



掃描追蹤健康小衛星

# 健康大臺中

 2020  
夏  
季刊

發行人 | 曾梓展 ■ 地 址 | 台中市豐原區中興路136號 ■ 電 話 | 04-25265394 ■ 網 址 | www.health.taichung.gov.tw ■ 設 計 | 酪創意設計

## 特輯 | 青春不毒行 幸福不迷網

### 「反毒防身5術」之五大拒毒技巧

年輕朋友踏上毒品濫用錯誤的第一步，常常是因好奇、同儕誘惑或不懂拒絕而誤用，而就此墜入被毒癮纏身的萬丈深淵。青少年染毒可能導致輟學、犯罪甚至死亡，嚴重影響教育及健康，不僅戕害自己的未來，甚至影響國家整體的發展。

小海在國中時期跟著一群朋友施用毒品，原以為找到放鬆的快樂及歸屬感，結果卻……。170公分的小海，極度消瘦，包著尿布說：「國中時沉迷網咖，為拉近跟大家的距離，施用毒品，不知不覺中，卻逐漸離不開毒品，也因毒品傷害泌尿系統，讓膀胱容量變小、彈性變差，產生頻尿和急尿的症狀，甚至5-10分鐘就要去1次廁所，晚上也無法好好睡覺，還常出現膀胱疼痛和血尿，這些泌尿道症狀讓我痛苦不堪，悔不當初。」

因人們的社交活動趨於多樣化與群體性，毒品氾濫之類型，也從以前獨自施用的安非他命、海洛因等，轉向聚會同樂為主的搖頭丸、愷他命、一粒眠、神仙水、毒咖啡包等，這些新興毒品的可怕之處，在於價錢比較便宜、取得相對容易，但對身體產生之毒害，不亞於任何毒品。

尤其新興毒品經常溶入如梅片、梅粉、咖啡包、茶包、小零食等，加上可愛的包裝，令人防不勝防，為遠離毒害，年輕朋友們面對來路不明的食品時，一定要提高警覺，把握「反毒防身5術」以自保：



#### 直接拒絕

勇敢向毒品說不

- 我不要。
- 我不要做違法的事。



#### 遠離現場

立刻離開是非場所

- 時間太晚，我要趕快回家，我爸媽生氣了。
- 我不舒服，要先回家。



#### 轉移話題

巧妙轉移注意力

- 這個遊戲很厲害，我們來尬一下。
- 這個正妹最近很紅ㄟ，我們來看看她的頻道有沒有厲害的。



#### 自我解嘲

幽默調侃自己拒絕

- 沒辦法，我就是俗辣，我不敢嘗試啦。
- 我爸媽無敵可怕的，我會死得很難看啦。



#### 友誼勸服

表達關愛給予建議

- 我們是兄弟，我不會看著你變吸毒犯的。
- 不要嘗試啦，朋友一場，我真的不想看你搞壞身體。

 2020  
TAICHUNG  
SHOPPING FESTIVAL

## 臺中購物節

2020.7.1-8.31



【購物節官網】

於活動期間內手機登錄【臺中購物節APP】，在臺中消費累積**500元**即可獲得一組抽獎號碼，精彩獎品天天抽、週週送！

抽豪宅/抽現金/抽汽車/抽機車

【臺中購物節APP】



【Android下載】



【IOS下載】

## 您癮了嗎? 網路成癮自我篩檢

科技的進步使得資訊蓬勃發展，使用網路成為現代人必備的技能之一，舉凡工作、學習、休閒娛樂等都會透過網路的使用來達到目的，生活也因此逐漸地離不開網路，導致生理與心理對「網路使用」的過度依賴，影響了日常生活，此即為網路成癮。

一旦網路成癮後，將會導致許多身體及心理上的症狀發生，嚴重者甚至在人際及健康上都受到負面的影響，如果您覺得身邊的親友有疑似網路成癮的現象發生，可以使用衛生福利部由專家設計的【網路使用習慣自我篩檢量表】進行檢測。當量表分數加總後大於11分以上，則代表有高度網路使用沉迷的傾向，建議尋求專家的協助，如需相關門診資訊可至衛生局網站上查詢，讓您能健康上網，做自己時間的主人。

