

110-1 學期防制學生藥物濫用宣導資料

- 一、市面上新興毒品具有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，尤其當含有PMMA(強力搖頭丸)成分致死率極高。此外俗稱「吸氣球」的笑氣(一氧化二氮)更會造成中樞及末梢神經損傷，嚴重者可能會肢體癱瘓，另環保署已將工業用笑氣納入毒管法之「關注化學物質」管理，吸食過量將危害人體健康(相關資訊請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站<http://enc.moe.edu.tw/>)。
- 二、為避免同學因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請注意校內外交友及學習狀況，暑假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。
- 三、倘同學不幸誤觸毒品，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，請尋求協助，對症下藥根除這些問題，接受學校輔導及提供適性、多元學習方案，避免中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(諮詢專線：0800-770-885)，以協助青年學子遠離毒害。
- 四、毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發誤食，且為混合性毒品，危害更加成！毒品對社會危害甚鉅，各種新型態包裝更讓人迷惑，且近年來由於新興毒品較第一、二級毒品價格低廉、獲利高且刑責較輕，毒販為了躲避查緝又想刺激買氣，常變更毒品外貌，企圖魚目混珠或以很酷、時髦的包裝吸引青少年，像二級毒品神仙水捨棄原本瓶子，改用香水瓶，其他新興毒品亦偽裝成咖啡、香菸、茶包、糖果、果凍等，讓青少年無從辨識，因此面對毒品引誘，即使一點點也不能輕易嚐試～一定要勇敢說不！
混合性新興(新型態)毒品包裝花樣百出：
 - 【市售改裝，混合填充】破壞原貌再包裝，有拆封痕跡。
 - 【山寨品牌，混合填充】包裝完整，無拆封痕跡。
 - 【自創包裝，卡通圖樣】以花樣炫麗、特殊造型吸引青少年食用。
 - 【糖衣外表，零食外貌】以糖果樣式混淆，引誘青少年誤食。

五、拒絕毒品第一步：不接受來路不明的飲料、糖果、咖啡、奶茶包！且新興毒品多為二、三級混合性毒品，危險性更高，嚴重會致死！染上毒品你會和他一樣：

【腦洞大開沒藥醫】【臉部老化變醜沒人愛】

【心痛到生不如死】【包尿布玻璃心碎滿地】

六、《跟毒品扯上關係就GG了》：

『持有』毒品：最高可處**3**年以下有期徒刑。

『施用』毒品：最高可處**5**年以下有期徒刑。

『轉讓』毒品：最高可處**7**年以下有期徒刑。

『販賣』毒品：最高可處**死刑**。

七、《染毒**四**徵兆》：毒品入侵讓人防不勝防，濫用毒品也有年輕化的趨勢，提醒大家，若發現親朋好友或同學有「染毒四徵兆」，可撥打戒毒成功專線0800-770-885（請請您，幫幫我），向毒品危害防制中心尋求協助。

【**作息改變**】：因毒品作用會讓人精神異常亢奮，可能會持續不睡、徹夜不歸，或是一睡就是2、3天。

【**行為異常**】：因吸食毒品會影響行為及交友，逃家、翹課或成群結黨，導致有逃課、逃家、結黨、經常上廁所、莫名摔東西等行為。

【**情緒不穩**】：因毒品作用會影響情緒，造成吸毒者脾氣暴躁、喜怒無常、躁動不安、沮喪、多疑。

【**特殊物品**】：可疑白色粉末、特殊吸食器。請主動關心你的家人、朋友及同學。

染毒徵兆知多少？「四不四變」助大家輕鬆分辨：

《**四不**》：持續**不睡**、徹夜**不歸**、情緒**不穩**、精神**不佳**。《**四變**》：花費**變多**、互動**變少**、食慾**變差**、作息**改變**。八、《拒絕毒品反轉毒害**四**行動》：

