**進修部104學年度第1學期第四次班會專題討論內容摘要**

**紫錐花運動宣導**

**「請分享拒絕毒品的好方法。」**

餐飲一甲

1. 少去KTV,夜店,酒店 。 2.從事身心健康的工作,找有興趣的事做 。
2. 謹慎交友 。 4.參加政府的戒毒活動 。 5.別讓好奇心影響 。
3. 多看網路因吸毒而走上後悔之路的心得來提醒，警惕自己 。
4. 多了解毒品的新手法及產品。

觀光一丙

勇敢說不、不要對毒品產生好奇心、珍惜生命 、反毒、健康、幸福 、吸毒=自殺、快樂人生不吸毒、吸一口送半條命 、毒品引進門，全家進鬼門、堅持「3不」原則、

無毒的地方有陽光。

電子一甲

1. 拒絕任何毒品的嘗試。
2. 若發現有任何毒品，必須盡速通報教官處，避免同學受到任何毒品危害。
3. 觀賞政府單位的宣導影片，建立正確的防毒觀念。
4. 多關心同學，避免同學因任何困難而嘗試毒品受害。

時尚二甲 用堅毅的勇氣淨化對毒品的依賴，提倡健康護愛的心，綻放生活的光彩。

二技企管三甲 拒絕毒品的好方法:

1. 摒除不良嗜好:吸毒犯大多是由吸菸這個不良嗜好而受到吸引的，所以不吸菸的話，染上毒品的機會就能降低。
2. 建立正當的舒壓方法:曾經有台大法律系學生，為了考上律師，而壓力過大，所以尋求毒品的幫助，最後當然是害了自己的一生。
3. 認識正確用藥觀念:對於自身的健康狀況應以自然的食品和作息來保養，不要依賴藥物。尤其是減肥一例，曾有不法商人將禁藥或毒品摻入減肥藥，致使人的性命受到殘害。
4. 尊重自我，堅決拒毒:對自己的生命負責，千萬不要受誘惑。

企管一乙 告訴提供者吸毒對身體不好、是違法行為，並有刑責與毒癮發作的痛苦。

觀光一甲 友情攻勢、勇敢說不、善用藉口。

機械三甲

1.不好奇與不接觸毒品。 2. 一開始就拒絕，遠離毒品危害。

3.交友時注意對方的品性，慎選交友對象 。 4. 了解各種毒品危害人體的惡果。

電子一甲

1. 拒絕任何毒品的嘗試。
2. 若發現有任何毒品，必須盡速通報教官處理，避免同學受到任何毒品危害。
3. 觀賞政府單位的宣導影片，建立正確的防毒觀念。
4. 多關心同學，避免同學因任何困難而嘗試毒品受害。

機械四乙

1. 尋求刺激可以選擇適當的方式及管道(例如:高空彈跳、雲霄飛車)勿以身試法。
2. 不好奇、不逞強、不僥倖。 3. 勇於拒絕。 4. 堅持原則。

建築二甲 不要去聲色場所、盡量不喝來路不明的飲料、勇敢說「不」。

機械四甲 跟毒品勇敢說不、不接受其他人給的藥品、遠離吸毒人。

電機二乙

1. 拒絕不良嗜好。 2.不要以身試毒 。 3.尊重自己堅決拒毒。

4. 正當的情緒紓解方法。 5.正確用藥的觀念 。 6.遠離是非場所。

觀光一乙

1.不隨便接受陌生人任何食物、飲料、香菸。 2.遠離是非場所。

3.告知對方吸毒是違法行為，並有刑責。 4.告知對方吸毒對身體健康有多大影響。

5.告知對方毒癮發作有多麼痛苦。 6.堅定拒絕。

7.找各種理由、藉口馬上離開現場。 8.轉移話題、焦點、專注。

9.吸毒不是施壓，找尋正確抒壓管道。

電機四甲 不食用來路不明的食品與藥品、不去不當場所與不參加不當聚會。

金融四甲

1. 多些休閒活動，避免有與毒品接觸的可能。
2. 當有人慫恿可多接觸後可能發生的現象。例:家庭破碎、失去親朋好友、傾家蕩產。

企管三甲 拒絕深夜場所、拒絕人情推托、勇於說「不」。。

電機二丙 勇敢說不，語氣堅定，面帶微笑、藉故離開現場、建議做點別的事情。

數位二甲 盡量別去不良的場所、藉故離開現場、告訴提供者吸毒違法，有刑責。

妝彩四甲

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.遠離是非場所 。 6.提高警覺，不拿陌生人的飲料、香菸。