### 你網路成癮了嗎?

使用【網路使用習慣自我篩檢量表】檢測  
培養健康上網，做時間的主人

## 你「癮」了嗎



你是否因為網路的關係，出現消極、憂鬱或焦慮，甚至無法離開網路的現象呢？那麼你有可能是網路成癮了。

可以參考以下「網路使用習慣自我篩檢量表」檢測自己的網路使用傾向！

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安				
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長				
3	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒				
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響				

- 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生 (10歲至25歲)
- 篩檢切分點：11分或以上 (高使用沈迷傾向)
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考



如果有上述狀況與疑慮，建議可以至台中市政府衛生局網頁 (<https://www.health.taichung.gov.tw/1203304/post>)，或是掃描下列QR CODE查詢台中市網路成癮治療服務醫療院所後，就近尋求專業協助。



享受便利的同時，千萬別「網」顧自己的安全喔！

## 青春不毒行、牽手向前行

鑒於近年來新型毒品偽裝推陳出新，毒販將毒品混入客製化包裝中，如毒咖啡包、毒奶茶包、毒果凍等樣式出現日常生活之中，藉以誘惑並降低青少年戒心，使其無法察覺毒品成癮危害性，暑假將至，提醒各位家長主動關心青少年的日常生活與交友狀況，衛生福利部食品藥物管理署提供染毒的四個徵兆，若發現有上列相關徵兆，一定要多加關心。

青少年勿因好奇而以身試毒，應勇於拒絕毒品，家長如發現家中青少年出現異狀，亦應及早介入、主動關心，若不小心誤觸毒品，本局與11家醫院合作提供青少年戒癮門診，藉由專業醫療人員的協助，陪伴青少年遠離毒品，恢復正常生活。若需了解治療詳情，可撥打免付費諮詢專線0800-770885 (請請您、幫幫我)，將有專人提供戒癮相關資訊與轉介服務，一同協助青少年遠離毒害！

## 染毒四徵兆

請關心您的家人

### 作息改變

精神異常亢奮、持續不睡、徹夜不歸、或一睡就是2、3天



### 行為異常

逃課、逃家、結黨、經常上廁所，莫名摔東西



### 情緒不穩

脾氣暴躁、喜怒無常、躁動不安、沮喪、多疑



### 特殊物品

可疑白色粉末、特殊吸食器、奇特香菸製品



## Let's SMILE，安心你和我

現今民衆可能面臨生活中感情、職場工作壓力、課業壓力等情緒困擾問題，為提升本市民衆心理健康，打造健康快樂城市，本局建議可透過「SMILE」口訣，提醒自己常保愉快心情，維持心理健康。另可撥打24小時免付費安心專線1925（依舊愛我），提供心理、情緒支持與關懷，陪伴您度過情緒低潮的時刻。



台中市心理健康網

### 快樂SMILE五步驟



#### Sleep睡得好

養成良好的作息避免熬夜，才能有效減輕疲憊感，精神充足。

#### Mobile常動動

只要能讓壓力釋放的健康活動：放鬆、按摩、打坐、唱歌等皆可嘗試，尤其規律的運動，可增加血清素的濃度，使心情愉悅。

#### Interact愛開講

找親朋好友聊一聊傾吐心聲，不但能讓我們心靈上獲得紓壓的效果，在遇到挫折時也能提供良好的建議與幫助。

#### Love/Laugh愛滿滿、開心笑

正向的態度與信念和時時保持微笑關心身邊人，可以幫助我們面對挑戰。

#### Eat吃的健康

多吃有助於身心的食物降低焦慮感，如含維生素B群食物：燕麥片、五穀雜糧麵包等，少吃油炸類食品。

## 福利報您知

### 完善失智照護資源！讓我們一起智在生活！

為了讓失智者及照顧者獲得完善的照護與服務，臺中市政府已布建9家失智共同照護中心及31家失智社區服務據點，除了延緩失智者退化速度，亦陪伴照顧者走過不同階段的照顧歷程，減輕照顧負荷。

