



法網恢恢--我們與「毒」的距離

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

堅定抗拒毒品的誘惑是最佳的生活態度，我是個健康的學生，我堅定拒絕毒品，並身體力行。（請檢視以下拒絕技巧，在下列空格前打「✓」）

【健康行動家】



- 堅持拒絕法：例如「不行，我真的不想吸。」
- 告知理由法：例如「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」
- 自我解嘲法：例如「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」
- 遠離現場法：例如「太晚了，我要回家了，我先走了。」
- 友誼勸服法：例如「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯。」
- 轉移話題法：例如「ㄟ，你看這個點心好特別，你也吃看看。」
- 反說服法：例如「毒品會上癮，而且很難戒掉，所以你也不要吸啦！」
- 反激將法：例如「如果因為你說我沒種，我就吸，那才真的沒種呢！」

【我的防毒大絕招】

「堅定的自信」是抗拒毒品誘惑以及因應同儕不當壓力的最佳武器，每個人都要愛護自己，為自己的生命找到一個陽光出口～

● 請寫下或畫下你的防毒好方法：

【相關資料請參閱反毒大本營官方網站：<https://antidrug.moj.gov.tw/mp-4.html>】

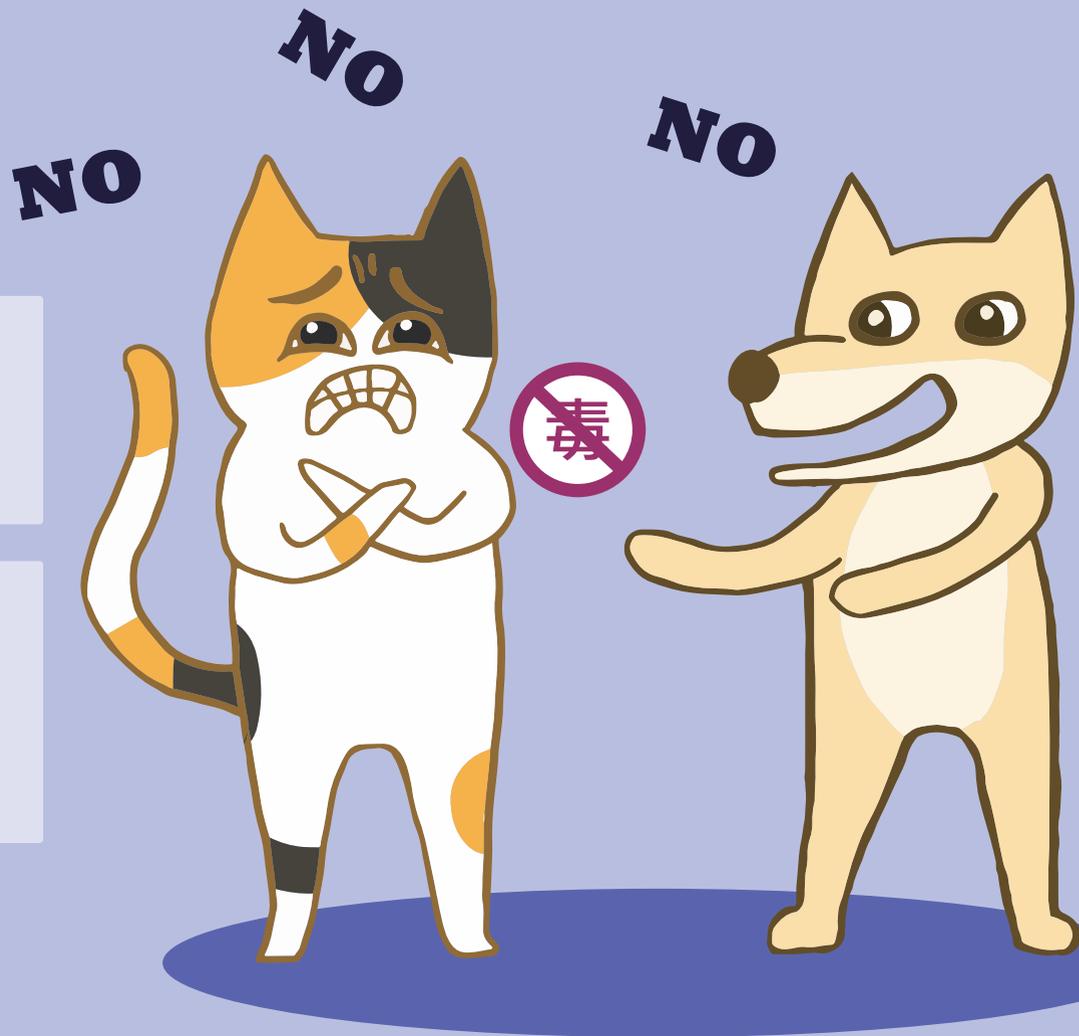
堅持拒絕法

NO

你可以這樣說

- 「我不做違法的事情。」
- 「不行，我真的不想吸。」

尊重自己是對自己的生命負責任，千萬不要礙於情面或為了義氣而接受朋友的引誘與慫恿。



告知理由法

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。」

施用毒品不但傷身、違法又讓家人擔心，所以一次也不可以嘗試。
你可以說明施用毒品可能導致的危害或造成家人不悅為理由拒絕嘗試。

Nope.

