



毒品的真相

毒品的真相

無毒世界基金會

編輯與發展

無毒世界基金會

1626 N. Wilcox Avenue, #1297

Los Angeles, CA 90028 USA

美國本地：1-888 NO TO DRUGS (1-888-668-6378)

美國境外：+1-818-952-5260

drugfreeworld.org

e-mail: info@drugfreeworld.org

目錄

序.....	1
毒品的真相	
概論	5
前言	
教學重點	11
課前準備	13
課前學生問卷	15
毒品的真相	
教案	19
第一課：為什麼毒品教育是必要的？	
教學指引	21
第一課：為什麼毒品教育是必要的？	
教學活動設計	23
第二課：我們的毒品藥物文化	
教學指引	27
第二課：我們的毒品藥物文化	
教學活動設計	29
第三課：為何有人會吸毒呢？	
教學指引	33
第三課：為何有人會吸毒呢？	
教學活動設計	35
第四課：藥物毒品如何運作及如何影響心靈呢？	
教學指引	40
第四課：藥物毒品如何運作及如何影響心靈呢？	
教學活動設計	42

第五課：大麻的真相	
教學指引	45
第五課：大麻的真相	
教學活動設計	47
第六課：酒精的真相	
教學指引	52
第六課：酒精的真相	
教學活動設計	54
第七課：搖頭丸的真相	
教學指引	58
第七課：搖頭丸的真相	
教學活動設計	60
第八課：古柯鹼的真相	
教學指引	65
第八課：古柯鹼的真相	
教學活動設計	67
第九課：快克古柯鹼的真相	
教學指引	72
第九課：快克古柯鹼的真相	
教學活動設計	74
第十課：結晶安非他命和甲基安非他命的真相	
教學指引	78
第十課：結晶安非他命和甲基安非他命的真相	
教學活動設計	80
第十一課：吸入劑的真相	
教學指引	85
第十一課：吸入劑的真相	
教學活動設計	87
第十二課：海洛因的真相	
教學指引	91
第十二課：海洛因的真相	
教學活動設計	93

第十三課：LSD的真相	
教學指引	97
第十三課：LSD的真相	
教學活動設計	99
第十四課：處方藥物濫用的真相	
教學指引	103
第十四課：處方藥物濫用的真相	
教學活動設計	105
第十五課：止痛藥的真相	
教學指引	109
第十五課：止痛藥的真相	
教學活動設計	111
第十六課：結語	
教學指引	115
第十六課：結語	
教學活動設計	116
第五到十六課：最常被濫用的毒品	
家庭作業	117
第五到十六課：最常被濫用的毒品	
家庭作業解答	126
第十七課：運用毒品的真相	
教學指引	134
第十七課：運用毒品的真相	
教學活動設計	135
毒品的真相	
第一到十七課測驗	139
毒品的真相	
第一到十七課測驗解答	144
第十八課：課程結束和結業典禮	
教學指引	148
第十八課：課程結束和結業典禮	
教學活動設計	150

課後學生問卷	152
課後評量問卷說明	154
課後評量問卷	155
教育人士課後評量問卷	157
證書	161
成功心得	163
讓家長具備反毒教育工具	165
額外的專案和活動	
額外的專案和活動	169
青少年版的反毒宣誓	173
成人版的反毒宣誓	175
字彙表	
字彙表	179
附錄	
毒品的真相課程與美國教學大綱之關聯	195
教育人士的回應	205
聯絡資料	207

教學輔助工具和資料

《毒品的真相》紀錄片 DVD



《毒品的真相》紀錄片十分震撼，這部教育影片涵蓋了每種最常被濫用的毒品藥物。這個計畫案的特色在於直言不諱，裡面有令人感嘆的訪談紀錄，由已戒毒的前毒癮者親口告訴你成癮的夢魘。DVD還包含十六則《他們說/他們騙人》的公益短片，每一部的重點都在於探討為何輕易嘗試一種毒品，最後會變成無法自拔的持續服用。

《毒品的真相》小冊子



《毒品的真相》系列手冊內含十三本資料豐富的小冊子，簡單有效地告訴你毒品的真相。本系列第一本是《毒品的真相》小冊子，它描述毒品如何運作以及對身心的影響。其他十二冊每本談一種最普遍濫用的毒品，揭發該毒品長短期影響的真相，破除對該毒品的迷思。

毒品的真相證書 以及青少年版的反毒宣誓

毒品的真相計畫案最後一課要用到的青少年版反毒宣誓，可上網下載 drugfreeworld.org/educators 大張海報的檔案。所有完成計畫案的學生都會收到毒品的真相證書。

下載可印刷的教材資料

字彙表、青少年版的反毒宣誓、成功心得表格、證書、課前及課後問卷以及上課需要的課堂作業和回家作業，可影印教育人士套組附的表格，或上網下載 drugfreeworld.org/educators。





序

毒品的真相教育人士指南提供您實用的工具，教育青少年朋友關於毒品濫用的真相。

1

毒品問題的嚴重性以及對青少年的毀滅性是毋庸置疑的。毒品不僅使學生的學業表現退步甚至會損害青少年身體健康、摧毀他們的生命。

最好的解決方法是在青少年還沒接觸毒品前就給他們有效、有事實根據的毒品教育。青少年在了解毒品的真相後，再去吸食的機率就大大降低了。

無毒世界基金會以政府的報告書及官方研究為依據，設計了針對青少年朋友的教材。基金會的計畫案包括十三本介紹最普遍毒品的小冊子。這些出版品還搭配《毒品的真相》紀錄片及十六則他們說/他們騙人的公益短片。總計，在125個國家發放超過五千萬份的教育小傳單，共發行二十種語言。

《毒品的真相教育人士指南》滿足了教師對實用手冊與日俱增的需求，幫助他們快速有效地傳達毒品的真相。它提供課程、作業及能夠引發學生參與課程的課堂練習；指南裡還有各種吸引年輕朋友注意力的工具。讓學生們願意去閱讀、觀賞，最重要的是，他們在面對毒品時使用這些工具去做正確的選擇。

很少有老師或是家長不曾有過這樣的疑問：我要怎樣才能讓孩子遠離毒品呢？這本指南及其搭配的教具，以符合學生最大利益的方式解答了這個疑問。



概論

使用毒品的人數正在不斷增加，估計目前全世界有兩億零八百萬人使用違禁藥物。

再者，濫用處方藥物及成藥的情形在各年齡層都很普遍。單單在美國，就有一千五百萬人濫用處方藥物，遠遠超過使用大麻以外的各種違禁毒品。

面對這樣的統計數字，顯然毒品教育對維護學校及社會健康與安全有其必要性。

這本《教育人士指南》及附帶的視聽教具和教材，提供教師有效的教學工具。學生得以對常見濫用藥物毒品對身體健康的短期/長期影響有透徹的了解。

認識毒品的真相教育套組

這套指南附帶的視聽教具和教材是設計好與毒品的真相教學活動搭配使用的。

在開始之前，請先熟悉這些工具。這會幫助你把這套教材好好地融入你的毒品教育課程。

建議步驟：

1. 觀賞十六則他們說/他們騙人的公益短片。
2. 觀賞《毒品的真相》紀錄片。
3. 閱讀《毒品的真相》小冊子及十二本介紹各種毒品的小冊子。
4. 瀏覽指南中每一課的「教學指引」及「教學活動設計」（從第二十一頁開始）。



註：在準備或進行毒品教育課程時，如有任何問題或有需要協助的地方，請e-mail給我們 educatorshelp@drugfreeworld.org。

他們說/他們騙人公益短片的使用

這套指南附帶的視聽教具，包括有他們說/他們騙人公益短片。每則短片都描繪出動作和情感豐富的真實情況。

在每一課開始介紹每種毒品的時候，都播放那種毒品的公益短片。由於學生可能會要求重複觀賞，所以安排另外一個時間，播放影片給他們看。播放時間：公益短片每則是三十秒、四十五秒和六十秒不等。全部十六部共十一分鐘。

6

《毒品的真相》紀錄片的使用

裡面有大量之前吸毒者的訪談畫面，他們直言不諱他們如何因為毒癮而毀了家庭、健康和朋友，這部紀錄片能有效遏止那些想嘗試毒品的人。這部片是用來阻止因為同儕壓力而想嘗試毒品的年輕人。每章節談一種常被濫用的毒品，並且說明這種毒品的製造和使用方法。影片細述年輕人如何認識這個毒品、如何上癮，最後如何害了自己的健康，並對自己的生活造成了負面的影響。

教育套組中的《毒品的真相》紀錄片DVD，內含專供教學使用的選項，不僅讓您播放他們說/他們騙人的公益短片，公益短片的章節也完成按照課程順序編排。

因為紀錄片的某些內容不適合兒童，因此不建議十歲以下兒童觀賞。

《毒品的真相》小冊子的使用

在這些課程中，學生會閱讀十三本小冊子的部分章節。每一課會定義相關字彙，在指南的最後也會有字彙表供您參考，同時附有更多字辭的定義。

這十二本小冊子每本針對一種常見的毒品介紹：大麻、酒精、搖頭丸、古柯檢、快克古柯鹼、結晶甲基安非他命、吸入劑、海洛因、LSD、處方藥物濫用、止痛藥和利他林的濫用。其中包含了之前吸毒者的真實故事。每一位學生都會拿到一整套小冊子，並鼓勵他們帶回家當成家庭作業閱讀。

這些小冊子包括：

毒品的真相

大麻的真相

酒精的真相

搖頭丸的真相

古柯鹼的真相

快克古柯鹼的真相

結晶安非他命和甲基安非他命的真相

吸入劑的真相

海洛因的真相

LSD的真相

處方藥物濫用的真相

止痛藥的真相

利他林濫用的真相

7

可下載影印的資料

以下提供給學生的教材可以從這個網址下載
drugfreeworld.org/educators。

課前和課後的課程問卷

字彙表

課程所需的所有表格

成功心得

課後問卷

課程結束後頒給學生的證書

大張的青少年版反毒宣誓

額外專案和活動的講義



教案

教案包括每個活動建議分配的時間。這可根據學生的年齡和讀寫能力而調整。有些課可能需要許多堂課的時間。

如果時間有限，無法把所有毒品課程教完，我們建議在時間允許下至少把一至四課講完，可能的話再從第五課到第十五課，選你們學校或當地最常被濫用的毒品。進行這些教學活動，並且安排時間播放所有的公益短片和《毒品的真相》紀錄片給學生看，並要他們閱讀《毒品的真相》小冊子。

字彙表

字詞的定義包含在教學活動設計中。在指南最後面的字彙表也收錄這些字詞的定義。可以上網 drugfreeworld.org/educators 下載或複印字彙表給學生在課堂上使用。

評量

第一到十七課中的課堂和家庭作業，都可以用來正式或不正式評量學生對教材的瞭解程度。在第十七課後面有一個一到十七課內容的測驗，可用來當成最後正式的評量。

海報

套組內含有十一張海報，可張貼在教室和校園各處。



教學重點

教學重點獲得最大成效

11

- 每一課都有注釋的部份，定義出學生應該懂的關鍵字詞，以便充分瞭解該課。要學生定義出這些字詞，並用它們造句是很重要的。
- 雖然課程中提供了注釋，但可能仍有其他字詞需要解釋。如果你覺得學生可能有不瞭解的字詞，請提供定義與解釋。
- 最好能舉實際生活的例子，並且以圖解的方式，協助學生瞭解所學的主題。使用《毒品的真相》手冊系列、他們說/他們騙人的公益短片，以及《毒品的真相》紀錄片，增加現實生活層面。
- 請準備自己的教學展示。例如舉例毒品如何摧毀創造力，可以告訴學生被毒品直接或間接摧毀的知名藝術家，如Jimi Hendrix、Jim Morrison、Kurt Cobain和Heath Ledger等人。也可以引用最近媒體有關毒品事件的報導，加強學生的了解。
- 回家作業與課堂作業能增進學生的了解，並鼓勵學生應用他們所學到的。
- 鼓勵學生報告他們如何應用所學到的毒品知識以及他們在課堂外的觀察。要鼓勵他們採取的行動，應用學到的資料。
- 課程結束後，每位學生都會收到證書並在反毒宣誓書上簽名。（證書和宣誓書都附在這本指南，可供影印。也可以上網下載 drugfreeworld.org/educators。）



- 鼓勵學生散布遠離毒品的訊息，可以舉辦或參與本手冊中提到的推廣活動。（請參閱169頁的「額外的專案和活動」。）



課前準備

評量學生對毒品的瞭解

13

課前和課後問卷提供你作為評量之用。這些問卷幫助你評估這些課程與活動是否成功。在開始任何討論、課程、活動、播放紀錄片或公益短片之前，先請學生填寫課前問卷。您希望學生在開始學習之前，先回答問卷。這些資訊對於評估學生是否對課程感興趣以及其影響力非常重要。

說明

在不討論即將進行的毒品教育課程的前提下，請學生填寫課前問卷。把說明部分念給學生聽。讓學生盡力回答相關問題。請告訴學生，問卷並不是為了收集個人資料，而只是想了解他們對於毒品的認知。

一旦學生把課前問卷都填好後，請收好並與課後問卷相比。當課後學生問卷調查都收回後，請將卷末學生姓名撕除（或是在影印時將該區遮蓋）以保護學生隱私；並將學生課前與課後的問卷影印後寄給無毒世界基金會（Foundation for a Drug-Free World，地址請見本指南的最後），作為評量這份計畫案的成效。



課前學生問卷

說明：問卷是一系列的問題，想瞭解你對某個主題的認識與了解。這份問卷幫助你的老師規劃將來的課程。你也許不知道所有的答案，但請就你所知道的盡力回答。（如果有需要可多用些紙張。）

1. 什麼是毒品？

2. 毒品危險嗎？ 是 否

3. 如果你答「是」，解釋你為什麼這麼想：

4. 你吸毒會影響你的健康嗎？如果會，怎麼影響呢？



5. 你吸毒會影響你學習的能力嗎？如果會，怎麼影響呢？

6. 「毒癮」是什麼意思呢？

7. 一個人如何變得對毒品上癮呢？

8. 如果一個人對毒品上癮，對他的生活會有什麼影響呢？

9. 如果你知道毒品的真相和毒品對你的影響，這對你有什麼幫助呢？

學校/團體名稱： _____

班級： _____

學生姓名： _____

日期： _____



毒品的真相

教案

每課提供教育學生毒品真相的教材：

19

第一課（55分鐘）

為什麼毒品教育是必要的？

第二課（55分鐘）

我們的毒品藥物文化

第三課（55分鐘）

為何有人會吸毒呢？

第四課（55分鐘）

藥物毒品如何運作及如何影響心靈呢？

第五課（55分鐘）

大麻的真相

第六課（55分鐘）

酒精的真相

第七課（55分鐘）

搖頭丸的真相

第八課（55分鐘）

古柯鹼的真相

第九課（55分鐘）

快克古柯鹼的真相

第十課（55分鐘）

結晶安非他命和甲基安非他命的真相



第十一課 (55分鐘)

吸入劑的真相

第十二課 (55分鐘)

海洛因的真相

第十三課 (55分鐘)

LSD的真相

第十四課 (55分鐘)

處方藥物濫用的真相

第十五課 (55分鐘)

止痛藥的真相

第十六課 (35分鐘)

結語

第十七課 (165分鐘——三堂課)

運用毒品的真相

第十八課 (70分鐘——三堂課)

課程結束和結業典禮



第一課：為什麼毒品教育是必要的？

教學指引

目的：

幫助學生了解他們可以吸取別人服用毒品的經驗，以避免犯同樣的錯誤。

21

教材：

- 《毒品的真相》紀錄片
（包含十六則公益短片）
- 給每位學生的課前問卷
- 給每位學生的家庭作業問卷
- 4 x 6英吋的索引卡
- 《毒品的真相》系列手冊（共十三冊）和《毒品的真相手冊指南》

時間：

A. 介紹	10分鐘
B. 問卷	15分鐘
C. 播放公益短片	3分鐘
D. 討論	5分鐘
E. 播放紀錄片章節	8分鐘
F. 討論	8分鐘
G. 活動	6分鐘
總時間：	55分鐘



教學準備：

- 上課之前，先看過十六則他們說/他們騙人的公益短片和《毒品的真相》紀錄片。
- 閱讀《毒品的真相》手冊的封面內頁。
- 影印或下載後列印問卷給每位學生。
- 影印或下載後列印家庭作業表格給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第一課：為什麼毒品教育是必要的？

教學活動設計

A. 介紹（10分鐘）：

- 告訴學生他們將會參與「毒品的真相」毒品教育計劃案。
- 要求學生花一分鐘想想，瞭解毒品真相的好處，然後把他們的答案寫下來。（你也可以讓學生兩人一組研究答案。）
- 完成後，讓學生和班上分享他們的答案，然後大家達成普遍的共識。如果你想要多討論一下的話，可以再要學生告訴你為什麼他們這麼想。

