

永遠不會太早... 與你的孩子談論藥物與酒精 家長資料工作包

親愛的家長 / 監護人:

作為家長和監護人，我們都希望並願望我們的孩子們會有快樂，健康有價值的生活。我們對他們的將來掌握最大的影響和衝擊，而且我們也想保護他們，不想他們在人生中受到任何的傷害。我們希望這工作包能作為支援，幫助你的孩子們能有一個最好的機會來達成他們自己的希望與夢想。

在孩子們的成長中，他們面對的挑戰不斷地改變。這會令到我們感到不知所措和無能為力。我們應在什麼時候讓他們嘗試振翅？我們需在什麼時候介入試圖保護他們呢？

這是沒有容易答案，但是如果我們有資料可作為指引，一些我們的孩子們會面對的知識，以及對我們自己有信心，我們便能面對這些問題並可與孩子們手牽手地走過任何艱難時刻。

在這使命上，你絕不孤單。這家長資料工作包包含了一些機構的電話號碼，而這些機構是有可能在這艱難路上幫助你的，有關酒精和藥物的資料，如何跟孩子談論酒精和藥物的秘訣，一個希望故事，而最重要的，一些可讓你在你孩子的生命裏起作用的鼓勵。

這家長資料工作包包括:

1. 給家長的信
2. 個人的希望故事
3. 愛民頓的最常見的刺激精神物質參考指南 (Reference Guide For Edmonton's Most Common Psychoactive Substances)
4. 吸毒用具
5. 正確處理刺激精神物質
6. 大麻 (Marijuana) 是否在你家附近的房屋裏種植?
7. 我如何跟我的 13 – 19 歲少年談論關於毒品? (亞省健康服務 (Alberta Health Services) - AADAC) (只有英文版)
8. 幫助孩子們恢復活力 (家庭中心 (Family Centre)) (只有英文版)
9. 青少年的身心發育之 40 項資產 (Search Institute) (只有英文版)
10. 幫派暴力的社團解決方案 (只有英文版)

你和你的家人是愛民頓市的重要市民。市民互相扶持正是令這城市成為一個最佳的居住的地方。伸出手來 ... 援助是一個電話之遠。

- 向專業談論關於你孩子或查詢有關資料，請致電：支援網絡 (The Support Network) 2-1-1
- 向專業查詢有關藥物或酒精，請致電：亞省健康服務 (Alberta Health Services) 免費長途電話 1-866-332-2322 (過往稱為 the AADAC Help Line)
- 向專業查詢有關健康問題，請致電：亞省健康聯繫 (HEALTHLink Alberta); 在 愛民頓 780-408-5465 (LINK) or 1-866-408-5465 (LINK) 一星期七天，一天 24小時可提供電話意見服務。

謹啟,

社會發展工作組
愛民頓市，社區服務

你家附近是否有大麻種植屋？

大麻屋是種植大麻植物。犯罪團夥為了金錢而售賣毒品或其他毒品。有很多事情是你可以做，來保持你的街道免受毒品屋的威脅。

1. 認識你的鄰居們。
2. 閱讀小冊子: *Marijuana Grow Ops: A Growing Hazard*.
3. 瀏覽這網址，尋找有關大麻屋的資料：www.edmonton.ca/safedmonton
4. 留意如果在你的街道上有一間房屋跟其它的有分別：
 - 屋頂上沒有雪。
 - 水漬。
 - 水積聚。
 - 窗被覆蓋。
 - 經常開著強光。
 - 經常有蒸氣從通氣孔排出來。
 - 發出奇特, 強烈的氣味。
 - 沒有垃圾。
 - 沒有雜貨。
 - 大批的“保姆”來探訪。
5. 致電 罪行舉報熱線 (Crime Stoppers) 電話號碼 (1-800-222-8477) 讓警察調查。你不用透露你的姓名。
6. 如果你是業主, 核對租戶推薦人。
7. 了解誰人搬進你的附近一帶。