【**珍愛生命CHERISH**】：愛自己。

1. 做自己的主人。
2. 學習交友技巧。
3. 增強自我的堅韌性。

【**防毒拒毒REFUSE**】：拒菸、酒、毒沾身。

1. 遠離是非場所。
2. 拒絕成癮物質。
3. 學會拒絕技巧。

4.要HIGH不藥害。

【**知毒反毒STOP**】：打擊毒害--毒品止步。

1.認識毒品作用。

2.了解新興毒品。

3.打擊不法。

4.防範毒品危害。

【**關懷協助CARE**】：積極轉介。

1.發現吸毒者的徵兆。

2.提供專業協助與轉介。

九、《防毒防身**五**錦囊》：拒絕染毒上身。

【**親子關係要經營**】

【**抗壓自信要建立**】

【**健康休閒要培養**】

【**反毒觀念要落實**】

【**是非場所要遠離**】

《反毒防身**五**術》：為兄弟碰毒不是義氣，堅決反毒才夠給力。

【**直接拒絕**】：勇敢向毒品說不。

【**轉移現場**】：立刻離開是非場所。

【**轉移話題**】：巧妙轉移注意力。

【**自我解嘲**】：幽默調侃自己拒絕。

【**友誼勸服**】：表達關愛給予建議。

十、面對毒品誘惑《防禦技**八**招》：

第1招—【**堅持拒絕**】：不行，我真的不想吸！

第2招—【**告知理由**】：吸毒會坐牢，我不要！

第3招—【**自我解嘲**】：不要啦，我不敢！

第4招—【**遠離現場**】：我媽找我！先走囉～

第5招—【**友誼勸服**】：吸毒很可怕，你不要試喔！

第6招—【**轉移話題**】：走啦～打球啦！

第7招—【**反說服法**】：毒品很危險，不要輕易嘗試喔！

第8招—【**反激將法**】：你說我沒種，我一樣不會試！

十一、**十二**星座拒毒法：我這裡有毒咖啡包耶！要不要試試看？

【**水瓶座-動情式**】：我好難過，令我擔心，需要我的幫助嗎？

【**雙魚座-表演式**】：哦，如你所見，我只喝奶茶！

【**牡羊座-忽略式**】：蝦米，你說什麼？我不太舒服！

- 【**金牛座-藉口式**】：我老媽有事找我，拜！
- 【**雙子座-露怯式**】：我很孬欸！不要啦！
- 【**巨蟹座-直拒式**】：我就是不要！拿走！
- 【**獅子座-白眼式**】：夠了，我不屑！
- 【**處女座-不耐式**】：煩吔！要說幾次？不要～
- 【**天秤座-拖拉式**】：不用啦～你也不要碰這東西～我肚子痛！
- 【**天蠍座-犀利式**】：我要報警！
- 【**射手座-嘻笑式**】：哈哈～不要啦！哈哈！我走了～
- 【**魔羯座-教學式**】：我分析一下毒品的危害，你要認真聽喔！

十二、有問題請大聲說出來：

【 家庭關懷 】	第一時間找父母或長輩聊聊
【 學校協助 】	1.找老師、生輔(教)組長或教官尋求協助 2.找春暉小組協助 3.找校外會協助(http://140.111.34.154/Home/phone1)
【 社會資源 】	1.毒品危害防制中心24小時免費諮詢專線0800-770-885 2.反霸凌專線0800-200-885 3.家庭教育專線412-8185

十三、各類型反毒影音檔案參考如下(網址<http://140.111.34.154/VideoList>)：

1.教育部【反毒懶人包】系列：

反毒懶人包—笑氣篇：笑不出來的笑氣人生。

反毒懶人包—安非他命篇：你知道吸食安非他命會變笨變醜？

反毒懶人包—覺察求助篇：如何守護孩子。

反毒懶人包—偽裝辨識篇：染上毒品，後患無窮。

反毒懶人包—我的未來我作主：面對毒品誘惑，防禦技8招！

新興毒品懶人包1分鐘版(毒品偽裝辨識、覺察求助訊息)：毒品百百種，你看懂幾種？快看這邊！教你破解毒品新偽裝!!

