

健康好

young



不~~毒~~特

國中學生 適用

學期圓滿結束，學生滿心期盼假期到來的同時，
也正是毒品惡勢力趁虛而入的危險時機，
請家長和孩子共學完成「健康好young，不獨特」學習任務，包括：
影片觀賞、遊戲互動、情境討論、測驗挑戰、反毒行動與展現等。
學校和家庭攜手引領孩子知毒、識毒、拒毒、迎向健康幸福人生！



FAMILY =
Father And Mother I Love You.

國立南科實中
111年度暑假反毒學習單

學校名稱：_____ 班級：_____ 年 _____ 班

學生姓名：_____

家長簽名：_____



教育部校園反毒教育學習教材



健康好young，大補帖



親愛的家長與同學：

今天健康了嗎？邀請您們一起加入「健康好young，知毒反毒學習的行列，天天快樂學習、天天健康成長！

不~~毒~~特



新型態毒品已經到處滲透，
青少年勿淪為毒品的受害者！

有問題，
要當心喔！

同學有在推銷一種
「惡魔咖啡」飲品，
可以燃燒脂肪，
鍛鍊肌肉耶？！



【影片觀賞】
人氣拒毒系列-華特&潔西卡
介紹新型態毒品的特性
及對身體的危害。
☐已觀看 教育部



【遊戲體驗】
反毒中學堂
-防制藥物濫用大考驗
☐已體驗 教育部



10題的考驗，有順利完成嗎？☐已完成
答對了幾題？
還想知道哪些有關毒品的新知呢？



想知道更多毒品危害與防制的訊息
請查詢教育部防制學生藥物濫用資源網站與專線



各縣市毒防中心24小時諮詢專線
0800-770-885

緝毒專線
110



教育部
Ministry of Education



健康好young，事件簿

請仔細閱讀故事中人、事、物

曉華一直想要減肥，嘗試了許多方法，但都沒有效果，聽說有種瘦身特效產品，可以免費試用，覺得很心動...

① 認真運動與鍛鍊身體的曉華



運動好累人，
但體重都沒減到，
好想放棄...



曉華

② 學長阿強知道曉華的煩惱，就神祕地推銷



偷偷地告訴你，
有很厲害的飲料，
只要用喝的就可以輕鬆瘦身了！

阿強



③ 有點心動的曉華：考慮了一下後問...

真的有效嗎？
會不會很貴？
我要先問問爸媽...



曉華

④ 阿強看到曉華有點猶豫...



我這裡有試用包，
可以免費喝看看，
有效再打折賣妳，
不會騙人的啦！



阿強

⑤ 曉華喝了覺得有效，就買來喝了一陣子，結果好像上癮了，而且身體...



怎麼變成這樣？！
出現了幻覺、
血壓升高、心律不整、
呼吸困難...

曉華

⑥ 家人緊急將曉華送醫治療



這是毒品！



驗出混雜許多毒品
有鎮定劑(K他命)與
興奮劑(搖頭丸、喵喵)等，
使用後會成癮，
甚至死亡。



想一想，曉華為了想有效瘦身而發生了什麼事情？哪些是引誘使用毒品的可能伎倆？毒品對身體危害有哪些？要如何避免使用毒品呢？請回答以下問題：

【what】事件中，有哪些是讓曉華使用毒品的引誘伎倆？(請寫出3項)

【引誘伎倆一】

【引誘伎倆二】

【引誘伎倆三】

【so what】如果你是曉華，遇到事件簿的情境，你會如何做呢？(可以複選)

- (A)健康減重要自己努力，不要聽信特效產品
- (B)是否購買前，會跟家人討論後再決定
- (C)如果對產品有疑問時，最好先拒絕使用
- (D)認識的學長推薦，不會騙人，可以相信
- (E)有免費試用和打折，很划算可以購買
- (F)先試喝看看，覺得不錯再購買
- (G)咖啡是常喝的飲料，應該不會有危害

