

守護家園遠離毒害



反轉毒害四行動

- 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

- 建立且維持**健康的生活型態**



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

做身體的主人

- 選擇**理性情緒**紓解方法
運動, 閱讀, 旅行, 聽音樂, 看電影, 深呼吸,
找人聊天, 尋求師長或專業醫療協助等
- **正向思考**增加自信
- 建立**親密和諧**的家庭關係

傾聽

瞭解

同理

溝通

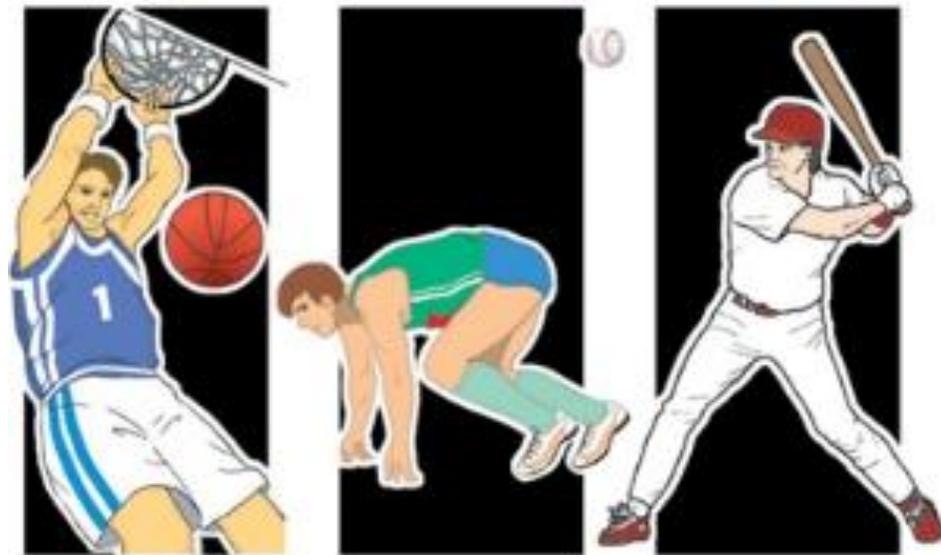
信任

榜樣

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

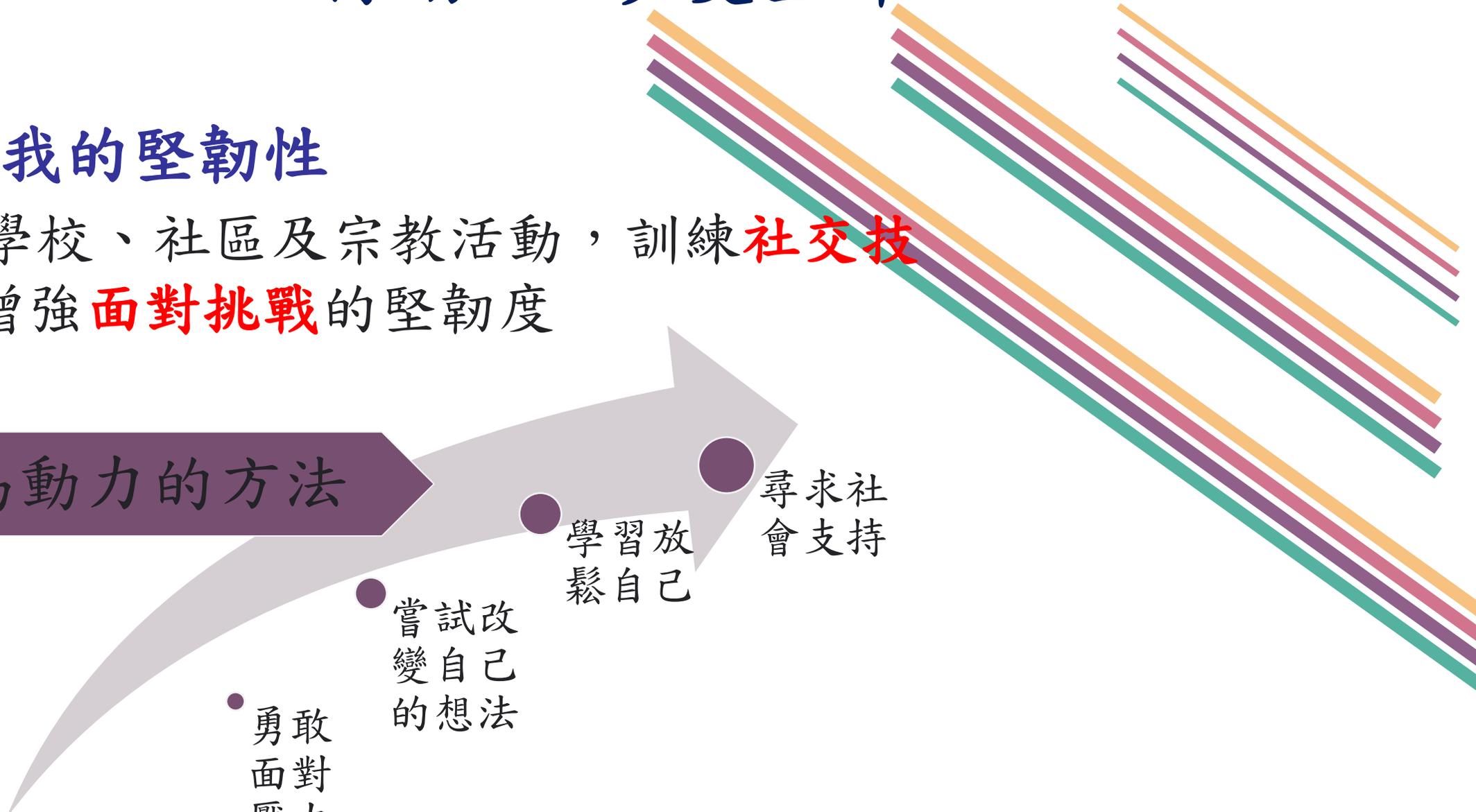
化壓力為動力的方法