如有失智相關問題，可逕洽臺中市失智共同照護中心或失智社區服務據點，亦可至衛生局官網 (<https://www.health.taichung.gov.tw/1373852/post>) 查詢或撥打1966。



失智症防治及照護專區

#### 請找失智共同照護中心

- ◆ 協助疑似失智症患者就醫確診或醫療照顧。
- ◆ 協助照顧者於個案急性症狀之諮詢與安排轉介、照顧服務。

#### 請洽失智社區服務據點

- ◆ 提供失智者認知促進、緩和失智、安全看視等服務。
- ◆ 提供照顧者家屬支持團體輔導諮詢、照顧課程或其他創新服務。



## 臺中市電子煙危害防制自治條例 109年12月8日起 正式施行！！



室內公共場所  
全面禁止吸食電子煙

- ⊘ 任何人不得供應電子煙或相關器物給未滿18歲者
- ⊘ 禁菸場所吸食電子煙，處2千至1萬元罰鍰



## 登革熱防治看這裡

### 登革熱防治3箭

#### 中市府與17所大專院校合作強化校園管理

本市108年在大學校園發生1例本土病例，校園腹地廣大，除易在死角堆積積水容器外，也常見樹洞等天然孳生源。衛生局長曾梓展表示，今年市府和大專院校合作，推出校園登革熱防治3箭：



- 第一箭 「環境管理」，定期巡查清除孳生源、設置誘卵/殺桶
- 第二箭 於流行季及寒暑假前，針對出國旅遊、海外志工團及外籍師生進行「衛教宣導」
- 第三箭 建立具國外旅遊史的「師生健康監測」機制，如有疑似症狀儘速協助就醫



本局今年也持續公告登革熱防疫措施，自5月1日起如未主動清除導致孳生病媒蚊幼蟲，將依傳染病防治法開罰3,000-15,000元罰鍰，呼籲市民動起來落實「巡倒清刷」四步驟，一起消滅登革熱。

## 挽救民衆生命-五級檢傷

臺灣民衆就醫方便，往往第一時間就往大醫院急診室跑，希望馬上就能得到治療，卻不清楚急診室並不是先到先看，經常因此產生糾紛，急診室與一般門診服務性質不同，主要是針對緊急傷病的民衆提供快速的緊急醫療處置，以挽救民衆生命或避免導致重大傷病。

急診的醫護人員會快速依據急診五級檢傷分類標準，評估病人病情，區分為復甦急救、危急、緊急、次緊急、非緊急等5個等級，並依照緊急程度給予病人及時且適當的治療，以最快的速度及最好的資源，給病人最優質的服務！

1級	急復甦		危及生命，立刻急救！
2級	危急		10 等候時間 分鐘 生命跡象 須控制
3級	緊急		30 等候時間 分鐘 明顯不適 可能惡化
4級	次緊急		60 等候時間 分鐘 慢性病的 急性發作
5級	非緊急		120 等候時間 分鐘 非緊急 要再鑑定轉診

## 智慧食藥安

### 食安實驗室農藥檢驗雙認證 強化後市場農產品抽驗把關



衛生檢驗是公共衛生工作之基石，而檢驗品質更是決定檢驗報告可信度之重要關鍵。衛生局食安實驗室已取得衛生福利部及財團法人全國認證基金會（Taiwan Accreditation Foundation, TAF）之雙認證，檢驗品質有保障並與國際接軌。

自今(109)年1月1日起實施「食品中殘留農藥檢驗」之檢驗農藥品項增加至381項，除擴大檢驗範疇外，提供具公信力的檢驗數據及品質。未來，將強化後市場農產品查驗及食安管理，為民衆健康把關。

