



大麻：

家長和看護者 須知

在紐約州 (New York State, NYS) ，成年人使用大麻製品 (cannabis ，也叫 marijuana 、weed 或 pot) 是合法的。大麻的影響對於青少年來說，可能比對成年人而言更具風險。如果您是家長或看護者，則應瞭解以下有關大麻和青少年的資訊。

大麻的合法使用

- 年齡在 21 歲或以上人員在紐約州使用和擁有大麻是合法的。
- 大麻只可從持有紐約州執照的銷售點合法購買。持照銷售點已在 cannabis.ny.gov/dispensary-location-verification 網頁上公佈的清單中詳列，均持有帶 QR 碼的驗證印章。該印章亦稱為「紐約州大麻銷售點驗證工具」(NYS Dispensary Verification Tool)。掃描 QR 碼便可驗證銷售店是否為持照銷售點。如果銷售店未列入網頁上的清單，或不具備「紐約市大麻銷售點驗證工具」，該店便不是持照銷售點，其銷售的產品也未受到監管。
- 使用大麻的成年人應將所有大麻製品，安全地存放在未滿 21 歲人員無法看到並觸及的地方。





大麻對青少年的影響

- 大麻會對大腦仍在發育的青少年產生有害影響。大麻會對判斷力、決策能力以及學業和其他活動績效造成負面影響。
- 長期使用大麻還會對青少年產生其他長期負面影響。
 - 青少年頻繁使用大麻，可能增加他們患上包括抑鬱症和焦慮症在內的心理疾病的風險。
 - 低齡開始且頻繁地使用大麻，對於已經面臨嚴重心理疾病（如精神分裂症）風險的青少年而言，會進一步加劇出現這些病況的風險。



如何與青少年談論大麻和其他藥物

- 應坦誠相見，秉持開放態度。
 - 讓青少年知道，他們可以向您提出問題，以及共同探討重要話題。
 - 應儘早開啓對話，並計劃好經常展開對話。應讓您自己做到能隨時進行坦誠且持續的對話。
- 應提供以事實而非恐懼為依據的資訊。
 - 應清晰地表達您的擔憂。例如，您可以說：「你的大腦還在發育階段，我希望你能成為最好的自己。而大麻會阻礙你的成長。」
- 重點應放在青少年**應該**做什麼，而不是不該做什麼。
 - 如果他們感受到同伴迫使其嘗試大麻或其他藥物的壓力，不妨商討一個「退出計畫」。該計畫可包括口頭回應、給可信賴的成年人打電話，或離開所在區域。應探討各種選項並共同做出決定。
 - 與他們討論大麻會如何對他們所關心的事情產生負面影響。
- 談談您在媒體上（包括社群媒體）和現實生活中所看到的大麻相關情況。講出您對所見所聞的感受，並詢問他們有何感受。
- 即使不能解答所有問題，也無可非議。盡可談論您所瞭解的情況，以及您有哪些擔憂，然後共同探尋相關資訊。



如果孩子使用大麻，家長或看護者該怎麼辦

- 應保持冷靜，首先要傾聽，然後再做回應。過度反應只會疏遠孩子，並使您在今後幫助他們時遇到更多困難。
- 向孩子表達您的擔憂，並向其講明使用大麻會出現的實際情況。
- 評估大麻對您的孩子可能造成了哪些影響。他們是否感受到迫使其使用大麻的外來壓力？他們是否在使用大麻來應對某些問題？
 - 下列資源可以幫助孩子以健康的方式加以應對：
 - 如需免費且保密的危機諮詢、心理健康和藥物使用支援及轉診治療，可隨時致電或傳簡訊至 988，或造訪 nyc.gov/988 進行線上聊天。
 - 如需加入 NYC Teenspace（紐約市青少年空間），並與 Talkspace（交談空間）治療師建立聯繫，以獲取簡訊提示，並參加專為青少年舉辦的虛擬直播會議，請造訪 talkspace.com/nyc。

- 共同制定一個安全計畫。
 - 這個計畫可能包括制定應對同伴壓力的策略、尋求專業幫助或討論更安全的使用方式。應確保您的孩子瞭解使用大麻（尤其是未受監管的大麻製品）的風險，並知道使用時應如何從低劑量開始，然後緩慢進行，以避免使用過量。
- 如果您的孩子使用大麻製品後，出現任何不良反應，或者如果您對無照銷售點抱有疑慮，請造訪此網站予以呈報：cannabis.ny.gov/report-an-incident。

如需有關大麻的詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/cannabis。

