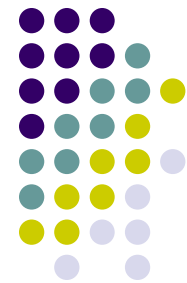




陝西國民小學

水域安全及反毒宣導

陝西國民小學 遠離毒品即刻行動



遠 離 毒 品
即 刻 行 動

我瘋運動、瘋挑戰、瘋刺激，
就是不瘋毒品
自然、健康才是王道！

Janet



刑事警察局

廣告



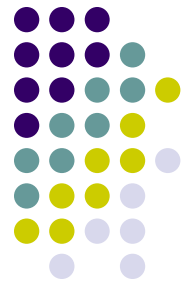
毒品新樣貌

你我要小心

近期發現藥頭以精美的包裝(如：含毒的咖啡包、奶茶包、果凍、郵票…等)來吸引他人使用毒品，因此，參加聚會活動時，對於來路不明的飲料或食物更要特別提高警覺，切勿因好奇心，而以身試毒。



反毒參一咖



毒·無法淺嚐即止·不是想吃就吃·說戒就戒
毒品對你的挾制·超過你所能的想像
總在成癮之後才驚覺·你已失去了自己
舉起手·大聲說不

反毒參一咖·邀你參一咖

遠離毒品·讓我幫你
戒毒成功專線·0800-770-885
只要有心·一定成功

戒毒成功專線
0800-770-885
只要有心·一定成功
<http://refrain.moj.gov.tw>



法務部

<http://www.moj.gov.tw/>

戒毒成功專線
0800-770-885
求求你幫幫我

拉K一時 尿布一世

Say NO! 絕對不要輕忽K他命的危害!



陝西國民小學 拉K一時 尿布一世



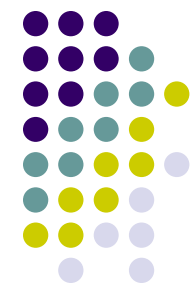
反毒資源館

免付費諮詢專線
0800-770-885
(請請您 - 幫幫我)

反毒資源館

網頁搜尋





4 Action

四行動 **反轉毒害**
CHERISH · REFUSE · STOP · CARE

180cm

170cm

160cm

150cm

140cm

130cm

120cm

110cm

100cm

行動一

CHERISH

珍愛生命

1. 做自己的主人
2. 學習交友技巧
3. 增強自我的堅韌性

行動二

REFUSE

防毒拒毒

1. 遠離是非場所
2. 拒絕成癮物質
3. 學會拒絕技巧
4. 要High不藥害

行動三

STOP

知毒反毒

1. 認識毒品作用
2. 了解新興毒品
3. 打擊不法
4. 防範毒品危害

行動四

CARE

關懷協助

1. 發現吸毒者的徵兆
2. 提供專業協助與轉介

指導單位 衛生福利部食品藥物管理署
Food and Drug Administration, Ministry of Health and Welfare

承辦單位 財團法人國範文教基金會

協辦單位 財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會
開南大學
國立臺灣師範大學



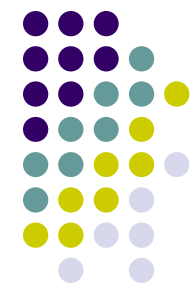
廣告

2013年5月07日修訂

陝西國民小學

反轉毒害

四行動



正確使用

鎮靜安眠藥



能力一

做身體的主人

失眠原因多，建議從尋找失眠原因、改變生活習慣與主動就醫做起。

- (一)養成良好作息與睡眠習慣
- (二)不要自行購買安眠藥
- (三)請勿重複就診

- (四)藥品名稱和外觀
- (五)注意事項、副作用或警語
- (六)使用天數
- (七)藥品保存方法與期限

能力二

清楚表達自己的身體狀況

失眠就醫時，向醫師清楚說明自身狀況。

- (一)失眠狀況
- (二)特殊體質
- (三)過去病史
- (四)使用中藥物
- (五)工作特質
- (六)懷孕(或哺乳)
- (七)打呼情形
- (八)其他可能影響睡眠的生活習慣

能力四

清楚用藥方法、時間

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

- (一)服藥時間
- (二)服藥劑量
- (三)服用天數
- (四)常見副作用
- (五)交互作用
- (六)勿轉售或轉讓
- (七)避免突然停藥
- (八)配合良好習慣
- (九)告知同住親友正在服用安眠藥



能力三

看清楚藥品標示

領安眠藥時，請看清楚藥袋標示、仿單(藥品使用說明書)及用藥指導單張並請攜帶健保卡(或身分證文件)。

- (一)姓名
- (二)藥品用法
- (三)藥品適應症

能力五

與醫師、藥師作朋友

失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師。

- (一)紀錄諮詢電話
- (二)問專家

陝西國民小學

正確使用 鎮靜安眠藥

廣告

多關心 卡安心



若孩子疑似吸毒 儘早確認及早輔導

發現孩子疑似吸毒或有以下跡象3種以上，請您更進一步關心孩子的健康與交友情形，您可主動聯繫學校師長協助，也可至縣市校外會或毒品危害防制中心尋求相關諮詢或協助孩子作尿液檢驗。