大麻屋是如何能夠影響你

大麻屋影響鄰居因為有機會會：

- 失火
- 觸電
- 暴力

大麻種植也可導致：

- 每一個人有更高的電力費用。
- 房地產價值的改變。
- 煙塵和有毒的霉。
- 房屋需要主要修補。

正確處理刺激精神物質 藥品 – 酒精 – 煙草

所有的成年人在小朋友們的生命中扮演一個很重要的角色。作為一個家長，監護人或照顧者，你是一個行為榜樣者，對於你孩子對藥物使用的態度上，擁有最大的權力，衝擊和影響。

你可以怎樣做？

增長這些對你孩子有危險的物質的知識：這些物質是什麼模樣，他們又有其他什麼名稱，如果孩童已使用，他會有什麼樣的反應及症狀，以及當你在你的家或房地產裏找到這些物質，你該怎做。

把經醫生處方的藥品，酒精和煙草的製品擺放在一個安全地方，而且是孩童們不能容易取得到的。把這些物質記錄下來，並確保這些東西不會在你不知曉的情況下不翼而飛。

若你找到街上毒品：小心處理任何這類物質或毒品用具。如果你一定要搬動這些東西，請戴上膠手套，並在拿住時，要避免接近你的臉或暴露的皮膚。若要正確地棄置這些毒品，請聯繫你就近的警察局尋求進一步的建議和援助。如果你選擇把毒品送往警察局，請預先通知他們。

- | | | |
|---------|-------------------------|--------------|
| ○ 市中心分局 | 9620-103A Avenue | 780-421-2200 |
| ○ 東南區分局 | 104 Youville Drive East | 780-426-8200 |
| ○ 西南區分局 | 9710-51 Avenue | 780-426-8300 |
| ○ 西區分局 | 16505-100 Avenue | 780-426-8000 |
| ○ 北區分局 | 14203-50 Street | 780-426-8100 |

大麻種植屋

假若你懷疑在你家附近有大麻種植屋的話... 不要偵察或單獨行動。請聯絡愛民頓警察部門 (Edmonton Police) 或 罪行舉報熱線 (Crime Stoppers) 電話號碼 1-800-222-8477。

冰毒實驗室

假若你應遇上或懷疑一冰毒實驗室... **離開! 立刻離開這範圍** 並聯絡愛民頓警察投訴熱線 (Edmonton Police Complaint Line) 電話號碼 780-423-4567。在愛民頓以外範圍，請聯繫罪行舉報熱線 (Crime Stoppers) 電話號碼 1-800-222-8477。

冰毒實驗室是非常的危險。在這些實驗室裏，可找到很多腐蝕性強或非常易燃的化學物品。從這些化學反應釋放出來的煙霧會攻擊黏膜層，皮膚，眼睛和呼吸道。有些化學品可與水或其它的化學品產生化學反應，並導致失火或爆炸。

任何人若沒有正規訓練和保護裝置應停留在任何懷疑是冰毒實驗室最少 500 尺以外的地方。

你能夠作出影響作用!

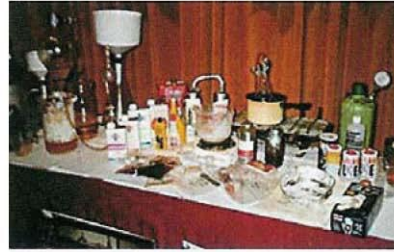
以供參考：愛民頓警察服務

複印得到愛民頓市，社區服務的允許

吸毒用具

吸毒用具這個名詞指的是任何設備可以用作生產, 配製, 收藏, 和使用非法的毒品. 識別吸毒用具對任何的家長來說是富於挑戰性的.

特定分銷商產品被毒品販子用來生產或配製非法毒品並分銷在街上層面. 用來配製毒品的物品包括, 但不限於祇有: 秤盤, 小玻璃瓶, 用來盛裝珠寶的袋, 塑膠包裹物和錫紙.



