

远离毒品

健康成长

家长防毒教育手册



尽早沟通，防患未然



心手相连，抵制毒品



远离毒品 健康成长

目录

2 前言

3 青少年滥用毒品概述

- 全球化对青少年带来的负面影响
- 青少年为什么会滥用毒品?
- 新加坡年轻滥毒者现状

10 家长如何协助孩子远离毒品

- 与孩子建立良好关系的技巧
- 家长要如何防止青少年滥用毒品和吸入剂?
- 教孩子们如何拒绝滥用毒品
- 如何察觉嗜毒的迹象

17 事实真相

- 毒品的真相
- 滥用毒品法令

27 帮助青少年戒毒的管道

29 参考资源

- 国家图书馆宣导防毒意识的书籍推荐
- 参考资源与援助热线



前言

尊敬的家长，

新加坡中央肃毒局（The Central Narcotics Bureau，简称CNB）编写了这本手册，向父母们普及关于毒品和滥用毒品的资讯。新加坡是一个相对无毒的国家，我们不会在街头看到毒贩或者滥毒者。我们需要保护和维持这种无毒的环境，让我们的孩子们可以在学校和公共场所无忧无虑地学习和玩耍。

虽然新加坡的毒品局势依然受到良好的控制，但中央肃毒局注意到，近几年来因为滥用毒品而被捕的青少年（20岁以下）人数逐步增加，这其中大部分都是初犯。在2015年，在所有滥用毒品的青少年中，学生占了最大的比例。我们还注意到青少年滥毒者的背景也出现了变化，尤其是大麻滥毒者，与之前相比，此类人群的种族更加多元化，也有更多来自收入稳定的中产阶级家庭。我们非常关注这种初犯滥毒者年轻化的趋势，并且正在密切关注这问题。

我们还注意到，近年来有越来越多国家放宽对大麻的管制，让大麻合法化，允许作为消闲用途，甚至主张其他国家也效仿他们的做法。这些意见也在网上获得了一些国际明星的认同和支持，他们将滥用毒品形容成一件很“酷”或者“仅为娱乐”的事情，导致青少年对毒品滥用产生了错误的认识。

孩子的成长过程有很多学习的榜样，例如父母、老师、朋友、电影和体育明星等等。孩子的价值观是在家中形成。身为家长的您，在帮助孩子选择远离毒品和健康的生活方式方面起着重要的影响。您应多了解毒品和吸入剂，以及它们可能导致的严重后果。这样您在与孩子沟通时，才能更好地劝阻他们，帮他们远离毒品和吸入剂。

这本手册的目的是向您传达有关预防滥用毒品的知识，让您了解因滥用毒品而出现的迹象以及一些帮助您与孩子进行有关滥用毒品交流的建议。千万不要以为您的孩子有足够的自制力。趁他们还未开始尝试或接触毒品之前，尽早与他们进行亲子沟通，防患于未然。

您是我们重要的家中“禁毒大使”。让我们共同努力，教导我们的下一代，让他们过上免受毒品危害的健康生活。

黄思松
中央肃毒局局长



青少年 滥用毒品 概述

全球化为新加坡带来了很多好处和影响。我们现在正处于数码时代，而新加坡的青少年与世界的联系非常密切。这与滥用毒品有什么关系？家长应当了解哪些令人担忧的全球毒品趋势？

全球化对青少年带来的负面影响

外国的大麻(CANNABIS)吸食合法化

一些国家已经将大麻合法化，允许大麻用于“医疗”或休闲活动中。倡议者声称大麻是一种具有医疗价值的“软性”毒品，并依此要求将大麻合法化。他们更进一步大肆发表言论，说明大麻合法化后会如何降低执法和收监的成本，同时创造就业机会，改善国家经济。外国将大麻合法化的举动可能会让本地青少年认为大麻根本不具危害或者吸食完全不会成瘾，并认为其他国家也应该效仿，将其合法化。

青少年对毒品问题常见的想法

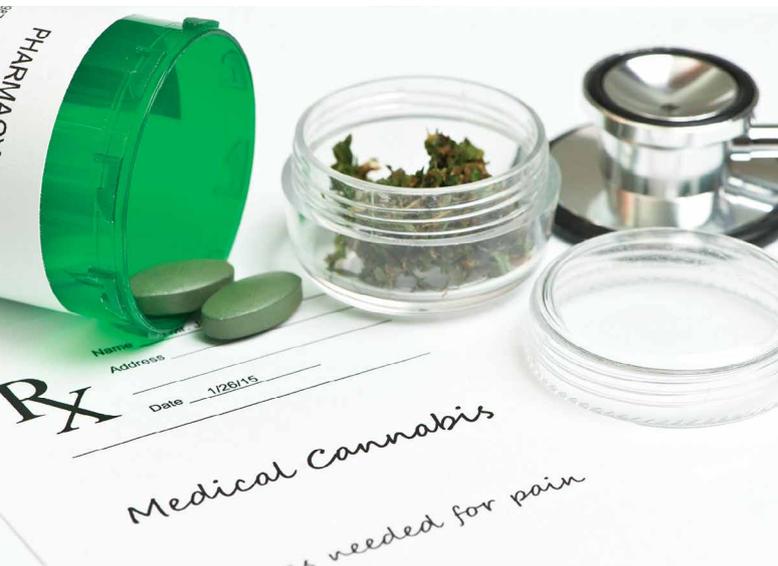
这里列出了一些新加坡青少年对毒品和滥用毒品的看法。

“政府打击毒品是因为政府管得太严，管得太细。”

“在外国，吸食大麻是合法的。既然如此，那大麻不可能是有害的！”

“我见过别人吃大麻蛋糕。我也想尝尝。”

“一些外国政客也都在鼓励实行大麻合法化！”



让您的孩子了解：

- 滥用大麻会导致认知障碍、增加精神疾病和智商下降的风险，尤其对青少年的影响最大[^]。
- 能证明大麻有助于治疗少数的几种病症（例如化疗导致的恶心和慢性疼痛）的证据不多，而目前已有其他能够治疗这几种病症的合法医疗方式，完全无须使用任何非法的物质。
- 大麻绝对不像那些滥毒者在网上吹捧的那样神奇或是能治疗癌症的特效药。没有医生会建议将吸食大麻作为治疗手段[^]。
- 大麻合法化将会产生更多社会问题。在大麻合法化的国家和城市，例如荷兰（Netherlands）及阿姆斯特丹市（Amsterdam），就经常出现神志恍惚的学生。这是由于宽松的法律管制让学生容易接触大麻，吸食大麻*。长远来看，大麻合法化将导致吸毒者产生更多的健康问题，这将对国家的保健体系和成本带来重大负担。这些都是人们对大麻或者其他毒品放宽管制后所忽略的严重后果。

