

# 想HIGH!! 不需藥害

## 藥物濫用防制

### 學員手冊



## 目 錄

---

背景說明	-----	P02
第一單元 認識你(我)真好	-----	P03
第二單元 認識環境	-----	P08
第三單元 人際溝通與壓力因應	----	P12
第四單元 拒絕技術	-----	P17
第五單元 用藥知識與態度	-----	P24
第六單元 生涯規劃	-----	P30

## 背景說明

清末民初鴉片禍國殃民的前車之鑑，讓絕大多數國人對毒品有很深的警惕。然而，1960年代美軍駐台引進大麻；1970年代強力膠興起；1976年強力膠規定需加入芥子油後，速賜康、紅中、白板、青發起而代之；1989年安非他命登場；1990年代後FM2、MDMA出現，到近年的搖頭丸氾濫，不同時代一直有不同的成癮藥物在社會中流行。為什麼成癮藥物這麼難根絕呢？由國內外經驗發現，藥物濫用會隨著經濟快速成長、社會價值觀改變、崇尚個人自由、生活及工作競爭及壓力加劇而趨嚴重。所以，藥物濫用是一項集合個人適應、環境因素、藥品管制等多重面向的重要社會問題。

成癮藥物濫用的防制工作，對個人、家庭、社會都是一場重要的戰鬥。歐美國家經歷多年努力之後，發展出阻斷供給（毒品查緝與麻醉藥品管制）及降低需求（提高個人拒毒決心與拒毒能力）二大策略。我國目前係由法務部負責緝毒，衛生署負責戒毒，教育部負責拒毒。由於利之所趨導致毒品走私源源不絕，加上一旦用藥成癮後極難戒除且容易再犯，使得預防濫用藥物成為最根本的工作。

國內多項研究指出，國人初次使用菸、酒、或成癮藥物，多在11-16歲之間，顯示青少年期為預防使用成癮物質的關鍵階段。因此，我們以高職學生為對象，根據先前完成的需求評估找出重要影響因素，再以社會學習理論及藥物濫用進階理論為基礎，發展出這一套教材。主要內容包括認識內在和外在壓力、學習壓力因應方法、提高拒絕成癮物質的技巧等。透過強調同輩互動的教育活動，經實驗證實這種模式在校園是可行而且是有效的。

親愛的同學，當你拿到這本手冊時，表示你將參加已被證實是有效的成長團體。這一系列的活動包括自我認識、認識環境、溝通與壓力因應、拒絕技巧、用藥知識與態度、及生涯規劃等六個單元。每單元活動時間為100分鐘，只要你全心投入，會發現時間過得很快，總有意猶未盡的感覺。領導員或老師會藉由本手冊，帶領你一步步地從活動中去探索、體驗真實的自己及所處的環境；學習如何認識壓力並勇敢地面對它；練習如何拒絕誘惑或不當的要求而不傷感情；以及嘗試根據實際條件規劃自己未來的走向。你只要保持開放的心情，忠實地面對自己，確實配合活動進行並紀錄活動中所有的心得，相信這會是一趟刺激又有趣的「自我探索之旅」。

活動結束後，希望你能好好地保存這本手冊，三、五年後再看它時，將會發現它是你成長過程中一項重要的紀錄，並慶幸自己曾經參加過這麼一個有意義的活動。

## 第一單元

---

### 認識你（我）真好

## 一 · 我是誰??

日常生活中我們常會有自我介紹的機會，你會怎麼說??

「你好，我叫\_\_\_\_\_，就讀於\_\_\_\_\_學校\_\_\_\_\_年級，很高興認識你！」這是不錯的開場白，但是認識一個人絕對不只是知道姓名，就讀學校而已，你對自己是個怎樣的人有多深度的認識？

**試試詳細的填寫下表，好好認識一下自己。**

我喜歡...

我最會...

我不喜歡...

我最不會...

	我 知	我 不 知
他 知		
他 不 知		



## 四·小組公約



### 小組公約

1. 為增進同學間感情、建立相互支持之系統，特訂本公約。
2. 在團體中不得惡意揭發他人隱私。
3. 尊重每位同學的隱私權，不得將個人隱私告訴團體成員以外的其他人。
- 4.

