

安全 第一

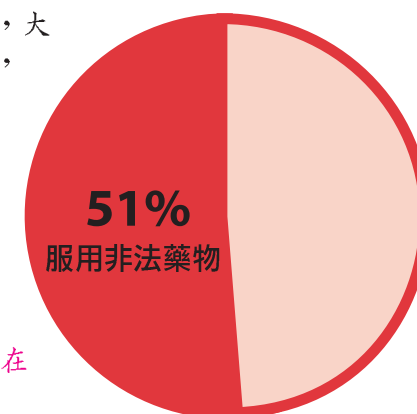
有關青少年、毒品、
及反毒品教育
的現實方法

Marsha Rosenbaum 博士著

前言

像很多家長一樣，當我的孩子進入青年期後，我希望「吸毒」此事會神奇地消失，我的孩子不會有此行為。但身為一個反濫用化學物質的專家，我的研究工作由國家反濫用化學物質所資助，同時作為一個九十年代的家長，我知道這個願望是不切實際的，雖然預期聯邦政府會在2002年將大約二十二億元用於防止吸毒的工作，¹而本地和州政府亦會使用五至七倍的支出在此方面，但政府的調查顯示，大部份的青少年在高中畢業之前，均曾有吸毒的經驗。

根據最新的Monitoring the Future（監察未來）的調查指出，51%的十二年級的高中生，均曾一度服用非法藥物；39%在過去一年內使用過非法藥物；及24%在上個月使用過非法藥物。²



很多青少年之所以吸毒，都是嘗試性質；幸運的是，大部份的青少年均能渡過此一時期而不受損害。然而，我仍然擔心那些嘗試後無法自拔因而上癮從而損害自己及他人的青少年。

今天的美國青少年，自小學開始已耳聞目睹有史以來最密集和花費最巨大的反毒品宣傳。學校的計劃，例如反毒品教育（DARE）計劃，不斷反復地告訴他們「只要說“不要”」拒絕嘗試嗎？為什麼他們都聽不進去？我們可以做些什麼呢？我們身為教師和父母，如何可以更有效地教導我們的青少年子女呢？有什麼我們可以做，以致更能確保他們的安全呢？

索取更多份的《安全第一：有關青少年、毒品及反毒品教育的現實方法》，請聯絡：



2233 Lombard Street
San Francisco, CA 94123

電話：415.921.4987

傳真：415.921.1912

電郵：info@safety1st.org

網頁：www.safety1st.org

Safety First是Drug Policy Alliance一個計劃

©版權所有，Drug Policy Alliance, 2004

編輯、設計和打字

HTPOTTER.COMMUNICATIONS
STRATEGIES FOR PREVENTION

身為家長，當時我很想知道這些問題的答案，所以我請教不同的專家——包括教師、家長、和青少年。我同時亦研究反毒教育、它的歷史、課程、和現時的評估。研究結果，我在一九九九年編寫了《安全第一：關於青少年、吸毒和反毒教育的實際方法》

(Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education)。

減少傷害： 消除與危險行為 有關之個 人和社會風險

我無意針對某些計劃提出批評。相反地，我想知道它們的內容有什麼欠缺，如何更有效地防止吸毒。我希望能幫助其他家長，以及教師與學校的管理人員。

自從第一版在一九九九年發行後，此小冊在五十個州、波多黎各、華府和世界各地向個人和教育、健康及政府團體派發，已超過十四萬本。此外，我並做了數十個簡報，與數以百計的家長、教師、和學生進行討論。我根據過去三年所得的意見，修訂此第二版。

反毒品教育

在美國，反毒品教育存在已超過一個世紀。使用的方法有多種多樣，從阻嚇的策略到對抗的技巧等，目的在於鼓勵青少年完全不要碰毒品。雖然這些只限不要接觸的計劃擴大了很多，但要知道它們是否成功並不容易。

美國高中生之中，超過一半曾嘗試非法藥物，而飲酒的人數就更多。他們認為美國是無法「完全無毒品」的。他們知道嘗試、濫用和上癮的分別在那裡；而使用一種

毒品，並不一定導致使用另一種。青少年期也是嘗試新事物和冒險的時期。

但是，傳統的反毒教育計劃主要集中於不要接觸的信息，而這些信息都是由一些假象形成：

假象一：嘗試毒品不是青少年文化一個常見的現象；

假象二：使用毒品與濫用毒品是一樣的；

假象三：大麻是吸毒的入門，導致後來吸用像海洛英和海卡因一類毒品；及

假象四：誇大風險可以阻嚇青少年嘗試。

青少年自己決定是否吸毒或飲酒，就像我們一樣。他們和我們一樣，有時做出一些愚蠢的錯誤。但是，因為我們不能每時每刻及百分之一百地保護他們，我們需要找出當他們不和我們一起的時候，信任他們的方法。和他們談心、留心細聽他們的話、在他們需要我們幫助時，提供諮詢顧問及支援資源，是我們為人父母和教師的責任。

當然我們所有人都希望青少年不要接觸毒品，但這個簡單的目標未必能夠達到。現時我們缺乏減少傷害那些不願說不的學生的教育。為預防有嘗試毒品的青少年繼續濫用毒品和吸毒的問題，我們需要一個先將安全列在第一位的退後策略。

這些教育工作，首先應承認青少年能理清複雜的問題和做出確保他們本身安全的決定。然而教育計劃應提供可信的資料、將使用和濫用分開、以及強調適可而止這內容的重要性。課程應適合不同年齡階段、強調學生的參與、和提供客觀的、有科學根據的資料。

