



**#牢記上網三守則**  
身心健康自然得

**#資訊科技使用習慣**  
上網安全又安心

**凡走過必留下痕跡**  
健康上網最安心  
Footprints in the sand show  
where one has been. Health  
network Most at ease.

## 牢記上網 3 守則



**01**

拒當低頭族  
用眼**30**分鐘  
休息**10**分鐘

**02**

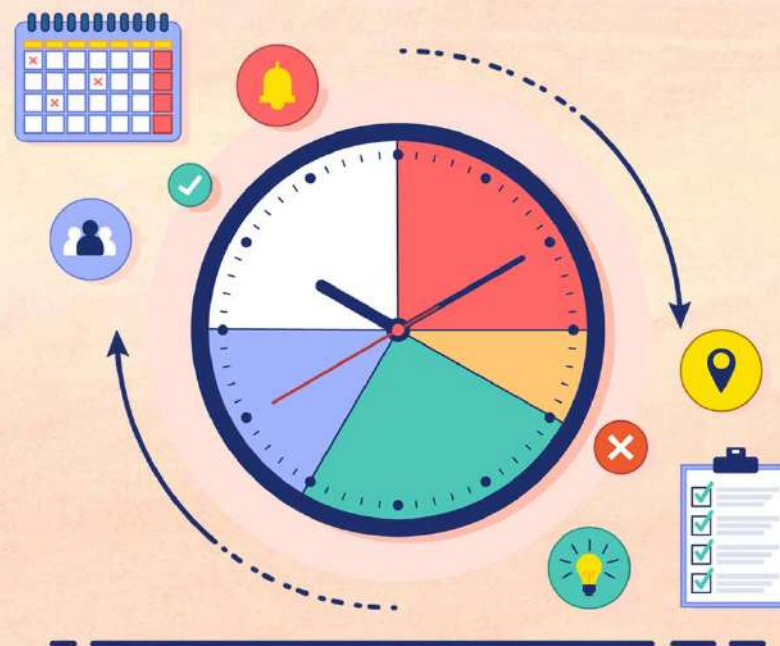
網路世界停看聽  
上傳分享要留心

**03**

不謾罵不攻擊  
懂得自我保護

## 健康數位習慣

- ① 分析自己實際上網的原因與理由，**妥善分配時間**，不讓網路占據自己的生活。
- ② 培養多元興趣。
- ③ 設手機**鬧鐘**提醒自己，避免長時間使用網路。
- ④ 維持與家人、朋友間的良好**溝通**、**互動**。



## 網路識讀的重要性



網路資訊龐大且豐富，存在著對使用者有幫助的資訊，也充斥著各種不當或不正確的資訊。時常抱著懷疑的態度，並對資訊進行驗證，如此才能不讓自己沈溺於資訊海中而抓不到確切的目標。



**#復仇式色情是什麼？**

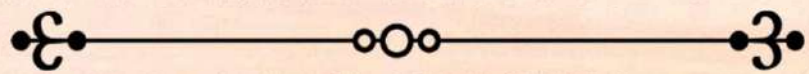
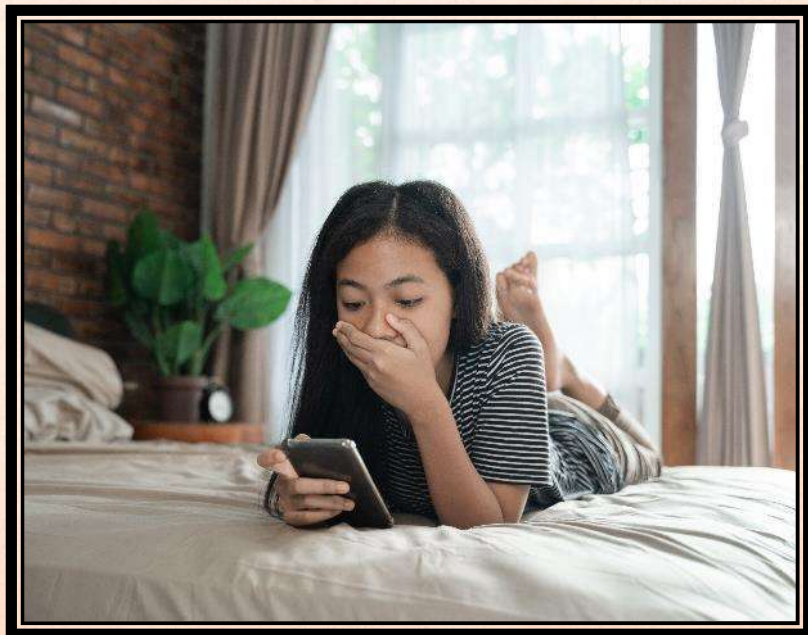
如何避免成為受害者  
求助與申訴管道有哪些？