## 第二單元

---

### 認識環境

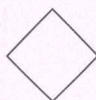
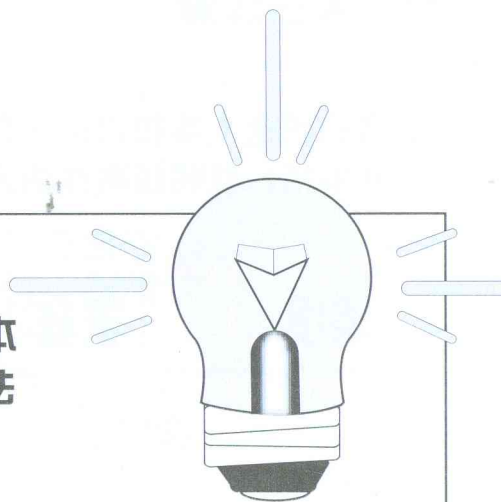
## 一·人在江湖

請回想進入本校以來，在家裡、校內及校外三個地方曾經發生的特殊事情；並將該事件的人、事、物，依其類別摘錄於下表格中

環境	家庭	學校	校外
人			
事			
物			
感覺			



人們的困擾不是來自事情的本身，而是來自人們對事情的看法



### 三 · 家庭作業

# HOME WORK

請訪問你的父母、兄姊或其他長輩們有關他們學生時代，最感到困擾的事？以及如何解決的方法？

受訪者

當他們在你這個年齡時，最感到困擾的事是～

當他們發生困擾的事時，解決因應的方法有哪些？

1.

2.

3.

4.

1.

2.

3.

4.

## 第三單元

---

# 人際溝通與壓力因應

# 一 · 人際關係網

# 壓力與健康的關係



生活事件



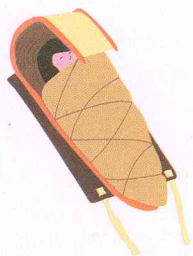
知覺為壓力



感情作用



生理反應



疾 病

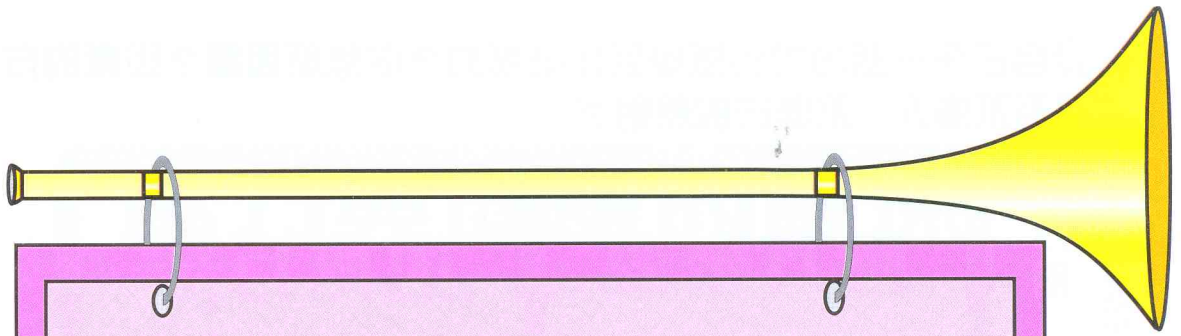
### 三· 壓力因應自我評量表

日期：\_\_\_\_\_

紀錄自己在一週內曾經感受到什麼壓力？你怎麼因應？因應的方法是否不傷人、不傷己的原則？

日期	壓力來源	因應方法

#### 四·活動領悟



1. 誠心地讚美他人
2. 注視交談者是一種尊重
3. 勇於表達自己的感受
4. 傾聽
5. 熟能生巧
- 6.
- 7.
- 8.