電機一丙

1.勇敢說不，語氣堅定、面帶微笑 。 2.告訴吸毒對健康的重大危害。

3.告訴吸毒者毒癮發作的痛苦。 4.藉故離開現場。

5.吸毒是違法行為，並有刑責。

資管一甲 不要好奇、慎重交友、對聲色場所要遠離、認識毒品的禍害。

應外一甲

上網看一些吸毒的人的後果、不要去夜店與不良場所、不要接觸有關毒品的事物。

電機一甲

1. 勇敢拒絕毒品。 2. 適時對毒品說不。 3. 多出外走走放鬆心情遠離毒品。

4. 檢舉惡行杜絕毒品。 5. 接受毒品人生是黑白的、拒絕毒品人生是彩色的。

數位一甲

1. 直接拒絕法:無論朋友如何勸說，你始終面帶微笑，語氣堅定的說「不」，且不必做任何解釋，只要堅持自己的決定。
2. 速離現場法:朋友邀你做觸法的事，應明確拒絕，並立即找藉口離開現場。
3. 換話題法:談到有關嘗試毒品的話題時，設法轉換一個新話題。
4. 自我解嘲法:嘲笑友伴，也拿自己開玩笑，用幽默的氣氛來結束這話題。
5. 友誼勸服法:以誠懇的態度表示你很重視彼此之間的友誼，但不希望尊重友誼而做出自己不願意做的事情。

數位一乙

許多毒品犯的吸毒經驗中，大多數是從吸菸、喝酒，施用安非他命至海洛因漸進方式發展，這些人最後會為了追求更大的感官刺激，而走上吸毒的不歸路。

預防方法:

1. 學會拒絕不明人士或朋友們一些來路不明菸、酒、飲料等，有時我們都不知道這些東西裡面是否添加了什麼藥物、毒品等可怕的東西。
2. 有時學會控制好奇心，有些吸毒者真的不知道一時的好奇或好友的邀約，導致之後必須依靠毒品才能過活的日子。
3. 毒品所傷害的是自己的健康生命與尊嚴，懂得尊重自己是對自己的生命負責，千萬不要礙於情面或講求朋友義氣而接受朋友的引誘與慫恿。
4. 人生不如意十之八九，難免有情緒低落苦悶沮喪的情形，當然需要尋求方法紓解宣洩，但應該尋求健康的紓解方法(如:聽音樂、看電影、運動、找朋友傾訴等) 。

解決方法:

1. 當面臨難以推托的勸用壓力時，以自己頗為在意的人的不悅為藉口拒絕。
2. 若因拒絕而招來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑幽默帶過。
3. 一時找不到理由，可採用拖延戰術先躲幾次，以後再想較好的辦法。
4. 如果知道該朋友有吸毒的情況，你必須斷絕和吸毒及供應毒品的人來往，這是我們能否拒絕毒品成功最重要的因素，否則你將會染上這無可救藥的毒品。

企管四甲 拒絕嘗試、拒絕周遭朋友吸毒靠近、拒絕販毒。

休運四丙 力行預防六要及拒絕六部妙招遠離毒害

預防六招:

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.)不靠藥物提神減肥。 5.)遠離是非場所。 6.)不接受陌生人的飲料、香菸。

1. 拒絕六招:

1.)表明態度，堅持回絕 。 2.)道德勸說，回頭是岸。

3.)肯定友誼，但做自己 。 4.)自我嘲解，幽默一下。

5.)轉換話題，移開注意 。 6.)逃之夭夭，走為上策

企管四丙

1.拒絕不良嗜好 。 2.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式。 5.認識正確用藥觀念。

數位四甲 減少進入夜店的機會、拒絕不明人士給予的食物、離席後飲品不再食用。

工管四甲 少去娛樂場所。

休運一乙 陌生人給的東西不要亂拿。

創意四甲

1.少去不良場所，減少接觸機會。 2.勿出入不正當場所。

3.坊間有以兒童食品(糖果包裝)存裝的毒品，請小心，切勿好奇接觸。

國企四甲

1.不出入不良場所。 2.不接受疑似吸毒人員的物品。

3.勇敢的不接受毒品。 4.知道好友吸毒因勸其戒毒。

建築一甲

1.自嘲並轉移話題。 2.堅定的拒絕，並面帶微笑。

3.告訴吸毒者或提供者對此健康的安危。 4.告訴提供者此為違法行為。

5.藉故離開現場 。 6.建議它做其他健康的事。

金融一甲

堅持說不、家教傍身、友情攻勢、群眾壓力、轉換話題、反客為主、善用藉口。

電機四乙 交朋友要慎選、不輕易相信別人。

機械三乙 勇於檢舉販毒行為、謹慎交友。

企管二丙

1.拒絕不良嗜好。 2.不要以身試毒。 3.尊重自己，堅決拒毒。

4.正當的情緒紓解方法。 5.正確的用藥觀念。 6.遠離不良場所。

7.提高警覺性，不隨便接受陌生人的飲料和香菸。

資工一乙

有人接觸請舉報，不要去嘗試，勇敢說不，讓毒品消失，救救自己也救救別人。

資工三乙

1.勇敢說不要毒品，語氣堅定。 2. 告訴提供毒品者，害人害己，得不償失。

3.告訴提供毒品者，毒癮發作的痛苦。 4. 告訴提供毒品者，是違法行為。

5.藉故離開提供毒品者。

妝彩三乙

1.摒拒不良嗜好。 2.尊重自我，堅決拒毒。 3.建立適當的情緒紓解方法。

4.認識正確的用藥觀念。 5.遠離是非暢所。 6.藉故離開吸毒現場。

7.告訴提供吸毒者對健康的重大危害 8.勇敢說不，語氣堅定，面帶微笑

建築三甲 勿好奇，勿購買，拒絕一切碰觸、震撼教育、放映吸毒過後人的改變。

妝彩二甲

1. 交友謹慎，多和正向陽光的人在一起。 2. 不去昏暗、混亂的場所。

3. 鼓勵自己開朗正面，找尋恰當壓力的紓解方式，和別人聊聊，得到他人支持安慰。

4. 去查吸毒對自己和身邊的人會造成多大的傷害，了解它因此遠離它。

工管三甲 要勇敢說「不」！

時尚二甲 用堅毅的勇氣淨化對毒品的依賴，提倡健康互愛的心，綻放生活的光彩。

二企三甲

拒絕毒品的好方法

1. 摒除不良嗜好：吸毒犯大多是由吸菸這個不良嗜好而受到吸引的，所以不吸菸的話，染上毒癮的機會就能降低。
2. 建立正當的舒壓方式：曾經有台大法律系的學生，為了考上律師，而壓力過大，所以尋求毒品的幫助，最後當然是害了自己的一生。
3. 認識正確的用藥觀念：對於自身的健康狀況應以自然的食品和作息來保養，不要依賴藥物。尤其是減肥一例，曾有不法商人將禁藥或毒品摻入減肥藥，致使人的性命受到殘害。
4. 尊重自我，堅決拒毒：對自己的生命負責，千萬不要受誘惑。

休運四乙 慎選朋友、絕不嘗試毒品、不吃來路不明的食品。

電子二甲

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. 藉故離開現場。

時尚四甲

1. 直接拒絕法：無論朋友如何勸說，你始終面帶微笑，語氣堅定的說「不」，且不必多

做解釋，只要堅持決定。

1. 速離現場法：朋友邀請你一起接觸違反法律或校規，明確拒絕，找藉口離開現場。
2. 轉換話題法：談到不喜歡的話題，設法換一個新的話題。
3. 自我嘲解法：嘲笑友伴，也拿自己開玩笑，以幽默語氣緩和不愉快氣氛，並沖淡朋

友壓力。

1. 家教嚴厲法：面臨難以推拖朋友壓力時，以家教為藉口。

創意三甲 勇敢說不、不要與他人有關係、自動遠離毒品。

應外三甲 不吃來路不明的食物、不交損友、不輕易嘗試、勇敢說「不」。

妝彩四乙 如有朋友吸毒就通知110抓他、不要亂喝來路不明的飲品。

時尚三乙

1. 勇敢說不。 2. 遠離不良場所。 3. 通知警方或帶去勒戒所。

4. 收下來交給警方，當證據。 5. 勸導他人。

應外四甲

如何拒絕毒品，其實要做到並不會很難，簡單來說，當我們參加朋友的聚會時，遇到一些朋友拿一些沒有見過的東西要你嘗試時，我們應該要立即拒絕，不應該被好奇心驅使而去嘗試。抑或者是當你要進去包廂內時就有聞到奇怪的味道，應該立即離開那個地方，不要逗留，因為碰觸毒品，是會讓你一輩子都過著包尿布的生活。

幼保三甲 拒絕不良友人的邀請、不去不良場所、檢舉，匿名檢舉毒品持有人。

妝彩一乙

1. 勇敢說不，語氣堅定 。 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. 遠離不良。

資管一乙

1.少跟朋友去一些不良場所。 2. 看到朋友使用這些應該馬上叫他停止。3. 可以

去醫院問如何避免碰毒品，認識毒品的樣子，避免遇到時不知道那是什麼毒品。

休運三丙 運動、勇敢說 ”不”、藉故離開現場、勸告。

資工四乙

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. 認識正確用藥觀念 6. 遠離是非場所。

電機二甲 勇敢說不，語氣堅定、轉換話題、利用家裡管教嚴格當藉口、群眾壓力。

土木二甲 不要去不良場所、不要交壞朋友、不要輕易嘗試別人提供的食品。

金融三甲

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 。 6.藉故離開現場。

觀光四甲

1. Just say NO! 2.以沒有錢的方式委婉拒絕。 3.以家庭為由。

4. 近朱者赤，近墨者黑(交友慎選) 。

觀光二甲

1. 勇敢說不，語氣堅定，面帶微笑。 2. 不接受陌生人的食物。

3. 藉故離開現場。 4. 轉移話題。 5. 自我解嘲。

觀光二丙 不去不良場所、不受誘惑、不接受他人給予的毒品、不賣毒品毒害他人。

土木四甲 毒品是一種害人害己的毒藥，我們該如何來拒絕毒品的誘惑:

1. 少去不良場所與結交些不良份子。
2. 被毒品誘惑前先想我們的父母。
3. 多看一些吸食毒品後的紀錄片來警惕自己。

資管四甲

1.勇敢說不，語氣堅定。 2.告訴提供者毒癮發作的痛苦。 3.藉故離開現場。

4.告訴提供者吸毒對健康的重大危害。 4.告訴提供者吸毒是違法的行為，並有刑責。

企管三丙

應表明態度堅持拒絕、肯定友誼但做自己、轉換話題移開注意、道德勸說回頭是岸。

電子三甲

1. 年輕學子最容易被同學邀約去慶祝快樂的地方，例如:KTV、打鐵上磨鐵，當有毒品

出現時，帶頭或是領導者，應當帶頭拒絕毒趴!

2.多接觸大自然，多運動來減少毒品出現場合。

3.交友要多慎選，避免交到有管道的朋友。

4.朋友間要提倡吸毒一點都不炫不酷。

5.心中要有拉K一時尿布一世的觀念，來發揮自己的自制力。

國企三甲

1. 雖然現在大家的年紀，都會以周邊朋友意見為主；但好友們聚在一起同樂的方式非常多，例如:上球場打球、上運動場、健身房較勁體力是拒絕毒品的方法之一。
2. 以Line、臉書等群組共享方式，把因接觸毒品之後的壞處分享給周圍朋友了解，

造成群組效益達到相互影響。

資管三乙 不要去聲色場所、不要誤交損友、不要去夜店。

觀光三甲

1. 直接拒絕:無論朋友們如何勸說，你始終面帶微笑，語氣堅定的說「不」，不必做任和解釋，只要堅持自己的決定。

2.轉移話題:談到你不喜歡或感到有壓力的話題時，設法轉換一個新話題。

觀光三乙 告知提供者吸毒是違法的行為，並有刑責。

資管二甲

堅持拒絕、遠離現場、轉移話題、 告知理由、反說服、自我解嘲、友誼勸服 、反激將。

機械二甲

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. 認識正確用藥觀念。 6. 遠離是非場所。

7. 提高警覺，不隨意接受他人送的飲料或香菸。

工管二甲 勇敢說不!

企管二甲 不要因為好奇心，而去接觸讓人生後悔的事、勇敢說「不」!

企管二乙

1.直接拒絕，勇敢說不。 2.轉移話題，建議做點別的事。

3.遠離現場，並拒絕往來 。 4.避免去不良場所，網咖夜店等。

5.利用貶低自己來婉拒毒蟲的邀請。 6.做點戶外活動以及運動。

7.告訴提供者毒品是違法的行為。 8.不喝來路不明的飲料。

9.告訴提供者毒癮發作的痛苦。 10.交朋友要慎選別聽信壞朋友的邀約。

11.不要太容易受朋友影響，自制力要夠。 12.不可因為好奇以身試毒。

13.面臨難以推託的朋友時，以家教嚴厲為藉口。

餐飲二乙 學會說不、能不碰就不碰，傷害自己並會失去家人、保護自己才是王道。

幼保二甲

1. 不要到聲色場所活動，例如酒吧的地方，自然就比較不會遇到意圖不軌的人。
2. 與朋友聚餐時，只要離開位子原本放在桌上的飲品或食物就不要再食用了!
3. 知道有朋友吸食毒品時，要相勸請他戒毒或尋求相關藥物或醫療單位戒毒。

應外二甲

1. 應宣導吸毒一時尿布一世的實例。 2. 遠離是非場所。

3. 轉移話題。 4. 告訴提供者吸毒對身體造成的影響。

資工二乙

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。

7.提高警覺，不接受陌生人的飲料、香菸。

電機一乙

1. 毒品對人體之殘害常於各類宣導資料及海報上知悉，但實際情況可能較無法想像，故以自身周遭所見人事來做分享。
2. 只要了解毒品對人體神經、肢體器官及人生的影響，牢記並時刻提醒自己遠離可能接觸的人事物，相信沒有比自律更好的拒絕方法了。

企管一丙 不碰不明的藥物、不隨便食用不明的食物或飲料、不去不良場所。

妝彩一甲

1. 勇敢說不，語氣堅定。 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. 遠離不良。