● 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，需要終生戒毒。



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



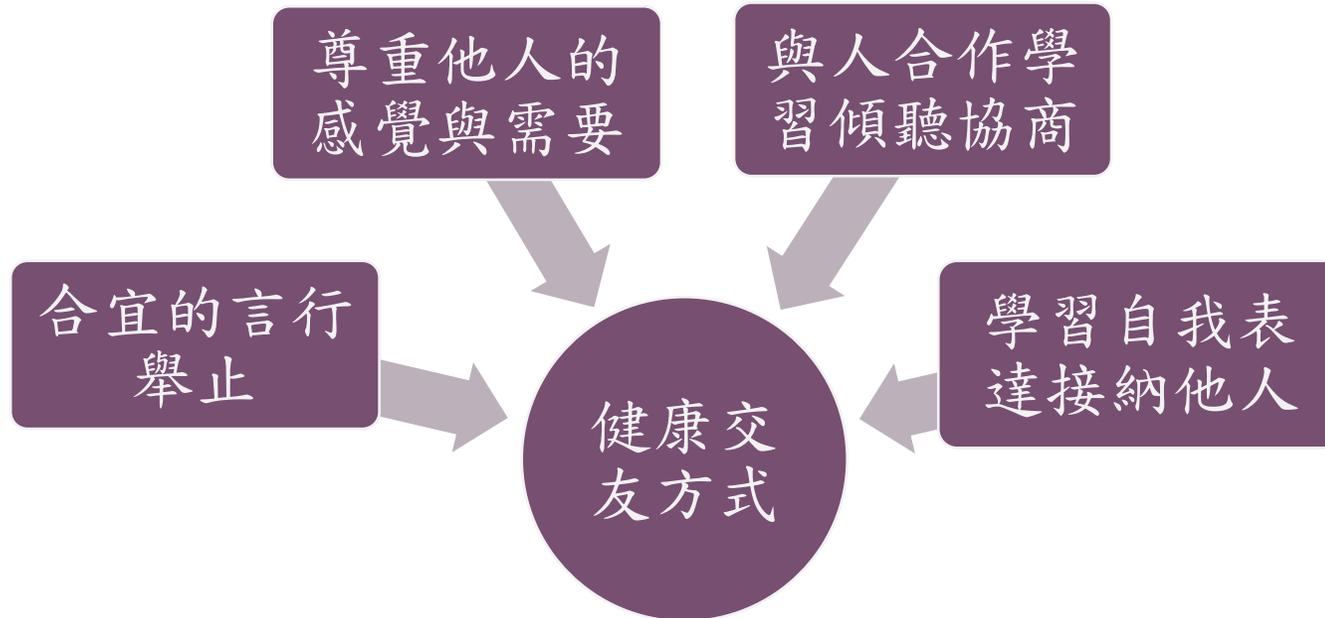
把握時間，尋求協助

- 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

學會拒絕技巧

- 面對同儕的壓力要求使用菸、酒、檳榔及毒品時，可使用**直接拒絕、找尋藉口、速離現場、轉移話題、自我解嘲、友誼勸服**或以家教嚴厲為由，口氣委婉態度堅定的拒絕。



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惡玩更有趣耶!
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!



