

## *Constructive Alternative to Teen Suspension Program (CATS)*

### **親愛的家長或監護人，**

基於學生、家長、校長、學校輔導員及老師的積極反應，列治文復康會的青少年及家庭服務將會在今學年繼續提供預防濫用藥物教育課程去幫助青少年及其家庭和列治文校區處理酒精及毒品問題的挑戰和幫助青少年及其家庭與學校保持聯系。

當你收到這封信時，你或者會感到震驚；因為你的兒子或女兒在學校由於牽涉與毒品或酒精有關的行為而需要停課。我們列治文復康會明白這消息會令你的情緒受到干擾。我們能夠協助你的年青人及家庭去處理這事。我們歡迎你隨時致電和我們安排會面去討論你現時的處境。我們教育課程的輔導員會與你聯絡，因為我們希望家長能夠儘可能與你的孩子一齊參與我們的服務。

### **教育課程所需的時間**

我們的教育課程是在星期一至星期五，由三個半天的課程所組合。在完成課程之後，我們會根據我們的評估，與學校和學生跟進，提供由一節至三節不等，每節約五十分鐘的個人輔導服務。當學生完成個人輔導之後，這個教育課程會完結。

### **跟進事項**

當你收到這封信，你的孩子會在第一個即臨的週日(星期一至星期五)開始參與我們的教育課程，課程是由早上八時卅分開始，地點是在 #105-8080 Anderson Road, Richmond。

這個三天的課程，每天都會在中午完結，你的孩子可以在午後自由離開。請安排你孩子的交通或接送〈我們有巴士票可提供〉。在過後的兩天，你的孩子只需要在早上八時四十五分到達。

### **會面**

我們會與你聯絡安排會面時間。

就有關於你的年青人參與我們的教育課程有任何疑問，請與學校的輔導員或校長聯絡。若有關於隨後的家長或家庭的支援，請與本人聯絡。

Sincerely,

Clarence Chan, M.Soc.Sc., CPGC  
Program Coordinator  
Constructive Alternative to Teen Suspension Program  
Direct line: 604-270-9220 ext 114  
Email: [info@richmondaddictions.ca](mailto:info@richmondaddictions.ca)  
Website: [www.richmondaddictions.ca](http://www.richmondaddictions.ca)

## *Constructive Alternative to Teen Suspension (CATS) Program*

### 10 Strategies for Parents

#### 給父母管教的十個策略

1. **增強子女的自信及自我管理能力。**鼓勵及支持令你的孩子樂於參與及獲得成就的興趣和活動。自我價值良好的孩子比較少濫用藥物或毒品。
2. **溝通及聯系。**對青少年的文化〈樂隊、歌詞、紋身、性、毒品、穿環等等〉要保持好奇心。有不明白的地方，可以發問但切忌過早作出批判。
3. **增進知識。**增加對濫用藥物或毒品的徵兆的認識。〈參加由列治文復康會所舉辦之教育講座〉
4. **停止過度保護。**要讓你的孩子經歷及承擔他們濫用藥物或毒品所引致的後果。
5. **訂下清晰及可以執行的規則。**最有效的家庭規則是合理、清晰及有預先設定的後果。
6. **與其他家長保持聯系。**認識你孩子的朋友及其家庭。儘量積極參與他們的活動。
7. **增加管教。**要知道你孩子的去向及與什麼人在一起。要定下他們回家的時間。假如他們有朋友到訪，要留在家裡及表現友善的態度。
8. **監察零用錢。**要知道你孩子的零用錢花在什麼地方。
9. **尋找支援。**參與家長互助小組。〈請參看附頁資料〉
10. **練習自我照顧。**維持你的正常生活、友誼及興趣。做任何需要做的事情去減輕你的生活壓力。

\*Written by Terry Bulych (VCHA, 2006) and adapted by Richmond Addiction Services, 2007

## *Constructive Alternative to Teen Suspension (CATS) Program*

### USEFUL WEBSITES 有用的網址

#### Drugs and Addiction 毒品與癮癮:

<http://www.richmondaddictions.ca>

- Local resources and information

<http://www.drugabuse.gov/scienceofaddiction/index.html>

<http://www.thecoolspot.gov/index.asp>

<http://www.teencentral.net/>

<http://www.search-institute.org/>

[www.camh.net](http://www.camh.net)

- Centre for addiction and mental health

[www.clubdrugs.org](http://www.clubdrugs.org)

- Information and resources on club drugs

[www.theantidrug.com](http://www.theantidrug.com)

- Information on drugs, tips for parents

[www.marijuana-info.org](http://www.marijuana-info.org)

- Information on marijuana

[www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov)

- National Institute of Drug Abuse

[www.streetdrugs.org](http://www.streetdrugs.org)

- Information on drugs, tips for parents

<http://netaddiction.com/>

- Center for On-Line Addiction (COLA)

<http://www.teens.drugabuse.gov>

- National Institute of Drug Abuse (US site)

[www.streetdrugs.org](http://www.streetdrugs.org)

- Information and resources

#### Problem Gambling 問題賭博:

BC Responsible Gambling Web site:

[www.bcreponsiblegambling.ca](http://www.bcreponsiblegambling.ca)

Department of Public Health Sciences, University of Toronto: [www.youthbet.net](http://www.youthbet.net)

Addictions Foundation of Manitoba: [www.luckyday.ca](http://www.luckyday.ca)

#### Videogame and Internet Addiction 遊戲機及網癮:

<http://www.zurinstitute.com/internetaddiction.html>

<http://www.gamerwidow.com/>

<http://www.netaddiction.com/>

#### Websites for parents and young people...

父母及成年人的網址...

<http://www.drugfree.org/the-parent-toolkit/>

<http://www.parentfurther.com/>

<http://www.drugabuse.gov/scienceofaddiction/index.html>

<http://www.thecoolspot.gov/index.asp>

<http://www.teencentral.net/>

<http://www.search-institute.org/>

#### USEFUL BOOKS 有用的參考書:

*Hold on to your kids: Why parents need to matter more than peers.* Gordon Neufeld and Gabor Mate

## Location地址

**105-8080 Anderson Road**

**Richmond, BC**

**604-270-9220**

**Richmond Addiction Services**

**See you at 8:30 am!**