用來吸食毒品的物品普遍針對青少年為銷售對象. 它們的設計都是顏色鮮艷的標籤, 並經常偽裝成漂亮的小件飾物來騙你, 令你相信它們是無害的. 其他物品包括了注射器, 電燈泡, 書寫筆, 汽水罐, 吸管, 匙羹和打火機, 僅列舉幾項.



普通家庭用品通常用來收藏非法毒品. 這些物品包括, 但並不限於手機, 傳呼機, 激光唱機, 魔術筆, 化妝品袋, 有假底的罐子; 基本上, 任何可以割切或挖空的物品便有可能被吸毒者利用.



口紅轉動器藏有一個毒品管.



已挖空的傳呼機適合收藏毒品.



氈制粗頭筆有內置毒品管.

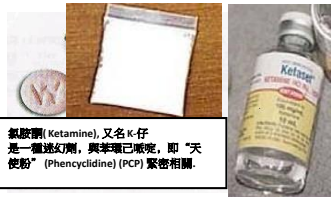






有假底的不含酒精飲料的罐.



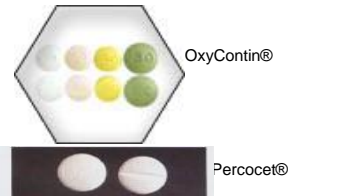


尋找並學習鑒別吸毒用具

物質圖片	藥物名稱	常用或街頭名稱	包裝	服後反應	體徵和服用後徵狀	風險及長期影響
按照“管制藥品及物質條例”，管制物質(普遍稱為街頭毒品)在加拿大是非法的。						
	野生大麻 - 大麻 - 除草油 - 大麻精 - 大麻油	大麻煙葉 草 煙草 香草 大麻捲煙 大麻 庫什大麻	用來盛裝珠寶的袋 三文治保鮮袋 罐裝	冷靜 逃避 異常欣快 幻覺 鬆弛 感官的扭曲	飢餓 刺鼻臭味 心跳速率加速 記憶力減退 對光敏感 失去活動能力 眼睛充血	焦慮 偏執 肝/肺受損 增加患癌風險 煩躁 記憶力衰退 免疫系統減弱
	狂喜 (亞甲二氧甲基安非他命)	亞當 E 仔 X XTC 快樂丸 忘我 搖頭丸	用來盛裝珠寶的袋 藥丸的形狀並不專業及光滑 表面有奇特圖案 像自製的	情緒亢進 異常欣快 提高注意力 增加對觸摸, 嗅覺, 及光的敏感度 增強持久力	心跳速率加速 視線模糊 磨牙 噁心 血壓上昇 出現幻覺 失眠 寒顫 及發抖 感到寒冷或冒汗 嘔吐	焦慮 腦部受損 癡癡 憂鬱 身體失去調控能力 腎衰竭 心臟衰竭 恐慌 偏執 死亡
	冰(架基安非他命) 冰毒(晶體脫氧麻黃鹼) ** 避免直接接觸 甲安非他命, 它可直接滲入 沒有防護的 皮膚裡 **	快克 水晶 Fire 玻璃 冰 Meth 速度 Tweek Jib	用來盛裝珠寶的袋 (份量可以0.1克 為單位販賣)	減少睡眠 異常欣快 提高注意力 增強自信心 體力 體重下降	興奮 / 煩躁 瞳孔放大 血壓上昇 不由自主的磨牙 衝動 失眠 食慾不振 用指尖拉扯臉龐 發抖及抽搐	非理性的偏執 妄想 / 精神錯亂 心臟內壁發炎 突發的暴躁行為 成癮風險高 有自殺念頭和感覺 體溫升高 不由自主的面部表情 中毒性精神病
	古柯鹼(可卡因) 高純度的可卡因 (化學成份改變 古柯鹼)	古柯鹼 Coke Rocks Freebase 雪 快克 Food	唾球 (三文治保鮮袋 的一角) 8 球 (3.5 克 = 7 唾球)	極度欣快, 活力十足, 以及體力充沛 思想敏銳的主觀感覺 感覺不到疼痛 立刻‘衝動’ 性興奮	瞳孔放大 呼吸困難 口乾燥 體溫升高 血壓上昇 心跳加速 食慾減退 被迫害感覺, 不斷重覆相同動作 多話 鼻子不通	癲癇 混亂狀態 抑鬱(悲傷) 已侵蝕鼻中隔 皮下蟲蟻行走的感覺 失眠 情緒不穩, 引發暴力或攻擊行為 頭痛 心臟病 / 中風 死亡
	迷森水 (羥基丁酸鈉)	Cherry Meth Easy Lay Everclear 幻想 Goop Georgia Home Boy Grievous Bodily Harm Jib 液體快樂丸 Soap	用來盛裝珠寶的袋 - 粉末狀 小玻璃瓶 - 液體	增加肌肉的健身 喝醉的興奮感覺 鬆弛 喜交際	嗜睡 行動能力受損 電解質失調 聽覺受損 判斷力減退 不自主的活動 心律緩慢 抑制能力降低 呼吸減少	昏厥 約會強暴 依賴 / 上癮 呼吸困難(當與酒精 混合) 失去反應 噁心(當與酒精混合) 過量服用 抽搐 死亡

