

# 健康好 young



# 不~~毒~~特

## 國小高年級學生 適用

學期圓滿結束，學生滿心期盼假期到來的同時，  
也正是毒品惡勢力趁虛而入的危險時機，  
請家長和孩子共學完成「健康好young，不獨特」學習任務，包括：  
影片觀賞、遊戲互動、情境討論、測驗挑戰、反毒行動與展現等。  
學校和家庭攜手引領孩子知毒、識毒、拒毒、迎向健康幸福人生！



FAMILY =  
Father And Mother I Love You.

學校名稱：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班

學生姓名：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_



## 教育部校園反毒教育學習教材



# 健康好young，大補帖



親愛的家長與同學：

今天健康了嗎？邀請您們一起加入「健康好young，~~不~~毒特」知毒反毒學習的行列，天天快樂學習、天天健康成長！



毒品新穎包裝誘惑孩子好奇嘗試，政府展開「新世代反毒策略」，一同守護未來主人翁的健康！



【繪本觀賞】



FunPark 創意說故事-  
反毒創作組

☐ 已觀看 教育部



【影片觀賞】  
第六屆【我的未來我作主】  
《可以把我嘴鬆開嗎？》

☐ 已觀看 教育部

新興毒品可能會利用怎麼樣的方式充斥在我們身邊？來～一個一個例子講給你聽，有趣又切身的例子，讓你加深印象也更能保護自己！

Q：看完這部影片，一句話寫出你的想法？

A：\_\_\_\_\_

Q：網路上有網友贈送或販賣好新奇的東西，你會怎麼做？

A：☐ 馬上拒絕 ☐ 請教師長 ☐ 關閉頁面



想知道更多毒品危害與防制的訊息  
請查詢教育部防制學生藥物濫用資源網站與專線



各縣市毒防中心24小時諮詢專線

**0800-770-885**

緝毒專線

**110**



教育部  
Ministry of Education



# 健康好young，事件簿 與家人一起共讀

大明最近常熬夜、精神不好，網友假意關心傳訊息給他，要介紹大明使用神奇的提神食品...

## ① 大明手機顯示 網友傳來訊息...

最近很累喔!  
有好東西  
可以提神...



大明

## ② 大明回覆網友訊息

真的嗎?  
是什麼東西?  
求分享!



## ③ 包你歡樂 下午茶套餐

有特調奶茶  
和加味餅乾  
最新、限量



加臉書好友  
買一送一!



網友

## ④ 大明覺得很心動，就 轉傳訊給好朋友珊珊

珊珊，好東西  
跟妳分享☺，  
買一送一耶!



珊珊

## ⑤ 珊珊回覆訊息...

網路來路不明的  
食品，千萬當心，  
查證一下比較好...



懷疑

## ⑥ 大明和珊珊最後決定將 訊息截圖，告訴家長， 然後交給警察查證!...



這些食品都是  
偽裝的毒品，  
販賣、好奇使用  
都違法!



想一想，大明在網路聊天發生了什麼事情？哪些是可能跟毒品危害有關的？要小心注意的地方是什麼？和家人一起討論，回答問題：

【what】事件中，有哪些可能是好奇嘗試來路不明食品，因此誤用毒品的情形？(請勾選)

☐ 作息不正常，  
想要快速提神

☐ 網友推薦  
來路不明  
新奇食品

☐ 限量、特價  
優惠，吸引揪  
團購買

☐ 其他發現  
(寫出來)



【so what】有人在網路分享新奇的食品訊息時，你會如何做呢？

- (A) 先網購試試看，這樣才跟得上流行
- (B) 轉傳給其他認識的人，好東西要分享
- (C) 截圖訊息，跟家長說，必要時報警
- (D) 其他：\_\_\_\_\_ (寫出來)

我選擇【      】  
原因是：

\_\_\_\_\_

這些都是偽裝毒品的引誘，要小心!!



# 健康好young，練功坊

知毒反毒等你來挑戰，思考後填寫答案：

得分：

(參閱【下一頁】正確答案說明)

1.毒品違法、吸毒危害，知多少？正確打“○”；錯誤打“X”。

- ( )①如果大明是被網友欺騙，而購買使用偽裝的毒品，所以他是沒有犯法的。
- ( )②如果大明只是好奇去網購偽裝的毒品(例如：毒巧克力、軟糖等)，沒有使用，就不會違法。
- ( )③持有、使用、販賣毒品(包括偽裝的毒品)都是違法的行為。
- ( )④偽裝食品的毒品(例如：毒奶茶包等)，大都是混合性毒品，對身體危害性更高。
- ( )⑤偶爾使用搖頭丸、愷他命(K他命)、安非他命等毒品是不會上癮的。



2.如果你是大明，對於網友所傳送的訊息內容，哪一項是最符合你的想法？【    】

- A. 對於網友分享的訊息，要保持警覺心，不要輕易相信
- B. 這些訊息很好，代表關心，要多多結交這種網友
- C. 當有問題時，怕家人知道，告訴網友就能得到幫助