今天的課程：它們是否有效？

現時的反毒教育計劃在內容以及品質和價格上都有很大的差別。一間學校通常使用某個計劃，然後用本身的教職員或外面的「專家」來教授課程。有些計劃提供錄映帶說明；其他的提供貼紙、海報和作業簿。有些的設計是獨立性的，有些則與其他健康或科學課程聯合一起教授。有些教育工作者在學生完成課程後派發T恤和頒發證書；有些則舉行畢業典禮，鼓勵青少年不要接觸毒品。

所有的計劃都提供使用毒品導致不良後果的教育。有很多教導學生抗拒或拒絕的技巧。大部份的課程教導學生認識社會的倫理是不要嘗試毒品，禁用是社會的規範，而社會上大部份的人都沒有吸毒。³

在一九八零年政府增加資助「只要說“不要”」的計劃，造成很多促進戒用信息的計劃發展和實施。而然要知道這些計劃哪些是對預防吸毒有效並不容易，但我們知道大部份的學生，當他們到高中十二年級時，都繼續在嘗試吸毒和飲酒。為什麼會有此不銜接的情況呢？

有些研究者認為要知道反毒教育計劃是否有效是不可能的，因為評估本身太表面化。評估傾向衡量學生對毒品的態度，而不是使用毒品行為本身。不幸的是，在孩提或少年時代形成對毒品的認識，看來對他們後來的決定影響不大，而高中生可能提供他們曾接受避免毒品的教育但成為他們仍然服用的原因。⁴此外，有些評估傾向太強調正面的結果，而忽略了那些無效能的項目。⁵

或者最令人震驚的，是持續對美國最流行的計劃DARE計劃的負面評估。DARE每年在百分之八十的美國校區接觸

三千六百萬學生。在研究又研究之後，DARE仍無法預防或減少曾接受計劃教育的學生使用毒品。⁶這些評估使教育工作者和家長均感不安，因而一些城市包括鹽湖城、明尼波達斯、屋崙、和Boulder等，以及像麻薩諸塞州等，都已放棄使用此計劃，使DARE計劃需要認真和深入的研究其課程。

青少年怎樣想？

請青少年參與評估預防計劃的成效，如果有的話，也是很少。留心聽青少年的意見是一個重要的開始。學生都渴望得到準確的資料，但認為現時提供的計劃無法滿足他們的需要。以下是他們的一些意見：

「看來就像無人關心我們想些什麼...DARE計劃的「警察」，只想我們做他們告訴我們的事，而我們的教師從來沒有討論過DARE計劃...看來很多成年人和教師，都不能虛懷若谷地和學生交談...所以你也就不在乎他們怎樣想了。」⁷

「教導孩子如何應付毒品，這是一個不切實方法。它不應只教孩子「只要說不」，但應該教他們「去想」或詢如此類的事。例如，「運用你的思考」。」⁸

「我想他們應分開使用毒品和濫用毒品；人們可以使用毒品但仍然可以有健康和生產力的生活。你知道的哩，你的父母可以回家後，晚餐時飲一杯酒，但他們不是酗酒。」⁹

「我認為反毒教育的核心是誠實，而那是唯一幫助人們不使用毒品的方法。當宣傳的數目減少時，孩子就更有可能是做出知情的正確決定。」¹⁰

只戒用的教育有什麼不妥？

現時的計劃看來發出混合的信息，模糊了使用和濫用的分別；使用阻嚇的策略；推廣錯誤的資料；和使提供此類錯誤資料的家長和教師之可信性減弱。很多時，只戒用的計劃忽視了青少年接觸毒品的機會，和無法讓他們以有意義的方式參與。

**要防止青少年
嘗試濫用毒品，
我們需要一個後退
的策略，先將安全
放在第一位**

混合信息

當前人們宣揚「無毒品」的價值，但美國人和他們的子女，卻備受鼓勵他們飲用或服用不同類型的物質例如酒、煙、咖啡因、成藥或處方藥物信息的轟炸。

美國醫療協會學刊（Journal of the

American Medical Association）報告，美

國十個成年人之中，有八個每個星期最少服用一種藥物，而有一半服用處方的藥物。¹¹ 超過一半的美國成年人經常飲酒；而超過40%的美國人，在他們的生命某個時期均曾嘗試大麻——這個事實，並非在他們子女身上消失。¹²

今日的青少年，同時亦目睹他們一些難以控制的同學，有增加用藥之趨勢。¹³ 在他們從電視黃金時段中看到控制焦慮的藥物廣告的同時，他們看到自己的父母，亦有使用抗抑鬱劑來應付焦慮的情況。

青少年吸毒看來正反映現代美國人服藥之傾向。¹⁴ 所以，有些心理學家認為，由於我們文化的性質，青少年嘗試用合法或非法改變精神的物質，並非不正常。¹⁵

使用與濫用

成年人慣性對使用和濫用有所區別。而青年人在成長過程中，亦很快的學會區別。他們很多時會看到父母和其他人使用酒精（本身就是毒品）而沒有濫用的情況。很多也知道他們的父母，在他們生命某個時期有使用非法的毒品（通常是大麻），但也沒有成為濫用者。

為預防青少年嘗試毒品起見，多數的計劃都假裝令使用與濫用之間並無分別。有些計劃交互地使用這兩個詞；有些則強調使用並誇大定義，即任何使用非法藥物或任何超過一次的嘗試，均屬濫用。