[^] A Literature Review on Medical Cannabis (大麻药用效益的文献综述) (2015年)。新加坡心理卫生学院。

* 阿姆斯特丹禁止在学校范围内吸食大麻。(2012年11月12日)。《卫报》。2016年10月20日检索，网址为<https://www.theguardian.com/world/2012/dec/12/amsterdam-ban-cannabis-school-playground-marijuana>

来自互联网和社交媒体的影响

由于青少年会在Facebook, Instagram等社交媒体平台上花费大量的时间，那么线上媒体在增加青少年对毒品的好奇心方面起到了重要的作用。青少年容易受到网上资讯的影响，尤其在那些鼓吹滥用毒品是一种“正常和规范”行为的在线平台。

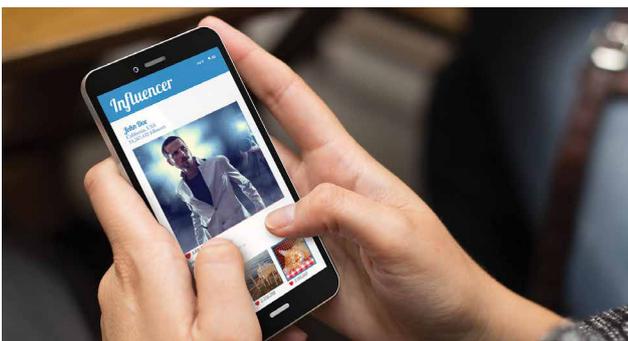
“史诺普 (Snoop) 能吸毒，为什么我不能？”

“蕾哈娜 (Rihanna) 上载了她吸食大麻的照片，她本人看起来也很健康啊！”

“柏树山乐队 (Cypress Hill) 说吸食大麻很酷，应当合法化。应该是真的吧...”

父母能做什么

- 让您的孩子知道吸毒在其他国家是个很普遍的问题，甚至在某种程度上可能已经失控了。他们有可能没有其他选择，而采取更为温和的立场。这并不意味着新加坡应该像那些国家一样，接受吸毒作为我们的一种生活方式。
- 社交媒体中的争论很多时候都不是客观公正的，您应当提醒您的孩子要以谨慎和批判性的态度阅读。



流行文化中的滥毒问题

青少年对毒品的观念可能在年幼时受到与毒品相关的影片和歌曲的影响。尤其是那些将滥用毒品描绘成充满乐趣和社会规范，或明确鼓励吸毒行为的影视或音乐作品。这包括如《泰迪熊》(Ted) 之类的电影和《绝命毒师》(Breaking Bad) 之类的电视剧。在现实中，名人也可能会通过美化吸毒的生活方式来制造新闻。在社交媒体上广泛流传着一些名人鼓吹吸毒生活方式的照片和视频，例如歌手蕾哈娜 (Rihanna)、史诺普道格 (Snoop Dogg) 和柏树山乐队 (Cypress Hill)。这可能让青少年误认为即使滥用毒品，也不会对一个人的成功产生任何不利影响。

父母能做什么

- 您不能忽视流行文化和明星可能对您的孩子产生的影响，尤其是您的孩子开始模仿他们偶像具争议性的行为的时候。
- 让您的孩子知道，他们不应该只看到明星光鲜亮丽的一面。滥用毒品会摧毁人生。许多明星就是因为吸食过量毒品而死亡。

“我们是新时代的美国人，吸着**合法大麻**上云霄” — 2015歌手哈尔西《**新时代的美国人**》(New Americana by Halsey) 的歌词

“总是试着要送我去戒毒所，**毒品**开始感觉像是脱咖啡因的咖啡。” — 2015周末乐队的《**The Hills**》(The Hills by The Weeknd) 歌词

因吸毒而死亡的明星

玛丽莲梦露 (Marilyn Monroe)、惠特尼休斯顿 (Whitney Houston)、科里蒙蒂思 (Cory Monteith)、菲利普西摩霍夫曼 (Philip Seymour Hoffman) 和艾米怀恩豪斯 (Amy Winehouse)。这些明星为了享受吸毒带来的短暂快感，而毁掉了他们光明的前程。

青少年在国外音乐节上滥用“派对毒品”

音乐节是一种大型的户外活动，DJ们会在音乐节中演奏电子音乐或者浩室音乐。音乐节在青少年中非常流行，他们甚至会买机票飞去参加这种彻夜的音乐和舞蹈流行盛会。在邻近新加坡的一些国家举行的这类型活动中已经出现过好几起与毒品有关的逮捕行动，还出现了几起因吸毒而死亡的事件。

什么是“派对毒品”？

指的是在夜店、音乐会和派对中滥用非法物质。这些毒品包括：

- 爱它死（亦称“摇头丸”）
- 克他命
- 甲基苯丙胺（即俗称的“冰毒”）
- 新类精神科物质（简称NPS）
- 麦角二乙胺（LSD，一种迷幻剂）

青少年为什么会滥用毒品？

这些毒品会导致滥毒者精力过度昂扬，让他们连续跳数小时的舞也不感到疲惫。滥毒者也会产生幻觉并体会快感。然而，这也往往会导致他们情绪、意识和行为的变化，同时无法控制自己的言行。

父母能做什么

- 如果您的孩子经常出入那些可能会滥用毒品的场所，您需要特别警惕。
- 提醒他们，即使在国外吸食毒品，一旦在新加坡被检测出来，滥毒者仍将被逮捕。在国外以外国人的身份触犯法律并由于吸食毒品而被收监也不是一件明智的事情[^]。



[^]外交部（MFA）曾在2016年10月19日发出公告，提醒新加坡人在国外旅行时要行事谨慎并对自己负责，包括尊重和遵守当地与毒品相关的法律法规。
https://www.mfa.gov.sg/content/mfa/consular_information/for_singapore_citizens/travel_notices/2016/201510/travelnotice_20161019.html

青少年为什么会滥用毒品？

针对青少年滥毒者的深入研究

青少年与毒品工作组（The Task Force on Youths and Drugs）委托内政团队（Home Team）的心理学家研究小组对滥毒者进行深入研究。此项研究于2014年12月至2015年4月之间展开。

研究方法

研究采访了700名年龄介于12至29岁的青少年，其中包括237名滥毒者和463名非滥毒者。调查以填写问卷的方式进行，问卷评估的是滥用毒品的风险和防护因素，以及他们对预防性教育的看法。研究小组也开展了个别案例史调查和团队讨论，以进一步了解相关资讯。

