

## 2015『反轉毒害 健康心生活』Facebook 粉絲專頁創作比賽要點

### 壹、活動主旨：

為提升學校及社區重視防制藥物濫用和提升正確使用鎮靜安眠藥的知能，乃鼓勵民眾發揮創意及號召力加入 Facebook 粉絲專頁創作。本計畫將利用社交網路平台，舉辦全國國中、高中職、大專校院以上學生及社會人士的 Facebook 粉絲專頁比賽。各參賽學生、社會人士、縣市學校、機關團體可將推廣之防制藥物濫用和提升正確使用鎮靜安眠藥活動、海報文宣等製作物、宣導短片等，經營放置在各學校、機關團體或個人的粉絲專頁，除了能更廣泛的推廣防制藥物濫用和提升正確使用鎮靜安眠藥的觀念，更能透過號召網友的參與，達到全民參與的目標。

### 貳、活動目標：

透過時下流行的 Facebook 粉絲社群行銷工具，達到以下目標：

- 一、 組織社群、招攬粉絲有效擴散推廣防制藥物濫用和提升正確使用鎮靜安眠藥的觀念。
- 二、 邀請更多朋友一起加入專頁成為你的粉絲，開始分享用藥觀念或與粉絲一同討論關於反毒及正確使用鎮靜安眠藥的資訊的各種話題。
- 三、 隨著粉絲數量的增加，也藉由粉絲的分享、轉載，以更綜效的面向推廣各項反毒及正確使用鎮靜安眠藥議題的效益。

### 參、活動目的：

- 一、 透過 Facebook 粉絲專頁的反毒及正確使用鎮靜安眠藥的資訊文章、教學活動等，增進全民的參與。

二、 吸引反毒及正確使用鎮靜安眠藥的粉絲人數，透過邀請網友成為粉絲成員，進行更廣的宣傳與教育。

三、 透過各項反毒及正確使用鎮靜安眠藥的活動執行、宣導短片等創造話題，吸引更多粉絲轉貼文章，達到更廣的反毒及正確使用鎮靜安眠藥的觀念推廣與執行。

#### 肆、活動時間：

報名期間：中華民國 104 年 6 月 1 日 至 104 年 6 月 30 日止

活動執行：中華民國 104 年 7 月 1 日 至 104 年 9 月 10 日止

評分時間：中華民國 104 年 9 月 10 日 至 104 年 9 月 30 日

得獎公布時間：中華民國 104 年 10 月 12 日

#### 伍、參賽對象：

凡是對反毒教育有興趣和熱誠且有意願經營 FB 粉絲團者。

#### 陸、比賽辦法：

一、 參賽者一律成立主題為反毒及正確使用鎮靜安眠藥相關的專屬

Facebook 粉絲專頁，粉絲專頁專屬名稱與創作頁面不限，但內容須符合「反轉毒害四行動」及「正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力」，主題內涵說明如附件，另可參閱反毒資源館之宣導文宣(網

址：<http://www.fda.gov.tw>；首頁/消費者專區/反毒資源館)，及正確用藥互動數位資訊學習網之簡報、單張及海報(網

址：<http://doh.gov.whatis.com.tw>；首頁/下載中心/反毒教育資源)

1. 請參賽團隊填寫報名表(如附件)，主辦單位收到後初審無問題將直接放入正確用藥互動數位資訊學習網「Facebook 反毒及正確使用鎮靜

安眠藥粉絲團」(<http://doh.gov.whatis.com.tw/>)內，即成功報名。未放入此專區即不符合參賽資格。(報名時間一過即停止受理報名)

2. 所有參賽單位或個人需設定主辦單位代表一人帳號為管理員，以利主辦單位各項作業執行。

3. 執行內容

(1) 專屬 Facebook 粉絲團執行平台設立。

(2) 反毒與正確使用鎮靜安眠文章、漫畫、宣導短片、活動、宣傳海報、推廣宣傳照片等宣導內容貼文。

(3) 各宣導內容的檔案格式如下:

- 文章、漫畫、海報，請上傳 JPG 檔案。

- 宣導短片，影片大小低於 1G，片長低於 20 分鐘，檔案格式 MPG、AVI、WMV、RMVP。

4. 本比賽將邀請專家學者擔任評審委員。

#### 柒、評分重點：

一、 Facebook 活潑及互動程度 15%

1-1. 粉絲專頁按讚數

1-2. 參與互動:讚、留言、分享數

1-3. 專頁和頁籤的瀏覽次數

二、 Facebook 粉絲團內容相關度與充實度 40%

2-1. 貼文文章內容相關度及豐富度

2-2. 其他活動豐富度

2-3. 整體內容與正確推廣防制藥物濫用和提升正確使用鎮靜安眠藥的觀念相關度

三、 Facebook 粉絲團創意度 30%

3-1. 粉絲團名稱

3-2. 粉絲團專頁創新活動設計.

