

家長手冊

爸媽 「非毒」Book

反毒秘技Q & A 爸媽一次搞懂



在您閱讀這本手冊前，

先就「毒品」與「濫用藥物」說明，

「濫用藥物」係指未經醫師處方或指示、不當或過度使用成癮物質，
倘非醫療或非法使用時，則為「毒品」。

「毒品」與「濫用藥物」實為一體之兩面。

內文會以「毒品」與「濫用藥物」進行撰述。

爸媽 「非毒」Book

反毒秘技 Q & A · 爸媽一次搞懂

家長手冊



2 / 署長的話

「家庭力量」一直是青少年藥物濫用防制策略中，影響青少年思想及觀念最深的層面，也是最重要的宣導主軸管道，且鑑於新世代資訊及通訊日趨便利，新興濫用藥品氾濫狀況漸趨嚴重，亦導致藥物濫用者年輕化趨勢更為顯著，因此，如何有效將毒品危害及藥物濫用防制觀念傳遞予青少年，亦顯得格外重要。

現今世界各國藥物濫用預防策略，逐漸著重於由家庭層面切入，加強家長與孩子之間的溝通交流，並致力於提升家長對於藥物濫用議題之認知。而這亦是本署近年來著力發展的分眾宣導能量，以期在與國際宣導防制策略及趨勢相接軌的前提下，強化國內家長對於毒品危害及防制認知的完整性及全面性。



而本手冊的編撰構想，即期望能以淺顯易懂的方式，幫助家長瞭解子女對於濫用藥物的想法、徵兆，讓家長隨著本手冊內各面向問題的「一問一答」，從中學習藥物濫用危害及成癮之認知；此外，本手冊亦針對近年國內青少年族群常見之濫用藥物：如愷他命及搖頭丸等，以及新興濫用藥物：如喵喵、浴鹽等，各別增編章節加以論述其危害，讓家長能以正確的拒毒知識教育孩子；並以案例分享的方式，讓讀者體會拒毒的重要性。希冀透過本手冊的出版，能作為國內家長教育子女時參考工具書，以陪伴孩子遠離毒品誘惑，營造無毒健康家園。

衛生福利部食品藥物管理署署長



謹誌

中華民國 104 年 12 月

4 目錄

2 序

6 第一單元 愛的關鍵句－防毒基本功

7 我來告訴你

- 7 為什麼孩子會想使用毒品或濫用藥物？
- 9 藥物濫用的可疑徵兆有哪些？
- 10 有心人士可能會用什麼方式來誘使孩子使用毒品呢？

11 不能不知道

- 11 濫用藥物與毒品的流行趨勢如何？
- 12 毒品與濫用藥物會讓人成癮，什麼是成癮，你知道嗎？
- 14 當藥物成癮了，是不是就無法挽救了呢？
- 15 毒品對腦部的傷害是什麼？
- 15 毒品與濫用藥物的危害到底有哪些？
- 16 你知道使用毒品與濫用藥物可能會觸法嗎？
- 16 有什麼辦法可以戒毒？
- 17 去醫院戒毒會不會被通報？

18 第二單元 愛的共習課－反毒互動學

19 毒品習作簿

- 19 第 1 課 愷他命
- 22 第 2 課 大麻
- 24 第 3 課 甲基安非他命
- 26 第 4 課 搖頭丸
- 28 第 5 課 笑氣
- 29 第 6 課 新興濫用藥物



30 實例分享課

- 30 是在「High」你，還是「害」你！
- 32 陷入多重毒海，還好家人扶一把！
- 34 告別 K 菸，迎向新人生！
- 36 揮別黑暗，迎向新生！

37 專家來解毒

- 37 如何瞭解子女是否有用毒品或濫用藥物？
- 38 如何瞭解子女對於毒品與濫用藥物的想法？
- 39 如何防止孩子使用毒品或濫用藥物？
- 40 如何教導子女拒絕毒害誘惑之技巧？
- 40 如何教導子女在特定場所應留意及預防之事項？
- 41 如何培養子女擁有正向思考、嗜好，建立自信態度，並養成適當之休閒活動？
- 42 如何增進與子女的溝通技巧，及有效協商並制定規範？
- 43 當孩子不當使用成癮物質，在生氣又無助之餘，家長可以做些什麼呢？
- 43 父母有哪些資源可以求助呢？

44 第三單元 愛的練習曲－拒毒總整理

45 反毒金頭腦

- 45 測驗題

48 反毒愛自己

- 48 網軍懶人包
- 48 檢驗資訊站
- 51 戒毒諮詢打就通

52 愛的路上 · 我和你



Q/A

第一單元 愛的關鍵句— 防毒基本功

因為愛，
懂得為孩子築起一道安全的防護，
我們時時刻刻的關懷與叮嚀，
可以給孩子更有勇氣，
遠離毒品的誘惑！



我來告訴你

訪談專家：

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院泌尿科 楊緒棟主治醫師

衛生福利部嘉南療養院成癮暨司法精神科 李俊宏主任

吉康生活藥局 楊嘉慶藥師

前教育部新北市聯絡處督導 吳豫州先生

國立師範大學健康促進與衛生教育學系 張鳳琴副教授

為什麼孩子會想使用毒品或濫用藥物？

造成孩子吸毒常見的危險因子大致可分為下列幾個面向：

一、個人部分



(一) **好奇模仿（同儕壓力）**：孩子們會使用毒品，常因為好

奇，且主要受到同儕的影響，以致想嘗試，害怕自己「很不上道」，覺得「如果不用，好像就低人一等了」，孩子這些心態，都要特別注意，因此，教育孩子交友觀念顯得格外重要。

(二) **個性特質**：喜愛追求新鮮、刺激的孩子，若暴露在高危險環境時，嘗試機會較高。近來愷他命使用趨勢增加，再加上愷他命常被包裝成 K 菸，許多孩子會以「抽菸和吸毒，都不會被關」的錯誤想法，合理化自己的行為。另外，政府、學校愈呼籲不要做，他們卻愈有「但是我敢抽」的挑戰心理，誤以為自己就是很厲害。

(三) **排解壓力**：一般刻板印象認為，使用毒品的應是「行為偏差」孩子，其實成績優異的孩子也可能淪陷，因課業壓力大，而需要暫時排解壓力，此外，面對失戀或其他挫折時，也可能導致孩子想逃避而嘗試。

二、環境部分

(一) **家庭影響**

1. **家庭氣氛不佳**：父母過度重視課業，不在乎孩子心理感受，家庭溝通出了問題，容易產生讓孩子待不住的家庭環境。

2. 家庭結構不佳：如破碎家庭、藥酒癮家庭、或家中的主要照顧者常常更換，標準不一，而使孩子無所適從。

家庭支持力量不足，或支持系統缺乏，孩子很容易在外尋找同儕的肯定或關懷，若不慎接觸不良份子，就易有接觸毒品的風險。

- (二) **學校影響**：如果學校能給予多元的發展機會，讓孩子多方面獲得肯定，孩子就會對學校產生歸屬感，減少其受到外界誘惑的機會。
- (三) **社區影響**：資源不足或凝聚力不夠的社區，因孩子的替代娛樂較少，可能增加使用毒品之風險。
- (四) **其他管道**：現在資訊接觸的管道愈來愈多，可能透過網路等媒介，引誘孩子接觸毒品。



藥物濫用的可疑徵兆有哪些？

孩子使用毒品後會出現蛛絲馬跡，只要家長願意花時間注意就可以發現：



- 一、作息改變：**起床、睡覺的時間會開始異常，因為使用毒品後，會影響中樞神經，有些會令人感到亢奮，有些則是會讓人嗜睡。所以，當父母發現孩子精神異常的興奮、持續不睡、徹夜不歸，或一睡就是 2、3 天，這些狀況都值得留意。
- 二、情緒問題：**每個孩子的情緒表現都有固定模式，只要從頭到尾都很一致，父母就不需過於擔心；但孩子若使用毒品，情緒就容易受到影響，所以平時要多注意孩子情緒或精神上的波動狀況。
- 三、行為改變：**行為改變通常是濫用藥物最後出現的徵兆，其實，情緒的異常不一定會被查覺，但行為就很明顯，原本乖巧的孩子現在只要一言不和，就會摔東西、砸電腦、摔手機，甚或有輟學，逃課、逃家、結黨、勒索、霸凌等情況發生，這都表示家長應該要加強介入了。
- 四、其他異常：**當在孩子的桌上或是身上常看到奇特的粉末、特殊的吸食器，或是有像燃燒塑膠管或其他異常味道等，都要小心可能是使用毒品的徵兆，此外，使用愷他命的孩子可能會變得頻尿，經常要上廁所，家長要特別留意，當孩子出現頻尿的時候，表示他們的膀胱已經受到損傷，一定要趕快就醫。

上面各項描述是需要經過綜合評估的，若父母察覺異常，就要多留意孩子，不能輕忽，但在處理上，可以不用那麼快跟孩子攤牌，應該花多一些時間去瞭解，當孩子願意講的時候，會比較容易知道真實情況。

