

健康好
young



不~~毒~~特

國小中年級學生 適用

學期圓滿結束，學生滿心期盼假期到來的同時，
也正是毒品惡勢力趁虛而入的危險時機，
請家長和孩子共學完成「健康好young，不獨特」學習任務，包括：
影片觀賞、遊戲互動、情境討論、測驗挑戰、反毒行動與展現等。
學校和家庭攜手引領孩子知毒、識毒、拒毒、迎向健康幸福人生！



FAMILY =
Father And Mother I Love You.

學校名稱：_____ 班級： 年 班

學生姓名：_____

家長簽名：_____



教育部校園反毒教育學習教材



健康好young，大補帖



親愛的家長與同學：

今天健康了嗎？邀請您們一起加入「健康好young，~~不~~毒特」知毒反毒學習的行列，天天快樂學習、天天健康成長！



毒品變身百百種，你能辨識有幾種？
快看這邊，教你破解毒品新偽裝！！



影片觀賞(師長陪同)
毒品偽裝辨識、
覺察與求助

☐ 已觀看 教育部



親子一同閱讀故事，
寫下觀看心得一句話：



【閱讀繪本】
FunPark創意說故事-
反毒創作組

☐ 已觀看

反毒大本營



想知道更多毒品危害與防制的訊息
請查詢教育部防制學生藥物濫用資源網站與專線



各縣市防制中心24小時諮詢專線

0800-770-885

緝毒專線

110



教育部
Ministry of Education



健康好young · 事件簿 與家人一起共讀

小寶受邀參加好同學的生日聚會，發現...



想一想，同學生日聚會，發生了什麼事情？哪些是可能跟毒品危害有關，要小心注意的地方？和家人一起討論，回答問題：



【what】事件故事中，有哪些可能是隱藏著毒品的地方？(請勾選)

☐ 誇大效果的糖果

☐ 神秘包裝奇特的食品

☐ 成分不明的提神飲料

☐ 其他發現(寫出來)



小心變裝毒品在身邊!!

【so what】有人請你試吃這些糖果、飲料時，你會如何做呢？

- (A)嘗試一次，看看有沒有效
(B)保持懷疑，不要嘗試，勇敢拒絕和離開
(C)是朋友邀請，應該接受，不會有問題
(D)其他：_____ (寫出來)

我選擇【 】
原因是：





健康好young，練功坊

知毒反毒等你來挑戰，思考後填寫答案：

得分：

(參閱【下一頁】正確答案說明)

1.毒品違法、吸毒危害，知多少？正確打“○”；錯誤打“X”。

- ()①如果是朋友請小寶使用毒品(例如：搖頭丸等)，因為是免費的，所以沒有犯法。
- ()②因為小寶還是學生，如果使用或販賣毒品(例如：安非他命等)，不會有法律責任的。
- ()③小寶只有在朋友間炫耀、展示毒品(例如：毒奶茶包等)，自己沒有使用，就不違法。
- ()④小寶只是幫朋友「保管毒咖啡包」，應該沒關係、不犯法的。
- ()⑤使用摻有愷他命(K他命)成分的糖果，可能會導致膀胱萎縮，終身必須包尿布。

2.如果你是小寶，對於參加生日聚會時的敘述，哪一項是最符合你的想法？【 】

- A. 發現同學可能使用毒品，跟我沒關係，裝作沒看到就好
- B. 可以提神又嗨的新奇食品，我嘗試一下應該不會有害的
- C. 會表示自己很膽小，不敢嘗試，我會找理由，離開回家去

3.如果你是小寶，對於毒品的態度，哪一項最符合你的想法？【 】

- A. 絕大部分的學生都是堅決拒絕毒品，遵守反毒的規範
- B. 大家一起聚會嘗試使用毒品可以增加友誼、交到更多朋友
- C. 如果毒品成癮，也是很容易戒除的，不用太擔心

4.如果你是小寶，聚會時喝了飲料後，覺得頭有點昏時，哪一項是最符合你的做法？【 】

- A. 不要太在意，自己找地方休息一下就好
- B. 立刻想辦法求助，盡快離開聚會，不要停留
- C. 繼續喝沒關係，會有其他認識的朋友來照顧自己

5.如果你是小寶，聚會時有朋友邀約使用酷炫的「電子煙」時，哪一項是最符合你的做法？【 】

- A. 語氣堅定的跟他說「我不想要抽」，並找機會離開現場
- B. 電子煙不是菸，也不可能有毒品，為了交朋友我會好奇試一下
- C. 先收起來，等其他人都有使用時，自己再試試看

6.如果你是小寶要和朋友聚會，你覺得約在哪裡會最安全呢？【 】

- A. 網咖打電動
- B. 速食店聊天
- C. 封閉式的KTV包廂唱歌



毒品法律刑責
(法務部 反毒大本營)

<https://antidrug.moj.gov.tw/mp-1.html>





健康好young，生活家

跟家人一起討論後，
說出你的反毒真心話：



當你聽到同學或朋友說以下這些話的時候...

