

健康生活 不要毒



主講人：

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

計畫主持人：紀雪雲教授

修訂日期：113年3月28日



健康生活 不要毒

行動一 健康生活

行動二 遠離誘惑

行動三 勇敢說不

行動四 關懷協助



健康生活 不要毒



行動一 健康生活

行動二 遠離誘惑

行動三 勇敢說不

行動四 關懷協助



行動一 健康生活

1. 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



如何營造健康的生活?

- ◆飲品的選擇:牛奶、現打果汁、優格、豆漿。
- ◆少吃零食跟泡麵，因為怕會造成正餐吃不下。
- ◆多運動，如果跑不動，可以考慮在飯後多健走散步。



行動一健康生活

1. 建立規律生活作息與時間管理：

(2) 培養健康的休閒與紓壓方式

60歲不設限，他分享野味圈粉22萬人爆紅！不及格
老爸蛻變快樂阿伯：想做就衝，讓餘生每一天都發光



野味37集 | 美螯 | 蒜蓉小龍蝦 |
Crawfish | 萍哥Pinger

2年前

[youtube.com](https://www.youtube.com)



野味39集 | 撈黑公 | 醬筍 紅燒 |
tilapia | 萍哥Pinger

2年前

[youtube.com](https://www.youtube.com)



野味第9集 | 弄窩 Tilapia | 珍珠石
斑 | 池釣 | 萍哥Pinger

3年前

[youtube.com](https://www.youtube.com)



農村第3集 | 蘋婆 | 氣炸 | 冰糖銀
耳 | Sterculia | 萍哥Pinger

2年前

[youtube.com](https://www.youtube.com)



野味56集 | 水晶蘿蔔 | 幸運草 |
涼拌 | Creeping Oxalis | 萍哥...

2年前

[youtube.com](https://www.youtube.com)



野味55集 | 海蜆仔 | 薑絲 塔香 |
Short Necked Clam | 萍哥Pinger

2年前

[youtube.com](https://www.youtube.com)

圖片出處 youtube 萍哥 頻道

行動一 健康生活

2. 培養良好人際關係：

(1) 傾聽與同理 (懷著謙卑的心以建立信任感與安全感)



https://youtu.be/E-AfeaRD_IA

行動一 健康生活

2. 培養良好人際關係：

(2) 學會表達與溝通 (用對方能接受的方式)



<https://youtu.be/NU2GtB8bR-w>

行動一 健康生活

2. 培養良好人際關係：

(2) 學會表達與溝通 (用對方能接受的方式)

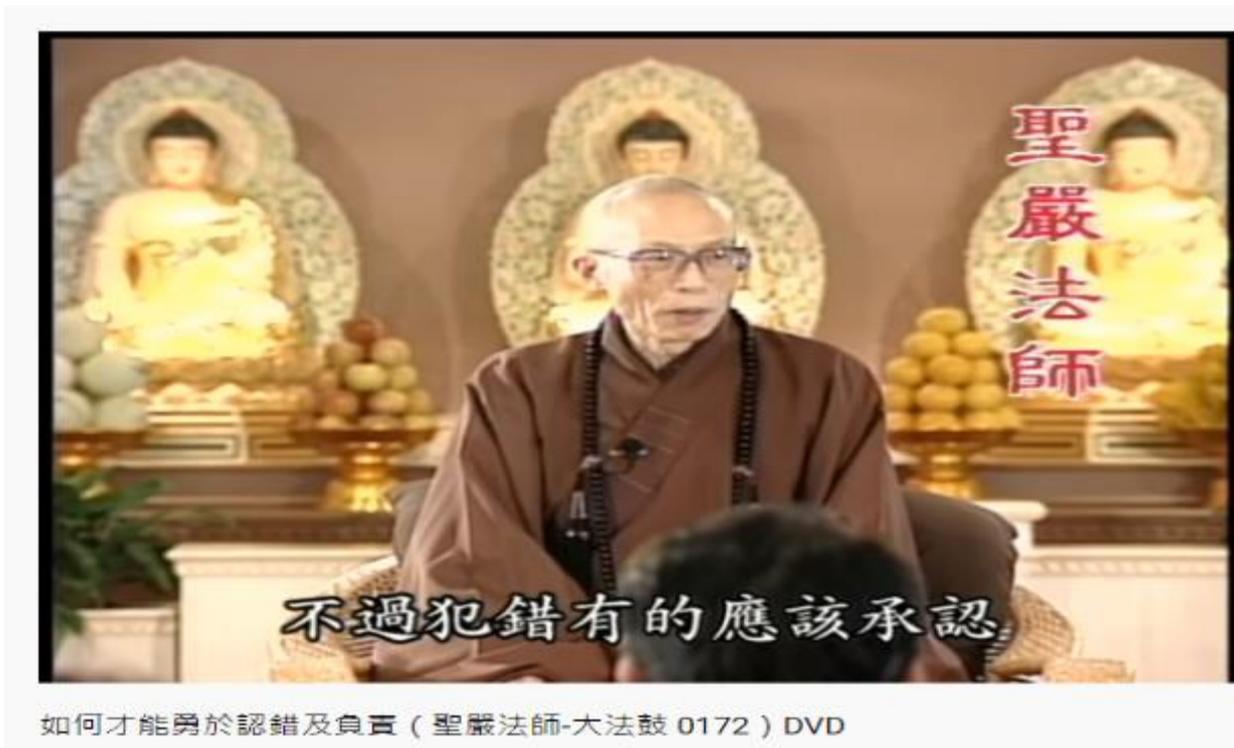
親子溝通建議話題：

- ◆ 最近剛買的東西
- ◆ 最近讓你們都覺得好笑的事。
- ◆ 雙方都感興趣的時事新聞。
- ◆ 正在準備的食物，最喜歡的食譜。
- ◆ 當前的興趣，比如彈吉他、鋼琴、魔術
- ◆ 彼此都有興趣的話題：房地產、旅遊、新上映的電影。
- ◆ 下周、下個月，或是未來幾年的計畫。

行動一 健康生活

2. 培養良好人際關係：

(3) 勇於認錯 (不會影響自我價值, 更容易被接納)



