**勇敢向毒品說「不」的方法**

**一、尊重自我，堅定說不**

     認清吸毒的後果除了喪失健康之外，更嚴重的影響自我尊嚴

及發展，如果不想淪為毒害下的傀儡，長期被它控制，就要勇敢而

堅定的拒絕毒品，勿受一時好奇心作祟而去嘗試，或是經朋友的引

誘而勉強吸食。

**二、認識毒品，了解毒品危害**

       健康的身心是每個人都希望擁有的，吸毒者於嘗試毒品之前，

   若是能了解或被告知毒癮的痛苦及對健康的危害，並親身設想一

   下，必定不敢輕易嘗試。平時如果能多留意正確的用藥常識，分

   辨毒品非法濫用的情況，也有助於遠離毒品危害。

**三、告知違法刑責，決勿輕觸**

     與毒品為伍，只輸沒有贏，不管販毒或是吸毒，都得付出相

 當的代價，與其受刑，喪失自由與寶貴的光陰，造成家庭及社會

  的遺憾，不如拒絕毒品的誘惑，掌握自我。

**四、勸導正當休閒，遠離不良場所**

     發揮正當的才能興趣，可以適切紓解壓力並排除不良的作息

 嗜好。除此之外，常有販毒者或吸毒者出沒的不良場所，更須緊

 慎戒防，不要輕易滯留其中。

**五、了解戒治管道，協助吸毒者戒毒**

     戒毒是一條艱辛的路，除了要知道如何尋求援助，了解戒治

 諮詢機構，勇敢地往前治療外，吸毒者的親友們應以愛心及耐心，

 幫助他走出毒害的陰影。