有心人士可能會用什麼方式來誘使孩子使用毒品呢？

一、多樣化的偽裝

(一) **毒品商品化趨勢**：與過去概念不同，毒品開始從一整套的商品生產到行銷策略來規劃，使孩子容易被誘騙。



(二) **包裝日新月異**：毒品包裝推陳出新，透過各式各樣流行的圖樣、受歡迎的照片或貼圖來進行設計，或將毒品偽裝成咖啡包、假的罐裝飲料，使孩子混淆；除此，常以每一包裝中混合多種毒品，不僅製造多重濫用藥物的問題，亦增添毒品間交互作用的危險。

二、言語的誘惑

有心人士常使用一些話術慫恿孩子，降低其對毒品的警覺性，如「有加料的菸，你敢不敢抽？」；或是以「這不會上癮」、「這個很便宜」、「使用不犯法」、「使用可以提神」等話語誘騙，讓孩子卸下心防。

三、組織性的行銷

現今的毒品行銷已朝產業鏈發展，且常以首次免費供應的方式提供，誘使孩子使用，不只透過幫派或組織行銷的方式達到目的，甚至發起「團購」的方式販售，由於同儕是影響青少年開始用藥的主因，當大家一起買的時候，會產生鼓動的氣氛，「少了你就差多少錢了？你要不要？」，在同儕壓力難以拒絕之下，進而墮入毒品的深淵。



不能不知道

訪談專家：

臺南市立安南醫院精神科 唐心北主任

衛生福利部嘉南療養院成癮暨司法精神科 李俊宏主任

濫用藥物與毒品的流行趨勢如何？

我國毒品濫用趨勢，50 年代為強力膠，60 年代為速賜康，70 年代為紅中、青發、白板，79 年之後為甲基安非他命及海洛因，近年則逐漸興起愷他命、搖頭丸、喵喵、類大麻活性物質等之新興濫用藥物，且呈現多樣化濫用趨勢。



一、愷他命快速流行

依據衛生福利部藥物濫用案件暨檢驗統計資料，自 95 年起至 103 年間，愷他命連續 9 年成為毒品緝獲量之首，濫用趨勢上升快速，且依近 5 年（99 年至 103 年）醫療院所通報資料顯示，愷他命的濫用，呈現逐年增加的趨勢，且為「19 歲以下」年齡層毒品濫用排名第一位，「20-29 歲」排名第二至三位。

二、多重藥物濫用趨勢

近來，出現毒品偽裝為咖啡包型態販售的案例，同一包裝中常混合多種毒品，甚至依毒品不同特性進行包裝，從單一用藥轉變為多重藥物濫用的趨勢，使用者甚至不知道自己到底用了什麼，更增加健康危害。

三、新興毒品出現

不良份子利用化學式的修改，開始製造新的毒品，近 2、3 年，像喵喵、類喵喵等卡西酮類的新興合成藥物成長快速，另外，部份新興毒品則從植物中萃取，如曼陀羅、魔幻菇等。

依據毒品含量檢驗顯示，不肖分子或地下工廠非法製造的毒品，因製造品質不一，個別劑量含量差異大，甚至超過中毒劑量，使濫用者更易產生中毒症狀，以致危害生命。綜合上述，現今新興毒品及新使用方式的發展趨勢，使得我們面臨的挑戰越來越嚴峻。

毒品與濫用藥物會讓人成癮， 什麼是成癮，你知道嗎？

一、「成癮」的定義

根據美國國家藥物濫用研究所（NIDA）資料，「成癮」是一種慢性、易復發的腦部疾病，會造成濫用者對於毒品產生強迫性的渴求及使用，並且失去控制力，即使知道毒品會對自己造成傷害與危害，但卻無法控制自己想要再去使用的衝動，比如現在正專注做某一件事，若毒癮發作時，會無法克制自己使用毒品，因此荒廢了工作、學業、家庭，而沉溺在使用毒品的情緒狀態中；且腦部被毒品綁架後，是一種長期的反應，即使停用，但若碰到之前使用毒品的人、事、時、地、物等情境，就會喚起想用的感覺，而難以完全戒除。



二、「成癮」的過程

這些成癮藥物有一個共通的現象，就是作用的效果很快產生，但整個過程也很快結束，所以，當身體越來越習慣藥物的作用時，只有讓劑量一直加重，才能維持原本所得到的效果，專業上稱為「耐受性」。

而當突然停止或減少使用毒品時，生理上就會出現不舒服的反應，這稱之為「戒斷」反應；因為害怕這種不舒服的感覺，就會繼續再使用，而且用量會越來越多，甚至到一種近乎中毒的情況。為了要得到毒品，可能無法工作與讀書，進而衍生經濟上的問題，身體上也會出現很多毛病，甚至可能為了買毒品而去犯罪，當產生這些狀態的時候，就已經是陷入「成癮」的泥沼之中。





當藥物成癮了，是不是就無法挽救了呢？

是否有辦法挽救仍取決於用藥的時間跟累積的劑量，所以，越早停止、越早接受治療，是最重要的。

根據美國國家藥物濫用研究所之研究得知，使用甲基安非他命的成癮病患，即便有腦部傷害，停用 1 個月後，大腦還是得到改善，停藥 14 個月之後，更有可能逐漸的恢復正常，但這樣的結果仍然有一些前提，有些人體質較好，可以較快恢復，而有些人先天體質不佳，還是可能產生中長期的後遺症。



近 3 年來，衛生福利部嘉南療養院成癮暨司法精神科開始進行愷他命的成癮治療，大約 7 成以上的病患可以完全戒除，其中完整參與整個療程的患者，更有 9 成的治癒。

這不是一個絕望的疾病，目前治療效果較佳的案例，大多有較強的家庭力量支持，只要父母願意多花時間與心思在孩子的陪伴上，越年輕的孩子，越容易回到正軌。

毒品對腦部的傷害是什麼？

不同類型的毒品影響雖然不同，但都會綁架大腦，不僅現實判斷力不好、自我克制力也變差，長期使用亦會對腦部產生永久性的傷害，如造成腦細胞凋亡，甚至產生思覺失調症（精神分裂）、影響腦部神經傳導物質的運作，產生幻覺、妄想、焦慮、憂鬱、低落的現象、造成智力上的退化與改變等。



有些人體質比較脆弱，可能用一些，就會產生傷害，國外研究顯示，給老鼠餵食毒品後，需經過 7 年不餵食毒品，才可能恢復至正常的狀態。

毒品與濫用藥物的危害到底有那些？

毒品對身體的危害是全身性的，國外研究指出，濫用藥物可能造成心血管疾病、免疫系統、造血系統、肝臟解毒功能等異常，且身心靈都會受影響，像認知功能、生活動機等，除了使工作能力降低，學業退步，產生情緒上的障礙外，若在課業上適應不良，也會導致失學或是輟學，在人際關係的各個面向上，無論家庭內、外、學校、工作都有可能造成負面的影響。



另使用毒品也會導致暴力犯罪、家庭暴力、兒童虐待、意外死亡等問題，近期，很多孩子遭到虐死的新聞都跟濫用毒品有關，不僅家庭產生許多問題，社會秩序也造成混亂，連帶產生國家犯罪及健康的問題。

你知道使用毒品與濫用藥物可能會觸法嗎？

依據「毒品危害防制條例」第 4 條至第 11 條，若製造、運輸、販賣、持有第一至第四級毒品者皆已觸法，對於無故持有或施用第三級、第四級毒品者，則處以新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並令其參加 4 到 8 小時之毒品危害講習，毒販不能以「拉 K 無罪」，引誘青少年吸食第三級毒品（如愷他命）及第四級毒品。



家長必須教育孩子，所有的藥物，若是為了醫療的目的，且經過醫師的診斷、評估及處方、藥師調劑，遵照醫療模式來使用，這是合法的。但很多人並不是基於醫療的目的，卻是為了一時好奇或社交而使用，尤其這些多是非臨床上使用的藥物，甚至未經政府核准，使用這些非法藥物都屬藥物濫用的行為，會觸犯法律。

有什麼辦法可以戒毒？

現今國內許多藥癮戒治醫療機構，均可提供藥癮治療服務，但臨床上必須先評估瞭解每個孩子的成癮狀態，再考慮藥物、心理治療、家庭力的介入、與社會環境支持系統的運用等，可參考本書「愛的練習曲 - 拒毒總整理」單元提供之相關資源，尋求協助。



經醫師評估，若成癮狀況比較嚴重，可能會需要暫時的隔離住院、或是住宿型的機構，讓孩子離開原本不好的環境跟誘惑，為了避免日後回到同樣的情

境又被引誘，在治療上，除了環境的隔離外，更重要的，是讓成癮者瞭解哪些是高危險情境，並學習迴避與克服的方法，以免再度陷入，這些都是要透過學習，才能達到效果。

再來就是需要長期的監督，定期的驗尿，父母則要採取更積極關心的態度，以瞭解孩子身體的狀態、與心理的情緒跟想法，提供協助與幫忙；當孩子回到學校後，學校也有一些輔導的機制，以幫助他們能順利的度過學校的生活。

去醫院戒毒會不會被通報？

依據毒品危害防制條例第 21 條「犯第 10 條之罪者，於犯罪未發覺前，自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。」因此醫院不會針對戒毒者進行通報，主要也是希望能鼓勵藥癮者願意至醫療機構治療成癮問題。



