

## 『反毒暨鎮靜安眠藥正確使用』創意海報徵選比賽實施要點

一. 活動目的：為增進社區及校園重視反毒及鎮靜安眠藥的正確使用，乃辦理本活動以發掘具創意、貼近民意的宣導海報，以為社區及校園反毒宣導之用。

二. 辦理單位：

(一)、指導單位／衛生福利部食品藥物管理署、教育部

(二)、承辦單位／財團法人國範文教基金會

(三)、協辦單位／開南大學、國立臺灣師範大學、反毒教育資源中心、台北西區扶輪社等

三. 活動主題：內容可擇一創作。(單張內容詳見附件一、二)

(一)、反轉毒害四行動

(二)、正確使用鎮靜安眠藥

四. 活動時程：

(一)、收件日期：即日起至 102 年 10 月 31 日(四)止。

(二)、得獎公布日期：102 年 11 月 15 日前，公告於正確用藥互動數位資訊學習網網站。(主辦單位得視情況調整公布日期)

(三)、頒獎日期：以公文通知得獎人，預計在 102 年 12 月中旬以前。

五. 參加對象：全國民眾

六. 參賽組別：分為青少年組【國小、國中、高中(職)】、青年組【大專院校(含)以上在學學生】、社會組【社會人士】3 組。

七. 規格與素材：

(一)、作品規格

1. 電腦繪圖方式：以菊全尺寸設計(寬 61cm X 高 86cm)，並設定解析度為 300dpi 及 CMYK 四色印刷模式。

2. 手繪方式：四開海報紙(寬 39cm\*高 54cm)

(二)、創作方式：電腦繪圖或手繪方式表現皆可。

(三)、作品繳交原則

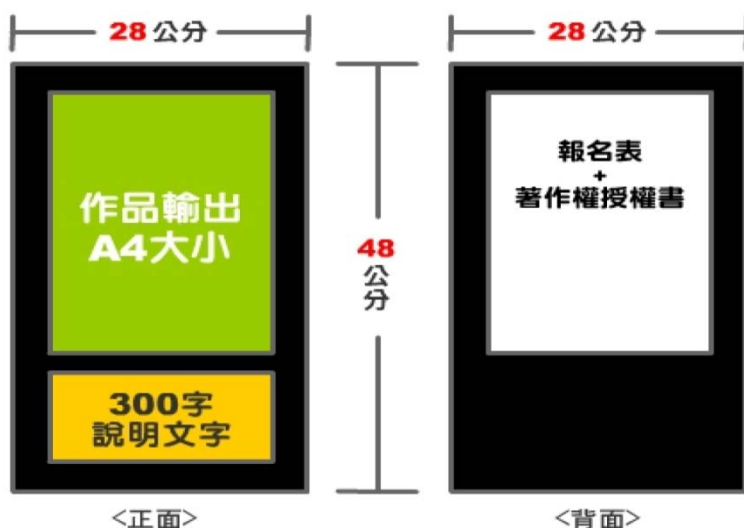
1. 電腦繪圖繳交方式

◆ 作品輸出(黏貼方式及格式，請參照下列規定及說明)

◆ 將作品輸出 A4 尺寸隻彩色樣張，並黏貼於黑色硬式卡紙正面(裱板大小寬 28cm X 長 48cm)。

◆ 300 字以內之設計說明，黏貼於黑色硬式卡紙正面，版面請力求清潔完整。

◆ 確實填寫著作權授權書，將著作權授權書連同報名表格，黏貼於輸出作品背面。



- ◆ 檢附光碟片(內含檔案及格式，請參照下列規定及說明)
- ◆ 海報原始檔(解析度為 300dpi 及 CMYK 四色印刷模式，副檔名為.ai/.tiff/.eps)。
- ◆ 海報 JPEG 檔(解析度為 96dpi 及寬度不超過 480 像素)。
- ◆ 檔案清單，內含參賽者姓名、身分證字號、作品名稱及創作說明。

## 2. 手繪作圖繳交方式

- ◆ 請於作品後方浮貼著作權書連同報名表格(含創作說明)，裝入海報捲筒後寄送。

※每位參賽者投稿作品件數不限(如繳交一件以上作品，請分別裱於不同裱板，報名表及著作授權書皆須另外填寫及註明，光碟片亦須分開註明作品名稱。)

