

健行科技大學

無毒有我、不觸、不碰！



安全已週報

健康、反毒、愛人愛己—健康自主管理

- 🌀 建立自信、自尊心，養成良好生活作息，培養健康休閒活動
- 🌀 學習正向的問題解決技巧，不靠藥物提神與減肥。
- 🌀 建立正確情緒抒解方法，不隨意接受陌生人的飲料、香菸。
- 🌀 遠離是非場所、提高警覺性，絕不好奇以身試毒。

★生活技能訓練—拒毒八招運用

1 堅持拒絕法

- 🐾 我不做違法的事情。
- 🐾 不行，我真的不想吸。



2 告知理由法

- 🐾 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。



3 自我解嘲法

- 🐾 沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！
- 🐾 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！



4 遠離現場法

- 🐾 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- 🐾 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！



拒毒八招

請你跟我這樣說...

5 友誼勸服法

- 🐾 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，你我最好都不要嘗試吧！



6 轉移話題法

- 🐾 你看，這個點心很好吃喔！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？



7 反說服法

- 🐾 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...，所以你不要吸啦！



8 反激將法

- 🐾 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！