你覺得是☹懷疑 ☺相信
(圈選越多表示越懷疑或越相信)

☹1.因為好奇一兩次嘗試毒品，是不會成癮的。

☹☹☹☹☹☹ ☺☺☺☺☺☺

☹2.只要是熟識的人給的食物，就安全不會有問題。

☹☹☹☹☹☹ ☺☺☺☺☺☺

☹3.只要不被別人發現，偷偷使用毒品沒關係。

☹☹☹☹☹☹ ☺☺☺☺☺☺

☹4.參加好朋友慶生會，喝酒、吸菸都可以讓氣氛更快樂。

☹☹☹☹☹☹ ☺☺☺☺☺☺

☹5.大家都嘗試新奇的糖果、奶茶包，如果你不想用，就是不合群。

☹☹☹☹☹☹ ☺☺☺☺☺☺

☹6.覺得是不安全的聚會時候，要立刻離開，不要不好意思。

☹☹☹☹☹☹ ☺☺☺☺☺☺

☹7.能夠拒絕毒品的誘惑和危害，才是真正勇敢、有自信的人。

☹☹☹☹☹☹ ☺☺☺☺☺☺



對於以上有關毒品的想法，你的☹(懷疑)比較多？還是☺(相信)比較多呢？

☹第1-5是屬於毒品的誘惑，你能覺得越多☹(懷疑)，表示有正確的反毒態度。

☺第6-7是屬於反毒的行動，你能覺得越多☺(相信)，表示有堅定的拒毒信心！

秀出你的反毒態度！

對於下列標語，有哪些你會按讚👍呢？

☐ 毒，離咱遠一點！	☐ 拉K一時、尿布一世	☐ 已毒不回
☐ 逢毒必輸	☐ High 你沒命!!!	☐ 毒品是萬惡之源！
☐ 青春嚐新 不嚐毒	☐ 一日服毒，終身糊塗	

【正確答案】1. (X) (X) (X) (X) (X) (X) (O) 2. (C) 3. (A) 4. (B) 5. (A) 6. (B)
每對一題得10分，總分100分。
「一級棒！」：100-80分；「還不錯！」：80分以下；「唔加埋！」：0分



健康好young，行動GO

反毒帶動唱與跳：快樂歌聲唱出來、活力身動起來！

家人一起完成作業有

(1)請參考「反毒小英雄」歌曲音樂，改編歌詞

(2)跟著「反毒小英雄」影片帶動舞蹈，唱出自編歌曲(可以錄影分享給親友喔!)

反毒小英雄【改編歌詞】

mi mi mi so mi re do do
no no no no no no no no!!

每天都□□的生活

go go go go go go go go!!

do mi so mi mi so

一起□□□

do mi so mi mi so

一起□□□

□□□□大步向前走

我是□□□□□

□□□□健康活力多

one two three Let's go!!!

反毒小英雄【原本歌詞】

mi mi mi so mi re do do
no no no no no no no no!!

每天都開心的生活

go go go go go go go go!!

do mi so mi mi so

一起來動動

do mi so mi mi so

一起來蹦蹦

抬頭挺胸大步向前走

我是反毒小英雄

頭好壯壯健康活力多

one two three Let's go!!!

家人一起反毒帶動唱後，
有什麼感想：



勇敢說不堅定搖搖頭，
我們都是反毒小英雄。
小朋友和家人趕快相揪來
跟著影片 健康反毒動起來！

國泰慈善基金會、教育部國教署





健康好young不~~毒~~特

【知毒反毒留言版】



學校叮嚀：

面對誘惑展現「拒毒八招」，打擊毒害、健康勝投！

1 堅持拒絕法



你可以這樣說：
「我不做違法的事情。」
「不行，我真的不想吸。」

4 遠離現場法

你可以這樣說：
「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」
「我覺得身體不舒服，我先回家休息了！」
「我要先打個重要的電話，失陪了。」



6 轉移話題法

你可以這樣說：
「你看，這個點心很好吃呢！你也試試看！」
「今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」



2 理由告知法

你可以這樣說：
「醫生說我對藥物過敏，所以不能隨便吃。」
「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」
「我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。」



拒毒八招

7 反說服法

你可以這樣說：
「這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘……，所以你也別要吸啦！」



3 自我解嘲法

你可以這樣說：
「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試了！」
「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」



5 友誼勸服法

你可以這樣說：
「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！」
「不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你最好都不要嘗試吧！」



8 反激將法

你可以這樣說：
「如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」
「如果因為你們說我很退縮，我就吸，那才真的退縮了呢！」



寫下自己對未來反毒人生的期待，並請家人簽名鼓勵：

我的反毒人生期待：

我的親愛家人_____ (簽名)

與鼓勵_____。