丙種羥基丁酸鹽(GHB), 俗稱迷森水, 又稱液體快樂丸, 是一種無色, 無味的透明液體。其作用是中樞神經系統

物質圖片	藥物名稱	常用或街頭名稱	包裝	服後反應	體徵和服用後徵狀	風險及長期影響
 <p>氯胺酮 (Ketamine), 又名 K-仔 是一種迷幻劑, 與苯環己哌啶, 即 "天使粉" (Phencyclidine) (PCP) 緊密相關。</p>	氯胺酮	Black Hole Cat Valium K 仔 Kit Kat K 他命 Super C 克他命	用來盛裝珠寶的袋 - 粉末狀 錫箔紙 褶包 小玻璃瓶 - 液體	意識狀態 改變 發惡夢 幻覺 喝醉的興奮感覺 手腳麻痺	妄想 抽離 (思想與身體) 說話迷糊, 口齒不清 血壓上昇 口內和喉嚨有怪味	失憶 精神錯亂 (極度混亂) 抑鬱 高血壓 行動機能受損 呼吸問題 喪失呼吸能力 死亡
	裸蓋菇素(迷幻藥)	魔菇 死神魔菇 Caps	用來盛裝珠寶的袋	意識狀態 改變 自知力 幻覺 感知的扭曲	現實感知扭曲 感到不能控制 / 妄想 幻覺 / 恐慌 失眠 喝醉的興奮感覺	沒有證據顯示迷幻藥 引致肉體上 心理上的依賴 可能產生幻覺長達4天
 <p>柯特藥子 ↑ 柯特灌木 ↑</p> <p>柯特標準備裝運 ↑</p>	柯特 (恰特草)	Abyssinian Tea African Salad Chat 阿拉伯茶 Khat Oat Miraa (在肯尼亞) 卡塔爾 在葉門) Tschat (在埃塞俄比亞)	以香蕉葉 捆束包裹	異常興奮感覺 從空間 / 時間中解放 加強自信, 友善, 滿足 正面的相關反應及 性興奮 消除肚餓感覺	瞳孔放大 體力不支 暴力爆發 幻覺	厭食症 胃疾病 機能亢進 失眠 Khat 誘發精神病 躁狂行為 有自殺傾向的憂鬱
	合成代謝類固醇	Anavar Deca-Durabolin Cyclomen Halotestin Oxandrin Winstrol Synthetic Testosterone Methyl-1-Testosterone	藥品 包裝	提高表現 肌肉增生 增強肌肉能力 在密集訓練 / 運動後 快速回復	有損外觀的粉刺留 在肩上, 上背, 手臂和臉上 痙攣 抑鬱 異常乳房增大 精子數量減少 雄性禿	肝臟 / 腎臟疾病 心臟疾病風險 長骨骨髓過早閉合 肌腱炎 肌肉撕裂 流鼻血 各種不同的癌病
 <p>海洛因 (Heroin), 俗稱白粉, 灰, 四仔, 是從嗎啡 (Morphine) 提煉出來的鴉片劑。而嗎啡是從生鴉片 (raw opium) 提煉出來的。生鴉片是從一種亞洲品種的罌粟花而得。</p>	海洛因	China White Chiva Dope Horse Junk Smack Tar Brown H	顆粒 (14 克相等於1顆粒)	抑制痛楚 異常欣快湧上 興奮, 臉紅感覺	瞳孔收縮 心律減慢 嗜睡 口乾燥 / 食慾不振 皮膚痕癢 針孔痕 通過靜脈) 呼吸緩慢 昏呆 嘔吐	靜脈萎縮 (通過靜脈) 昏迷 肝炎 關節炎 / 風濕疾病 肝臟 / 腎臟疾病 依賴風險 / 嚴重斷癮跡象 陽萎 肌肉軟弱 死亡

