

與毒品 Say No! Do Fun 懶人包
讓孩子遠離毒品

新北市政府衛生局為了提供學生最即時毒品防制動態，今年推出「Do Fun 懶人包」教材，由第一線工作者巡迴多所學校，讓孩子快速認識並遠離毒品。

時下毒品都是怎麼偽裝？

近來搖頭丸、K他命等毒品，常添加在果凍、即溶咖啡包、手工餅乾等食品內製造販賣，或是以郵票浸泡、羽絨外套內層、齒模夾縫等藏匿方式運輸毒品。而衛生局除了公開毒品偽裝外，懶人包也收入青少年普遍會有的毒品迷思，如「狂灌多杯飲料，就能將毒品排出體外」、「去 KTV、夜店狂歡，偶爾使用毒品助興並不會上癮」等話題，讓學生不再受藥頭慫恿欺騙。

東、西方家長得知孩子吸毒 反應大不同

一位美國回台的戒癮者分享「西方家長較能善用戒癮資源；東方家長認為家醜不外揚，不輕易求助。反映出東方文化下的毒癮者，面對藥物控制壓力外，更承受著負面觀感及評價。」因此，衛生局協助學生建立對於成癮行為的正確認知，強化拒毒觀念外，在民眾遭遇子女出現成癮問題時也能協助家長面對問題，尋求資源獲得協助。

如何從老鼠身上學會預防毒癮？

網路動畫短片裡進行一項實驗，將老鼠關在截然不同的籠子中，一處只放入毒品，另一處「老鼠樂園」則有毒品、美食、遊戲及同伴等，實驗發現「老鼠樂園」中沒有吸毒的行為發生。因此，防止吸毒行為並非只靠戒毒，還

需要友善的人際關係互動與正向的環境。衛生局局長陳潤秋表示，毒品防制需要與時俱進，讓學生擁有自信及正向態度，才能達到預防的效果。

青少年濫用藥物較多因好奇、受朋友影響、尋求刺激、消愁解悶、逃避不开心、不安的感覺、減輕壓力、提神、炫耀、其他…等關係。當生活面對各種無形的壓力及困難時，吸食毒品不是唯一選擇也不是當作逃避的藉口，不但會影響身心健康進而導致犯罪，實際上無法解決任何問題，千萬別讓毒品掌控了自己的生命。

「呼籲青少年學習珍惜自己、拒絕毒品、向毒品說不！」面對毒品及誘惑定要勇敢的「拒絕」，慎選交友對象、出入場所，勿以身試法。

資料來源：

<https://cnews.com.tw/172200121a04/>

<https://www.fda.gov.tw/tc/siteListContent.aspx?sid=10649&id=29672>