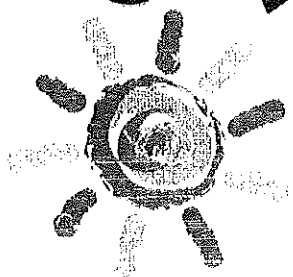


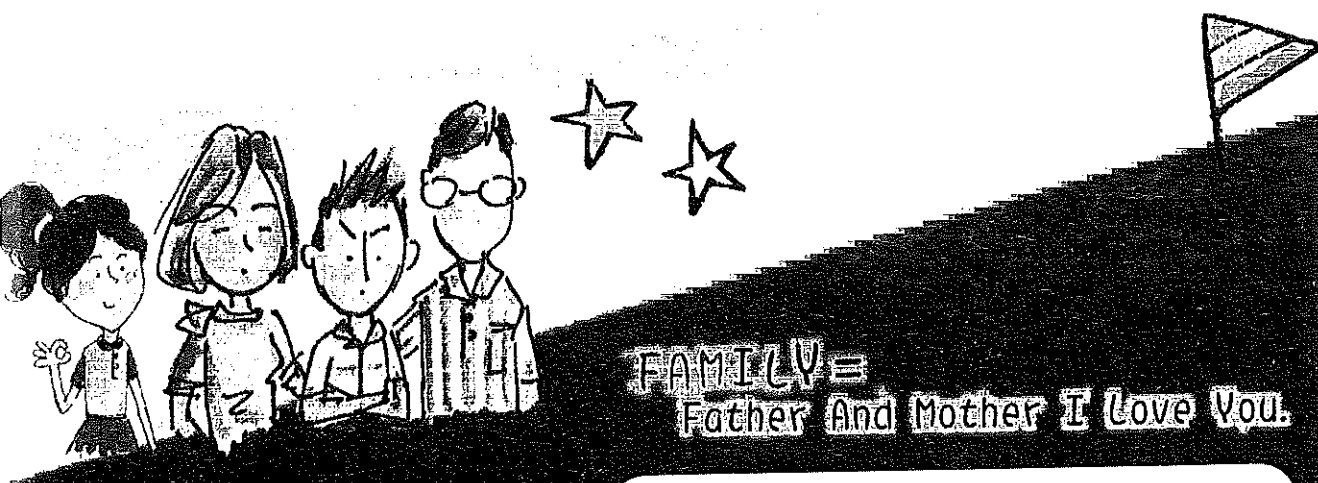
健康好
young

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.

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

P1



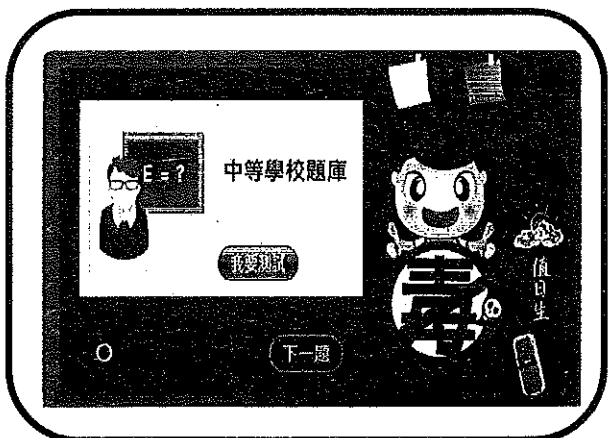
健康好young，大補帖

親愛的家長與同學：

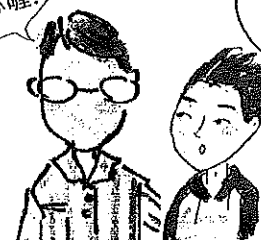
今天健康了嗎？邀請您們一起加入「健康好young，不~~毒~~特」
知毒反毒學習的行列，天天快樂學習、天天健康成長！



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



各縣市防衛中心24小時諮詢專線 網路專線
0800-770-885 110



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

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

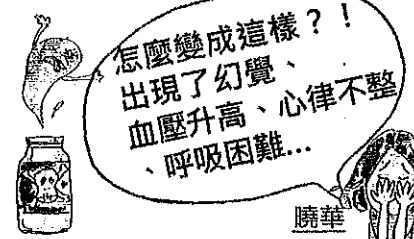
④ 阿強看到曉華有點猶豫...



