



4 Action

反轉毒害四行動

CHERISH · REFUSE · STOP · CARE

行動一 珍愛生命

CHERISH

1. 做自己的主人
2. 學習交友技巧
3. 增強自我的堅韌性

行動二 防毒拒毒

REFUSE

1. 遠離是非場所
2. 拒絕成癮物質
3. 學會拒絕技巧
4. 要High不藥害

行動三 知毒反毒

STOP

1. 認識毒品作用
2. 了解新興毒品
3. 打擊不法
4. 防範毒品危害

行動四 關懷協助

CARE

1. 發現吸毒者的徵兆
2. 提供專業協助與轉介

指導單位 衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位 財團法人國範文教基金會 悅安心 藥安寧

反毒防身五術



勇敢向毒品說不



立刻離開是非場所



巧妙轉移注意力



幽默調侃自己拒絕



表達關愛給予建議

藥物濫用的預防方法

1. 避免與煙、酒、檳榔、不良藥物的接觸。
2. 認識濫用物質對身體傷害的知識及相關的法令規章。
3. 協助家人、朋友，戒除吸煙、飲酒或嚼檳榔的習慣。
4. 提供適當的休閒設施及活動。
5. 提供拒絕毒品的的方法。
6. 拒絕不良嗜好。
7. 建立紓緩壓力、情緒的正當方法。
8. 建立正確用藥觀念。
9. 遠離是非場所。
10. 提高警覺不隨便接受陌生人之飲料、香煙。
11. 建立自信及自尊心。