

## 華梵大學 110 學年度菁英研習營反毒暨生活關懷問卷 壹、生活健康關懷問卷表(必須填寫)

為了解同學平日的生活作息、促進學生健康校園生活，請同學們打開手機掃描 QR code 或點選連結，並完成簡單的問卷，加油！

<https://forms.gle/okEninyk7dZU4HSc7>



## 貳、毒品的危害

毒品會對腦中樞神經造成影響，吸毒者為達到預期的效果，往往需要反覆增加使用量，常常會在不知不覺的情況下過量使用，造成成癮中毒現象；一但終止或減少使用毒品，身體即會產生流淚、打哈欠、嘔吐、腹痛、痙攣、焦躁不安及強烈渴求藥物等戒斷症狀，甚至因毒品成癮而做出傷害自己或他人的舉動。

## 參、反毒防身五術

- 第一術：**堅持拒絕** - 勇敢向毒品說不。
- 第二術：**遠離現場** - 立刻離開是非場所。
- 第三術：**轉移話題** - 巧妙轉移注意力。
- 第四術：**自我解嘲** - 幽默調侃自己拒絕。

**拒絕毒害 健康無礙！**