<https://www.youtube.com/watch?v=5EaYEndF3dl>

行動一 健康生活

2. 培養良好人際關係：

(3) 勇於認錯（不會影響自我價值，更容易被接納）

道歉最難，你可以換個說法。

「你說的對，我不太顧及別人的感受。」

「其實，看到你不開心，我心裡也不好受，挺難過的。」

「希望你可以原諒我。」

「要是我，我也會生氣的。」

「你說的沒錯，我太自私了，是我不對。」

當你做錯事，學會如何好好道歉是非常重要的，更重要的是，關心另一方的情緒，也有助於培養雙方的愛與信任。

行動一 健康生活

2. 培養良好人際關係：

(4) 培養助人習慣(勿以善小而不為)



We are the ONE (助人等於助己)

<https://www.youtube.com/watch?v=OzIqtd3MfaE&t=99s>

行動一 健康生活

3. 建立正確做事態度與敬業精神：

(1) 面對壓力，尋求合作與協助。

MIDWAY
LEXIN 樂欣管理顧問

ife

STRESS

STRESS

STRATEGY

以下教教你幾個面對壓力的策略
以下就教你幾個面對壓力的策略

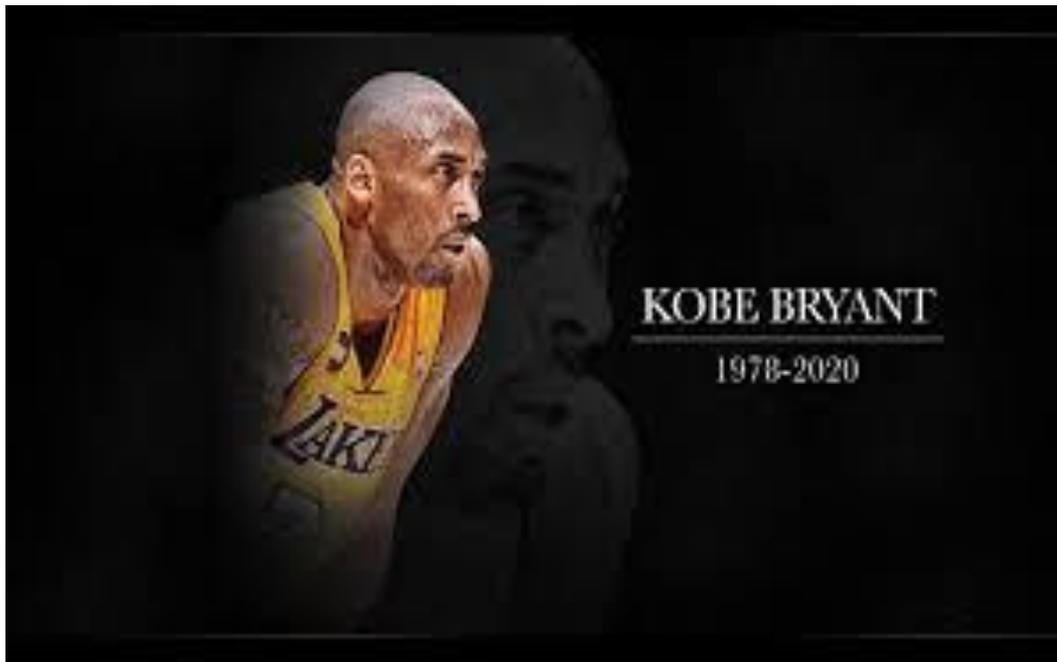
#勞工心理輔導 #樂欣管理顧問企業社 #米蔚專業服務團隊
【面對疫情在職場心理壓力大嗎？讓諮商心理師教你五大策略！】關心勞工健康的樂欣與米蔚攜手合作，淺顯易懂的教你如何面對急性職場心理壓力！ | feat. 樂欣管理顧問企業社 | MIDWAY米蔚健康教室EP04

<https://www.youtube.com/watch?v=rTYZWiin2V4>

行動—健康生活

3. 建立正確做事態度與敬業精神：

(1) 樂於接受工作挑戰與表達想法。



我就在這，哪兒也不去，
不管受了什麼傷-除非我
完全衰弱-我還是會一直
是像以前一樣的球員。

我會看著辦，我會做出
一些調整、一些改變，
但我還是來了。

健康生活 不要毒



行動一 愛己利人

行動二 遠離誘惑

行動三 勇敢說不

行動四 關懷協助



行動二 遠離誘惑

1. 慎防助興物質：

出入人員混雜的陌生場所，如：網咖、Pub、夜店、朋友派對等，慎防過程中使用助興、放鬆的物質。



▲毒趴釀成1死2傷，事後僅陳女意識較為清楚。（圖／東森新聞）

資料來源: Etoday新聞雲 2019/12/24

行動二 遠離誘惑

2. 遠離毒品誘惑：

- ◆ 毒品名稱、外貌日新月異。
- ◆ 遠離未標示成分、製造日期的食品或藥品，如：毒咖啡包、毒速食麵、毒糖果、毒果凍及大麻相關產品等。別被名稱、樣式、色彩迷惑。

過去

傳統外觀



現在

偽裝外觀



VS.

濫用物質變裝後外觀
「毒郵票」、「毒果凍」



行動二 遠離誘惑

2. 遠離毒品誘惑：

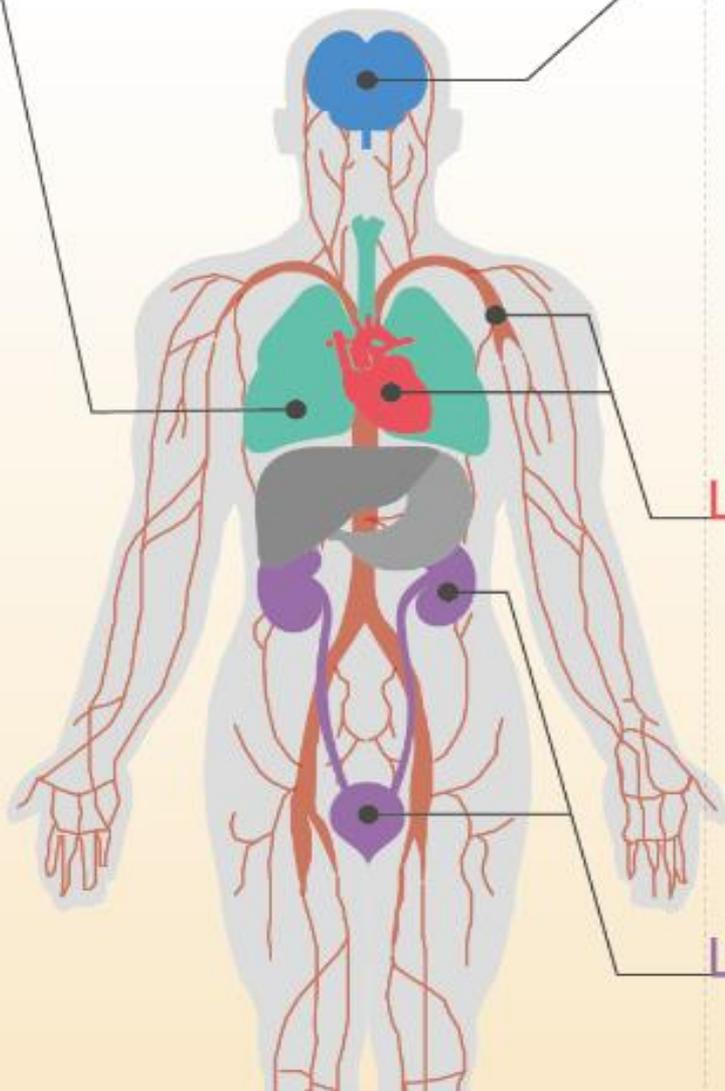
毒品不只傷己、禍及胎兒發育，更連累家人、社會、國家。(檢舉藥頭專線110或0800-024-099#2)