我们询问了滥毒者吸毒的原因。这里是他们所给的一些理由：

为什么青少年会尝试吸毒？

我的朋友叫我
尝试毒品

只为了好玩

我想要跟那些
“很酷”的朋友们
做同样的事情，
融入他们的圈子

想要体验
“High”的快感

想要忘掉烦恼

缓解压力

我很无聊

我想要减肥

可能会导致滥用毒品和吸入剂的因素

青少年提到了多种滥用毒品和/或吸入剂的理由。以下是一些常见原因。



受朋友的影响

青少年强烈需要朋友和团队的认同。他们可能会对朋友的负面影响妥协，为了巩固并维系与其他吸毒朋友们的关系而吸毒。

好奇

青少年的好奇心往往诱使他们尝试新的东西。当几个人同时对毒品感到好奇的时候，尝试毒品的可能性会大大增加，而他们此时往往会忽略吸毒的后果。

无聊

很多青少年的生活中缺少有意义的活动。无聊可能导致毒品和吸入剂的滥用。

缺乏应对技能

一些青少年可能会在家里或学校里有不愉快的经历。例如常与父母起争执、学业成绩不理想、不能与同学融洽相处等等。这些不愉快都可能影响他们的情绪，让他们觉得沮丧、受挫、生活毫无意义。如果缺乏应对这些负面情绪的技巧，他们可能借助毒品和吸入剂来逃避现实。

缺乏父母的关爱和指导

在家很少或者没有得到父母的关爱和指导。因此，他们很容易受到负面影响。

家庭的吸毒史

父母或看护曾有吸毒的习惯可能会让孩子对毒品产生错误的观念。家中的毒瘾问题可能会导致青少年也想尝试吸毒。

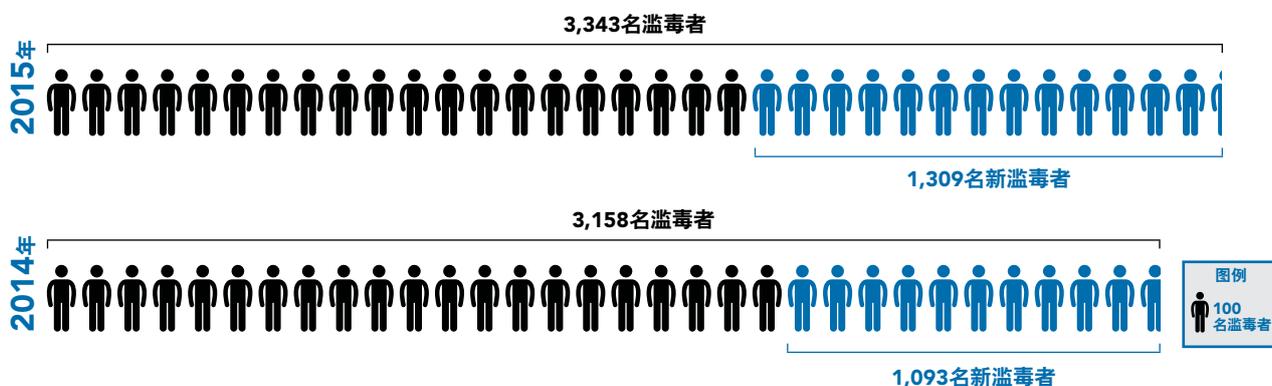
易获取的物质（滥用吸入剂）

强力胶、油漆稀释剂等都是家庭常用产品，容易以低价从商店中购得。这种物品大部分都有很方便的包装，易于隐藏和随身携带。

新加坡青少年滥毒者现状

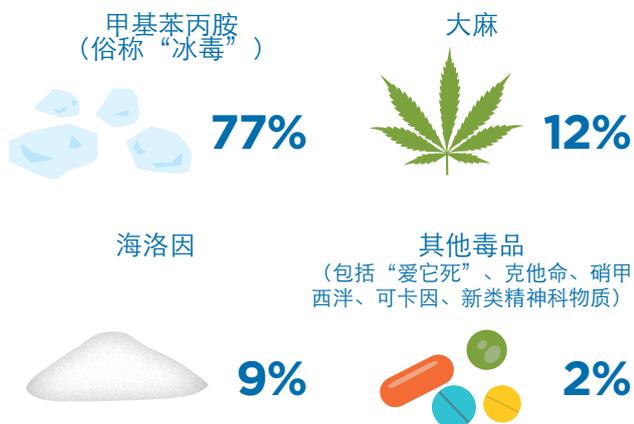
(包括再犯和初犯滥毒者)

中央肃毒局 (CNB) 在2015年逮捕了3343名滥毒者，比2014年的3158人增加了6%。再犯的滥毒者人数虽然下降了2%，但仍有2000人以上被捕。2015年，1309名新的滥毒者被捕，比2014年逮捕的1093人增加了20%。



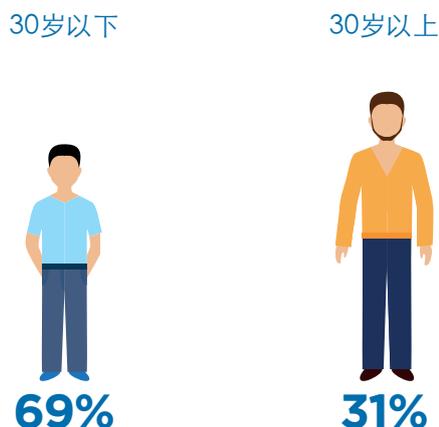
按毒品分类的新滥毒者

在新的滥毒者中，大麻是第二大被滥用的毒品，滥用最多的毒品为甲基苯丙胺。



按年龄分类的新滥毒者

近70%的新滥毒者年龄不到30岁。



案例研究：17岁，华人，男性

中央肃毒局在收到线报后将其逮捕，涉及青少年的嗜毒群体活动。

我是通过朋友的介绍才知道大麻的。在他向我介绍之前，由于**媒体曝光**及其他资讯渠道，我已经知道大麻的危害性不像吸食“冰毒”或者其他合成毒品那么糟糕。在他向我介绍之后，我试着**从网络了解更多有关大麻的资讯**，例如**如何吸食**，以及**如何戒除**。

来自典型的家庭，受父母爱护与指导，没有毒品或犯罪前科。父母不吸烟不喝酒。

普通的在籍学生。在学校表现良好，从不旷课。

中一开始在朋友的影响下吸食大麻。他有接触媒体资讯，并使用网络寻找更多资讯。



家长如何协助孩子远离毒品

与您的孩子沟通，千万不要以为您的孩子有足够的自制力。

有良好的人际关系且参与有意义的活动的青少年吸毒的机率较低。为了帮助您的孩子远离毒品，您需要引导他们与家庭成员和同伴们之间建立良好的人际关系。做为他们的榜样，并且教会他们如何加强心理承受能力，应付生活中的各种挑战也非常的重要。这所有的一切由您做起。