B. 問卷（15分鐘）：

向學生解釋這個課程的第一步是找出他們對毒品已知的知識。分發課前學生問卷。把說明唸給學生聽，確認他們了解必須盡力回答。問卷填完後收回。

C. 播放公益短片（3分鐘）：播放他們說/他們騙人的公益短片。

D. 討論（5分鐘）：讓學生分享觀點，也分享他們曾經聽過關於毒品的謊言或說法。告訴他們這個課程的目的是由曾經吸毒也染上毒癮的人，告訴他們所需的訊息。

E. 播放紀錄片章節（8分鐘）：告訴學生你將要播給他們看《毒品的真相》紀錄片第一章「毒品的真相」。要他們在觀賞影片時，找出至少兩個對毒品的說法是他們知道的，以及至少兩個他們還不知道的說法。確認學生有紙筆，可以在影片播放的時候記下來。



- F. **討論**（8分鐘）：在播放結束後，用課堂討論方式問學生：
「一個人是否必須親身去體驗每件事，才能決定是否要從事某件事，或者可以吸取別人的經驗做出更好的選擇呢？」如果你想要多討論一下的話，可以再問類似這樣的問題：「影片中有沒有任何事情使你感到驚訝？」或者「這部影片有沒有讓你想到某些你曾經看過，你願意分享的事情呢？」
- G. **活動**（6分鐘）：要學生想出他們對毒品有的一個疑問，並且將這個疑問寫在一張卡片上。收集所有的卡片後，張貼在教室的某處，邀請學生在下一堂毒品教育課程前，觀看所有的問題。
- H. **回家作業**：
- 分發家庭作業，並且指定作業交回的時間，這個時間要讓你在下一次上毒品教育課程前，可以改完學生的作業。
 - 給學生每人一盒《毒品的真相》系列手冊，告訴他們那是給他們的，要好好保存。在接下來的課程中會使用到這些小手冊，所以要帶來上課。鼓勵他們在完成課程前讀完所有的小冊子。

■ **課程結束**



家庭作業

第一課：為什麼毒品教育是必要的？

問卷

根據你觀看紀錄片中「毒品的真相」來回答這些問題。

1. 你認為這一段紀錄片中最重要資訊是什麼？為什麼？

2. 如果請你簡單描述紀錄片的這個章節（100字左右），你會說些什麼？



第二課：我們的毒品藥物文化

教學指引

目的：

27

幫助學生們了解媒體的資訊企圖美化毒品，沒有反映出吸毒生活的真實面貌。

教材：

- 《毒品的真相》紀錄片
（包含十六則公益短片）
- 《毒品的真相》手冊
- 字彙表

時間：

A. 收家庭作業與檢討	5分鐘
B. 介紹	10分鐘
C. 播放公益短片	5分鐘
D. 討論	5分鐘
E. 閱讀	15分鐘
F. 討論	15分鐘
總時間：	55分鐘



教學準備：

- 閱讀在《毒品的真相》小冊子中「我們的毒品藥物文化」。
- 多準備幾份指南最後的字彙表供學生參考。可以複印的字彙表檔案可在 [drugfreeworld.org /educators](http://drugfreeworld.org/educators) 下載。在整個課程中你會重複使用這些字彙表，所以你也許會想把它們放到分開的檔案夾，好好保存。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第二課：我們的毒品藥物文化

教學活動設計

A. 收家庭作業與檢討（5分鐘）：

29

將加註評語的上一課家庭作業發還給學生。根據家庭作業中所顯示的瞭解程度，你可能會想要整班一起複習那一課的某些部份，或安排時間與學生個別複習。

B. 介紹（10分鐘）：跟學生說明今天的課程是關於社會上的毒品藥物問題。告訴他們你將會播放一系列的公益短片，但首先你想確保每個人都瞭解一個重要的詞——「文化」。讓學生告訴你他們所知道文化的定義，花幾分鐘的時間討論這些回應，然後提出下面的定義。要求學生根據那個定義，舉出「文化」的例子，直到他們很明顯地瞭解這個詞為止。

文化：團體成員共同的信仰與活動。文化包含了人對藝術、宗教、家庭與政府的想法，他們對什麼是重要的或有價值、合宜的行為舉止以及他們喜歡做什麼娛樂或消遣的想法。

接下來，問學生他們認為「毒品藥物文化」這句話的意思是什麼，並接受一些回答。然後唸出「毒品藥物文化」的定義：

毒品藥物文化：指的是吸食不同毒品藥物的人，共同有的生活型態、服裝和行為模式，也指毒品藥物已經侵入我們社會各個不同層面，影響我們文化的根基。



C. 播放公益短片（5分鐘）：

播放公益短片：

- 「搖頭丸」
- 「整晚狂歡」
- 「迷失的愛」
- 「藥箱」
- 「集中注意力」

D. 討論（5分鐘）：播放後問學生：「依據你個人的經驗，有那些想法跟行動是毒品藥物文化的例子？」花幾分鐘討論這些回應。

E. 閱讀（15分鐘）：跟學生說明在閱讀這本手冊之前，有幾個詞是他們需要瞭解的。將這些字詞寫在黑板上，並問學生他們對這些字詞的瞭解是什麼：

- 疾病控制中心
- 快感

討論學生的回應，運用下列的注釋，引導班上同學清楚了解每個字詞的定義：

疾病控制中心：美國政府的一個機關，總部和實驗室設在喬治亞州亞特蘭大市。疾病控制中心研究疾病的根源與發生，並且發展出控制與預防的方法。

快感：吸食或注射毒品感覺到的第一股感覺，時間長短要視毒品而定。

安排學生組成讀書會，每一組3-4人。每一組要研讀《毒品的真相》小手冊中「我們的毒品藥物文化」這一個章節，請依照下列步驟進行：

- 學生輪流朗讀這一節，一次一段。
- 在學生各自輪流結束時，團體記下任何他們在閱讀時不了解的字詞。他們在字彙表（放在教室裡）裡查這些

字，假如有些字在字彙表裡找不到，就查字典，然後找在這個句子中適用的意思。假如他們遇到困難或有任何困惑時，就找老師來幫忙，直到他們瞭解這個字詞在這個句子中的意思。

- 這一組要一起合作寫出1-2句話，總結他們認為剛唸的這章節中最重要的部分。
- 讀完之後，老師快速瀏覽這一組的總結句子，藉此評估這一組是否瞭解這篇文章內容。教師也可以選擇針對剛剛閱讀的文章，問這一組一些問題。
- 每一組都讀完，也確認他們瞭解之後，就可以進行到下一個部份。（如果有一組較早完成，在等其他組完成的同時，可以先寫課堂作業。）

31

F. 討論（15分鐘）

- 關於毒品藥物文化，要求學生舉他們觀察過的實例。討論他們的回應，根據那些回答，要他們評價在小冊子裡有關毒品藥物文化資訊的真實性——非常真實，有點真實，或不真實。你要學生以這種形式參與討論：「我認為（說法）是（非常真實/有點真實/不真實），因為我看過（某件個人經歷的事）。」繼續討論毒品藥物文化的實例，直到大部分或全部的學生都分享過了。
- 要學生談論毒品藥物文化的問題，如何直接或間接影響他們或他們的家庭，或它在未來如何影響他們。準備實例，充實這個討論（例如在毒品或酒精的影響之下開車很危險，不只對他們自己，也對其他許多人；人們偷竊或犯其他罪行取得錢財買毒品，造成危險的環境等等。）。

G. 家庭作業：

- 每個學生要創作一個卡通類型的圖，描畫毒品藥物文化的某個面貌。略圖不需幽默，但是應該要清楚地表示毒品藥物文化的一個信念、觀念或行動。如果學生想要的話，他們可以從雜誌剪下插圖，而不畫。如果想要的



話，可以在圖中使用浮白式（汽球形）對話。（你也許會想要修改這個作業，以配合學生的年紀。）

- 解釋家庭作業，並指定作業交回的時間，這個時間要讓你在下一次上毒品教育課程前，可以改完學生的作業。

■ 課程結束



第三課：為何有人會吸毒呢？

教學指引

目的：

幫助學生了解人們為什麼有人會吸毒。

33

教材：

- 《毒品的真相》紀錄片
（包含16則公益短片）
- 《毒品的真相》手冊
- 提供第三課作業給所有學生。
- 提供字彙表

時間：

A. 作業檢討	5分鐘
B. 介紹	5分鐘
C. 播放並討論公益短片	10分鐘
D. 閱讀	10分鐘
E. 討論	10分鐘
F. 課堂作業	15分鐘
總時間：	55分鐘



教學準備：

- 閱讀《毒品的真相》小冊子中「為何有人會吸毒呢？」這個章節。
- 觀看公益短片：
 - 「受歡迎」
 - 「High到最高點」
 - 「幻覺」
 - 「成為一份子」
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第三課：為何有人會吸毒呢？

教學活動設計

A. 作業檢討（5分鐘）：

發給學生上一次課程的作業，並加上評語（你可以選擇某些作業貼在佈告欄）。根據家庭作業中所顯示的瞭解程度，你可能會想要整班一起複習那一課的某些部份，或安排時間與學生個別複習。

B. 介紹（5分鐘）：宣佈本課的主題是「為何有人會吸毒呢？」

步驟一，要每位學生寫下他覺得為什麼有人會吸毒的一些原因。給學生幾分鐘時間寫，先不要討論這些結果，告訴學生寫完後先收起來。

C. 播放並討論公益短片（10分鐘）

- 向學生說明你將播放幾段有關為何有人會吸毒的公益短片。請學生針對每一片評分他們覺得多真實，分數由1到10，並與全班討論他們的想法。
- 播放公益短片「受歡迎」。給學生幾分鐘針對其有多真實加以評分，分數由1到10。然後問他們「你認為有人吸毒是為了耍酷嗎？」針對這個問題討論幾分鐘。如果你想要多討論一下的話，可以再問：「你認為吸毒真的可以讓你很酷嗎？」。
- 播放公益短片「High到最高點」。給學生幾分鐘針對其有多真實加以評分，分數由1到10。然後問他們：「你認為人們吸毒會感覺更好嗎？」討論這個問題幾分鐘。如果



你想要多討論一下的話，可以再問：「你可以回想一次感覺真的很棒的時刻嗎？是什麼原因讓你感覺很好呢？」

- 播放公益短片「幻覺」。給學生幾分鐘針對其有多真實加以評分，分數由1到10。然後問他們：「你認為有人吸毒是為了忘記他們的煩惱嗎？」討論這個問題幾分鐘。如果你想要多討論一下的話，可以再問：「你認為這樣有效嗎？」
- 播放公益短片「成為一份子」。給學生幾分鐘針對其有多真實加以評分，分數由1到10。然後問他們：「你認為有人吸毒是為了想讓朋友接受他嗎？」討論這個問題幾分鐘。如果你想要多討論一下的話，可以再問：「你認為這樣有效嗎？」

D. **閱讀**（10分鐘）：安排學生組成讀書會，每一組3-4人。每一組要研讀《毒品的真相》小冊子中「為何有人會吸毒呢？」這一個章節，請依照下列步驟進行：

- 學生輪流唸這一章節，一次一句。
- 當每個學生輪流唸完之後，記下在唸的時候，任何不瞭解的字詞。他們在字彙表裡查這些字（假如有些字在字彙表裡找不到，就查字典），然後找在這個句子中適用的意思。假如他們遇到困難或有任何困惑時，就找老師來幫忙，直到他們瞭解這個字詞在這個句子中的意思。
- 這一組要一起合作寫出1-2句話，總結他們認為剛唸的這章節最重要的部分。
- 讀完之後，老師快速瀏覽這一組的總結句子，藉此評估這一組是否瞭解這篇文章內容。教師也可以選擇針對剛剛閱讀的文章，問這一組一些問題。
- 每一組都讀完，也確認他們瞭解之後，就可以進行到下一個部份。（如果有一組較早完成，在等其他組完成的同時，可以先寫課堂作業。）

E. **討論**（10分鐘）：在黑板上寫下這本小手冊中列出人們吸毒的原因。然後請學生告訴你，他們在這一堂課第一步驟

所寫下的理由。（全班）可以決定是否他們的答案能算在上述的理由，或者是人們吸毒的另一個原因。如果是另一個理由，把它加上去。繼續討論，直到學生同意他們認為人們會使用毒品的所有理由都列出來了。

- F. **課堂作業**（15分鐘）：分發下面的作業，並在課程結束前完成（或假使沒有完成的話，就當成回家作業）。

■ **課程結束**



第三課：為何有人會吸毒呢？

課堂作業

請回答下列的問題。如果需要，可使用更多的紙張。

1. 以下每一句話，請舉兩個例子，可以是你個人或是虛構的經驗：「但是當一個人試著以使用毒品來解決問題，其結果總是比問題本身還糟。」

例1： _____

例2： _____

2. 根據你在第1題所舉的2個例子，描述他可以怎麼做以解決他想用毒品來解決的問題。

例1： _____

例2： _____

姓名： _____

班級： _____

日期： _____



第四課：藥物毒品如何運作 及如何影響心靈呢？

教學指引

40

目的：

幫助學生瞭解毒品藥物本質上是毒藥，他們會對身體和心靈有不好的影響。

教材：

- 《毒品的真相》DVD（包括16則公益廣告）
- 《毒品的真相》小手冊

時間：

A. 作業檢討	5分鐘
B. 介紹	1分鐘
C. 播放公益短片	4分鐘
D. 注釋	10分鐘
E. 閱讀和評量	15分鐘
F. 閱讀	10分鐘
G. 作業	10分鐘
總時間：	55分鐘



教學準備：

- 研讀《毒品的真相》小手冊中的「藥物毒品是如何運作的呢？」及「毒品藥物影響心靈」這些章節。
- 觀看這些公益短片：
 - 「只吸一次」
 - 「吸一口」
 - 「熬夜讀書」
 - 「吸食」
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第四課：藥物毒品如何運作 及如何影響心靈呢？

教學活動設計

42

A. **作業檢討**（5分鐘）：發還學生前一課的作業，並加上評語（你可以選擇某些作業貼在佈告欄）。根據家庭作業中所顯示的瞭解程度，你可能會想要整班一起複習那一課的某些部份，或安排時間與學生個別複習。

B. **介紹**（1分鐘）：宣佈本課的主題是「藥物毒品如何運作及如何影響心靈呢？」

C. **播放公益短片**（4分鐘）：

播放這些公益短片：

- 「只吸一次」
- 「吸一口」
- 「熬夜讀書」
- 「吸食」

D. **注釋**（10分鐘）：說明在這課程的下一步驟中，有三個字彙是學生們需要了解的。在板子上寫下這三個字詞，並詢問學生，關於每個字詞，他們知道什麼：

- 毒
- 興奮劑
- 鎮靜劑

討論學生的回應，使用這些字詞的定義，引導全班對每個術語有清楚的了解。在板子上緊鄰著每個術語，記錄下幾



個討論的主要重點。關於每個術語，確實要求學生們給幾個例子。

毒：一種如果服用進身體內，或在身體內部產生，會造成疾病、傷害或死亡的物質。

興奮劑：立刻增加活力和警覺性的藥物，伴隨而來的是血壓增高、心跳和呼吸加快。

鎮定劑：用來安定或使人睡覺的藥物或毒品。

E. 閱讀和評量（15分鐘）：

- 告訴學生，你將要唸《毒品的真相》中的一小段，你要他們每一個人把你所唸的，和他們自己的經驗及他們看過的相比較。念出「藥物毒品如何運作的呢？」這一段。
- 要學生兩兩一組，彼此分享，他們有過的或他們看過的，和你唸的有關的經驗。給他們幾分鐘，之後問是否有人想要跟全班分享他們談論的。跟他們討論直到你確認學生了解你所唸的。

43

F. 閱讀（10分鐘）：安排學生組成讀書會，每一組3-4人。每一組要研讀《毒品的真相》小手冊中「毒品藥物影響心靈」這一個章節，請依照下列步驟進行：

- 學生輪流唸這一章節，一次一段。
- 當每個學生輪流唸完之後，記下在唸的時候，任何不瞭解的字詞。他們在字彙表裡查這些字（假如有些字在字彙表裡找不到，就查字典），然後找在這個句子中適用的意思。假如他們遇到困難或有任何困惑時，就找老師來幫忙，直到他們瞭解這個字詞在這個句子中的意思。
- 這一組要一起合作寫出1-2句話，總結他們認為剛唸的這章節最重要的部分。
- 讀完之後，老師快速瀏覽這一組的總結，藉此評估這一組是否瞭解這篇文章內容。教師也可以針對剛剛閱讀的文章，問這一組一些問題。



- 每一組都讀完，也確認他們瞭解之後，就可以進行到下一個部份。

G. 作業（10分鐘）：

- 本課的作業，要學生選出這一堂課他們看的公益短片中，哪一片把他們學到關於毒品影響的資料，表現得最好，並簡單寫下他們為何挑選那則公益短片。解釋不會根據他們挑選的公益短片評分，但是會根據他們的解釋，了解到他們是否學到本課教的毒品的影響。
- 你也許想再放一次公益短片給學生觀賞。



第五課：大麻的真相

教學指引

目的：

教育學生大麻的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

45

教材：

- 公益短片：「入門」（大麻）。
- 《毒品的真相》紀錄片：大麻的真相。
- 《大麻的真相》小冊子。
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學。