這些區別模糊的計劃，只會破壞教育的努力因為學生自己的經驗告訴他們那些計劃所提出的資料是不可信的。¹⁶ 正如在德州Fort Worth市一名十七歲的十一年級生這樣說，「他們告訴我的妹妹第一次試大麻之後就會上癮，事實並非如此。你聽他們這樣說，然後你試做，然後你會說，「呀，他們在說謊」。」¹⁷

事實上沒有比一名青少年使用酒精及或其他化學藥物失控而成為問題更令人害怕，所有的研究指出大部份嘗試毒品的學生都沒有成為濫用者。¹⁸ 身為家長，如果我們清楚區別和公平的對待區別，我們在處理問題時會更為有效。

阻嚇策略和錯誤資訊

很多教育工作者、立法者和家長普遍認為，如果青少年相信嘗試毒品是危險的，他們就會停止。¹⁹ 因此，很多預防的計劃都包括誇大的風險和危險的信息。雖然舊的Reefer Madness風格的信息已被有科學證據肯定毒品有害

的說法取代，但證據沒有提出來，特別是有關大麻的證據。當對這些研究進行批判性的研究時，很少的肯定是真正有力的。

我第一次認識到使用阻嚇策略的危險是大約三十年前，那時我正在寫我有關海洛英上癮的博士論文。被我第一批訪問的人中，有一名「正派的猶太女孩」，像我一樣，來自大都會地區一個富有的近郊。我對我們的生活轉向如此真實感到迷惑，我於是問她因何對海洛英上癮，和最後被關進監獄。我將永遠不會忘記她告訴我的話：

大麻是青少年最流行的非法藥物，很多時在戒用的信息中被妖魔化。很多網頁，包括聯邦政府管理的網頁，對大麻的效力、它與癌症、記憶力、免疫系統、個性轉變、上癮和性不振的關係，都包括不確的資訊。

在《大麻假象，大麻事實：評審科學證據》(Marijuana Myths, Marijuana Facts: A Review of the Scientific Evidence)一書中，Lynn Zimmer教授和Dr. John P. Morgan小心研究與指控危險有關的每一種科學證據。他們發現基本在每個個案中，關於大麻危險性的指控，無法成立。²⁰ 他們的發現並非不尋常的。多年來，眾多官方的委員會包括一九四四年La Guardia委員會、一九七二年國家大麻及濫用化學藥物委員會、一九八二年國家科學院、和一九九九年醫療協會都做出類似的結論。

傳達錯誤資訊達致一個令人害怕的結果，就是像我大約三十年前訪問的海洛英上癮者一樣，青少年將會完全忽視我們的警告，自己陷入真正的危險裡面。「硬」性毒品之純度增加和獲得，以及青少年拒絕接受他們不信任的警告，造成了更多致命服量過多的危險，例如我們從名人和有錢人的子女看到的情況。²¹

另一個要提的是Ecstasy。雖然我們有五百萬元的傳媒宣傳，提醒青少年毒品的危險，但年復一年，政府的統計指出使用毒品的數字無增減。²² 當我問青少年人為什麼不理會政府的警告時，他們都表示相當的憤世嫉俗。就Ecstasy引起有關腦部問題的說法，一名十八歲的青年說，「是呀，他們說用大麻時也有這樣的結果。但我們沒有人相信我們的腦會有洞，所以我們只在取笑這些信息。」²³

入門理論

反毒教育的一個主流是入門理論，意味用大麻將導致容易更硬性的毒品例如可卡因和海洛英。²⁴ 沒有可信的研究證據證明使用一種毒品會導致使用另一種。

例如，聯邦政府一個大型的研究指出大部份的大麻使用者，並沒有進一步使用更危險的毒品。²⁵ 根據國家濫用化學藥物所的住家調查，Zimmer和Morgan計算每一百個曾試大麻的人，只有一個現時是用可卡因。²⁶ 一個根據同樣調查發表在著名American Journal of Public Health (美國公共衛生學刊) 的最近分析，和一個醫療協會發出的報告，均反駁入門理論。²⁷

青少年從他們本身的經驗和觀察知道使用大麻，不會肯定，或甚至通常會導致使用其他硬性的毒品。事實上，大部份曾試大麻的青少年，甚至沒有經常服食大麻。²⁸ 所以，當提出此類資料時，學生對信息和發出信息者之可信性大打折扣。

「每一百個曾嘗試大麻的人，目前只有一人服可卡因。」

-Zimmer and Morgan

關於大麻的持續不確說法，可能是現時預防方法的致命弱點，因為此類不確的資料與學生本人所觀察和體驗的不一致。因此，青少年對我們家長和教師所提出的，失去信心，因而他們也就更認為我們資料的來源不可信。

無處求助

大部份規定的反毒教育，都只在預防使用毒品。在教導學生戒用之後，課程就告完結。課程沒有提供如何避免問題或防止那些曾有嘗試者濫用毒品的資料。戒用被認為是唯一衡量成功的因素，也是唯一可被接受的教導選擇。

當然只戒用的規範本意良好，但明顯的是這個方法是失敗的。相信青少年在他們生命最容易冒險的階段中能完全避免嘗試飲酒和服用其他化學藥物是不切實際的。²⁹ 對教師和家長而言，這個方法，當面對百分之五十一回答「可能會」或「有時會」或「曾有」吸毒的學生，變得無法對話 - 而他們正是我們最需要教育的青少年。³⁰

