

結業式

健康促進議題

反毒教育議題宣導

學務處環教組
110年7月2日



85210健康成長密碼

- 暑假期間不忘健康促進85210，保持良好作息，當個健康寶寶。
- 8：天天要睡足8小時
- 5：每日5蔬果(3蔬2果)
- 2：每日觀看3C螢幕時間少於2小時，眼睛每用30分要休息10分鐘
- 1：是每1日運動30~60分鐘
- 0：零含糖飲料，多喝「白開水」，至少要喝1500CC以上。



防疫期間的暑假，我們可以怎麼做？

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做！



安心輔導小叮嚀

01



觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02



放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著～

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03



適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

防疫提醒

- 勤洗手
- 戴口罩
- 少移動



反毒宣導



成癮是一種腦部疾病

成癮是一種複雜但可治療的疾病
成癮者積極接受治療後，可回歸正常生活
且降低社會犯罪，並減少醫療成本
成癮者需要社會給予更多的接納與支持



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885** (請講您 幫幫我)



教育部
Ministry of Education 關心您



(廣告)

毒巧克力



毒跳跳糖



為毒卸妝

破解毒品

美麗偽裝

毒梅子粉



毒果凍



毒咖啡包



【揭開毒品的美麗偽裝】花樣多變，防不勝防



市售改裝
重新包裝，有拆封痕跡



山寨品牌
包裝完整，無拆封痕跡



自創包裝
造型特殊，卡通圖案



糖衣外表
顏色鮮艷，引誘誤食

新興毒品成分複雜，吃下肚恐致命！



衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

毒品危害防制中心諮詢專線：**0800-770-885**

(請講您，幫幫我)

(廣告)

秒懂超級搖頭丸

▲ PMMA 是什麼？



PMMA又稱超級搖頭丸，是一種比傳統搖頭丸(MDMA)毒性更強的新興毒品，常被磨成粉末加入咖啡包使用！



▲ PMMA 的危險性！



PMMA屬第二級毒品，毒性強，有焦慮、躁動、幻覺等症狀，且因PMMA毒性作用時間較慢，使用者常因使用初期無感而增加劑量，造成濫用過量致死！



▲ PMMA 三大特性！



包裝混入，降低戒心



效果慢，容易過量



作用劑量和致死劑量接近



衛生福利部
食品藥物管理署
毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885

(請請您，幫幫我)

廣告

秒懂新興毒品

拒絕誘惑

► 新興毒品是什麼？



化學混合而成
規避查緝



多變形式偽裝
降低戒心



販毒話術
誘拐吸毒



是流行不是吸毒
只是會high的咖啡
試試沒關係

► 有哪些危害？



幻視幻聽



暴力自殘



膀胱受損



休克致死

3招有效避免！



堅定拒絕



留意偽裝



保持警覺

3招緊急處理！



盡速離開



求助



報警

保護自己，小心危害就在你身邊！



衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885

(請請您，幫幫我)

廣告

反毒領航員~有獎徵答任務活動

親愛的小朋友：

三月底全校師生在反毒領航員的帶領下進行反毒宣誓，他們告訴大家:吸食毒品要人命，沒有健康不快樂，勇敢向毒品說不，我反毒我驕傲。

相信聰明的你們都知道毒品是百害而無一益，請先觀看反毒影片後，再細心作答，答案就在影片中。測驗滿分的同學，可以參加抽獎活動，反毒領航員會在學校網站公告獲獎的名單，開學再行頒獎。

填答日期:7/2-7/30，填答對象:三民國小3-5年級學生，請大家踴躍填答，每人只有一次作答機會，滿分才有機會參加抽獎。

祝大家 事事順心 平安健康

反毒領航員 洪睿榮 王靖璇



停課不停學，反毒教育宣導

- <https://forms.gle/HLdQqBaYmV31Q4aGA> **反毒測驗網址**



全部答對可以
參加抽獎唷！



暑假快樂~健康平安~