時間：

A. 播放公益短片	3分鐘
B. 播放紀錄片	9分鐘
C. 討論	3分鐘
D. 注釋	8分鐘
E. 閱讀	5分鐘
F. 討論	3分鐘
G. 閱讀	10分鐘
H. 討論	9分鐘
I. 作業	5分鐘
總時間：	55分鐘



教學準備：

- 上課之前，先看過公益短片：「入門」（大麻）。
- 看《毒品的真相》紀錄片：大麻的真相。
- 閱讀《大麻的真相》小冊子。
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。

46

教學小秘訣：

- 要徵求學生的回應。當講解詞彙的時候，說出那個詞，接著下定義，然後舉一個運用那個詞的例子。然後要甲同學用自己的話說出那個詞的定義。接著要乙同學造一個句子。不斷重複這個步驟，直到你確定學生都懂這個詞為止。當學生都瞭解這個詞之後，就繼續進行下一步。
- 學生分組活動時，每一組指定一個小組長。



第五課：大麻的真相

教學活動設計

- A. **播放公益短片**（3分鐘）：播放「入門」（大麻）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片**（9分鐘）：播放「大麻的真相」。
- C. **討論**（3分鐘）：問學生他們對剛剛看到的影片有什麼看法。他們認為會吸食大麻會不會染上更強的毒品呢？
- D. **注釋**（8分鐘）：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：

47

支氣管炎：支氣管發炎（受感染、腫脹、疼痛的狀況），支氣管是氣管的分支，負責把空氣帶入肺部。

快感：因為飲酒或使用毒品，而暫時產生假的快樂感覺，同時也降低對身體和心靈的控制。

免疫系統：免疫系統包含了保護這個人免於生病和感染的所有身體器官和過程。

經期：沒有受孕的婦女，大約每個月一次要排出子宮內膜的血液和其他物質。

恐慌：一個人突然感到一股克制不了的恐懼或緊張，使得他無法運作，通常是由於過去或現在的焦慮來源所引發的。



藥效：藥物或酒精的強度。

樹脂：某些植物或樹的汁液所提煉出來的濃稠物質。用於製造塗劑、漆、黏著劑、墨水和藥物。

呼吸道：呼吸時，空氣所流經的管道，包括嘴巴、鼻子、喉嚨和肺。

抗藥性：持續使用藥物或逐漸增加藥物量時，所自然產生或發展出來的抵抗藥效的能力。當一個人使用某種毒品、藥物或其他物質一段長時間之後，我們就說他對那個藥物產生了抗藥性，意思是這個藥物逐漸失去效用或是效用減退。

48

- E. **閱讀**（5分鐘）：要學生輪流唸出《大麻的真相》小冊子中「什麼是大麻？」和「如何吸食大麻呢？」的章節。
- F. **討論**（3分鐘）：要學生說他們對剛剛讀的有什麼想法。關於大麻他們學到什麼之前不知道的嗎？
- G. **閱讀**（10分鐘）：要學生輪流唸出《大麻的真相》小冊子中「大麻所造成的破壞性影響」包括「短期影響」和「長期影響」，以及「朝向毒品濫用之路」的章節。
- H. **討論**（9分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

大麻取自於植物。對或錯？

吸食大麻會染上更強的毒品嗎？

大麻有哪些短期影響？

大麻有哪些長期影響？

- I. **作業**（5分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。

J. 家庭作業：要學生回家讀完《大麻的真相》小冊子。

■ 課程結束



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以多用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第六課：酒精的真相

教學指引

52

目的：

教育學生酒精的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

教材：

- 公益短片：「成為一份子」（酒精）。
- 《毒品的真相》紀錄片：酒精的真相。
- 《酒精的真相》小冊子。
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學。

時間：

- | | |
|-----------|------|
| A. 播放公益短片 | 3分鐘 |
| B. 播放紀錄片 | 9分鐘 |
| C. 討論 | 5分鐘 |
| D. 注釋 | 4分鐘 |
| E. 閱讀 | 5分鐘 |
| F. 討論 | 5分鐘 |
| G. 短劇 | 20分鐘 |
| H. 作業 | 4分鐘 |

總時間：**55分鐘**

教學準備：

- 上課之前，先看過公益短片：「成為一份子」（酒精）。
- 看《毒品的真相》紀錄片：酒精的真相。
- 閱讀《酒精的真相》小冊子。
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。

教學小秘訣：

- 查核學生對於這堂課的瞭解，可以問他們問題，例如：「這對你來說是什麼意思呢？」、「你曾經觀察到這一點嗎？」、「你可不可以舉一個這樣的例子呢？」、「這怎麼會發生呢？」
- 當學生討論他們的看法時，鼓勵他們去描述引導他們做出那些結論的觀察。



第六課：酒精的真相

教學活動設計

54

- A. **播放公益短片（3分鐘）**：播放「成為一份子」（酒精）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片（8分鐘）**：播放「酒精的真相」
- C. **討論（5分鐘）**：問學生他們對剛剛看到的影片有什麼看法。他們認為酒精是毒品嗎？
- D. **注釋（4分鐘）**：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：

震顫性譫妄：精神錯亂的狀況，這是戒掉長期酗酒習慣的典型症狀，包括發抖、幻覺、緊張和失去方向感。

成癮：儘管毒品或其他物質會產生有害的影響，但仍然會有服食它們的生理或心理「需求」。

高血壓：血壓是血液流經身體時的力量。一個人有高血壓，就表示心臟要更用力才能把血液輸送到動脈。如果這種狀況持續，很容易造成心臟和血管的病變。

運動技巧：身體動作時的協調性和靈活性。

神經細胞：神經系統的細胞，發送訊息到腦部，並接收腦部傳來的訊息。

新陳代謝：維持生物生長、生殖、運動等活動過程中，包括合成與分解的生化作用。

- E. **閱讀**（5分鐘）：要學生輪流唸出《酒精的真相》小冊子中「什麼是酒精？」、「瞭解酒精如何影響身體」和「什麼是狂飲？」、「何謂酒精中毒或酒精成癮呢？」、「短期影響」、「長期影響」和「最年輕的受害者」的章節。
- F. **討論**（5分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

酒精對青少年的影響比對成人大嗎？為什麼呢？

懷孕婦女喝酒可能會發生什麼事？

酒精的短期影響有哪些？

酒精的長期影響有哪些？

55

- G. **短劇**（20分鐘）：把學生分成四組。安排四個人一組，讓每一組編寫並演出一齣短劇，表演出一個人的生活如何受到酒精的影響。短劇大約二到五分鐘，並且應該要能夠顯示出學生在這堂課所學到的酒精影響。

給每組幾分鐘的時間去寫短劇的劇本。檢視劇本，確定劇本符合這堂課的目的和活動。

然後要每組上台表演給全班欣賞。

- H. **作業**（4分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。
- I. **家庭作業**：要學生回家讀完《酒精的真相》小冊子。

■ 課程結束



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第七課：搖頭丸的真相

教學指引

58

目的：

教育學生搖頭丸的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

教材：

- 公益短片：「搖頭丸」
- 《毒品的真相》紀錄片：搖頭丸的真相
- 《搖頭丸的真相》小冊子
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學

時間：

- | | |
|-----------|------|
| A. 播放公益短片 | 3分鐘 |
| B. 播放紀錄片 | 10分鐘 |
| C. 討論 | 5分鐘 |
| D. 注釋 | 12分鐘 |
| E. 閱讀 | 10分鐘 |
| F. 討論 | 10分鐘 |
| G. 作業 | 5分鐘 |

總時間：**55分鐘**

教學準備：

- 上課之前，先看過公益短片：「搖頭丸」。
- 看《毒品的真相》紀錄片：搖頭丸的真相。
- 閱讀《搖頭丸的真相》小冊子。
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。

教學小秘訣：

- 學生通常會交流看公益短片和紀錄片的感想，而且想要再看一次。如果時間允許，安排時間放給全班看。
- 可以提供關於毒品濫用的簡報和雜誌報導，當作課程補充教材。你也可以要學生留意相關的報導，並把它帶到班上來。



第七課：搖頭丸的真相

教學活動設計

60

- A. **播放公益短片（3分鐘）**：播放「搖頭丸」公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片（10分鐘）**：播放「搖頭丸的真相」。
- C. **討論（5分鐘）**：問學生他們對剛剛看到的影片有什麼看法。要學生主動說出他們參加派對玩得很高興，但卻沒有快感的故事。
- D. **注釋（12分鐘）**：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：

安非他命：強效的中樞神經系統（腦和脊髓）興奮劑，常被稱做「安公子」，服用後會心跳加速、血壓升高，也不容易累。當安非他命的藥效消退之後，筋疲力盡和沮喪的感覺會隨之而來。持續使用可能會導致嚴重的心理問題。

抽搐：由於肌肉無法控制的收縮，導致身體或四肢劇烈的抖動，這有可能是腦部失調和其他狀況的症狀。

鎮靜劑：通常是指中樞神經系統鎮靜劑，這些藥物會使腦部運作變慢。

合成毒品：改變藥物的化學特性，以增強藥效或規避法律上的限制。

狗的除蟲劑：一種化學物質，用來消除狗的腸子和其他器官組織內的蟲或寄生蟲。

美國緝毒署 (DEA)：美國政府機關，成立於1973年。緝毒署的主要任務在於降低美國國內製造毒品的數量，或國外進入美國國內的毒品數量。

熱衰竭：暴露於高溫環境中太久所造成的狀況，這會引起發高燒、頭痛、皮膚乾熱、身體筋疲力竭，有時還會不支倒地而昏迷。

大出血：身體嚴重大量出血。

腎衰竭：腎臟功能減退或故障，或是腎臟停止運作或運作不足的時候。

神經末梢：身體表面和身體內數百萬的點，它們把訊息傳輸到腦，使人可以感覺到感知，例如：熱、冷、痛。

神經系統：身體所有的神經加上腦部和脊髓。

心理戰：使用宣導、恐嚇和其他心理方法，以誤導、脅迫、混淆或影響對手的思考和行為。

- E. **閱讀 (10分鐘)**：要學生輪流唸出《搖頭丸的真相》小冊子中「與死神共舞」、「你真的想參加派對嗎?」、「什麼是搖頭丸?」、「想像的快樂丸」、「使用搖頭丸的後果」、「短期影響」、「長期影響」和「我會對搖頭丸上癮嗎?」的章節。
- F. **討論 (10分鐘)**：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

解釋搖頭丸的製造有什麼是我們所不知道的。

搖頭丸和酒混合會有危險嗎?

解釋：搖頭丸關閉身體自然產生的警告訊號，會產生什麼後果。搖頭丸有哪些短期影響?

搖頭丸有哪些長期影響?

- G. **作業 (5分鐘)**：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學



到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。

H. 家庭作業：要學生回家讀完《搖頭丸的真相》小冊子

■ 課程結束



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第八課：古柯鹼的真相

教學指引

目的：

教育學生古柯鹼的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

65

教材：

- 公益短片：「整晚狂歡」（古柯鹼）
- 《毒品的真相》紀錄片：古柯鹼的真相
- 《古柯鹼的真相》小冊子
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學

時間：

- | | |
|-----------|------|
| A. 播放公益短片 | 3分鐘 |
| B. 播放紀錄片 | 8分鐘 |
| C. 討論 | 10分鐘 |
| D. 注釋 | 10分鐘 |
| E. 閱讀 | 3分鐘 |
| F. 討論 | 5分鐘 |
| G. 閱讀 | 3分鐘 |
| H. 討論 | 3分鐘 |
| I. 閱讀 | 2分鐘 |
| J. 討論 | 3分鐘 |
| K. 作業 | 5分鐘 |

總時間：

55分鐘



教學準備：

- 上課之前，先看過公益短片：「整晚狂歡」（古柯鹼）。
- 看《毒品的真相》紀錄片：古柯鹼的真相。
- 閱讀《古柯鹼的真相》小冊子。
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。

66

教學小秘訣：

- 鼓勵學生和班上同學分享他們在上課過程中，對於毒品的任何瞭解。



第八課：古柯鹼的真相

教學活動設計

- A. **播放公益短片**（3分鐘）：播放「整晚狂歡」（古柯鹼）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片**（8分鐘）：播放「古柯鹼的真相」
- C. **討論**（10分鐘）：讓學生說出他們對剛剛看到的影片有什麼看法。他們觀察到或聽過什麼影響是和這個毒品有關的？
- D. **注釋**（10分鐘）：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：

精神錯亂：極度的煩亂不安、困惑、有時還有幻覺的狀態，起因是發燒、中毒或腦部受損。

焦躁不安：緊張、焦慮，而且可能失去控制的狀態。

幻覺：感知到其實並不存在的人或事物，這通常是因為吸食某種毒品引起的。

過度激動：過度是指超過正常，通常是指太高。因此，過度激動是指不尋常的高度激動（緊張而且容易變得很激動。）

甲基安非他命：一種高度成癮的中樞神經系統（腦和脊髓）興奮劑，是一種非法的人造藥品，與古柯鹼和其他威力強大的毒品屬於同一等級。



呼吸衰竭：把氧氣吸入身體的功能減弱或衰退。

失眠：沒有或不能有足夠的睡眠。

中風：腦部的血管突然破裂或阻塞，導致失去意識、局部癱瘓或不能說話等後果。

- 68
- E. **閱讀**（3分鐘）：要學生輪流唸出《古柯鹼的真相》小冊子中「什麼是古柯鹼？」和「致命的白色粉末」的章節。
 - F. **討論**（5分鐘）：問學生他們對剛剛讀的有什麼想法。關於古柯鹼他們學到什麼之前不知道的嗎？
 - G. **閱讀**（3分鐘）：要學生輪流唸出《古柯鹼的真相》小冊子中「古柯鹼為什麼這麼容易上癮？」和「古柯鹼的影響」。
 - H. **討論**（3分鐘）：問學生他們對剛剛讀的有什麼想法。他們學到什麼之前不知道的嗎？
 - I. **閱讀**（2分鐘）：要學生輪流唸出《古柯鹼的真相》小冊子中「古柯鹼的影響」中的「短期影響」和「長期影響」。
 - J. **討論**（3分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

古柯鹼有多容易上癮？

古柯鹼是從哪裡來的？

當一個人吸食古柯鹼的「快感」消退之後，會發生什麼事？

古柯鹼有哪些短期影響？

古柯鹼有哪些長期影響？

- K. **作業**（5分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。



L. 家庭作業：要學生回家讀完《古柯鹼的真相》小冊子

■ 課程結束



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第九課：快克古柯鹼的真相

教學指引

72

目的：

教育學生快克古柯鹼的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

教材：

- 公益短片：「迷失的愛」（快克古柯鹼）
- 《毒品的真相》紀錄片：快克古柯鹼的真相
- 《快克古柯鹼的真相》小冊子
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學

時間：

- | | |
|-----------|------|
| A. 播放公益短片 | 3分鐘 |
| B. 播放紀錄片 | 8分鐘 |
| C. 討論 | 8分鐘 |
| D. 注釋 | 8分鐘 |
| E. 閱讀 | 8分鐘 |
| F. 討論 | 10分鐘 |
| G. 作業 | 10分鐘 |

總時間：**55分鐘**

教學準備：

- 上課之前，先看過公益短片：「迷失的愛」（快克古柯鹼）
- 看《毒品的真相》紀錄片：快克古柯鹼的真相
- 閱讀《快克古柯鹼的真相》小冊子
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。

教學小秘訣：

- 你在看學生的短文時，也許想叫某些學生把他的短文讀給全班聽。這是選擇性的活動，但如果時間允許，讓學生聽聽同學的分享是很有價值的。如果學生不想把他的短文讀出來，就不要逼他這麼做。



第九課：快克古柯鹼的真相

教學活動設計

74

- A. **播放公益短片（3分鐘）**：播放「迷失的愛」（快克古柯鹼）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片（8分鐘）**：播放「快克古柯鹼的真相」
- C. **討論（8分鐘）**：問學生他們對剛剛看到的影片有什麼看法。他們覺得為什麼吸快克古柯鹼的人，會不惜一切代價想要再吸更多呢？
- D. **注釋（8分鐘）**：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：

血管：身體內負責傳輸血液的管道（不論大小）。

心煩意亂：情緒上的擾亂。這可能包括悲傷、沒有希望、沒有價值的感覺、對身體疼痛的抱怨，以及食慾、睡眠習慣和體力的改變。

生殖功能損害：造成與生小孩有關的身體部位受到傷害。

觸感幻覺：觸感是和觸摸有關的感覺，而幻覺的意思是好像真正體驗到實際上並不存在的感知。觸感幻覺，就是體驗到和觸摸有關的感知，而實際上這感知並不存在。

- E. **閱讀（8分鐘）**：要學生輪流唸出《快克古柯鹼的真相》小冊子中「什麼是快克古柯鹼？」、「為什麼快克古柯鹼很容易上癮？」、「快克古柯鹼的影響」和「生理和心理的影響」的章節。