藥物濫用危害人體圖鑑

呼吸系統

- **大麻**：肺部感染、咳嗽多痰、呼吸道疾病。



神經系統

- **鴉片類(嗎啡、海洛因等)**：呼吸抑制、強烈生理及心理成癮性。
- **鎮靜安眠類(苯二氮平類、Z類藥)**：精神恍惚、健忘、注意力不集中。
- **安非他命類(安非他命、MDMA)**：妄想、幻覺、精神疾病、體溫過高甚至致死。
- **大麻、類大麻活性物質(K2)**：幻覺、記憶、學習及認知能力受損。
- **一氧化二氮(笑氣)**：精神異常、錯亂。
- **愾他命**：專注力、學習及記憶力受損、幻覺。
- **合成卡西酮(浴鹽)**：妄想、幻覺、攻擊性、暴力行為、自殘。

血液循環系統

- **安非他命類(安非他命、MDMA)、合成卡西酮(浴鹽)**：心悸、心律不整、血壓增高。
- **一氧化二氮(笑氣)**：貧血。
- **愾他命**：心搏過速、血壓上升。
- **靜脈注射毒品**：造成愛滋病、肝炎等血液傳染疾病。

泌尿系統

- **愾他命**：膀胱功能受損、尿少、下腹部疼痛、腎功能不全。

行動二 遠離誘惑

3. 避免使用成癮性物質：

菸、電子煙、酒、檳榔等物質均會影響健康，不可用來減肥、提神、排遣無聊或紓解壓力。



資料來源: 三立新聞 2019/08/21

行動二 遠離誘惑

3. 避免使用成癮性物質：

18歲少年使用電子菸、肺部如老人



資料來源：
胸腔重症蘇一峰醫師
2019/09/07部落格

美國一名18歲少年亞當(Adam Hergenreder)，抽食電子菸於一年多後出現肺部損害如同70歲老人一般。亞當住院與死神拔河時，選擇站出來以自身例子來警告還在使用電子菸的所有人！

行動二 遠離誘惑

3. 避免使用成癮性物質：

		
	傳統香菸	電子菸
原理	燃燒菸草	霧化香精
成分物質	菸草、助燃劑與添加劑	丙二醇、甘油、香精和尼古丁
煙霧物質	焦油、尼古丁、甲醛等等 7千種以上化學物質	霧化尼古丁與甘油、丙二醇等等
缺點	高度致癌造成多種癌症，並 能導致呼吸道與心血管疾病 等等問題	煙霧量更多、成癮性可能更高， 發現使用電子菸引起嚴重肺炎與 多種呼吸道疾病 已有因電子菸死亡個案的出現
重大影響	造成許多死亡、醫療支出	在青少年族群快速成長、 不明肺炎在年輕族群產生蔓延

資料來源：
胸腔重症蘇一峰醫師
2019/09/07部落格

胸腔重症 蘇一峰醫師製 <http://tvgh-suvy.blogspot.tw/>

行動二 遠離誘惑

3. 避免使用成癮性物質：

112-02-09起，全面禁止電子煙之類菸品

電子煙之類菸品全面禁止 保護民眾健康 違反相關法令最高將重罰五千萬元罰鍰

- 資料來源：國民健康署
- 建檔日期：112-02-09
- 更新時間：112-02-09

菸害防制法修正草案已於112年1月12日經立法院三讀通過，全面禁止包括電子煙在內之各式類菸品製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，待總統公布後，將由行政院訂定施行日期。

法源完備 勿心存僥倖 違者開罰

國民健康署110年青少年吸菸行為調查結果顯示，國中生、高中職生電子煙使用率分別由107年1.9%與3.4%上升至110年3.9%與8.8%，合併計算青少年電子煙使用率由107年2.7%上升至6.6%，短短3年時間快速倍增，修法通過前因現行法源不足，導致電子煙氾濫已對青少年形成嚴重的健康危機。

健康生活 不要毒



行動一 愛己利人

行動二 遠離誘惑

行動三 勇敢說不

行動四 關懷協助



行動三 勇敢說不

1. 直接拒絕:

(1) 面對來路不明的藥品、食品、物品、包裹應提高警覺，直接拒絕使用、代收。

小熊軟糖:常以夾鏈袋方式散裝	二級毒品:毒梅粉、梅餅 (俗稱金剛)	毒咖啡包樣式(一):市售品牌包裝袋	毒咖啡包樣式(二):以單調圖案、且未物標示任何成分之包裝袋偽裝
			
<p>來路不明糖果別碰！ 警公布常見及新興毒品照</p>			
			

行動三 勇敢說不

1. 直接拒絕:

(2) 朋友、同事贈送或要求使用不明物質，要有拒絕的勇氣及能力。

當感受到同儕的壓力而要求一起吸食毒品時，可用下列方法拒絕誘惑

1. 直接拒絕

不用了嘞!這東西實在太不適合我了!



2. 遠離現場

哎呀~我剛買了電影票就快要開始演了!!Dye嘞



3. 轉移話題

我最近發現一個新的要玩更有趣耶!
還是回家打Game比較好玩嘞~!