**#常見性別暴力行為**  
網路性騷擾、仇恨言論等

**#iWIN是什麼？**  
介紹iWIN相關訊息與內容

**防治數位/網路性別暴力**  
**To Prevent Cyber Gender-based**  
**Violence**

## 什麼是復仇式色情



又稱色情報復，是一種性別暴力的犯罪行為，指「**未經當事人同意，而故意散布讓第三人觀看當事人性私密照片及影像**」。

加害人們透過將受害人的身體「色情化」，達到**羞辱、貶低**的效果，進一步彰顯自己對受害者的**支配與控制**。



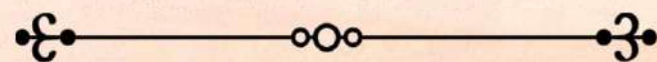
## 復仇式色情的傷害



2017年，某國中女學生被前男友的現任女友散播裸照，女學生一度要跳橋輕生，所幸被家人救回。

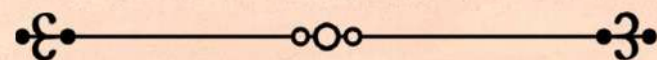
雖然事後照片已刪除，但早已流竄校園中，讓被害人根本不敢到校上課，身心靈受到很大的創傷。

## 復仇式色情的刑責

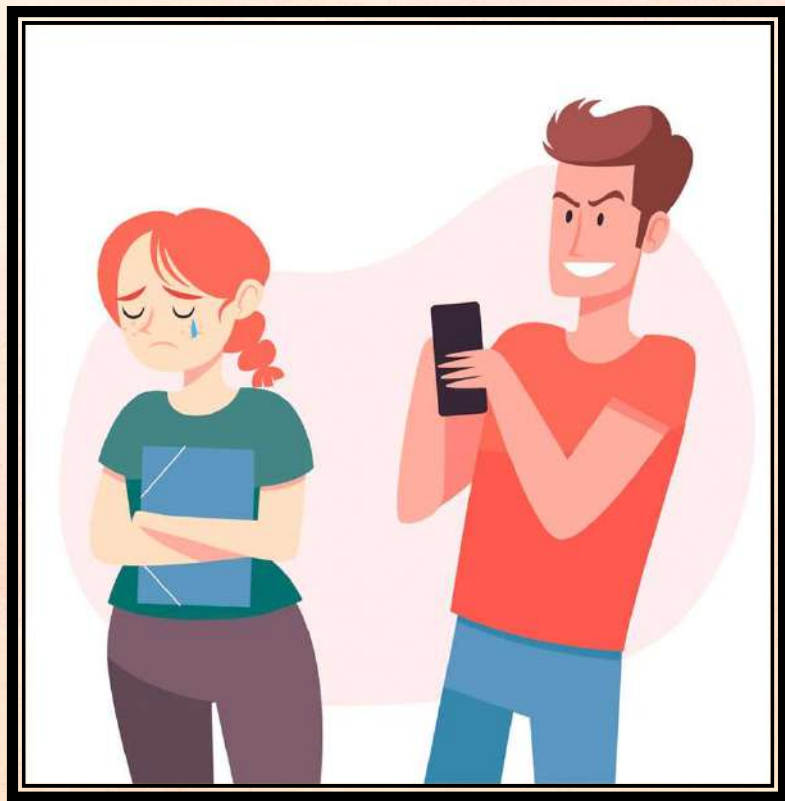


在目前法律規範中，  
散布與轉傳私密照，  
將會觸犯三大罪名：

1. 散布猥褻物品罪
2. 妨害秘密罪
3. 加重誹謗罪



## 還有哪些常見的性別暴力行為



鼓吹、煽動性別暴力

以揭露性私密資料（文字、聲音、圖畫、照片或影像等）為由，向他人進行勒索或恐嚇

## 拒絕數位性別暴力「五不」



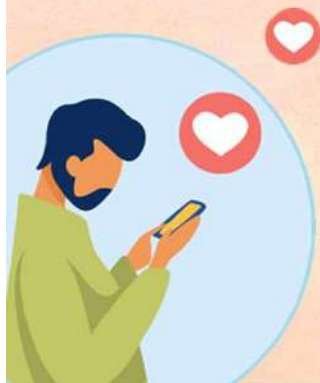
不違反意願



不聽從自拍



不倉促傳訊



不轉寄私照



不取笑被害