3-3. 封面相片設計

3-4 文章內容原創性與創意度

3-5. 圖片、影片設計原創性與創意度

四、 其他特色 15%

捌、獎勵辦法：

第一名：獎金 10000 元 獎狀乙紙(一名)

第二名：獎金 5000 元 獎狀乙紙(一名)

第三名：獎金 2000 元 獎狀乙紙(一名)

佳 作：獎金 500 元 獎狀乙紙(四名)

※依稅法規定獎項金額若超過新台幣\$1,000，獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報。其他稅務相關規定請參照財政部全球資訊網

<http://www.mof.gov.tw>。

玖、主辦單位:衛生福利部食品藥物管理署

執行單位: 財團法人國範文教基金會

協辦單位:開南大學、國立臺灣師範大學

拾、活動訊息請見正確用藥互動數位資訊學習網：

網址-<http://doh.gov.whatis.com.tw/>

活動報名及相關問題請洽財團法人國範文教基金會 陳助理

連絡電話：02-23949389 、E-mail：[klapdlin@gmail.com](mailto:klapdlin@gmail.com)

地址：10092 台北市中正區寧波東街 24 巷 10 號 5 樓之 2

其它:

\*版權聲明注意事項

- 一、 參賽作品所採用之圖片、照片、文字、音樂等受著作權法所涵蓋項目，需取得合法使用權，並不得抄襲，分享、引用文章資料應載明出處。網頁中披露內容若侵害他人著作權之行為情事，取消參賽資格；若評定獲獎後之單位遭檢舉發現，經查證屬實，主辦單位得取消得獎資格，追回所頒發之獎項，並送交相關單位處理。其衍生之民、刑事責任由參賽者自行負責。
- 二、 抄襲、盜用或有其他侵害他人著作權之行為，經法院確定或經人檢舉後查證屬實者，已發之獎狀及獎金須交還主辦單位，有關法律責任由當事人自行負責。
- 三、 上傳原創作品內容為尊重他人版權，不得在無授權情況下擷取他人角色、劇情、音樂與其他相關事物。
- 四、 由於原創上傳參賽作品將有機會在大眾媒體上刊登或播放，請自行取得作品中所使用影像及音樂之使用授權，若有任何著作權糾紛，將由參賽者自行負責。
- 五、 參賽者同意將參賽原創作品之著作財產權全部無償專屬授權乙方，以作為乙方於任何形式之媒體(如電視、網路等)、文宣事務用品(如光碟、書籍手冊等)或以其他方式(如公開播送、公開傳輸等)進行相關藥物濫用防制活動推廣之用。
- 六、 參賽者同意於獲獎後，將參賽原創作品之著作財產權全部無償讓與乙方，且不得對乙方及乙方再授權之第三人行使任何權利。否則，乙方得

取消甲方獲獎資格，甲方應返還獲獎所受領之全部獎金、贈品及獎狀，並應賠償乙方全部損害，且不得對乙方主張任何權利。

**\*注意事項**

- 一、 所有參賽單位或個人需設定主辦單位代表一人帳號為管理員，以利主辦單位各項作業執行。
- 二、 參賽網頁內容如為原創宣導作品嚴禁抄襲仿冒，亦不得涉及或侵害他人智慧財產權。
- 三、 參賽網頁原創作品或轉載內容不得有毀謗他人，發人隱私或其他侵害他人權利或違法之內容。網頁推廣之內容必須以達到正確推廣防制藥物濫用和提升正確使用鎮靜安眠藥的觀念，嚴格禁止散播負面訊息，並不得有色情、暴力、人身攻擊、違反社會風俗等內容，如有違反法律規定，參賽者應自行負責。本中心並將依情節輕重，採取必要之措施，包括取消參賽資格、撤除網頁等。
- 四、 參賽網頁內容於競賽、展覽或後續營運過程中，如有不符辦法之規定或涉及仿冒、抄襲等情事者，主辦單位得暫停或取消參加競賽及展覽之權利並召集評審委員會議處，必要時得取消其獲獎資格，並追回頒發之獎金與獎狀。
- 五、 主辦單位有權運用參賽網頁作品圖片、影片及說明文字等相關資料，參賽者須配合。
- 六、 評審過程採匿名方式進行，參賽者應尊重評審委員會之決議，除非能具體證明其他作品違反本辦法相關規定，不得有異議。

