



拒絕毒品，守護健康人生—反毒宣導



健康話題

每週三刊出

毒品問題一直是世界各國共同面臨的重要公共衛生與治安議題。近年來，毒品種類不斷推陳出新，除了傳統毒品外，更出現許多偽裝成糖果、餅乾、巧克力、飲料、電子煙油等形式的新興毒品，利用年輕人的好奇心及警戒心不足，誘使其接觸甚至成癮。為提升民衆對毒品危害的認識，建立正確的反毒觀念，本次透過反毒宣導海報設計與宣導，希望讓更多人了解毒品的危害，進而共同打造健康、安全、無毒的生活環境。

第一張海報以「毒品毀掉的不只是健康，還有你的人生」為主題，透過骷髏、針筒及毒品等元素，呈現吸食毒品後可能帶來的嚴重後果。許多人誤以為毒品只是短暫尋求刺激或紓解壓力的方式，卻忽略毒品會破壞人體神經系統、大腦功能及各項器官，造成記憶力衰退、精神疾病、情緒失控，甚至危及生命安全。此外，毒品成癮後往往伴隨龐大的經濟負擔，許多施用者為了購買毒品，不惜借貸、竊盜、詐欺或販毒，不但賠上自己的前途，也傷害家庭及社會。毒品帶來的傷害不只是身體，更可能失去工作、朋友、家庭信任

及人生目標，因此唯有從一開始就堅決拒絕毒品誘惑，才能守護自己的未來。

第二張海報則以「拒絕毒品，精彩人生」為主軸，呈現健康、青春及希望的意象。人生有許多值得投入的事物，例如運動、閱讀、學習、朋友、夢想及家庭，這些都是讓生活充滿成就感與幸福的重要力量。尤其青少年正值探索自我與建立價值觀的重要階段，更應培養正向興趣及健康休閒活動，透過運動、音樂、舞蹈、藝術、志工服務或各種社團活動，建立自信與人際關係，降低接觸毒品的風險。當生活充滿目標與夢想時，自然更能勇敢拒絕誘惑，不讓毒品成為人生的絆腳石。

近年來，新興毒品犯罪手法日益多元，也使反毒工作面臨更大的挑戰。第三張海報特別提醒民衆注意新興毒品的偽裝方式，例如毒品可能混入零食、飲料、糖果、巧克力、咖啡包、奶茶包或電子煙油中，外觀看似普通商品，實際上卻可能含有非法毒品成分。一旦誤食或嘗試，很可能因此成癮，甚至造成急性中毒。因此，民衆切勿接受來路不明的食品或飲品，也不要因朋友介紹或好奇心而輕易嘗試任何不明

物品。面對陌生人的邀約或來源不明的產品，更應提高警覺，避免落入毒品陷阱。

拒絕毒品並不是一句口號，而是一種保護自己的生活態度。當面對誘惑時，可以勇敢表達拒絕，例如直接說「我不要」、「我沒有興趣」、「我要先離開」，並迅速遠離可能接觸毒品的環境。如果發現身邊朋友有施用毒品的情形，也不要冷漠旁觀，而是適時關心、鼓勵尋求家人、老師、社工、醫療人員或專業輔導單位協助。及早介入與治療，不僅能降低毒品造成的傷害，也有助於重新回歸正常生活。

家庭、學校及社區在反毒工作中同樣扮演重要角色。家庭應建立良好的親子溝通，關心孩子的交友情形及生活狀況，陪伴孩子面對壓力與挫折；學校除了加強反毒教育，也應培養學生正確價值觀與拒毒能力；社區則可透過講座、宣導活

動、運動賽事、街舞表演、反毒路跑及文化活動等方式，將反毒觀念融入日常生活，讓更多民衆了解毒品危害，共同營造拒毒、防毒的社會氛圍。

此外，網路及社群媒體盛行，也成為毒品犯罪的新管道。不法分子可能利用社群平台、通訊軟體或直播平台接觸年輕族群，以免費試用、高薪打工、快速減肥、提神醒腦等話術包裝毒品，甚至透過網路販售新興毒品。因此，使用網路時更應提高警覺，不輕信陌生訊息，不接受來源不明的商品或包裹，也不要協助他人代收、代寄可疑物品，以免誤觸法律。