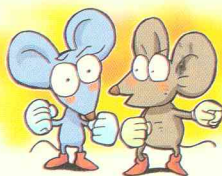
## 第四單元

---

### 拒絕技術

# 一 · 拒絕技術五大步驟

**步驟一：**  
問一些問題



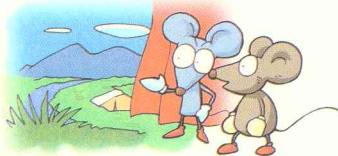
**步驟二：**  
指出這個  
麻煩



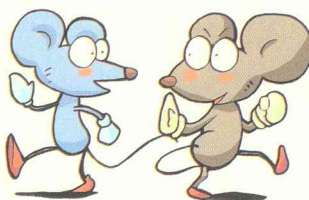
**步驟三：**  
確認其結果



**步驟四：**  
建議別的  
選擇



**步驟五：**  
離開，仍敞  
開友誼之門



### 祕笈一： 自我解嘲法

當你遇到對方言語的激將，可以口頭回應：『是啊沒辦法！我就是有些膽小』。可以讓對方沒戲唱，順著反伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，較能化解當場的壓力。



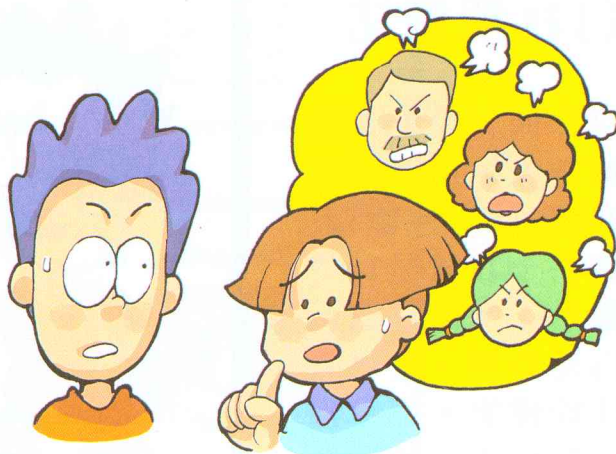
### 祕笈二： 走為上策法

當對方沒有十分勉強為難你時，可以找個藉口離開，說有事先走，否則會有嚴重的後果。



### 祕笈三： 哀兵致勝法

現在年輕人最講義氣、重交情，所以面臨難以推拖的壓力時，可以利用這種方法拒絕，以某人不悅為藉口拒絕。



### 祕笈四： 投桃報李法

當身邊恰巧有口香糖時，以之取代藥物回請對方。

例如：

甲：很刺激的，你也來一支！

乙：謝啦！來一片口香糖如何？



## 祕笈五： 安身立命法

身體不適為由拒絕

例如：

甲：要不要和我們  
一起爽一下！

乙：我牙齒不舒服  
，約好看醫師  
，先走啦！

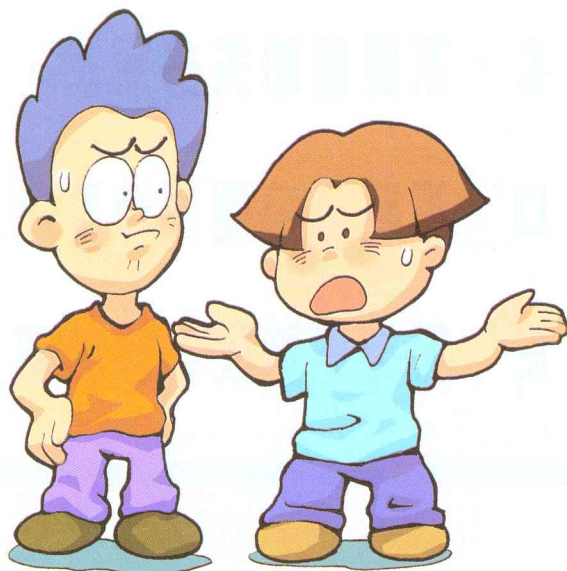


## 祕笈六： 投桃報李法

一時找不到可以拒絕  
的理由，可採用拖延  
戰術，先躲過這次，  
以後再想更好的辦法  
例如：

甲：夠朋友才邀你，  
你也不賞臉，未  
免太不夠意思！

乙：我真的不需要嘛  
！不要勉強我了！



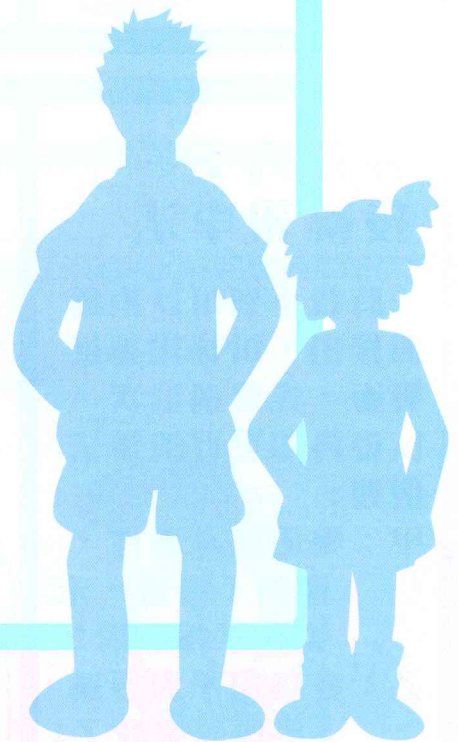
## 祕笈七： 遠離是非圈

避免涉足可能有誘惑的場所，明知  
別人躲在垃圾場吸菸，別過去就沒  