我這裡有試用包，可以免費喝看看，有效再打折賣你，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)。

P3



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. 拒絕含糖飲品，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>



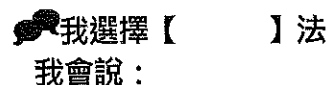
P4



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【 】法
我會說：

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，

但是我知道你一直把我當作好朋友，重視我們的友誼，→**❶**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？

→ ① 明確告知自己意願

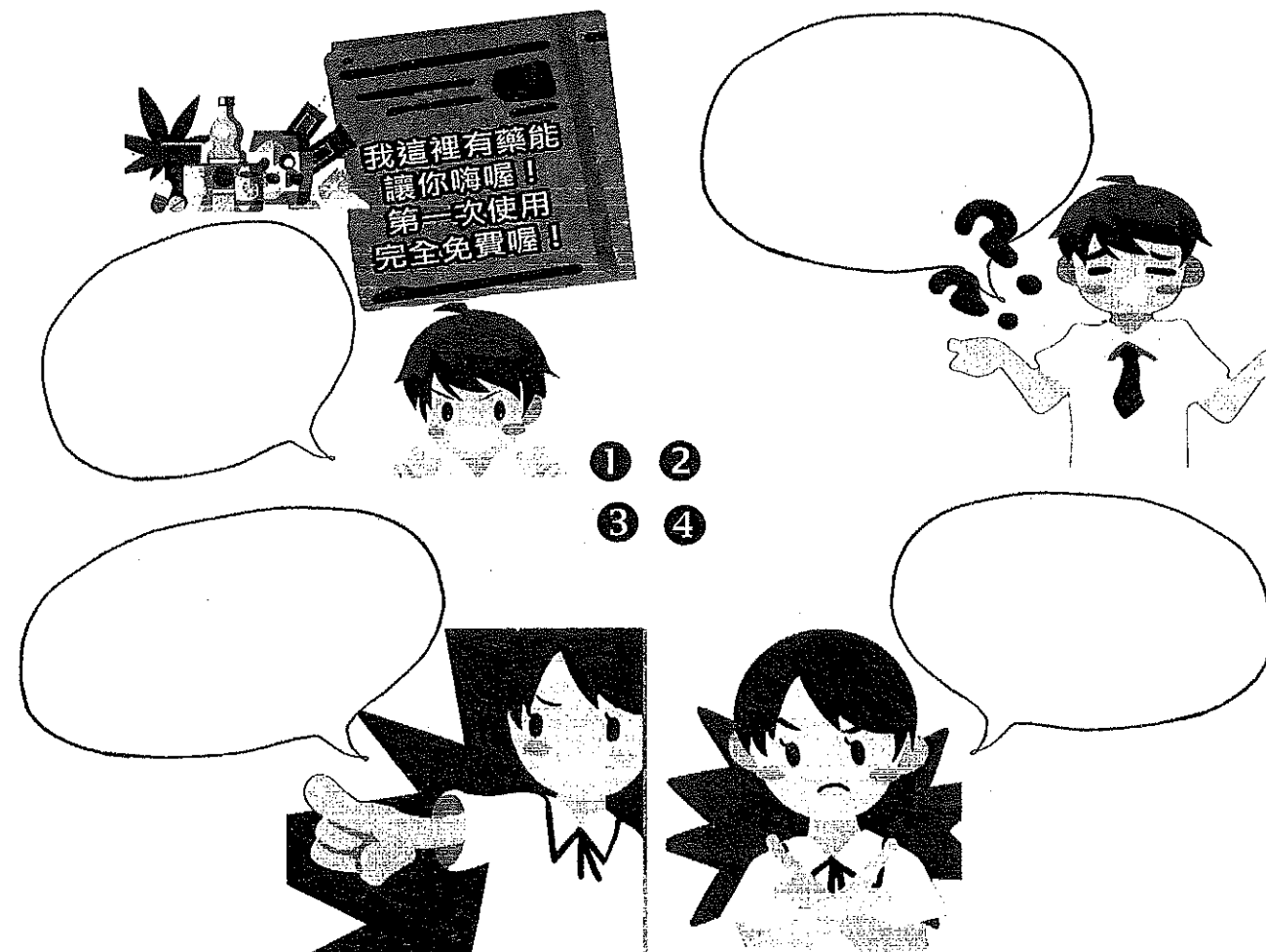
→ ② 清楚地告知原因

→ ③ 真誠說出自己感受

→ ④ 尊重表達關心

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

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>

 相關資訊可洽各縣市商品危害防制中心：
 諮詢專線 **0800-770-885**
 (請撥免付費)



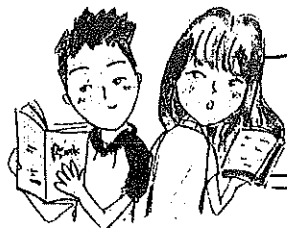
p6

P5

【正解】1. (O) 2. (O) 3. (X) 4. (O) 5. (O) 6. (O) 7. (A) 8. (D) 9. (D) 10. (D) 11. (B) 12. (C)

每答對一題得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！」



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！」
「不行，我真的不想吸。」

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。」
「我信譽很嚴，被他們知道我就慘了。」

3 自我解嘲法

你可以這樣說：
「沒辦法，我就是害怕。」
「不要嘗試了！」
「不行，我真的很膽小，我不敢試。」

4 遠離現場法

你可以這樣說：
「時間太晚了，我必須回家，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。」

5 反道勸服法

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！」