- 七、 得獎單位同意主辦單位進行日後相關活動推廣與內容推廣展覽，配合提供網頁內作品之相關資料，作為公開宣傳推廣之用。
- 八、 主辦單位將於評審後一週內，進行得獎者聯繫(公文、電話通知)，如一週內得獎者聯絡方式錯誤，致無法聯繫得獎者而未能完成領獎，則視同放棄得獎資格，並不予遞補。
- 九、 各得獎者應為得獎作品之著作財產權人，且同意主辦單位得自其領取獎狀、獎座之日起無償使用於各傳播媒體及相關衍生之應用。
- 十、 所有參賽報名資料均不退件，未得獎之書面資料不退還，由承辦單位予以銷毀。
- 十一、 參賽代表管理員需符合FB年齡註冊規定，需滿14歲始得參加本活動。
- 十二、 本活動推動期間與結束後，各參賽單位或個人以FB社交媒體，正確推廣防制藥物濫用和提升正確使用鎮靜安眠藥的觀念，唯言論權責歸屬粉絲團管理人，內容如有抄襲、重製、侵權、誹謗、侵害他人隱私、妨礙社會正當風俗及公共秩序或違反中華民國相關法令規定等情形，由管理者負相關法律責任。
- 十三、 參加本活動者須接受本辦法之各項規定，本辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時補充或修正，以活動網站最新公告為主；主辦單位對於活動內容及獎項保有修改及最後解釋之權利。

2015『反轉毒害 健康心生活』  
Facebook 粉絲專頁創作比賽活動報名表

參賽身份	<input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大專校院 <input type="checkbox"/> 社會人士			
參賽學校(機關)、 個人名稱				
粉絲團名稱				
粉絲團網頁網址				
管理員代表	姓名		職稱	
聯絡電話			傳真	
身分證字號			出生	年    月    日
E-mail				
粉絲團網頁首頁 (請貼上首頁照片)				



## 2015『反轉毒害 健康心生活』Facebook 粉絲專頁創作比賽

### 【切結書】

作品名稱：

參賽人或單位： \_\_\_\_\_ (代表人) (以下簡稱甲方)

主辦單位：衛生福利部食品藥物管理署 (以下簡稱乙方)

茲因甲方參加乙方主辦之 2015『反轉毒害 健康心生活』Facebook 粉絲專頁創作比賽，甲方同意遵守履行事項如下：

- 一、甲方應確保參賽原創作品之文字、音樂、圖片、影像等內容，皆為自行創作、拍攝或已取得授權，絕無侵害第三人之著作、商標等智慧財產權或其他權利。若第三人對作品主張侵害其權利，經乙方查明屬實者，乙方得取消甲方獲獎資格，甲方應返還全部獎金、贈品及獎狀，並應賠償乙方全部損害，乙方並得對甲方追究法律責任。甲方對於侵害第三人權利應自行負責。
- 二、甲方同意將參賽原創作品之著作財產權全部無償專屬授權乙方，並同意乙方於任何形式之媒體(如電視、網路等)、文宣事務用品(如光碟、書籍手冊等)或以其他方式(如公開播送、公開傳輸等)進行相關藥物濫用防制活動推廣。
- 三、甲方同意於獲獎後，將參賽原創作品之著作財產權全部無償讓與乙方，且不得對乙方及乙方再授權之第三人行使任何權利。否則，乙方得取消甲方獲獎資格，甲方應返還全部獎金、贈品及獎狀，並應賠償乙方全部損害，且不得對乙方主張任何權利。
- 四、甲方完成報名參加本比賽活動時，已充分瞭解並遵守本比賽活動相關規則。

立書人： \_\_\_\_\_ (代表人) (簽名蓋章)

身份證字號：

通訊地址：

戶籍地址：

電話：

法定代理人簽章：

(未滿 20 歲者請法定代理人簽名蓋章)