麻煩了。

### 三 · 如何平衡拒絕他人後的震盪？

## 平衡拒絕他人後的震盪

- A · 正視自己的權利
- B · 堅持自己的原則
- C · 不要害怕失去朋友
- D · 不要因拒絕而有罪惡感
- E · 保持真誠友善的態度



練習 · 詢問同學拒絕理由是否合理  
及對其處理，以與同學訂立個人原則  
及處理方法。

：3 對 1  
四 · 心理諮詢

## 四・活動領悟

## 第五單元

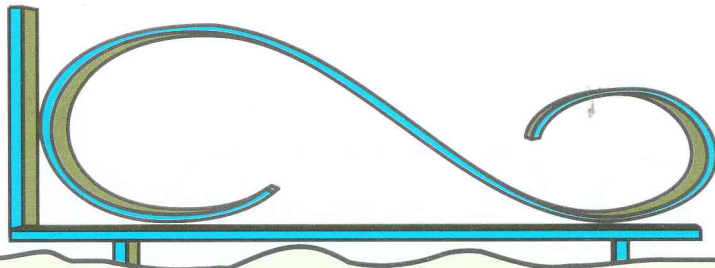
---

### 用藥知識與態度

# 一 · 藥物濫用報導剪輯 (請將你看到有關藥物的報導，貼在下方)

【本報訊】一項由世界衛生組織(WHO)最近發表的報告指出，全球藥物濫用問題日益嚴重，已成為全球公共衛生的一大威脅。報告指出，目前全球已有超過一億人受到藥物濫用的影響，其中約有兩千萬人患有嚴重的藥物依賴症。報告還指出，藥物濫用不僅對個人健康造成嚴重威脅，還對社會經濟發展產生負面影響。報告呼籲各國政府加強對藥物濫用的監管和治療，並提高公眾對藥物濫用危害的認識。

【本報訊】一項由世界衛生組織(WHO)最近發表的報告指出，全球藥物濫用問題日益嚴重，已成為全球公共衛生的一大威脅。報告指出，目前全球已有超過一億人受到藥物濫用的影響，其中約有兩千萬人患有嚴重的藥物依賴症。報告還指出，藥物濫用不僅對個人健康造成嚴重威脅，還對社會經濟發展產生負面影響。報告呼籲各國政府加強對藥物濫用的監管和治療，並提高公眾對藥物濫用危害的認識。



**FOR SALE**

1. 清除世界上所有的偏見和不公平
2. 幫病人、窮人、和無依的老人
3. 世界上最好的廚師燒的滿漢全席
4. 了解生活的意義
5. 一種能使大家不再貪污或撒謊的疫苗
6. 當總統
7. 擁有最完美的戀愛
8. 一棟夢想中的房子
9. 成為全世界最有吸引的人
10. 健康長壽
11. 一間收集全世界名作最完備的圖書館
12. 擁有一家大工廠
13. 成為十大傑出青年，受全國的讚揚
14. 成為本行最頂尖的人
15. 成為世界最聰明的人
16. 能悠閒做想做的事，一點也不用急忙
17. 環遊世界
18. 一個推心置腹的朋友
19. 和喜歡的人長久相處
20. 對任何事情都能知足