我選擇【 】
原因是： _____



藥物濫用是指未經醫師的處方或指示，不當或過度使用成癮物質，包括非法藥物(即毒品)。



健康好young，練功坊

知毒反毒等你來挑戰，思考後填寫答案：

得分：

(參閱【下一頁】正確答案說明)

1. 毒品違法、吸毒危害，知多少？正確打“○”；錯誤打“X”。

- 「惡魔咖啡」是新型混合型毒品，可能摻有安非他命、愷他命（俗稱k他命）、喵喵等多種毒品：
- () ①毒咖啡包混雜多種鎮定、興奮劑的毒品，更容易導致心跳忽快忽慢，甚至猝死。
 - () ②毒品是指具成癮性、濫用性及對社會危害之麻醉藥品與其製品。
 - () ③使用毒品或濫用藥物，只會造成身體的危害，不會影響心理健康的。
 - () ④長期使用K他命，可能出現膀胱萎縮發炎、腎衰竭而終生洗腎。
 - () ⑤使用毒品喵喵(合成卡西酮)，會有中樞神經興奮和迷幻的作用。



2. 如果你是曉華，遇到阿強推銷咖啡包，心中有疑慮的時候，哪一項是最符合你的做法？【 】

- A. 藉機趕快離開，且向師長報告，販賣可疑咖啡包的事情
- B. 請阿強再詳細介紹功效，然後試喝看看，來了解產品功效
- C. 有點心動、也不好意思拒絕，先買下來放著，以後再看看
- D. 如果自己喜歡喝咖啡，為了要快速減重，會考慮買來使用

3. 曉華收下阿強送的「惡魔咖啡」試用包，之後被警察查獲含有毒品，哪一項最符合你的想法？【 】

- A. 阿強免費提供咖啡包，所以沒有犯罪
- B. 曉華不知道咖啡包是毒品，所以沒有違法
- C. 如果阿強或曉華是未成年，就沒有犯法
- D. 阿強觸犯「轉讓毒品罪」，曉華觸犯「持有、使用毒品罪」

4. 如果你是曉華，發現使用咖啡包後，身體狀況出現問題時，哪一項是最符合你的做法？【 】

- A. 自認年輕有本錢，應該對健康的影響不會太嚴重
- B. 這是產品的副作用，等到成功減肥後，停止使用就會改善
- C. 去找阿強理論，更換其他產品或退錢，以避免吃虧、損失金錢
- D. 立即停止使用產品，要告訴家人，且盡快到醫院檢查身體

5. 如果你是曉華的好同學，發現她可能使用毒咖啡包成癮時，哪一項是最符合你的做法？【 】

- A. 反正跟我沒關係，所以不要多管閒事
- B. 說明毒品危害嚴重性，勸導她尋求協助與戒治
- C. 只要她感覺瘦身有效，不會有生命危險就可以
- D. 要幫好同學保密，隱瞞不要讓其他人知道

6. 以下同學分享有關瘦身減重的訊息內容，哪一項有可能是新興混合型毒品？【 】

- A. 校慶園遊會義賣「新鮮蔬果汁」
- B. 「天天五蔬果」，學校課後健康減重班
- C. 秘密販售「神奇瘦身茶」，快速瘦身，精神百倍
- D. 拒絕含糖飲量，每天「喝足白開水」



毒品法律刑責
(法務部 反毒大本營)



<https://antidrug.moj.gov.tw/mp-1.html>



考完試好朋友會發訊息給我，讓我很為難和困擾，我要如何表達意願，拒絕好朋友的邀約呢？請參考拒毒八招(第⑥頁)，練習拒絕技巧：



我選擇【 】法
我會說：



我選擇【 】法
我會說：

我選擇【 】法
我會說：



拒絕毒品，line給你



SAY NO!



