

# 進修部 106 學年度第 1 學期第 3 次班會專題討論內容摘要

## 「防制藥物濫用」宣導

新興毒品花招百出，咖啡包、小熊軟糖都有可能是毒品，面對毒品誘惑，讓我們一起提高警覺，向毒品 SAY NO！

**討論題綱** 預防毒品靠近自己的方法有哪些？

### 討論內容摘要



班級	分享內容
機械四甲	1. 拒絕不良嗜好。 2. 正常情緒紓解法。 3. 正常用藥觀念。 4. 遠離是非場所。
電機四甲	1. 不要去聲色場所。 2. 不認識的人拿東西給你不要收。 3. 不要碰。
電機四乙	1. 勇於拒絕來路不明的飲食。 2. 遠離是非場所。 3. 摒拒不良嗜好。 4. 尊重自我、堅決拒毒。
建築四甲	遠離不良場所，勿接近不認識的人，生活作息正常，絕不要因為好奇而嘗試，PUB、酒吧、舞廳，都盡量不要去。
企管四乙	1. 不要去聲色場所。 2. 不要去危險人多聚集的地方。 3. 不要和有碰毒品的朋友往來。 4. 交友謹慎若有奇怪的事情要勇敢說不。 5. 遊藝場、酒店盡量不要去。 6. 陌生人的飲食不要亂吃。
企管四丙	1. 不好奇與不接觸毒品。 2. 慎選交友對象，交友時注意對方品性。 3. 不食用來路不明的食品與藥品。 4. 不去不良場所參加不當聚會。 5. 勇敢說「不」。 6. 參加政府所舉辦的戒毒活動。 7. 找尋適當的舒壓方法，不去接觸毒品。 8. 認識正確用藥觀念。 9. 遠離是非場所。 10. 生活作息正常。
金融四甲	勇敢說不。
休運四乙	1. 不要接觸不明行李、包裹。 2. 不喝來路不明的飲料，不吃來路不明的食物。

幼保四甲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 摒拒不良的嗜好。</li> <li>2. 善用好奇心，不要以身試毒。</li> <li>3. 尊重自我，堅決拒毒。</li> <li>4. 建立正當的情緒紓解方法。</li> <li>5. 認識正確的用藥觀念。</li> <li>6. 遠離是非場所。</li> <li>7. 提高警覺不拿陌生人的飲料食品香菸。</li> </ol> <p>多數人初次嘗試毒品常常都是源自朋友的勸用，進而養成嗜用毒品的習慣。當面對朋友想提供毒品時有以下方式可以拒絕：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哀兵致勝法：當面臨難以推託的勸用壓力時，可以用某人會不悅為藉口拒絕。</li> <li>2. 走為上策：當朋友遞給你毒品時，立即找藉口離開。</li> <li>3. 安身立命法：以身體不適為由拒絕之。</li> <li>4. 虛與委蛇法：一時找不到推拒的理由，可採用拖延戰術。</li> </ol>
資工四甲	交友慎選、拒絕不好的夜生活。
觀光四甲	不要隨便收陌生人的物品、食物、飲料。也不要想著賺錢去賣毒品，不要被洗腦。沒有認證的藥品不要亂吃，一定要檢驗過才可以。
觀光四乙	<p>少去聲色場所，KTV、網咖、有常跑趴的朋友應避免用令人好奇吸引自己受騙、家庭背景象是家人有抽菸，有吸毒，或家庭分裂暴力，離家造成壓力，導致在外被有心人士找上門，很多因素是無法避免的，遠離不了，社會又無法接受這些人吸毒一兩次，就乾脆墮落了。能預防的只能是潔身自愛，出淤泥而不染，但是極為少數。既然好奇心不能克制，那就請這些人到時候再來後悔吧，等到出大是自然會醒悟。本來就不可能規範住所有人，人人不平等待遇，低潮便會失去自我，請自重。聽反毒講座，防毒六招：生活作息正常，常運動，不接受陌生人的好奇品，不靠藥物來幫助生理需求，講很多預防也只是不要讓自己閒著，是不是政府獎勵出國旅遊或是調薪，讓生活較少壓力，又或是提供這些毒犯工作場所，讓毒犯少一點？所以想預防說得簡單，但是環境影響才是關鍵，朋友只要知心幾個就好。時常警惕自己，真的不行，就去體驗監獄觀光也好。這種討論結果，想碰好奇的一定會碰。不會碰的也一定不會碰。預防??真好笑！何不吸毒者接死刑？</p>
觀光四丙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不要吃食來路不明的飲料或食物。</li> <li>2. 不好的朋友，不要常在一起，要分辨好壞人。</li> <li>3. 要知道毒品對人的傷害，不要對</li> <li>4. 使用毒品有好奇心。</li> <li>4. 如果知道有同學在學校或私下交易毒品，向學校報告，以免毒品散播，害到同學。</li> </ol>
餐管四乙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果離開自己的飲料太久不要喝。</li> <li>2. 學會說不，保護自己。</li> <li>3. 注意產品日期、製造商。</li> <li>4. 注意親朋好友給的東西。</li> </ol>
土木三甲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 摒拒不良嗜好。</li> <li>2. 善用好奇心，不要以身試毒。</li> <li>3. 尊重自己，堅決拒毒。</li> <li>4. 建立正當的情緒紓解方法。</li> <li>5. 認識正確用藥觀念。</li> <li>6. 遠離是非場所。</li> <li>7. 提高警覺，不喝陌生人的飲料。</li> </ol>
機械三甲	遠離夜店、不要有好奇心、不要亂吃別人的東西、不要亂喝不知名的飲料。

