



4 Action

反轉毒害 社區守護秘笈

珍愛生命 防毒拒毒
知毒反毒 關懷協助





青少年師資手冊

反轉毒害 社區守護秘笈

珍愛生命 防毒拒毒 知毒反毒 關懷協助



 衛生福利部食品藥物管理署

 財團法人國範文教基金會

協辦單位 | 開南大學養生與健康行銷學系

編輯 | 開南大學養生與健康行銷學系紀雪雲主任

撰稿 | 振興醫療財團法人振興醫院藥劑科黃培培藥師

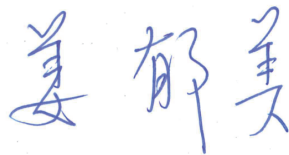
序

現今毒品的種類與使用方式日新月異，如何有效教導民衆知毒反毒的觀念，並培養其拒毒的技巧及堅決反毒的意念，實為刻不容緩之行動。故衛生福利部食品藥物管理署委託財團法人國範文教基金會辦理反毒教育推廣相關計畫，並期望能從社區及生活中找出反毒守護者，培育及提供其知毒、拒毒與戒毒的資訊與技能，為此，特編撰此本簡明扼要的「反轉毒害 社區守護秘笈」參考手冊，希望能提供反毒守護者相關資訊，包括：

- ※ 反毒守護者的資格
- ※ 反毒守護者需要先認識的毒品專業知識
- ※ 反毒守護者也要認識可能使用毒品者的特徵
- ※ 對於容易被引誘濫用藥物者，反毒守護者可以做什麼？
- ※ 一旦發現疑似濫用藥物者，反毒守護者可以做什麼？

期望藉由這本秘笈能讓你我都能成為反毒守護者！從守護身邊的家人、朋友開始，使其建立反毒意識及反毒知能，並教育社區民衆，唯有反毒守護者將反毒種子散布於社區各角落，我們才能同心將反毒拒毒社群網絡不斷擴展、持續生根發芽，茁壯成一顆反毒大樹，讓更多人受益。

衛生福利部食品藥物管理署署長



謹識

中華民國103年11月

編者的話

我國公私部門雖已將反毒列為重要課題，但隨著科技的進步，全球化的趨勢，毒品的使用樣態、種類也隨之更新，因此毒品的防制除專業人士外，也需要社會大眾能共同關注反毒的重要性，進而認識它，守護自己的家庭、職場、社區不要被毒品入侵。本計畫乃嘗試邀集國內產、官、學界等集思廣益找尋「反轉毒害」的契機，而人際網絡疏離是使用毒品的重要因素之一，本手冊乃提供社區人士就近關懷周遭的家人、親朋好友、同事、鄰居等，在第一時間提供需要的人正確的反毒相關資訊並轉介相關單位，早期介入早期預防，而手冊內容係由接觸民衆頻繁的藥師撰稿，再請醫師、藥師、護理師、公共衛生、衛生教育、老師、政府官員等專家學者幫忙檢視修訂而成。希望大家能珍藏或轉印本手冊，時時提醒自己，對周圍的家人親朋好友多一些關懷，共同守護無毒社區。

開南大學養生與健康行銷學系主任
財團法人國範文教基金會主委



謹識

中華民國103年11月



誰可以擔任反毒守護者

5



守護者需要先認識毒品

5

- 一、什麼是毒品
- 二、什麼是藥物濫用
- 三、藥物濫用的危害是什麼
- 四、常被濫用的藥物有哪些
- 五、我國藥物濫用現況特徵
- 六、使用毒品可能面臨哪些法律刑責



守護者也要辨識可能使用毒品者

17

- 一、有可能接觸毒品的場所
- 二、影響藥物濫用的可能原因
- 三、藥物濫用者的外觀徵狀
- 四、藥物濫用者的行為表徵
- 五、藥物濫用可能產生的異味及異樣

肆 對於預防藥物濫用 守護者可以做什麼

20

- 一、建立支持網絡，給予關心及陪伴
- 二、協助對方認識濫用藥物的危害
- 三、協助對方批判性思考及拒絕成癮物質
- 四、幫助學習交友技巧與建立正確價值觀
- 五、鼓勵參與學校社區的活動

伍 一旦發現疑似濫用藥物者 守護者可以做什麼

24

- 一、聯繫家人
- 二、聯繫學校老師
- 三、聯繫警察單位
- 四、鼓勵就醫並尋求戒治資源
- 五、支持戒毒者回歸社會的系統

陸 結語

27



壹. 誰可以擔任反毒守護者?