### 三·用藥壓力情境

A



明天要段考了，很多功課還沒讀完，已經很想睡了，但又不希望明天的考試考砸了，朋友請你用藥提神開夜車，你會不會接受？



A

2



一個月後晉國中同學會，你喜歡的XX同學會來，偏偏這半年來自己吃得好，睡得著，身體直往橫向發展，真希望能恢復以前健美的身材。這時候聽同學說某雜誌廣告的減肥藥效果快又好，可以讓你一個月內迅速恢復身材。在這情況下，你會不會買來吃？



2

3



這是一個週末夜晚，你和你的朋友計畫去看電影。當你到達你朋友的住處後，卻發覺你的朋友不打算去看電影，並已邀了一些人聚會。有人帶了啤酒，有些人正在喝。沒有人強迫你喝也沒有人提供你任何東西，但你卻覺得有點不搭調，這時你會不會喝酒？



3

4



今天是一個雨天，你和你的朋友都非常失望，因為你們原本打算去看的比賽因雨取消。你很無聊的走進廚房，想看看有沒有東西可以吃。你注意到抽屜中有些香菸，這時你會不會抽一支？



4

5



這是一個週末夜晚，你正要去看參加個party，但你也才剛和父母起過爭執。他們對你實施宵禁，甚至不准你晚歸超過半小時。你實在是非常的生氣。當你到達party後，你想，“我要墮落給他們看。”這時沒有任何人給你酒。但是，你很生氣而且覺得受到了傷害。你又想，“也許荒唐一下會使一些事變得好些。”，這時你會不會喝酒？



5

6



6月的炎熱天氣裏到工廠實習是一件令人無奈事情。突然，一撮同學偷偷溜出去，而其中之一跑來找你一起去，他說：「有樣東西可以讓你變得愉快、清涼、飄飄欲仙」，這時你會不會跟過去？



6

## 四 · 價值澄清表

<b>面對該情境的感受</b>			
<b>可能會採取的行動</b>		<input type="checkbox"/> 用藥	<input type="checkbox"/> 不用藥的其他選擇
<b>理由或原因</b>			
<b>結果</b>	<b>好的結果</b>		
	<b>壞的結果</b>		