3.如果你是大明，對於加入「特調奶茶、加味餅乾」臉書好友，哪一項最符合你的做法？【    】

- A. 同意加入，就可以得到新奇訊息分享和好康優惠
- B. 找其他好朋友一起加入，以後大家可以一起團購
- C. 不要好奇、輕易網路加好友，拒絕可能是偽裝毒品的訊息

4.如果你是珊珊，當大明邀約購買可能是偽裝毒品的時候，哪一項最符合你的做法？【    】

- A. 大明是好同學，不好意思拒絕，怕會影響彼此的交情
- B. 只要自己堅定不購買，如果大明想買，你就不要管他
- C. 說服大明一起拒絕購買，然後告訴家長或老師來處理

5.如果你是大明，當覺得精神不好的時候，哪一項是最符合你的做法？【    】

- A. 改善熬夜的習慣，養成充足的睡眠與休息的好習慣
- B. 天天去超商買「X牛」提神飲料來喝，就可以有精神
- C. 白天上課的時候，找時間多睡覺，減少運動，就不會累了

6.下列是網友傳給你的訊息內容，

哪一項最有可能與偽裝毒品有關？【    】

- A. 根據調查市售電子煙大多含有高量的尼古丁
- B. 酷炫、造型特殊的果凍，獨家販售，請加私line
- C. 預防新冠疫情，請自主健康管理、按時打疫苗





# 健康好young，生活家

跟家人一起討論後，  
提出反毒健康好生活的決定：

| 當出現以下引誘你使用偽裝毒品的危險情況                                                                                                    | 請找出替代方法，做出拒絕的好決定...                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ☠.精神不好，<br>試試有神奇能量的<br>提神咖啡包！<br>     | 精神不好，我可以...<br>       |
| ☠.心情難過，<br>來顆色彩亮炫的<br>快樂軟糖。<br>       | 心情難過，我可以...<br>       |
| ☠.有人贈送，<br>包裝奇特、<br>免費試用的奶茶包。<br>   | 有人提供免費試用，我可以...<br> |
| ☠.朋友聚會，<br>分享秘密配方、<br>口味特別的巧克力。<br> | 朋友聚會，我可以...<br>     |
| ☠.朋友學長邀約，<br>使用成分不明的電子煙。<br>        | 學長邀約，我可以...<br>     |



## Show 出反毒宣言

不好奇、不聽信毒品的誘惑，就不會被毒品危害與控制，請寫下 **反毒宣言**

我 \_\_\_\_\_ (名字)，為了讓自己遠離毒品誘惑與掌控，

我願意做到 \_\_\_\_\_ 的反毒行動！

見證人：\_\_\_\_\_ (請家人簽名)

年 月 日

【正確答案】1. ①(X) ②(X) ③(O) ④(O) ⑤(X) ⑥(X) ⑦(A) ⑧(C) ⑨(C) ⑩(A) ⑪(B)  
每空對一題得10分，總分100分。  
得分100分：「一級棒！」；100-80分：「很不錯！」；80分以下：「再加油！」



# 健康好young，行動GO

反毒彩繪



畫出拒絕與使用毒品的2種不同人生樣貌，  
以及與親友分享：

↑圖片來源:詮營股份有限公司:詮營娃娃

拒絕毒品的人生

使用毒品的人生

我的決定是...

我想要過\_\_\_\_\_人生，  
因為：

家人或朋友按讚與留言區



圖片來源:詮營股份有限公司:詮營娃娃→



搖頭完（丸）

【感想】毒品不是讓人開心的東西，而是會帶來後悔與傷害。它可能讓人失去健康、朋友和未來。這張圖提醒我們絕不能因為好奇或別人慫恿就去嘗試。對於毒品要勇敢說不，保護自己。





# 健康好young 不~~毒~~特

## 【知毒反毒留言版】



學校叮嚀：  
面對誘惑展現「拒毒八招」，打擊毒害、健康勝投！

**1 堅持拒絕法**

你可以這樣說

- 「我不做違法的事情。」
- 「不行，我真的不想吸。」

**4 遠離現場法**

你可以這樣說

- 「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！」
- 「我要先打個重要的電話，失陪了。」

**6 轉移話題法**

你可以這樣說

- 「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？」

**2 理由告知法**

你可以這樣說

- 「醫生說我對藥物過敏，所以不能隨便吃。」
- 「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。」

**拒毒八招**

**7 反說服法**

你可以這樣說

- 「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！」

**自我解嘲法 3**

你可以這樣說

- 「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！」

**5 友誼勸服法**

你可以這樣說

- 「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，你最好都不要嘗試吧！」

**8 反激將法**

你可以這樣說

- 「如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」
- 「如果因為你們說我很遜，我就吸，那才真的遜斃了呢！」



寫下自己對未來反毒人生的期待，並請家人簽名鼓勵：

我的反毒人生期待：

我的親愛家人\_\_\_\_\_ (簽名)

與鼓勵\_\_\_\_\_。