根據衛生福利部食品藥物管理署民國98年調查結果，台灣濫用藥物人口比率有1.43%，未成年人第一次使用非法藥物、嚐試吸毒的平均年齡下降至12.5歲；依據教育部資料，學生使用非法藥物通報件數也由2004年135件增加至2013年的2021件，然而這只是冰山一角，隨著新興毒品的氾濫及取得容易，家庭、校園、社區都成為藥物濫用、販賣甚至製造的場所，由於一日用毒很可能需要終身戒毒，反毒守護者的角色更形重要。

反毒守護者不一定需要具備專業知識或專業背景，只要是：

- 一. 關心家庭藥物濫用的家長、子女、兄弟姊妹及親友等。
- 二. 關心校園藥物濫用的同學、教師、行政人員及志工等。
- 三. 關心社區藥物濫用的鄰舍、志工、民間組織及醫療機構。
- 四. 關心職場藥物濫用的員工、主管、公司行號及企業團體。
- 五. 關心社區秩序安寧、反毒拒毒的民衆、執法及行政人員。

貳. 守護者需要先認識毒品

在成為反毒守護者前先認識毒品，正所謂「知己知彼，百戰百勝」喔！

什麼是毒品？
什麼是藥物濫用？
藥物濫用的危害是什麼？
常被濫用的藥物有哪些？

認識毒品



一. 什麼是毒品？

根據毒品危害防制條例第2條，毒品是指具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品。

二. 什麼是藥物濫用？

藥物是為了正當醫療使用而製造，凡不是以正當醫療用途為目的，而未經醫師處方或指示的情況下，過度且強迫使用成癮性藥物，致使傷害個人的健康，或影響社會及職業之適應，甚至危害到社會秩序，就是「藥物濫用」。

三. 藥物濫用的危害是什麼？

- (一). 心理依賴性：藥物濫用者明知道重複使用這些藥物，會對身體帶來不良的影響，但又對它們產生強烈需求和欲望。
- (二). 藥物耐受性：使用藥物一段時間後，須增加劑量，才能達到先前的藥效。成癮藥物潛藏了「耐受性」的危機，容易因迅速增加使用量而導致急性中毒的情形發生。即迅速增加使用量，造成急性中毒。
- (三). 生理依賴性：藥物濫用者停止使用藥物後，產生戒斷症狀，痛苦萬分，只好藉由持續用藥來抒解這些症狀。
- (四). 社會危害性：增加社會成本，包括生產力下降、醫療、監所管理、家庭、社會福利等的支出增加。

四. 常被濫用的藥物有哪些？

依其對人體作用及使用的方式，可分為：

中樞神經抑制劑

1

麻醉藥品類

1 2 3 4 5

濫用藥物 / 俗名

分級

醫療用途

濫用方式

濫用危害

鴉片
Opium

福壽膏
芙蓉膏



I

鎮痛
止瀉

經口
吸食

1. 嗜睡、噁心、嘔吐、呼吸抑制、便秘、尿滯留、瞳孔縮小。

2. 海洛因主要濫用方式為靜脈注射，常因針頭不潔造成感染，共用針頭更可造成愛滋病、病毒性肝炎、梅毒等血液傳染疾病。具有極強生理及心理成癮性。

嗎啡
Morphine

魔啡



I

鎮痛

注射
口服

戒斷症狀

打呵欠、盜汗、流眼淚、流鼻水、皮膚起疙瘩、失眠、焦慮不安、易怒、發抖、嘔吐、腹痛、肌肉痙攣、皮膚蟲鑽感。

海洛因
Heroin

白粉
四號
細仔



I

無

注射
吸食

潘他唑新
Pentazocine

速賜康
孫悟空
猴仔



II

鎮痛

注射
口服

中樞神經抑制劑

麻醉藥品類

1

1 2 3 4 5

濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
美沙冬 Methadone	II	鎮痛 戒癮治療	注射 口服	1.嗜睡、噁心、嘔吐、呼吸抑制、便秘、尿滯留、瞳孔縮小。 2.海洛因主要濫用方式為靜脈注射，常因針頭不潔造成感染，共用針頭更可造成愛滋病、病毒性肝炎、梅毒等血液傳染疾病。具有極強生理及心理成癮性。
配西汀 Pethidine	II	鎮痛	注射	
可待因 Codeine	II~IV	鎮痛 止咳	注射 口服	戒斷症狀 打呵欠、盜汗、流眼淚、流鼻水、皮膚起疙瘩、失眠、焦慮不安、易怒、發抖、嘔吐、腹痛、肌肉痙攣、皮膚蟲鑽感。
丁基原啡因 Buprenorphine	III	鎮痛 戒癮治療	注射 口服 舌下	
特拉嗎竇 Tramadol	IV	鎮痛	注射 口服	

