



我是否看太多
社交媒體？

我是否看太多
電視？

我是否喝太
多酒？

我是否做得太多？

你可能整天在瀏覽社交媒體或收看喜愛的節目，或經常獨自或跟朋友一起喝酒或服用管制藥物*。有時你因此感到開心，但有時卻不是，你對此感到疑惑或覺得有些不妥，但又不知道怎樣做。

每個人的情況都不同，某人用得著的，對另一人卻可能有害。即使你的朋友或家人說某些事沒有問題，但你卻不太肯定，這也是正常的。

若對自己的行為有任何疑慮或問題，最好能及早求助。你不需要等到危急關頭或得到斷症（例如有癮癖或生病了）後才去找資料和尋求支援。聯絡Foundry等支援機構是其中一個選擇！

Foundry 為卑詩省 12 至 24 歲的年青人提供身心健康方面的資源、服務和支援。年青人可以親臨區內的 **Foundry 中心**，或上網到 foundrybc.ca/get-support 瀏覽各項工具和資源，或以虛擬方式透過 **Foundry BC 應用程式** 建立聯繫，此應用程式的部份服務更同時提供英語及其他語言選擇。12 歲以下或 24 歲以上人士也可在該網址找到各項資源訊息！

* 什麼是管制藥物？

管制藥物是可以影響人體正常操作的藥物。全球各地大部份人士每天都在使用某種管制藥物，它們不單是指可卡因 (coke)、鴉片類藥物（如 oxy/ oxycodone 羟考酮、lean/codeine 可待因、海洛英和芬太尼）、冰毒及 MDMA（狂喜 / 莫利）等，其他如大麻 (pot)、酒精、咖啡因、煙草、電子煙產品和處方藥物（例如 xanny/ Xanax® 贊安諾及 benzos/ benzodiazepines 苯二氮平類）也屬於管制藥物。