



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

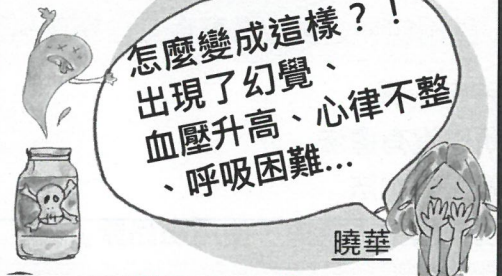
④ 阿強看到曉華有點猶豫...



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！

毒咖啡包

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】

免費試喝

【引誘伎倆二】

飲料很厲害

【引誘伎倆三】

用喝的不運動，輕鬆瘦身

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)。

【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【AB】

原因是：便宜沒好事



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。
 - (X) 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>



健康好young，行動GO

反毒編劇我+1：依據以下的情境圖片，編寫對話框的內容，完成知毒、反毒四格漫畫：



破解網路涉毒危機

毒品包裝包裝
毒品包裝
毒品包裝

黑熊、男力士、金元寶、黑熊仕、彩虹熊

常使用短影音平台
除了透過通訊軟體販毒外
現在更利用
短影音APP直播販毒

破解新興毒品招數

- 1 拆封又重新包裝
- 2 特殊造型藥丸
- 3 山寨知名品牌
- 4 標榜神奇功效

打工族注意
(避免成為販毒的工具)
出賣帶貨 應徵外送員要小心
睜大眼睛認明 避免運毒危機



破解網路涉毒危機

網路平台要注意
破解新興毒品招數
打工也要注意

已觀看

<https://enc.moe.edu.tw/Poster/View/2304>

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 0800-770-885
(請跟我幫幫我)



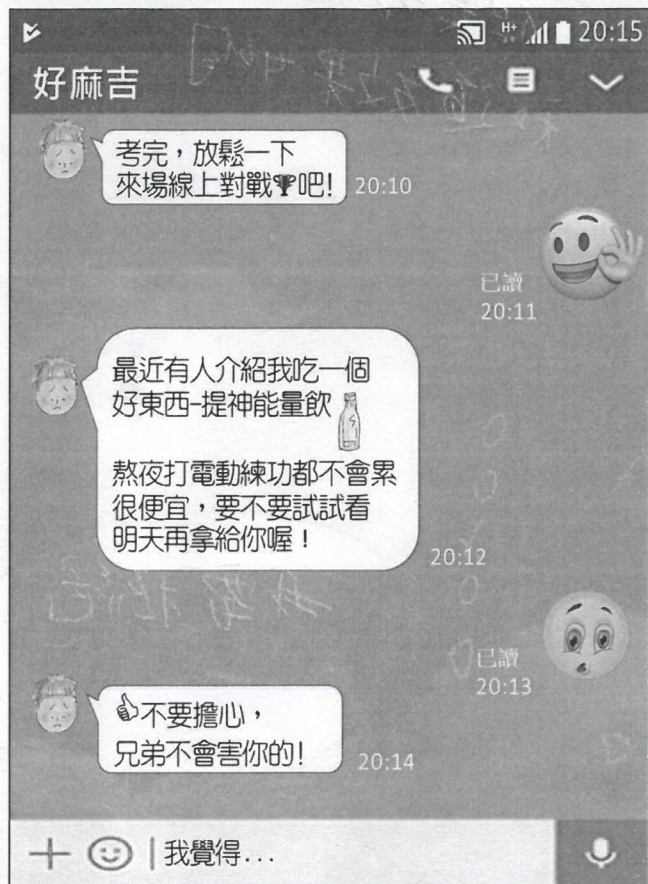


健康好young，生活家

吸毒一時、後悔一世
展現拒絕毒品好實力



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【 6 】法

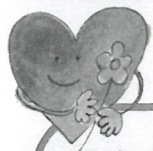
我會說：我媽媽要帶我去爬山，爬山可以運動還可以放鬆。

我選擇【 4 】法

我會說：我要去吃飯了。Bye

我選擇【 】法

我會說：



拒絕毒品，LINE給你

親愛的兄弟：

很抱歉！我_____，必須拒絕你的提議。

因為，毒品不是好東西，

但是我知道你一直把我當作好朋友，重視我們的友誼，
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？

→ ① 明確告知自己意願

→ ② 清楚地告知原因

→ ③ 真誠說出自己感受

→ ④ 尊重表達關心

得分100分：「一級棒！」；100-80分：「很不錯！」；80分以下：「再加油！」

每答對一題得10分，總分100分。

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



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，這個點心很好吃哩！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...，所以你也別要吸啦！」



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：

不碰 不好奇

我的親愛家人_____ (簽名)

與鼓勵_____。