身體及行為出現異常表徵

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 黑眼圈 | <input type="checkbox"/> 精神恍惚、目光呆滯 |
| <input type="checkbox"/> 常昏睡、很難叫醒 | <input type="checkbox"/> 體重異常減輕 |
| <input type="checkbox"/> 未感冒，但經常流鼻水、吸鼻水 | <input type="checkbox"/> 金錢花費異常 |
| | <input type="checkbox"/> 常跑廁所 |



房間出現異常現象

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 不明的白色粉末 | <input type="checkbox"/> 有殘留不明粉末的小夾鏈袋 |
| <input type="checkbox"/> 出現電線走火般燒塑膠的氣味 | <input type="checkbox"/> 有燃燒過鋁箔紙、打火機、吸食器（改裝的鋁箔包） |

縣市校外會電話

縣市毒品危害防制中心電話



教育部



蒸餾花運動

戒成專線電話：0800-770-885





遇見 大麻煩

認識大麻與濫用的危害：

大麻(Marijuana)為中樞神經迷幻劑的一種，在我國列為第二級毒品管制，無醫療用途。吸食後會產生心跳加快、平衡感及注意力變差、異常情緒、嗜睡、妄想、幻覺等現象。長期使用會造成記憶、學習及認知能力減退、免疫力降低、降低受孕機率等現象，罹患癌症的機率也相對提高。大麻的幻覺作用常會導致施用者發生交通意外事故。

【國際警訊】

目前有少數國家的部分地區允許大麻作為娛樂用途。但是絕大多數國家都將大麻列為毒品管制。近期發現國外部分業者將大麻摻在糖果、甜點等食品及飲料中。讓人不自覺地吃入危險物質。因此，當您到他國旅遊觀光時要特別注意食物成分標示。避免食用沒有包裝或是標示不明確的食物。以避免誤食情形發生。

【新聞報導】

國外一位女童在家玩耍時，誤食了含有不明成份的餅乾。沒多久，母親注意到她全身無力、昏昏欲睡、走路困難。送醫後在女童尿液內檢測出四氫大麻酚(THC)陽性反應，因而確認為誤食了大麻。

◆溫馨小叮嚀◆

1. 大麻吸食者，通常以「菸」的方式使用，千萬不要隨便使用別人傳遞給你的香菸或食品，避免誤用。
2. 若疑似誤用毒品或有毒物質，應至醫療院所尋求協助，亦可撥打【戒成專線】0800-770-885或臺北榮民總醫院【毒藥物防治諮詢中心】專線：(02)2871-7121尋求諮詢意見。



1 堅持拒絕法

- ❗ 我不做違法的事情。
- ❗ 不行，我真的不想吸。



2 告知理由法

- ❗ 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。



3 自我解嘲法

- ❗ 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！



4 遠離現場法

- ❗ 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！



請你跟我這樣說...

5 友誼勸服法

- ❗ 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，你我最好都不要嘗試吧！



6 轉移話題法

- ❗ 你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！
- ❗ 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？