6 轉移話題法

你可以這樣說：
「你看，這個點心很好吃囉！你也試試看！」
「今天新聞報導小粉熊的影片，超萌的！你看過了嗎？」

7 反駁服法

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，多慘，所以你不要吸啦！」

8 反激將法

你可以這樣說：
「如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」
「如果因為你們說我很蠢，我就吸，那才真的蠢了呢！」

拒毒八招

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：

我的親愛家人_____ (簽名)

與鼓勵_____。

民德國中 113 年暑假期間學生活動安全注意事項

年 班 號 家長簽名：

暑假將至，為維護學生健康及安全，請同學就下列事項加強安全預防工作，避免涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，以肇生意外事件，也請家長多加留意孩子狀況。

一、詐騙防制：依據內政部警政署統計，當今最常發生的詐騙態樣為假投資詐騙，請同學生謹記「防詐騙三不三要」原則：(一)三不：1.不聽：來源不明資訊。2.不加：陌生投資群組。3.不用：保證獲利 APP、投資平台。(二)三要：1.要警覺：對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股投資訊息提高警覺。2.要查證：向合法期貨商、合法投信投顧業者、合法證券商或 165 反詐騙專線查證。3.要報警：向治安單位或檢調單位檢舉 (或撥 165 反詐騙專線)。

詐騙5所不在！防詐要注意

1. 財物概不外借
2. 對款項投資大群的Line群組
3. ATM不與解款分開設定
4. 遠離向來往錢財的人
5. 遠離向來往錢財的人

網拍詐騙

如遇到請速向以下單位回報：

網拍購物別衝動 買前立定好決心！

投資詐騙

以Line進行投資 必為詐騙

開名單 住豪宅 吃大餐

別讓錢財變成別人的樣子！

ATM解除分期付款詐騙

遇到以下三種情形就是詐騙

ATM解除分期 小心錢財被騙！

假愛情交友詐騙

對假愛情保持距離

別讓錢財變成別人的樣子！

假冒親友詐騙

假冒親友的家長請速向以下單位回報！

借我錢！

遇到詐騙怎麼辦？反詐3步驟

1. 不聽
2. 不加
3. 不用

別讓投資詐騙 Line 著你！

網拍購物 小心有詐！

網拍購物 小心有詐！

ATM不匯解除分期設定！

ATM不匯解除分期設定！

二、交通安全：

(一)暑假期間同學增加使用交通工具的機率，特別提醒：騎乘機車、微型電動二輪車、自行車等一定要注意安全，駕駛期間應遵守交通規則，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。