2.教育部【無毒人生、由你作主】系列：

無毒人生、由你作主—江源富：拒絕毒品，你一定做得到。

無毒人生、由你作主—陳慧珠：把手伸出來，我救你一把。

無毒人生、由你作主—郭焯淳：拒絕毒品，勇敢說不。

無毒人生、由你作主—陳金鋒：對毒品說不。

無毒人生、由你作主—黃琮寧：遠離毒品、拒絕誘惑、用愛包容。

無毒人生、由你作主—蔡燦得：拒絕毒品，其實你並不孤單。

3.教育部【春暉志工十週年】系列：

春暉志工十週年紀錄影片—蘇家瀨女士《阿嬤的願望》

春暉志工十週年紀錄影片—趙秀娥女士《心之所向》

春暉志工十週年紀錄影片—楊珮彤女士《蹲下來才看的見》

春暉志工十週年紀錄影片—歐秋琴女士《愛涵己出》

4.教育部「防制學生藥物濫用」微電影：小越的生日及小越的直播。

5.第一～三屆「我的未來我作主」微電影：107至109年反毒微電影獲獎作品。

6.【警政署】2019反毒英雄聯盟首部曲「歲歲平安」ft.飆捍館長、夏于喬(喬喬)。

7.【刑事警察局】反毒微電影「勇敢的心」Janet、郭書瑤、楊程鈞、林美照。

8.【法務部】陳喬恩反毒微電影『別讓毒品騙了你』完整版。

十四、臺南市政府毒品危害防制中心相關反毒宣教資料：

1.「兄弟，永不放棄」：https://youtu.be/NSzFmqSxl_U

2.「青春舞Young」反毒宣導MV：<https://youtu.be/tX6s-hPkkGI>

3.「愛從家庭出發~毒防中心伴您行」超人氣動畫影片：<https://reurl.cc/DvMebE>

4.LINE@「臺南毒防指南針」：運用多元資訊平台，提供相關戒毒諮詢服務。加入方式：邀請民眾加入LINE官方帳號，請於LINE APP搜尋「臺南市政府毒品危害防制中心」或ID搜尋@0800770885tainan。

十五、運動集氣，躍動活力，我不拉K，就是贏家！

十六、拒絕毒品94狂！健康大平台 Let' s Go！多運動、培養正當興趣、好心情。

十七、戒毒成功專線：0800-770-885(請請您，幫幫我)

染毒四徵兆

請**關心**您的家人

請主動關心家人的日常生活與交友狀況，若有異常，可撥打**0800-770-885**（請請您 幫幫我），向各縣市毒品危害防制中心尋求協助。

作息改變

精神異常亢奮、持續不睡、徹夜不歸、或一睡就是2、3天



行為異常

逃課、逃家、結黨、經常上廁所，莫名摔東西



情緒不穩

脾氣暴躁、喜怒無常、躁動不安、沮喪、多疑



特殊物品

可疑白色粉末、特殊吸食器、奇特香菸製品



FDA 食品藥物管理署
Food and Drug Administration

免費諮詢專線：0800-770-885
請請您，幫幫我

拒絕毒品 反轉毒害 4行動

1 珍愛生命 CHERISH
愛自己

2 防毒拒毒 REFUSE
拒菸、酒、毒沾身

3 知毒反毒 STOP
打擊毒害、毒品止步

4 關懷協助 CARE
積極轉介

FDA 食品藥物管理署
教育部 衛生部 國衛署 國研院 國發會 國史館 國史院 國史館 國史院 國史館 國史院

防毒防身 五錦囊

拒絕染毒上身

上上籤 是是非場所要遠離

上上籤 反毒觀念要落實

上上籤 健康休閒要培養

上上籤 抗壓自信要建立

上上籤 勸導勸戒要趁早

上上籤 勸導勸戒要趁早

FDA 食品藥物管理署

免費諮詢專線：0800-770-885（請請您 幫幫我）

我有我的 拒毒 STYLE

反毒技8招

堅持拒絕·告知理由
自我解嘲·遠離現場
友誼勸服·轉移話題
反說服法·反激將法

教育部 衛生部 國衛署 國研院 國發會 國史館 國史院 國史館 國史院

免費諮詢專線 0800 770 885
請請您，幫幫我

教育部 關心您

染毒徵兆知多少?

「4不4變」助爸媽輕鬆分辨

4不 (4 Nos):

- 持續不睡
- 徹夜不歸
- 情緒不穩
- 精神不佳

4變 (4 Changes):

- 花費變多
- 互動變少
- 食慾變差
- 作息改變

注意!

中華民國無犯罪紀錄協會 關心您
諮詢專線: 03-8460540 欲了解更多請按讚

反毒 4 Action

CHERISH · REFUSE · STOP · CARE

行動一 珍愛生命

1. 做自己的主人
2. 學習交友技巧
3. 增強自我的堅韌性

行動二 知毒反毒

1. 認識毒品作用
2. 了解新興毒品
3. 打擊不法
4. 防範毒品危害

行動三 防毒拒毒

1. 遠離是非場所
2. 拒絕成癮物質
3. 學會拒絕技巧
4. 要High不藥書

行動四 關懷協助

1. 發現吸毒者的徵兆
2. 提供專業協助與轉介

衛生福利部食品藥物管理署
財團法人國權文教基金會

為兄弟碰毒不是義氣

堅決反毒才夠給力

反毒防身5術

- 直接拒絕** 勇敢向毒品說不
- 遠離現場** 立刻離開是非場所
- 轉移話題** 巧妙轉移注意力
- 自我解嘲** 幽默調侃自己拒絕
- 友誼勸服** 表達關愛給予建議