中樞神經抑制劑

鎮靜安眠劑

2

1 2 3 4 5

巴比妥酸鹽類 Barbiturates

濫用藥物 / 俗名

分級

醫療用途

濫用方式

濫用危害

西可巴比妥
Secobarbital
(Seconal)

紅中



III

鎮靜
安眠

注射
口服

意識障礙、運動失調、
暈眩、嗜睡、視覺障
礙、迷糊、健忘、注意
力不集中、記憶力受
損、呼吸抑制。

戒斷症狀

頭痛、噁心、嘔吐、虛
弱、焦慮不安、易怒、失
眠、盜汗、顫抖、痙攣。

異戊巴比妥
Amobarbital
(Amytal)

青發



III

鎮靜
安眠

注射
吸食

其他

甲喹酮
Methaqualone
(Norminox)

白板



II

無

注射
口服

中樞神經抑制劑

鎮靜安眠劑

2




苯二氮平類 Benzodiazepines					
濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害	
氟硝西泮 Flunitrazepam (Rohypnol) 十字架 FM2	III	鎮靜 安眠	口服 注射	嗜睡、精神恍惚、運動失調、頭痛、噁心、焦躁不安、健忘、記憶力不集中、意識不清。 戒斷症狀 焦慮、失眠、憂鬱、顫抖、暈眩、妄想、痙攣。	
					
硝甲西泮 Nimetazepam (Erimin) 一粒眠 紅豆	III	鎮靜 安眠	口服		
					
三氮二氮平 Alprazolam (Xanax) 蝴蝶片	IV	鎮靜 安眠	口服		
					
二氮平 Diazepam (Valium) 安定 煩寧	IV	鎮靜 安眠	口服 注射		
					
三唑他 Triazolam (Halcion) 小白板	III	鎮靜 安眠	口服		
					

中樞神經抑制劑

2



濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
有機溶劑 Organic solvent 強力膠 打火機油 油漆 汽油	未列	無	吸入	意識不清、幻覺、口齒不清、厭食、沮喪、焦躁不安、妄想、噁心、嘔吐、呼吸抑制、心律不整、猝死、重複發作之流鼻血及口鼻潰瘍。
				
GHB 液態搖頭丸 Liquid Ecstasy Georgia Home Boy G	II	無	口服	噁心、嘔吐、呼吸困難、頭痛、失去意識、昏迷及死亡，與酒精併用會加劇其危險性。 戒斷症狀 失眠、焦慮、顫抖及流汗。 在美國GHB與Ketamine和FM2同列為約會強暴丸。
				
Ketamine 卡門 K他命 Special K K仔 Cat valium	III	手術 麻醉	口服 鼻吸 煙吸 注射	心搏過速、血壓上升、噁心、嘔吐、流淚、複視、視力模糊、影像扭曲、頭暈、暫時性失憶症、無法行走及急性精神病。高劑量可造成呼吸抑制致死。
				
一氧化二氮 N₂O 笑氣 吹氣球	未列	手術 麻醉	鼻吸	幻覺、失憶、憂鬱、不同程度缺氧，血液、骨髓及周邊神經病變。
				

中樞神經興奮劑

3




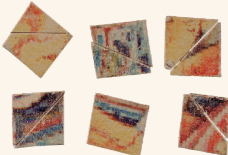

1 2 3 4 5

濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
古柯鹼 Cocaine 可卡因 快克 crack snow	I	局部麻醉 止流鼻血	經口 鼻吸 煙吸	興奮、瞳孔擴散、失眠、躁動、沮喪、焦慮不安、食慾不振、噁心、嘔吐、妄想型精神病、心律不整、痙攣。 戒斷症狀 呆滯、嗜睡、焦慮、煩躁不安、憂鬱。
安非他命 Amphetamine 甲基安非他命 Methamphetamine 冰塊 冰糖 鹽 安公子 安仔 炮仔	II	無	經口 煙吸 注射	1. 精神方面不良作用： 失眠、焦慮、暴躁易怒、情緒不穩、記憶減退、妄想、視幻覺、聽幻覺、譫妄、具攻擊性、自殺及殺人傾向、精神分裂症、神經系統傷害等。 2. 心臟血管不良作用： 心跳加速、心悸、心律不整、高血壓、腦溢血。 3. 過量時： 會造成昏迷、體溫過高、橫紋肌溶解及急性腎衰竭，甚至導致死亡。 戒斷症狀 沮喪、憂鬱、全身乏力、睡眠異常、焦慮易怒。
亞甲雙氧 甲基安非他命 methylenedioxy- methamphetamine 搖頭丸 狂喜 忘我 綠蝴蝶 MDMA	II	無	口服	