中 華 民 國      年      月      日

## 反轉毒害四行動

### 行動一、珍愛生命—愛自己

每個生命都是珍貴的，但總會面臨各種壓力與誘惑，做正確的決定，結果將完全不同。

- (一) 做自己的主人：建立且維持健康的生活型態，不靠藥物提神與減重；選擇理性情緒紓解方法，正向思考增加自信；建立親密和諧的家庭關係。
- (二) 學習交友技巧：結交品行、行為正當的朋友；從事健康休閒活動，建立正確的人生目標與價值觀。
- (三) 增強自我的堅韌性：藉由學校社區及宗教活動，訓練社交技巧，增強面對挑戰的堅韌度。

### 行動二、防毒拒毒—拒菸、酒、毒沾身

委婉堅定的拒絕可遠離是非、傷害。一日用毒，終身戒毒。

- (一) 遠離是非場所：如網咖、Pub、夜店等；提高警覺，不輕易接受陌生人的飲料及菸品；特別小心朋友的朋友，即使是熟識或女性也不可掉以輕心；不幸被性侵或遭受其他傷害，應把握時間撥打 1996 等專線，或尋求親近親友的協助。
- (二) 拒絕成癮物質：使用健康方式交朋友，菸、酒、檳榔或任何毒品的使用均可能成癮，影響身心健康，應避免接觸。
- (三) 學會拒絕技巧：面對同儕的壓力要求使用菸、酒、檳榔及毒品時，可使用直接拒絕、找尋藉口、速離現場、轉移話題、自我解嘲、友誼勸服或以家教嚴厲為由，口氣委婉態度堅定的拒絕。
- (四) 要 High 不藥害：無須酒精、不靠藥物，尋求健康、正向的自我滿足及放鬆方式，可從事體能及知性的活動如球類競賽、極限運動、藝術欣賞等。
- (五) 健康心生活：用正向、自我肯定、陽光的心態生活，建構健全的心理，勇敢、堅定地向毒品、菸、酒等成癮性藥物說“不”。

### 行動三、知毒反毒—打擊毒害-毒品止步

毒品沒有毒性輕重的區別，都會傷害使用者的身心健康，千萬不要踏出錯誤的第一步。

- (一) 認識毒品作用：毒品依其對人體的作用，可分為中樞神經抑制劑（如鴉片類、K他命），中樞神經興奮劑（如安非他命、搖頭丸）及迷幻劑（如大麻、強力膠、LSD〔搖腳丸、一粒沙〕）。
- (二) 了解新興毒品：又稱俱樂部藥物，包括大麻、搖頭丸、K他命、FM2等。這些藥物以新穎的名稱及外型吸引人，使用後容易成癮，且毒品本身性質，會迫使使用者尋求更強烈的毒品。
- (三) 打擊不法：毒品的製造、販賣、施用、非法使人施用或引誘人施用均觸犯法律，使用毒品者自動向合格醫療機構請求專業治療，可減免其法律責任。
- (四) 防範毒品危害：毒品對個人健康與危害至鉅，如造成神經損傷、膀胱萎縮、性功能障礙、呼吸抑制、心血管毒害、愛滋病或其他傳染病風險等，還有混用產生的交互作用，以及常見的因用毒衍生出來的犯罪如搶劫、自傷、傷人等。

### 行動四、關懷協助—積極轉介

除了自己避免毒害外，也應適時伸出友誼之手關懷協助周遭親友，避免他們為毒所害。

- (一) 發現吸毒者的徵兆：吸毒者常出現作息混亂、精神恍惚、皮膚經常紅疹，身上或房間有特殊氣味、金錢花費變大、偷竊說謊、暴躁易怒、注意力降低、食慾差或消瘦、攜帶吸毒相關器具等。
- (二) 提供專業協助與轉介：家庭、朋友及社會的支持，是協助吸毒者坦誠面對自我、積極面對現實、脫離毒品困境的最大助力。可以轉介或提供專業服務的管道有衛生福利部相關單位、醫療院所、毒品危害防制中心、戒毒輔導機構（如基督教晨曦會）等。
- (三) 無毒一身輕：吸毒對吸毒身體、心理及家庭造成重大傷害與影響，戒毒成功、脫離毒害後，除身心逐漸康復外，家庭生活也逐一回歸正軌和常態。