- F. **討論**（10分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

使得快克古柯鹼和古柯鹼有所不同的是什麼？

快克古柯鹼的名字從何而來？

快克古柯鹼有多容易上癮？

快克古柯鹼有哪些短期影響？

快克古柯鹼有哪些長期影響？

- G. **作業**（10分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。

- H. **家庭作業**：要學生回家讀完《快克古柯鹼的真相》小冊子。

■ **課程結束**



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第十課：結晶安非他命和 甲基安非他命的真相

教學指引

78

目的：

教育學生結晶安非他命和甲基安非他命的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

教材：

- 公益短片：「熬夜讀書」（結晶安非他命）
- 《毒品的真相》紀錄片：甲基安非他命的真相
- 《結晶安非他命和甲基安非他命的真相》小冊子
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學

時間：

- | | |
|-----------|-----|
| A. 播放公益短片 | 3分鐘 |
| B. 播放紀錄片 | 8分鐘 |
| C. 討論 | 5分鐘 |
| D. 注釋 | 4分鐘 |
| E. 閱讀 | 5分鐘 |
| F. 討論 | 3分鐘 |
| G. 閱讀 | 3分鐘 |
| H. 討論 | 3分鐘 |
| I. 閱讀 | 2分鐘 |



J. 討論	4分鐘
K. 活動	10分鐘
L. 作業	5分鐘
總時間：	55分鐘

教學準備：

- 上課之前，先看過公益短片：「熬夜讀書」（結晶安非他命）。
- 看《毒品的真相》紀錄片：甲基安非他命的真相。
- 閱讀《結晶安非他命和甲基安非他命的真相》小冊子。
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第十課：結晶安非他命和 甲基安非命命的真相

教學活動設計

80

- A. **播放公益短片（3分鐘）**：播放「熬夜讀書」（甲基安非他命）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片（8分鐘）**：播放「甲基安非命命的真相」
- C. **討論（5分鐘）**：問學生他們對剛剛看到的影片有什麼看法。他們覺得為什麼吸安的人即使安非他命徹底毀掉他的身體，卻還要繼續吸食呢？
- D. **注釋（4分鐘）**：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：

妄想有力量：嚴重錯誤高估自己的價值、重要性、權力或吸引力。

衍生物：由相關物質所形成的化學物質。

公噸：重量單位，每一公噸等於一千公斤。

心情盪鞦韆：一個人的情緒或感覺突然急劇轉變。

快感：吸食或注射毒品時所湧上的第一股感覺，時間長短視毒品而定。

有系統：照既定計畫、系統或方法去做或行動。

- E. **閱讀（5分鐘）**：要學生輪流唸出《結晶安非他命與甲基安非命命的真相》小冊子中「什麼是結晶甲安？」和「甲基安非他命看起來像什麼」的章節。



- F. **討論**（3分鐘）：要學生說他們對剛剛讀的有什麼想法。他們學到什麼是之前不知道的嗎？
- G. **閱讀**（3分鐘）：要學生輪流唸出《結晶安非他命和甲基安非他命的真相》小冊子中「甲基安非他命的成分是什麼？」和「全球的上癮風潮」。
- H. **討論**（3分鐘）：要學生說他們對剛剛讀的有什麼想法。關於結晶甲安他們學到什麼之前不知道的嗎？
- I. **閱讀**（2分鐘）：要學生輪流唸出《結晶安非他命和甲基安非他命的真相》小冊子中「甲基安非他命的嚴重後果」和「甲基安非他命的傷害」。
- J. **討論**（4分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

81

結晶甲基安非他命看起來像什麼呢？

為什麼甲基安非他命很危險？

有沒有可能第一次吸食結晶甲基安非他命就上癮了呢？

甲基安非他命有哪些短期影響？

甲基安非他命有哪些長期影響？

- K. **活動**（10分鐘）：發給學生一張A4大小的紙，要他們在中央畫一條線，把紙分成左右兩邊。要學生在左邊畫一張臉，要他們盡量把這張臉畫得很漂亮或很帥。在這張臉的上方寫下：「吸食結晶甲基安非他命之前」。然後在紙的右邊，要他們畫同樣一個人，但是要畫出這個人在吸食結晶甲基安非他命幾年之後的面貌改變。在這張臉的上方寫：「吸食結晶甲基安非他命之後」。然後要學生把他們的圖貼出來，讓大家彼此觀摩。
- L. **作業**（5分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。



M. **家庭作業**：要學生回家讀完《結晶安非他命和甲基安非他命的真相》小冊子

■ **課程結束**



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以多用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第十一課：吸入劑的真相

教學指引

目的：

教育學生吸入劑的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

85

教材：

- 公益短片：「吸一口」（吸入劑）
- 《毒品的真相》紀錄片：吸入劑的真相
- 《吸入劑的真相》小冊子
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學

時間：

A. 播放公益短片	3分鐘
B. 播放紀錄片	9分鐘
C. 討論	5分鐘
D. 注釋	10分鐘
E. 閱讀	5分鐘
F. 討論	4分鐘
G. 閱讀	4分鐘
H. 討論	10分鐘
I. 作業	5分鐘
總時間：	55分鐘



教學準備：

- 上課之前，先看過公益短片：「吸一口」（吸入劑）
- 看《毒品的真相》紀錄片：吸入劑的真相
- 閱讀《吸入劑的真相》小冊子
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第十一課：吸入劑的真相

教學活動設計

- A. **播放公益短片**（3分鐘）：播放「吸一口」（吸入劑）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片**（9分鐘）：播放「吸入劑的真相」。
- C. **討論**（5分鐘）：問學生他們對剛剛看到的影片有什麼看法。他們覺得為什麼孩童看到身邊的人因吸入劑而死或瀕臨死亡，卻還會繼續吸食呢？
- D. **注釋**（10分鐘）：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：

87

麻醉藥物：醫生用這種藥物讓病患在手術期間不會感到疼痛，全身麻醉時病患會無意識，而局部麻醉則病患仍保持清醒。

丁烷：石油提煉出來的氣體，用來當燃料。

肌肉萎縮：肌肉逐漸減少，因為身體燃燒掉肌肉的組織。

一氧化二氮（笑氣）：一種用作麻醉劑的無色甜味氣體。

油漆稀釋劑：一種加入油漆使油漆變稀的液體，例如松香油。

丙烷：用於烹飪和加熱的無色氣體。

溶劑：分解其他物質的溶液。

甲苯：一種用作溶劑和燃料的無色液體。



揮發：透過加熱或噴灑，變成飄浮在空氣中看不見的粒子。

- E. **閱讀**（5分鐘）：要學生輪流唸出《吸入劑的真相》小冊子中「吸入劑是什麼？」、「吸入劑會上癮嗎」和「不同類型的吸入劑」的章節。
- F. **討論**（4分鐘）：要學生說他們對剛剛讀的有什麼想法。關於吸入劑他們學到什麼是之前不知道的嗎？
- G. **閱讀**（4分鐘）：要學生輪流唸出《吸入劑的真相》小冊子中「吸入劑如何影響你的身體呢？」、「短期影響」和「長期影響」的章節。
- H. **討論**（10分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

化學吸入劑對身體有哪些影響？

吸入有毒化學物質，心跳可能會發生什麼事呢？

吸入劑會上癮嗎？

吸入劑有哪些短期影響？

吸入劑有哪些長期影響？

- I. **作業**（5分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。
- J. **家庭作業**：要學生回家讀完《吸入劑的真相》小冊子

■ 課程結束



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第十二課：海洛因的真相

教學指引

目的：

教育學生海洛因的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

91

教材：

- 公益短片：「High到最高點」（海洛因）
- 《毒品的真相》紀錄片：海洛因的真相
- 《海洛因的真相》小冊子
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學

時間：

- | | |
|-----------|------|
| A. 播放公益短片 | 3分鐘 |
| B. 播放紀錄片 | 7分鐘 |
| C. 討論 | 8分鐘 |
| D. 注釋 | 10分鐘 |
| E. 閱讀 | 10分鐘 |
| F. 討論 | 7分鐘 |
| G. 作業 | 10分鐘 |

總時間：55分鐘



教學準備：

- 上課之前，先看過公益短片：「High到最高點」（海洛因）。
- 看《毒品的真相》紀錄片：海洛因的真相。
- 閱讀《海洛因的真相》小冊子。
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。

92

教學小秘訣：

- 向學生強調，你希望他們把公益短片、紀錄片和小冊子的資料，對照自己的生活經驗來作評估，並且自己思考一下這些資料。



第十二課：海洛因的真相

教學活動設計

- A. **播放公益短片**（3分鐘）：播放「High到最高點」（海洛因）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片**（7分鐘）：播放「海洛因的真相」。
- C. **討論**（8分鐘）：問學生他們對剛剛看到的影片有什麼看法。如果清醒時的每一刻，都想要吸食更多的海洛因以滿足對這種毒品的渴求，那麼生活會是什麼樣子呢？
- D. **注釋**（10分鐘）：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：

添加物：在某物質中所加入的其他物質，為了在某方面改變或改善原來這個物質，例如改變食物的顏色或口感。

愛滋病：這種疾病會破壞身體用來抵禦其他疾病的自然保護系統。

靜脈萎陷：由於不斷打針注射（手臂或身體其他部位上的）靜脈，而造成的傷害。

心臟瓣膜：瓣膜是心臟或血管內的小片組織，負責控制血液的流動，並且讓血液單向流動。

嗎啡：萃取自罌粟的藥品，長期使用會上癮。這種藥是用來舒緩劇烈疼痛的。



E. **閱讀**（10分鐘）：要學生輪流唸出《海洛因的真相》小冊子中「海洛因是什麼呢？」、「海洛因的起源」、「海洛因看起來像什麼樣子呢？」、「海洛因的有害影響」、「海洛因的短期影響」、「海洛因的長期影響」和「我只會試一次」的章節。

F. **討論**（7分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

如何吸食海洛因？

除了海洛因本身對使用者的危險性之外，吸食海洛因還會造成什麼其他的問題呢？

吸食海洛因有哪些短期影響？

吸食海洛因有哪些長期影響？

G. **作業**（10分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。

H. **家庭作業**：要學生回家讀完《海洛因的真相》小冊子。

■ 課程結束



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以多用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第十三課：LSD的真相

教學指引

目的：

教育學生LSD的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

97

教材：

- 公益短片：「幻覺」（LSD）
- 《毒品的真相》紀錄片：LSD的真相
- 《LSD的真相》小冊子
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學

時間：

A. 播放公益短片	3分鐘
B. 播放紀錄片	9分鐘
C. 討論	7分鐘
D. 注釋	5分鐘
E. 閱讀	6分鐘
F. 討論	5分鐘
G. 閱讀	3分鐘
H. 討論	12分鐘
I. 作業	5分鐘
總時間：	55分鐘



教學準備：

- 上課之前，先看過公益短片：「幻覺」（LSD）。
- 看《毒品的真相》紀錄片：LSD的真相。
- 閱讀《LSD的真相》小冊子。
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第十三課：LSD的真相

教學活動設計

- A. **播放公益短片**（3分鐘）：播放「幻覺」（LSD）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片**（9分鐘）：播放「LSD的真相」。
- C. **討論**（7分鐘）：問學生他們對剛剛看到的影片有什麼看法。LSD是會增廣你的心智，還是它其實會扭曲人對現實的感知，讓吸食者長期受到傷害呢？
- D. **注釋**（5分鐘）：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：
- 脫節：切斷關連，脫離，不再有關連。
- 麥角菌株：感染小麥、黑麥和其他穀類花的麥角菌，製造出的毒素會使吃到被感染穀類的人或動物受到傷害。
- 迷幻之旅：吸食LSD這類毒品時的經驗。
- E. **閱讀**（6分鐘）：要學生輪流唸出《LSD的真相》小冊子中「LSD是什麼？」和「LSD的危險有哪些呢？」的章節。
- F. **討論**（5分鐘）：要學生說他們對剛剛讀的有什麼想法。關於LSD他們學到什麼之前不知道的嗎？
- G. **閱讀**（3分鐘）：要學生輪流唸出《LSD的真相》小冊子中「LSD的傷害」。



H. **討論**（12分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

LSD是由什麼製造而成的呢？

LSD的藥效會持續多久？

LSD製造成哪些不同的形式？

LSD對身體有哪些影響？

LSD對心靈有哪些影響？

- 你可以進一步討論摘錄自這本小冊子中，「LSD的危險有哪些呢？」這一段：「一旦開始，這種煉獄之旅的情況有時會長達12小時之久，而無法停止。事實上有些人從未自麥角酸所誘發的精神病中恢復過來……通常許多LSD的吸食者，在用過LSD很久以後，會毫無預警地經驗到藥效幻覺的重現，或反覆出現LSD的幻覺。」
- 問學生他們認為這段話是什麼意思。
- 一個患有「麥角酸所誘發的精神病」的人，他的行為會是什麼樣子呢？
- 討論吸食這種毒品的危險性。

I. **作業**（5分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。

J. **家庭作業**：要學生回家讀完《LSD的真相》小冊子

■ **課程結束**



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以多用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第十四課：處方藥物濫用的真相

教學指引

目的：

教育學生處方藥物濫用的真相以及對人身體和心理的長、短期影響。

103

教材：

- 公益短片：「集中注意力」（利他林）
- 《毒品的真相》紀錄片：處方藥的真相
- 《處方藥物濫用的真相》小冊子
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學

時間：

A. 播放公益短片	3分鐘
B. 播放紀錄片	10分鐘
C. 討論	5分鐘
D. 注釋	3分鐘
E. 閱讀	7分鐘
F. 討論	5分鐘
G. 閱讀	10分鐘
H. 討論	7分鐘
I. 作業	5分鐘
總時間：	55分鐘



教學準備：

- 上課之前先看過公益短片：「集中注意力」（利他林）。
- 看《毒品的真相》紀錄片：處方藥的真相。
- 閱讀《處方藥物濫用的真相》小冊子。
- 影印或下載後列印瞭解毒品作業紙給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第十四課：處方藥物濫用的真相

教學活動設計

- A. **播放公益短片**（3分鐘）：播放「集中注意力」（利他林）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片**（10分鐘）：播放「處方藥的真相」
- C. **討論**（5分鐘）：問學生他們對剛剛看到的影片有什麼看法。他們是否覺得因為處方用藥是醫生開的藥，所以就比非法毒品安全呢？
- D. **注釋**（3分鐘）：用下列定義，引導班上同學清楚了解每個字詞的意義：
- 體內化學：組成身體和身體各種不同反應的所有元素。
- 打寒顫：突然有寒意。
- 糖尿病：這是一種慢性病，特徵為血中糖份過高、多口渴、多飢餓、多尿、虛弱無力。如果沒有治療，會引起昏迷和死亡。
- E. **閱讀**（7分鐘）：要學生輪流唸出《處方藥物濫用的真相》小冊子中「處方藥物濫用嚴重的問題」、「你所不知道的處方藥物」和「處方藥濫用的種類」的章節。
- F. **討論**（5分鐘）：要學生說他們對於剛剛所讀的有什麼看法。關於處方藥物，他們學到什麼之前所不知道的事呢？
- G. **閱讀**（10分鐘）：要學生輪流唸出《處方藥物濫用的真相》小冊子中「鎮靜劑」、「鎮靜劑的短期影響」、「鎮



靜劑的長期影響」、「鴉片類和嗎啡類衍生物」、「鴉片類和嗎啡類衍生藥品的短期影響」、「鴉片類和嗎啡類衍生藥品的長期影響」、「興奮劑」、「興奮劑的短期影響」、「興奮劑的長期影響」和「抗憂鬱劑」。

- H. **討論**（7分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

受到濫用的處方藥物有哪些？

某些處方藥物有沒有可能上癮？

濫用處方藥物會有哪些短期影響？

濫用處方藥物會有哪些長期影響？

- I. **作業**（5分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把這個當作回家作業。
- J. **家庭作業**：要學生回家讀完《處方藥物濫用的真相》小冊子。

■ 課程結束



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第十五課：止痛藥的真相

教學指引

目的：

教育學生止痛藥的真相，以及對人身體和心理的長短期影響。

109

教材：

- 公益短片：「藥箱」（止痛藥）
- 《毒品的真相》紀錄片：止痛藥的真相
- 《止痛藥的真相》小冊子
- 影印瞭解毒品作業紙給每位同學

時間：

A. 播放公益短片	3分鐘
B. 播放紀錄片	8分鐘
C. 討論	5分鐘
D. 注釋	2分鐘
E. 閱讀	8分鐘
F. 討論	5分鐘
G. 閱讀	6分鐘
H. 討論	13分鐘
I. 作業	5分鐘
總時間：	55分鐘



教學準備：

- 上課之前要先看過公益短片：《藥箱》（止痛藥）。
- 看《毒品的真相》紀錄片：止痛藥的真相。
- 閱讀《止痛藥的真相》小冊子。
- 影印或下載列印瞭解毒品作業紙（發給每個學生一份）。
- 設置DVD放映機和電視、或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第十五課：止痛藥的真相