中樞神經迷幻劑

4



濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
大麻 Cannabis Marijuana Hemp 草 麻仔 老鼠尾  大麻種子  大麻葉  大麻煙	II	無	口服 煙吸	吸食後會產生心跳加速、妄想、幻覺、口乾、眼睛發紅等現象，長期使用會造成記憶、學習及認知能力減退、體重增加、免疫力降低、不孕症及動機缺乏症候群，孕婦吸食會造成流產或死產。 戒斷症狀 易怒不安、食慾減退、失眠、出汗、震顫、噁心、嘔吐。
麥角乙二胺 Lysergide (LSD) 搖腳丸 ELISA 加州陽光 白色閃光 Acid 	II	無	口服 舌下	瞳孔擴散、欣快感、焦慮、頭痛、噁心、嘔吐、妄想、幻覺、恐慌、肌肉僵直及發抖，過量可造成精神病甚至死亡。
苯環利定 Phencyclidine (PCP) 天使塵 Love Boat 	II	無	口服 煙吸	瞳孔擴散、步態不穩、眼球震顫、激動、失憶、妄想、焦慮不安及幻覺，過量可造成精神病甚至死亡。

其他

5

濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
Nitrites Amyl nitrite Isobutyl nitrite Poppers Rush Bolt	未列	心絞痛、 緩解腎炎 或膽囊炎 引起之腹 痛、氰化 物中毒輔 助治療 劑。	舌下 吸入 貼片	流行於男同性戀族群 中，可造成面部及頸部 潮紅、頭痛、姿態性低 血壓、心悸、暈眩、虛 弱、不安、冒冷汗、蒼 白、大腦缺血、噁心、 嘔吐、反彈性高血壓、 昏倒、休克及致死性變 性血紅素貧血症。
		非醫療用途： 空間芳香劑。		

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署



藥物濫用者徵兆

五. 我國藥物濫用現況特徵

藥物濫用的嚴重程度可以仿照經濟學之供需定律進行評估，供給面之大小可從緝獲毒品之多寡窺之，而毒品緝獲量排名亦得反應部分藥物濫用現況。依據法務部統計處資料顯示：93年以前，國內毒品查獲以安非他命及海洛因毒品為大宗，然自94年以後，則以安非他命與愷他命為大宗。愷他命自90年查獲以來，緝獲量逐年增加，且自95年起至102年止，已連續8年於緝獲量排名居第一位。此外，近年來對-氯安非他命、搖頭丸等新興濫用藥物之緝獲量亦有增加之趨勢。

新興毒品並不是指某個特定的毒品，而是一變動的概念，指的是近來新興起的濫用藥物的統稱，例如，搖頭丸、搖腳丸、FM2、GHB、愷他命、喵喵等毒品近年來成為毒販發展新目標，在青少年經常聚集之場所如酒吧、KTV、PUB、舞廳、網咖、私人聚會場等場所販售助興，因為它濫用地點的緣故，這些毒品又被稱為"俱樂部用藥"。使用或販賣這些毒品的人，往往誇大效用，忽視可能造成的危害及風險。加上這些新興毒品具有群聚性、公開性、流通性與便宜性等特性，同時因為吸食方式之多元化及合法藥品之濫用，使得這些毒品有越來越流行的趨勢。多數使用新興毒品的人認為自己只是偶爾嘗試並沒有成癮、能控制是否使用毒品、新聞報導上說的副作用只是個案...等，這些都是錯誤的迷思。一旦開始使用毒品，最後往往變成"被毒品控制"，吸毒者常因不純且無均質毒品之吸食、多重毒品之混合使用、與聲稱或標示之名稱不符等，造成身體無法掌控的危害，所以最佳的方式還是堅決拒絕毒品。

六. 使用毒品可能面臨哪些法律刑責

依據毒品危害防制條例(民國104年2月4日修正)及毒品危害事件統一裁罰基準與講習辦法，依濫用藥物種類及觸法行為不同，相關罰則請參考下表(括弧內之金額以新臺幣計算，且為最高得併科之罰金或罰鍰)。