QA

第二單元 愛的共習課一 反毒互動學

與其恐懼毒品，
不如正面迎戰，
當我們知道問題的起點，
就能提早防範，懂得拒絕，
也能在未鑄大錯前，懸崖勒馬！



毒品習作簿

訪談專家：

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院泌尿科 楊緒棣主治醫師

臺南市立安南醫院精神科 唐心北主任

衛生福利部嘉南療養院成癮暨司法精神科 李俊宏主任

吉康生活藥局 楊嘉慶藥師

第 1 課 愷他命

什麼是愷他命 (Ketamine)？ 愷他命又稱為 K 他命，是第三級管制藥品及毒品，為中樞神經抑制劑，醫療上常作為麻醉劑使用，使用後會產生幻覺，但使用久了，會影響短期記憶，降低認知能力，更嚴重會造成膀胱受損。

愷他命常以什麼形式被濫用呢？ 愷命命的使用，有多種型式，現今以鼻子吸入（拉 K）或菸吸（K 菸）為主要的濫用方式。

愷他命在國內濫用的情況嚴重嗎？ 依據 97 至 103 年檢警調等司法機關愷他命緝獲量及精神醫療院所通報的資料顯示，愷他命濫用情形，有逐年增加的趨勢；且從醫療院所通報藥物濫用個案，19 歲（含）以下年齡，以愷他命居首，顯示愷命命的濫用情況與日俱增。

愷他命對於泌尿系統的危害是什麼？ 目前臨床發現，愷他命對於人體泌尿系統的破壞，主要是造成膀胱壁黏膜的傷害，會使膀胱內黏膜像遭遇爆炸般燒傷而整個脫落，因此會非常地疼痛，許多患者就醫時常痛得蹲在地上無法站立。

除了疼痛，因為膀胱壁黏膜破壞，使得膀胱壁纖維化、增厚，



膀胱儲存的尿量減少，造成頻尿，此外，泌尿道系統傷害會向上延伸，可能造成腎臟的破壞，目前已經有吸食者必須洗腎的案例。

當愷他命造成膀胱傷害後，還有辦法治療嗎？如前一題所述，當使用愷他命造成膀胱傷害只剩 200cc 的容量時，若趕快就醫，停止使用愷他命，還可藉由藥物治療，有機會挽救膀胱的破壞；但若膀胱破壞更為嚴重時（如只剩 100cc 容量），就必須要靠注射肉毒桿菌素和玻尿酸等方式治療；但如果嚴重到尿量只剩不到 50cc 容量時，只有手術一途可望挽救。目前大多治療方式是截下患者的一段小腸來增加膀胱的容量，雖然可有效改善患者頻尿的現象，但因為小腸的組織收縮不好，容易造成排尿不乾淨，難以完全回復至正常功能。



為什麼有人使用愷他命，膀胱卻沒有造成傷害呢？「拉K一時，尿布一世」，愷他命對於膀胱的傷害真的那麼嚴重嗎？雖然有些販毒者自己用藥1年半載，都沒有出現明顯症狀，會用自己的情況來打包票，說用愷他命無害，但每個人的基因體質不同，對愷他命的耐受性也不同，有些人很快就出現併發症，有些人比較慢，再加上每個人的使用量和使用頻率不一樣，也會影響併發症出現的快慢。臨床上曾看過有人只用1次，就發生膀胱萎縮，頻尿到要包尿布的程度，因此無論如何，一定要教育孩子，千萬不要以身試藥。目前醫學上還不知道為什麼愷他命對膀胱的影響特別明顯，但是從老鼠的動物研究與病人臨床觀察中顯示，只要使用的量夠多，用的時間夠久，膀胱一定會受損。

除了膀胱的副作用，愷他命還會造成哪些傷害呢？濫用愷他命常伴隨「精神及認知的影響」，會造成專注力、學習及記憶力受損，吸食後會產生幻覺、意識模糊、胡言亂語、失憶、難以移動、甚至無法行走，亦會造成血壓升高、呼吸抑制、腹痛等。除此，愷他命大多用鼻子吸食，若吸食的量太大，可能造成鼻中膈燒傷穿孔，穿孔太大時將無法癒合，屆時必須靠整形外科手術來挽救。

愷他命具有成癮性嗎？愷他命具有依賴性，長期使用會產生耐藥性及心理依賴性，造成強迫性使用，停藥後不易戒除，只要使用者的心理問題沒有解決，很容易讓他們一再使用逃避現實壓力。

孩子如果使用愷他命的話，會出現什麼可疑徵兆呢？若孩子身上帶有裝白粉夾鍊袋、可疑的偽裝飲料包、罐裝飲料等、鼻子沾上白色粉末、桌上或身上看到奇特的粉末、可疑的自製香菸，身上有一股燃燒塑膠的氣味等，都算是可疑的徵兆，此外，若有情緒不穩定、或有頻尿的情況，亦要注意，可能是使用愷他命的副作用及併發症。

第 2 課 大麻

什麼是大麻？ 大麻為第二級管制藥品及毒品，由麻科植物 *Cannabis Sativa* 製成，大麻主要活性成分為四氫大麻酚（Tetrahydrocannabinol, THC），富含於葉及雌花，常作為海洛因、古柯鹼等之入門毒品，常與酒精合併濫用。

大麻常以什麼形式被濫用呢？ 市面上常見型態為將大麻葉乾燥後，混雜菸草捲成香菸吸食。

使用大麻後的作用是什麼？ 使用大麻後，注意力會下降，眼睛對色彩的感覺會比較強烈，對外在燈光的刺激比較敏感，過了一段時間後，吸食者會感到時間、空間感扭曲、時間變慢、空間改變，或是產生知覺扭曲，出現幻覺與錯覺，尤其是視幻覺，這些都是由大麻活性物質 THC 與大腦作用所造成的。長期使用大麻，會使短期記憶力變差，也會影響使用者情緒的焦慮反應，一些

複雜的工作無法執行，自我約束力也變弱。此外，使用後會出現幻覺，脫離現實，喪失方向感與平衡感等，亦會產生「動機缺乏症候群」，對自己的人生跟工作完全失去動機，整個人懶洋洋的，什麼都不想做。大量使用的時候，甚至產生強烈的恐慌、焦慮，失去自我感、無法控制自己。若是孕婦使用，亦會影響胎兒發育。



大麻具有成癮性嗎？ 大麻的確具有成癮性，長期使用大麻以後，容易有生理耐受性及心理依賴性，持續使用後停止使用，會產生多疑、焦慮不安、憂鬱、睡不著等等的戒斷症狀，且依國外研究顯示，青少年時期就開始濫用大麻者，產生成癮症狀的比例是成人的 2 至 4 倍。

大麻會增加汽機車意外事故風險，你知道嗎？ 因為使用大麻的人會對速度的反應變慢，對時間、空間的感覺扭曲，平衡力也變得不好，理解力跟反應力會變差，所以容易發生車禍，依國外研究顯示，濫用大麻者會增加 3 至 7 倍汽機車意外風險。

大麻對於學業表現會有影響嗎？ 使用大麻者無法集中精神，因此學習力也變得不好，且研究顯示大麻會造成青少年智力商數（IQ）下降，同時會產生幻覺、錯覺，對周遭事物漠不關心，動機缺乏，因此在學業上無力追求表現。

吸食大麻與肺癌有關係嗎？ 儘管大麻與肺癌的相關性尚未在研究中得到證實，但大麻會抑制免疫力，且吸食大麻者，通常亦會混用香菸，因此，濫用大麻亦可能增加呼吸道疾病（如咳嗽、多痰、肺部感染等）及癌症的風險。

如果使用大麻，會出現什麼可疑徵兆呢？ 可疑徵兆如眼睛發紅、短期記憶力下降（常忘記剛發生的事）、隨身攜帶香菸、捲紙等吸食大麻器具、臥室或身上出現怪異氣味等。

類大麻活性物質（K2）是什麼？與大麻有什麼不同？ 類大麻活性物質有很多的名稱，最常聽到的是 K2，是由人工合成的，跟大麻相同，也是作用在大腦的大麻接收器，所以會產生一樣的作用。由於是化學合成的，所以產生的反應比大麻更強烈也更難以預測，更容易上癮，一般都誤解類大麻活性物質是相對安全的，但事實上並不然，其所造成危害與風險更值得注意。

第3課 甲基安非他命

什麼是甲基安非他命？ 甲基安非他命為安非他命之結構衍生物，目前國內濫用型態以甲基安非他命為主，為第二級管制藥品及毒品，是一種人工合成的興奮劑，常呈現為白色或無色的結晶體，一般有「冰毒」、「安仔」等稱呼，使用後會產生強烈快感，讓人興奮、不想睡覺、不覺得餓，成癮性高。

甲基安非他命常以什麼形式被濫用呢？ 甲基安非他命以許多不同型式被濫用，包括口服使用、煙吸、鼻吸、注射。

甲基安非他命是眾所周知的毒品，到底會有哪些危害？ 甲基安非他命對人體的危險比想像中更可怕，它是一種強烈的興奮劑，即使小劑量，也可以降低睡意、增加身體活動和降低食慾，但也因此會透支體力和腦力，所以會有「睡眠債」、「腦力債」，體力透支後要睡好多天才能恢復，對身體健康造成危害。