行動二. 防毒拒毒

要High不藥害

- 無須酒精、不靠藥物
- 尋求健康、正向的自我滿足及放鬆方式
不要聽信別人毫無根據的說法吸食毒品
- 可從事體能及知性的活動
如球類競賽、極限運動、
藝術欣賞

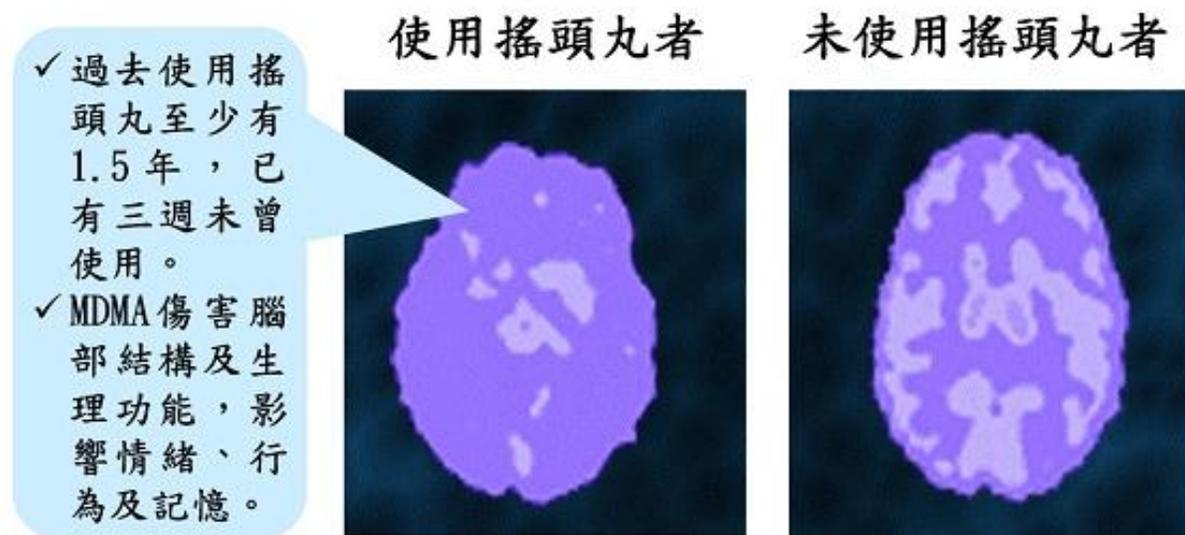


行動三. 知毒反毒

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：



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



報

01.6.27 蘋果日報