## 八. 評選方式：

- (一)、收件截止後，青少年組、青年組、社會組等三組加以評選。
- (二)、評分標準
  1. 構圖與佈局占 30%
  2. 創意設計占 40%
  3. 主題標語及創作意念占 30%

## 九. 獎勵方式：

- (一)、第一名：獎金五千元整(或等值獎品)，衛生福利部食品藥物管理署獎狀 1 只。
- (二)、第二名：獎金三千元整(或等值獎品)，衛生福利部食品藥物管理署獎狀 1 只。
- (三)、第三名：獎金兩千元整(或等值獎品)，衛生福利部食品藥物管理署獎狀 1 只。
- (四)、第四名：獎金一千元整(或等值獎品)，衛生福利部食品藥物管理署獎狀 1 只。
- (五)、佳作：獎金五百元整(或等值獎品)，衛生福利部食品藥物管理署獎狀 1 只。

## 十. 繳件明細：

- (一)、作品。
- (二)、報名表。
- (三)、著作財產權授權使用同意書

## 十一. 注意事項：

- (一)、參賽者須詳閱相關規範，若作品與任一規定不符，則不列入評選。
- (二)、得獎者須配合主辦單位後續作業
- (三)、得獎作品須提供主辦單位電腦檔案(手繪作圖方式則免)，以利後續作業。
- (四)、入選作品著作涉嫌抄襲、侵害他人智慧財產權者或涉及暴力、色情、毀謗等違反善良風俗者，一經查覺，立即取消得獎資格，並追回獎項、獎金，其衍生之民、刑事責任由參賽者自行負責。
- (五)、參賽之作品須未經公開發表(含作者本身相雷同作品及網路上發表之作品)，違者主辦單位得取消得獎資格，並追回所有獎項、獎金。
- (六)、參賽者須於作品背面後方貼妥參賽報名表及著作權書(統一貼於背面)，並詳細核對個人資料，如資料遺失或未確實填寫，則自動喪失參賽資格。
- (七)、全部參賽作品均不予退件，並同意將作品著作權轉交主辦單位使用於媒宣素材、宣導品、公開展覽或其他用途權利。
- (八)、若參賽作品中有使用到其他智慧財產權創作物時，請於交件同時檢附智慧財產權來源相關證明或授權書。
- (九)、參賽作品請自行留存原稿備用，交付之參賽作品不予退件。評審前若遇不可抗力之任何災變、意外等事故所造成之毀損，由主辦單位另行通知交付備份作品，對毀損之作品恕不負賠償之責。
- (十)、得獎獎項主辦單位有權視參加作品表現與評選結果以「從缺」或「增加得獎名額」辦理，獎金隨實際情況彈性調整，以不超過原獎金總額為限。
- (十一)、依稅法規定獎項價值超過NT\$20,000者，主辦單位依法代得獎者扣繳10%稅額，國外人士代扣繳20%稅額。
- (十二)、未獲獎作品恕不另行公佈。
- (十三)、主辦單位對於得獎作品之著作權享有無償使用權，得公開播放、公開推廣、重製、編輯之權利，不另提供稿費。
- (十四)、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並於活動網站公布之。
- (十五)、請於102年10月31日(四)前，將參賽作品、著作財產權授權使用同意書及報名表一併以掛號郵寄(以郵戳為憑)或逕送至10092台北市中正區寧波東街24巷10號5樓之2(財團法人國範文教基金會 陳俞榕小姐收)，收件時間：星期一至星期五8：30至12：00、13：30至17：30，逾期恕不受理。

## 十二. 其他

如有相關問題，請逕洽聯絡人：陳俞榕，電話：(02)2394-9389 (洽詢時間：8：30~12：00；13：30~17：30) 或 e-mail：klapdlin@gmail.com

『反毒暨鎮靜安眠藥正確使用』創意海報徵選比賽

【著作權授權書】

(此表格請以正楷填寫，字跡潦草恕不受理。)