甲基安非他命會讓大腦產生大量的多巴胺，釋放到大腦調節愉悅感的區域，但這只是短期的作用，甲基安非他命的作用消逝得很快，故為了持續作用，濫用者必須重複、大量地不斷使用，導致成癮。

長期濫用甲基安非他命會造成焦慮、混亂、失眠、情緒障礙，甚至暴力行為，亦會出現精神疾病症狀，妄想及視覺、聽覺出現幻覺（如出現皮膚蟲鑽感之幻覺）；並會造成大腦結構破壞，包含動作、學習、情緒及記憶等方面的損害。此外，亦會導致心跳加速、心律不整、血壓上升、體溫過高等危害。

甲基安非命命的成癮性很高嗎？ 甲基安非命命的成癮性高，僅次於第一級毒品海洛因，不需吸食多次，僅僅一次就可能上癮。



在使用甲基安非他命後，就像其他的中樞神經興奮劑一樣，會讓使用者產生愉悅感，不過，它的效果很快就會結束，在血中濃度還未顯著下降前，就已經失去初用時的快感，使用者必須不停地一再使用，甚至加重劑量，所以成癮性非常高。

常聽說甲基安非他命可以用來減肥，是真的嗎？過去曾有不肖人士，為了達到販售謀利的目的，將甲基安非他命摻入減肥藥品中，利用甲基安非他命降低食慾、體重下降的作用，讓使用者誤以為是減肥藥，但使用後卻導致藥物成癮，並深受甲基安非他命毒害影響，危害了健康，因此父母一定要提醒孩子，減肥仍應藉由運動、健身等方式才是正確之道。

第 4 課 搖頭丸

什麼是搖頭丸？ 搖頭丸是安非他命類的藥物，化學結構類似於甲基安非他命，英文縮寫 MDMA，MA 代表的就是甲基安非他命，是第二級毒品、中樞神經興奮劑，會被稱做搖頭丸，是因為服用後，身體會產生一直想要動的生理反應。

搖頭丸常以什麼形式被濫用呢？ 搖頭丸濫用方式為口服，通常是以膠囊或錠劑的型態，且常與其他毒品合併濫用。



搖頭丸在國內濫用的情況如何？ 我國首宗由醫療院所正式通報使用搖頭丸之案例發生於 90 年，而搖頭丸濫用趨勢亦於 90 年逐漸開始盛行，然而依據 99 年至 103 年近五年之醫療院所通報個案顯示，搖頭丸濫用仍呈逐年增加的趨勢，且 19 歲（含）以下年齡族群中，搖頭丸濫用率一直位居第 3 名。

搖頭丸的危害有哪些呢？ 搖頭丸會造成心跳速率及血壓上升，增加心血管風險，亦會產生肌肉緊張、牙關咬緊、噁心、虛弱等，值得注意的是，搖頭丸會破壞身體調控體溫的能力，若又處於一直活動、加上沒有喝水的狀態，會造成體溫急遽上升，導致橫紋肌溶解、腎衰竭，甚至有致死風險。

長期使用的話，會產生依賴，對大腦的神經作用造成嚴重的損傷，另會產生幻覺、憂鬱、失眠、影響記憶力及專注力，需要很長時間才能恢復。嚴重的話，會產生類似安非他命精神病的症狀，多疑、覺得被監視、被跟蹤，甚至產生暴力攻擊的行為。

濫用搖頭丸的人常併用酒或其他藥物、毒品，併用這些物質會對身體有什麼影響呢？ 很多人誤以為用搖頭丸可以解酒，但卻適得其反，因酒精與藥物交互作用，可能加重毒性，甚至致死。另常有合併使用搖頭丸及其他毒品（如大麻、愷他命等）的案例，而這種合併用毒的情形，會因毒品間交互作用，造成更嚴重的健康危害，甚至致死。

孩子如果使用搖頭丸，會出現什麼可疑徵兆呢？ 情緒比較不穩定，有時候精神很好，有時候精神很倦怠，疑心病比較重，有可能出去回來之後很興奮，話很多，可是接下來 2、3 天又是一個很倦怠的狀態，容易發脾氣等。

第 5 課

笑氣

什麼是笑氣？ 笑氣是氮氧化物，是一種氣體，最早是作為牙醫使用的麻醉藥物，在使用達到一定量時，會導致大腦產生去抑制化的效果，平時人會有控制自己的能力，但是用了以後，就不能控制自己，話會變得比較多，情緒比較亢奮、興奮的效果。

笑氣是用什麼方式被使用呢？ 笑氣一般裝在鋼瓶裡，濫用者可能將其灌入氣球或塑膠手套吸入。

笑氣常被濫用嗎？常在哪裡使用呢？ 笑氣在國外常使用在青少年派對中，使現場氣氛變得活絡。目前在台灣，青少年族群較少使用，主因派對文化不像國外盛行，其次，鋼瓶很重，不好藏匿，學校同儕間不易流通，唯國內同志族群派對時，有使用笑氣助興的案例。

笑氣對人體會有哪些危害呢？ 笑氣會造成神經病變，出現手麻、腳麻、走路無力等症狀，另會引起造血機能障礙，出現血球減少或貧血等情況。一般來說喝酒過量，會臉紅、想吐，就會暫停飲酒了，但若是使用笑氣後，因為有麻醉興奮的效果，容易不自覺飲酒過量，除此，派對上也可能多重藥物濫用，各種藥物及酒精加成之下，危害增加，甚至致死。

第 6 課 新興濫用藥物

目前常見的新興濫用藥物有哪些？ 根據食品藥物管理署資料顯示，目前常見新興濫用藥物為 Methylone (bk-MDMA)、Mephedrone (俗稱喵喵)、MDPV、TFMPP (俗稱 Molly)、及氯安非他命，其中前 3 名皆為具中樞神經興奮作用之合成卡西酮類。值得注意的是，新興濫用物質混合使用的問題越來越嚴重，外觀也已不同於傳統的結晶狀、粉末狀或錠劑，而可能以沖泡式飲品粉末、咖啡包、茶包、果凍、糖果等多樣化型態呈現，令人防不勝防！

什麼是「喵喵」，什麼是「浴鹽」，使用者會有什麼症狀呢？「喵喵」與「浴鹽」

都屬於「合成卡西酮」毒品，這是一種新興的毒品種類，屬於中樞神經興奮劑，與安非他命及搖頭丸作用相似，但危害卻更有甚之，其中「浴鹽」更包含許多不同的「合成卡西酮」毒品成分。

這類毒品對身體所造成的副作用有心跳加速、血壓上升、會出現妄想、幻覺，長期會有精神上的副作用，如出現暴力傾向，變得很急躁，思考混亂，嚴重的妄想，且容易在幻覺跟精神失常的狀態下傷害別人，甚至會產生視幻覺，以致產生攻擊性，危險性相當高。



實例分享課

訪談專家：

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院泌尿科 楊緒棟主治醫師

臺南市立安南醫院精神科 唐心北主任

衛生福利部嘉南療養院成癮暨司法精神科 李俊宏主任

案例一 是在「High」你，還是「害」你！

一名 22 歲的年輕男性大明（化名）來到診間，痛到只能蹲在地上，無法坐著看診，問診後，發現是愷他命的使用者，評量疼痛指數已達 10 分，便收入院。仔細檢查後，發現他的膀胱容量只剩 100cc，與大明討論後，建議先採肉毒桿菌素注射，評估治療效果。

住院期間，大明表示每天都會流鼻血，鼻子裡還會產生大血塊，當血塊取出時，才發現它像極了小型金字塔，檢查發現，竟是吸食愷他命將兩個鼻孔燒穿了，像牛穿鼻環一樣，中間有很大的孔洞，轉請整形科醫師來治療。

在注射肉毒桿菌後，大明的膀胱容量增加，疼痛指數也從 10 分降到 2 分，大明感謝醫療人員幫他找回健康的人生，若能完全戒毒，膀胱將有機會再變大，以後只要每半年再打 1 針，就不用擔心包尿布的問題了。

另一名年輕女生小月（化名）沒有那麼幸運，只用愷他命不到 2 個月，膀胱就萎縮到只剩 50cc，面對即將包尿布的人生，她不知如何是好，所以就醫時，一把鼻涕一把眼淚哭個不停，於是，先截一段小腸，讓萎縮變小的膀胱能再擴大，使尿容量增大，治療後，她得已脫離包尿布的人生，同時也完全戒除愷他命的惡習。

政府透過「拉 K 一時，尿布一世」宣導愷他命的危害，除了嚇阻的作用外，也要讓那些已有膀胱萎縮併發症的患者知道，只要趕快戒毒並就醫就還有救。



之前曾接觸過一名年輕男性病患，膀胱受損非常嚴重，除了整天疼痛不止外，頻尿的問題讓他隨時要候在廁所旁，只能包尿布來解決不便。

就醫時，他對未來顯得非常絕望，雖然建議他透過開刀來擴大膀胱容量，但當時他不願意，為此，醫療人員集思廣益替他想其他解決方法，只是還來不及告訴他，隔天就在報紙上看到他自殺的消息，其實只要他願意戒毒，接受治療，疼痛指數和頻尿問題都可以大幅改善，不是完全沒得救，年輕的生命就此結束，實在令人惋惜！