教學活動設計

- A. **播放公益短片**（3分鐘）：播放「藥箱」（止痛藥）公益短片。問學生他們對剛剛看到的有什麼想法，要幾位學生告訴全班同學他們從這部公益短片學到什麼。
- B. **播放紀錄片**（8分鐘）：播放「止痛藥的真相」。
- C. **討論**（5分鐘）：問學生他們對剛剛的影片有什麼想法。因為止痛藥是在實驗室製造出來的，而且是醫生開的藥，所以它比比海洛因安全、也不這麼容易上癮嗎？
- D. **注釋**（2分鐘）：運用下列的注釋，引導班上同學清楚了解每個字詞的定義：
- 阿帕拉契山脈：北美洲東部的山系，由魁北克南部一直延伸到阿拉巴馬州北部。
- 鴉片戰爭：中國和英國因為買賣鴉片引起的衝突，而爆發兩次戰爭（1839-1842，1856-1860）。
- E. **閱讀**（8分鐘）：要學生輪流唸出《止痛藥的真相》小冊子中「濫用處方止痛藥」、「什麼是止痛藥？」和「了解止痛藥上癮的原因」的章節。
- F. **討論**（5分鐘）：要學生說他們對剛剛讀的有什麼想法。關於止痛藥他們學到什麼之前不知道的嗎？
- G. **閱讀**（6分鐘）：要學生輪流唸出《止痛藥的真相》小冊子中「止痛藥對生理及心理的影響」、「什麼是止痛藥？」和「處方用止痛藥成癮的警告標示」的章節。



- H. **討論**（13分鐘）：要學生在紙上寫下這些問題的答案。然後討論正確的答案，要學生為自己的答案評分。

有哪些止痛藥會被濫用？

人們是如何對止痛藥上癮呢？

止痛藥的短期影響有哪些？

處方用止痛藥上癮有哪些警告性徵兆？

- I. **作業**（5分鐘）：發給每位學生一張瞭解毒品作業紙。要他們在最上面填寫這一課學習的毒品名稱，然後寫下他們學到什麼，再交回來。注意：如果這一課花太久時間，就把它當作回家作業。

- J. **家庭作業**：要學生回家讀完《止痛藥的真相》小冊子

■ **課程結束**



瞭解毒品作業紙

課程 _____

(毒品的名稱)

請回答下列問題。如果需要，可以用幾張紙。

1. 描述這種毒品是什麼、看起來的樣子、它流通的形式和吸食的方式。

2. 吸食這種毒品，一個人可能經歷到哪些短期影響？

3. 這種毒品會產生什麼長期影響，吸食這種毒品，一個人的健康會受到什麼影響？



第十六課：結語

教學指引

目的：

教育學生，由於知道毒品的真相，他們可以在知情的狀況下作決定。

115

教材：

- 《毒品的真相》紀錄片：《結語》一章
- 第5-16課家庭作業紙，準備給每位學生

時間：

- | | |
|----------|-------------|
| A. 播放紀錄片 | 5分鐘 |
| B. 討論 | 30分鐘 |
| 總時間： | 35分鐘 |

教學準備：

- 上課之前，先看過《毒品的真相》紀錄片：《結語》一章。
- 影印或下載列印第5-16課家庭作業紙給每位學生。
- 設置DVD機和電視，或投影機和螢幕，或一台可以播放DVD的電腦。



第十六課：結語

教學活動設計

116

- A. 播放紀錄片（5分鐘）：「結語」。
- B. 討論（30分鐘）：問學生對剛剛看的這一段和整部《毒品的真相》紀錄片的觀感。

找出他們從「結語」這一段影片中學到什麼。

要他們講述紀錄片中他們覺得最難忘的部分。

「結語」和整部《毒品的真相》紀錄片如何影響他們對毒品的看法呢？

問學生他們可以如何運用所學，不讓自己吸食毒品，或是幫助那些他認識想吸或正在吸毒的人。

- C. 家庭作業：發給他們家庭作業第5-16課：最常被濫用的毒品，要學生做作業。

■ 課程結束



家庭作業

第五到十六課：最常被濫用的毒品

答案可以從《毒品的真相》小冊子各章節中找到。

大麻

1. 大麻取自於植物。對或錯？

2. 大麻裡面含有哪種化學成分會影響心靈並且損害免疫系統的呢？

3. 使用大麻會導致吸食毒性更強的毒品嗎？

4. 大麻的一些短期影響是什麼？

5. 大麻的一些長期影響是什麼？



酒精

1. 酒精對青少年的影響大於成年人嗎？為什麼？

2. 孕婦喝酒可能會發生什麼事呢？

3. 酒混合著其他毒品一起飲用可能會發生什麼事呢？

4. 酒精的一些短期影響是什麼？

5. 酒精的一些長期影響是什麼？

搖頭丸

1. 說明為什麼製造搖頭丸的方式非常危險。

2. 搖頭丸通常還添加什麼其他毒品，會使人陷入過去恐怖的經驗呢？

3. 搖頭丸興奮的效果，加上在悶熱擁擠的喧鬧舞會中，可能會導致什麼後果呢？

4. 搖頭丸的一些短期影響是什麼？

5. 搖頭丸的一些長期影響是什麼？



古柯鹼和快克古柯鹼

1. 古柯鹼和快克古柯鹼有多容易上癮呢？

2. 古柯鹼是從哪裡來的？

3. 當一個人吸食古柯鹼「快感」過去後，會發生什麼事呢？

4. 古柯鹼的一些短期影響是什麼？

5. 古柯鹼的一些長期影響是什麼？

結晶安非他命和甲基安非他命

1. 結晶安非他命看起來像什麼？

2. 為什麼甲基安非他命很危險呢？

3. 一個人在第一次使用結晶安非他命後，可能會上癮嗎？

4. 結晶安非他命和甲基安非他命的一些短期影響是什麼？

5. 結晶安非他命和甲基安非他命的一些長期影響是什麼？

吸入劑

1. 化學吸入劑會以哪幾種方式影響身體呢？



2. 當一個人吸入有害的化學物質，可能會對他的心跳造成什麼影響呢？

3. 這些吸入劑對腦部的影響是什麼呢？

4. 吸入劑的一些短期影響是什麼？

5. 吸入劑的一些長期影響是什麼？

海洛因

1. 如何使用海洛因？

2. 海洛因進入腦部會起什麼作用呢？

3. 除了毒品本身對使用者的危險之外，海洛因使用者還會產生什麼問題呢？

4. 海洛因的一些短期影響是什麼？

5. 海洛因的一些長期影響是什麼？

LSD

1. LSD是什麼東西製成的？



2. LSD的作用可以持續多久？

3. LSD製造成什麼不同的形式呢？

4. LSD的一些短期影響是什麼？

5. LSD的一些長期影響是什麼？

濫用處方用藥

1. 還有什麼其他的藥物像止痛藥奧斯康定（OxyContin）一樣強烈，而且對身體也有類似的影響。

2. 止痛藥有哪些影響？

3. 鎮靜劑有哪些影響？

4. 興奮劑有哪些影響？

5. 抗憂鬱劑有哪些影響？



家庭作業解答

第五到十六課：最常被濫用的毒品

大麻

1. 大麻取自於植物。對或錯？

對。大麻取自於大麻株。

2. 大麻裡面含有哪種化學成分會影響心靈並且損害免疫系統呢？

THC（四氫大麻酚）。大麻株中THC的含量，決定了毒品的強度。THC會殘留在體內數週，也有可能數個月的時間，這會依據吸食的時間長短與濃度而有所不同。

3. 使用大麻會導致吸食毒性更強的毒品嗎？

由於對大麻的抗藥性增強，會使吸食者使用更強的毒品，來達到同樣的快感。當效果衰退時，這個人可能會轉向更強的毒品，來擺脫讓他開始吸毒的原因或是不想要的狀況。大麻本身不會使人去吸別的毒品；是人想藉由吸毒來擺脫不想要的情況或感覺。毒品（大麻）帶來的快感蓋過了問題。然而當快感消退後，一個人的問題或不想要的狀況或情形會比之前更強烈。吸食者可能轉而吸食更強的毒品，因為大麻已不再「有效」了。

4. 大麻的一些短期影響是什麼？

他們會失去協調力，並且會扭曲時間感、視覺和聽覺。其他的副作用包括嗜睡、雙眼發紅、食慾大增和肌肉鬆弛。心跳會加快。事實上，在吸食大麻的第一個小時，使用者心臟病發作的風險可能增加五倍以上。因為記憶力受損和解決問題的能力減弱，在學校的表現變差。

5. 大麻的一些長期影響是什麼？

長期使用將導致精神錯亂的症狀。它也會傷害肺部和心臟，使支氣管炎的症狀惡化，並且導致咳嗽和氣喘。它也可能會降低身體對抗肺部感染和肺部疾病的能力。

酒精

1. 酒精對青少年的影響大於成年人嗎？為什麼？

青少年的身體還在發育階段，因此相較於成年人，酒精對青少年的生理及心理狀況會有更大的影響。

2. 孕婦喝酒可能會發生什麼事呢？

孕婦可能會產下心臟、腦部和其他主要器官有問題的嬰兒。

3. 酒混合著其他毒品一起飲用可能會發生什麼事呢？

酒混合著藥物或毒品一起使用，是一件非常危險可能致命的事。

4. 酒精的一些短期影響是什麼？

身體發熱、皮膚潮紅、損害判斷力、缺乏協調力、語無倫次、記憶及理解力喪失。突然的狂飲通常會引起宿醉、頭痛、噁心、焦慮、虛弱、顫抖、有時會嘔吐。

5. 酒精的一些長期影響是什麼？

逐漸適應酒精眾多不好的影響，會讓人有更好的酒力。這會導致生理狀態的惡化，包括肝臟損毀、增加得心臟病的風險。孕婦則會產下心臟、腦部和其他主要器官有問題的嬰兒。一個人可能會對酒精成癮。如果某人突然停止飲酒，可能會出現戒斷症狀，從緊張、失眠、盜汗、無食慾、到抽搐，有時會死亡。濫用酒精也會引起暴力與人際關係衝突。



搖頭丸

1. 說明為什麼製造搖頭丸的方式非常危險。

搖頭丸是在實驗室中的合成藥物。製造者可添加任何他們想加的東西，如咖啡因、安非他命、甚至是古柯鹼。

2. 搖頭丸通常還添加什麼其他毒品，會使人陷入過去恐怖的經驗呢？

搖頭丸通常含有迷幻藥的成分，會對心靈起作用，產生幻覺，導致人們看到或感覺到並不存在的東西。迷幻藥搞混心靈的圖片，會讓一個人進入過去恐懼或悲傷的經驗，他會不自覺的卡在裡面。

3. 搖頭丸興奮的效果，加上在悶熱擁擠的喧鬧舞會中，可能會導致什麼後果呢？

可能會導致嚴重脫水及心臟或腎臟衰竭。

4. 搖頭丸的一些短期影響是什麼？

- 判斷力受損
- 錯誤感知的親和力
- 困惑
- 憂鬱
- 失眠
- 嚴重焦慮
- 偏執妄想
- 毒癮
- 肌肉緊繃
- 不自主地緊咬牙齒
- 噁心
- 視力模糊
- 暈眩
- 冷顫或冒汗

5. 搖頭丸的一些長期影響是什麼？

長期使用會導致持續性的腦部損害，影響人的判斷及思考能力，甚至可能終身無法恢復。

古柯鹼和快克古柯鹼

1. 古柯鹼和快克古柯鹼有多容易上癮呢？

古柯鹼是除了甲基安非他命外，最容易形成依賴性的毒品。它刺激大腦內的主要快樂中樞，產生極度的快感。

2. 古柯鹼提煉自哪裡？

古柯鹼提煉自古柯葉。

3. 當一個人吸食古柯鹼「快感」過去後，會發生什麼事呢？

古柯鹼快感消退後，會使一個人變得嚴重沮喪憂鬱，因此他會無所不用其極的去取得毒品——甚至會犯下謀殺罪。假如他無法取得古柯鹼，憂鬱沮喪的感覺可能會強烈到使上癮者自殺。

4. 古柯鹼的一些短期影響是什麼？

古柯鹼會引起短暫強烈的快感，但接著很快就有相反的感受——強烈的沮喪、焦躁不安及渴求更多的毒品。常使用古柯鹼的人會吃不好、睡不好。他們會感到心跳加速、肌肉抽筋、抽搐。即使他們不是處在高潮，古柯鹼也會讓他們產生妄想、生氣、有敵意和焦慮。

5. 古柯鹼的一些長期影響是什麼？

除了已經提到的影響之外，古柯鹼還會引起脾氣暴躁、情緒混亂、坐立不安、妄想及幻聽。而且由於產生耐受性，他們需要越來越多的毒品才能產生相同的「快感」。



結晶安非他命和甲基安非他命

1. 結晶安非他命看起來像什麼？

結晶安非他命是甲基安非他命的一種，它像小玻璃碎片或晶亮的藍白色碎石。

2. 為什麼甲基安非他命很危險呢？

甲基安非他命是人造的興奮劑，具高度成癮性，會引起侵略、暴力或精神錯亂等行為。

3. 一個人在第一次使用結晶安非他命後，可能會上癮嗎？

很多使用者說，他們在第一次吸食之後就上癮了。它也是最難戒斷的毒品之一。

4. 結晶安非他命和甲基安非他命的一些短期影響是什麼？

負面的影響包括睡眠不正常、過動、噁心、妄想有力量、侵略性及易怒性增加。飢餓感減少造成體重下降。劑量提高會有更強烈的刺激衝擊，伴隨著更強的躁動、焦慮及暴力傾向。其他的影響包括失眠、混亂、幻覺、焦慮、妄想。還會引起抽搐致死。

5. 結晶安非他命和甲基安非他命的一些長期影響是什麼？

心跳加速、血壓增高、損害腦血管導致中風，或心律不整造成心臟衰竭或死亡。會造成肝、腎和肺的破壞。有強烈跡象顯示，吸食者可能有腦部受損的現象，包括記憶力衰退和無法做抽象思考。就算復原了，通常還是會有局部失憶和情緒極不穩定的情形。

吸入劑

1. 化學吸入劑有哪幾種方式影響身體呢？

吸入劑會影響大腦。這些透過鼻子和嘴巴吸入的物質或煙霧，會導致不可逆轉的身體和心理傷害。它們使身體缺氧，迫使心臟不規則、急速地跳動。使用吸入劑的人可能會喪失嗅覺、噁心、流鼻血，更進一步會導致肝臟、肺臟和腎臟惡化的問題。長期使用會導致肌肉萎縮以及肌肉

的張力、肌力減弱。吸入化學物質可以使人無法走路、說話、正常思考。當有毒氣體直接吸入鼻竇時，它對大腦組織造成很大的傷害。

2. 當一個人吸入有害的化學物質，可能會對他的心跳造成什麼影響呢？

吸入劑使身體缺氧，迫使心臟不規則、急速地跳動。

3. 這些吸入劑對腦部的影響是什麼呢？

吸入劑會影響大腦。這些透過鼻子和嘴巴吸入的物質或煙霧，會導致不可逆轉的身體和心理傷害。

4. 吸入劑的一些短期影響是什麼？

除了上述所提到的後遺症之外，吸入化學物質可能造成一個人心臟病發，或因為吸入的氣體取代了肺部和中樞神經系統的氧氣造成窒息而致死。吸入劑成癮者也可能突然出現極端的暴力行為。

5. 吸入劑的一些長期影響是什麼？

可能導致肌肉萎縮，減弱肌肉的張力和肌力，會造成身體和大腦永久的傷害。

131

海洛因

1. 如何使用海洛因？

海洛因吸食的方式通常是注射、鼻吸或煙抽。

2. 海洛因進入腦部會起什麼作用呢？

海洛因會快速進入大腦，使人的思考及反應變遲鈍，損害他們做決定的能力，並且造成記不住事物的現象。

3. 除了毒品本身對使用者的危險之外，海洛因使用者還會產生什麼問題呢？

注射海洛因可能造成愛滋病、肝炎以及其他由針頭傳染所引起的疾病。這些疾病會傳給性伴侶以及新生兒。



4. 海洛因的一些短期影響是什麼？

濫用者會感到心理功能遲鈍、噁心和嘔吐。對疼痛的感覺可能被壓制住。孕婦可能會有自發性流產。心臟功能減低、呼吸困難，有時甚至會死亡。

5. 海洛因的一些長期影響是什麼？

靜脈血管結痂萎縮、血管受到細菌感染、心臟瓣膜、膿腫和其他軟性組織受到感染、引起肝病或腎病。也可能引起肺部併發症。共用針頭或體液接觸可能導致肝炎、愛滋病和其他出血性病毒的疾病。

132

LSD

1. LSD是什麼東西製成的？

LSD取自最毒的麥角菌株，麥角菌是一種生長在黑麥及其他穀類上的黴菌。

2. LSD的作用可以持續多久？

它的藥效是無法預測的。一點點的劑量就能夠產生長達12小時或者更久的藥效。

3. LSD製造成什麼不同的形式呢？

LSD販賣的型式有錠劑、膠囊或者液體。它通常滴入吸墨紙中，再切成裝飾過的小方塊。每小塊的量是一劑。

4. LSD的一些短期影響是什麼？

瞳孔放大、體溫較高、心跳及血壓升高、流汗、缺乏食慾、失眠、口乾及顫抖。有人在使用LSD時會出現嚴重、可怕的想法與感覺、害怕失去控制、害怕發瘋與死亡、或萬念俱灰的感覺。