与孩子建立良好关系的技巧

让您的孩子珍爱自己

培养孩子的自信心可以与他们建立更好的关系。您可以：

- 经常进行表扬和鼓励
- 表达爱护之情
- 在他们需要的时候提供支持
- 经常与他们聊天，更好地了解他们
- 对他们委以一定的责任，让他们感受到重视和尊重



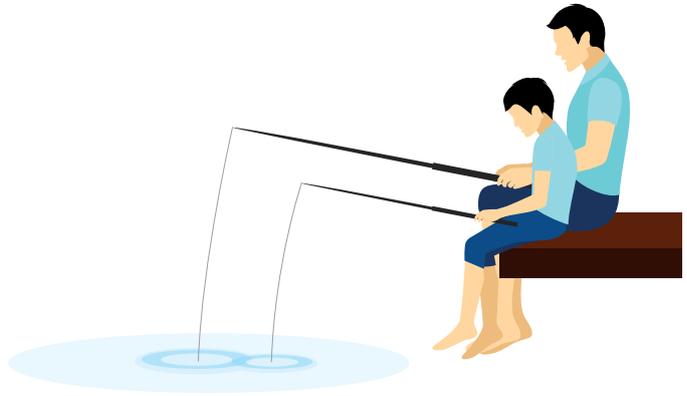
传授应对技能

一些青少年无法应对强烈的情感。当您的孩子表现出极端沮丧、悲伤、焦虑或其他极端的情绪时，请万分留意。教导您的孩子如何控制自己的情绪，抽时间来参加体育运动或其他健康活动来缓解压力。



寻找共同的爱好

与您的孩子一起开发共同感兴趣的领域。它可以是一项体育、游戏或音乐活动。花时间与孩子相处，不仅能让你们将时间用在有意义的事情上，还能促进亲子关系。



开放式沟通

聆听您孩子的诉说。选择一个舒适的环境，保持开放的心态，避免可能引发冲突的方式，特别是在讨论敏感问题的时候。



发掘您孩子的天赋

帮助您的孩子发掘他们擅长的领域。鼓励您的孩子深入开发自己感兴趣的领域，发展自己热衷的事业。



管理问题少年

- 如果您需要专业的协助以改善亲子关系，可以致电、亲自前往或者发送电邮给家庭服务中心寻求帮助。
- 欲知更多详情，请登录社会及家庭发展部（MSF）的网站，网址为：
<https://app.msf.gov.sg/Policies/Strong-and-Stable-Families/Supporting-Families/Family-Service-Centres>。



家长要如何防止青少年滥用毒品和吸入剂？

父母需要对毒品和相关的问题有所了解，通过在家里的讨论和谈话帮助孩子远离毒品。以下是一些帮助您孩子远离滥用毒品的方法。

成为好榜样

父母向孩子传达的每个词、动作和行为都会对孩子产生影响。孩子更有可能模仿父母的行为，而不是仅仅服从父母的指示。使用酒精和烟草来减轻压力的父母可能会向孩子传达错误的信息，让他们以为这些做法是无害的。评估您想如何让自己的孩子应对生活的挑战，并且从自我做起。

创造无潜在危害的环境

将您家中的酒精、香烟和处方药物收好，为孩子打造一个安全的家居环境。避免这些物品在您的家中随处可见。不要当着孩子的面使用药物等物质。

向青少年传输关于毒品和吸入剂的事实真相

了解事实真相（参见《毒品的真相》章节），并提供无偏见的观点。帮助孩子了解为什么青少年会滥用毒品，以及从长远的角度解释，滥用毒品如何摧毁他们的人生。冷静并采取开放的态度，不要过度夸张。使用青少年能够理解的词语。例如，告诉他们“您可能需要将生命中的每一天都浪费在搜寻毒品上面”来使孩子理解吸毒成瘾带来的危害。

您没有必要突然提起这种话题。巧妙利用“教育时机”来开始交流。媒体经常会报道世界上很多滥用毒品引发的悲剧，这为您提供了良好的机会。

嗜毒成瘾要支付昂贵的代价，毒贩深知这一点，在青少年思想还未成熟的时候向他们伸出魔爪。帮助孩子了解一开始，这些坏人可能会将毒品免费送给你，但最终还是会要你付出相当的代价，可能是金钱、交易或者是性行为。毒贩不是做慈善，你的最终都要吐出去，把得到的归还毒贩。

教导青少年对毒品说“不”

让您的孩子知道滥用毒品在新加坡不是一件正常的行为，果断地拒绝毒品是最正确的做法（参见《教孩子们拒绝毒品》章节）。当有人向您的孩子提供毒品时，他们应当赶紧离开并向您报告。

处理同伴压力

与您的孩子讨论如何选择朋友，强调滥用毒品绝对不是合适的交朋友方式。建议他们参加有益的团体活动，扩大他们的社交圈，并且加强自信心。

观察他们的行为

密切注意他们的行为。突然改变社交圈或兴趣，不再被邀请参加各种活动，或不再与以前的朋友交往，都可能预示潜在的问题。

教孩子们拒绝毒品

大多数青少年在刚开始的时候都不愿意接触毒品。但是很多人最终未能抵抗诱惑而陷入吸毒深渊。原因是当有人向他们提供毒品时，他们不知道要如何应对。他们害怕失去朋友、变得不够“酷”或者遭到孤立。教导他们用不同的方式说“不”能让他们在不同的情形下做好准备。

通过问题情境，青少年更有可能在遇到问题时作出更加合适的回应。您可以与您的孩子进行以下的对话。

毒品一点也不“酷”，它能毁掉你的外表

滥用毒品可能会拖垮滥毒者的身体，并摧毁他们健康的外表。您的孩子可以说：“我想要保持健康。毒品会搞垮我的身体，影响我的外表。”

活用幽默

有时候可以通过幽默缓解紧张的情绪，并且转移注意力。例如，您的孩子可以“开玩笑”说您没有给他们足够的零花钱来购买毒品。

“我很穷，连填饱肚子都很困难。”

准备说“不”

如果您知道您的孩子可能会在学校受到不良影响，帮助他学会说“不”。坚定拒绝以杜绝日后的麻烦。

“这是非法的。我不想惹麻烦。”

“对不起。我可不想在监狱里面过日子。”

“通过吸毒来证明自己实在是笨蛋透顶。”

没有时间

教您的孩子通过面部表情向那些提供毒品的人表明“别浪费时间了”。

忽略毒品相关的建议/转变话题

您的孩子可以假装没有听到他们的建议，并迅速更改话题。表现出这个话题根本不值得讨论的样子。



大胆地说“不”

在某些情况下，简单地说“不”，不作争论、不作解释是最好的回应。您的孩子要确保他说“不”的时候是坚决而不可动摇的。要有礼貌，但如果不起作用的话，就使用更强硬和自信的语气。让提供毒品的人清楚地了解，您的孩子是在认真的拒绝。在这种情况下，肢体语言可能会比话语更有说服力。

“不，谢谢。我不碰毒品。”

“对不起。我不要吸强力胶。”

“不，谢谢。我对现在的自己很满意。”

“你是开玩笑吗？我怎么会干这么蠢的事情？”

“不，谢谢。我可不想毁掉我的生活。”

避免参加不适当的场合

教您的孩子在接受邀请参加活动之前进行评估，如果明知道参加活动的人中有人滥用毒品或者吸强力胶就拒绝参加此类活动。如果您的孩子知道哪些人会参加聚会，以及会不会有不合适的朋友参加，会帮助他做出正确的抉择。