姓名：	出生日期：(民國) 年 月 日		
性別：	身分證字號：		
聯絡住址：	□□□-□□ (請填郵遞區號)		
E-mail：			
聯絡電話：	(日)	(夜)	(行動)
著作財產權轉讓同意書			
本人_____參加由衛生福利部食品藥物管理署舉辦之「反毒暨鎮靜安眠藥正確使用」創意海報徵選比賽，同意將其投稿作品之著作財產權轉讓衛生福利部食品藥物管理署，創作者並同意對衛生福利部食品藥物管理署不行使著作人格權。			
簽 章：			
中華民國_____年_____月_____日			
<b>【備註】</b>			
請將著作財產權轉讓同意書，連同報名表一同浮貼於作品後方右下角，			
以下欄位由執行單位填寫，參賽者請勿填寫。			
收件日期	_____月_____日	編 號	_____

聯絡人：陳俞榕

詢問電話：電話：(02)2394-9389 (洽詢時間：8：30～12：00；13：30～17：30)

或 e-mail：klapdlin@gmail.com

# 『反毒暨鎮靜安眠藥正確使用』創意海報徵選比賽

## 報名表

參賽組別： <input type="checkbox"/> 青少年組 <input type="checkbox"/> 青年組 <input type="checkbox"/> 社會組	
參賽者姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女    出生日期：民國    年    月    日
參賽者身分證統一編號：	
就讀學校名稱/服務機關名稱：	
聯絡電話：(白天) (晚上)	行動電話：
電子信箱：	
聯絡地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (郵遞區號)	
縣/市	區    路    巷    弄    號    樓    室

### 作品資料

作品名稱：
創作說明：(請以 300 個字作內容描述)

### 注意事項：

- 1.請以正楷或打字填寫清楚，將此報名表浮貼於作品背面，若報名表遺失，則視同放棄報名權利。
- 2.102 年 10 月 31 日前截止報名，請以捲筒或厚紙板妥善包裹作品，掛號郵寄至 10092 台北市中正區寧波東街 24 巷 10 號 5 樓之 2(財團法人國範文教基金會 陳俞榕小姐收)，
- 3.詢問方式：電話：(02)2394-9389 洽陳俞榕小姐或 e-mail：klapdlin@gmail.com

## 反轉毒害四行動

### 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。

- (一) 做自己的主人：建立且維持健康的生活型態，不靠藥物提神與減重；選擇理性情緒紓解方法，正向思考增加自信；建立親密和諧的家庭關係。
- (二) 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。
- (三) 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。

### 行動二、防毒拒毒—拒菸、酒、毒沾身

委婉堅定的拒絕可遠離是非、傷害。一日用毒，終身戒毒。

- (一) 遠離是非場所：如網咖、Pub、夜店等；提高警覺，不輕易接受陌生人的飲料及菸品；特別小心朋友的朋友，即使是熟識或女性也不可掉以輕心；不幸被性侵或遭受其他傷害，應把握時間撥打1996等專線，或尋求親近親友的協助。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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，可從事體能及知性的活動如球類競賽、極限運動、藝術欣賞等。

### 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。

- (一)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）及迷幻劑（如大麻、強力膠、LSD〔搖腳丸、一粒沙〕）。
- (二)了解新興毒品：又稱俱樂部藥物，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。
- (三)打擊不法：毒品的製造、販賣、施用、非法使人施用或引誘人施用均觸犯法律，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。
- (四)防範毒品危害：毒品對個人健康與危害至巨如造成神經損傷、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，還有混用產生的交互作用，以及常見的因用毒衍生出來的犯罪如搶劫、自傷、傷人等。

### 行動四、關懷協助—積極轉介

除了自己避免毒害外，也應適時伸出友誼之手關懷協助周遭親友，避免他們為毒所害。

- (一)發現吸毒者的徵兆：吸毒者常出現作息混亂、精神恍惚、皮膚經常紅疹，身上或房間有特殊氣味、金錢花費變大、偷竊說謊、暴躁易怒、注意力降低、食慾差或消瘦、攜帶吸毒相關器具等。
- (二)提供專業協助與轉介：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。可以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。

## 正確使用鎮靜安眠藥

### 能力一、做身體的主人

失眠原因多，建議從尋找失眠原因、改變生活習慣與主動就醫做起。

- (一)養成良好作息與睡眠習慣：生活作息保持正常規律，按時起床與上床；避免使用含咖啡因飲品(咖啡或茶)；白天不要補眠、午睡不宜過久(不宜超過1小時)；睡前勿吃太飽，睡前避免激烈運動或從事過度興奮的活動，如網路遊戲、線上聊天等。
- (二)不要自行購買安眠藥：遇到失眠的問題應先檢視自己的生活與睡眠習慣，有失眠問題應尋求專業醫師的診治，不要自行購買安眠藥服用，也不要拿親友正在使用的安眠藥自行服用。
- (三)請勿重複就診：請勿重覆要求醫師開立安眠藥品，避免自己不當使用而容易成癮。