## 五・活動領悟

## 第六單元

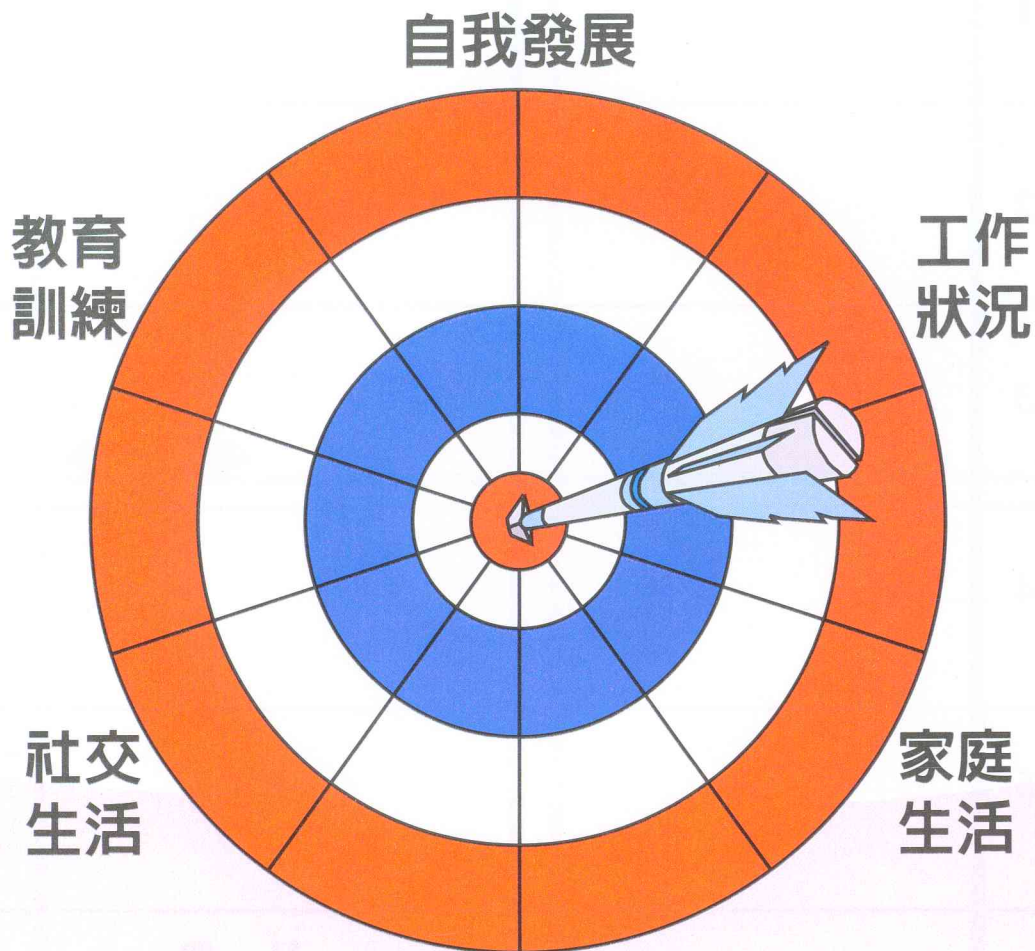
---

### 生涯規劃

## 一·生涯元素

生涯是指一個人在教育訓練，工作情況、家庭生活、社交生活中各種角色經驗的整合。

生涯發展的意思就是指一個人在自我發展的過程中，嘗試地去統整這些經驗，並且特別透過工作的認同來實現一個有理想、有目標的人生。



## 二 · 我想做什麼？

如果有個神仙答應你  
五個願望,你最想做什麼!?

如果所有的願望必須  
你自己去努力,在考慮  
自己的條件與外在環境  
後,你認為哪一項是你  
自己可以試著去做的?