4. 自我解嘲

還有什麼東西比被我媽痛打一頓更毒呀~!?我看我還是別嘗這個風險吧!!



5. 友誼勸服

朋友嘞~
吸毒只會讓你
損傷甚及而已!
歹路不通行嘞~!
快扔了它吧!



行動三 勇敢說不

2. 拒絕託運：

不幫人託運或攜帶可疑物品出入境。

免費遊泰國3天 包吃包住包玩還爽賺2萬 女回台下場超慘



資料來源：
三立新聞網
2019/04/23

▲ 警方在朱女行李的夾層中找到毒品K他命。(圖 / 翻攝畫面)

行動三 勇敢說不

2. 拒絕託運:

使用、持有或運輸毒品均會觸犯法律，最重可處死刑。

- 毒品的**製造、販賣、非法使人施用或引誘人施用、轉讓**均觸犯法律且刑責相當嚴重
- 身上被查獲有藥丸，雖然尿液檢驗未發現，仍可能會因為「持有」或「意圖販賣持有」而判刑
- 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。

行動三 勇敢說不

2. 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。



資料來源:
華視新聞
2020/01/03

健康生活 不要毒



行動一 愛己利人

行動二 遠離誘惑

行動三 勇敢說不

行動四 關懷協助



行動四 關懷協助

1. 主動注意、適時關懷：

染毒四徵兆 
請 **關心** 您的家人

請主動關心家人的日常生活與交友狀況，若有異常，
可撥打**0800-770-885** (請請您 幫幫我)，向各縣市毒品危害防制中心尋求協助。

<h3>作息改變</h3> <p>精神異常亢奮、持續不睡、徹夜不歸、或一睡就是2、3天</p> 	<h3>行為異常</h3> <p>逃課、逃家、結黨、經常上廁所，莫名摔東西</p> 
<h3>情緒不穩</h3> <p>脾氣暴躁、喜怒無常、躁動不安、沮喪、多疑</p> 	<h3>特殊物品</h3> <p>可疑白色粉末、特殊吸食器、奇特香菸製品</p> 

資料來源：
衛生福利部
食品藥物管理署

FDA 食品藥物管理署
Food and Drug Administration 廣告

行動四 關懷協助

1. 主動注意、適時關懷：

(1) 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、攜帶吸毒相關器具等狀況。



資料來源：
自由時報
2015/08/15

行動四 關懷協助

1. 主動注意、適時關懷：

(2)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(撥打專線)。



毒品防治中心服務項目

入監銜接輔導

個案追蹤輔導

針對藥癮者及其家屬，提供藥癮及生活問題之協助，並協助醫療資源、就業扶助、社會福利等資源媒合



醫療服務方案

提供藥癮者適切之醫療服務方案，協助藥癮者社會賦歸

- 藥癮治療補助
- 中醫戒癮輔助治計畫

行動四 關懷協助

2. 協助就醫、支持陪伴:

(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。



資料來源:
自由時報
2020/03/22

台灣基督教主愛之家關懷中心，昨天舉行「人生逆轉勝 創意生活木工班」開訓典禮，協助更生人習得木工技巧。（主愛之家提供）

行動四 關懷協助

2. 協助就醫、支持陪伴:

(2)使用毒品者自動初次向合格醫療機構請求專業治療，可減免其法律責任。

熬過戒毒的日子 勞動署助他成主廚傳承愛

2019-05-09 13:23 聯合報 / 記者黃國樞 / 許維祿攝



屆勞籍指長的西式料理，手工繡繡餅也是他的代表作。圖／勞動力發展署桃竹苗分署提供



勞動部長許銘章（右）讚許呂昇銘（左）好廚藝，肯定他平反職場找回人生價值。圖／勞動力發展署桃竹苗分署提供

資料來源：
聯合報
2019/05/09



暗潮洶湧的大麻問題

別惹大麻煩



母湯



單位
主講人姓名



別惹大麻煩

大麻合法被錯用

3歲童吃大麻餅乾後昏沈 16歲少年用刀割脖

國際 | 即時國際

發佈: 11:52am 30/06/2022 29542点阅

大 麻 合 法 化

大麻合法被錯用 3歲童吃大麻餅乾後昏沉 16歲少年用刀割脖

情況，近日朱拉隆功醫生就發文稱，大麻合法給醫生的工作增加了很大負擔！一名3歲童食用了混合有大麻的餅乾而瞌睡、昏沉，更震驚的是，一名16歲的少年吃了大麻後，竟然用刀割自己的脖子，所幸其母親及時制止。



泰國大麻合法後, 出現許多問題...



別惹大麻煩

大麻合法被錯用

3歲童吃大麻餅乾後昏沈 16歲少年用刀割脖



大麻香菸
→ 精神混亂

從今年1月開始，警方共接獲15宗與大麻有關的報案，6個案例詳細信息如下：第... 精神病患者，2周末吃藥，卻... 導致他出現精神混亂、焦躁... 性，進行初步治療後已讓他...



吸食大麻
→ 精神混亂、自殘

第... 友那裡得到... 耳鳴、幻覺



吸食大麻
→ 嗜睡、抑鬱、視力模糊

第... 他... 糊



別惹大麻煩

大麻合法被錯用

3歲童吃大麻餅乾後昏沈 16歲少年用刀割脖



第
吸
到

吸食大麻

→ 精神混亂、焦躁、自殘



第
的
正

3歲誤食大麻餅乾

→ 嗜睡、昏昏沈沈

吃了家人買回來
沉沉症狀，目前



第
想

食用大麻巧克力

→ 焦慮、抑鬱、幻覺

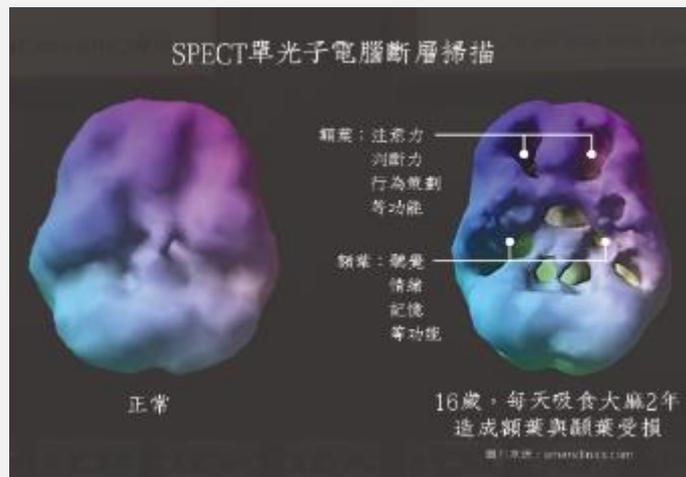
身患有妄
結果吃了
療。



二級毒品-大麻-中樞神經迷幻劑

別惹大麻煩

- ◆二級毒品，中樞神經**迷幻劑**
- ◆使用後心跳加快、幻覺、口乾、眼睛發紅。
- ◆長期使用大麻恐損害大腦，影響學習與記憶力。
- ◆影響動作協調而增加交通事故風險。
- ◆產生呼吸道疾病及較高罹癌機率。
- ◆懷孕婦女使用大麻會影響胎兒發育，讓新生兒出現缺陷。





