

# 士商春暉

校長：黃贊瑾  
指導老師：廖貞惠 教官  
編輯：士商春暉社



## 吸毒的害處

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，造成中毒現象依賴毒品。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。



吸毒成癮者在持續使用毒品的情况下，極難戒絕，終其一生難以擺脫毒品的束縛。除了會嚴重影響個人健康外，還會面臨失業、求職不易、朋友疏離、婚姻破裂、家庭破碎、自尊受創，而無法適應社會，甚至不惜以暴力或偷竊等不正當的手段謀財，以設法取得毒品，造成嚴重的社會問題。

### \* 吸食毒品易產生的行為現象

如果發現身邊的朋友有以下這些狀況，要記得好好關心朋友的狀況，或是跟師長教官們回報喔！讓我們一起幫助自己跟朋友遠離毒害，好好開創自己的未來！

1. 睡眠少或睡眠習慣改變
2. 食慾不振
3. 多話、情緒不安
4. 反應過度激烈
5. 精神常處於緊張、亢奮
6. 妄想及行為暴躁、血壓上升
7. 意識模糊不集中或精神恍惚
8. 嚴重者會精神分裂並致死

不吸毒。真自由

## 拒絕六不

如果你的朋友邀你做不好的事，你不想做，你該如何應付呢？教你六種說「不」的方法：

1. 肯定友誼：以誠懇的態度表示雖然很重視雙方友誼，但是不希望因此做出自己不想做的事情。
2. 家教嚴厲：面臨難以推託的壓力時，以家教嚴厲為藉口，加以拒絕。
3. 自我解嘲：不理會朋友的嘲笑，並以幽默的語氣緩和及不愉快的氣氛。
4. 轉換話題：談到你不喜歡或是感到壓力的話題時，設法轉換一個新的話題。
5. 遠離現場：朋友邀你一起做觸犯法律或校規的事情時，明確拒絕後，立刻找藉口離開現場。
6. 堅持拒絕：無論朋友如何勸說，要始終明確地、堅定地說「不」，不必做任何解釋。



參考資料(<http://www2.slhs.tp.edu.tw/~club1/index.htm>)