Ecstasy使用的增加，突出了我們需要誠實面對反毒品教育，和提供一個可查詢資料的地方。使用Ecstasy對腦化學可能會有改變的初步研究令人不安，而聯邦資助的研究者也知道Ecstasy的使用（高劑量、過份使用、過熱、和混合其他毒品）與大部份不利的反應有關。問題是，雖然政府對青少年發出的信息，是強調對腦部的損害，但卻無說明經常的使用者，如何可避免短暫的問題（飲水、冷靜下來、避免使用其他毒品、和練習適量）。除了「只要說“不要”」外，並無提供其他應對方法。³¹

安全第一：一個實際的方法

我們知道，我們告誡和忠告青少年戒用毒品，但大部份的青少年仍將試用，更有些會經常使用。這並不表示他們是壞孩子或我們是不盡責的父母。事實是使用毒品是今天美國青少年文化的一部份。十之八九，青少年均會通過這個階段而不會受害。

我們現時的目標，是要使青少年不要受害。因此，我們的挑戰是找出我們如何能確保他們的安全。要保護青少年，實際的方法是

提供一個終身的反毒教育；

提供誠實的、以科學為根據的資料，讓青少年做負責的決定；

分別改變精神的物質使用和濫用之不同；

強調吸毒的法律後果；和

安全第一。

終身的反毒教育

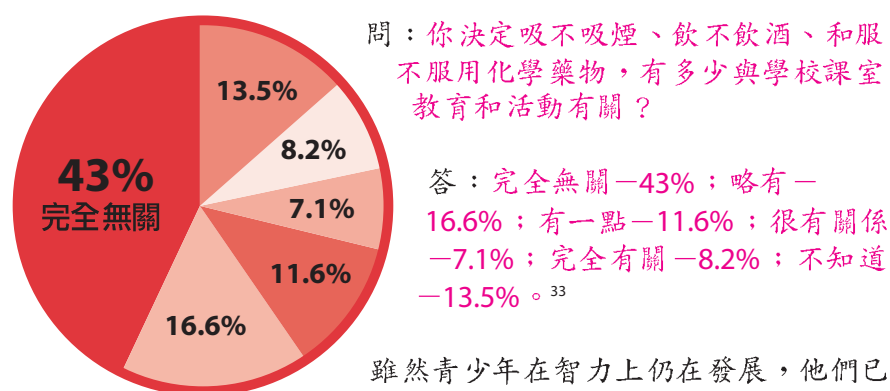
美國人每天都可找到和使用多種合法或非法的物質。我們每個人都要為使用處方藥物、成藥、酒精、香煙、咖啡因、和類似的物質來做決定。如何才適量？怎樣會太多？一種藥物與另一種藥物如何混合？

與其只提供一個預防青少年使用非法藥物的課程，不如

提供一個真正的、全面和持續性的教育。此類高質素的教育可為青少年未來一生做好準備。

誠實、以科學為根據的教育

雖然青少年的決定能力並非完美，但他們正在學習為自己負責任，而很少青少年有興趣毀壞自己的生命或健康。事實上，研究發現促成青少年不再吸毒的原因，是他們關心自己的健康和負面的經驗。他們的選擇，與正式的反毒教育作用不大。³²



雖然青少年在智力上仍在發展，他們已能做出理智的思考。³⁴ 事實上大部份的青少年對使用毒品均做出小心的決定。根據2002年住家調查，雖然嘗試毒品的數字有增加，但十二歲至十七歲的青少年，百分之八十八均能抑制經常使用。³⁵ 有效的反毒教育應以可靠的科學資料為根據，並承認青少年有能力明白、分析、和評估他們的選擇。

分別使用和濫用之不同

大部份化學藥物的使用（尼古汀除外）並不會導致上癮或濫用。反而是，百分之八十至九十的使用者，均能控制使用影響精神的物質。³⁶

涵義是重要的。使用酒精、大麻或其他化學藥物的學生，需要明白使用和濫用、偶然用和每天用有很大的分別。如果他們持續的話，學生需要知道他們可以和必須控制使用，練習適量和限制使用。例如，在學校、工作、或參與運動或開車時服毒，是絕對不適宜的。

法律後果

所有的化學藥品，包括酒精和煙草在內，對青少年來說都是非法的。年輕人需要明白違法使用、藏有、和出售毒品的後果。由於偵查的方法有所增加，例如學校的吸毒檢驗和絕不容許政策，違法是一種風險，後果不單止於吸毒對身體的影響這麼簡單。吸毒被抓是有真正永久性的後果的，包括被趕出校，有刑事紀錄，和永久的恥辱。很多學生團體現時反對的高等教育法，就否決給任何曾犯毒品罪的學生大學貸款。

青年人需要知道如他們藏毒被抓，他們就要完全受刑事司法系統的擺佈。今天有五十多萬美國人是因違犯反毒例而坐牢的。青少年在滿十八歲後，可以以成年人的身份被控，因而會有被判長期入獄之可能，即使他們認為所犯的罪是微不足道。例如，在伊利諾州，一名被抓藏有十五粒Ecstasy丸的人，就被判入州監獄六年。

安全第一

我們不要放棄那些使用酒精或吸毒的青少年。在強調戒用的同時，我們應該有一個退一步的策略，為青年人提供可信的資料和資源，讓他們儘可能不要傷害自己和他們周圍的人。

因車禍而致命的青少年人數目，比吸毒的青少年人多，但我們沒有禁止使用汽車，反之我們執行交通法、禁止醉酒開車、和堅持駕駛人士繫上安全帶。當人們注意到青少年酒醉駕駛意外死亡的數目有增加之後，負責任的飲酒計劃就促進「指定駕駛者」的概念，因而挽救了數以萬計的生命。