(二)請同學注意以下事項：

1.自行車、機車與微型電動二輪車安全：無論駕駛任一交通載具，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範，大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。

2.防範無照駕駛違規：在未合法考取駕照前應勿以身試法，鋌而走險，無照駕駛不僅違規觸法，更甚者可能傷及他人與自己身體或生命。

三、工讀安全：

請同學參考勞動部「職場高手秘笈」，遵循三要準備、七不原則—「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」，如果發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利；另雇主若於工讀報到索取個人證件用以填報資料，須注意是否註明該證件僅供投保、報稅或其他雙方約定用途之用。上開秘笈已置於勞動部官網(<https://www.mol.gov.tw/>)業務專區/勞動關係/勞動教育專區可供運用。

四、活動安全：

同學於暑假期間往往會從事大量的休閒活動，依活動場地的不同，區分為室內活動及戶外活動：

(一)室內活動：從事室內活動時，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，學校應提醒學生熟悉相關消防(逃生)器材操作，如滅火器、緩降機等，並以保護自身安全為原則。其次，應避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

(二)戶外活動：暑假期間從事登山或山野教育活動，皆應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發：

1.登山前應充分瞭解登山的潛在風險，擬定詳實的登山計畫書，投保相關保險、查詢天候、場域、鄰近救援與醫護資訊等，請攜帶適合的糧食、飲水、登山衣著及裝備通訊設備等，另請注意登山路線有無入山、入園申請之相關規定。

2.從事水域活動應注意「防溺水 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」：1.防溺水 10 招(五不五要)：不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心。

2.救溺 5 步：叫叫伸拋划、救溺先自保。(1)叫：大聲呼救。(2)叫：呼叫 119、118、110、112。(3)伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。(4)拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。(5)划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。



五、藥物濫用防制：

(一)新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，提醒家長留意學生，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額的物品都要提高警覺，避免學生涉入網路販毒(相關資訊請參考教育部防制學生藥物濫用資源網)。

(二)倘學生不幸誤觸毒品，提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(諮詢專線：0800-770-885)。



六、校園及人身安全：

(一)提醒同學如在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長，防止意外事件發生。

(二)若於校外遭遇校內人員、陌生人或發現可疑人物跟蹤尾隨，得立即撥打報案電話(110)、通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。另外提醒校外賃居的學生，尤須注意門戶安全及可疑份子，並配合防疫指引事項，避免不必要外出；另行經偏僻昏暗巷道時，應小心不明人士跟蹤尾隨，並隨身攜帶個人自保物品，以備不時之需。

七、居住安全：

(一)居家防火、用電安全：為降低居家意外事故發生，學校應提醒學生注意居家防火、用電安全，利用案例教導學生。如遇火災發生時，應保持冷靜，立即通知周圍人員，並且撥打 119 報案。有關防火常識可參考相關網站如下：

1.有關居家防火安全請至內政部消防署消防防災館網站參考，並請多加利用各類防火或安全檢核(診斷)表等海報與摺頁。另內政部消防署已建置全民消防 e 點通平臺，提供個人化防災警示及應變資訊。

2.另居家用電安全，請至台灣電力公司(電力生活館)網站：參考清潔保養篇、用電安全篇及居家生活篇等用電安全文宣知識。

(二)賃居安全：

1.校外租屋的學生，特別注意電器、瓦斯熱水器等使用安全事項並安裝住警器，以避免意外事件發生此外，參考內政部消防署網站(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php>)有關「防範一氧化碳中毒居家安全診斷表」，以防範一氧化碳中毒。