臨床發現使用者對愷他命的依賴性高，有些人可能正好碰上人生低潮，以為花個幾百元，就能讓自己感覺靈魂脫離，逃避現實的問題，但藥效失去後，人只會產生更大的沮喪，需要更多的劑量來增加興奮感，反而被毒品綁住了，愈離不開愷他命的魔爪，所以當朋友跟你說「報好康，讓你心情 High」，到底是在「High」你，還是在「害」你，一定要看清楚、想清楚。



案例二 陷入多重毒海，還好家人扶一把！

年輕人大華（化名）高職畢業後開始工作，下班後與朋友去夜店玩，接觸了搖頭丸，起初用了很有精神，跟人相處都很愉快，但幾次以後，回家很難入睡，於是朋友就介紹他用愷他命，讓身體放鬆、比較好睡，當時用量不是很多，不久他就入伍當兵。

1年多之後退伍，大華適逢與女友分手心情低落，在朋友的建議下，又開始用愷他命以短暫的逃避現實，只是用後的隔天，總是沒精神上班，所以大華又用安非他命來提神，於是他白天用安非他命，晚上用愷他命，跟朋友去玩的時候，又用搖頭丸，在多重混合用藥的情況下，生活也出現問題，甚至無法工作，情緒也變得不穩定，人也變瘦了。

所幸，大華的家人發現他的異常，要求他到門診戒治，但他卻跟家人保證自己能夠戒掉，於是，拖了幾個月，雖然有收斂一點，但始終無法克制對毒品的依賴。



為了幫助大華，家人致電諮詢毒品危害防制中心，在他們的協助下，轉介至臺南市立安南醫院精神科門診，剛開始，大華認為不需要醫療人員協助，靠自己就能戒掉，所以，就先開一些替代性的藥物，讓他比較好入眠，不需要倚靠愷他命來入睡；同時進行身體檢查，讓他清楚毒品對他的身體造成什麼傷害。

由於年紀輕，使用時間也不算久，身體沒有太嚴重的問題，所以，在門診看了 1、2 週後，就中斷 2、3 個月沒再來，大華原本以為自己可以處理得很好，但實際情況卻沒有改善，有一次，他竟然在使用愷他命後開車，結果出了車禍導致骨折，因為受傷打石膏必需整天在家，加上家人都要上班無法陪伴，在家無聊的他就打電話請朋友拿愷他命來，後來被家人發現了，只好再次帶他求診。

回到門診以後，醫療人員就協助他整理自己濫用藥物的過程，也跟他討論該怎麼改變現狀，取得他的同意後，請他先更換手機門號，讓那些拿毒品給他的朋友找不到他，而家人也調整上班時間，輪流陪伴他，同時醫院也搭配一些藥物，使他的情緒可以改善。

經過 3 個月的調整，他的症狀也都改善，石膏也拆了，並重新恢復工作，在門診後續又追蹤 2、3 個月，家人在徵得大華的同意後，也與老闆討論他的情況，並請少數的同事，陪伴他、關注他的生活跟工作，不讓他跟吸毒的朋友往來，假日休閒的時候，就跟這些行為正面的朋友出去，不再去那些使用毒品的地方，前後花了將近 1 年的時間，雖然這是一個漫長的過程，在家人的調整與陪伴下，終於脫離毒品的控制。



案例三 告別 K 菸，迎向新人生！

目前衛生福利部嘉南療養院成癮暨司法精神科與台南市政府進行合作，在校毒品尿檢 2 次以上呈陽性者，學校就會將這些學生轉介至該院進行評估跟治療，在這些門診中的案例中，有一對高職同班同學阿安（化名）與阿新（化名），最令人印象深刻。

由於尿液檢查不通過，所以兩人由教官一起帶來門診做心理治療，一開始醫師就開門見山問他們：「你們一起用，一起來，有沒有想過要一起戒呢？」深談之後，發現兩人都在隔代教養的家庭長大，放學回家後，阿公、阿嬤都很早睡，晚上閒得發慌，兩人就相約出去玩，流連在泡沫紅茶店、網咖、電動玩具間，碰到一些朋友就會一起吸 K 菸。

兩人來到醫院時，阿安已有認知功能的問題，阿新的狀況則還好，雖然兩人同念餐飲科系，但阿安對餐飲毫無興趣，而阿新卻對餐飲充滿熱情。要解決濫用藥物的根本，最主要是處理內在的核心問題，因此面對兩人截然不同的狀況，必須經過一些輔導的過程，首先，醫師就從「長期人生的規劃是什麼？」開始聊起。

因為阿新的身上未產生後遺症，所以就先提醒他：「雖然現在沒有，不代表將來不會有，怕得是你停得太晚，真的有後遺症時怎麼辦？！你現在日子也過得不錯，打算還要再用多久呢？難道沒想過交女友、出國玩、存錢買自己想要的東西嗎？」面對醫師的引導，他回答希望存錢買機車，至於何時要停下來，他則要回去想一想，於是，醫師就鼓勵他：「很好，你現在人生開始有目標了，你想想如果一直用 K 的話，你距離買機車有多遠呢？」這是在協助他建立自己的核心問題。

試想如果當下就要求他停用，可能會有困難，因此，就給他一些時間做緩衝跟毒品說再見，也跟那群朋友慢慢疏遠，當再次來到門診時，他回答：「到我生日那天就不用了。」於是，就跟醫師約好那一天告別 K 菸。擔心他在家沒有動力，所以也引導他該如何計畫，經過輔導後，他找了一份日本料理店的工作，下課後就去上班，到晚上 10 點多，每天很有拚勁，為了存錢買機車而努力，在家人的支持下，阿新很順利的脫離了毒品，後來也考上自己喜歡的學校。

反觀阿安的狀況較為棘手，所以門診時醫師就特別提醒他：「你已經產生後遺症了，所以要比阿新更積極把藥停掉，如果停不下來，就要來住院。」除了藉著鄭重的提醒他加速停止用藥外，也協助阿安建立目標與信心，因為他對餐飲毫無興趣，加上術科、學科成績都不佳，所以對上學提不起勁，在輔導過程中，阿安曾提起自己喜歡改車，當時教官也陪同在旁，於是醫師就委請學校幫忙，讓他了解相關的科系，後來學校也非常配合，讓他到汽修科系做參訪，並安排一整天的時間讓他實習，結果下次門診時，他還抱怨：「沒想到這麼累。」為了鼓勵他能繼續，醫師就跟他說：「當然啊！改自己的車，一定跟修別人的車不一樣，累歸累，但拿零件的費用比別人便宜，而且又可以賺錢。」

也邀請阿安的母親前來參與諮詢，因為單親，所以必需肩負沉重的家計，每天工作結束到家已是晚上 11、12 點，根本關注不到孩子，於是醫師就建議她要找人幫忙，後來，得到開機車行的舅舅協助，暑假期間，阿安到舅舅的機車行打工，生活開始有了規律與目標，所以阿安也沒再用 K 了，畢業後，順利考上四技二專，其實醫療能做得很有限，能夠成功的案例，是需要家人的陪伴與學校的支持，雖然戒毒之路很漫長，但絕對不能輕言放棄。



案例四 揮別黑暗，迎向新生！

在衛生福利部嘉南療養院成癮暨司法精神科門診的案例中，也有一些需要社會關注的孩子，像阿美（化名）就是在少年觀護所服刑的例子：生長在隔代教養的家庭中，跟爸爸處不來，時常吵架，後來她選擇離家出走，跟男友住在一起，因為男友使用愷他命，所以阿美也跟著一起用，為了有錢買毒，男友會要求阿美去偷竊，因此害她犯下一些案子，而進入少年觀護所。

在少年觀護所的協助下，阿美來到門診，當時她用K的量已經很多，也產生頻尿的情形，因此持續在門診進行身心治療，刑期屆滿時，少年法庭的法官也很擔心阿美從少觀所出來後，又回到男友身邊，但另一方面也怕她回家後又繼續逃家，因此與她深入溝通後，帶她去幾個收容機構參觀，最後決定住在其中一間，直到四技二專考上。

準備考試期間，收容機構的社工也持續帶她就醫，除了治療身體上的疾病，門診醫師也協助轉介心理師，請院內的女性心理師指導她如何挑選好男人，因為過去她所接觸的世界視野很窄，隨便遇上一個男人就愛上了，所以教她該怎麼合理的分辨，並進行心理治療。除此，也帶她去美髮科實習，建立新的人生目標與價值，在她的認真努力下，也如願的考上四技二專的美髮科系，迎向新的人生。



專家來解毒

訪談專家：

吉康生活藥局 楊嘉慶藥師

前教育部新北市聯絡處督導 吳豫州先生

國立師範大學健康促進與衛生教育學系 張鳳琴副教授

如何瞭解子女是否有用毒品或濫用藥物？

家長要隨時、隨地關心孩子，只要早期控制好，後期就能從容面對，首先，從日常作息、與交友狀況開始觀察，如果孩子常藉口外出過夜，或是玩後回家卻要睡上兩天，日夜顛倒等，可能都是警訊。



