

# 反轉毒害四行動



珍愛生命



防毒拒毒



知毒反毒



關懷協助



# 大綱



- 行動一 珍愛生命~愛自己
- 行動二 防毒拒毒~拒菸、酒、毒沾身
- 行動三 知毒反毒~打擊毒害、毒品止步
- 行動四 關懷協助~積極轉介

# 行動一. 珍愛生命



## 愛自己

- 每個生命都是珍貴的，但總會面臨各種壓力與誘惑，**做正確的決定**，結果將完全不同。

尋求刺激

生活沉悶

害怕拒絕

好奇



家庭不和諧

課業壓力

對毒品  
認識不清

# 行動一. 珍愛生命



## 做身體的主人

- **不靠藥物**提神與減重
- 非醫師處方的東西不要隨便嘗試

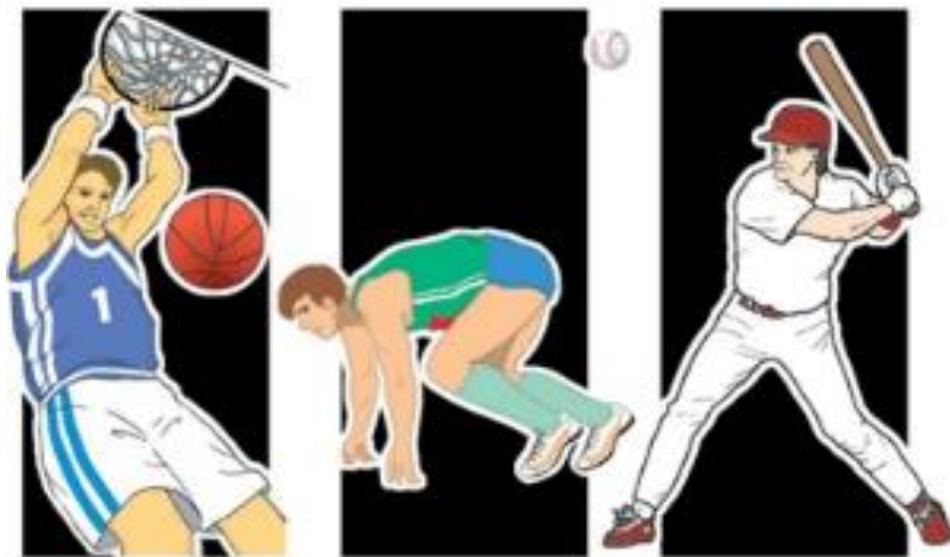


# 行動一. 珍愛生命



## 學習交友技巧

- 結交品行行為**正當的朋友**
- 從事**健康休閒活動**
- 建立**正確的人生目標與價值觀**



# 行動一. 珍愛生命



## 增強自我的堅韌性

- 藉由學校、社區及宗教活動，訓練**社交技巧**，增強**面對挑戰**的堅韌度

### 化壓力為動力的方法

• 勇敢面對壓力

• 嘗試改變自己的想法

• 學習放鬆自己

• 尋求社會支持

# 行動二. 防毒拒毒



## 拒菸、酒、毒沾身

- 委婉堅定的拒絕，可以遠離是非、傷害。  