5. LSD的一些長期影響是什麼？

在服用LSD而且藥效顯然消失很久之後，仍然會有迷幻再現的情形。LSD的「迷幻」現象在出現大約12小時後會開始消失，但某些人在服用過後成為長期的精神病。

濫用處方用藥

1. 還有什麼其他的藥物像止痛藥奧斯康定（**OxyContin**）一樣強烈，而且對身體也有類似的影響？

止痛藥奧斯康定（OxyContin）像海洛因一樣強烈，而且對身體也有類似的影響。

2. 止痛藥有哪些影響？

作用可能包括呼吸變慢、噁心和無意識。濫用後可能導致上癮。

3. 鎮靜劑有哪些影響？

副作用可能造成心臟疾病、體重增加、疲勞和語無倫次。持續使用可能導致成癮。

4. 興奮劑有哪些影響？

副作用包括高血壓、心跳加速、敵意和妄想。

5. 抗憂鬱劑有哪些影響？

副作用可能包括不規則的心跳、偏執想法、暴力、自殺想法和幻覺。長期服用可能導致成癮。



第十七課：運用毒品的真相

教學指引

134

目的：

讓學生有信心他們可以處理同儕施加的吸毒壓力，也有信心幫助他人這麼做。

教材：

- 《毒品的真相》小冊子
- 4×6的索引卡（每組兩位學生20張）

時間：

- | | |
|---------|------|
| A. 作業複習 | 55分鐘 |
| B. 介紹 | 5分鐘 |
| C. 活動 | 50分鐘 |
| D. 短劇 | 55分鐘 |

總時間：**165分鐘（三堂課）**

教學準備：

- 影印或下載列印「運用毒品的真相」講義



第十七課：運用毒品的真相

教學活動設計

- A. **作業複習**（55分鐘）：在確認學生完成他們上一課的家庭作業之後，要他們兩人一組，比較他們每一組問題的答案。他們可以在比較過後，修改他們的答案，然後再把他們的作業收回來。
- B. **介紹**（5分鐘）：向學生介紹上課的主題是「運用毒品的真相」。向學生解釋上課重點會放在確保他們可以運用所學，抵抗他人的誘惑，這些人會運用毒品的錯誤資料，向他們和他們的朋友施壓，要他們吸食毒品。
- C. **活動**（50分鐘）：本課的活動需要學生兩人一組，練習運用他們對毒品的知識，抵抗他人的誘惑，這些人會運用毒品的錯誤資料，向他們和他們的朋友施壓，要他們吸食毒品。
- 安排學生分組。
 - 給每組學生20張4×6的索引卡和「運用毒品的真相」講義，內容包括「關於毒品的不實言論」。
 - 要學生做出講義中描述的「毒品的真相」閃卡。
 - 檢視每組製作的卡片，確保符合作業的要求。
 - 要學生依照講義上的指示練習，直到學生可以不須參考卡片，有效地反駁謊言為止。



D. 短劇（55分鐘）：

- 安排四個人一組。每一組編寫並演出一則短劇，內容是一個人如何可以利用毒品的真相，幫助朋友不被他人說服去吸毒。短劇大約5分鐘，並且要能示範出學生在這些課程中所學到的。
- 給每組35分鐘寫短劇的劇本。檢視劇本，確定劇本與這堂課的目的和活動相符合。
- 然後要每組上台表演給全班欣賞（注意，短劇的劇本也可以用於評量學生的理解程度）。



作業紙

第十七課：運用毒品的真相

以下這幾句話是有關毒品的不實言論。常常被拿來說服年輕朋友開始或繼續吸毒或濫用處方藥物。

毒品的謊言：

毒品會讓你覺得比較好。

毒品會幫助你變得更有創造力。

對你而言，抽大麻實際上比抽菸還好。

毒品會讓你變得更有趣。

毒品會逐漸消散，因此不會對身體造成長期的傷害。

毒品會給你活力。

處方用藥不會造成傷害。

只要你想，隨時都可以不要吸毒。

酒不是毒品。

吸毒是個人的抉擇。除了你之外，吸毒不會影響到任何人。所以這真的是你個人的事，跟其他人無關。

第一步：

- 與你的夥伴，在4×6大小的索引卡上，一面寫上十則不實言論的一條，另一面寫上三則毒品的真相，反駁那一則不實的言論。（反駁：用不同的意見反對。）對上面十則不實的言論，重複這麼做：一面寫下一則不實的言論，另一面寫下三則毒品的真相。



- 你可以從《毒品的真相》小冊子，找出反駁謊言的真相。
- 不要重複使用同樣的真相，一種說法最多用一次。總共有十種不實的言論，你需要在卡片上寫下三十條真相。

第二步：

- 用你寫下的卡片，練習反駁關於毒品的不實言論。
- 你的夥伴拿著卡片，說出謊言。你則說出反駁該謊言的兩則真相。如果需要，可以參考卡片的「真相」面。
- 一直做這個練習，直到你可以不用看卡片也能反駁不實的言論，而且有信心你可這麼做。
- 你也許會發現，和你的夥伴交換幾次角色，練習效果比較好。一開始幾分鐘，你的夥伴讀出謊言，你說出真相，然後換你讀出謊言，他說出真相，這樣做幾分鐘之後，再換他讀出謊言，你說出真相，一直這樣做直到你們兩個都完成這一步。



毒品的真相

第一到十七課測驗

給教師的話：您可以選擇運用這個測驗作為最終正式的教學評量，看看學生對毒品的真相瞭解多少。你也可以用它作為教學工具，要學生自己評量和複習。



毒品的真相

第一到十七課測驗

1. 解釋以下每個詞的意思，並且舉例顯示你了解它的意義：

毒品藥物文化

毒品藥物濫用

興奮劑

鎮定劑

上癮

渴求

心血管的

精神病



耐受性

2. 這六項對毒品的陳述都是不實的。選擇四項，每項最起碼寫兩條關於毒品的真相，駁斥不實的說法。

- 對你而言，抽大麻實際上比抽菸還好。
- 毒品會逐漸排除，因此不會對身體造成長期的傷害。
- 處方用藥不會造成傷害。
- 酒不是毒品。
- 毒品會讓你覺得比較好。
- 毒品會幫助你變得更有創造力。

謊言：

真相：

謊言：

真相：

謊言：

真相：

謊言：

真相：

學校/團體名稱： _____

班級： _____

學生姓名： _____

日期： _____



毒品的真相

第一到十七課測驗解答

144

1. 解釋每一個字詞的意義，並且舉例表示你了解該字詞的意思：

毒品藥物文化：指的是吸食不同毒品的人，共同有的生活型態、服裝和行為模式，也指毒品已經侵入我們社會各個不同層面，影響我們文化的根基。

毒品藥物濫用：包括吸食毒品和濫用藥品。

興奮劑：立刻增加活力和警覺性的藥物，伴隨而來的是血壓增高、心跳和呼吸加快。

鎮定劑：用來安定或使人睡覺的藥物或毒品。

上癮：心理和生理上依賴藥物或毒品的狀態，容易產生傷害性的影響。

渴求：強烈的想要某樣東西。

心血管的：與心臟和血管有關的。

精神病：有錯覺（對自己和自己所處的狀況，有錯誤的觀念）或是幻覺（他們想像看到或聽到實際上不存在的東西）、語無倫次（他們說的話他人無法理解）、扭曲現實的感知。

耐受性：一個人持續用藥或其他物質超過特定的時間時，會形成對藥效的耐受性，也就是說一般的藥效會逐漸喪失或降低。

2. 這六項對毒品的陳述都是不實的。選擇四項，每項最起碼寫兩條關於毒品的真相，駁斥不實的說法。

謊言：對你而言，抽大麻實際上比抽菸還好。

真相：

- 在美國因吸食大麻而入毒品戒治所戒治的人數，是第三名，佔16%。
- 常常使用大麻的孩子，暴力行為和破壞公物的現象是一般孩子的四倍。
- 大麻使用者的偷竊比例比不吸食大麻的人高五倍。
- 因為今日大麻的毒性更強，因此因吸食大麻進入急診室的青少年人數遽增。

145

謊言：毒品會逐漸排除，因此不會對身體造成長期的傷害。

真相：

- 持續使用大麻，會傷害肺部和心臟。
- 長期飲酒的人身體狀況會變壞，對肝臟不好，增加罹患心臟病的危險。
- 長期使用搖頭丸會造成長效甚至永久的腦部損傷。
- 持續使用海洛因會造成肝臟或腎臟病變。
- 結晶安非他命會傷害腦部的血管，導致中風或心律不整，甚至造成心血管衰竭或死亡。

謊言：處方用藥不會造成傷害。

真相：

- 鎮靜劑像是贊安諾（Xanax）和金普薩（Zyprexa）會導致心臟疾病、體重增加和成癮。
- 止痛藥會上癮。
- 抗憂鬱劑像是百憂解、克憂果（Paxil）和樂復得（Zoloft）會造成多疑、暴力行為或自殺和殺人的想法。



- 興奮劑諸如利他林，其影響包括血壓增高、心跳加快、敵對和多疑。

謊言：酒不是毒品。

真相：

- 酒會抑制中樞神經系統，損害判斷力、減緩反射動作、扭曲視覺，造成失去協調力、喪失記憶和暫時性失去意識。
- 飲用大量的酒精會導致昏迷甚至死亡。
- 一個人可能會變得依賴酒精。
- 酗酒可能會導致暴力行為和人際關係的衝突。

謊言：毒品會讓你覺得比較好。

真相：

- 藥物毒品阻礙了所有的感知，不論是你想要的或不想要的。
- 所以儘管短時間毒品可以減輕一個人的疼痛，但同時能力及警覺心也減低了，思考也亂掉了。
- 毒品會使一個人的感覺遲緩或變笨，造成他在生活上的挫敗。當他在生活上有越多的挫折，生活就變得越艱難，他就越會想藉助毒品處理他的困難。
- 古柯鹼會產生短暫強烈的快感，但緊接而來的卻是完全相反的——強烈沮喪、焦躁不安以及渴望更多的毒品。

謊言：毒品會幫助你變得更有創造力。

真相：

- 一個悲傷的人，可能會藉由吸食毒品來給他自己虛假的快樂，然而這是行不通的。
- 毒品會帶給一個人虛假的快樂，但是當藥效退去後，他的狀況會掉到比之前更低。情緒一次比一次下跌。最終，毒品會完全的破壞一個人原有的創造力。



- 儘管酒精有抑制的作用，但是它也會損害判斷力、失去協調力和扭曲視覺。因此，在這樣的影響之下，絕對不可能增加一個人的創造力，而是恰好相反。



第十八課：課程結束和結業典禮

教學指引

148

目的：

這一課的目的是簡要說明先前的課程，並且告訴他們可以如何進一步拓展他們的知識以及協助其他人。也在班上舉辦結業典禮，頒發他們結業證書，並且簽署青少年版的反毒宣誓。

教材：

- 每位學生一張成功心得紙。
- 每位學生一份課後學生問卷。
- 每位學生一份課後評量問卷。
- 額外的專案和活動講義。
- 寫上每位學生姓名的結業證書。
- 大張的青少年版反毒宣誓，供全班同學簽署。

時間：

- | | |
|--------------|------|
| A. 介紹 | 5分鐘 |
| B. 教學活動 | 45分鐘 |
| C. 討論 | 10分鐘 |
| D. 簡介更進一步的活動 | 10分鐘 |

總時間： 70分鐘



教學準備：

- 為每位學生準備一份以上所需的教材，可以影印或下載後列印。
- 在印好的結業證書上，寫上每位學生的姓名。
- 輸出大張的青少年版反毒宣誓。
- 熟悉教案「額外的專案和活動」這一節。你想要和學生討論這些專案和活動，並且鼓勵他們在校園和社區採取更進一步的動作，宣傳遠離毒品的生活。



第十八課：課程結束和結業典禮

教學活動設計

150

- A. **介紹**：（5分鐘）對全班宣布他們完成了毒品的真相計畫案。讓他們知道要填寫課後學生問卷和課後評量問卷。告訴他們也有一張成功心得表，他們可以寫從這個課程學到什麼，以及這個課程如何幫助了他們。告訴他們你也會提供他們資訊，讓他們在課外可以持續參與活動，幫助他人遠離毒品。
- B. **教學活動**（45分鐘）：
- 發給每位學生問卷和評量問卷，要他們填寫。
 - 學生填完這兩份問卷後，發給他們成功心得表，請寫下他們想和全班分享的成就。確認他們瞭解寫成功心得是非強迫的。
 - 舉辦班級結業典禮。叫每位學生到台前接受他們的證書。
 - 給學生看你印出來大張的青少年版反毒宣誓。要一位學生念出宣誓的內容，其他同學跟著念。然後鼓勵每位學生簽署反毒宣誓。
 - 發給他們額外專案和活動的講義，鼓勵班上同學繼續宣傳遠離毒品的生活。
- C. **討論**（10分鐘）：問班上同學對於這個反毒教育課程，有沒有人想要說什麼，以及他們從中學到什麼。讓想說的同學分享，並謝謝他們的意見。

D. 簡介更進一步的活動（10分鐘）：

- 向班上同學講解他們可以做什麼樣的活動，正如第169頁額外的專案和活動中提到的，包括成立一個反毒社團。發給學生額外的專案和活動講義。告訴他們可以上網 drugfreeworld.org 或 e-mail 給無毒世界基金會（info@drugfreeworld.org）索取更多資料，並且得到協助開始各種活動。告訴他們你也很樂意協助。
- 最後感謝他們在這個計畫案和課程期間的參與和努力。

■ 課程結束



課後學生問卷

說明：這與你在開始課程前填的問卷是一樣的。回答這些問題，看看你現在學到多少。

1. 什麼是毒品？

2. 毒品危險嗎？ 是 否

3. 如果你答「是」，解釋你為什麼這麼想：

4. 你吸毒會影響你的健康嗎？如果會，怎麼影響呢？

5. 你吸毒會影響你學習的能力嗎？如果會，怎麼影響呢？

6. 「毒癮」是什麼意思呢？

7. 一個人如何變得對毒品上癮呢？

8. 如果一個人對毒品上癮，對他的生活會有什麼影響呢？

9. 如果你知道毒品的真相和毒品對你的影響，這對你有什麼幫助呢？

學校/團體名稱： _____

班級： _____

學生姓名： _____

日期： _____



課後評量問卷說明

154

學 生完成所有課程之後，要他們填寫以下問卷。這可以評估這個計畫案的影響和成功與否，也協助我們定期檢討這個課程的影響力。

我們想要得知你和你的學生的意見。您對於這個課程效果的意見，對我們十分重要。

請寄給我們課後評量的問卷，無毒世界基金會的地址請見本教案的最後一頁。



課後評量問卷

你 現在已經完成了學習計畫案和課程，無毒世界基金會非常有興趣知道你現在對毒品和毒品濫用的看法。我們想要知道你從這個課程中學到什麼。請盡量完整回答以下問題。如果需要，可以多用幾張紙寫。

1. 這個毒品教育計畫案幫助你更了解毒品以及毒品的影響嗎？請完整說明。

2. 在開始這個計畫案之前，你對毒品的看法是什麼？

3. 你現在對毒品的看法是什麼？



4. 在學習這個課程之後，請說明你現在對於無毒人生有什麼感受呢？

5. 你認為讓其他人知道毒品的真相很重要嗎？為什麼？

6. 你願意參與協助讓他人知道毒品真相的活動或專案嗎？如果願意，你想要做什麼樣的事呢？

7. 對於毒品的真相課程，你還有什麼想說的嗎？

謝謝您填寫這份問卷。

學校/團體名稱： _____

班級： _____

學生姓名： _____

日期： _____



教育人士課後評量問卷

無毒世界基金會想要得知您使用這份教育人士指南的評量結果。在您完成毒品的真相教育計畫案後，請填寫以下問卷，寄回給無毒世界基金會（住址請見本指南的最後）。

姓名： _____

日期： _____

學校地址： _____

學校電話： () _____ 家裡電話： () _____

您教的年級： _____

您教的科目： _____

1. 請告訴我們您工作學校的一些資料：

學生人數： _____

學校教的年級： _____

學區位於（請圈選一個）：

城市

市郊

鄉村

學區的收入等級主要是（請圈選一個）：

低

中

高



2. 您對毒品的真相毒品防治教育的評分為何？

差 普通 好 非常好

評語 _____

3. 下列哪項陳述最符合您毒品的真相計畫案教材的使用方式？

- 我對班上同學使用《毒品的真相》小冊子。
- 我使用公益短片
- 我在班上使用《毒品的真相》紀錄片。
- 我在班上使用《毒品的真相》教育人士指南。
- 我運用整個計劃案。

其他（請描述）： _____

4. 你覺得《毒品的真相》教育人士指南對你最大的幫助是什麼？

5. 使用毒品的真相計劃案，你看到最大的成果是什麼？（如果需要，可另附書面資料。）

6. 評分下列各項改善的程度（1-10）。

	之前	之後
i. 對毒品的瞭解	—	—
ii. 對毒品的態度	—	—
iii. 課程參與度	—	—
iv. 對毒品的行為	—	—
v. 學生參與反毒活動的程度	—	—
vi. 學業表現	—	—
vii. 其他（請描述）	—	—