其次，多數毒品都有影響中樞神經的作用，所以當孩子的表現異常，有時候特別興奮、或嗜睡、或容易情緒混亂等，要特別留意。

再者，孩子身上突然多了很多錢，或是零用錢常常不夠用，對錢的需求比以前大的時候，也都要提高警覺。





如何瞭解子女對於毒品與濫用藥物的想法？

每個孩子都不一樣，有的孩子聽到「毒品」就退避三舍，有的孩子則是想挑戰別人不敢碰的，所以一定要先瞭解孩子個性，再詢問他們對濫用藥物與毒品的想法。



一開始，可透過試探的方式，利用一些情境，讓孩子卸下心防。例如聊天的時候，在話題中帶入青少年濫用藥物的問題，詢問他們「有沒有認識的朋友曾經使用？」雖然孩子通常不會明確說出自己正在使用，但可能會說朋友在用，之後再進一步詢問「朋友使用這些毒品後，會有什麼情形？」若孩子明確說出使用後的經驗，則意味著可能已使用過毒品。

或者可透過電視新聞中一些青少年濫用藥物與毒品的時事，瞭解孩子對於毒品的認知與態度，例如：對新聞表示「啊！你看這些青少年在用毒品，一定很傷身！你覺得會嗎？」或是輕描淡寫地說「看很多學生在用，不曉得會不會上癮？」以旁敲側擊的方式詢問孩子，如果孩子表達「這也沒什麼！」甚至能說出朋友使用完的感受時，代表孩子或許接觸過了。

不過，即便知道孩子可能在使用毒品，父母也不要第一時間斥責他們，反而要試著去瞭解孩子的問題，傾聽與陪伴他們，才不會讓彼此關係更加疏離，並願意保持互動。

如何防止孩子使用毒品或濫用藥物？

不是只有高危險家庭或行為偏差的孩子才會使用藥物，有些功課好的孩子也可能是毒品的使用者。



事實上，親子關係的緊密是防止孩子濫用藥物最大的關鍵，家長要當孩子最大的支持系統，要做孩子的榜樣，要求孩子不要用毒，家長自己也不能用毒。要預防孩子在好奇或誘惑下使用毒品，平常要先瞭解自己的孩子，讓孩子知道，每個人都有脆弱的時候，如果遇到難關，不管是功課不如預期，或是喜歡的人不喜歡自己，都要讓孩子感受到「爸媽會一直在你身旁」；成績不好，家長不要一味苛責，不要讓孩子覺得成績比他還要重要；同時，要與孩子維持良好的溝通，多讚美他們，要參與孩子的生活。孩子會接觸毒品，通常是下課後和同儕們一起用，當父母參與孩子的生活，就不易讓不肖人士有機可趁。

此外，家長一定要為孩子建立正常作息，讓孩子培養嗜好，例如聽音樂、運動、繪畫…等，使孩子的情緒有出口，否則一旦不當爆發，就可能選擇毒品等作為抒發，所以幫助孩子管理與抒解情緒是很重要的。

很多家長對毒品完全不瞭解，即使孩子把毒品放在桌上，如藥丸、毒品的吸食器等，也可能不會留意，所以，家長應多學習毒品的危害知識。

另外，菸和毒品都是成癮物質，很多吸毒的人大多從吸菸開始，如果孩子不吸菸，接觸毒品的機會較小，若家人接受孩子吸菸，容易讓孩子合理化K菸的存在，以為只是「加料的菸」，所以家長應注意菸的危害。



如何教導子女拒絕毒害誘惑之技巧？

家長平常應教導孩子瞭解什麼是菸酒成癮、什麼是毒品、什麼是藥物濫用，濫用藥物後會有什麼危害，唯有讓孩子知道使用毒品的副作用，才能讓孩子提高警覺，對毒品危害有正確的觀念，而能主動的避免毒害。除此，以家人的關心來增加孩子正向的思考，培養孩子判斷並拒絕同儕毒品誘惑的技巧，這些都是協助青少年拒絕毒品的重要動力。



如何教導子女在特定場所應留意及預防之事項？

拒毒的第一步，應避免孩子到特定場所，如夜店是年輕人經常出入的場所，但也容易暗藏陷阱及危機；其次要教導孩子提高警覺，避免和不熟悉的人去任何場所，不隨意接受陌生人的飲料、香菸，如到陌生場合，不接受別人請你、拿給你，或幫你打開的飲料。絕不能讓你的飲料或食物離開視線，亦不要請別人幫你看著飲料，因為有些有心人士會將內含搖頭丸、愷他命粉末及咖啡顆粒混合物的即溶咖啡包、或是將愷他命裝在飲品、茶布袋內魚目混珠販賣，甚至摻雜在飲料中誘人使用，很多孩子都是被人誘惑或欺騙食用來源不明的食物或飲料，才開始接觸毒品的，因此在不熟悉的場所中，更要時時刻刻小心謹慎。





如何培養子女擁有正向思考、嗜好，建立自信態度，並養成適當之休閒活動？

只要孩子願意留在家庭、留在校園，向心力夠，就能儘量把孩子推回正軌，並要營造正向的連結與模範，協助孩子增加自律的能力。



給予孩子正向的機會，經常鼓勵孩子的表現，增加他們的自信心，陪伴孩子建立自我控制力、抗拒力來遠離毒品與藥物。

要培養孩子良好的嗜好，身教非常重要，最好能一起去運動，跟孩子說：「我要去散步，你陪我去」，或是「我要運動，你陪我去」，若學校有籃球社或是其他社團活動，應該鼓勵孩子參加，更好的是帶著他們參與活動，例如孩子喜歡露營，就帶他們一起參加露營，同時，家長也配合切割孩子不良的環境，週末儘量安排家庭活動，一起觀賞正向影片；例如有關孝道、關懷他人等影片並進行討論，要培養孩子正向的思考及同理心，但家長也要以身作則，如果家長老是怒罵、暴力，孩子如何培養同理心？希望孩子成為什麼樣的人，自己要先成為那樣的人，才能成為孩子的榜樣，也才能協助孩子找到正確的生活目標，建立有自信的人生觀。

如何增進與子女的溝通技巧， 及有效協商並制定規範？

其實，和孩子溝通有很多方式，良好的親子溝通，可增進對孩子的瞭解，早期發現孩子的偏差，早期提供協助，支持孩子朝向正面行為發展。



要能有效的溝通，必須挑選適當的時機（如：氣氛良好、時間充裕）、確立溝通目的、表達關愛。說話的過程要能控制情緒、心平氣和、要有耐心、不以偏概全、長篇大論，過程要懂得傾聽與觀察、不要用權威的口吻，以同理心來表達關懷的提問：「有什麼事情在困擾你嗎？」並以解決問題的角度去引導孩子思考「要怎麼處理？要怎麼改善？該如何使傷害降到最低呢？」同時給予正向的鼓勵，讓孩子能感受到「我做不到」、「我有好的意見」、「我是重要的」。

不過，當孩子在叛逆期時，父母的話可能一點也不想聽，如果發現和孩子難以溝通，或許可以透過孩子崇拜的師長或瞭解孩子的長輩來談，比較具說服力。



除此，要讓孩子肯溝通、肯聽話，父母也應該增加自我的影響力，平常就與孩子當朋友，甚至也和孩子的朋友、或孩子朋友的家長當朋友，協助孩子確立交友的價值，減少同儕的負面影響，如果孩子說要到朋友家裡過夜，可以打電話去關心，說「不好意思打擾了！」如果對方說孩子沒來，也可及早發現孩子的異常狀態。



當孩子不當使用成癮物質，在生氣又無助之餘，家長可以做些什麼呢？

事實上，孩子們使用毒品只是問題表象，要徹底避免孩子接觸毒品，重點是要增進親子關係，向孩子傳達出「家人沒有放棄你」的信念，「用體諒取代責罰」來改善親子關係，增加孩子的自我肯定跟自信，很多孩子就是想追求家長的肯定，家長要去瞭解孩子的心理需求，給予更多的正面力量。



孩子剛開始重新生活時可能會有些混亂，所以要給孩子制定一些規範，做具體規定；例如要求孩子回家的時間等，尤其已經發現有問題之後，更應試著瞭解並關心孩子的平常生活作息，這些都是把他們拉回正軌的方式。

父母有哪些資源可以求助呢？

各縣市政府皆成立有「毒品危害防制中心」，並提供藥癮個案戒毒管道等相關資訊與服務，所以家長若有任何藥物濫用問題，都可就近前往尋求心理、醫療等專業人員的協助與諮詢，各毒品危害防制中心亦提供免費諮詢電話（0800-770-885，請請您 幫幫我），相關資源亦可參考本書「愛的練習曲 - 拒毒總整理」單元。