物質圖片	藥物名稱	常用或街頭名稱	包裝	服後反應	體徵和服用後徵狀	風險及長期影響
 <p>麥角酸二乙基胺 (LSD) 通常是以吸水紙或丸狀出售。</p>	LSD (麥角酸二乙胺)	Acid 迷幻藥 Cid Doses L Microdots Tabs Trips Window Pane	吸水紙 粉狀 小丸狀	意識狀態 改變 幻覺 自知力 感官的扭曲	心跳加速 體溫上昇 感到不能控制 / 妄想 幻覺 高血壓 動作不協調 睡眠障礙 暴力爆發 嘔吐	焦慮 昏迷 抽搐 抑鬱 (傷感) 心臟衰竭 回閃 以前服用Lsd 的效應再出現 說話含糊不清 肺衰竭 永久性對現實曲解
現時 '合法' 購買的精神活性物質, 使用受 "受管制藥品及物質條例" 監管						
	鼠尾草	Maria Pastora Salvia 莎麗迪	提煉精華 新鮮 / 干葉 植物插條 種子 整棵植物	提高情緒 冷靜	精神混亂 較少控制 對顏色敏銳感知 不由自主大笑 視覺效應閃動	失去意識 沒有感知或記憶 失去所有的控制 眩暈 超乎體驗
聞嗅這些煙霧可產生刺激神經反應是家用及工業用的共同特質 (一般的使用者: 8 - 18 歲)						
	吸入劑 揮發性溶劑	噴膠 航模粘合膠 清潔液體 / 噴霧 噴霧式的油 塗改液 除臭劑 除塵劑 冷卻劑 噴發定型劑 汽油 指甲油 / 指甲油清洗劑 油漆稀釋劑 / 油漆稀釋清洗劑	製造商 包裝	精神興奮 效果相比於 即時酒精中毒	妄想 瞳孔放大 扭曲現實觀點 巨大情緒波動 酒醉行為 判斷力失準 眩暈 動作不協調 噁心 嘔吐	窒息 腦部受損 昏迷 精神錯亂 (極度混亂) 頭痛 心臟病 肝臟 / 腎臟 / 肺受損 流鼻血 嗅覺減退 窒息 暴力 / 乖僻行為 死亡
	吸入劑 一氧化氮	笑氣 泡沫乳煙霧劑 會所 / 派對氣球	製造商 包裝	異常欣快 喝醉的興奮感覺 舒緩疼痛 精神興奮	混亂狀態 酒醉行為 傻笑 幻覺 判斷力失準 動作不協調 噁心 嘔吐	腦部受損 心臟衰竭 肢體痙攣 肝臟受損 肌肉控制失調 昏呆 窒息 死亡
任何需醫生處方藥物或成藥用作非醫療用途可能引致嚴重健康問題。						
	可待因 (咳藥水)	止痛藥片 T3 T4	藥品 包裝 糖漿劑 膠囊 丸劑	異常欣快 舒緩疼痛	冷漠 瞳孔收縮 心律下降 嗜睡 不能清晰思考 呼吸緩慢	便秘 依賴 / 成癮 頭昏 眩暈 噁心 過量用藥