別惹大麻煩

大麻的真相

自從大麻合法化以來...
與毒品有關之休學率
在美國科羅拉多州的高
中裡節節升高

(幾乎都跟THC有關)

喪失的8分，可能會將一個原來
落在平均智商的人退到最後三分
之一。

失去的智商，在那些戒掉大麻、
進入成年的人身上並未完全恢復。

在青春期中度使用大麻
平均喪失8點智商指數



大麻導致青少年變笨，且不能恢復!



別惹大麻煩

大麻是醫療必需品嗎？

- ◆青少年長期使用大麻，易導致智商下降
 - ◆孕婦使用大麻易導致嬰兒死亡、早產
 - ◆高濃度THC(四氫大麻酚)相關物質易造成精神疾病
- 鑑於上述理由**大麻不是醫療必須品**，只用於醫師評估治療兒童癲癇的最後選擇。

越年輕使用大麻, 造成的傷害越大!

資料來源：
《2022年世界毒品報告》聯合國毒品暨犯罪辦公室
(United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC)



別惹大麻煩

大麻 殺死了我的靈魂 毀了我的大腦

- ◆在安迪大量使用大麻之前，他沒有任何心理健康問題。
- ◆吸食大麻後，安迪患有**雙相情感障礙、焦慮症、憂鬱症、強迫症、創傷症候群(PTSD)、邊緣型人格障礙、以及嚴重的大麻使用成癮問題。**
- ◆他生命最後一周，告訴父母和社工，他應該要戒掉大麻，但他已經上癮，無法做到。

大麻受害者-安迪·佐恩
31 歲自殺身亡



成人使用大麻造成的傷害也不容小覷！



別惹大麻煩

大麻會奪人性命...

◆透過間接的方式.....，任何有損身體能力與認知意識的毒品，會讓使用者陷於危險致命的情況

理查·寇克因THC(四氫大麻酚)誘發的精神病發作

他朝太太克麗絲的頭開槍，克麗絲當場斃命



THE DENVER POST
克麗絲·寇克

19歲萊維·湯巴
死於大麻中毒--法醫報告



THE DENVER POST

各年齡層使用大麻，都造成了嚴重的傷害！



別惹大麻煩

大麻增加暴力問題

- ◆歐美調查，大麻使用與暴力事件增長5-10倍有關。
- ◆研究發現，持續暴露於大麻濫用情境者(18、32 和48 歲)，其暴力行為為從來不曾使用過大麻者之7.9 倍。
- ◆在官方數據中，持續濫用大麻者之暴力犯罪逮捕紀錄，也為從來不曾使用過者之 6.1 倍。
- ◆研究結果發現，被診斷為大麻濫用者在後續評估中產生憂鬱症狀之可能性，為非大麻濫用者之四倍。
- ◆並發現自陳罹患憂鬱和大麻使用與遭受親密暴力行為有關。

對義大利、英國人及中國人的調查，大麻使用與暴力增長有關！



大麻, 引發了更多暴力行為的問題!



別惹大麻煩

過去可使用大麻相關產品， 為什麼不能合法？

- ◆ 以美國為例，大麻合法之後，大麻純度、濃度大大提升。
- ◆ 以THC為例，其法定上限為5ng/ml，但毒駕死亡的司機血液中THC含量，卻高達30ng/ml (為法定6倍)。

大麻的THC含量, 比之前的更高!



別惹大麻煩

大麻增加交通事故風險

- ◆ 大麻增加**意外的風險高達14倍**、
造成**致命撞擊的風險提高2倍**
- ◆ 科羅拉多州許多**車禍、致命火災、爆炸、殺人案、意外與自殺**等案件被懷疑因 **THC** 而起。
- ◆ 娛樂性大麻合法化後，美國科羅拉多州麻駕自2013到2017年，
駕駛者大麻檢測為陽性的車禍
死亡人數從2013年的**55人**

增 **大麻，讓我們用路更不安全了！**

大麻使用與增加交通事故風險
之間的**關聯性**，存在**有力證據**



(註1) The Legalization of Marijuana in Colorado: The Impact Volume 5-2018, UPDATE

https://www.madd.org/hawaii/wp-content/uploads/2018/08/2018-08-14-Colorado-Update_C



別惹大麻煩

大麻增加交通事故風險

◆與大麻有關的車禍死亡人數的百分比,從2013年的**11.43%**, 增加到2017年的**21.3%**。

2015年科羅拉多州撞車事故案件中, **喪生的司機**

- **有43%的人吸毒**
- **酒精含量超過法定限度有37%**
- **接受測試的36%的人體內有大麻**

毒駕與酒駕問題, 遠超過我們的想像!