QA

第三單元 愛的練習曲一 拒毒總整理



反毒的路上，
需要充分的陪伴與練習，
就讓我們大手拉小手，
一起向毒品說 NO！

反毒金頭腦

- () 1. 孩子開始使用毒品的理由為何？(1) 排解壓力 (2) 朋友引誘 (3) 好奇模仿 (4) 以上皆是。
- () 2. 造成孩子吸毒常見的危險環境因子為何？(1) 家庭氣氛不佳 (2) 網路與同儕的誘惑 (3) 資源缺乏或凝聚力不夠的社區 (4) 以上皆是。
- () 3. 濫用藥物的可疑徵兆有哪些？(1) 作息改變 (2) 情緒起伏很大 (3) 行為控制不佳 (4) 以上皆是。
- () 4. 下列何者不是有心人士誘使孩子使用毒品的方式？(1) 毒品的包裝設計 (2) 公開的販售 (3) 組織性的行銷 (4) 言語的誘惑。
- () 5. 有心人士最常使用哪些話術來慫恿孩子失去對毒品的警覺性？(1) 這不會上癮 (2) 這個很便宜 (3) 使用不犯法 (4) 以上皆是。
- () 6. 濫用藥物與毒品的流行趨勢何者為真？(1) 目前年輕人用藥以愷他命為主 (2) 從多重藥物的濫用轉變為單一的用藥 (3) 青少年族群濫用情況下降 (4) 新興合成藥物很少見。
- () 7. 以下對「成癮」的解釋何者為非？(1) 反覆想停止卻無法停止的狀態 (2) 是一種速成的腦部疾病 (3) 是慢性、會復發、會產生強迫性的渴求與使用成癮物質的疾病 (4) 無法克制自己想要再去用的衝動。
- () 8. 什麼叫做「耐受性」呢？(1) 使用毒品的劑量越變越多，以維持原本想要的效果 (2) 對不吸毒品的忍耐力 (3) 毒品的效果 (4) 以上皆非。
- () 9. 以下對「戒斷反應」的描述何者為真？(1) 突然停止或減少使用時，生理產生不舒服的反應 (2) 不用海洛因時，會出現打呵欠、流鼻水眼淚、嘔吐腹瀉、睡眠不好的狀況 (3) 安非他命藥效退了，會產生情緒煩躁、低落、不想吃東西等症狀 (4) 以上皆是。
- () 10. 毒品對腦部的傷害是什麼？(1) 會綁架大腦 (2) 會造成腦部永久傷害，如腦細胞凋亡 (3) 甚至出現妄想、幻覺等症狀 (4) 以上皆是。
- () 11. 當毒品成癮了，挽救的方法何者為非？(1) 越早停止、越早接受治療 (2) 這是一個絕望的疾病，無法挽救 (3) 目前治療效果較佳的案例，大多是家庭力量支持比較強的 (4) 越年輕的孩子越容易恢復。



- () 12. 毒品與濫用藥物對身體的危害有那些？(1) 造成心血管疾病 (2) 免疫系統異常 (3) 肝臟解毒功能異常 (4) 以上皆是。
- () 13. 毒品與濫用藥物對生活的負面影響有哪些？(1) 人際關係不良 (2) 工作能力降低 (3) 失學或是輟學 (4) 以上皆是。
- () 14. 下列何種情況使用毒品與濫用藥物會導致觸法呢？(1) 持有、製造、運輸、販賣一至四級毒品者 (2) 基於醫療目的 (3) 由醫師來處方，藥師來調劑 (1) 遵照醫療模式來使用。
- () 15. 下列何者為戒毒的方法？(1) 藥物、心理治療、家庭力的介入 (2) 社會環境支持系統的運用 (3) 讓成癮者了解哪些是高危險情境，並學習迴避與克服的方法 (4) 以上皆是。
- () 16. 小明想去醫院戒毒，擔心被通報，下列敘述何者為非？(1) 根據毒品危害防制條例第 21 條，並不會被通報 (2) 於犯罪未發覺前，自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 (3) 醫院會針對戒毒者進行通報 (3) 鼓勵藥癮者至醫療機構戒治成癮問題，因此不會通報。
- () 17. 以下對愷他命的描述何者為非？(1) 醫療上作為麻醉藥劑 (2) 不會影響記憶，還會變聰明 (3) 具有心理依賴性 (4) 嚴重會造成膀胱受損。
- () 18. 臨床發現，愷他命對於人體泌尿系統會產生破壞，下列敘述何者正確？(1) 使膀胱內黏膜像遭遇爆炸般燒傷而整個脫落 (2) 許多患者就醫時都痛得蹲在地上無法站立 (3) 膀胱壁纖維化或增厚 (4) 以上皆是。
- () 19. 以下對大麻的描述何者為非？(1) 第二級管制藥品及毒品 (2) 大麻不會增加汽機車意外事故風險 (3) 是海洛因、古柯鹼等強烈毒品之入門藥 (4) 常與酒精合併使用。
- () 20. 以下對甲基安非他命的描述何者為非？(1) 人工合成的興奮劑 (2) 提神方式會透支體力和腦力，危害健康 (3) 成癮性不高 (4) 產生妄想症、幻覺。
- () 21. 以下對搖頭丸的描述何者為非？(1) 英文縮寫 MDMA (2) 台灣多是用吞服的錠劑 (3) 搖頭丸可以解酒 (4) 導致體溫上升，橫隔肌溶解。

- () 22. 以下對笑氣的描述何者為非？(1) 使用後，會感到疲倦 (2) 使用時，要將氣體灌入氣球或塑膠手套中 (3) 搭配酒使用，可能造成死亡 (4) 早期是牙醫使用的麻醉藥物。
- () 23. 目前常見的新興濫用藥物下列何者為非？(1) 喵喵 (2) 浴鹽 (3) 氯安非他命 (4) 古柯鹼。
- () 24. 下列對於喵喵的敘述何者為非？(1) 為中樞興奮劑 (2) 效果跟安非他命類似 (3) 會產生心跳加速、血壓上升、妄想、幻覺 (4) 與愜他命混合使用，猝死風險小。
- () 25. 該如何瞭解子女對於毒品或藥物濫用的想法？(1) 透過試探的方式 (2) 問孩子「有沒有認識的朋友曾經使用過？」 (3) 透過電視新聞中一些青少年濫用藥物與毒品的時事帶入 (4) 以上皆是。
- () 26. 防止孩子使用毒品或濫用藥物下列何者正確？(1) 緊密的親子關係 (2) 成績不好，家長一味苛責 (3) 父母以身作則並不重要 (4) 作息不正常。
- () 27. 教導孩子拒絕毒害誘惑之技巧，何者為非？(1) 在金錢上予取予求 (2) 家人和朋友的陪伴與支持是關鍵 (3) 增加孩子保持正向思考的習慣 (4) 讓孩子們對藥物及毒品有正確的觀念。
- () 28. 在特定場所應留意及預防的事項中，何者為非？(1) 教導孩子提高警覺 (2) 在陌生場合不要接受別人的食物或飲料 (3) 在不熟悉的場所，別人提供已開封的飲料可以直接飲用 (4) 不能讓食物或飲料離開視線。
- () 29. 在培養子女擁有正向思考與嗜好的方法中，何者不正確？(1) 經常鼓勵孩子的表現 (2) 帶著孩子去運動 (3) 父母以身作則並不重要 (4) 帶著孩子一起觀賞正向的影片。
- () 30. 下列與子女溝通的方法中，何者正確？(1) 溝通的過程，父母要能控制情緒、心平氣和、要有耐心 (2) 用責罰取代體諒 (3) 不與孩子朋友的家長當朋友 (4) 向孩子傳達出「家人已經放棄你」的信念。

答案：

1. (4) 2. (4) 3. (4) 4. (2) 5. (4) 6. (1) 7. (2) 8. (1) 9. (4)
 10. (4) 11. (2) 12. (4) 13. (4) 14. (1) 15. (4) 16. (3)
 17. (2) 18. (4) 19. (2) 20. (3) 21. (3) 22. (1) 23. (4)
 24. (4) 25. (4) 26. (1) 27. (1) 28. (3) 29. (3) 30. (1)



反毒愛自己

網軍懶人包



國內藥物濫用相關諮詢網站

網站名稱	網址
衛生福利部	http://www.mohw.gov.tw/
衛生福利部食品藥物管理署 反毒資源館	http://consumer.fda.gov.tw/AntiPoison/List.aspx?code=6010&nodeID=374
教育部紫錐花運動	http://enc.moe.edu.tw/
法務部無毒家園	http://refrain.moj.gov.tw/

檢驗資訊站

截至目前，衛生福利部認可濫用藥物尿液檢驗機構有 15 家，其取得認證項目及認證現況如下。

衛生福利部認可濫用藥物尿液檢驗機構

104 年 7 月 17 日更新

機構名稱	電話	機構地址	認可項目	認可字號
台灣檢驗科技股份有限公司 濫用藥物台北實驗室	(02)22993279 轉 7161	24803 新北市 新北產業園區 五工路 136-1 號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字第 0001 號
台灣尖端先進生技醫藥股份有限公司	(02)26926222 轉 419	22180 新北市 汐止區康寧街 169 巷 25 號 4 樓	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字第 0002 號

機構名稱	電話	機構地址	認可項目	認可字號
臺北榮民總醫院	(02)28757525 轉 805	11267 台北市石牌路二段322號（致德樓5樓）	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字第 0003 號
慈濟大學濫用藥物檢驗中心	(03)8561635	97004 花蓮市中央路三段701號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字第 0004 號
長榮大學毒物研究中心	(06)2785123 轉 1665	71101 台南市歸仁區長大大路1號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字第 0005 號
詮昕科技股份有限公司	(04)26338389	4344 台中市龍井區遠東街60號1樓	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字第 0006 號
台灣檢驗科技股份有限公司濫用藥物高雄實驗室	(07)3012121 轉 3300	81170 高雄市楠梓加工出口區開發路61號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字第 0008 號
中山醫學大學附設醫院	(04)24739595 轉 32255	402 台中市南區建國北路一段110號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字第 0009 號