機械三乙	1. 不要去一些不好的場所(如夜店)。 2. 不要跟不好的朋友在一起。	3. 不隨意在不熟的地方嘗陌生人的飲料。
電機三乙	不碰，不好奇，不用來路不明的藥物。	
妝彩四乙	1. 直接拒絕:可以自行設計一句拒絕毒友誘惑的話，不斷地進行練習，到了需要的時候就能脫口而出。說話時必須語氣堅定、果斷、簡單有力，並且言行一致，不要口是心非。 2. 轉移話題:如果有毒友談起有關毒品的時候，堅決、果斷的轉移話題，或者找個理由離開他。例如:去上廁所，叫他等一會兒。 3. 友情勸說:態度要誠懇，表現出很重視彼此之間的友誼，但不希望為了尊重友誼做出自己不願意做的事情。還要告訴對方，自己這樣勸說完全是站在他的角度著想，這樣做，既可以向毒品提供者宣傳毒品的危害，勸告其一起參與戒毒，又可以使他們主動遠離。 4. 終止關係:自己身邊仍在吸毒的夥伴是非常危險的。不管是否已經下定決心要戒除毒品，只要還和他們在一起，他們就能反覆刺激起以前吸毒時的記憶，以及對毒品的渴求感。主動遠離這些夥伴，不再接近他們，甚至與他們終止關係。	
電機三丙	1. 不要輕易嘗試未知新東西	2. 以身作則，遠離毒品。
企管三乙	1. 摒拒不良嗜好。 2. 善用好奇心，不要以身試毒。 3. 尊重自我，堅決拒毒。 4. 建立正當的情緒紓解方法。 5. 認識正確的用藥觀念。 6. 遠離是非場所。 許多毒品犯罪的吸毒經驗中，大多	從抽菸，喝酒，施用安非他命至海洛英…拒毒最基本方法就是要自始摒拒不良嗜好，而經常熬夜，日夜顛倒等不規則的生活作息，也會造成不良嗜好，毒品所造成心理依賴非常可怕，千萬不要出自好奇心，或自認意志過人而以身試毒。
企管三丙	1. 不要去不正當場所，例如:酒店、舞廳等。 2. 無法避免去危險場所時，不接受陌	生人任何東西。 3. 當去演場會等場所，不要隨便購買他人販售之商品。
幼保三甲	1. 來路不明的東西不要吃。 2. 不去色情場所。	3. 離開座位，再回來的飲料就不要喝。
資管三乙	1. 不去聲色場所	2. 不亂吃陌生人的東西
應外三甲	1. 遠離有關毒品的相關物品。 2. 拒絕來歷不明的產品。 3. 不要接受陌生人的邀約。 4. 遠離壞朋友。	5. 摒拒不良嗜好。 6. 遠離是非場所。 7. 不要以身試毒。 8. 認識正確用藥觀念。
金融三甲	1. 生活作息正常。 2. 絕不好奇試用毒品。 3. 建立正確情緒紓解方法。	4. 不靠藥物提神與減肥。 5. 遠離是非場所。 6. 不接受陌生人的飲料、香菸。