物質圖片	藥物名稱	常用或街頭名稱	包裝	服後反應	體徵和服用後徵狀	風險及長期影響
	嗎啡	Dreamer M Morf MS Contin Peelers White Stuff	小玻璃瓶 注射器 丸劑	異常欣快 舒緩疼痛 游感覺離	瞳孔收縮 心律下降 嗜睡 口乾燥 不能清晰思考 不能保持警惕 呼吸緩慢	便秘 依賴 / 成癮風險高 食慾下降 精神頹廢 肌肉無力 過量用藥 (致命) 生殖問題
	氫溴酸美沙芬	DXM DM Tussin Roboing Triple C's Dex	藥品 包裝 糖漿劑 膠囊 丸劑	情緒高漲 異常欣快 傻笑 夢幻狀態	恐慌 恐懼 抽離 (思想與身體) 嘔吐 頭暈 痕癢	身體永久性受損 憂鬱 自我孤立, 與他人隔絕 依賴 / 成癮 過量用藥 死亡
	經考酮	Hillbilly Heroin Kicker OC Ox OxyContin Percocet Percs	藥品 包裝 丸劑	異常欣快 舒緩疼痛 游感覺離	瞳孔收縮 心律下降 嗜睡 口乾燥 不能清晰思考 不能保持警惕 呼吸緩慢	便秘 抽搐 / 癲癇 對未出生的嬰兒有害 依賴 / 成癮風險高 精神頹廢 肌肉無力 過量用藥
乙醇和煙草被認為是刺激神經物質, 需要領取牌照才可售賣並受到監管, 用途需受到控制。						
	乙醇	啤酒 蒸餾酒 烈酒 果汁 烈酒 酒精 酒	製造商 包裝	記憶力受損 喝醉的興奮感覺 失去抑制力 鬆弛 舒緩痛楚機焦慮 喜交際	攻擊性行為 視力模糊 扭曲現實觀點 誇大 / 古怪情緒 動作不協調 判斷力失準 控制運動肌受損 抑制力減退 說話含糊不清	突然眼前一黑的暫時性眩暈 癌症 中樞神經系統受損 肝臟受損 (肝硬化) 依賴 / 成癮 心臟受損 記憶喪失 食慾不振 胃潰瘍 陽萎 缺乏維生素 死亡
	尼古丁	香煙 雪茄 斗煙葉 含大麻葉的香煙 鼻煙	製造商 包裝	冷靜 喜交際 刺激 體重下降	咳嗽 血壓上昇 心律加速 食慾下降	癌病 胸痛 喘鳴 慢性支氣管炎 依賴 / 成癮 肺氣腫 呼吸系統感染 中風
<p>以供參考: 愛民頓警察服務 - 藥物毒品部門 加拿大衛生部 - 加拿大毒品戰 網址: http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/activit/strateg/drugs-droques/index_e.html 毒品須知資料摘要減低風險, 出版社: COMITE PERMANENT DE LUTTE A LA TOXICOMANIE (2004) AADAC (亞省酒精及毒品濫用署)及其網址: www.aadac.com 毒品藥物術語由: Cathy A. Backewich愛民頓警察服務義工 電郵地址: cbackewich@coleskids.org</p>						

個人的希望故事

我是一個年青母親，很想跟你們分享我的故事 - 我怎樣在小時候接觸到並沉溺於酒精和毒品（藥物），後來又如何克服這癮癖。

小孩時，我的家庭是可愛的。當我被性侵犯後，所有的事物都改變了。第一次發生於我 4 歲時被女保姆侵犯，而第二次發生於 8 歲時被我哥哥的朋友侵犯。為了獲得注意，我便轉向那些“壞朋友”。當我父母知道那些侵犯事情，他們非常憤怒，而我認為他們不知怎樣處理。家裡經常出於緊張狀態和不斷的打架。當我 12 歲時，我哥哥介紹香煙和酒精給我。13 歲時，我嘗試“大麻葉”（大麻）。我更得到那些所謂“很棒的人”的大量注意，而這令我感覺很好。在同一年，由於我家庭狀況，我被送往群體之家（group home）。當我不停地進出他人的家，寄養家庭（foster home），群體之家和學校，我繼續吸食“煙草”（大麻）。