親愛的兄弟：

很抱歉！我_____，必須拒絕你的提議。

→①明確告知自己意願

因為，_____，

→②清楚地告知原因

但是我知道你一直把我當作好朋友，重視我們的友誼，

→③真誠說出自己感受

希望你尊重我的決定，也希望你多思考使用這飲料是否會有問題呢？

→④尊重表達關心

每套對一題得10分，總分100分。
得分100分：「一級棒！」；100-80分：「還不錯！」；80分以下：「再加油！」

【正確答案】1. (O) 2. (O) 3. (X) 4. (O) 5. (O) 6. (A) 7. (D) 8. (D) 9. (B) 10. (C)

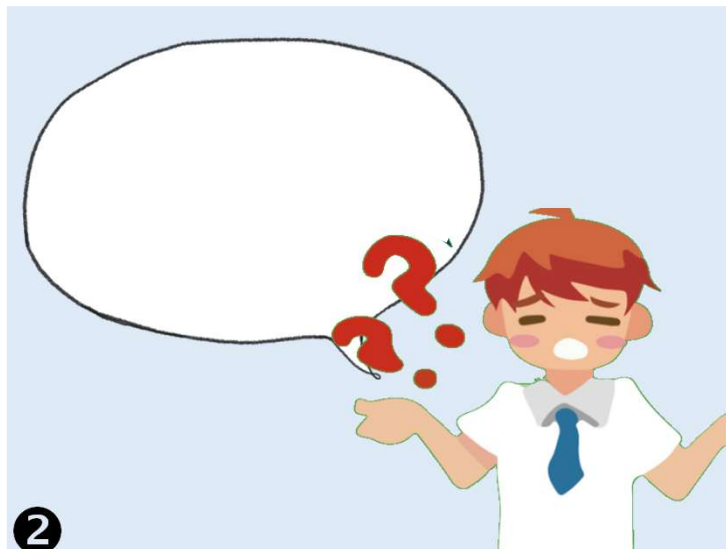


健康好young，行動GO

反毒編劇



像以下的情境圖片，編寫對話框的內容，
反毒四格漫畫：



面對毒品的誘惑 郭忠祐教你八招來防禦



新興毒品層出不窮☹️☹️
面對誘惑，運用防禦技8招
保住健康，遠離毒害🚫
☐已觀看

防制毒品梗圖(郭忠佑篇)(教育部)

<https://enc.moe.edu.tw/Poster/View/233>



健康好young ~~不~~毒特

【知毒反毒留言版】



學校叮嚀：

面對誘惑展現「拒毒八招」，打擊毒害、健康勝投！

1 堅持拒絕法

你可以這樣說
「我不做違法的事情。」
「不行，我真的不想吸。」



4 遠離現場法

你可以這樣說
「時間太晚了，我必須要回家，我先走了。」
「我覺得身體不舒服，我先回家休息了！」
「我要先打個重要的電話，失陪了。」



轉移話題法 6

你可以這樣說
「你看，這個點心很好吃喔！你也試看看！」
「今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」



2 理由告知法

你可以這樣說
「醫生說我對藥物過敏，所以不能隨便吃。」
「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」
「我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。」



拒毒八招

7 反說服法

你可以這樣說
「這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也不要吸啦！」



自我解嘲法 3

你可以這樣說
「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！」
「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」



5 友誼勸服法

你可以這樣說
「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！」
「不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你最好都不要嘗試吧！」



8 反激將法

你可以這樣說
「如果您們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」
「如果因為你們說我很遜，我就吸，那才真的遜了呢！」



寫下自己對未來反毒人生的期待，並請家人簽名鼓勵：

我的反毒人生期待：

Blank space for writing expectations and signatures.



我的親愛家人_____ (簽名)

與鼓勵_____。

反毒行動大聲說!

請在下方框格內畫(寫)出反毒宣言(可參考下圖), 字體要大且要上色, 完成後上傳作品照片, 同時也請同學本人和反毒宣言共同拍照並上傳。



★上傳表單: <https://forms.gle/PAooZ11ePYpuTVrh7>