## 遭遇數位性別暴力「四要」



要告訴師長



要截圖存證

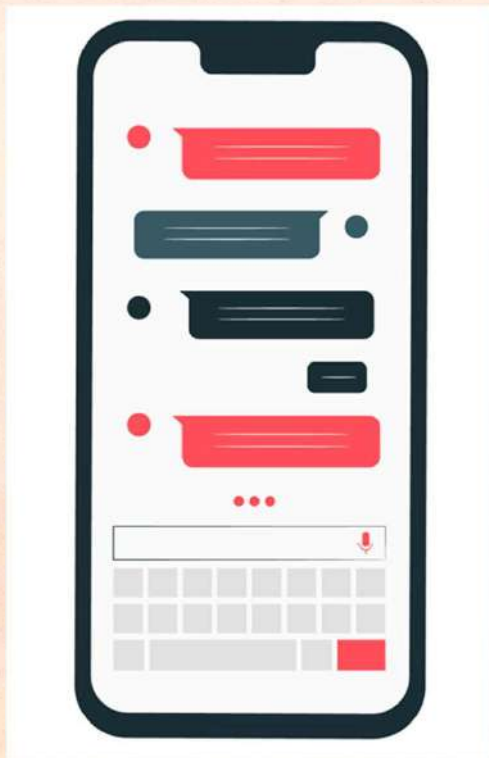


要記得報警

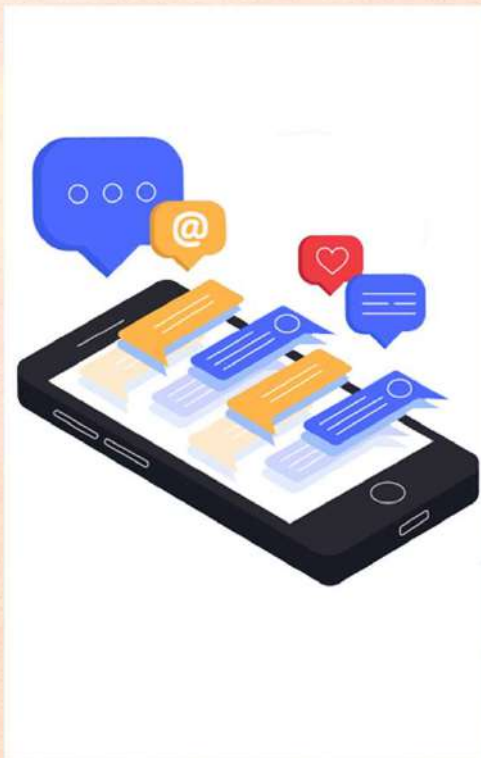


要檢舉對方

## 當私密影像外流該怎麼辦？



不刪訊息



截圖存證



尋求 iWIN 協助



**#新興毒品**

混搭全新包裝  
防不勝防該怎麼辦？

**#拒絕祕笈看過來**  
該怎麼拒絕毒品邀約

**#抽一下不會上癮**  
毒品的成癮性與  
危害你了解多少？

**防制藥物濫用**  
Prevention of Drug Abuse

## 藥物濫用的定義



在未經醫師、藥物指示，自己長期不必要，或是必要卻長期超量使用某種藥物，或是藥物被用於非該藥物療效上。

濫用程度足以損害個人健康，影響個人社會適應能力，或危害社會秩序者。

## 新興偽裝毒品來襲



毒販為吸引年輕人施用，包裝及型態不斷翻新，甚至混有多種毒品，成分比例各不同，包裝時尚，往往令人趨之若鶩。

## 毒品危害防制條例

### 毒品分級

第一級

古柯鹼、海洛因、鴉片、嗎啡

第二級

安非他命、MDMA (搖頭丸)、大麻、浴鹽、  
LSD (搖頭丸、一粒沙)、西洛西賓 (魔菇)

第三級

FM2、小白板、愷他命 (K他命)、Nimetazepam  
(一粒眠、K5、紅豆)、Mephedrone (喵喵)、  
F-AMB (金剛)

第四級

Alprazolam (蝴蝶片)、Diazepam (安定、煩寧)、  
Lorazepam、Tramadol、5-MeO-DIPT (火狐狸)、  
麻黃素、二碘甲基苯丙酮(毒品咖啡包先驅原料)