离开不适当的场合

如果处境不利，您的孩子可以在气氛友好的情况下，说一些有趣的话题借故离开。如果提供毒品的人士开始急躁的时候，您的孩子应该果断地离开。看起来似乎有风险，但是作出这一步，其他朋友也许会跟着他或她一起离开。

“我要走了。我还有约。”

人多力量大

您的孩子可以和他或她的好朋友们一起说“不”。如果处境不利，教导您的孩子与他或她的好朋友们一起合作，拒绝毒品。

提出另一种活动建议

很多青少年由于没有什么其他选择而做出了不当行为。您的孩子可以提议另一种活动，给大家一个离开的机会。

“不如我们去打保龄球吧？还是去看一场电影呢？”



如何察觉嗜毒的迹象

这里列出了一些家长应当注意的潜在毒品问题的警示迹象。父母应该最了解自己的孩子。如果您怀疑哪里不对劲，那么很有可能您是对的。

行为迹象

- 突然逃课或者成绩下降
- 朋友圈突然发生变化
- 极端的情感或情绪波动
- 出现自闭或者开始说谎的情况



身体迹象

- 异常的健康问题
- 慢性疲劳或不正常的睡眠模式
- 无法有效的协调动作
- 出现红眼或流鼻水等状况



环境迹象

- 出现类似吸毒器具的可疑容器或包装
- 衣服或者口腔出现可疑的气味
- 家里丢失钱财或者贵重物品
- 秘密电话或短信



事实真相： 毒品的 真相

白雪公主不仅仅是童话中人物的名字，它也是一种非法毒品的俗称，令人担心的是还有哪些是您不知道的。作为家长，您必须了解常见的被滥用的毒品和物质，并与您的孩子交流，告知他们涉及这些非法物质的风险和危害。以下资讯将帮助您了解各种类型的毒品、它们的形态以及它们能带来的后果。

1

大麻

(也被称为草、Pot、大麻叶、Ganja、Joints)

大麻来自大麻属植物，含有四氢大麻酚，能让人的情绪高涨。滥用大麻可能会导致上瘾，随后也有可能吸食其他毒品，例如海洛因和甲基苯丙胺。



影响

- 无法集中注意力
- 反应迟钝
- 思维和感知扭曲
- 无法保持平衡和身体协调
- 焦虑、抑郁、精神混乱和产生妄想
- 智商下降、记忆受损
- 感知改变，没有时间感
- 精神分裂



戒断症状

- 喜怒无常
- 烦躁
- 焦虑
- 紧张

2

甲基苯丙胺

(也被称为“冰毒”、玻璃、水晶、速度丸、“雅巴”、“石英”、“冰激凌”、“Hirropon”、Shabu、Syabu)



甲基苯丙胺通常无色无味，呈晶体状，像玻璃碎片或不同大小的发亮蓝色-白色“岩石”。甲基苯丙胺也会以片剂的形式出现，被称为“雅巴”。大多数在新加坡发现的片剂上都刻有“WY”标志，通常为绿色或橙色。

甲基苯丙胺非常容易使人上瘾，是一种强效兴奋剂。它对中枢神经系统能产生强烈而危险的刺激。



影响

- 增加心率和体温
- 痉挛、中风和死亡
- 损害心脏和神经
- 肝脏和肾脏疾病
- 情绪波动，异常行为、精神混乱、妄想和幻觉
- 焦虑和烦躁



戒断症状

- 极度的疲劳感和饥饿感
- 焦虑、抑郁和烦躁
- 失眠症（难以入睡）

3

海洛因

(也被称为白粉、Smack、Junk、粉、Putih、药、Ubat)



海洛因是一种刺激强烈且非常容易使人上瘾的毒品，一般以颗粒、粉末或者溶液的形式呈现。滥毒者吸食后会容易感觉枯燥和疲惫，无法专注地进行正常工作。

“追龙”是一种常见的吸食海洛因的方法，将其加热后，通过纸卷吸入烟雾。



影响

- 降低心率和呼吸频率
- 损害肺部、肾脏和肝脏
- 疲劳
- 难以集中注意力
- 便秘



戒断症状

- 失眠症（难以入睡）
- 流眼泪和流鼻水
- 急躁和情绪紧张
- 震颤和身体痉挛
- 发冷和出汗
- 腹泻及呕吐

4

丁丙诺啡

(也被称为Subutex、TEC、SuSu)



Subutex通常以片剂的形式呈现，但是滥毒者有时会将其与其他处方药一起混合，注射到体内以获得更刺激的“快感”。



影响

镇静、头晕目眩、晕眩、恶心、便秘、呕吐



戒断症状

- 震颤性谵妄、意识混浊以及严重震颤或痉挛
- 焦虑、恶心、呕吐和腹泻
- 腹部痉挛、肌肉和关节疼痛
- 失眠症（难以入睡）

5

BZP和TFMPP（哌嗪类药物）

(也被称为“派对丸”)



BZP和TFMPP是作用于中枢神经系统的兴奋剂，通常被称为“派对丸”，已知能产生与“爱它死”类似的兴奋和致幻效果。



影响

痉挛、呕吐、大量流汗、增加身体的温度、增加心率、焦虑不安



戒断症状

- 抑郁、愤怒、烦躁
- 疲劳（极度疲倦）
- 失眠症（难以入睡）

6

可卡因

(也被称为Crack, Coke, 雪粉)

可卡因是白色晶体粉末，是一种中枢神经系统兴奋剂和麻醉剂。长期滥毒者对社会是有危害的，因为他们通常会有精神异常问题。



影响

增加心率、有攻击性行为、烦躁、恶心、摇晃、视力模糊、幻觉



戒断症状

- 焦虑、抑郁、愤怒和情绪紧张
- 疲劳（极度疲倦）
- 恶心及呕吐
- 做什么事情都不感兴趣

7

“忘我”

(也被称为E、亚当、XTC、粉红丸、粉红女士、白雪公主)

“忘我”通常以不同颜色和标志的片剂出现。往往在舞厅兜售，滥毒者使用它们来使自己能整夜跳舞。有时，他们会死于衰竭和脱水。



影响

增加心率和血压、牙关紧闭、磨牙、无法控制的颤抖，肾、肝和脑部损伤、长期记忆丧失、发冷、出汗、呕吐、无法正常地思考、产生幻觉



戒断症状

- 焦虑、抑郁和无法控制的恐惧
- 失眠症（难以入睡）
- 丧失感官的控制，分不清现实

8

吸入剂

(也被称为嗅胶、溶媒滥用、溶媒吸入剂、溶媒嗅闻、兴奋胶)



滥用吸入剂指的是嗅闻诸如胶水和油漆稀释剂释放的气味或烟雾。这种滥用会影响肌肉、神经和器官的生长和发育。滥毒者可能会随时死于窒息，这被俗称为“嗅吸性猝死”。



影响

对大脑、肝脏和肾脏的永久性损伤、容易流血不止和瘀伤、失忆、学习困难且视力模糊、失去对身体的控制、痉挛、疼痛、剧烈咳嗽



戒断症状

- 焦虑、抑郁和烦躁
- 攻击性行为
- 头晕、颤抖和恶心
- 失眠症（难以入睡）

9

克他命

(也被称为K粉、特殊K粉、维生素K、Kit Kat)



