身体健康和安全有帮助的选择。
- **寻求帮助。** 如果你关注子女使用大麻，你可寻求其它帮助。以下是一些英语资源系列。

还有问题?

- 到英文网站 ParentingInOttawa.ca/Drugs 或在 Facebook [Facebook.com/ParentingInOttawa](https://www.facebook.com/ParentingInOttawa) 与公共健康护士和其他父母连系。
- 如需要与一位公共健康护士倾谈，可电 **613-PARENTS (613-727-3687)** 逢星期一至星期五（上午9时至下午四时）或电邮 ParentingInOttawa@ottawa.ca

精神健康及瘾癖资源(英语)

- **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