違法行為	第一級毒品 (海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼)	第二級毒品 (安非他命、搖頭丸、大麻)	第三級毒品 (FM2、愷他命、一粒眠)	第四級毒品 (蝴蝶片、煩寧、佐沛眠)
販賣、製造、運輸	死刑或無期徒刑(2,000萬元以下)	無期徒刑或7年以上(1,000萬元以下)	7年以上(700萬元以下)	5年以上12年以下(300萬元以下)
意圖販賣而持有	無期徒刑或10年以上(700萬元以下)	5年以上(500萬元以下)	3年以上10年以下(300萬元以下)	1年以上7年以下(100萬元以下)
強暴、脅迫、欺瞞或其他非法之方式供人施用	死刑、無期徒刑或10年以上(1,000萬元以下)	無期徒刑或7年以上(700萬元以下)	5年以上(500萬元以下)	3年以上10年以下(300萬元以下)
引誘他人施用	3年以上10年以下(300萬元以下)	1年以上7年以下(100萬元以下)	6月以上5年以下(70萬元以下)	3年以下(50萬元以下)
轉讓	1年以上7年以下(100萬元以下)	6月以上5年以下(70萬元以下)	3年以下(30萬元以下)	1年以下(10萬元以下)
施用	6月以上5年以下	3年以下	2萬元以上5萬元以下並接受6小時以上8小時以下毒品危害講習	1萬元以上5萬元以下並接受4小時以上6小時以下毒品危害講習
持有	3年以下、拘役(5萬元以下)	2年以下、拘役(3萬元以下)	2萬元以上5萬元以下並接受6小時以上8小時以下毒品危害講習	1萬元以上5萬元以下並接受4小時以上6小時以下毒品危害講習
	純質淨重達10公克以上 1年以上7年以下(100萬元以下)	純質淨重達20公克以上 6月以上5年以下(70萬元以下)	純質淨重達20公克以上 3年以下(30萬元以下)	純質淨重達20公克以上 1年以下(10萬元以下)

叁. 守護者也要辨識可能使用毒品者

根據2009年台灣藥物濫用調查結果，濫用藥物者以男性佔71.8%較多，第一次使用非法藥物的動機以好奇、無聊或趕流行最多（61%），其次是為了放鬆自己、解除壓力（14.3%），娛樂助興（7.2%），甚至是因為不好意思拒絕（7.0%）或為了獲得朋友同事的認同（4.1%）而使用毒品，反毒守護者如果能發現可能使用毒品的人，及時提供毒品真相及關懷協助，或許就能讓一個寶貴的生命免於毒害。

一. 有可能接觸毒品的場所

- (一). 娛樂場所(37.1%)：網咖、PUB、MTV、KTV、舞廳、撞球場、電影院等。
- (二). 同學、同事或朋友家中(29.7%)。
- (三). 自己家中(16.6%)。
- (四). 其他：如學校(3.5%)、飯店、賓館或汽車旅館(2.3%)、醫院診所(1.9%)、軍中(0.9%)、公園(0.7%)、廟宇或神壇(0.5%)及賭場(0.5%)。

二. 影響藥物濫用的可能原因

- (一). 個人因素：體質缺陷、人格發展缺陷、偏差、好奇及尋求刺激。
- (二). 環境因素：家庭方面如婚姻不完整、管教不當、冷漠、衝突性家庭、生活習慣之偏差、社經地位、社會風氣。
- (三). 教育因素：缺乏正確人生觀及價值觀、自我表現及成就未受肯定、缺乏自我表現機會、錯誤行為未及時導正。

- (四). 社會因素：文化風氣、金錢、奢靡、娛樂、生活空間的影響。
- (五). 較易染上毒癮之特徵：生活沉悶無目的、失業、自信心不足、家庭不和諧、居住地區吸毒率高、與濫用者為友、加入幫派、傳統觀念薄弱、與家庭學校聯結性差、缺乏成就感。

三. 藥物濫用者的外觀徵狀

- (一). 眼部：瞳孔不正常放大或縮小、眼眶泛黑、眼睛出血、常流眼淚。
- (二). 鼻部：鼻孔發紅、破皮、流鼻水、鼻孔殘留粉末等。
- (三). 口部：持續性口乾舌燥、說話含糊不清。
- (四). 皮膚：皮膚潰瘍、紅斑疹、靜脈炎等。
- (五). 體重：喪失食慾、體重急速減輕。
- (六). 其他：反胃、嘔吐、目光呆滯、手部顫抖、頻尿等。

四. 藥物濫用者的行為表徵

- (一). 情緒方面：多話、易怒、躁動不安、精力旺盛、不易疲倦，或精神恍惚、沮喪、好辯，無意義的重覆動作，情緒上出現焦躁不安、幻覺。
- (二). 生活方面：睡眠習慣改變(嗜睡或失眠)、對課外活動缺乏興趣、常無理由的外出不歸、神秘兮兮、衛生習慣變差、逗留在電玩遊樂場所、對熟人迴避、結交一些行為怪異的朋友。
- (三). 行為方面：注意力不集中、反應力變差、常向家長親友要錢或借錢、說謊、偷竊、欺騙、經常逃學逃家、作息顛倒、常討論有關藥品或不法的事、經常表示生病或頻到藥局買藥，卻又刻意隱瞞。