因為一日用毒，需要終身戒毒。



# 行動二. 防毒拒毒



## 遠離是非場所



遠離是非場所



特別小心朋友的朋友，  
即使是熟識的朋友或  
女孩亦不可掉以輕心



提高警覺，不隨意接受  
陌生人的飲料、香菸



把握時間，尋求協助

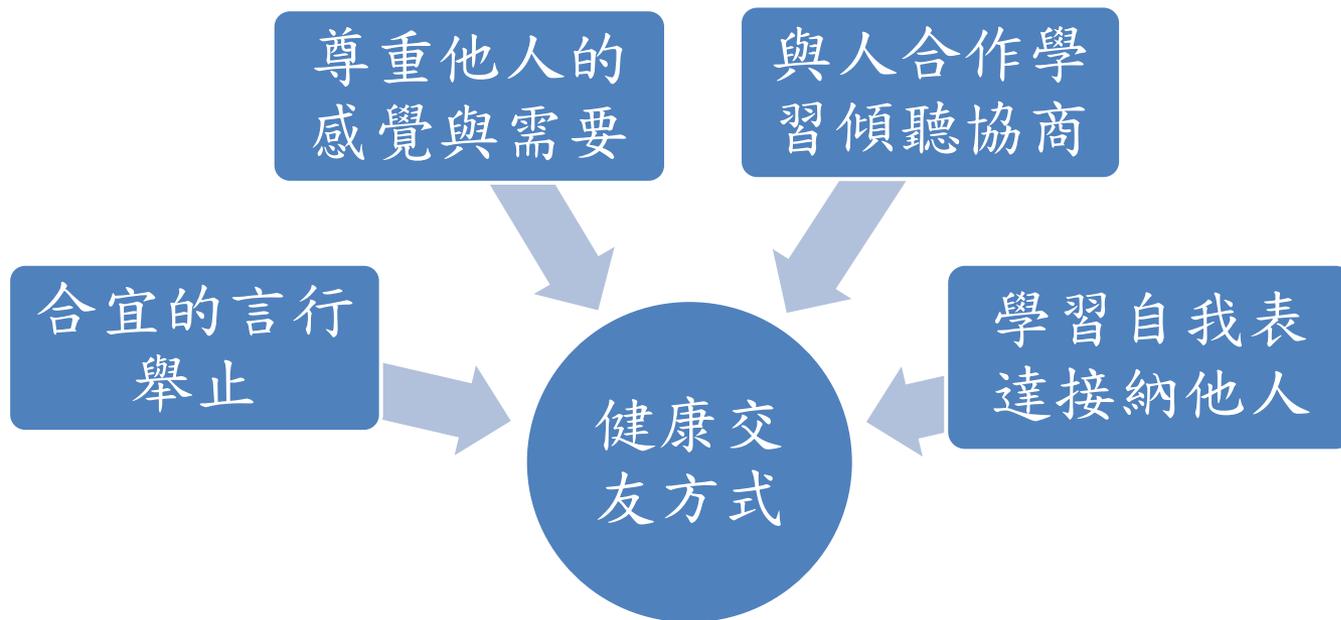
- 不幸被性侵或遭受其他傷害應把握時間撥打**1996、1999（台北地區）**等專線，或尋求親近親友的協助

# 行動二. 防毒拒毒



## 拒絕成癮物質

- 使用**健康方式交朋友**
- 菸、酒、檳榔或任何毒品的使用均可能成癮，影響身心健康，應避免接觸



# 行動二. 防毒拒毒



當感受到同儕的壓力而要求一起吸食毒品時，  
可用下列方法拒絕誘惑

## 1. 直接拒絕



不用了啦!這東西實在  
太不適合我了!

## 2. 遠離現場



哎呀~我剛買了電影票  
就快要開始演了!!Bye啦

## 3. 轉移話題



我最近發現一個新的耍玩更有趣耶!  
還是回家打Game比較好玩啦~!

## 4. 自我解嘲

還有什麼東西比  
被我媽痛打一頓更  
毒呀~!?我看我還是  
別冒這個風險吧!!



## 5. 友誼勸服

朋友啊~  
吸毒只會讓你  
後悔莫及而已!  
歹路不通行啊~!  
快扔了它吧!