克他命是一种用于动物和人体的止痛药。它通常以白色晶体粉末、溶液或片剂的形式呈现。克他命通常出现在舞会或者“狂欢派对”上。



影响

无法移动，判断、感觉、听觉、视觉、触觉、嗅觉和味觉障碍，混乱和幻觉、流鼻血、无法正常呼吸、胃痛、尿道和膀胱疾病



戒断症状

- 抑郁、愤怒、烦躁
- 疲劳（极度疲倦）
- 失眠症（难以入睡）

10

麦角二乙胺 (LSD)

(也被称为酸、Trips、迷幻药纸、Tabs、Stamp、黑芝麻、种子、Micro、Micro Dot)

麦角二乙胺通常在迷幻药纸上兜售，颜色鲜艳。尽管通常滥毒者会口服该毒品，迷幻药纸也会放在某些皮肤部位能被吸收到血液循环中去，例如放在眼睑之下。



影响

心率、呼吸、体温增加，麻木，视觉、听力、嗅觉、触觉、味觉等障碍，思维混乱，极度恐慌、混乱、幻觉和莫名的恐惧



戒断症状

- 心率、呼吸和体温增加
- 麻木
- 视觉、听力、嗅觉、触觉、味觉等障碍
- 思维混乱
- 极度恐慌、产生妄想、混乱和幻觉

11

甲氧麻黄酮

(也被称为气泡、Mcat、雪粉、Meow)

甲氧麻黄酮是一种兴奋剂，通常被用于替代“爱它死”和安非他命。滥用甲氧麻黄酮会导致生理欲望和依赖性。



影响

头晕、恶心、发冷、磨牙、失眠、幻觉



戒断症状

- 头晕
- 恶心
- 发冷
- 磨牙
- 失眠症
- 幻觉

12

新类精神科物质 (NPS)

(也称为香料、K2、浴盐、Kronic、Bromo-Dragonfly)



新类精神科物质的成份能产生与“冰毒”和大麻一样的效果。新类精神科物质具有未知和危险的毒理学效应，与受管制毒品一样容易让人上瘾及产生危害。



影响

严重中毒，严重的毒性反应而导致死亡、妄想、幻觉、不良心血管问题、肾功能衰竭、痉挛



戒断症状

- 心率过快
- 产生妄想
- 呕吐
- 痉挛
- 暴力行为
- 高血压
- 失眠症

13

硝甲西洋

(也被称为“埃利敏5号”)



“埃利敏5号”是一种片剂形式的镇静剂。镇静剂是用来让人冷静和帮助睡眠的药物。然而，过度使用会产生危害。



影响

无意识，判断、视觉和思维障碍，说话、移动和身体机能协调困难、记忆力差和无法集中精神



戒断症状

- 焦虑和情绪紧张
- 精神错乱
- 失眠症（难以入睡）
- 痉挛
- 恶心、呕吐、心跳加快，过度出汗，剧烈颤抖和胃痉挛

滥用毒品法令

滥用毒品法令 (MDA)

滥用毒品法规定，持有或者吸食毒品均属于犯罪行为，最高可判处2万新元的罚款或者最多10年的监禁或者二者并施。屡犯者将面临长期监禁和鞭刑。不过，初犯和第二次犯的吸毒者，将被给予机会进入戒毒所 (DRC) 接受康复和戒毒治疗。

滥用毒品法 (MDA)

- 如果一个人吸毒；
- 如果一个人贩卖毒品；
- 如果在一个人身上发现毒品

那么这个人可能会被判处**高达30年的监禁**，同时可能会被判处**最多15下的鞭刑**。



那些贩卖毒品给青少年 (未满21岁) 或者弱势群体的犯罪者将面临更严厉的处罚。同样，招募年轻人或者弱势群体进行运毒贩运的毒犯也将面临更严厉的处罚。

所有新类精神科物质 (NPS) 都被列为A级受管控毒品，如附录一所示。根据滥用毒品法，任何食用、持有、进口和出口，贩运和

生产这些新类精物质都属于违法行为。同时，我们也在附录5中列出了新的物质列表。

在新加坡以外滥用受管控毒品

吸毒是一种违法行为，无论在什么地方都算犯法。新加坡人和永久居民如被发现海外吸食非法物质，将被视为与在新加坡境内吸食毒品同罪，并受到相应处罚。

长期监禁

虽然目前新加坡的毒品状况已受控制，但一个相当严重的问题是有些滥毒者虽然在戒毒所接受过多次康复治疗，但仍然无法完全戒除毒品。对于这类屡戒不改的吸毒者，政府将对他们采取长期监禁的措施，而不是去戒毒所治疗。

长期监禁的目的

- 为社会上其他人提供更安全、更保障的环境
- 防止滥毒者继续滥用毒品
- 减少吸毒者犯罪的机会

谁会受到影响?

丁丙诺啡、大麻、可卡因、“忘我”、海洛因、克他命、甲基苯丙胺、吗啡、硝甲西洋和鸦片的屡犯吸食者。

屡犯吸毒者将会受到以下惩罚:

- 一级长期监禁 (LT1)
(介于5到7年的监禁, 同时被鞭3到6下)
- 二级长期监禁 (LT2)
(介于7到13年的监禁, 同时被鞭6到12下)

那些已经接受一级长期监禁的滥毒者如被发现再犯, 将被判处二级长期监禁的惩罚。

您可以参考下面的链接了解更多信息:

- 新加坡法规在线中关于《滥用毒品法》的规定 (statutes.agc.gov.sg)
- 中央肃毒局网站 (cnb.gov.sg)

致醉物质法令

《致醉物质法令》是针对吸入剂犯罪的主要法律。致醉物质指的是能释放气体和烟雾的物质, 例如强力胶和油漆稀释剂。吸入此类物质被称为吸入剂滥用, 通常指的是嗅胶、溶媒滥用、溶媒吸入剂和溶媒嗅闻。该法令同时针对吸入剂滥用者和供应者, 并阐明与吸入和使用、以及供应或提供此类致醉物质相关的犯罪行为。

在此法令下, 吸入剂滥用者将被判处最高达2000新元的罚款, 或者不超过6个月的监禁。

该法案还惩处涉嫌向滥用者提供致醉物质的商家。它规定了销售或者要约销售致醉物质来获取吸毒快感的行为均属于非法行为。一经定罪, 将被处以最高达5000新元的罚款, 或者最多达2年的监禁, 或者两者兼施。

重要提醒!