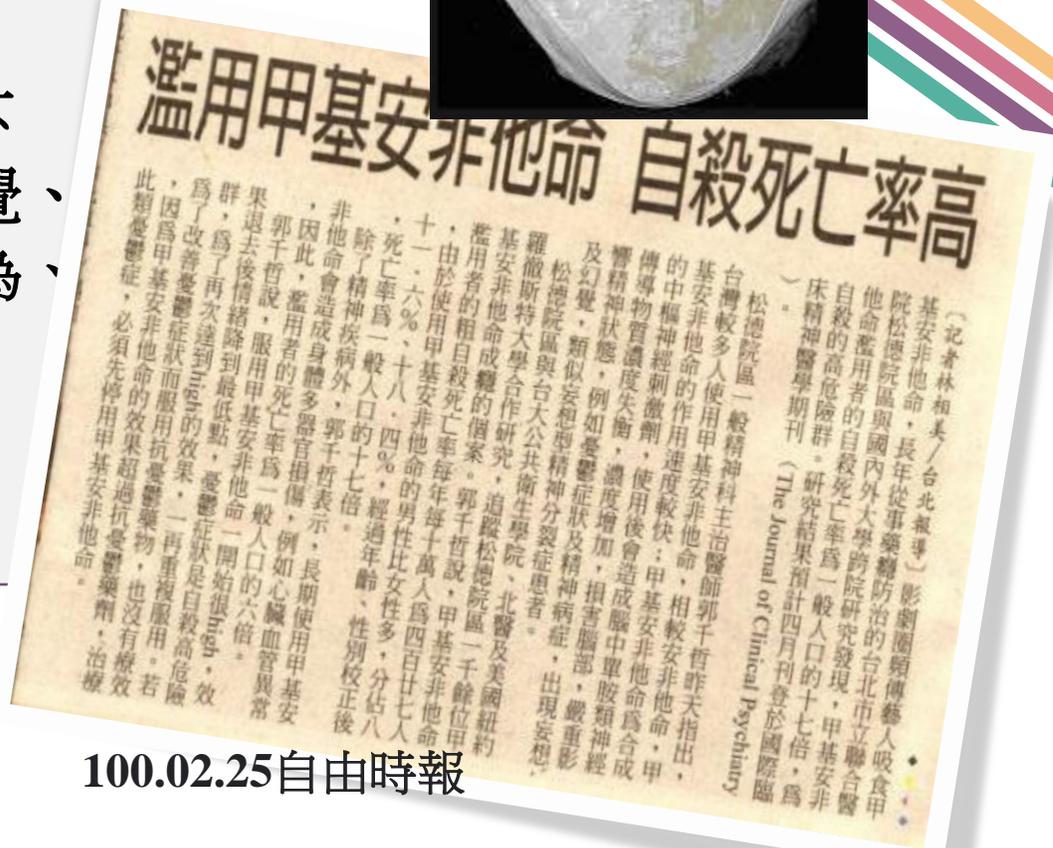
安非他命、甲基安非他命



精神症狀：

失眠、多疑、妄想、情緒不穩、易怒、視幻覺、聽幻覺、觸幻覺、強迫或重覆性行為、自殘、暴力攻擊行為等。

造成妄想型精神分裂症—**「安非他命精神病」**。



行動三. 知毒反毒

- **大麻濫用方式**

大麻葉乾燥後，混雜菸草捲成香菸吸食。

- **特性與濫用危害**

吸食後會產生心跳加快、妄想、幻覺、口吃等，一旦產生依賴性，突然停用會產生厭食、焦慮、躁動、睡眠障礙等戒斷症狀，長期服用會造成記憶、學習及認知能力減退，免疫力降低，不孕症等疾病。



