

防止藥物濫用

一年三十九班王榆鈞

美國詩人愛默生曾經說過：「健康是人生最富裕的產業。」也有人說：「健康第一，學問第二。」大家都知道，健康很重要。但我們究竟要如何來維持身體的健康呢？我認為，除了要有均衡的飲食、適度的運動外，如何正確使用藥物，亦是不容忽視的重要課題。

自行診斷、服藥，長久以來便是國人的通病。雖然醫療科技不斷進步，但卻因為國人用藥觀念的不正確——「有病治病，無病補身。」再加上視聽媒體的強力推薦及民俗療法的盛行，使得國人藥物濫用的情形已到了相當嚴重的地步。

我們如何才能防止藥物的濫用呢？

- 第一、不任意自行購買藥物服用。也就是說，當身體出現異狀時，應由醫師正確開立處方，並且病人也應積極配合醫師和藥師的指示用藥。如此，才可藥到病除，避免濫用藥物。
- 第二、檢舉電視上不實藥品廣告。
- 第三、每次用藥之前，先思考所用藥物是否符合病情需要，對所用藥物有無過敏反應，藥物劑量和用法是否正確。
- 第四、家長必須從小就給孩子一個溫暖、和諧的環境和良好的親職教育，若發現孩子有濫用藥物的跡象，必須及時指正。

打敗看不見的敵人

二年四十二班黃馨萱

今年三月二十二日新莊國中舉辦了菸害防治宣導講座，當時是台北醫院家醫科的李家文主任到場演講。她形容菸害像是隱藏的殺手、幕後的藏鏡人。不錯的，現今醫學發達，逐步發現越來越多吸菸所造成各方面的危害。無論男女老幼，無一倖免。而你知道嗎？吸菸就是在毀滅自己璀璨的人生。當你在吞雲吐霧之際，菸害就正在一點一滴侵蝕掉你的生命。

香菸盒上都會標示著這麼一段話：「行政院環保署警告：『吸菸能導致肺癌、心臟血管疾病及肺氣腫。』」事實上，吸菸所造成的結果不止於此。另外，還會使男性生育能力降低，女性更年期提早來臨，易得骨質疏鬆。孕婦更有可能會有胎兒早產、體重不足的情況。光是如此，就足夠令人聽得毛骨聳然了，由此可見，菸真是害人不淺啊！

吸菸是一種成癮行為，也是一種慢性疾病，想要根治吸菸所造成的危害，就要從戒菸開始。戒菸並不困難，只要有決心、有毅力，保持高度信心，再搭配正常生活作息，自然而然就不需再依賴香菸了！當然，沒有所謂的菸癮啦！「天下無難事，只怕有心人！」生理依賴先排除，心理及社交因素也就能克服了。

讓我們成為消除菸害的小尖兵，你我都做得到喔！
消除菸害！Go！Go！Go！

春暉專案反毒輔導

青少年服食搖頭丸、濫用藥物事件頻傳，為加強青少年「反毒」輔導工作的推展，臺北市教育局軍訓室昨日特別在私立稻江護家舉辦「春暉專案」計畫工作講習。教育局軍訓室認為，反毒工作不光是靠學校老師的輔導，而是必須結合家庭、學校及社會的力量，「清查」與「赫阻」雙管齊下，這樣反毒才能收事半功倍之效。

教育局指出，當前政府反毒以法務部的「緝毒」工作、衛生署的「戒毒」及教育部的「拒毒」工作為三大主軸，為使青年學子免於毒害、享受快樂的求學階段並維護校園純淨安全，教育局也特別制定「春暉專案」，以防範毒品入侵校園。

教育局並進一步說明，春暉專案在防制學生濫用藥物的清查工作方面，其措施為以「觀察」為前提，以尿液篩檢、檢驗試劑等科學方法為手段，來找出濫用藥物學生，並施予輔導戒治。

【記者葉卉軒】