我們應付毒品必須像我們應付其他可能有傷害的活動一樣，例如開車和性。

性教育亦在一九八零年代中期，因為避孕套可以預防愛滋病毒和其他性病傳染，而改變禁欲的信息。在那時，家長、教師和立法者選擇重要的是安全第一。於是在全國的課程中帶入安全的性教育和有實際根據的性教育。根據CDC報告，這個方法不只增加了性行為活躍者使用避孕套，而且減少了青少年性活動的整體比率。³⁷

這些全面的預防策略，可以提供強有力的模式，重整我們的反毒教育。

安全第一的教育有效

身為青少年的教師、家長和角色模範，我們有責任填補今天學校反毒教育之不足之處。以下是一些我們可以做出的改變的建議。

將反毒品教育結合於教育課程

毒品的課題，應編入多種高中學校的課程內，包括生理學和生物（毒品如何影響身體）、心理（毒品如何影響心

理）、化學（毒品包括些什麼）、歷史和公民（政府如何處理毒品）、及社會科學（什麼人使用毒品，和為什麼）。

教科書應予修訂、更新、和擴大。教育委員會應重新思考他們的方法：取代或加強只預防的計劃，包括在生物科和社會科中有關毒品教育的單元。

理想的是，在制定新的反毒教育計劃時，包括學生在內，而課程應有更多互動性，較少講授。通過經驗、家庭和同輩的接觸、以及傳媒，青少年很多時所知，比我們想像中多得多。如我們希望反毒教育可信，正式的課程應包括青少年本身的觀察和體驗。³⁸

課後計劃

大部份青少年使用毒品，均在下午三時至六時內，這並沒有出人意料之外。在這些時間內如能為青少年提供結構性的活動，是走向真正預防的重要一步。

為初中和高中生提供一個自願性的課後計劃，讓他們無須講出姓名，自由和坦誠的討論毒品問題，可以是一個有用的資源。每個星期在同一個課室內，可以有一名毒品和酒精專家在場參與一至三個小時。該處應該舒適、安靜、和設有可用互聯網的電腦，因為互聯網可以幫助學生研究本身的問題。

如學生吸毒成為問題，課後計劃可以讓她們有非正式的機會和專業工作者連繫，即使她仍未準備接受正式的治療。如問題加劇，可以向適當的機構做轉介。

只說知道的

每個涉及的人——青少年、家長、教師、顧問——需要學習毒品對生理和社會的影響。這涉及閱讀、使用網頁研究和提問問題。

在談到毒品時並無容易的答案。但是，家長可以找創造性的方法，展開對話，細心聆聽，然後，再細心聆聽，細心聆聽。如果我們用一些自然出現的例子，例如電影、電視或音樂中提到使用毒品的例子來討論，以及儘可能不要作判斷時，青少年會尋求我們的指導的。如我們變得憤怒和懲罰性，青少年就會停止和我們交談。這是這麼簡單的一回事。

當和孩子討論毒品問題時，很多家長都不想提到個人的經驗，怕承認自己有此經驗會引起他們的青少年子女嘗試的意向。對此兩難局面並無一個解決的方法。但請記住青少年通常有這樣的本領，看得出有什麼逃避或半真半假，所以長期來說誠實是最好的政策。

最重要的是，青少年需要信任他們生命中認為重要的人物，如在他們需要時，能給予幫助。他們知道如需交通時，我們會接送他們；如果他們害怕、消沉、或有矛盾時，可以告訴我們。我們最大的挑戰是，能細心傾聽和幫助他們而沒有過份的責誠，否則他們只會掉頭而去。

一個母親的忠告

雖然學校在保護我們孩子的安全和教育他們認識毒品方面可能擔任重要的角色，但身為父母我們需要找適當的話和機會，和我們的孩子討論這些問題。以下是我在「三藩市紀事報」發表給我兒子的一封信：³⁹

親愛的尊尼，

今秋你就要上高中了。像很多美國的青少年一樣，你將會接觸到毒品的問題。像很多家長一樣，我希望你不要使用毒品。但是，我知道這雖然是我的願望，你或者仍會嘗試。

我不會用嚇人的策略來阻嚇你。反而是，過去二十五年來，我從事毒品使用、濫用和政策的研究，我想告訴你一點我學得的知識，希望你幫助你做出明智的選擇。我唯一的顧慮是你的健康和 safety。

當人們提到「毒品」時，他們一般是指非法的物質例如大麻、可卡因、脫氧麻黃鹼（中樞興奮藥）、迷幻藥（LSD、Ecstasy、“Shrooms”）和海洛因。酒精、香煙和很多其他的物質（例如膠毒）可以導致某類的中毒。某種藥物之被定為非法並不表示有些藥物較好或較壞。它們全部都可以暫時改變你看事物和思考的方法。

有些人會告訴你毒品使你感覺良好，因此他們才使用。但毒品不是經常都有趣的。可卡因和脫氧麻黃鹼可以加速你的心跳；LSD可以使你感到迷失方向；醉酒可影響你開車、吸煙可導致上癮和有時導致肺癌、而人們有時因服海洛英而突然死亡。大麻通常不會導致上癮或過量，但它可改變人們的思考、行為和反應。

我嘗試簡單的說明你可能接觸到的毒品。我選擇不要歪曲事實以嚇怕你，因為我想你對我講的話有信心。雖然我不會對它們影響說謊，但像你這樣年紀的人，不吸毒或不飲酒有很多原因。第一，大麻或任何其他毒品帶來的刺激，很多時都干擾正常的生活。在刺激時要保留資料會有困難，因而當你使用毒品時，特別是每天都用時，將會影響你學習的能力。