7 反說服法

- ❗ 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...，所以你也不要吸啦！



8 反激將法


- ❗ 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！



您的關心 讓孩子遠離毒害

許多孩子因為好奇、受幫派勢力或不良同儕影響而誤觸毒品；近來K他命危害校園的情形日漸嚴重，請您多關心孩子的交友情形，讓孩子避免毒品的誘惑及傷害。

戒毒成功專線：0800-770-885

請搜尋  紫錐花運動 |



反~~毒~~參一咖

邀你參一咖

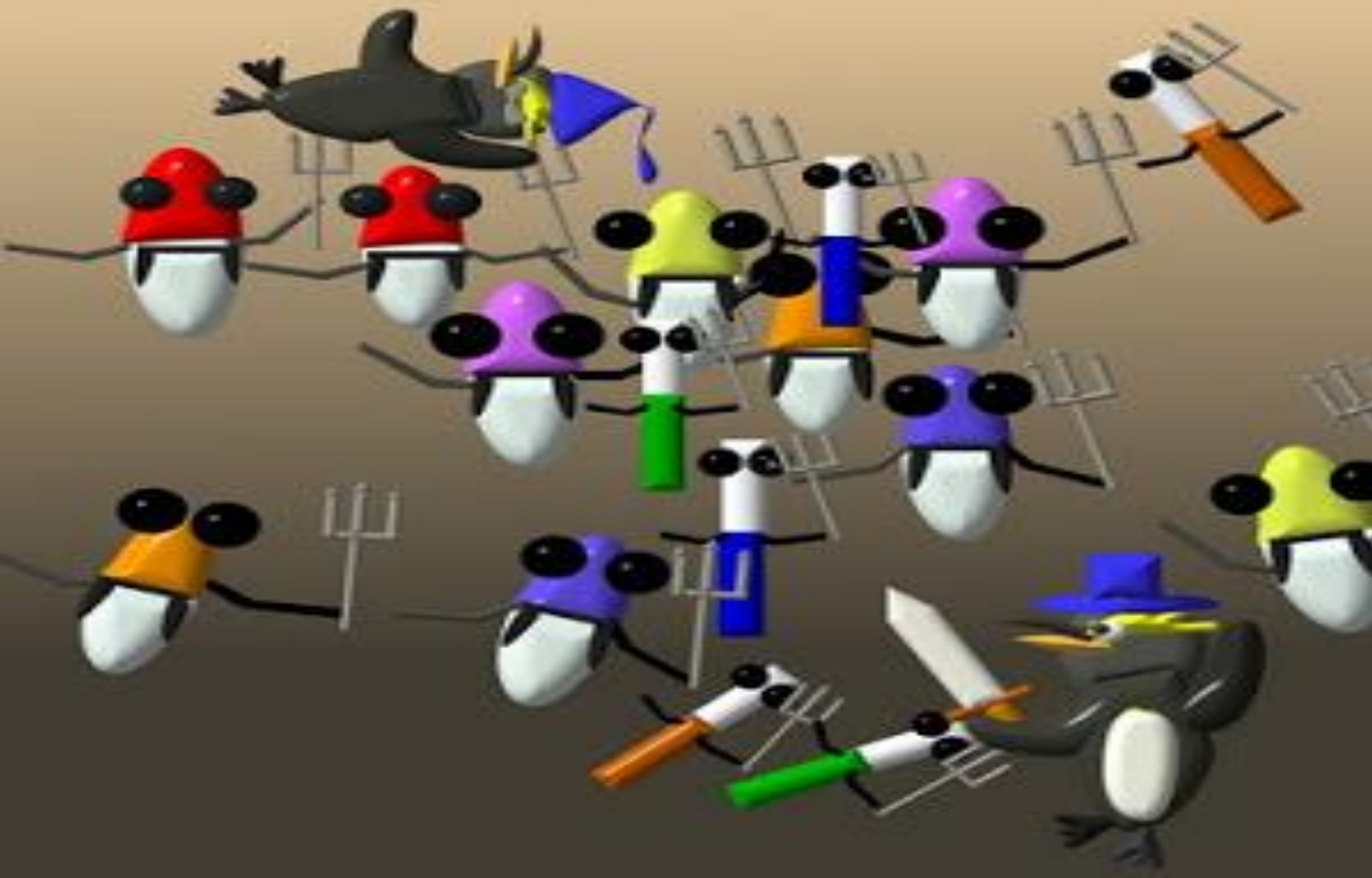
走出陰險角落，迎接無毒新生活

戒毒成功專線：
0800-770-885



珍惜生命

不要讓毒品危害自己了





我有的 我的 拒毒 STYLE



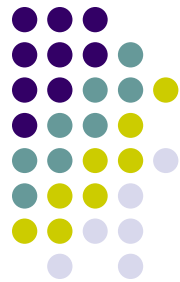
反毒技8招
堅持戒絕 · 各科理財
自我保護 · 遠離場所
友陪勸服 · 轉移話題
假期留港 · 假期再訪



0800 770 885



禁藥中心



夏日暢泳 so easy 全民游泳真健康

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫
119、118、110、112



利用延伸物
竹竿、樹枝等



拋送漂浮物
球、繩、瓶等



利用大型浮具
划過去
船、浮木、救生圈、
救生浮標、保麗龍等

97-102年較易發生 學生溺水水域

場域	水域
海	新北市沙崙海邊
	高雄市蚵仔寮漁港
	金門縣后湖海灘
溪河流	新北市烏來山區
	新北市大豹溪
	新北市三峽河
	花蓮縣秀姑巒溪
溝圳	嘉南大圳
	桃園大圳



游泳



禁止游泳



水深危險



教育部體育署

相關資訊網站:

學生游泳能力121網站



游泳Go健康

www1.sa.gov.tw/



夏日暢泳 *so easy* 全民游泳真健康



防溺水十招



游泳



禁止游泳



水深危險



1 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。



2 避免做出危險行爲，不要跳水。



3 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。



4 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。



5 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。



6 不可在水中嬉鬧惡作劇。



7 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。



8 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。



教育部體育署

相關資訊網站：

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/



游泳Go健康
www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html



9 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。



10 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

水域安全標誌



安全水域旗

在海灘插有紅黃旗，代表有救生員駐站，屬於安全戲水區域。



水域安全-溪流河谷篇

<https://www.youtube.com/watch?v=KH1c7xNxNIg>