機構名稱	電話	機構地址	認可項目	認可字號
交通部民用航空局航空醫務中心	(02)25456700 轉 266	10548 台北市 松山區敦化北 路 340 號之 9 (3 樓)	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸	管藥認可字 第 0010 號
三軍總醫院臨床病理科臨床毒藥物檢驗室 (僅受理軍方檢體)	(02)87923311 轉 17279	11490 台北市 內湖區成功路 二段 325 號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字 第 0011 號
高雄醫學大學附設中和紀念醫院(檢驗醫學部毒物室)	(07)3121101 轉 7251	80708 高雄市 三民區十全一 路 100 號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字 第 0012 號
高雄市立凱旋醫院	(07)7513171 轉 2218	80276 高雄市 苓雅區凱旋二 路 130 號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字 第 0013 號
正修科技大學	(07)7310606 轉 2620	83347 高雄市 鳥松區澄清路 840 號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	管藥認可字 第 0014 號
台灣檢驗科技股份有限公司 濫用藥物台中實驗室	(04)23591515 轉 1506	407 台中市西 屯區工業區 十四路 9 號	1. 海洛因、鴉片代謝物：嗎啡及可待因 2. 安非他命類藥物：安非他命、甲基安非他命、MDMA 及 MDA 3. 大麻代謝物：四氫大麻酚 -9- 甲酸 4. 愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	A0015
國立台灣大學醫學院暨附設醫院「毒/藥物鑑定暨檢驗中心」	(02)23123456 轉 88879	100 台北市中 正區中山南路 7 號 3 樓	愷他命代謝物：愷他命、去甲基愷他命	A0016

戒毒諮詢打就通

24 小時不打烊之「戒毒成功專線」

0800-770-885（請請您，幫幫我）

戒毒成功專線提供 24 小時專人服務，透過 0800 免付費電話，自動轉接所在地毒品危害防制中心，提供戒毒者隨時主動求助、戒毒資訊、電話諮詢、心理支持與協助、法律諮詢、轉介醫療院所或宗教團體戒毒、協助就業、職業訓練、社會福利補助、提供愛滋病篩檢、參與毒品減害計畫等，並且達到匿名求助需求，提供您或您的家人、朋友戒毒方面的協助。

衛生福利部指定藥癮戒治機構

家人或朋友染上藥癮或藥（毒）品相關問題，可至衛生福利部指定藥癮戒治機構身心科（或家醫科）就診，尋求專業醫療機構進行諮詢及治療，協助戒除藥癮。

依照毒品危害防制條例第 21 條規定，於犯罪未發覺前，自動向衛生福利部指定藥癮戒治機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關。

依前項規定治療中經查獲之被告或少年，應由檢察官為不起訴之處分或由少年法院（地方法院少年法庭）為不付審理之裁定，但以一次為限。

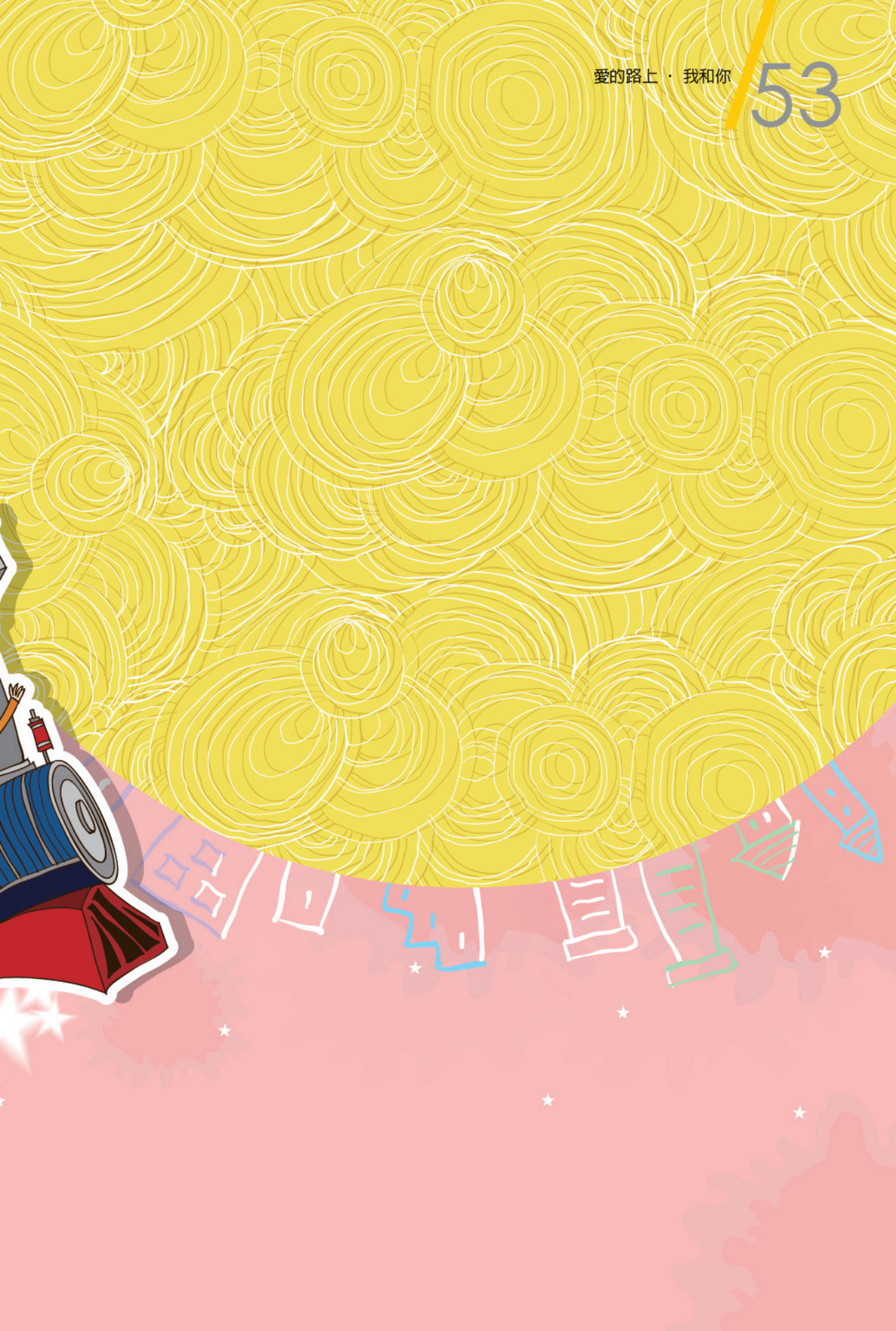
衛生福利部指定藥癮戒治機構可於食品藥物管理署（<http://www.fda.gov.tw>）/ 反毒資源館 / 諮詢輔導與醫療機構查詢。



愛的路上 · 我和你

父母，是孩子最強而有力的支柱，
雖然，明知成長的路上，總有顛簸，不會一帆風順，
也要用家的溫暖陪伴孩子一起渡過，
當誘惑來臨的時刻，
孩子稚嫩的心靈，或許不懂得拒絕，
身為父母的我們，更要學會聆聽與包容，
以身作則，用充滿愛的臂膀，
帶領孩子做出抉擇，勇敢面對，
迎向美好而光明的未來，
開出幸福的花朵。







感謝

受訪及審稿專家：

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院泌尿科 楊緒棣主治醫師

衛生福利部嘉南療養院成癮暨司法精神科 李俊宏主任

臺南市立安南醫院精神科 唐心北主任

吉康生活藥局 楊嘉慶藥師

前教育部新北市聯絡處督導 吳豫州先生

國立師範大學健康促進與衛生教育學系 張鳳琴副教授

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

爸媽「非毒」Book / 衛生福利部食品藥物管理署編.--
初版.-- 臺北市：食藥署，民 104.12

面；公分

ISBN 978-986-04-7534-0(平裝)

1. 反毒 2. 藥物濫用防制 3. 親職教育

548.82

104028038

爸媽「非毒」book

- 發行人 姜郁美
編者 衛生福利部食品藥物管理署
總編輯 吳秀英
編輯 蔡文瑛、劉淑芬、簡希文
執行編輯 陳世芹、李品珠
地址 11561 臺北市南港區昆陽街 161-2 號
<http://www.fda.gov.tw>
(02)2787-8000
美編 士奇傳播整合行銷股份有限公司
印刷 社團法人中華民國領航弱勢族群創業暨就業發展協會
出版年月 2015 年 12 月
版次 初版
定價 新臺幣 150 元
展售處 臺北國家書店松江門市，臺北市中山區松江路 209 號 1 樓
(02) 2518-0207
臺中五南文化廣場，臺中市西區中山路 6 號
(04) 2226-0330#27
GPN 1010403232
ISBN 978-986-04-7534-0
著作財產權 衛生福利部食品藥物管理署

本書保留所有權利，如有需要
請洽衛生福利部食品藥物管理署。





爸媽「非毒」Book



衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration

地址：11561台北市南港區昆陽街161-2號
電話：(02) 2787-8000
網址：www.fda.gov.tw

ISBN 978-986-04-7534-0



9 789860 475340

GPN：1010403232
定價：150元

廣告