- 在海外吸食非法毒品是犯罪行为。
- 所有新加坡人及永久居民若被发现吸食非法物质 (**即使是在海外吸食**), 均会面临最高达10年的监禁, 或者不超过2万新元的罚款, 或者两者并施。





如何帮助青少年戒毒

帮助青少年戒毒

青少年滥毒者将根据各自的风险状况接受适合的康复方案。由受过训练的心理学家对滥毒者进行风险评估，以确定其再犯的可能性。滥毒者的风险状况将决定采取何种康复方案。

我怀疑我的孩子在吸毒。我该怎么办？

如果家长怀疑自己的孩子可能滥用毒品，请拨打中央肃毒局的24小时热线1800-325-6666寻求协助。中央肃毒局将与您和您的孩子一起拟定解决问题的方案。



尿液检测呈阳性反应的青少年滥毒者可能被纳入以下三种计划之一：低风险滥毒者可接受青少年增强监管计划 (YES)，中等风险滥毒者会被送到社区戒瘾中心 (CRC)，而高风险滥毒者则需要前往戒毒所 (DRC) 接受强制治疗。

被送往戒毒所接受治疗的青少年不会留下犯罪记录。

青少年戒毒安排

青少年增强监管计划 (YES)

青少年增强监管计划要求滥毒者每周或者每两周进行一次尿液检查，持续时间最长可达2年。监管对象将接受由社工提供的辅导和咨询，为期6个月。家人也会受要求参与其中，因为家庭支持是该计划的重要组成部分。

社区戒瘾中心 (CRC)

被判处12个月社区戒瘾中心治疗的青少年滥毒者需要在戒毒所短期拘留一段时间。然后，他们可被分配至社区戒瘾中心接受为期6个月的治疗。滥毒者将在白天继续他们的学业或者工作，而到晚上，他们则需要向社区戒瘾中心报到。他们需要参加宣扬利益社会观念的生活技巧课程。这些课程，加上个案辅导及咨询，能帮助他们抵制滥用毒品的诱惑，同时避免受到不良的同伴影响。我们建议滥毒者的家人定期到访社区戒瘾中心，积极参与各种节目并使自己熟悉滥毒者获释后的相关流程。

成功完成社区戒瘾中心阶段之后，滥毒者需要佩戴电子监控装置，然后被安置于受监督的家中6个月的时间。青少年将继续接受新加坡监狱服务 (SPS) 辅导员的辅导和指导，以确保他们远离毒品。

戒毒所 (DRC)

戒毒所戒毒计划可能持续长达36个月，主要取决于青少年滥毒者是属于初犯还是第二次犯罪、他们的风险状况、戒毒进展以及个体的行为和表现。该计划包括室内医疗和结构化的疗后护理阶段。滥毒者将在戒毒所接受不同的护理戒毒和辅导计划，以解决他们的犯罪需求和成瘾问题。在疗后护理阶段，他们将受到密切监督，同时参加促进他们重新融入社会的辅导课程。

防止嗜毒辅导与互动计划 (ACE)

中央肃毒局在2015年与国立成瘾治疗服务 (NAMS) 共同推出了防止嗜毒辅导与互动计划 (ACE)。该计划是为家长提供支援，让他们有机会积极参与孩子的脱瘾的过程。

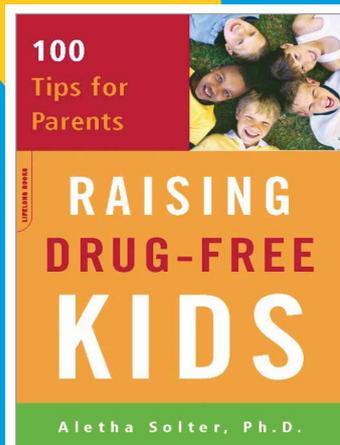
防止嗜毒辅导与互动计划为期3个月。该计划通过体验式学习、支持和指导让青少年学会合适的技能让自己的生活远离毒品。父母也可以参加工作坊，使他们具备相关的知识和技能来为他们的孩子提供支持。父母的支持是这项计划成功的关键。

资源： 国家图书馆宣导 防毒意识的书籍推荐

国家图书馆为处理滥用毒品问题提供了各种有用的权威图书资料。我们在这里为您介绍几本书（包括印刷版和电子版），您可以在图书馆借阅，了解与这个课题相关的知识。

推荐1：

Raising Drug-Free Kids (培养孩子远离毒品)： 100 Tips for Parents (为父母准备的100个小贴士)



作者：Aletha Solter

出版商：Cambridge, MA: Da Capo Press, 2006年

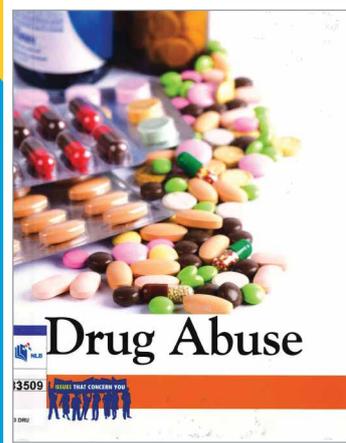
您可以通过Overdrive获取该电子书

<http://eresources.nlb.gov.sg/index.aspx>

这本电子书能为想要尽早与孩子讨论有关毒品滥用问题的家长提供非常好的建议。它为家长提供100个实用的贴士，帮助他们的孩子对毒品说“不”，以及如何在借助毒品的情况下，如何应对压力。这本书的特色之一是按照年龄组，从学前儿童一直到成年阶段，提供不同类别的预防措施及技巧。这让父母可以通过更加结构化的方式根据孩子的不同年龄来与他们进行该话题的交流。

推荐2：

Drug Abuse (滥用毒品)



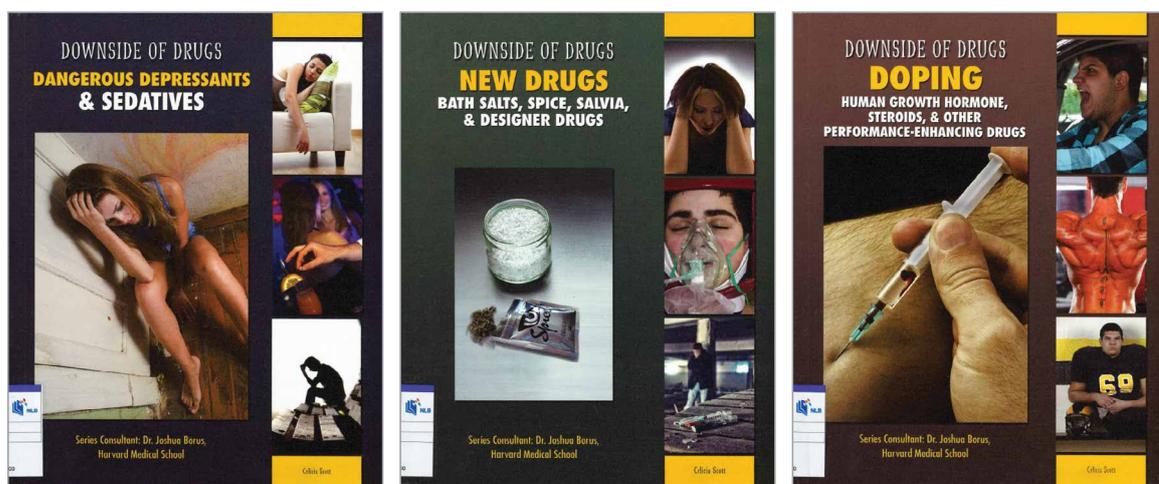
编辑：Arthur Gillard

出版商：Cambridge, MA: Da Capo Press, 2006年

馆藏编号：Young Adult Lending English 362.2908350973 DRU

本文集为那些想要了解滥用毒品及其相关议论的读者提供不同观点来探讨问题。辅以色彩缤纷、内容丰富的图表、图片和数据，这本书对任何有兴趣了解毒品问题的读者来说都是一本优秀的参考资料。