其次，如你認為你會嘗試大麻，請等你年紀再大一點時再試。有吸毒問題的成年人，很多都是在很早時候使用毒品而開始的。

最後，你的父親和我都不想你出現麻煩。吸毒和飲酒對你是犯法的事，如被抓到後果是十分嚴重的。在美國，在過去六年人們因藏有大麻而被抓的數字增加一倍。成年人對「絕不容忍」是認真的。如你被發現，你可能被抓、被趕出校、不准參加運動、失去你的駕駛執照、無法申請大學貸款、及／或不被大學錄取。

雖然我建議你戒用，你可能有一天選擇嘗試。我再次說這不是一個好主意，但如你要這樣做，我請你儘量認識有關事實，和使用你的常識。有很多很好的書和參考，包括網上參考，可以提供有關毒品的可信資料。當然你可以隨時和我討論。如我不知道你問題的答案，我將嘗試幫助你找出答案。

如有人給你毒品，千萬小心。留意人們的行為，但要明白每個人的反應不同，即使用的是同樣的物質。如你決定嘗試，記得周圍有你可以信賴的人。做好交通接送的計劃，及在任何情況下，不要開車或上曾飲酒或吸毒的人開的車。打電話給我們或我們任何親密的朋友，不論什麼時候，我們都會來接你，不會問你問題，也無任何後果。

所以，尊尼，請你適量而為。要知道非法毒品包含什麼是不可能的，因為它們不是管制的藥物。大部份致命的過量情況，都是因為青年人不知道他們使用的毒品之猛力，或他們混合不同毒品而發生。請不要參加鬥酒比賽，很多年輕人因此致命。大麻本身雖然不是致命的，但服用太多可使你迷失方向，有時感到恐慌。當然，吸煙現在和以後可損害你的肺部。

尊尼，正如你父親和我經常告訴你有關多種活動（包括性）的事，在你做之前先想想行動帶來的後果。毒品也是一樣。要有所懷疑，而最重要的，是要安全。

愛您，媽媽

Love, Mom

建議參考

Hersh, Patricia, *A Tribe Apart: A Journey into the Heart of the American Adolescence* (不同的部落：了解美國青少年心路歷程)，紐約：Ballantine Books 出版社，1999

Weil, Andrew, MD, and Winifred Rosen. *From Chocolate to Morphine: Everything You Need to Know About Mind-Altering Drugs* (從巧克力到嗎啡：所有你想知道有關改變精神的毒品)，波士頓：Houghton Mifflin 出版社，1998

Zimmer, Lynn, and John P. Morgan. *Marijuana Myths, Marijuana Facts: A Review of the Scientific Evidence* (大麻的假象，大麻的事實：評審科學證據)，紐約：The Lindesmith Center 出版社，1997

關於作者

Marsha Rosenbaum 於一九七九年取得加州大學三藩市分校醫療社會學博士學位，曾任國家濫用化學藥物協會董事十八年，完成有關海洛英上癮、海卡因、Ecstasy 和療毒等有關研究。

她的著作，包括 *Women on Heroin, Pursuit of Ecstasy: The MDMA Experience* (服海洛英的婦女，追求狂喜：MDMA 經驗) (與 Jerome Beck 合著)，*Pregnant Women on Drugs: Combating Stereotypes and Stigma* (吸毒的懷孕婦女：與固定形象及恥辱對抗) (與 Sheigla Murphy 合著)，*Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs and Drug Education* (安全第一：一個對青少年、毒品和反毒教育的現實方法)，及多篇有關使用毒品、濫用毒品、療毒、和反毒政策的學術文章。此外，三藩市紀事報、奧克蘭論壇報、聖地牙哥聯合論壇表、芝加哥論壇報、洛杉磯時報、美國今日、底特律新聞、新聞日報、和 La Opinion 等都有刊登她有關毒品的文章。



