| **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！C:\Users\User\Desktop\imagesCAO4XBYI.jpg**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。
 | 1. 正常用藥觀念。
2. 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。
 | 1. 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。
 | 1. 摒拒不良嗜好。
2. 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。
 | 1. 交友謹慎若有奇怪的事情要勇敢說不。
2. 遊藝場、酒店盡量不要去。
3. 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。1. 不食用來路不明的食品與藥品。
2. 不去不良場所參加不當聚會。
3. 勇敢說「不」。
 | 1. 參加政府所舉辦的戒毒活動。
2. 找尋適當的舒壓方法，不去接觸毒品。
3. 認識正確用藥觀念。
4. 遠離是非場所。
5. 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 | 1. 摒拒不良的嗜好。
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。
 | 1. 認識正確的用藥觀念。
2. 遠離是非場所。
3. 提高警覺不拿陌生人的飲料食品香菸。
 |
| 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: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。1. 走為上策:當朋友遞給你毒品時，立即找藉口離開。
2. 安身立命法:以身體不適為由拒絕之。
3. 虛與委蛇法:一時找不到推拒的理由，可採用拖延戰術。
 |
| 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 | 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? |
| 觀光四丙 | 1. 不要吃食來路不明的飲料或食物。
2. 不好的朋友，不要常在一起，要分辨好壞人。
3. 要知道毒品對人的傷害，不要對
 | 使用毒品有好奇心。1. 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。
 |
| 餐管四乙 | 1. 如果離開自己的飲料太久不要喝。
2. 學會說不，保護自己。
 | 1. 注意產品日期、製造商。
2. 注意親朋好友給的東西。
 |
| 土木三甲 | 1. 摒拒不良嗜好。
2. 善用好奇心，不要以身試毒。
3. 尊重自己，堅決拒毒。
4. 建立正當的情緒紓解方法。
 | 1. 認識正確用藥觀念。
2. 遠離是非場所。
3. 提高警覺，不喝陌生人的飲料。
 |
| 機械三甲 | 遠離夜店、不要有好奇心、不要亂吃別人的東西、不要亂喝不知明的飲料。 |
| 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。
 | 1. 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
 | 1. 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。1. 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。
 | 1. 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
 | 1. 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。
 | 1. 摒拒不良嗜好。
2. 遠離是非場所。
3. 不要以身試毒。
4. 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。
 | 1. 不靠藥物提神與減肥。
2. 遠離是非場所。
3. 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。
 | 1. 告訴提供者吸毒是違法行為，並有刑責。
2. 建議做點別的事情。
3. 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。
 | 1. 不吸別人給的香菸。
2. 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。
 | 1. 不靠藥物提神、減肥。
2. 遠離是非場所。
3. 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。
 | 1. 表明態度，堅持拒絕。
2. 肯定友誼，但做自己。
3. 轉換話題，移開注意。
4. 提高警覺，不拿陌生人的飲料

 食品香菸。1. 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。
 | 1. 建立正當的情緒紓解方法。
2. 認識正確的用藥觀念。
3. 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。
 | 1. 認識正確的用藥觀念。
2. 遠離是非場所。
3. 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。
 | 1. 少接觸有害無益的朋友。
2. 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。
 | 1. 建立正當的情緒紓壓方法。
2. 認識正確用藥觀念。
3. 遠離是非場所。
 |
| 電機二乙 | 1. 遠離危險場所(遊戲場、酒店、夜店)。
2. 0800-770-885反毒專線。
 | 1. 拒絕毒品慫恿
2. 別意氣用事逞強。
3. 拒絕來路不明的食品。
 |
| 電機二甲 | 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。1. 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!1. 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。1. 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。1. 遠離是非場所，如:電動玩具店、MTV、KTV、地下酒家，夜店等場所。
2. 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。
 |
| 建築二甲 | 1. 不要接受陌生人提供飲料或煙。
2. 不要出入複雜的場所。
 | 1. 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。
 |
| 企管二甲 | 1. 生活作息正常:生活正常，命運才會正常。
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」。
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
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
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。
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。

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 |
| 資管二甲 | 1. 離開視線的飲品不喝。
2. 少去不良場所。
3. 不接收陌生人給的物品(食物，

菸…等)。 | 1. 不相信別人的推銷。
2. 非自己親眼看見或購買得特

殊糖果或咖啡包不拿。 |
| 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 | 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。
 | 1. 不靠藥物提神與減肥。
2. 遠離是非場所。
3. 不接受陌生人的飲料、香菸。
 |
| 幼保二甲 | 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。預防方法:1. 自覺拒絕誘惑:尊重自己的生命，千萬別接受引誘與慫恿。
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。
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。
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。1. 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。 |
| 應外二甲 | 1. 絕對不用好奇去試用或者碰觸毒品。
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。1. 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。1. 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!1. 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。
2. 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。 |
| 休運二乙 | 1. 協助戒除吸菸、飲酒或吃檳榔習

慣。1. 強化休閒設施及活動。
2. 拒絕不良嗜好。
3. 建立舒緩壓力、情緒的正當方

法。 | 1. 建立正確用藥觀念。
2. 遠離是非場所。
3. 提高警覺不隨便接受陌生人

的飲料、香菸。1. 培養健康正當休閒活動。
2. 建立自信和自尊心。
 |
| 時尚二甲 | 1. 生活作息正常。
2. 不好奇試用毒品。
3. 建立正確情緒紓解方法。
 | 1. 不靠藥物提神與減肥。
2. 遠離是非場所。
3. 不接受陌生人的飲料、香菸
 |
| 數位二甲 | 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。
 | 1. 建立正當的情緒紓解方法。
2. 認識正確的用藥觀念。
3. 遠離是非場所。
 |
| 餐飲二乙 | 1. 勇敢說不。
2. 發現可疑物品盡速和師長報備。
 | 1. 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。
 | 1. 勇敢說不&找藉口離開現場。
2. 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。
 | 1. 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。
 | 1. 認識正確的用藥觀念。
2. 遠離是非場所。
3. 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。
 | 1. 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. 尊重意我，堅決拒毒。
4. 建立正當的情緒紓解方法。
 | 1. 認識正確的用藥觀念。
2. 遠離是非場所。
3. 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。1. 勿網路上亂買去嘗試、交易。
2. 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。
 | 1. 正當的情緒紓解方式。
2. 正確用藥的觀念。
3. 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。1. 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。1. 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。1. 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。1. 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。 |