免付費諮詢專線 0800-770-885 (請您·幫幫我)

衛生福利部 食品藥物管理署

十二星座 拒毒法

以上星座性格僅供參考，堅持拒絕毒品，你做的到！

各縣市海防中心24小時諮詢專線 0800-770-885 110

教育部 關心您

Do It Now 反毒反起來!

防範偽裝毒品的入侵

⚠️ 暗藏玄機的毒藥

- 彩色氣球**：可能裝有笑氣，不當使用恐導致精神神經及腎臟病變。
- 休閒零食**：餅乾、糖果、巧克力及果凍，都是毒品經常偽裝的樣貌，切記「不是我的東西我不碰」。
- 即溶包、茶包**：咖啡包、奶茶包常被不肖人士摻入多種毒品，須提高警覺。
- 飲料**：來路不明或號稱「嗨了會High」的飲料，都可能是摻加毒品，請果斷拒絕!

衛生福利部 毒品藥物管理署
免費諮詢專線 0800-770-885 (請請您, 幫幫我)

美麗人生 我不吸毒!

當親友以下症狀，請多關心一點，可能是吸毒的警訊!

身體異常

- 常昏睡、難叫醒
- 精神恍惚
- 眼神不集中、目光呆滯、眼屎異常
- 末感冒但經常流鼻涕、吸鼻涕
- 常打哈欠
- 體重異常變輕
- 常跑廁所

房間異常

- 桌上、房間發現異常白色粉末
- 出現燒膠膠臭味、小夾縫發臭、發臭氣、吸食器(改裝的鋸路包)

無毒人生，熊蓋讚!

反毒七招

選擇安全娛樂場所 尊重自我堅決拒毒 善用好奇心不要以身試毒

- STEP 01 拒絕不良嗜好
- STEP 02 認識正確用藥觀念
- STEP 03 建立正確的情緒抒解方式
- STEP 04
- STEP 05
- STEP 06 提高警覺性，不隨便吸陌生人送的飲料和香菸
- STEP 07

守護健康非口號 力行反毒最重要

愛生命 防毒拒毒 知毒反毒 關懷協助

藥物濫用者可能的行為特徵

- 生活方面：日夜顛倒、不愛運動、閃避熟人、頻繁出入電子娛樂場所、聲色場所，認識一些陌生、怪異的人。
- 行為方面：注意力不集中，反應力變差，可能為了買毒品而向親友借錢、說謊、偷竊等，作息不正常，經常逃學逃家。
- 情緒方面：精神狀態時好時壞，有時精力旺盛，非常興奮；有時精神恍惚、十分沮喪，可能因為出現幻覺而自言自語，做出一些無意義的動作。

一旦發現疑似藥物濫用者，守護者可以做什麼?

- 若發現親友的行為有異，應多關心注意，可以藉著多聊天，了解親友最近的情況，並尋求其他方法，幫助親友脫離毒品的危害。
- 鼓勵就醫並尋求戒治資源：相關服務及資訊可撥打 0800-770-885 (請請您, 幫幫我)

藥物濫用者可能的外觀徵狀

- 皮膚：因為長時間施用而造成皮膚潰爛、紅斑疹等。
- 眼部：有黑眼圈、眼神呆滯、沒有精神。
- 鼻部：因為吸食藥粉而殘留粉末、常流鼻涕、鼻子發紅、破皮等。
- 口部：長期嘴脣乾燥、說話不清楚。
- 其他：體重驟降；常跑廁所(頻尿)，經常嘔吐(反胃)、手部顫抖等。

衛生福利部 毒品藥物管理署
廣告

毒你一身，輸了一生

染毒的異常行為徵兆

- 房間與身上有特殊異味
- 情緒化、易怒、精神恍惚
- 與家人朋友借錢次數增多
- 交友複雜、談話時常夾雜暗號
- 行為鬼祟，長期門窗緊閉，躲在房間不出門
- 沒感冒，卻不斷流鼻涕，鼻子周圍有不明粉末
- 食慾減少、體重減輕、作息改變、日夜顛倒、昏睡叫不起