台灣毒品危害防制條例規範

(以大麻成品為例)

- ◆ **製造、運輸、販賣**：處無期徒刑或十年以上有期徒刑
- ◆ **意圖販賣而持有**：處五年以上有期徒刑
- ◆ **轉讓**：處六月以上五年以下有期徒刑
- ◆ **施用**：處三年以下有期徒刑。
- ◆ **持有**：處二年以下有期徒刑。

別惹大麻煩



台灣毒品危害防制條例規範

(大麻栽種與種子)

別惹大麻煩

- ◆ **意圖供製造毒品之用，而栽種大麻：**處五年以上有期徒刑
- ◆ **意圖供栽種之用，而運輸或販賣大麻種子：**處二年以下有期徒刑
- ◆ **意圖販賣而持有或轉讓大麻種子：**處二年以下有期徒刑。
- ◆ **持有大麻種子：**處一年以下有期徒刑、拘役或新臺幣一萬元以下罰金。



別惹大麻煩

臺灣熱門新聞

即時 要聞 選舉 娛樂 運動 全球 社會 地方 直轄 縣市 房市 生活 健康 橋世代 文教 評論 兩岸

10 / 社會 / 網紅夫妻道歉

蕾莉夫妻認吸食大麻！「雪碧」直言不意外：圈內大麻太好拿 周遭朋友人手一支

2023-11-09 09:33 綜合報導/綜合報導

十大新聞



蕾莉與丈夫湯于佐IG直播道歉，也承認吸食大麻及栽種。圖/翻攝自蕾莉IG

即時 要聞 選舉 娛樂 運動 全球 社會 地方 選經 股市 房市 生活 健康 橋世代 文教 評論 兩岸

10 / 社會 / 網紅夫妻道歉

Joeman持有大麻遭捕 法律粉專分析1情形：恐關4年以上

2023-11-07 13:00 綜合報導/綜合報導

十大新聞



Joeman持有大麻被捕，法律粉專「台點偵探」分析，指出「持有在實數算『非常輕微的案子』」。圖/擷取自Joeman YouTube頻道

要關多久？為了大麻值得嗎？



別惹大麻煩

毒駕、麻駕 害人害己零容忍

立法院會今三讀通過「刑法修正案」，明確化「毒駕」違法要件，盼保障社會大眾安全。(資料照)

2023/12/08 16:31

〔記者陳政宇 / 台北報導〕「毒駕零容忍」成社會共識，立法院會今(8)日三讀通過「刑法修正案」，明定駕駛動力交通工具，若有尿液或血液所含毒品、麻醉藥品或其他相類之物或其代謝物達行政院公告的品項及濃度值以上，處3年以下有期徒刑，得併科新台幣30萬元以下罰金；若致人死傷，最重可處10年以下有期徒刑，得併科200萬元以下罰金。

現行條文規定，駕駛動力交通工具若有酒駕、吐氣所含酒精濃度達每公升0.25毫克或血液中酒精濃度達0.05%)，或有服用毒品、麻醉藥品或其他相類之物，致不能安全駕駛等情形，處3年以下有期徒刑，得併科30萬元以下罰金。

**台灣2023/12/8起 毒駕致人死傷
關10年以下、罰200萬元以下**



別惹大麻煩



1. 大麻非必要性用藥
(破除醫療用途為幌子)
2. 大麻非過去可比擬
(純度、毒性大增)
3. 大麻對身體的危害 -
年齡愈低、傷害愈大。



防毒防身

五錦囊

拒絕染毒上身

感謝有您!

衛生福利部食品藥物管理署
臺灣健康促進學校協會製作



補充資料

認識毒品作用

毒品依其對人體的作用，可分為

- 中樞神經抑制劑（如鴉片類、K他命）
- 中樞神經興奮劑（如安非他命、搖頭丸）
- 迷幻劑（如大麻、強力膠、LSD）。

常見濫用藥物分級			
第一級	第二級	第三級	第四級
1. 海洛因 2. 嗎啡 3. 鴉片 4. 古柯鹼	1. 安非他命 2. MDMA (搖頭丸) 3. 大麻 4. LSD (搖腳丸、一粒沙) 5. Psilocybine (西洛西賓)	1. FM2 2. 小白板 3. 丁基原啡因 4. Ketamine (愷他命) 5. Nimetazepam (一粒眠、K5、紅豆)	1. Alprazolam (蝴蝶片) 2. Diazepam (安定、煩寧) 3. Lorazepam 4. Tramadol (特拉嗎竇)

中樞神經抑制劑

濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
伽瑪羥基丁酸 GHB 液態搖頭丸 Liquid Ecstasy Georgia Home Boy G	II	無	口服	噁心、嘔吐、呼吸困難、失去意識、昏迷及死亡，與酒精併用會加劇其危險性。 戒斷症狀 失眠、焦慮、顫抖及流汗。
丙泊酚 Propofol 牛奶針	IV	全身麻醉之誘導及維持	靜脈注射	心跳減緩、呼吸抑制。



濫用藥物 / 俗名

分級

醫療用途

濫用方式

濫用危害

鴉片
Opium

福壽膏
芙蓉膏



I

鎮痛
止瀉

經口
吸食

1.嗜睡、噁心、嘔吐、呼吸抑制、便秘、尿滯留、瞳孔縮小。

嗎啡
Morphine

魔啡



I

鎮痛

注射
口服

2.海洛因主要濫用方式為靜脈注射，常因針頭不潔造成感染，共用針具(含針頭、針筒及稀釋液)更可造成愛滋病、病毒性肝炎、梅毒等血液傳染疾病。

海洛因
Heroin

白粉
四號
細仔



I

無

注射
吸食

3.具有極強生理及心理成癮性。

戒斷症狀

打呵欠、盜汗、流眼淚、流鼻水、皮膚起疙瘩、失眠、焦慮不安、易怒、發冷、嘔吐、腹痛、肌肉及骨骼疼痛。

口服

濫用藥物 / 俗名

分級

醫療用途

濫用方式

濫用危害

氟硝西泮
Flunitrazepam

III

鎮靜
安眠

口服
注射

十字架
FM2



1.嗜睡、精神恍惚、運動失調、頭痛、噁心、健忘、注意力不集中、意識不清。

2.具藥物依賴性。

硝甲西泮
Nimetazepam

III

鎮靜
安眠

口服

一粒眠
紅豆



戒斷症狀

焦慮、失眠、憂鬱、顫抖、暈眩、妄想、痙攣。

三唑他
Triazolam

III

鎮靜
安眠

口服

小白板



中樞神經興奮劑

濫用藥物 / 俗名

分級

醫療用途

濫用方式

濫用危害

古柯鹼
Cocaine

可卡因
快克
crack
snow



I
局部麻醉
止流鼻血

鼻吸
煙吸
注射

興奮、瞳孔放大、失眠、躁動、焦慮不安、食慾不振、噁心、嘔吐、妄想型精神病、心律不整、痙攣。

戒斷症狀

呆滯、疲勞、焦慮、煩躁不安、憂鬱。

安非他命
Amphetamine
甲基安非他命
Methamphetamine

冰塊
冰糖
鹽
安公子
安仔
炮仔



II

無

口服
鼻吸
煙吸
注射

1.精神方面不良作用：
失眠、焦慮、暴躁易怒、情緒不穩、記憶減退、妄想、視幻覺、聽幻覺、譫妄、具攻擊性、自殺及殺人傾向、精神分裂症(思覺失調症)、神經系統傷害等。