## 正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力

### 能力一、做身體的主人

失眠原因多，建議從尋找失眠原因、改變生活習慣與主動就醫做起。

- (一)養成良好作息與睡眠習慣：生活作息保持正常規律，按時起床與上床；避免使用含咖啡因飲品(咖啡或茶)；白天不要補眠、午睡不宜過久(不宜超過1小時)；睡前勿吃太飽，睡前避免激烈運動或從事過度興奮的活動，如網路遊戲、線上聊天等。
- (二)不要自行購買安眠藥：遇到失眠的問題應先檢視自己的生活與睡眠習慣，有失眠問題應尋求專業醫師的診治，不要自行購買安眠藥服用，也不要拿親友正在使用的安眠藥自行服用。
- (三)請勿重複就診：請勿重覆要求醫師開立安眠藥品，避免自己不當使用而容易成癮。

### 能力二、清楚表達自己的身體狀況

失眠就醫時，向醫師清楚說明自身狀況：

- (一)失眠狀況:何時開始、持續多久、較易失眠的情境或內外因素、生活型態如輪班或夜班工作、失眠型態是入睡困難、睡眠中斷、早醒、多夢、作惡夢等、白天精神與工作表現如何、白天睡眠狀況，如午睡、補眠、晚起等，是否有壓力或心事，有無其他身體不適等。
- (二)特殊體質：有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
- (三)過去病史：曾經發生過的疾病，包含各種身體或心理疾病、家族性或遺傳性疾病。
- (四)使用中藥物：目前正在使用的藥品，包含中(西)藥、其他精神或神經科用藥或保健食品。
- (五)工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試等。
- (六)懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- (七)打呼情形：是否會因打呼而中斷睡眠。

(八)其他可能影響睡眠的生活習慣：如喝茶或咖啡、喝酒、持續上網、聊天到凌晨等。

### 能力三、看清楚藥品標示

領安眠藥時，請看清楚藥袋標示、仿單（藥品使用說明書）及用藥指導單張並請攜帶健保卡(或身分證明文件)。

- (一)姓名：領到藥品時，先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。
- (二)藥品用法：請依藥袋上之劑量與時間服用，勿自行增減藥量。
- (三)藥品適應症：檢核自己的疾病或症狀是否有出現在藥袋上藥品適應症的描述內。
- (四)藥品名稱和外觀：藥品的形狀、顏色等是否與藥袋上的描述相符。
- (五)注意事項、副作用或警語：看清楚藥袋上註明的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊、發生頻率。服用安眠藥期間，避免開車、從事需要專注力的工作或操作危險的機械。
- (六)使用天數：核對藥品應該服用多久，並當場核對藥品總量。
- (七)藥品保存方法與期限。

### 能力四、清楚用藥方法、時間

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

- (一)服藥時間：服用安眠藥請在就寢前提早 15~30 分鐘服用，服藥完畢後就立刻到床上準備入睡，避免其他活動。
- (二)服藥劑量：請依醫囑用藥，不要因藥效不夠而自行加量，或擔心副作用而自行減量。
- (三)服用天數：安眠藥可輔助治療失眠，但應搭配正常作息與運動等，且應與專業醫師討論後，依醫囑用藥，不宜自行增減。
- (四)常見副作用：鎮靜安眠藥常見的副作用包括：
  - 1.過量服用時可能出現頭暈、頭痛、嗜睡、恍惚，甚至夢遊。
  - 2.不當長期使用安眠藥，易出現藥物生理依賴性，或會造成記憶力減退、反應力下降等；突然停藥，也可能出現焦慮、厭食、抽搐等症狀。

3.孕婦使用可能有風險，某些藥品可能造成畸形胎、早產、新生兒體重過輕、昏睡、無力等。

- (五) 交互作用：請勿自行混用多種安眠藥品，也應避免同時使用酒精，以免因藥理作用，增加使用的危險性。
- (六) 勿轉售或轉讓：鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，未服用完之安眠藥，不可任意轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。
- (七) 避免突然停藥：停藥需與醫師討論，以漸進式減量方式來停藥。不要自行停藥，否則容易產生戒斷症候群與反彈性失眠。
- (八) 配合良好習慣：使用安眠藥時需配合情緒調適及生活作息調整，並減低壓力，效果才會好。
- (九) 告知同住親友正在服用安眠藥：服用安眠藥後可能會發生夢遊或淺睡現象，宜請家人及同住者應多留意，避免服用藥物者發生危險。

#### **能力五、與醫師、藥師作朋友**

失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師。

- (一) 紀錄諮詢電話：將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，以作為健康諮詢之用。
- (二) 問專家：用藥的任何問題，應請教醫師或藥師(或直接撥打藥袋上的藥師電話諮詢請教)，不要聽信非醫藥專業人員的建議。