行動三. 知毒反毒

• 類大麻活性物質

新興K2 迷幻作用 類似大麻

【記者姚怡嘉、項程斌／綜合報導】夜店咖請注意，你吸的不是菸草而是毒品！桃園警方近期從夜店咖身上查獲成分不明的乾燥花草碎片，經送驗，衛生署食品藥物管理局驗出含JWH-018成分的新興濫用物質，俗稱K2或Spice，吸食後會有類似大麻的迷幻作用。

夜店流行 無法可管

K2在臺灣夜店逐漸流行，大多捲

要命的是，它在台灣卻無法可管，衛生署官員相當憂心，建議法務部將其列為毒品管制；法務部檢察司官員指出，已請毒品查緝單位蒐集資料，針對K2成癮性、危害性和濫用情況進行研究，下月召開毒品審議委員會特討論。

今年9月16日，許姓男子在桃園市攜帶2公克K2，許某向臨檢的警方說是以300元購得；警方私下了解，K2看起來是乾燥花草碎片，吸起來有K性的效果，卻未被列為毒品，警方將它送驗，果然證實。

衛生署食藥局管制藥品組副組長蔡文瑛表示，JWH-018是合成大麻，主要由乾燥植物製成，並混合多種化學物質；根據國外調查結果指出，吸食K2者會出現嘔吐、妄想、精神恍惚及心跳加速等現象。

賣至世界各國，濫用情形已日趨嚴重，聯合國毒品和犯罪問題辦公室(UNDCP)已發表聲明，呼籲各國警察密切注意。自2006年起，美、澳、紐、英、法等國已陸續將K2列為管制物質，禁止使用。

北榮臨海毒物科主任醫師楊俊為表示，K2近一兩年在歐美陸續出現，台灣則是今年，在夜店中出現比較多。

夜店泡咖啡 進迷幻異境

記者黃建華／特稿

新興毒品「K2」近來在夜店流行，無聲無息，中南部夜店從今年5、6月，就開始流行起一種名為「咖啡」沖泡式軟性毒品，值得治安單位注意。

國內青少年濫用軟性毒品，目前仍以K他命最為嚴重，不過，近來各類新興毒品陸續出新，包括被稱為「金球十靈」的K2，更引起小資族

此外，今年暑假前，中南部地區出現名為「咖啡」的新毒品，擁有「一粒眠」與「MDMA」等成分，外觀包裝像一般三合一即溶咖啡，警方在臨檢時也不易察覺，沖泡起來具有淡淡的咖啡味，喝了之後會出現神經放鬆、感官迷幻、身體隨著音樂律動的亢奮狀態，深受娛樂一族歡迎。市價從每包800元至1500元不等，藥效約30分鐘。

行動三. 知毒反毒

• 搖頭丸濫用方式

常以各種不同顏色、圖案的錠劑、膠囊或粉末出現，難以外觀辨識，多以口服方式使用。

• 特性與濫用危害

口服後會有愉悅、多話、情緒及活動力亢進現象，副作用包括失眠、妄想、噁心嘔吐、視力模糊等。急性中毒會引起體溫過高、脫水、心律不整、急性腎衰竭，嚴重者可能死亡。



行動三. 知毒反毒

- **愷他命濫用方式**

常以鼻吸的方式使用，俗稱「拉K」。

- **特性與濫用危害**

使人產生身體與精神分離的解離感、幻覺、胡言亂語、心跳快速等。長期使用造成頻尿、血尿、膀胱萎縮、膀胱炎、腎水腫等泌尿道損傷，嚴重時要靠洗腎維生。



行動三. 知毒反毒

- **FM2、一粒眠濫用方式**

口服

- **特性與濫用危害**

屬苯二氮平類安眠鎮靜劑，臨床用於治療焦慮、失眠等，近來被搖頭拉K族用於抵癮，以減緩興奮情緒，產生飄飄然之感，長期使用會產生耐藥性及依賴性，突然停藥導致頭痛、意識混亂等，與酒精或其他抑制劑併用危害更大



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。



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>

藥物濫用防治

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