在我的少年時期，我終於進入了 EYOC（愛民頓青年罪犯中心 Edmonton Youth Offenders Centre）達數星期。當我 18 歲時，我遇上一個小伙子，搬進跟他和他媽媽一塊住，後來懷孕並誕下一名男嬰。一年後，當我吸食古柯鹼後，這關係便結束了。不久之後，我學習如何從古柯鹼製造快克，並變得嚴重成癮。吸食快克這毒癮維持大概兩年。為了嘗試遠離這些，我遷移去另一個城市，並認識一些製造冰毒的人。我祇用了 3 次，就這樣，我已經成癮了。我放棄了我兒子並交給他爸爸的母親，我失去所有的東西。我開始買賣冰並每天，整天吸食。在快結束冰毒的癮癖時，我已自己打針吸毒，這是可以致命的。我差不多失去理智了。

我最後的一次坐牢，我非常掛念我兒子，而且不能見他使我心碎。我知道我已經厭倦了毒品買賣，謊言，詐騙，為了買毒品而偷竊，毒品債務，吸食毒品，和這種一切的生活方式對我的影響。毒品會摧毀你，但我知道我想繼續生活下去。我開始向主祈禱，希望祂能幫助我。我父母以前不曾保釋我，但我決定打電話向他們求救。我向母親懇求並告訴她我是認真地想改變我的生活方式。我父母決定保釋我並帶我回家。我母親告訴我當我染上毒癮後，她每天晚上都為我祈禱。我需要從新開始，便要更換所有的衣服，並希望能做一些可以幫助我遠離這些。首先要做的，我要跟認識的那些與毒品有關的人斷絕所有的聯繫。然後，我認真地聽從那些肯幫助我的人，像我的輔導員，父母，警察和任何關心我的人。我開始為 COLE'S 兒童會（COLE'S Kids Association）做義務工作，這機構幫助那些違反法律的有問題青年人。對我來說，這

是一個治療過程。這治療過程時為我的，而我也可以聯繫到大部份的孩子們所經歷的情況。接下來，我正努力爭取我兒子的合法監護權。今天，我找到工作了，而且生活得安份守己，並接受過往多年發生的許多事情。我終於遇上了與我性情相投的伴侶，而有了我們的男嬰。

現在，我是一位母親，我也曾深思熟慮過，萬一我的孩子們走同一條路的話，我又會怎麼做。我想最重要的事是幫助你的孩子們建立他們的自信心。如果一個孩子有健全的自信心，他便很容易對“壞人”或毒品或烈性酒說“不”。作為一個家長，最重要的是跟你的孩子保持坦率的溝通，設定健康界線，並明白到父母也可能需要解決他們自己的問題，因為這世上是沒有完美的人。每一天，我嘗試跟我的孩子們交談，從而找出在他們的生活裏，他們正在幹什麼。他們的想法和感受對我來說是最重要的，就像他們是我的男朋友。我的男朋友是一個極好，仁慈和有忍耐性的父親。我倆很疼愛我們的孩子們，而我們住在一棟房屋，擁有一部車並享受我們的家庭生活。今天，我的生命已經非常不同了。毒品不再是我的生命的一部分。

永遠都有希望的。我的決心生存，對主的信仰，我的父母和其他可支持的人幫助我進最大的努力把生命轉變過來。我對我孩子們的期望是他們能活躍在有益身心的活動，有健全的自信心，走進沒有毒品和酒精的健康生活，並讓他們知道假若他們面對困難的情況時，他們隨時可以找我。我的父母幫助過握，而我相信所有的父母對他們的孩子和將來能有一定的正面影響。