休運三甲	1. 勇敢說不，語氣堅定面帶微笑。 2. 告訴提供者吸毒對健康的重大危害。 3. 告訴提供者毒癮發作的痛苦。	4. 告訴提供者吸毒是違法行為，並有刑責。 5. 建議做點別的事情。 6. 藉故離開現場。
休運三乙	1. 不喝來路不明或已經離開視線的飲料。 2. 不去聲色場所。	3. 不吸別人給的香菸。 4. 遠離較為複雜的朋友。
資工三乙	1. 生活作息正常。 2. 絕對不好奇試用毒品。 3. 建立正確情緒紓解方法。	4. 不靠藥物提神、減肥。 5. 遠離是非場所。 6. 不接受陌生人的飲料、香菸。
觀光三乙	1. 摒拒不良嗜好。 2. 善用好奇心，不要以身試毒。 3. 尊重自我，堅決拒毒。 4. 建立正當的情緒紓解方法。 5. 認識正確的用藥觀念。 6. 遠離是非場所。	7. 表明態度，堅持拒絕。 8. 肯定友誼，但做自己。 9. 轉換話題，移開注意。 10. 提高警覺，不拿陌生人的飲料食品香菸。 11. 道聽勸說，回頭是岸。
觀光三丙	不要拿陌生人給的東西，隨時注意是否有可疑人物。	
妝彩三甲	1. 摒拒不良嗜好 2. 善用好奇心，不要以身試毒。 3. 尊重自我，堅決拒毒。	4. 建立正當的情緒紓解方法。 5. 認識正確的用藥觀念。 6. 遠離是非場所。
妝彩三乙	1. 拒絕不良嗜好，在許多毒品犯罪的吸毒經驗中，大多數是從吸菸、喝酒，施用安非他命到海洛因的漸進方式發展。 2. 遠離是非場所，KTV、酒家、舞廳等場所是吸毒犯和販毒者最常出現的地方，所以要遠離是非場所。 3. 不喝陌生人的飲料、香菸，在不熟悉的場所中，不要隨意接受他人點的飲料或香菸以確保自身安全。	
數位三甲	1. 摒拒不良嗜好。 2. 善用好奇心，不要以身試毒。 3. 尊重自我，堅決拒毒。 4. 建立正當的情緒紓解方法。	5. 認識正確的用藥觀念。 6. 遠離是非場所。 7. 提高警覺，不拿陌生人的飲料食品香菸。
數位三乙	了解毒品、勇敢說不、避免誘惑。	
餐飲三乙	1. 減少深夜到訪娛樂場所：酒店、夜店等…。 2. 不要隨意拿取陌生人給的東西。	3. 少接觸有害無益的朋友。 4. 就算是再好的朋友，也應該勇敢拒絕毒品的誘惑。
電子二甲	不出入聲色場所、不吃陌生人的食物、有毒品的基本認知。	
機械二甲	1. 拒絕不良嗜好。 2. 善用好強心，不要以身試毒。 3. 尊重自我，堅決拒毒。	4. 建立正當的情緒紓壓方法。 5. 認識正確用藥觀念。 6. 遠離是非場所。