# 毒品危害防制條例

## 毒品刑責

### 第一級

施用 ➡ 處6月以上、5年以下有期徒刑

製造販運 ➡ 死刑或無期徒刑

### 第二級

施用 ➡ 處3年以下有期徒刑

製造販運 ➡ 處無期或10年以上有期徒刑

### 第三級

施用 ➡ 1~5萬元罰鍰、講習，少年依少年事件處理法處理

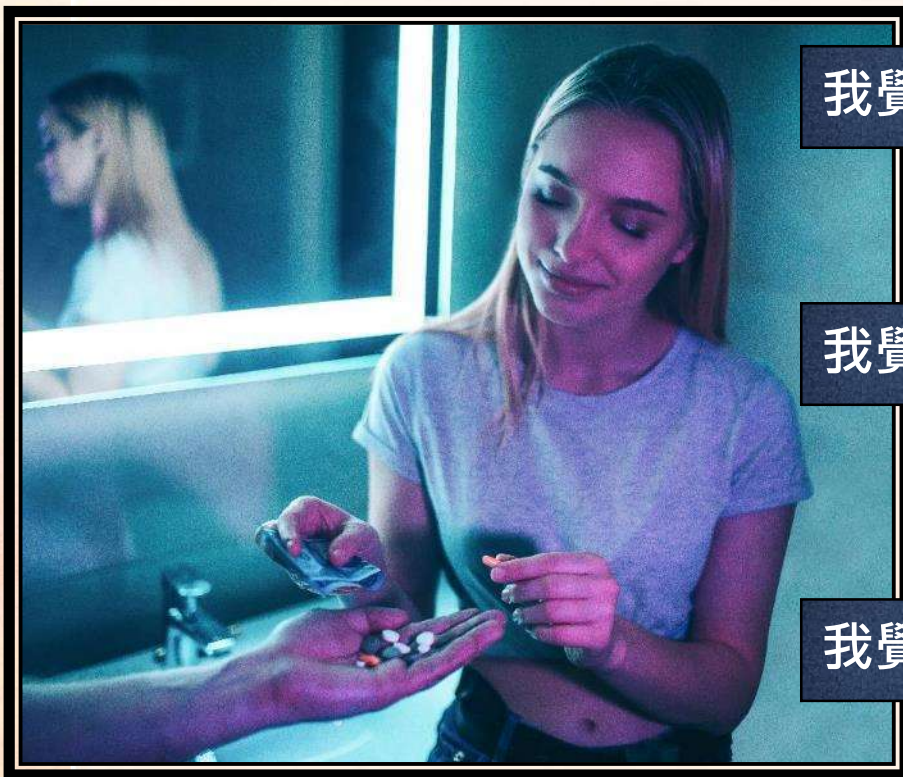
製造販運 ➡ 處7年以上有期徒刑

### 第四級

施用 ➡ 1~5萬元罰鍰、講習，少年依少年事件處理法處理

製造販運 ➡ 處5年以上、12年以下有期徒刑

## 毒品一次就上癮



我覺得

偶爾用一次不會怎樣的啦。

我覺得

我想要停下來的時候就會停。

我覺得

會成癮的人是因為意志力不夠堅定，我不會變那樣的。

## 毒品一次就上癮



事實上

僥倖心態，說服自己的運氣或意志力比別人好，而試著嘗試自我放縱，往往是悲劇的開始。

## 常見毒品的危害

| 毒品                  | 短期危害                      | 長期危害                         |
|---------------------|---------------------------|------------------------------|
| K他命<br>( Ketamine ) | 注意力下降、記憶喪失、失去意識、血壓升高、呼吸減慢 | 膀胱潰瘍、腎功能損傷、抑鬱、記憶力下降          |
| 大麻<br>( Marijuana ) | 嗜睡、焦慮、反應減慢、平衡感障礙          | 精神疾病、慢性咳嗽、呼吸道感染              |
| 海洛因<br>( Heroin )   | 呼吸和心跳減緩、嚴重搔癢、噁心嘔吐         | 靜脈萎陷、膿腫、感染性心內膜炎、肝腎功能損傷、肺部併發症 |
| 古柯鹼<br>( Cocaine )  | 精神失常、血壓升高、心臟病發作、中風        | 嗅覺喪失、鼻腔損傷、吞嚥困難、腸道感染、肺損傷      |