2.心臟血管不良作用：
心跳加速、心悸、心律不整、高血壓、腦溢血。

亞甲基雙氧
甲基安非他命
Methylenedioxy-
methamphetamine

搖頭丸
狂喜
忘我
綠蝴蝶
MDMA



II

無

口服

3.過量時：會造成昏迷、體溫過高、橫紋肌溶解及急性腎衰竭，甚至會導致死亡。

戒斷症狀

沮喪、憂鬱、全身乏力、焦慮易怒。

中樞神經迷幻劑

濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
大麻 Cannabis Marijuana Hemp 草 麻仔 老鼠尾	II	無	口服 煙吸	<ol style="list-style-type: none">1.吸食後會產生心跳加速、妄想、幻覺、口乾、眼睛發紅等現象，長期使用會造成記憶、學習及認知能力減退、體重增加、免疫力降低、呼吸道疾病、動機缺乏症候群。2.青少年使用會造成智力商數下降，記憶及學習能力降低。3.孕婦使用會造成胎兒腦部發育異常。

戒斷症狀

易怒不安、躁動、食慾減退、失眠。

濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
<p>麥角二乙胺 Lysergic acid diethylamide (LSD)</p> <p>搖腳丸 ELISA 加州陽光 白色閃光 Acid</p>	II	無	口服 舌下	<p>瞳孔放大、體溫升高、心跳及血壓上升、思考及感覺扭曲、妄想、肌肉僵直及發抖，過量可造成精神疾病甚至死亡。</p>
<p>苯環利定 Phencyclidine (PCP)</p> <p>天使塵</p>	II	無	口服 煙吸 鼻吸 注射	<p>幻覺、妄想、感覺扭曲、步態不穩、眼球震顫、失憶、言語及思考障礙、憂鬱、暴力及自殘行為，昏迷甚至死亡。</p>
<p>西洛西賓 Psilocybine</p> <p>迷幻蘑菇</p>	II	無	口服	<p>幻覺、無法區分現實和幻覺、恐慌、肌肉無力、瞳孔放大、噁心、嘔吐、嗜睡。</p>

吸入性濫用物質

濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
有機溶劑 Organic solvent 強力膠 打火機油 修正液 油漆 汽油	未列	無	吸入	意識不清、口齒不清、運動失調、頭痛、幻覺、妄想、心律不整、猝死、長期濫用導致認知障礙、腎功能衰竭或肝毒性。
一氧化二氮 N₂O 笑氣 吸氣球	未列	手術 麻醉	鼻吸	精神異常、嗜睡、抑鬱、末梢神經及骨髓病變、貧血、手腳麻痺。

新興影響精神物質

濫用藥物 / 俗名	分級	醫療用途	濫用方式	濫用危害
類大麻活性物質 Synthetic cannabinoids K2 Spice	II-III	無	煙吸 口服	心跳加速、嘔吐、激動、混亂、幻覺、焦慮、妄想、增加心臟病風險，具成癮性，相較於天然大麻，危害更嚴重。
 				戒斷症狀 頭痛、焦慮、憂鬱、易怒。

濫用藥物 / 俗名

分級 醫療用途 濫用方式

濫用危害

愷他命
Ketamine

卡門
K他命
Special K
K仔
Cat valium

III

手術
麻醉

口服
鼻吸
煙吸
注射

心搏過速、血壓上升、噁心、嘔吐、流淚、複視、視力模糊、影像扭曲、頭暈、暫時性失憶症、無法行走，高劑量可造成呼吸抑制致死。專注力、學習及記憶力受損、幻覺，長期濫用影響膀胱功能、膀胱炎、頻尿、尿量減少、下腹部疼痛、血尿、甚至腎功能不全。



合成卡西酮類物質 Synthetic cathinones

3,4-亞甲基雙氧
焦二異丁基酮

3,4-methylenedioxy-
pyrovalerone
MDPV

II

無

吸食
口服

1.心跳加速、血壓上升、體溫上升、妄想、幻覺、攻擊性、暴力行為、自殘。

2.具成癮性。

3.長期使用產生精神錯亂、骨骼肌組織分解、腎衰竭、甚至致死。

4-甲基甲基卡西酮
4-methylmethcathinone
Mephedrone

喵喵
Meow Meow
m-Cat



III

無

口服

戒斷症狀

憂鬱、焦慮、睡眠障礙、發抖、妄想。

3,4-亞甲基雙氧
甲基卡西酮
3,4-methylenedioxymeth-
cathinone、
Methylone

bk-MDMA

III

無

口服



合成卡西酮類物質，俗稱為浴鹽(Bath salts)，常見成分為 MDPV、Mephedrone、Methylone 等。

補充資料

沒有放水

修法對於毒品縱容、放水?-----完全曲解!!