關於以上各點，請附上任何您想要提供的資料。

7. 您需要更多的《毒品的真相》小冊子和其他教材嗎？

8. 您需要任何的協助嗎？

9. 您是否曾經向其他老師推薦過毒品的真相計劃案嗎？

是 否

10. 請寫下你是否願意將您的成果以及意見，刊在無毒世界基金會的刊物嗎？（僅會刊出您的姓氏、職業、國家）

是 否

11. 意見： _____

請交回這份問卷。謝謝！



毒品的真相

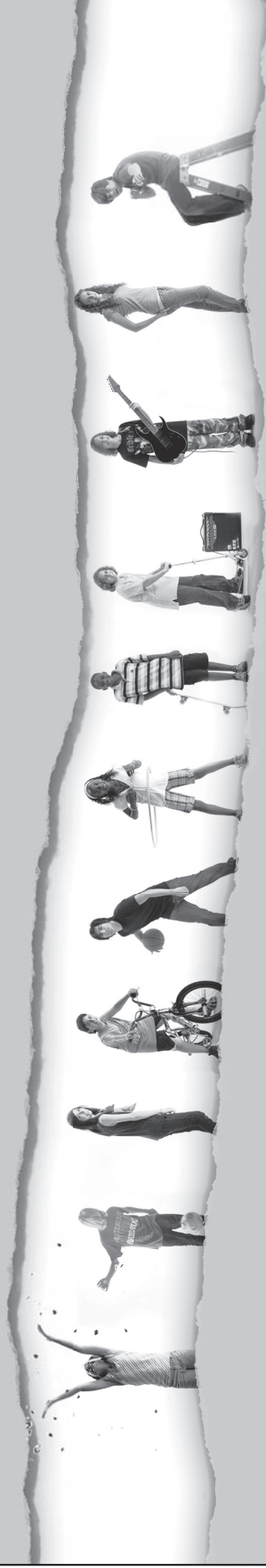
證書

這張證書頒給

他成功地

於_____年_____月_____日

結業毒品的真相計畫案



成功心得

姓名： _____

學校： _____

年齡： _____ 日期： _____



毒品的真相





讓家長具備反毒教育工具

在毒品教育的活動上，家長扮演了重要的角色。根據調查，在毒品這個主題，孩童會聽父母的，父母是他們資訊的主要來源。

165

現在你正在班上進行有效的毒品教育，你會希望家長也和你站在同一陣線，和你一起合作，教育孩子這方面的知識。

當然，大部分的家長很關心他們的孩子是否染上毒品，但是很多家長不知道要怎麼跟孩子說毒品這件事，因為他們缺乏資料，無法和孩子解釋為什麼毒品有害。

幫助家長和幫助孩子的方法是一樣的：讓他們知道毒品的真相。

最好的方法是，確定家長使用和你在教室裏一樣的工具。這樣家長也可以知道毒品的真相，並且能夠有效地教育他們的孩子，幫助他們遠離毒品。

告訴家長他們可以從無毒世界基金會免費索取小冊子和其他工具。在你結束這門課後，不代表他們孩子的毒品教育也告停止，現在家長可以接續這項工作。



額外的專案和活動

當年輕朋友們認知到毒品的真相和毒品的危險性，並且認知到這些資訊有多重要，他們自然就會想和其他人分享這些知識。他們自己會有很多的創意，來發起運動建立一個無毒的社區。

169

在澳大利亞阿德雷德的一個團體，他們向當地官員簡介他們的計劃，並獲得許可，在當地火車站圍牆上畫壁畫。另一個城市，有個團體舉辦了奧林匹克類型的競賽，共三百個兒童參加，有接力賽以及彩繪巨幅反毒布條。其他團體也曾攜帶毒品的真相大型布條，參加大遊行。在英國有一個團隊，贊助一系列反毒搖滾演唱會，並且製作毒品教育著色本，分發給學童。

開始你自己的無毒世界活動，首先你必須要決定使你的朋友、家人、學生或社區裡的人過著沒有毒品的生活。

以下是一些最受歡迎的反毒活動，人人都可以在各個地方散播無毒世界的訊息。

- 閱讀《毒品的真相》小冊子和這個系列每一本毒品教育小冊子。
- 把這些冊子分享給你的朋友，取得他們的同意和你一起合辦活動。
- 運用這裡描述的活動，宣導無毒的生活。你可以從擺設反毒訊息攤位，或開始在學校、夜市或社區進行反毒宣誓簽署活動。
- 要有點創意。不論你決定做什麼，你會發現你的毒品防制行動很容易得到廣泛的認同，幾乎每個人，包括市長、警官、老師或是店家，都會很樂意協助你個人或團體舉辦活動。



- 使用良好的相機和錄影機，將你的活動記錄下來。這樣你才能向別人介紹你辦過的活動，並且獲得支持辦更多活動。

設立訊息攤位

設立一個「毒品的真相」訊息站或攤位，民眾可以到那裡問問題，並了解毒品的危險。挑選當地的公園、購物中心、大賣場、學校，任何有很多人潮的地方。一旦獲得所需的許可之後，就設立你的攤位或桌子，掛起毒品的真相布條，然後開始散發傳單或小冊子。用手提式的視聽系統來播放公益廣告。

170

青少年志工可以駐站，運用他們對毒品小冊子的知識，回答問題。他們也可以邀請以前使用過毒品的人來攤位現身說法。他們說明毒品如何破壞他們生命的第一手資訊，可以使聽眾大受感動。

發放計畫案宣傳品

把毒品的真相宣傳出去的一個重要活動，就是發放《毒品的真相》小冊子。你可以到人潮多的地方或是挨家挨戶發，邀請民眾參觀你的訊息攤位或參與反毒活動。志工通常會拜訪當地店家爭取支持與合作：他們可以在商家的櫥窗張貼海報或是擺放小冊子供顧客索取，宣導反毒訊息。大部分店家會很高興以這種方式來貢獻。可上網免費索取小冊子 drugfreeworld.org。

反毒宣誓簽署活動

數以百萬各行各業的人，已經簽署反毒宣誓，承諾要過著無毒的生活並且加以宣導。你可以在毒品的真相訊息攤位，擺出一張海報大小（或者更大）的宣誓單，這樣有很多人可以在上面簽署。這是一個很受歡迎的活動。可以把數百人或數千人簽名的反毒宣誓，呈遞給社區領袖，作為媒體造勢活動的一部份，以提升民眾對毒品的覺察力，或者用來讓民眾支持毒品教育活動、晚會或音樂會等等。你也可以安排一群學童或學生代表去拜訪知名運動員、藝人、政治人物或官員，讓他們簽署特別的反毒宣誓。安排好時間拍攝這類活動照片，並且透過媒體報導出來。

以下幾種意見，告訴你如何使用反毒宣誓宣傳反毒的訊息：

讓運動員簽署反毒宣誓：職業運動員都很樂意支持毒品防制教育活動。很簡單，他們只需公開簽署反毒宣誓，不論是在媒體、學生、

官員或他們的隊友前面。要安排這類活動，你需要接觸某個運動員或是某運動隊在當地的辦公室，並且安排見面，把反毒活動介紹給運動員、教練或是領隊。舉辦一場宣誓簽名活動，特別安排青少年代表來呈送反毒宣誓單。這樣的場合應該要拍照和攝影，做成紀錄，以使用來宣傳或是提供給當地媒體，讓他們進一步對民眾宣傳我們的毒品教育活動。

讓政府官員和地方領袖簽署反毒宣誓：市長、市議員或其他的官員或代表，通常會很樂意和青少年代表會面，但是理由要充分，像是對他們簡報《毒品的真相》計畫案，或是公開簽署反毒宣誓。當地政府官員和地方領袖辦公室的職員通常很願意協助安排這類會議。

本指南附有兩種反毒宣誓（一種是青少年版，一種是成人版），供你影印，也可以上網下載檔案 drugfreeworld.org/educators。

宣誓

青少年版的反毒宣誓

我宣誓：

- 過著遠離毒品的生活。
- 讓我的朋友知道不吸毒的生活更有趣。
- 充實更多有關毒品如何傷害人的知識。
- 告訴人們毒品造成傷害的真相。
- 幫助我的家人和朋友遠離毒品。
- 和其他人一起努力宣傳毒品的真相，共同建立無毒的 _____。

(學校或社區名稱)



毒品的真相



宣誓

成人版的反毒宣誓

我們，本文件之簽署人，在此對 _____
（縣市或區域）日益嚴重的青少年吸毒問題表達關切，
我們也宣誓支持反毒計畫，也同意無論何時，
儘可能公開鼓勵年輕人獲得毒品的真相，
並且由他們自己決定遠離毒品。

此外，我們懇請民選的官員和代表，
以及其他具有影響力的人加入我們，
支持有效的毒品教育，使年輕人能夠擁有毒品的真相。



毒品的真相





字彙表

英文字母：

179

HIV病毒：導致感染愛滋病的病毒，愛滋病會破壞身體免疫系統。

LSD「迷幻之旅」：吸食LSD這類毒品時產生的幻覺。

THC（四氫大麻酚）：大麻株中THC的含量，決定了毒品的強度。THC會殘留在體內數週，也有可能數個月的時間，這會依據吸食的時間長短與濃度而有所不同。

一劃

一氧化二氮（笑氣）：一種用作麻醉劑的無色甜味氣體。

二劃

丁烷：石油提煉出來的氣體，用來當燃料。

人道主義者：致力改善其他人生活的人。

三劃

大出血：身體嚴重大量出血。



大眾媒體：可以接觸大量閱聽大眾的溝通媒體，尤其是指電視、廣播和報紙。

大麻（Cannabis）：是用來統稱取自印度大麻的不同毒品，包括大麻（由乾燥的花、種子和葉子製成）和哈希什（由樹脂製成）。很多國家禁止它們的非醫療用途。

上癮：心理和生理上依賴藥物或毒品的狀態，容易產生傷害性的影響。

180

四劃

文化：團體成員共同的信仰與活動。文化包含了人對藝術、宗教、家庭與政府的想法，他們對什麼是重要的或有價值、合宜的行為舉止以及他們喜歡做什麼娛樂或消遣的想法。

不可挽救的：沒有辦法復原或是挽回。

心血管的：與心臟和血管有關的。

中風：腦部的血管突然破裂或阻塞，導致失去意識、局部癱瘓或不能說話等後果。

心理戰：使用宣導、恐嚇和其他心理方法，以誤導、脅迫、混淆或影響對手的思考和行為。

支氣管炎：支氣管發炎（受感染、腫脹、疼痛的狀況），支氣管是氣管的分支，負責把空氣帶入肺部。

心情盪鞦韆：一個人的情緒或感覺突然急劇轉變。

中樞神經系統：神經系統的一部分，由腦和脊髓組成。

心煩意亂：情緒上的擾亂。這可能包括悲傷、沒有希望、沒有價值的感覺、對身體疼痛的抱怨，以及食慾、睡眠習慣和體力的改變。

公益短片：免費在廣播電視上播放的短片，宣傳政府或非營利團體的計畫案、活動或服務，促進社區權益。

反射動作：對某事立即反應，連想都不用想。

公噸：重量單位，每一公噸等於一千公斤。

心臟病：心臟突然停止正常運作，尤其是指輸送血液到心臟的動脈受到阻塞，很嚴重、很痛，有時候還會致命。

心臟或腎衰竭：心臟或腎臟功能減退或故障，或是心臟或腎臟停止運作或運作不足的時候。

181

心臟瓣膜：瓣膜是心臟或血管內的小片組織，負責控制血液的流動，並且讓血液單向流動。

幻覺：感知到其實並不存在的人或事物，這通常是因為吸食某種毒品引起的。

幻覺重現：很久不在持續服用毒品後，又再次經驗到迷幻藥例如LSD的影響。

五劃

生化：生命形式和化學物質的交互作用。生指生命、生物；化指與化學相關的。化學是物質，不論繁複都是物質的基石。

失眠：無法入睡。

甲苯：一種用作溶劑和燃料的無色液體。

丙烷：用於烹飪和加熱的無色氣體。

甲基安非他命：一種高度成癮的中樞神經系統（腦和脊髓）興奮劑，是一種非法的人造藥品，與古柯鹼和其他威力強大的毒品屬於同一等級。

生殖功能損害：造成與生小孩有關的身體部位受到傷害。



打寒顫：突然有寒意。

皮膚潮紅：由於血管張開，使得皮膚呈現紅紅的現象。

六劃

肌力：一個人肌肉的力量和緊實度。

肌肉萎縮：肌肉逐漸減少，因為身體燃燒掉肌肉的組織。

182

安非他命：強效的中樞神經系統（腦和脊髓）興奮劑，常被稱做「安公子」，服用後會心跳加速、血壓升高，也不容易累。當安非他命的藥效消退之後，筋疲力盡和沮喪的感覺會隨之而來。持續使用可能會導致嚴重的心理問題。

血管：身體內負責傳輸血液的管道（不論大小）。

合成毒品：改變藥物的化學特性，以增強藥效或規避法律上的限制。

有系統：照既定計畫、系統或方法去做或行動。

有毒的：有害的、破壞性的或致命的；引起中毒的。

妄想有力量：嚴重錯誤高估自己的價值、重要性、權力或吸引力。

多疑：懷疑、不信任或害怕其他人。

自發性流產：非自願結束懷孕期，胎內的嬰兒太早自子宮生出而無法存活。

成癮：儘管毒品或其他物質會產生有害的影響，但仍然會有吸食它們的生理或心理「需求」。

成癮性的：儘管毒品或其他物質會產生有害的影響，但仍然會有服食它們的生理或心理「需求」。

七劃

狂（飲）：無限制、無節制的喝酒、吃或花錢。

吸入劑：以氣體或蒸氣吸入的物質，有的時候為了刺激影響而濫用。幾乎所有的吸入劑會產生類似止痛劑的效果，也就是減緩身體的機能。一開始亢奮、之後睡意、頭暈和焦慮便會產生。

肝炎：通常是因為性接觸或打針注射，造成感染病毒或毒素使得肝臟發炎，症狀有發燒、皮膚呈黃色、嚴重的胃痛、虛弱。

戒治：毒品藥物成癮的人恢復的過程。

抑制：使某事變弱或較不活躍。

美國食品藥物管理局（FDA）：美國政府單位，它的職責是要確保食物是在衛生的環境下製造出來的，而且很純淨、很健康；醫師使用的藥物很安全、可以有效治癒疾病；化妝品是安全的，成分沒問題，也不會造成傷害；產品的標示是正確的、充足的、沒有不實的資料。

抗藥性：持續使用藥物或逐漸增加藥物量時，所自然產生或發展出來的抵抗藥效的能力。當一個人使用某種毒品、藥物或其他物質一段長時間之後，我們就說他對那個藥物產生了抗藥性，意思是這個藥物逐漸失去效用或是效用減退。

快感：1. 因為飲酒或使用毒品，而暫時產生假的快樂感覺，同時也降低對身體和心靈的控制。2. 吸食或注射毒品時所湧上的第一股感覺，時間長短視毒品而定。

改變情緒：影響心靈的藥物毒品，會改變一個人的想法或感覺。

抗憂鬱劑：用來阻止或處理沮喪的藥物就屬於抗憂鬱劑。這種藥物只能暫時處理症狀，卻沒有處理沮喪的起因。

抑鬱：憂鬱、緊張或害怕。

判斷：有健全的概念和做出理智的決定。



戒斷：不吸毒品時身體和心裡會產生的不舒服的反應，從輕微的不舒適到極度的疼痛、癲癇發作、想要依賴毒品。想要逃避這種痛苦是毒癮者戒不斷毒品的原因之一，即使他們真的想要戒掉。

