

拒絕毒品六招與養樂多哲學

所有的武林高手，都會從練好基本功開始，避免遭受毒品襲擊，也有幾招基本功可以練習，請牢記以下預防、拒絕毒品六招與養樂多哲學，讓自己永保健康；另外，如果您是青少年朋友，也請來反省一下，當初自己身陷毒海，是不是已經有些徵兆，但是因為自己的警覺性不夠，才讓自己越陷越深，無法自拔，如果，能夠重來，或許要協助朋友脫困，該怎麼辦！

一、預防毒品六招

第一招：生活作息正常。生活正常，命運才會正常！

第二招：絕對不好奇試用毒品。要「今日事、今日畢」，但千萬不要「今日『試』、今日『斃』」。

第三招：建立正確情緒舒解方法。凡事多往好處想，常回憶一些曾經讓您快樂的經驗。

第四招：不靠藥物提神與減肥。適度的運動，才會使您身輕如燕，精力十足。

第五招：遠離是非場所。（如不尋常或熱情的邀約且落單約會場所）

當其他人都已找到生命出口，卻只有您還在原地繞圈，一圈又一圈…

第六招：不接受陌生人的飲料、糖果、香菸。害人之心不可有，但防人之心不可無。

拒絕毒品六招

第一招：哀兵致勝法

當面臨難以推託的勸用壓力時，可以採取低姿態，例如：再吸，老婆就跟我離婚為藉口予以拒絕。

第二招：自我解嘲法

若因拒絕毒品而引來嘲笑，那就順著嘲笑，開一下自己玩笑，幽默化解不悅氣氛就好，請記住，全世界雖然有二種動物會笑~人類跟猩猩，但是懂得自己笑自己的，只有人類一種，當您學會自我解嘲的時候，就表示您才是全世界最高級的動物。

第三招：走為上策法

當朋友遞給你毒品時，立即拒絕並且找藉口離開，例如：小孩子下課了，我要去接他回家，先失陪了。

第四招：投桃報李法

當身邊恰巧有食物時，以之取代毒品回請對方，例如：您無聊嗎？請嚼一顆無糖口香糖。

第五招：安身立命法

以身體不適為理由拒絕之，例如：我最近肝指數飆到好幾百，你是我的好朋友，不會希望我現在死掉吧。

第六招：虛與委蛇法

一時找不到推託的理由，可以採用拖延戰術，先躲過幾次，以後再想較好的辦法，例如：對方勸您吸毒，您就轉移話題，跟他談最近好看的電影。

二、養樂多哲學

養成良好生活習慣。

人的一輩子都不免受到習慣的影響。從起床到睡覺，每一天的生活都是配合習慣在運

行，習慣可以免除我們很多瑣碎的思考。因此，如果我們可以培養良好的習慣，去除不良的習慣，對於我們人生的發展就能夠產生很大的助益。

樂於助人，但慈悲要有智慧。

所謂「施比受有福」，為善者長樂，能夠幫忙他人，就表示自己具有能力，也能分享幸福給他人。然而在伸出援手，幫助他人時，也必須充份運用智慧，判斷是非對錯，避免有心者利用。

多從事正當活動，出入正當場所。

犯罪事件的發生，通常就是在錯誤的時間出現在錯誤的地點，不正當的活動，通常都會伴隨危險，無論是人身安全部分，或是法律層面的問題，而龍蛇混雜的場所，則是常常會發生無法預知的狀況，惹上無謂的麻煩，所以從事正當活動，出入正當場所，可以大幅降低遭遇危險的機率。

=====

龍潭高中路跑反毒志工工讀前反毒任務：

1. 早睡早起。
2. 養成好習慣，勿沉迷手機遊戲。
3. 有禮貌、不遲到。
4. 做事有方法，多看、多聽、多問人。
5. 500 字反毒志工心得報告。

◆完成任務志工：班級_____ 簽名_____

中華民國 106 年 12 月 8 日 交回 教官室