為了重懲及遏止新興毒品的散播，修法除了提高對毒販的刑度以外，也將持有三級、四級毒品之處罰範圍，**由20公克改為5公克以上，差了4倍。**

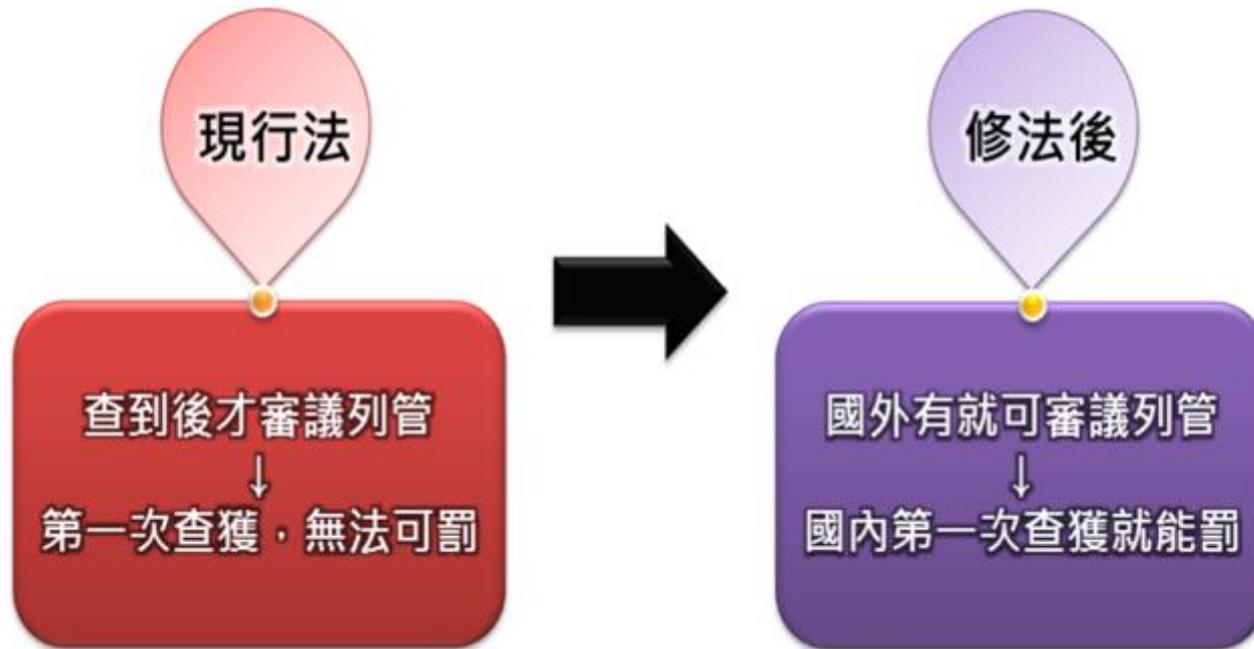
由於持有一級毒品刑期是三年以下，所以持有三級毒品才定為二年以下，符合罪與刑相當原則，這絕不是對毒品的縱容、放水。

對症下藥，不是輕縱。遠離毒品，才是正辦！

修法要點

MINISTRY OF JUSTICE

縮短新興毒品列管時程



修法要點

MINISTRY OF JUSTICE

扣案毒品物可於判決確定前銷燬

現行法
判決確定**後**
始得銷燬

■缺點→

訴訟過程中，保管毒品須耗費大量人力、物力，且易生危險及毀損之風險

修法後
判決確定**前**
得銷燬

■要件→

對於易生危險、有損失毀損之虞、不便保管或保管費用過鉅之毒品先行取樣後，得先銷燬

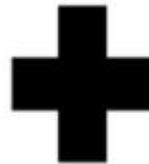
修法要點

MINISTRY OF JUSTICE

重罪重懲、遏止新興毒品的散播

新興
毒品

持有第三級、第四級毒品由20公克降為5公克以上，即懲以刑罰，擴大4倍入刑範圍。



刑度

- 重懲毒販，提高製造、販賣、運輸毒品之刑度及罰金。
- 加重販賣混合式毒品及對懷孕、未成年人販毒之刑度。
- 擴大沒收、澈底剝奪毒販不法所得。

藏身汽車旅館群聚無人知？屏警突襲逮3男1女開毒趴

2021-05-29 09:34 聯合報 / 記者潘欣中 / 屏東即時報導

+ 毒品

讚 32

分享

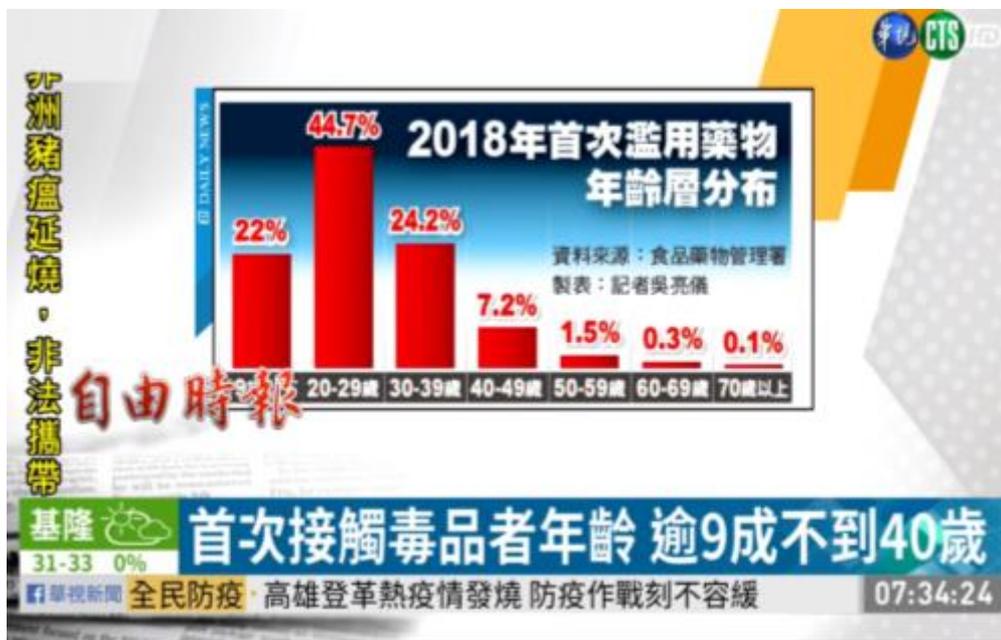
分享

疫情持續嚴峻，全國第三級警戒延長至6月14日，在休閒娛樂場所禁止營業下，為不讓汽車旅館或旅宿成為群聚的防疫破口，警方也加強查察；屏東縣東港警分局前晚獲報轄內一家汽車旅館疑有房客開毒趴，警方突襲一舉查獲3男1女在房內拉K，起出K他命和418包重1802公克的毒品咖啡包，其中2人是通緝犯。

東港分局前晚獲報轄內某汽車旅館有多人同在一房間內，疑有群聚拉K等不法情事，分局長林文煜指派線上警力穿著妥適防護裝備前往查緝，員警一進入房間就聞到刺鼻的毒品氣味，3男1女共處1室，有人見到員警進門，試圖爬窗逃逸，當場被制伏。



衛生福利部食品藥物管理署 ~ 107年全國物質使用調查



最常被使用的毒品排名

安非他命	0.42%
愷他命	0.40%
搖頭丸	0.36%
大麻	0.32%
改裝混合式毒品	0.18%

首次納入

首次使用動機 **好奇** (70.5%)

非法藥物初次使用地點 **同學或朋友家裡** (29.9%)

成癮的概念和機制、對腦部的影響



成癮的科學——受毒品影響的大腦 《國家地理》雜誌

<https://www.youtube.com/watch?v=nqxbO19O3o0>