染毒後的症狀

- 腦部**：
 - 切齒亂語
 - 暴力傾向
 - 認知功能變差
 - 記憶力及智力變差
 - 幻覺
- 心臟**：
 - 心悸
 - 心律不整
 - 心跳過快或慢
- 肺部**：
 - 呼吸困難
 - 間質性肺炎
 - 腎臟功能退化
- 身體**：
 - 肝炎
 - 肺癆
 - 打冷顫
 - 發冷病
 - 體重變輕
 - 食慾不振
 - 肝功能異常

若您有遇到毒品相關問題，請記得戒癮5撇步

- 傾聽** 勿驚慌、著急，先詢問
- 因應** 適切溝通，給予支持與關懷
- 求助** 尋求專業社會資源
- 治療** 與專業醫療人員討論
- 復健** 透過各類心理治療，建構正向及支持性網絡

依據毒品危害防制條例第二十一條規定，施用一、二級毒品者於犯罪未發覺前，主動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免請請求治療者送法院或檢察機關。歡迎撥打24小時免費戒癮諮詢專線0800-770-885(請請您, 幫幫我)或加入臺南市政府毒品防制中心臉書粉絲團：https://www.facebook.com/antiDrug.tainan

訊息語言：由臺南市政府毒品防制中心提供相關轉譯服務或法律社會資源。請專業人員協助也認購毒品危害防制中心

識毒小學堂

⚠ 中樞神經抑制劑

有麻醉鎮痛、安眠的現象，使用後經常發生嗜睡、昏迷、短期記憶、精神恍惚等現象。



⚠ 中樞神經興奮劑

有興奮、失眠、連續數日不用睡、出現幻覺等狀況。



⚠ 中樞神經迷幻劑

出現幻覺或妄想的症狀。



⚠ 其他濫用物質





Q: 如果不小心染毒該怎麼辦?

A: 可參加戒癮治療，是一種把使用毒品者轉作他人來治療、戒癮的戒癮模式。

- 一、鴉片類治療(針對海洛因、嗎啡)：**藥物治療為主，提供美沙冬或丁基原啡因，取代海洛因的減害療法。
 - (1) 美沙冬：需每日到替代治療執行機構服用。
 - (2) 丁基原啡因：舌下含錠，按醫師處方可攜回家服用。
- 二、非鴉片類治療(二、三、四級毒品)：**成年及未成年不同治療方式，心理治療為主，提供個人、團體等心理諮詢服務等等。
- 三、依據毒品危害防制條例第二十一條規定，施用一、二級毒品者於犯罪未發覺前，主動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關，歡迎撥打24小時免費戒毒諮詢專線0800-770-885(請請你幫幫我)或加入臺南市政府毒品危害防制中心臉書粉絲團：https://www.facebook.com/antidrug.tainan 訊息留言，由臺南市政府毒品危害防制中心提供相關輔導藥劑或治療等社會資源，讓專業人員協助您脫離毒品危害。**



臺南市政府毒品危害防制中心
戒癮中心(戒癮科)諮詢



戒癮中心(戒癮科)諮詢

拒絕毒品 別當糊塗蛋

遠離毒品誘惑 選擇靠譜朋友



拉K不是一種解脫！

非法使用K他命可能產生噁心、嘔吐、視覺模糊及影像扭曲，甚至造成膀胱功能受損等症狀。別因一時好奇而嘗試，堅持正確的選擇，勇敢拒絕毒品！

免費諮詢專線 0800-770-885 (請請你，幫幫我)



裹著糖衣的毒品 小心！

注意「奇怪包裝及山寨品牌」的食品或飲品



1. 包裝封口是否有被重新封裝過
2. 外包裝粗糙或內容成份標示不清
3. 從外觀標示無法得知內容物



若不慎誤食混用的新興毒品，如果服用後感到頭暈、噁心、癱軟、體溫升高或出現幻覺，要趕緊離開現場並尋求協助。

戒毒/毒品諮詢專家 諮詢專線：03-8671369

毒品包裝花樣百出！

市售改裝 混合填充

破壞原廠再包裝，有拆封痕跡



山寨品牌 混合填充

包裝完整，無拆封痕跡



自創包裝 卡通圖樣

以花樣炫麗、特殊造型吸引青少年食用



糖衣外表 零食外觀

以糖果樣式混淆，引誘青少年誤食



拒絕毒品第一步

不接受來路不明的飲料、糖果、咖啡、奶茶包！

我這邊有貨可以嚐一下，你要不要試試？



我不要！



拉K一時 尿布一世

Say NO! 絕對不要輕忽K他命的危害!