八劃

毒：一種如果服用進身體內，或在身體內部產生，會造成疾病、傷害或死亡的物質。

毒品：法律禁止使用、持有、買、賣的藥物。

毒品藥物文化：指的是吸食不同毒品的人，共同有的生活型態、服裝和行為模式，也指毒品已經侵入我們社會各個不同層面，影響我們文化的根基。

毒品藥物濫用：包括吸食毒品和濫用藥品。

呼吸道：呼吸時，空氣所流經的管道，包括嘴巴、鼻子、喉嚨和肺。

呼吸衰竭：把氧氣吸入身體的功能減弱或衰退。

免疫系統：免疫系統包含了保護這個人免於生病和感染的所有身體器官和過程。

昏迷：長時間的無意識，沒辦法從無意識中清醒過來。

狗的除蟲劑：一種化學物質，用來消除狗的腸子和其他器官組織內的蟲或寄生蟲。

油漆稀釋劑：一種加入油漆使油漆變稀的液體，例如松香油。

受損：無法以正常方式運作；無法正確運作。

沮喪：會有一系列的症狀，例如總是感覺沒有希望、無法集中注意力、沒有精力、無法入眠。

長期影響：會持續一段很長時間的作用。

咖啡因：咖啡、茶、可樂裡的興奮劑。被廣泛用來作為醫療和止痛藥。

阿帕拉契山脈：北美洲東部的山系，由魁北克南部一直延伸到阿拉巴馬州北部。

抽搐：由於肌肉無法控制的收縮，導致身體或四肢劇烈的抖動，這有可能是腦部失調和其他狀況的症狀。

亞硝酸戊酯：一種淡黃色液體，用來擴張血管，有時候被當作吸入劑濫用。

185

九劃

衍生物：由相關物質所形成的化學物質。

致命：能夠導致死亡。

叛逆：拒絕遵守社會的一般守則或約定。

急診室：醫院的一部分，患者需要立即的照護，例如：心臟病或車禍。

侵略：打架、或是容易引起打架的行為。

美國緝毒署 (DEA)：美國政府機關，成立於1973年。緝毒署的主要任務在於降低美國國內製造毒品的數量，或國外進入美國國內的毒品數量。

十劃

耐受性：一個人持續用藥或其他物質超過特定的時間時，會形成對藥效的耐受性，也就是說一般的藥效會逐漸喪失或降低。

迷幻藥：導致幻覺的毒品例如LSD。幻覺是指感知到其實並不存在的人或事物，這通常是因為吸食某種毒品引起的。



迷幻之旅：吸食LSD這類毒品時的經驗。

高血壓：血壓是血液流經身體時的力量。一個人有高血壓，就表示心臟要更用力才能把血液輸送到動脈。如果這種狀況持續，很容易造成心臟和血管的病變。

神經末梢：身體表面和身體內數百萬的點，它們把訊息傳輸到腦，使人可以感覺到感知，例如：熱、冷、痛。

神經系統：身體所有的神經加上腦部和脊髓。

消退：變弱、退去、減少、消失或不見。

神經細胞：神經系統的細胞，發送訊息到腦部，並接收腦部傳來的訊息。

疾病控制中心（Center for Disease Control，簡稱CDC）：美國政府的一個機關，總部和實驗室設在喬治亞州亞特蘭大市。CDC研究疾病的根源與發生，並且發展出控制與預防的方法。

病毒：可以使身體感染的小細菌，導致感冒或其他疾病。

恐慌：一個人突然感到一股克制不了的恐懼或緊張，使得他無法運作，通常是由於過去或現在的焦慮來源所引發的。

十一劃

麥角菌株：感染小麥、黑麥和其他穀類花的麥角菌，製造出的毒素會使吃到被感染穀類的人或動物受到傷害。

添加物：在某物質中所加入的其他物質，為了在某方面改變或改善原來這個物質，例如改變食物的顏色或口感。

脫水：身體極度缺水的危險狀況，有可能是水分攝取不足或因流汗、嘔吐、腹瀉導致水分大量流失所引起的。

基因異常：因為基因（細胞的這些部分決定細胞成長的方式、行為和運作）的不正常引起的身體狀況。

強效：吃了或喝了之後，對身體或心靈產生極具威力的作用。

窒息：缺少可供呼吸的空氣。

宿醉：因為喝太多酒而有的一系列症狀，包括頭痛、噁心、口渴、不舒服的感覺。

脫節：切斷關連、脫離、不再有關連。

麻醉藥物：醫生用這種藥物讓病患在手術期間不會感到疼痛，全身麻醉時病患會無意識，而局部麻醉則病患仍保持清醒。

187

十二劃

渴求：強烈的想要某樣東西。

短期影響：指短暫持續的作用。

焦躁不安：緊張、焦慮，而且可能失去控制的狀態。

腎衰竭：腎臟功能減退或故障，或是腎臟停止運作或運作不足的時候。

揮發：透過加熱或噴灑，變成飄浮在空氣中看不見的粒子。

十三劃

感知：運用感官覺察週遭環境或狀況的過程。

愛滋病：這種疾病會破壞身體用來抵禦其他疾病的自然保護系統。

嗎啡：萃取自罌粟的藥品，長期使用會上癮。這種藥是用來舒緩劇烈疼痛的。



經期：沒有受孕的婦女，大約每個月一次要排出子宮內膜的血液和其他物質。

新陳代謝：維持生物生長、生殖、運動等活動過程中，包括合成與分解的生化作用。

溶劑：分解其他物質的溶液。

過動：極度活躍、靜不下來，一刻都沒有辦法專心。

運動技巧：身體動作時的協調性和靈活度。

188

瑞舞：大型的派對或俱樂部晚會，現場會放熱門音樂，有時候甚至持續整晚。瑞舞派對吸引大批人潮到俱樂部或其他場合隨著音樂狂舞。很多參加瑞舞派對的人會吸毒，最熱門的就是搖頭丸。

十四劃

厭食：飲食的失調，最明顯的症狀就是害怕體重過重，過度減重，導致極度病態甚至死亡。

精神病：有錯覺（對自己和自己所處的狀況，有錯誤的觀念）或是幻覺（他們想像看到或聽到實際上不存在的東西）、語無倫次（他們說的話他人無法理解）、扭曲現實的感知。

管制藥品：任何改變行為或會上癮的藥，例如海洛因或古柯鹼，持有它會受到法律的制裁。

精神錯亂：極度的煩亂不安、困惑、有時還有幻覺的狀態，起因是發燒、中毒或腦部受損。

鼻竇：頭顱前方的空腔，經由鼻子呼吸空氣時，通過的地方，能調節呼吸。

十五劃

暴力傾向：形容一個人時常有打架的行為。

鴉片：咖啡色的、黏黏的，萃取自罌粟的膏狀物。

鴉片戰爭：中國和英國因為買賣鴉片引起的衝突，而爆發兩次戰爭（1839-1842，1856-1860）。

徵狀：身體疾病或其他不好狀況的徵兆；例如痛、頭昏或癢。

熱衰竭：暴露於高溫環境中太久所造成的狀況，這會引起發高燒、頭痛、皮膚乾熱、身體筋疲力竭，有時還會不支倒地而昏迷。

189

震顫性譫妄：精神錯亂的狀況，這是戒掉長期酗酒習慣的典型症狀，包括發抖、幻覺、緊張和失去方向感。

十六劃

糖尿病：這是一種慢性病，特徵為血中糖份過高、多口渴、多飢餓、多尿、虛弱無力。如果沒有治療，會引起昏迷和死亡。

靜脈萎陷：由於不斷打針注射（手臂或身體其他部位上的）靜脈，而造成的傷害。

樹脂：某些植物或樹的汁液所提煉出來的濃稠物質。用於製造塗劑、漆、黏著劑、墨水和藥物。

興奮劑：立刻增加活力和警覺性的藥物，伴隨而來的是血壓增高、心跳和呼吸加快。

十七劃

聯合國：一個國際性的組織，成立的宗旨是宣揚世界和平和國際間的合作。這個組織是在二次大戰後1945年成立的，為了要維持世界和平、國際間發展出友好關係，宣傳彼此合作以解決世界的問



題，並且鼓勵尊重人權。聯合國其中一個組織是世界衛生組織（WHO），成立於1948年，組織贊助全球衛生健康的計畫案。

濫用：不合法、不適當、有害的使用某樣東西。

營養失調：飲食中缺乏營養的食物或是攝取大量不健康的食物，導致身體受損。

膿腫：身體組織的膿聚集，常常會腫大發炎，常由病毒所引起的。

190

十八劃

鎮靜：假的平靜、安靜、或困倦的樣子，通常是因為吃了鎮靜劑所導致的。

鎮靜劑：通常是指中樞神經系統鎮靜劑，這些藥物會使腦部運作變慢。

鎮定劑：用來安定或使人睡覺的藥物或毒品。

十九劃

藥效：藥物或酒精的強度。

藥物：不是食物的物質，吃入身體後會改變身體運作的方式或一個人的想法或感覺。

二十劃

觸感：和觸摸有關的感覺。

觸感幻覺：觸感是指和觸摸有關的感覺，而幻覺的意思是好像真正體驗到實際上並不存在的人事物。觸感幻覺，就是體驗到和觸摸有關的感知，而實際上這感知並不存在。

二十一劃

攝取：以吞食的方式使東西進入身體。

二十二劃

顫抖：身體、腳或手無法控制地抖動。

二十三劃

體內化學：組成身體和身體各種不同反應的所有元素。

191

二十四劃

癲癇症：一種疾病，症狀是有時候會突然失去意識或意識損傷，通常還伴隨有痙攣（身體或四肢劇烈的抖動。）



毒品的真相課程

與美國教學大綱之關連

無毒世界基金會
毒品的真相課程

195

與

（美國）國小5年級到國中2年級教學標準之關聯

以下提供的清單，對於想把這些課配合教學標準安排到課程當中的老師而言是一個指南。

資料來源：Education World（[美國的]教育天地網）
www.educationworld.com/standards。

第一課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生將解釋正面的健康行為與預防疾病和早衰的關係。

NPH-H.5-8.2 - 健康資訊、產品與服務：學生將會分析健康資訊、產品與服務的有效性。

第二課：健康

NPH-H.5-8.2 - 健康資訊、產品與服務：學生將會分析媒體如何影響健康資訊與產品的選擇。

NPH-H.5-8.4 - 對於健康的影響：學生將描述健康行為和使用健康服務對文化信仰的益處；也會分析媒體和其他因素對於個人、家人以及社區健康的影響。



第三課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析家人、同伴和社區如何影響個人健康。

NPH-H.5-8.3 - 減少健康威脅：學生將區分在人際關係中安全與危險或具傷害性的行為。

NPH-H.5-8.4 - 對於健康的影響：學生將分析同伴的資訊如何影響個人健康。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

196

第四課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第五課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第六課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第七課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。



NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第八課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第九課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。

197

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第十課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第十一課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第十二課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。



第十三課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會解釋身體系統的交互作用如何影響健康，和適當的健康照顧如何預防早死和傷殘。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第十四課：健康

NPH-H.5-8.7 - 倡導健康：學生將展現他們影響和支持他人做出正面決定的能力，以及對個人、家人和學校倡導健康時，取得合作的能力。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第十五課：健康

NPH-H.5-8.7 - 倡導健康：學生將展現他們影響和支持他人做出正面決定的能力，以及對個人、家人和學校倡導健康時，取得合作的能力。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第十六課：健康

NPH-H.5-8.7 - 倡導健康：學生將展現他們影響和支持他人做出正面決定的能力，以及對個人、家人和學校倡導健康時，取得合作的能力。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人與他人的影響。

第十七課：健康

NPH-H.5-8.1 - 推動健康與疾病預防：學生會理解減少青少年相關疾病的方法。

NPH-H.5-8.3 - 減少健康威脅：學生將分析個人責任對於增進健康所扮演的角色，並且發展策略來增進或維持個人、家人與社區健康，同時也展現出可以避免和減少威脅情況的方法。



NPH-H.5-8.5 - 利用溝通技能來推動健康：學生將展現他們跟人的溝通技能，增進健康，他們會以有效的語言或非語言的溝通技增進健康，以健康的方式表達他們的需求、願望、感覺，還有要展現出拒絕、協商和合作的技能，來增進健康。

NPH-H.5-8.6 - 設定目標達到良好的健康：學生會運用所需的策略和技能，達到良好健康的目標。

NPH-H.5-8.7 - 倡導健康：分析不同溝通方式，正確表達關於健康的資料和想法，以及健康的資料和意見。

第十八課：健康

NPH-H.5-8.3 - 減少健康威脅：學生將分析個人責任對於增進健康所扮演的角。

NPH-H.5-8.7 - 倡導健康：學生將展現他們影響和支持他人做出正面決定的能力，以及對個人、家人和學校倡導健康時，取得合作的能力。



無毒世界基金會
毒品的真相課程

與

（美國）國中3年級到高中3年級教學標準之關聯

以下提供的清單，對於想把這些課配合教學標準
安排到課程當中的老師而言是一個指南。

資料來源：Education World（[美國的]教育天地網），
www.educationworld.com/standards。

200

第一課：健康

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析個人責任對於增進健康所扮演的角色。

NPH-H.9-12.7 - 倡導健康：學生將對於健康議題表達訊息和意見。

第二課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析家人、同伴和社區如何影響個人健康。

NPH-H.9-12.4 - 對於健康的影響：學生將評估媒體和其他因素對於個人、家人以及社區健康的影響。

第三課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析家人、同伴和社區如何影響個人健康。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析個人責任對於增進健康所扮演的角色。

第四課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。



NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人、與社區的立即影響與長期影響。

第五課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人、與社區的立即影響與長期影響。

201

第六課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人、與社區的立即影響與長期影響。

第七課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。

第八課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。



NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。

第九課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。

第十課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。

第十一課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。



第十二課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。

第十三課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。

第十四課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。

第十五課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。



NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。

第十六課：健康

NPH-H.9-12.1 - 推動健康與疾病預防：學生將分析行為如何影響到健康的維持與疾病的預防，並解釋個人的健康行為對於全身功能的影響。

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析安全的、危險的以及傷害的行為，所造成的短期與長期後果。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將預測健康決策對於個人、家人與社區的立即影響與長期影響。

204

第十七課：健康

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將分析個人責任對於增進健康所扮演的角色，並且發展策略來增進或維持個人、家人與社區健康，同時也展現出可以避免和減少威脅情況的方法。

NPH-H.9-12.5 - 利用溝通技能來推動健康：學生將展現他們的技能，可以有效地和家人、同伴以及其他的人溝通，以健康的方式表達他們的需求、願望、感覺，還有要展現出拒絕、協商和合作的技能，來避免潛在的傷害情形。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將展現他們面臨關係到年輕人的健康需求或危險而需要下決定時，有能力使用各種策略

NPH-H.9-12.7 - 倡導健康：學生將展現他們對於健康議題表達訊息和意見的能力，在溝通健康議題的資訊、想法、感覺和意見時，利用策略克服障礙，並且展現他們影響和支持他人做出正面決定的能力。

第十八課：健康

NPH-H.9-12.3 - 減少健康威脅：學生將發展策略來增進或維持個人、家人與社區健康。

NPH-H.9-12.6 - 設定目標達到良好的健康：學生將想出一個有效的計畫，達成終身健康。

NPH-H.9-12.7 - 倡導健康：學生將展現他們影響和支持他人做出正面決定的能力，也要展現他們在倡導健康的社區時有能力共同合作。



教育人士的回應

「這些影片的步調很快，描述的情景很真實——它們呈現的主題絕對吸引年輕人。對於反毒教育，你首先要克服的障礙就是要讓孩子願意聽。這些公益廣告深入人心並且引人入勝。只要你引起學生的興趣，他們就會認真學習，這樣我們才真正有機會挽救他們，使他們遠離毒品藥物的危險。」

R.G. – 教育人士

「過去這些年以來，我曾幫助過當地一所高中進行毒品尿液篩檢計畫。我想盡可能取得各種毒品教育資料，來幫忙教育父母和學校教職員，讓他們了解世界上毒品藥物濫用的情況。」

《毒品的真相》手冊系列幫助很大而且很有趣。它們讓我本人和許多父母眼界大開，因為我們原本都不知道外面的狀況。知識是產生改變的關鍵第一步。」

J.E. – 健康顧問

「我們在青少年成長營裡使用《毒品的真相》手冊系列，也提供毒品藥物濫用的真相和視覺影像。我們也發出手冊，給青少年拿回家和家人聊天時可以使用。有很多小孩把手冊拿給父母。結果他們便開始討論，一旦父母和小孩溝通，小孩會嘗試吸毒的危險性就下降了。有知識的小孩很聰明。」

J.H. – 健康單位的護士

「我們非常感激你們送的手冊。這些手冊成效超好，而且學生們都愛看！我們按照你們活動手冊中的建議，把布條呈現給我們當地的官員（當地報紙都看得到）讓他們簽署，我也和學生會合作，讓學



生宣傳如何預防毒品藥物濫用並且提升大家的意識。我們很喜愛你們的資料。」

A.G. – 高中輔導老師

「我們在我們的高中以幾種方式來使用《毒品的真相》系列手冊：(1)我們的健康教育老師在課堂中使用；(2)我們負責輔導藥物濫用的老師把手冊發給學生和父母；(3)我們在辦晚會活動時，讓父母都可以拿得到。我們的學生一直都很接受這類資料。他們很喜歡看手冊，我也看到他們如果擔心朋友吸毒的話，會把手冊給他們的朋友。」

206

M.W. – 高中輔導老師

「《毒品的真相》系列手冊有助於打破執法人員向小孩解說毒品時可能出現的鴻溝。影片和手冊很有威力，並且呈現的方式的確很吸引孩子們。這樣很能引起他們的注意，而且使他們能夠評估自己所需的毒品資訊，做出安全和聰明的抉擇。」

C.L. – 警官

「毒品教育套組實在是太優秀了！我喜歡每一種毒品藥物自成一本手冊，而且大小剛好。裡面的資料很充分而且不會太多，才不會在要找資料的時候翻老半天。我很感謝你們有這麼優秀的產品。」

M.S. – 合格護士及男童軍團團長



毒品的真相

聯絡資料

無毒世界基金會

Foundation for a Drug-Free World

1626 N. Wilcox Avenue, #1297

Los Angeles, CA 90028 USA

美國境內：1-888 NO TO DRUGS (1-888-668-6378)

美國境外：+1-818-952-5260

台灣「反毒特派員」：07-215-2974

drugfreeworld.org

e-mail: info@drugfreeworld.org