SO.....

Because....

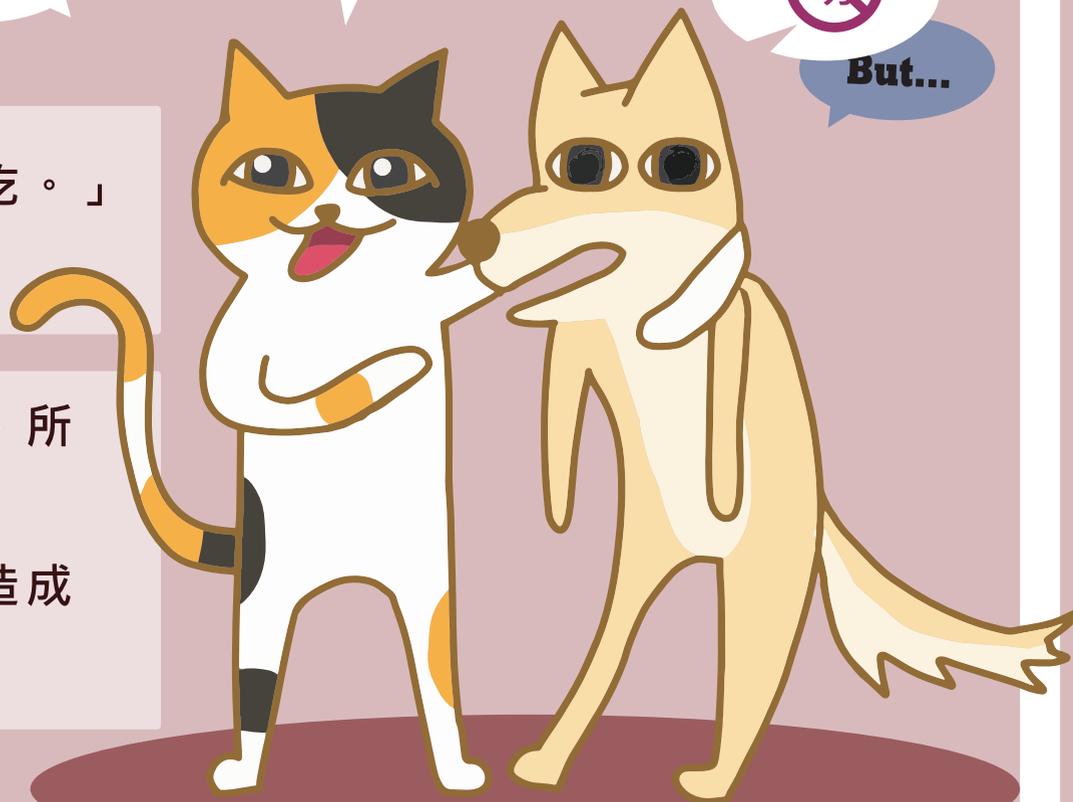
No

所以....

因為....



But...



自我解嘲法

你可以這樣說

- 「沒辦法，我真的很膽小，不敢試啦！」

若因拒絕施用「毒品」而招來同學朋友嘲笑，你可以順著朋友的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默、弱勢的語氣緩和不悅的氣氛並表達自己拒絕的意思。



遠離現場法

你可以這樣說

- 「我覺得身體不舒服，先回家休息了！」
- 「我要先打個重要的電話，失陪了。」

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找個理由藉故離開，並於離開現場時，立即告知家人、學校師長或警方。



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，你我最好都不要嘗試吧！」

當朋友情緒低落、苦悶沮喪時，做朋友的你，可動之以情，建議他尋求正當的抒解方法，而拒絕使用毒品。



轉移話題法

你可以這樣說

- 「不要試那種來路不明的東西，
這個點心很好吃呵！你也試試看！」

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找其他話題帶開或是敷衍應付，讓他知難而退。



反說服法

你可以這樣說

- 「毒品會上癮，而且很難戒除。
昨天新聞報導那個吸毒者下場非常慘
所以你也不要試！」

當朋友邀你一起施用「毒品」時，你可以引用社會新聞或是醫學報導內容拒絕他，並且試著說服他。



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遜，我就吸，那才真的遜斃了呢！」

面對「毒品」的邀約或誘惑時，你應清楚表明自己的原則，絕不要因別人挑釁、刺激而嘗試。