免費諮詢專線
0800-770-885
(請請您 - 幫幫我)

反毒資源網 [網頁搜尋](#)

小心! 新興濫用藥物就在你身邊

別因一時的好奇，而造成一輩子無法挽回的遺憾。
拒毒五招教你拒絕「新興濫用藥物」!



反毒資源網 [網頁搜尋](#)

FDA 食品及藥物管理局 衛生局 衛生局 衛生局

家長請注意! 您的孩子是否行為異常?

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒? 進一步了解孩子染毒的原因。

<p>行為異常</p> <ul style="list-style-type: none"> 精神恍惚 未戒煙卻常吸煙 常跑廁所 	<p>家庭關係</p> <ul style="list-style-type: none"> 無法溝通家長管教 家人互動疏離 家人曾使用毒品
<p>性格轉變</p> <ul style="list-style-type: none"> 意志無常 情緒起伏大 	<p>心理因素</p> <ul style="list-style-type: none"> 好奇、尋求刺激 壓力大 情緒不佳
<p>習慣改變</p> <ul style="list-style-type: none"> 作息失調 養成吸煙 金錢花費大 朋友圈複雜 逃學逃家 	<p>交友網絡</p> <ul style="list-style-type: none"> 接觸使用毒品的朋友圈 加入幫派、經常出入不良場所 網語、APP(交友軟體)
	<p>學校適應</p> <ul style="list-style-type: none"> 課業壓力大 霸凌、中輟 同儕壓力、不敢拒絕

提醒家長們，這些管道可以幫助您!

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒害!

<p>學校政府單位</p> <p>教育部 家庭教育中心諮詢專線: (02)412-8185</p> <p>學校資源 輔導小組輔導戒治: • 輔導課程 • 尿液篩檢</p> <p>社政單位 各地方政府社會局(處)的協助資源: • 家庭輔導教育 • 社福資源提供</p>	<p>醫療輔導單位</p> <p>毒防中心 毒品危害防制中心的協助資源: • 諮詢服務 • 輔導追蹤</p> <p>醫療單位 醫療單位的協助資源: • 門診及住院治療 • 藥物衛教及諮詢</p>	<p>警政單位</p> <p>警政單位 警政單位的協助資源: • 法律諮詢 • 轉介服務</p> <p>少年輔導委員會 少年輔導委員會的協助資源: • 個案輔導及諮詢 • 預防宣導</p>
---	--	---

戒成專線 0800-770-885
(請請您 - 幫幫我)

教育部防制學生藥物濫用資訊網 [教育部防制學生藥物濫用資訊網](#) [反毒大本營](#) [教育部 關心您](#)

深化推動紫錐花運動 生命教育 珍愛生命

拒毒八招

請你跟我這樣做

健康身心—拒絕藥物濫用
不依賴藥物提神及減重，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質。

- 堅持拒絕法**
• 我不做違法的事情。
• 不行，我真的不想吸。
- 告知理由法**
• 吸毒是違法犯罪的事，你不要吸。
• 我吸得胃痛，被他們知道我就慘了。
- 自我解嘲法**
• 沒辦法，我就癮癮的抽，不要罵我了!
• 不行，我真的膽小，我不敢試呢!
- 遠離現場法**
• 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
• 我覺得身體不舒服，先回家休息了!
- 友誼勸服法**
• 我們是好朋友，我不會讓你變成吸毒犯!
• 不要吸呢! 這對身體不好，好朋友的，你到最好都不要嘗試吧!
- 轉移話題法**
• 你看，這個點心很好吃呢! 你也試試看!
• 今天我們看個小電影的影片，超酷的，你看過了嗎?
- 反諷服法**
• 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天那樂隊那些吸毒者下場多慘...所以你也別吸呢!
- 反激將法**
• 如果你們說我沒膽量，我吸呢，那我吸真的太沒生機了!

理性頭腦—培養正向人生觀
培養社交技巧，增強面對挑戰的挫折忍耐度；結交益友，建立正確人生目標與價值觀。

美麗靈魂—守法自律 珍愛生命
遠離是非場所，不隨意接受陌生人的物品、飲料、香菸面對壓力與誘惑時，守法自律做正確的選擇，人生不遺憾。

戒毒成功專線: 0800-770-885
反毒網站: <http://140.111.34.154/> 臺北市政府教育局廣告