五. 藥物濫用可能產生的異味及異樣

- (一). 異味：使用K菸者會有強烈的塑膠味、吸食安非他命有燒焦味等。
- (二). 異樣：手臂有注射針孔痕跡，為了掩飾針孔而不分季節穿長袖衣褲，出現疑似吸食毒品的器具如吸管、小瓶裝藥水、玻璃管或容器、鋁箔紙、夾鏈袋、曬乾的葉子、自製香菸、針頭等，發現點眼藥器具，新使用漱口水、口腔芳香劑，發現處方藥如止痛劑、鎮靜劑或其他不明藥物。



肆. 對於預防藥物濫用，守護者可以做什麼？

根據2010年調查兩千對以上國中學生及其家長，有三成學生表示同學朋友曾告知其吸食毒品訊息，一成表示不能完全有把握拒絕朋友邀約使用成癮藥物，然而有六成學生表示父母並未告知其毒品危害，反毒守護者若能早期發現身旁容易被引誘濫用藥物者，藉由關心及教導，幫助他/她遠離毒品，就能使一個家庭免於破碎。

一. 建立支持網絡，給予關心及陪伴

- (一). 給予家人關懷，陪同家人一起快樂成長。
- (二). 舉辦校內反毒宣導海報設計比賽及其他活動，邀請專業社區藥局藥師走入校園進行宣導。
- (三). 民間團體及醫療機構可以主動深入社區及學校，宣導並提供戒毒資訊。

二. 協助對方認識濫用藥物的危害

藥物濫用會造成身體器官病變，甚至危害生命。所有成癮藥物潛藏危險，尤其是新興藥物常被冠上誘人的別名，使人降低戒心，殊不知每人體質不同，使用一次也可能有致命危險

- (一). 中樞神經興奮劑會造成瞳孔放大、鼻孔發紅和破皮、口乾舌燥、心跳加速、顫抖、肝腎受損、呼吸衰竭、血壓高、發熱、暈眩。
- (二). 中樞神經抑制劑會造成瞳孔縮小、眼睛發紅、流淚、流鼻水、心跳減緩、便秘、腸胃不適、幻覺、嗜睡、心臟受損、記憶力受損、肌肉關節酸痛。
- (三). 中樞神經迷幻劑會造成肺功能減弱、幻覺、心跳加速、記憶力受損。

- (四). 急遽大量使用會造成急性中毒，注射毒品共用針頭、針筒及稀釋液等會導致肝炎、性病、愛滋病等傳染病。
- (五). 青少年比較重視個人形象及朋友觀感，較難以體會藥物對自己的長期危害，因此不妨著重在使用後立即性的影響，例如會產生體臭、體力會變差、皮膚會有潰爛等現象。
- (六). 心理危害：藥物濫用者在心理上常會造成焦慮、沮喪、衝動等負面情緒，對濫用藥物以外的事物失去興趣，影響其工作及家庭生活。
- (七). 社會危害：藥物濫用者經常出現暴力及犯罪行為，例如家暴、偷竊、搶劫、販毒等，嚴重影響社會治安。

三. 協助對方批判性思考及拒絕成癮物質

許多藥物濫用者因為同儕壓力或情誼、礙於當時氣氛、不知道如何拒絕而開始使用，因此應教導當面對同學或朋友的誘惑時，先界定所要解決的問題，確認所要做的決定，收集相關資訊並分析其優缺點及後果，而後學習依照不同情境善加運用拒絕成癮物質的技巧，包括菸、酒、檳榔及毒品。

- (一). 直接拒絕：表明態度直接拒絕，例如：「不用了啦！這東西實在太不適合我了。」
- (二). 遠離現場：找理由盡快遠離現場，例如：「哎呀~我剛買了電影票，就快要開始演了！Bye啦！」
- (三). 轉移話題：可以用八卦或笑話轉移話題，也可建議另一項活動，例如：「我最近發現一個新的電玩更有趣耶！還是回家打Game比較有趣啦！」

- (四). 自我解嘲：若因拒絕受嘲笑，就順著接話開自己玩笑，以幽默語氣緩和氣氛，例如：「還有什麼比被我媽痛打一頓更毒？我看我還是別冒這個風險吧！」
- (五). 友誼勸服：和同儕說明基於友誼關心，不希望對方使用，例如：「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！」