電機二乙	<p>1. 遠離危險場所(遊戲場、酒店、夜店)。</p> <p>2. 0800-770-885 反毒專線。</p> <p>3. 拒絕毒品慫恿</p> <p>4. 別意氣用事逞強。</p> <p>5. 拒絕來路不明的食品。</p>
電機二甲	<p>1. 拒絕吸菸，喝酒，嚼檳榔等不良嗜好，因為大部分有吸毒的人都會這些不良嗜好，為了追求更大的感官刺激，而去嘗試吸毒的不歸路。</p> <p>2. 善用好奇心，不要以身試毒，不要以為少量試一下就不會上癮，好奇嘗試會讓你一失足成千古恨!</p> <p>3. 尊重自我、堅決拒毒，不要因為對方是你朋友，就降低毒品防備心，不要被義氣引誘與慫恿。</p> <p>4. 建立正常的情緒紓解方法，千萬不要用毒品來紓解自身的壓力，應尋求健康的方法，如:運動，看電影，找家人，朋友傾訴。</p> <p>5. 遠離是非場所，如:電動玩具店、MTV、KTV、地下酒家，夜店等場所。</p> <p>6. 提高警覺，不飲用陌生人的飲料，香菸，酒，糖果等不明物品；食物。</p>
建築二甲	<p>1. 不要接受陌生人提供飲料或煙。</p> <p>2. 不要出入複雜的場所。</p> <p>3. 若有朋友提供疑似毒品，自己本身不要有好奇心，要有定力，並懂得拒絕。</p>
企管二甲	<p>1. 生活作息正常:生活正常，命運才會正常。</p> <p>2. 絕對不好奇試用毒品:我們要「今日事，今日畢」，但千萬不要「今日試，今日斃」。</p> <p>3. 建立正確情緒紓解方法:凡事多往好處想，常回憶一些曾經讓你快樂的經驗</p> <p>4. 不靠藥物提神與減肥:適度的運動，才會使你身輕如燕，精力十足</p> <p>5. 遠離是非場所:不要當其他人都在找到生命得出口，卻只有你還在是非之地一直繞圈圈。</p> <p>6. 不接受陌生人的飲料、香菸:害人之心 不好友，防人之心不可無。</p> <p>資料來源:戰毒祕笈. 咩-我不吸毒 補充:公共場所遠離視線的飲料不喝</p>
資管二甲	<p>1. 離開視線的飲品不喝。</p> <p>2. 少去不良場所。</p> <p>3. 不接收陌生人給的物品(食物，菸...等)。</p> <p>4. 不相信別人的推銷。</p> <p>5. 非自己親眼看見或購買得特殊糖果或咖啡包不拿。</p>
資管二乙	不隨意接受陌生人的東西，如飲料、食物。出外結伴以防有心人士靠近。
金融二甲	三餐正常，正常紓壓管道過濾朋友。
觀光二丙	拒絕使用、不因為好奇心而嘗試、不常進出聲色場所。
妝彩二甲	不要吃陌生人給的東西、少去不良場所、不交壞朋友。

觀光二甲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活作息正常。</li> <li>2. 絕對不好奇試用毒品。</li> <li>3. 建立正確情緒紓解方法。</li> <li>4. 不靠藥物提神與減肥。</li> <li>5. 遠離是非場所。</li> <li>6. 不接受陌生人的飲料、香菸。</li> </ol>
幼保二甲	<p>依據調查，來自網路吸毒的原因，以好奇嘗試佔 52.31% 逃避現實 23.27% 反社會權威 3.99%，進求時髦 3.59% 朋友影響 2.97% 等因素。</p> <p>預防方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自覺拒絕誘惑：尊重自己的生命，千萬別接受引誘與慫恿。</li> <li>2. 善用好奇心，不要以身試毒；千萬不要出於好奇心或自認為意志過人，絕不會上癮而以身試毒。</li> <li>3. 建立正當的情緒紓解方法：應正當健康的紓壓方法如運動，聽音樂…；不可靠毒品來紓解。</li> <li>4. 遠離是非場所：販毒者往往不擇手段，引誘惑威脅青少年吸食毒品，或施打毒品，所以應遠離是非場所。</li> <li>5. 提高警覺，不飲用或接受陌生人的飲料香菸，食物…等。以確保自身安全。大家一起來拒絕毒品，遠離毒品，以保護自己，避免受害。</li> </ol>
應外二甲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 絕對不用好奇去試用或者碰觸毒品。</li> <li>2. 不要靠藥物提神，有時藥物被放了毒藥物，自己都不知道，可適度的運動或者找事情做來提神自己。</li> <li>3. 遠離不正當場所，如遇到精神突然興奮或怪異時，請遠離，說不定場所裡面有吸食毒品者。</li> <li>4. 不接受陌生人給的東西。食物、飲料、香菸、盡量不要去接受，有時被放了藥物，自己完全都不知呢！</li> <li>5. 當身邊的朋友拿毒品食用或者誘惑時，不要碰觸，害了自己一輩子。</li> <li>6. 不要購買來路不明的藥物。標示不明，成分異常，反正只要是不明藥物，不要購買和食用，尤其現在網路發達的生活，很多人都使用網路購物，這方便購物方式，千萬盡量不使用網路購買藥物，有可能買到毒品，害了自己都不知道。</li> </ol>
休運二乙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助戒除吸菸、飲酒或吃檳榔習慣。</li> <li>2. 強化休閒設施及活動。</li> <li>3. 拒絕不良嗜好。</li> <li>4. 建立舒緩壓力、情緒的正當方法。</li> <li>5. 建立正確用藥觀念。</li> <li>6. 遠離是非場所。</li> <li>7. 提高警覺不隨便接受陌生人的飲料、香菸。</li> <li>8. 培養健康正當休閒活動。</li> <li>9. 建立自信和自尊心。</li> </ol>
時尚二甲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活作息正常。</li> <li>2. 不好奇試用毒品。</li> <li>3. 建立正確情緒紓解方法。</li> <li>4. 不靠藥物提神與減肥。</li> <li>5. 遠離是非場所。</li> <li>6. 不接受陌生人的飲料、香菸</li> </ol>
數位二甲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 摒拒不良嗜好。</li> <li>2. 善用好奇心，不要以身試毒。</li> <li>3. 尊重自我，堅決拒毒。</li> <li>4. 建立正當的情緒紓解方法。</li> <li>5. 認識正確的用藥觀念。</li> <li>6. 遠離是非場所。</li> </ol>