推荐3: Downside of Drugs Series (毒品的负面影响)



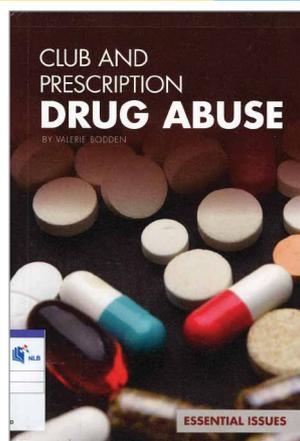
作者: Celia Scott 和 Rosa Waters

出版商: Broomall, PA: Mason Crest, 2015年

馆藏编号: Young Adult Lending English 362.29

该系列书籍采用问答方式,并辅以醒目的视觉图片,向读者展示了滥用毒品和酒精会给生活,尤其是青少年的生活,带来怎么样的影响。来自哈佛医学院的Joshua Borus医生为本系列的每一本书都提供了指导意见,一本书着重介绍一种毒品,从可卡因和海洛因到越来越多的青少年滥用的有兴奋剂作用的类固醇,包罗万象。书中的文字短小精炼,与相关图片一起,非常容易阅读理解,有效地传达了使用这些有害物质的风险和带来的危害。

推荐4: Club and Prescription Drug Abuse (夜店毒品和处方药物的滥用)



编辑: Valerie Bodden

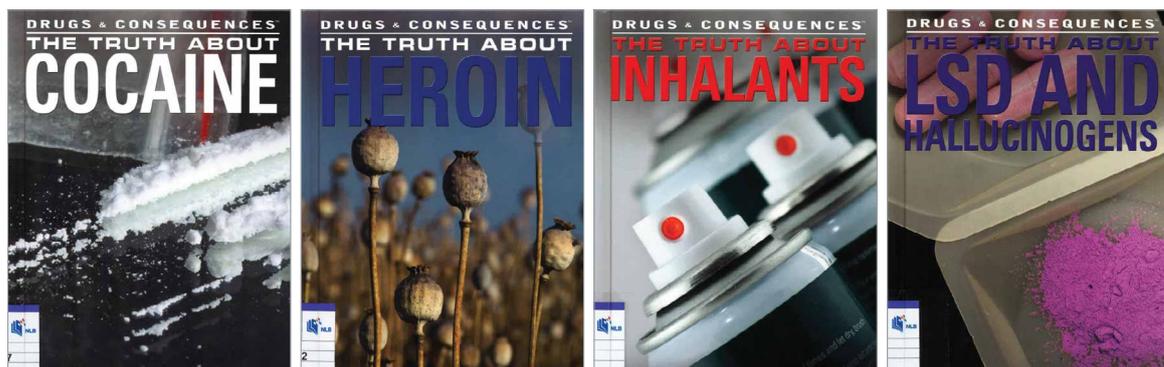
出版商: Minneapolis, MN: Essential Library, 2015年

馆藏编号: Young Adult Lending English 362.39 BOD

来自北卡罗来纳大学教堂山分校的Matthew Owen Howard医生为本书提供指导,重点考察吸入剂和夜店毒品、处方药物以及非处方药物如何对个人(尤其是青少年)以及社会产生影响。在这个时代,越来越多的青少年滥用处方药物和非处方药物,由于这些药物非常容易获得。这本书提供深入的观点,探讨社会各界为了制止滥用毒品而作出的各种努力,以及就围绕这个问题而引发的争论和观点冲突而进行分析。

推荐5:

Drugs & Consequences Series (毒品与危害系列丛书)



多名作者

出版商: New York: Rosen Publishing, 2014年

馆藏编号: Young Adult Lending English 616.86

《毒品与危害》系列丛书主要针对青少年读者，加深他们对不同类型的毒品和吸食它们会带来的危害的认识。本系列丛书重点介绍的毒品包括可卡因、海洛因和麦角二乙胺（LSD），为青少年和他们的家长就青少年经常滥用的毒品提供丰富而深入的知识和见解。此外，本书揭露了一些与这些物质相关的谣言，并为进一步阅读提供了丰富的资源。

您可以通过 www.nlb.gov.sg 的在线目录查看这些书籍是否可供借阅。

 NLB | Public Libraries
Singapore

提供者: Gary Soh,
助理图书馆员
公共图书馆运营部门
国家图书馆

一通电话， 轻松求助！

如果家长怀疑或担心自己的孩子涉及滥用毒品活动，可拨打中央肃毒局的求助热线1800 325 6666，寻求咨询和援助。中央肃毒局将与家长一起合作，并与相关的青少年约谈，在完成完整的评估和调查之后再确定恰当的后续行动。

中央肃毒局 (CNB)

电话号码：1800-325-6666

网站：www.cnb.gov.sg

为了帮助青少年更好地了解毒品的危害，中央肃毒局与学校和社区团体密切合作，提供毒品滥用相关的教育。若要了解更多关于禁毒相关的资讯与合作的更新，或者如何合作，家长可联络国立成瘾治疗服务 (NAMS) 的预防教育部门，联络方式如下：

预防教育单位 (PEU)

- 若要了解更多关于预防毒品教育新闻、文章、活动和事件等资讯，请访问以下网站：

www.cnb.gov.sg/events

www.cnb.gov.sg/cnbpde

<https://www.facebook.com/CNB.DrugFreeSG/>

- 若要观看禁毒视频。

<https://www.youtube.com/user/cnb.drugfreesg>

- 团体和机构可以发送电邮至中央肃毒局：

CNB_Preventive_Education_Unit@cnb.gov.sg 安排免费的预防滥用毒品教育讲座或申请加入 Anti-drug Advocate

国立成瘾治疗服务 (NAMS)

电话：6-RECOVER (6732 6837)

(周一至周四：上午8:30至下午5:30，周五：上午8:30至下午5:00)

www.nams.sg



心手相连，抵制毒品



共创远离毒品的新加坡

同心协力，一起推广

CNB.DrugFreeSG -

中央肃毒局的社交媒体平台！

即刻关注我们

的所有社交媒体平台



Facebook
CNB Drug Free SG



Instagram
cnb.drugfreeesg



YouTube
cnb.drugfreeesg



Snapchat
cnb.drugfreeesg