Rosenbaum 博士有一名二十一歲兒子，二十七歲女兒和兩名成年的繼女兒的母親。

後言

- 1 摘要：2002年財政年國家反毒預算（華府：國家反毒政策，2001年四月），於2002年一月二十八日開始可於網上查閱。http://www.whitehousedrugpolicy.gov/publications/policy/budget02/index.html.
- 2 L.D. Johnston, P.M. O'Malley and J.G. Bachman, "Trends in Use of Various Drugs-Tables 1-2," Monitoring the Future: A continuing study of American youth（使用不同毒品之趨向圖表1-2，載《監察未來：關於美國青年之繼續研究》），可在2004年九月九日開始在網上查閱，http://www.monitoringthefuture.org
- 3 Making the Grade: A Guide to School Drug Prevention Programs（學校預防吸毒計劃指南）（華府：Drug Strategies, 1999）
- 4 R. Skager, "Can Science-Based Prevention Deliver the Goods in the Real World"（科學根據的預防是否能在真實的世界產生效果），載Prevention File 冬季號（1998）：11-14.
- 5 I.G.G. Kreft and J.H. Brown, "Zero Effects of Drug Prevention Programs: Issues and Solutions"（預防吸毒計劃之零影響：問題和方案），載Evaluation Review 22.1（1998）：3-14; D.M. Gorman, "The Irrelevance of Evidence in the Development of School-Based Drug Prevention Policy, 1986-1996"（學校吸毒預防政策發展證據之無關聯性，1986-1996），載：Evaluation Review 22.1（1998）：118-146.
- 6 E. Wysong, R. Aniskiewicz and D. Wright, "Truth and D.A.R.E.: Tracking Drug Education to Graduation and as Symbolic Politics,"（真相與D.A.R.E.：追蹤反毒教育至畢業及作為符號政治），載Social Problems 41.3 (1994): 448-72; S.T. Enner et al., "How Effective is Drug Abuse Resistance Education? A Meta-Analysis of Project D.A.R.E. Outcome Evaluations"（抗毒品濫用教育有效性如何？一個關於D.A.R.E. 結果評估之後設分析），載American Journal of Public Health 84.9 (1994): 1394-1401；D.R. Lynam et al., "Project D.A.R.E.: No Effects at 10-Year Follow-Up"（D.A.R.E. 計劃：十年跟進結果無效果），載Journal of Consulting and Clinical Psychology 76.4 (1999): 590-593; N.S. Tobler and H.H. Stratton, "Effectiveness of School-Based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research"（學校預防吸毒計劃之有效性：一個研究的後設分析），載The Journal of Primary Prevention 18.1 (1997): 71-128；R.L. Dukes, J.B. Ullman and J.A. Stein, "A three-year follow-up of Drug Abuse Resistance Education (D.A.R.E.)"（D.A.R.E. 計劃三年跟進報告），載Evaluation Review 20 (1996): 49-66; R.R. Clayton, A.M. Cattarello and B.M. Johnstone, "The effectiveness of drug abuse resistance education (Project D.A.R.E.): 5-year follow-up results"（D.A.R.E. 計劃五年跟進結果），載Preventive Medicine 25 (1996): 307-18; D.P. Rosenbau and G.S. Hanson, "Assessing the Effects of School-Based Drug Education: A Six-Year Multi-Level Analysis of Project D.A.R.E."（評估學校反毒教育：D.A.R.E. 計劃六年多層次分析）（芝加哥伊利諾大學刑事正義部及法律及正義研究中心，1998）。
- 7 Wysong, Aniskiewicz and Wright，同上。
- 8 Let's Talk: A Video for Adults about Teens and Drug Education（讓我們談談：供成年人參考之有關青少年和反毒教育錄映帶），製作和導演：M. Lange，13.5分鐘，Street Media Inc.，1999，錄映帶。
- 9 同上。
- 10 同上。
- 11 D. Kaufman et al., "Recent Patterns of Medication Use in the Ambulatory Adult Population of the United States"（美國無須臥床成人使用藥物之近期模式），載Journal of the American Medical Association 287.3 (2002): 337-44。
- 12 Wright, D.，州政府從2002年毒品使用及健康國家調查所做之吸毒估計State Estimates of Substance Use from the 2002 National Survey on Drug Use and Health (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Office of Applied Studies, DHHS Publication No. SMA 04-3907, NSDUH Series H-23, 2002).
- 13 B. Knickerbocker, "Using Drugs to Rein in Boys"（男孩使用化學藥物約束），載基督教福音報，一九九九年五月十九日，頁一。
- 14 有關毒品在美國文化之角色之一份卓越討論，參看C. Reinerman and H.G. Levine, "The Cultural Contradictions of Punitive Prohibitions"（懲罰性禁制之文化矛盾），載Crack in America: Demon Drugs and social Justice (Berkeley: University of California Press, 1997)。
- 15 M. Newcomb and P. Bentler, Consequences of Adolescent Drug Use: Impact on the Lives of Young Adults（青少年吸毒之後果：對青年生活之影響）（Newbury Park, CA: Sage, 1988）；J. Shedler and J. Block, "Adolescent Drug Use and Psychological Health: A Longitudinal Inquiry"（青少年吸毒及心理衛生：一個縱面的研究），載American Psychologist 45 (1990): 612-630.
- 16 J.H. Brown and J.E. Horowitz, "Deviance and deviants: Why adolescent substance use prevention programs do not work"（為什麼預防青少年濫用物質計劃無效），載Evaluation Review 17.5 (1993): 529-55.
- 17 M. Taylor and Y. Berard, "Anti-drug programs face overhaul"（反毒計劃面臨重整），載Fort Worth Star-Telegram報，一九九八年十一月一日，頁一。
- 18 Drug Use Among Youth: No Simple Answers to Guide Prevention（青年吸毒：並無預防的簡單答案）（Washington, D.C.: GAO, 1993）；D.F. Duncan, "Problems Associated with Three Commonly Used Drugs: A Survey of Rural Secondary School Students"（與最常用之三種毒品有關的問題：郊區中學生調查），載Psychology of Addictive Behavior 5.2 (1991): 93-96.