2.請同學特別注意用電安全、火災求生避難、地震保命指南、颱風準備工作。



八、宣導資訊素養與倫理教育：

暑假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網普及，各式上網載具亦提供種類多元的應用程式與遊戲下載，近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請家長注意孩子安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，以培養孩子正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣。

九、網路賭博防制：

提醒家長主動關心學生，如發現學生有異常情事，即積極介入處置，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為；若發現學生涉及網路賭博情事，應通知學校即時通報與介入輔導，並由學校截取畫面及網址，提供教育主管機關通知警政單位查處，或向「iWIN 網路內容防護機構」提出反應，以防止學生接觸有害身心之網路內容。

十、犯罪預防：

(一)提醒同學切勿從事違法活動：如飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易（援交）等。另近年來逐漸增多的電腦網路違法事件如：非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等，請同學注意網路使用認知素養並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

(二)為維護兒童及少年假期安全，請同學特別留意網路性剝削防制及「黃牛亂象衍生之網路兒少性暴力」相關議題。如遭遇私密照被散布時，可向性影像處理、私 ME 專線（02-66057373）申訴協助移除影像，同時通報學校。同學要有自我保護意識及網路安全使用概念。如遇兒少性剝削事件的求助資源，包括撥打 110/113、台灣展翅協會 web885 網路諮詢熱線、iWin

網路內容防護機構，及學校學務/輔導處室。

(三)遊戲用槍防制：請同學勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品，減少危害安全事件發生。

十一、校園傳染疾病及師生健康：

(一)宣導傳染病防治措施

- 1.COVID-19、流感等呼吸道傳染病：請維持個人衛生好習慣、勤洗手，如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠且無法保持社交距離或通風不良之場合時，建議配戴口罩。
- 2.腸胃炎等腸道傳染病：夏季為腸道傳染病流行期，在外用餐應注意個人及環境衛生，用肥皂或洗手乳洗手，不生飲、不生食，與他人共食時應使用公筷母匙。
- 3.流行性結膜炎：外出戲水需注意雙手清潔，選擇乾淨戲水場所，並避免以手揉眼、共用毛巾。

(二)登革熱防治措施：如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，就醫時應告知醫師旅遊史及居住史，若發現確診病例，應落實校安通報作業，以利掌握校園疫情發展。

(三)預防熱傷害：衛生福利部製作預防熱傷害衛教宣導單張、懶人包及專文等資料供宣導熱傷害之認識與緊急處置時使用，相關資訊請逕至該部國民健康署網站「預防熱傷害衛教專區」參閱，網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>。

(四)視力保健：同學要避免暑假期間因長時間近距離用眼及長時間使用 3C、看電視等情況，造成近視或近視度數持續增加。請家長應多帶孩子到戶外活動，並掌握「3010120」秘訣，用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘以上，以延緩孩子近視度數增加。

(五)菸檳防制：請家長暑假期間多陪伴孩子，關心孩子金錢花費及交友狀況，別讓孩子落入菸品及檳榔致命的吸引力中，影響自身的健康。

(六)避免食品中毒事件：同學要儘速於 2 小時內食用完畢；若未馬上食用，應予以適當保溫，應避免長時間置於細菌快速繁殖之危險溫度帶（7℃-60℃），且不置於地面、病媒出沒或髒污等地方。

十二、自殺防治：

(一)同學於暑假期間若有心情低落的狀況，請告知家長或學校，透過主動求助獲得解決問題。

(二)提醒家長提高敏感度，可參閱教育部製作「該怎麼預防青少年自殺-家長篇」，視需要可聯繫學校協助轉介，或適時向當地衛生局或自殺防治中心尋求協助，或可運用衛生福利部安心專線 1925 或 1995，24 小時免費諮詢服務。