近年來，除了傳統毒品外，社會也高度關注「依託咪酯（Etomidate）」遭非法濫用的問題。依託咪酯原本是醫療上使用的短效麻醉藥品，應由專業醫師於醫療環境中使用，但近年卻遭不法人士添加至電子煙彈中販售，俗稱「喪屍煙彈」，吸食後可能造成意識混亂、四肢不自主抽動、步態不穩、反應遲鈍、判斷力下降，甚至出現昏迷、呼吸抑制等危及生命的情形。

更令人擔憂的是，部分施用者在吸食後仍駕駛汽機車，導致毒駕事件頻傳。毒駕與酒駕同樣具有高度危險性，施用毒品後會影響駕駛人的專注力、反應速度、距離判斷及危機處理能力，容易造成交通事故，危害自身及其他用路人的生命安全。近年已有多起因吸食依託咪酯後駕車而釀成重大傷亡事故，引起社會各界高度重視，也提醒民衆切勿因好奇或朋友慫恿而嘗試來路不明的電子煙或煙彈，以免誤觸毒品、危害健康並觸犯法律。

毒品沒有安全的使用方式，更沒有僥倖的空間。無論是傳統毒品還是新興毒品，都可能造成身心健康損害及公共安全風險。唯有提高警覺、拒絕毒品誘惑，並勇於向毒品說「不」，才能保障自己、家人及社會大眾的安全，共同營造健康、無毒的生活環境。

毒品
毀掉的不只是健康
還有你的人生

珍惜生命·遠離毒品

損害健康 破壞家庭 債務纏身 觸法入獄 失去未來

拒絕毒品·從你我做起

反毒專線 0800-770-885 (請請你·幫幫我)

拒絕毒品 精彩人生

勇敢拒絕·遠離生活·邁向未來

運動 健康體魄 學習 充實自我 友情 真誠陪伴 夢想 勇敢追求

拒絕毒品誘惑·開創美好未來

反毒專線 0800-770-885 (請請你·幫幫我)

新興毒品 偽裝多變

小心陷阱·別上當!

零食包裝 毒品偽裝成零食 降低戒心
飲料沖泡包 毒品混入飲品 不易察覺
糖果巧克力 外觀可愛 危害更大
電子煙油 含毒成分 易上癮

拒絕3步驟

- 1 不接受**
不接受來路不明的食物、飲料、藥品
- 2 勇敢說不**
堅定拒絕 不隨波逐流
- 3 尋求協助**
遇到問題 找家人、老師或專業人員

對毒品說不!

反毒專線 0800-770-885 (請請你·幫幫我)
珍愛生命·遠離毒品·健康快樂每一天



生活情報站

毒品危害防制中心諮詢專線
0800-770-885

提案徵件中
即日起至115年7月31日18:00止

全國家庭教育諮詢專線
412-8185

服務項目：
夫妻相處/子女教養/親子溝通/人際關係/自我溝通/性別交往/家庭問題

連江縣家庭教育中心 粉絲專頁



07/20~07/26 天氣概況



連江縣	07/20 星期一	07/21 星期二	07/22 星期三	07/23 星期四	07/24 星期五	07/25 星期六	07/26 星期日
白天	28 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C
晚上	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C
體感溫度	25 - 29°C	25 - 30°C	26 - 31°C	26 - 31°C	28 - 34°C	29 - 35°C	27 - 34°C

115年7月連江縣立醫院門診時間表																	
科 別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉齡		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					蔡岳儒			蔡岳儒					蔡岳儒				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱			潘韋綱	
復健科		陳志嘉			併超音波 (限約診)						陳志嘉						
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒 (限約診)						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科					(併家醫科)									(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智						林文智		林文智							
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎				陳志嘉		陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉齡									
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	值班
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	王格	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	值班醫師	醫師
*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。 網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為： http://www.matsu.gov.tw/ ）。 門診當日當晚多次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。 各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。 牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。 掛號時間：週一至週六上午8時至11時30分。週一至週五下午13時20分至17時。 門診時間：週一至週六上午8時40分至12時。 (掛號病患最遲於11時40分前需到診時間) 。週一至週五下午14時至17時30分。 (掛號病患最遲於五時十分前需到診時間) 。 本院自111年1月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合85歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。 本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。 申訴專線：23995 分機1300																	