四. 幫助學習交友技巧與建立正確價值觀

在很多人的想像中，以為接觸毒品的對象是陌生人，其實現實的情況是，最有可能提供藥物的是同儕朋友等，因此，幫助他們建立正確的價值觀，來面對和處理同儕壓力格外重要。

- (一). 發揮正向同儕影響力：同儕影響是互相的，友誼是人類的正向影響和支持，結交品行、行為正當的朋友，當朋友的各方面表現良好，可激發他們更加努力。
- (二). 建立正確的價值觀：幫助他們面對問題時能有明辨是非的能力，不會人云亦云，並能依據自己的價值觀做出明智決定。
- (三). 自我肯定：當他 / 她發展出面對同儕壓力的自信後，當感覺不舒服或遇上認為不對的事，便有足夠的力量勇敢說「不」。

五. 鼓勵參與學校社區的活動

透過參加健康、富有創造性的活動，除了可以強健體魄、增廣見聞、培養正當嗜好、訓練社交技巧，當面臨困境時，更知道如何正向宣洩自己的情緒，增強面對挑戰的堅韌度。



(一). 參與運動團隊：參與運動團體可養成規律運動習慣、強健體魄，還能從中培養團隊精神，像是田徑、籃球、羽球、桌球、棒壘球、游泳等。



(二). 參與創造性社團：創造性社團可以激發思考能力，還能發展其特殊才華及興趣，像是繪畫、書法、話劇、寫作、烹飪、各類音樂性社團等。

(三). 參與社區志工：擔任社區志工除了可以服務社區、為社區盡一份心力外，也能從中學習，例如參加環保志工、關懷老人、到育幼院陪院童等。



(四). 安排家庭活動：家庭活動可增加共同回憶，一同享受樂趣，例如登山、郊遊、看電影展覽、聽音樂會或演唱會等。

伍. 一旦發現疑似濫用藥物者，守護者可以做什麼？

一. 聯繫家人

對於就學中或未成年的藥物濫用者，應第一時間與家人聯繫，協助家人冷靜地與受助者懇談，以具體的談話內容，例如發現的吸食器具、孩子的改變讓家人擔心等，進一步了解實際情況、使用毒品的原因、毒品的來源等，鼓勵家人多與孩子討論因為愛他，所以擔心他可能使用毒品，以及毒品帶來的嚴重後果，並願意與孩子一起想辦法走出毒品的世界

二. 聯繫學校老師

各級學校都有一套追蹤、轉介、輔導機制。

三. 聯繫警察單位

發現疑似販賣或提供非法藥物（俗稱藥頭），應密切注意其動向（人、時、地、藥），若是藥頭為未成年學生，移請警方加強查察藥物來源。若是藥頭為成年者，則直接報請警方處理

四. 鼓勵就醫並尋求戒治資源

依據毒品危害防制條例的規定，於犯罪未發覺之前，自動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關，所以第一時間的協助有助輕度藥物濫用者回歸社會。

(一). 戒毒成功專線：撥打法務部戒毒成功專線 0800-770-885 (請請您、幫幫我)，由各縣市毒品危害防制中心，提供民眾快速獲得戒毒相關服務與資訊，也可撥打下列諮詢服務電話尋求協助：

機構名稱	電話
衛生福利部	(02)8590-6666
衛生福利部食品藥物管理署(諮詢服務專線)	(02)2787-8200
台北榮民總醫院毒藥物防治諮詢中心	(02)2871-7121
臺北市立聯合醫院松德院區成癮防治科	(02)2726-3141#1140
衛生福利部草屯療養院成癮治療中心	(049)256-0289
高雄市立凱旋醫院成癮防治科	(07)751-3171#2135
財團法人基督教晨曦會	(02)2231-7744
財團法人台灣基督教主愛之家輔導中心	(03)826-0360
財團法人屏東縣私立基督教沐恩之家	(07)723-0595
中華民國反毒運動促進會	(02)2381-5225
財團法人台灣更生保護會	(02)2737-1232
台北市少年輔導委員會	(02)2346-7601
社團法人中華民國更生少年關懷協會	(02)2769-3258
社團法人台南市噶瑪噶居戒癮協進會	(06)297-7071

- (二). 藥癮戒治機構：協助其至衛生福利部指定之藥癮戒治機構，尋求輔導、諮詢或戒治服務。衛生福利部公告指定辦理之藥癮戒治機構共有159家，提供門診或住院等服務，詳細名單可上網查詢 (http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMHAOH/DM1_P.aspx?f_list_no=184&fod_list_no=1561&doc_no=3700)。
- (三). 網路資源：可透過下列網路資源，獲得毒品資訊、預防及戒治毒品的相關資訊等，包括衛生福利部食品藥物消費者知識服務網反毒資源館 (<https://consumer.fda.gov.tw/AntiPoison/List.aspx?code=6010&nodeID=374>) 法務部無毒家園網 (<http://refrain.moj.gov.tw/mp.asp?mp=1>) 教育部紫錐花運動 (<http://enc.moe.edu.tw/>) 基督教晨曦會 (<http://www.dawn.org.tw/index1.asp>)