# 行動三. 知毒反毒



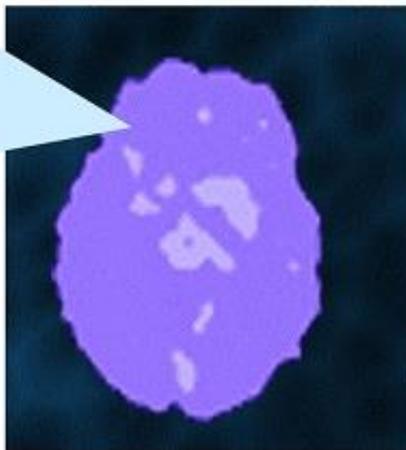
## 打擊毒害、毒品止步

- **毒品沒有毒性輕重的區別**，都會傷害使用者的身心健康，千萬不要踏出錯誤的第一步。

搖頭丸使用者之腦部電腦斷層掃描：

- ✓ 過去使用搖頭丸至少有1.5年，已有三週未曾使用。
- ✓ MDMA傷害腦部結構及生理功能，影響情緒、行為及記憶。

使用搖頭丸者



未使用搖頭丸者



# 行動三. 知毒反毒



## 認識毒品作用

毒品依其對人體的作用，可分為

- 中樞神經抑制劑（如鴉片類、K他命）
- 中樞神經興奮劑（如安非他命、搖頭丸）
- 迷幻劑（如大麻、強力膠、LSD）。

### 常見濫用藥物分級

第一級	第二級	第三級	第四級
1. 海洛因 2. 嗎啡 3. 鴉片 4. 古柯鹼	1. 安非他命 2. MDMA (搖頭丸) 3. 大麻 4. LSD (搖腳丸、一粒沙) 5. Psilocybine (西洛西賓)	1. FM2 2. 小白板 3. 丁基原啡因 4. Ketamine (愷他命) 5. Nimetazepam (一粒眠、K5、紅豆)	1. Alprazolam (蝴蝶片) 2. Diazepam (安定、煩寧) 3. Lorazepam 4. Tramadol (特拉嗎竇)

# 行動三. 知毒反毒



## 了解新興毒品(俱樂部藥物)

- 包括大麻、搖頭丸、K他命、FM2等
- 這些藥物以**新穎的名稱及外型**吸引人，使用後**容易成癮**，且毒品本身性質，會迫使使用者尋求更強烈的毒品。



99.5.4 蘋果日報



101.6.27 蘋果日報

# 行動三. 知毒反毒



## “不要K”掉你的膀胱

長期濫用愷他命 (Ketamine) 會傷害膀胱功能，使膀胱壁增厚容量變小，出現頻尿、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛等症狀，甚至須進行人工膀胱手術，絕對不要輕忽其危害。

健康的膀胱



膀胱壁

拉K一時，尿布一世

長期使用K他命



膀胱壁



97.4.26 蘋果日報

醫師指出吸食大量愷他命，恐會出現中毒、急性精神病等病症，甚至還會併發心律不整或呼吸衰竭，嚴重的話恐導致死亡，呼籲青少年不要拿自己的身體開玩笑。

# 行動三. 知毒反毒



## 打擊不法

- 毒品的**製造、販賣、非法使人施用或引誘人施用、轉讓**均觸犯法律且刑責相當嚴重
- 身上被查獲有藥丸，雖然尿液檢驗未發現，仍可能會因為「持有」或「意圖販賣持有」而判刑
- 使用毒品者自動向**合格醫療機構**請求專業治療，可減免其法律責任。

# 行動三. 知毒反毒



## 防範毒品危害

- 毒品對個人健康與危害至巨如**神經損傷**、**膀胱萎縮**、**性功能障礙**、**呼吸抑制**、**心血管毒害**、**愛滋病**或其他傳染病風險等
- 混用產生的交互作用
- 常見的因用毒演生出來的犯罪如搶劫、自傷、傷人等。



# 行動四. 關懷協助



## 發現吸毒者的徵兆

### 健康與心理 之變化

- 多話、暴躁易怒、眼神渙散
- 食慾變差消瘦、身上出現紅疹

### 行為與生活 之變化

- 作息顛倒、精神恍惚
- 說謊偷竊、金錢花費變大

### 攜帶藥物之 有關器具

- 身上或房間有異味，常使用香水或芳香劑遮掩
- 常帶有短小吸管、小藥水瓶、玻璃管及容器、鋁箔紙等

# 行動四. 關懷協助



## 提供專業協助與轉介

- 毒癮再犯的原因很多，家庭、朋友及社會的支持，是協助吸毒者坦誠面對自我、積極面對現實、脫離毒品困境的最大助力。



# 行動四. 關懷協助



## 提供專業協助與轉介

- 轉介或提供專業服務的管道有衛生福利部相關單位、醫療院所、毒品危害防制中心、戒毒輔導機構（如基督教晨曦會）等。

有  一定成功

24小時 不打烊之免費戒毒成功專線

0800-770-885

（請請你·幫幫我）



法務部



戒毒成功專線

<http://refrain.moj.gov.tw>

# 勇於拒毒 保護自己



衛生福利部食品藥物管理署.財團法人國範文教基金會