1

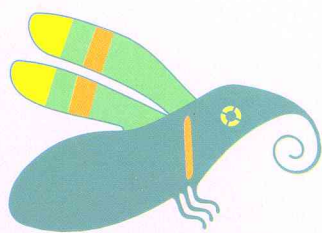
2


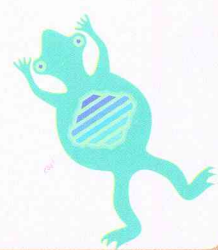
3

4

5

其 他



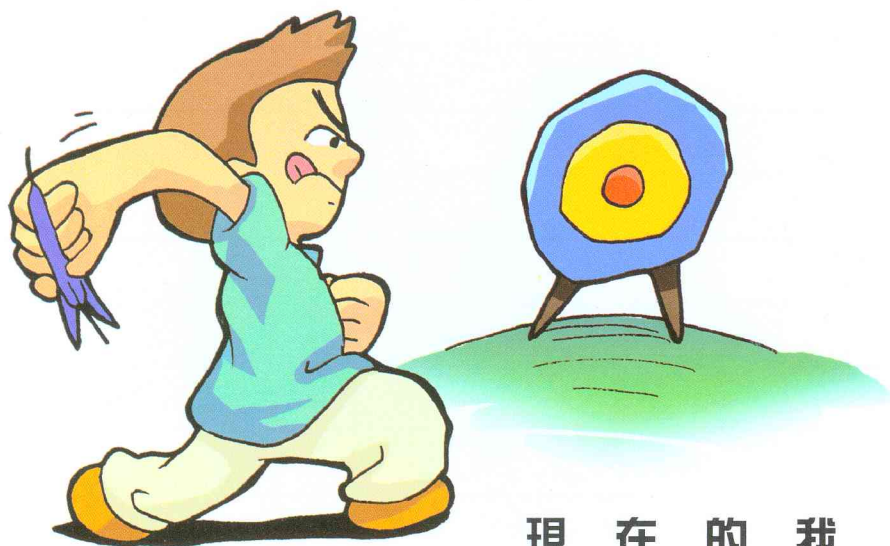
	長 處	弱 點
性 格 方 面		
能 力 方 面		

# 四 · 環境評價表

	有利條件	不利條件
人		
事		
物		



# 五 · 我的近程生活規劃表



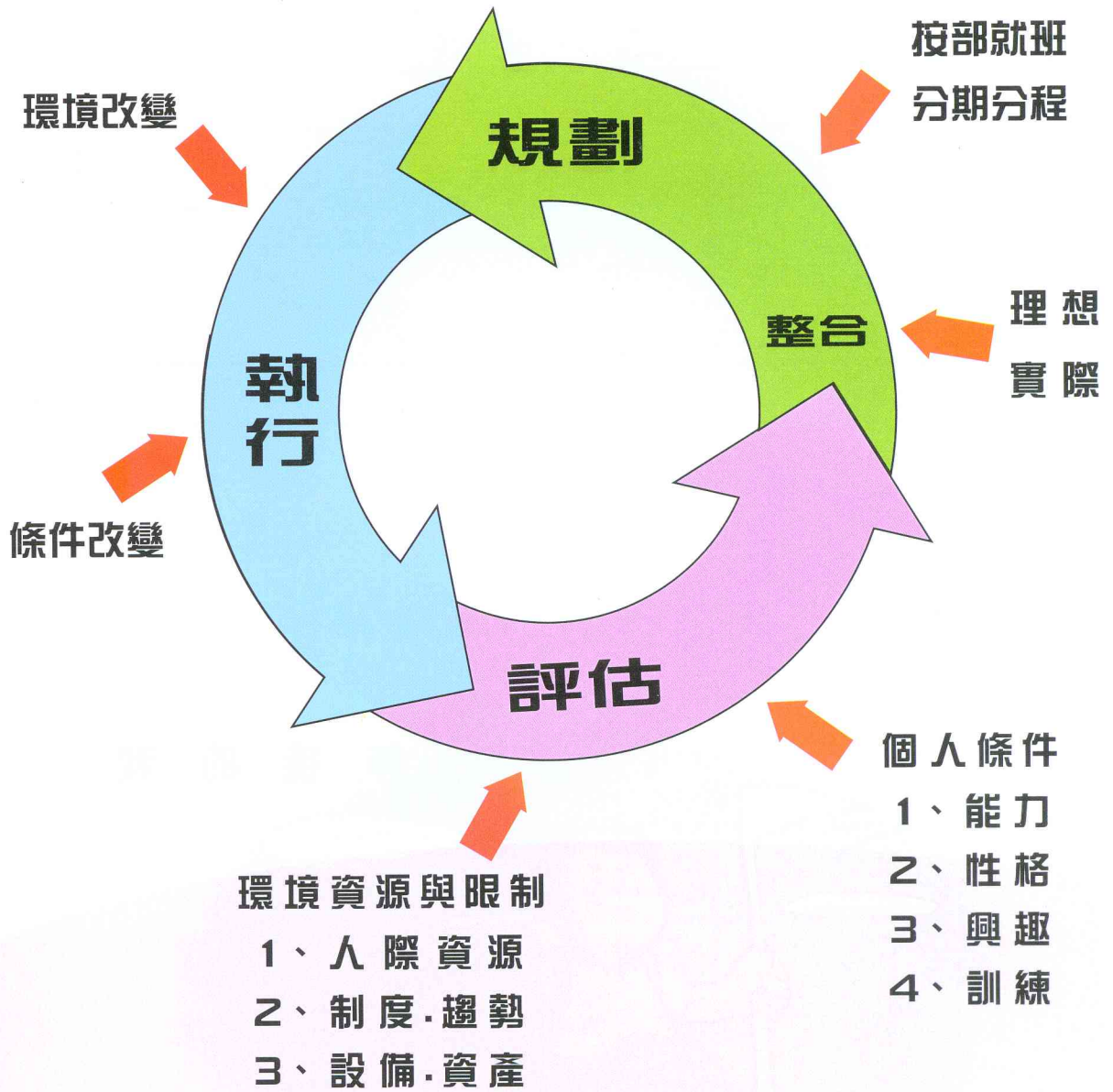
現 在 的 我

A series of horizontal lines for writing, with a large, faint, light blue arrow graphic pointing upwards in the background.



五年後的我







作 者：李 蘭、洪百薰

美術設計：新視紀整合行銷傳播有限公司

發行單位：國立台灣大學公共衛生學院  
健康促進研究中心

地 址：臺北市徐州路17號6樓

電 話：(02) 3322-8062

傳 真：(02) 2391-7780

版 次：再版一刷

日 期：中華民國九十六年十一月

I S B N：957-7886-8

