

# 與青少年子女談論大麻問題

這可能讓人難以置信，但研究表明，當談論大麻的相關問題時，  
父母和照護人是青少年最值得信賴的資訊來源。

嘗試以簡單的方式談論這個問題。當你**建立聯繫**、**設定界限**和**進行監督**時，你可以幫助你的青少年子女做出健康決定，避免其吸食大麻、飲酒或使用其他毒品。

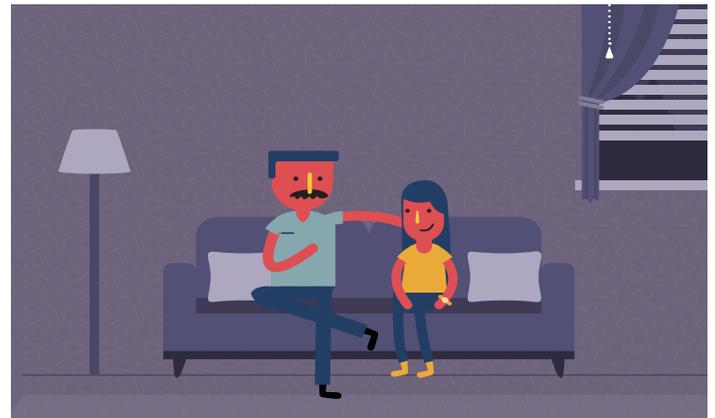


## 與你的青少年子女交談

這不應是冗長、尷尬的談話。這應當是簡短、隨意的聊天。但最重要的是，要經常談論這個問題。讓青少年參與有關大麻和其他毒品的持續談話，可以提供定期分享和學習的機會。

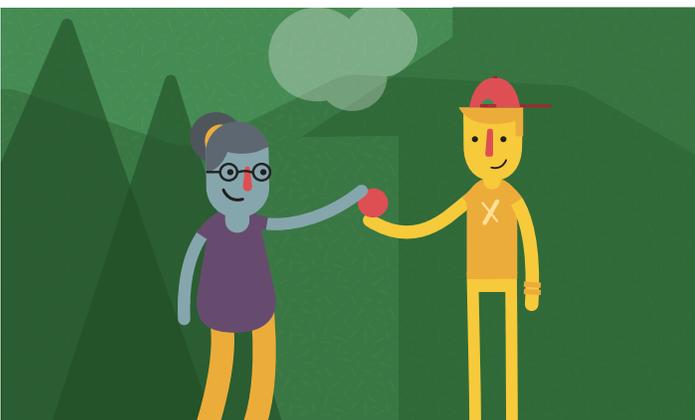
## 傾聽你的青少年子女說話

你聽得越多，就會越瞭解你的青少年子女以及對他們重要的事情。



## 花時間與你的青少年子女在一起

一起看電影。一起散步。無論你和你的青少年子女對什麼活動感興趣，只要父母參與他們的生活，青少年吸食大麻、飲酒或使用其他毒品的可能性就會降低。



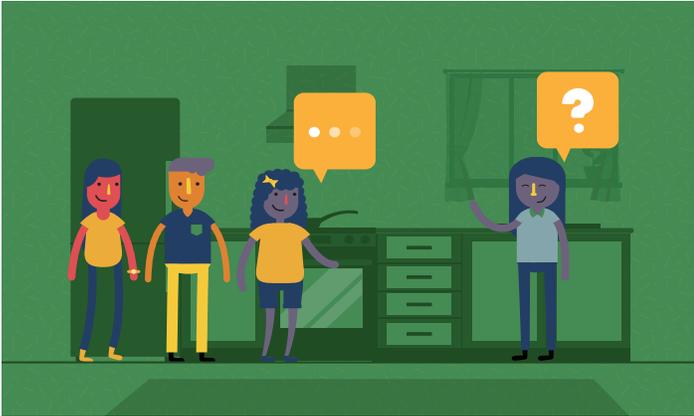
## 明確、具體、一致

圍繞吸食大麻的規定和家庭價值觀很重要。  
當你制定明確的規定以及違反規定的後果時，  
你就會幫助青少年子女做出更好的選擇。



## 5 詢問哪些人、做什麼、 在哪裡、什麼時間

花時間瞭解你的青少年子女與誰在一起、他們在哪裡以及在做什麼，是讓你的青少年子女知道你關心他們的另一種方式。



## 6 樹立榜樣

孩子會模仿自己的父母，即使在吸食大麻方面也是如此。要避免在青少年子女面前吸食大麻。此外，向你的青少年子女明確表示你不贊成他們吸食大麻。



## 瞭解更多資訊：

- 1 以上只是幫助父母和其他值得信賴的成年人與青少年談論吸食大麻問題，並幫助他們做出健康選擇的一些提示。如需瞭解更多資訊，請查閱網站 [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org)。
- 2 如果你的青少年子女覺得與同齡人交談更自在，可以撥打由訓練有素的青少年接聽的保密和免費幫助熱線。鼓勵你的青少年子女打電話、發短信至 **1-866-TEENLINK (833-6546)**，或透過該熱線電話聊天。
- 3 如果你認為你的青少年子女正在經歷吸食大麻或其他毒品的問題，請與他們的醫生聯絡，或撥打 **Washington Recovery Help Line 1-866-789-1511**。

請記住，你是對你的青少年子女影響最大的人。