



行動四 Help助人

1 主動注意：

吸毒者常出現作息混亂、精神恍惚、身上或房間有特殊氣味、金錢花費變大、偷竊說謊、暴躁易怒、注意力降低、食慾差或消瘦、攜帶吸食相關器具等狀況。

2 適時關懷：

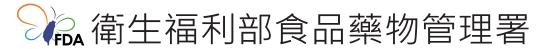
發現親友、同事有接觸毒品的徵兆，適時關懷並尋求專業人員協助。
(0800-770-885撥打專線)

3 支持陪伴戒毒的人

- (1) 成癮是慢性腦部疾病，接納努力戒毒的人，支持他回歸社會是脫離毒癮的重要關鍵。
- (2) 使用毒品者自動向合格醫療機構請求專業治療，可減免其法律責任。



主辦單位



衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位



臺灣健康促進學校協會

日期

109年5月28日修訂

企業反毒 贏財富

Care Avoid Stop Help





行動一 **Care**愛己

1 建立正確工作態度與敬業精神：

- (1) 樂於接受工作挑戰與表達想法。
- (2) 面對壓力，尋求合作與協助。

2 建立規律生活作息與時間管理：

- (1) 建立健康與規律的生活作息。
- (2) 採取健康的休閒與抒壓方式。

3 培養良好人際關係：

- (1) 喜怒哀樂有同儕分享、支持與分擔。
- (2) 選擇正當社交活動及場所。

Care Avoid Stop Help

行動二 **Avoid**退避

1 遠離是非場所：

出入人員混雜的特定場所，如網咖、Pub、夜店、陌生派對等，慎防助興、放鬆的物質。

2 遠離毒品誘惑：

毒品名稱、外貌日新月異，不為其名稱、樣式、色彩迷惑；毒品不只傷己、禍及胎兒發育，更連累家人、社會、國家。
(檢舉藥頭專線110)

3 避免使用成癮性物質：

菸、電子煙、酒、檳榔及大麻等毒品均會影響健康，不可用來減肥、提神、排遣無聊或抒解壓力。



行動三 **Stop**拒絕

1 拒絕用毒：

- (1) 朋友、同事贈送或要求使用毒品，要有拒絕的勇氣及能力。
- (2) 面對來路不明的食品、物品、包裹應提高警覺。

2 拒絕託運：

不幫人託運或攜帶可疑物品出入境；使用、持有或運輸毒品均會觸犯法律，最重可處死刑。

3 拒交損友：

網路交友或複雜環境認識的朋友及其介紹的朋友，交往要小心。