### 能力二、清楚表達自己的身體狀況

失眠就醫時，向醫師清楚說明自身狀況：

- (一)失眠狀況:何時開始、持續多久、較易失眠的情境或內外因素、生活型態如輪班或夜班工作、失眠型態是入睡困難、睡眠中斷、早醒、多夢、作惡夢等、白天精神與工作表現如何、白天睡眠狀況，如午睡、補眠、晚起等，是否有壓力或心事，有無其他身體不適等。
- (二)特殊體質：有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
- (三)過去病史：曾經發生過的疾病，包含各種身體或心理疾病、家族性或遺傳性疾病。
- (四)使用中藥物：目前正在使用的藥品，包含中(西)藥、其他精神或神經科用藥或保健食品。
- (五)工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試等。
- (六)懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- (七)打呼情形：是否會因打呼而中斷睡眠。
- (八)其他可能影響睡眠的生活習慣：如喝茶或咖啡、喝酒、持續上網、聊天到凌晨等。



### 能力三、看清楚藥品標示

領安眠藥時，請看清楚藥袋標示、仿單（藥品使用說明書）及用藥指導單張並請攜帶健保卡(或身分證明文件)。

- (一)姓名：領到藥品時，先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。
- (二)藥品用法：請依藥袋上之劑量與時間服用，勿自行增減藥量。
- (三)藥品適應症：檢核自己的疾病或症狀是否有出現在藥袋上藥品適應症的描述內。
- (四)藥品名稱和外觀：藥品的形狀、顏色等是否與藥袋上的描述相符。
- (五)注意事項、副作用或警語：看清楚藥袋上註明的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊、發生頻率。服用安眠藥期間，避免開車、從事需要專注力的工作或操作危險的機械。
- (六)使用天數：核對藥品應該服用多久，並當場核對藥品總量。
- (七)藥品保存方法與期限。

### 能力四、清楚用藥方法、時間

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

- (一)服藥時間：服用安眠藥請在就寢前提早 15~30 分鐘服用，服藥完畢後就立刻到床上準備入睡，避免其他活動。
- (二)服藥劑量：請依醫囑用藥，不要因藥效不夠而自行加量，或擔心副作用而自行減量。
- (三)服用天數：安眠藥可輔助治療失眠，但應搭配正常作息與運動等，且應與專業醫師討論後，依醫囑用藥，不宜自行增減。
- (四)常見副作用：鎮靜安眠藥常見的副作用包括：
  - 1.過量服用時可能出現頭暈、頭痛、嗜睡、恍惚，甚至夢遊。
  - 2.不當長期使用安眠藥，易出現藥物生理依賴性，或會造成記憶力減退、反應力下降等；突然停藥，也可能出現焦慮、厭食、抽搐等症狀。
  - 3.孕婦使用可能有風險，某些藥品可能造成畸形胎、早產、新生兒體重過輕、昏睡、無力等。
- (五)交互作用：請勿自行混用多種安眠藥品，也應避免同時使用酒精，以免因藥理作用，增加使用的危險性。

- (六) 勿轉售或轉讓：鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，未服用完之安眠藥，不可任意轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。
- (七) 避免突然停藥：停藥需與醫師討論，以漸進式減量方式來停藥。不要自行停藥，否則容易產生戒斷症候群與反彈性失眠。
- (八) 配合良好習慣：使用安眠藥時需配合情緒調適及生活作息調整，並減低壓力，效果才會好。
- (九) 告知同住親友正在服用安眠藥：服用安眠藥後可能會發生夢遊或淺睡現象，宜請家人及同住者應多留意，避免服用藥物者發生危險。

### **能力五、與醫師、藥師作朋友**

失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師。

- (一) 紀錄諮詢電話：將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，以作為健康諮詢之用。
- (二) 問專家：用藥的任何問題，應請教醫師或藥師(或直接撥打藥袋上的藥師電話諮詢請教)，不要聽信非醫藥專業人員的建議。