五. 支持戒毒者回歸社會的系統

戒毒成功的指標不只是暫時不吸毒而已，還必須考慮能撐多久？能否過正常生活？有沒有正確的價值觀？能否恢復人際相處的能力？因此，回歸社會的生活是戒毒能否守成的試金石，一個人戒毒後如果能夠迴避再犯的誘惑，迴避不利於自己的生活情境，得到家人、守護者等支持系統的穩固支持，就比較可能順利地回到主流社會過正常的生活，重新受到社會規範的約束，確保行為改變的穩定。

陸. 結語

預防勝於治療，本手冊雖然載明使用毒品者的一些特徵和刑責，但仍然希望大家能從預防的角度切入，協助周遭親朋好友知道濫用藥物的害處，認識它、遠離它，最好不要碰，鼓勵建立正確的價值觀和健康的生活型態。

對周圍的人多一些關懷，遇到外觀、行為表徵有重大改變、或身上常有異味者，可連繫其家人、老師或轄區警員多留意，大家共同守護我們的無毒家園。

反毒教育資源中心聯絡資訊

區域	反毒教育資源中心	用藥諮詢電話
北區	臺北市立聯合醫院松德院區	(02) 2726-3141 分機1106
	亞東紀念醫院	(02) 8966-7000 分機2123 (24小時服務)
	壠新醫院	(03) 494-1234 分機2191
中區	中國醫藥大學附設醫院	(04) 2205-2121 分機2261
	財團法人彰化基督教醫院	(04) 723-8595 分機3157
南區	嘉義基督教醫院	(05) 276-5041 分機2136、2137
	柳營奇美醫院	(06) 622-6999 分機73101、77119
東區	羅東聖母醫院	(03) 954-4106 分機6174

參考文獻

1. 衛生福利部食品藥物管理署 (2013) 。 102年度藥物濫用防制指引。臺北市：衛生福利部食品藥物管理署。
2. 衛生福利部食品藥物管理署。常見濫用藥物分類圖鑑。臺北市衛生福利部食品藥物管理署
3. 行政院衛生署食品藥物管理局、國立臺灣師範大學 (2011) 。青少年藥物濫用預防教育家長手冊。臺北市：行政院衛生署食品藥物管理局。
4. 桃園縣毒品危害防制中心 (2014) 。關於毒品。2014年7月25日，取http://www.nodrugs.tychb.gov.tw/03_about/abo_01_list.asp?cate_id=7&cate=相關毒品快訊。
5. 教育部 (2013) 。防制學生藥物濫用指導手冊大專導師版。臺北市：教育部。
6. 劉民和等 (2011) 。上癮容易戒除難!談毒癮者再犯危機。新北市：財團法人基督教晨曦會。

感謝

撰稿：振興醫療財團法人振興醫院藥劑科黃培培藥師

審稿：前台北市立聯合醫院院本部藥劑科王淑孟主任

嘉南藥理科技大學藥學系王四切副教授

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系李景美教授

藥師公會全國聯合會藥師公益促進委員會李穎華副主委

臺北市立聯合醫院松德院區束連文醫師

臺北醫學大學護理學系苗迺芳助理教授

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系張鳳琴副教授

前財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會黃莉蓉組長



反轉毒害社區守護秘笈

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

11561臺北市南港區昆陽街161-2號

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

(02)2787-8000

編輯者：財團法人國範文教基金會

開南大學養生與健康行銷學系紀雪雲主任

撰稿者：振興醫療財團法人振興醫院藥劑科黃培培藥師

出版年月：民國104年7月

版次：初版


G P N : 1010401307


I S B N : 978-986-04-5626-4

著作財產權人：衛生福利部食品藥物管理署

■ 本書保留所有權利，如有需要，
請洽衛生福利部食品藥物管理署



 衛生福利部食品藥物管理署

 財團法人國範文教基金會

協辦單位 | 開南大學養生與健康行銷學系

編輯 | 開南大學養生與健康行銷學系紀雪雲主任

撰稿 | 振興醫療財團法人振興醫院藥劑科黃培培藥師

ISBN 978-986-04-5626-4



9 789860 456264

GPN:1010401307

廣告