- 19 J.G. Bachman, L.D. Johnston and P.M. O'Malley, "Explaining the Recent Decline in Cocaine Use Among Young Adults: Further Evidence That Perceived Risks and Disapproval Lead to Reduced Drug Use"（青年近期用可卡因減少之說明：認為有風險和否定導致減少服毒之進一步證據），載Journal of Health and Human Social Behavior 31.2 (1990): 173-184.
- 20 L. Zimmer and J.P. Morgan, Marijuana Myths, Marijuana Facts: A Review of the Scientific Evidence（大麻假象，大麻事實：評審科學證據）（New York: The Lindesmith Center, 1997）
- 21 M. Gray, "Texas Heroin Massacre"（德州海洛英大屠殺），載Rolling Stone，一九九九年五月二十七日：頁32-36.
- 22 L.D. Johnston, P.M. O'Malley and J.G. Bachman, Rise in Ecstasy Use among American Teens Begins to Slow（美國青年使用Ecstasy之增加開始減慢）（Ann Arbor, MI：密芝根大學新聞及資訊服務，2001年十二月十九日）。
- 23 M. Rosenbaum, "Just Say No' Wins Few Points with Ravers"（只說不吸在嘜語者中贏得一些分數），載洛杉磯時報，2001年一月三十一日：頁A13。
- 24 D. Kandel, "Stages in Adolescent Involvement in Drug Use"（青少年吸毒之階段），載Science 190 (1975): 912-14; S.G. Gabany and P. Plummer, "The Marijuana Perception Inventory: The Effects of Substance Abuse Instruction"（大麻之認識：物質濫用指導），載Journal of Drug Education 20.3 (1990): 234-45。
- 25 Zimmer and Morgan，同上；Brown and Horowitz，同上；SAMHSA，同上。
- 26 Zimmer and Morgan，同上。
- 27 A. Golub and B. Johnson, "Variation in youthful risks of progression from alcohol/tobacco to marijuana and to hard drugs across generations"（不同年代青少年從酒精／煙草到用大麻和硬性毒品之差異），載American Journal of Public Health 23.2 (2001): 225-232；醫藥協會，Marijuana and Medicine: Assessing the Science Base（大麻和藥物：評估科學基礎）（Washington, D.C.: National Academy Press, 1999）。
- 28 Wright, D.，同上。
- 29 Drug Use Among Youth（青少年吸毒），同上；有關青少年和風險之一份卓越討論，參看L. Ponton, The Romance of Risk: Why Teenagers Do the Things They Do（風險之浪漫：為什麼青少年做他們做的事）（New York: Basic Books, 1997）；C.L. Ching, "The goal of abstinence: Implications for drug education（戒用之目標：反毒教育的關係），載Journal of Drug Education 11.1 (1981): 13-18.
- 30 G. Botvin and K. Resnicow, "School-Based Substance Use Prevention Programs: Why Do Effects Decay?"（學校預防吸毒計劃：為什麼效能消退？），載Preventive Medicine 22.4 (1993): 484-490.
- 31 M. Rosenbaum, "Telling our children what we know about Ecstasy"（告訴孩子我們對Ecstasy的認識），載The San Diego Union-Tribune報，2001年八月九日：頁B11。
- 32 C.E. martin, D.F. Duncan and E.M. Zunich, "Students' Motives for Discontinuing Illicit Drug Taking"（學生終止吸毒的動機），載Health Values: Achieving High Level Wellness 7.5 (1983): 8-11; R. Skager and G. Austin, Sixth Biennial California Student Substance Use Survey（第六次雙年加州學生吸毒調查）（沙加緬度：加州檢察長辦公室，1998）。
- 33 J.H. Brown, M.D'Emidio-Caston and J. Pollard, "Students and substances: Social power in drug education"（學生與物質：反毒教育的社會力量），載Educational Evaluation and Policy Analysis 19 (1997): 65-82.
- 34 D. Moshman, Adolescent Psychological Development: Rationality, Morality and Identity（青少年心理發展：合理性、道德、和身份）（Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1999）；M.J. Quadrel, B. Fischhoff and W. Davis, "Adolescent (in)vulnerability"（脆弱的青少年），載American Psychologist, 48.2 (1993): 102-116.
- 35 Wright, D.，同上。
- 36 T. Nicholson, "The Primary Prevention of Illicit Drug Problems: An Argument for Decriminalization and Legalization"（吸毒問題之主要預防：支持反刑事化和合法化之辯論），載The Journal of Primary Prevention 12.4 (1992): 275-88；C. Winick, "Social Behavior, Public Policy, and Nonharmful Drug Use"（社會行為、公共政策和無害化學藥物），載The Milbank Quarterly 69.3 (1991): 437-57；E. Goode，毒品在美國社會（New York: McGraw-Hill, 1999）。
- 37 L. Kann et al., "Youth Risk Surveillance Behavior -- United States, 1999"（青年風險監察行為—美國，一九九九年），載Morbidity and Mortality Weekly Report 49.SS05 (9 June 2000): 1-96；在2002年一月二十六日後可上網查閱：http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss4905a1.htm
- 38 Martin, Duncan and Zunich，同上。有關同輩教育的一份卓越討論，參看J. Cohen, "Achieving a Reduction in Drug-related Harm through Education"（通過教育減少毒品有關之損害），載Psychoactive Drugs and Harm Reduction: From Faith to Science, N. Heather等人編（London: Whurr, 1993）及有關合流教育，可參看Brown and Horowitz，同上。
- 39 M. Rosenbaum, "A Mother's Advice"（一個母親的忠告），載San Francisco Chronicle，一九九八年九月七日：頁A23。

致謝及獻與

修訂《安全第一》此書時，我得到很大的支持。我在Drug Policy Alliance的職員，Julie Ruckel, Camilla Norman Field, Sue Eldredge, Rhett Hurlston, Ginny Vail 和Scott Morgan在每個階段均給予協助。

Shayna Samuels, John Irwin和加州大學Craig Reinerman教授的學生的家長，曾閱讀本書並提供意見。

Holly Potter和她的小組提出有用的建議，並負責製作此書。

我和Lynn Zimmer持續的交談，特別是她對「反毒終身教育」的看法，對我形成反毒教育的思維，起相當作用。

Drug Policy Alliance的行政主任Ethan Nadelmann鼓勵修訂此書；他相信此計劃的價值，因而推動再印和更廣泛發行此書。

在寫作和重寫期內我的家庭對我經常不在的容忍接受。我的孩子，Annie和Johnny和我交談對毒品的看法。我很感謝他們的寬容。

此書獻給很多提供良好意見的家長，他們和我有同樣的信念，應向青少年提供誠實的反毒教育，以確保他們的安全。



2004年十月