



問 樵 70 期

發行人：巫春貴
本期主編：張瓊文
編輯小組：鄧崇英 張瓊文 黃心儀
期別：103 年 1-2 月
本月主題：菸檳與毒害
輔導工作推行委員會

如何開始戒菸呢？

1. 首先仔細觀察自己吸菸的行為習慣，了解哪些情況下自己容易抽菸，以及當時想吸菸的念頭有哪些，記錄下每一根菸的時間、地點和在什麼情況下抽菸，比較能夠歸類出自己容易控制不抽的時候和覺得困難的地方，再一一針對困難的地方找出解決方式去因應。
2. 第二步就是要找到支持自己戒菸的人，而一個好的支持者需要具備：關心你的身體健康、對戒菸有一點認識、有耐心、願意聽您傾訴和您容易找到的人。如果身邊較缺少這樣的親友，也可以撥打免付費戒菸專線 0800-636363，專線將提供專業的諮詢老師與您一同度過這條戒菸之路。

戒菸小秘訣

1. 儘量避免辛辣及刺激性的食物。
2. 餐後選用新鮮果汁或含有薄荷的飲料。
3. 餐後刷牙，使口腔維持新鮮乾淨的口感。
4. 避免飲用咖啡或濃茶。
5. 如有抽菸的衝動時，可作深呼吸動作或多喝開水，或作淋浴、散步及運動，或作家務事。
6. 不要使自己有饑餓、憤怒、寂寞及勞累的狀況發生。



拒絕檳榔有下列方法，運用這些方法時，您的表現需要自然、大方、平穩又堅定，戒檳成功之路一定有您！

1. 哀兵政策法：

當面臨難以推托的時候，以某人的不悅當做藉口拒絕。

4. 投桃報李法：

當有人向你遞送檳榔時，將隨身帶「口香糖」、「蒟蒻」、「牛肉乾」等等，大方的當作回禮請對方。

2. 自我解嘲法：

若因拒絕嚼檳榔而招來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默的語氣緩和和的不悅的氣氛。

3. 走為上策法：

當朋友遞給你檳榔時，立即找藉口離開。

5. 安身立命法：

以身體不適為由拒絕之。

6. 虛與委蛇法：

一時找不到可以推拒的理由，可採用拖延戰術，先躲過此次，以後再想較好的辦法。



不 向檳榔說

台灣燈會在南投

「希望天使」服務志工座談聯誼餐會

本校一群愛心志工於本學期擔任竹山「希望天使」學會服務工作，理事長林惠娟老師與志工同學餐敘並聆聽同學意見。



本校同學利用假日擔任臺灣燈會環保志工服務，不但從事有意義的志工活動，還能欣賞難得的燈會，真是一舉兩得。





1. 做自己的主人：

建立且維持健康的生活型態，不靠藥物提神與減重；選擇理性情緒紓解方法，正向思考增加自信；建立親密和諧的家庭關係。

2. 學習交友技巧：

結交品行、行為正當的朋友；從事健康休閒活動，建立正確的人生目標與價值觀。

3. 增強自我的堅韌性：

藉由學校社區及宗教活動，訓練社交技巧，增強面對挑戰的堅韌度。



1. 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）及迷幻劑（如大麻、強力膠、LSD（搖頭丸、一粒沙））。

2. 了解新興毒品：

又稱俱樂部藥物，包括大麻、搖頭丸、K他命、FM2等。這些藥物以新穎的名稱及外型吸引人，使用後容易成癮，且毒品本身性質，會迫使使用者尋求更強烈的毒品。

3. 打擊不法：

毒品的製造、販賣、施用、非法使人施用或誘使人施用均觸犯法律，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。

4. 防範毒品危害：

毒品對個人健康與危害至巨如造成神經損傷、膀胱萎縮、性功能障礙、呼吸抑制、心血管毒害、愛滋病或其他傳染病風險等，還有混用產生的交互作用，以及常見的因用毒衍生出來的犯罪如搶劫、自傷、傷人等。



1. 遠離是非場所：

如網咖、Pub、夜店等；提高警覺，不輕易接受陌生人的飲料及菸品；特別小心朋友的朋友，即使是熟識或女性也不可掉以輕心；不幸被性侵或遭受其他傷害應把握時間撥打1996等專線，或尋求親近親友的協助。

2. 拒絕成癮物質：

使用健康方式交朋友，菸、酒、檳榔或任何毒品的使用均可能成癮，影響身心健康，應避免接觸。

3. 學會拒絕技巧：

面對同儕的壓力要求使用菸、酒、檳榔及毒品時，可使用直接拒絕、找尋藉口、遠離現場、轉移話題、自我解嘲、友誼勸服或以家教嚴厲為由，口氣委婉態度堅定的拒絕。

4. 要High不藥害：

無須酒精、不靠藥物，尋求健康、正向的自我滿足及放鬆方式，可從事體能及知性的活動如球類競賽、極限運動、藝術欣賞等。



1. 發現吸毒者的徵兆：

吸毒者常出現作息混亂、精神恍惚、皮膚經常紅疹，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。

2. 提供專業協助與轉介：

家庭、朋友及社會的支持，是協助吸毒者坦誠面對自我、積極面對現實、脫離毒品困境的最大助力。可以轉介或提供專業服務的管道有衛生署相關單位、醫療院所、毒品危害防制中心、戒毒輔導機構（如基督教晨曦會）等。



捐發票，送愛心



志工服務獎