餐飲二乙	1. 勇敢說不。 2. 發現可疑物品盡速和師長報備。	3. 少出入不良場所。
觀光一甲	1. 不要隨便吃來路不明的食物。 2. 要有堅強的意志力。	3. 勇敢說不&找藉口離開現場。 4. 不要去太複雜的場所。
餐飲二甲	1. 不要單獨跟陌生人出去。 2. 不要服用來路不明的藥物。 3. 別人慫恿你服用毒品時，請勇敢說不。	4. 遇到朋友或同學…使用毒品時，請用適當的語言勸導他，以免發生挽回不了的後果。
土木一甲	1. 摒拒不良嗜好。 2. 善用好奇心，不要以身試毒。 3. 尊重自我，堅決拒毒。 4. 建立正當的情緒紓解方法。	5. 認識正確的用藥觀念。 6. 遠離是非場所。 7. 提高警覺，不拿生人的飲料食品香菸。
機械一丙	1. 遠離陌生人給的食物。 2. 避免勿食盡量不上某些場所。 3. 勿交損友。	4. 真的不小心染上毒癮可向老師求助或醫院戒治。
企管一甲	1. 摒拒不良嗜好。 2. 善用好奇心，不要以身試毒。 3. 尊重自我，堅決拒毒。 4. 建立正當的情緒紓解方法。	5. 認識正確的用藥觀念。 6. 遠離是非場所。 7. 提高警覺，不拿陌生人的飲料食品香菸。
企管一乙	1. 不靠近是非場所。 2. 不接受陌生人的香菸，飲料。 3. 不好奇嘗試，且不是解決壓力的方法。 4. 拒絕加入幫派，那裏常有毒品流通。	5. 勿網路上亂買去嘗試、交易。 6. 出國時勿隨便幫人帶東西，不然成幫兇。
餐飲一甲	1. 拒絕不良嗜好。 2. 尊重自己、堅決拒毒。 3. 不要以身試毒。	4. 正當的情緒紓解方式。 5. 正確用藥的觀念。 6. 遠離是非場所。
金融一甲	1. 千萬不要出自於好奇心，或自認「意志過人」，「絕對不會上癮」而以身試毒。 2. 不要經常熬夜，日夜顛倒等不規則的生活作息，建立正當的情緒紓解方法，一時的精神不振，鬱卒容易受毒品誘惑而不能自拔。 3. 隨時提高警覺，在不熟悉的場所中，不要隨意接受他人送的食物、飲料或香菸等，以確保自身安全。 4. 不幫人帶行李出入海關，或隨時注意自己的行李箱不要被人夾帶毒品運送。 5. 慎選朋友、交友單純；不好的朋友會要求你做不好的事，或受朋友影響吸毒。 6. 遠離複雜場所。	

時尚一甲	90627131 陳恩如:不要拿陌生人的東西。 90637106 黃于珊:交友慎選。 90627102 陳郁心:不要出入不當場所(例如:酒店、遊戲場)。 90627122 許家鈞:不要喝離開視線的飲料。 90627141 謝宜堃:不要吃來路不明的東西。
------	--