| 吩坦尼<br>( Fentanyl ) | 嗜睡、噁心、精神錯亂、便秘、呼吸抑制、昏迷和死亡  |                              |

# 電子煙上頭 吸了變殭屍!!



113年11月27日公告

**依托咪酯電子煙彈**

**列為「第二級毒品」**

具腎上腺毒性，恐危及生命

**依托咪酯**

大腦無法思考  
身體異常抽搐  
腎臟功能衰竭  
神經永久損害



新北市政府警察局  
新北市政府少年輔導委員會

關心您



廣告



## 一、**依托咪酯是什麼？**

依托咪酯 ( Etomidate ) 是一種超短效靜脈麻醉藥物，常用於手術麻醉，需要專業醫師控制劑量，達到鎮靜麻醉效果。

## 二、**依托咪酯是毒品嗎？**

「依托咪酯」原本是列管的藥品，於民國113年8月5日，已經經過行政院公告列管為第三級毒品，也就是跟我們經常聽聞的愷他命都是同級毒品。目前持有、施用第三級毒品的處罰，是由警方依毒品危害防制條例第 11-1 條第2項「無正當理由持有或施用第三級或第四級毒品者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並應限期令其接受四小時以上八小時以下之毒品危害講習。」。然而，如果持有「依托咪酯」純質淨重超過法定數量五公克，或是有其他製造、運輸、販賣、意圖販賣而持有、強暴脅迫使人施用、轉讓等等更高度的行為，則會依照毒品危害防制條例第4至8條及11條處罰，將是會有刑事罰責的，所以不要覺得自己抽只是行政罰鍰沒有事，送給別人、賣給別人、分給別人抽這些行為，通通都犯刑法囉！

## 三、**濫用情形**

不肖業者將依托咪酯添加到電子煙油中，在夜店或社群媒體上向年輕族群兜售，俗稱「上頭煙」、「睡眠煙彈」、「喪屍煙彈」，其中更有業者聲稱是「合法替代大麻」選項，吸引民眾嘗試。

## 四、**濫用依托咪酯症狀為何？**

台北市立聯合醫院松德院區成癮防治科醫師何逸群表示，依托咪酯作用於中樞神經，大量使用會導致意識混亂、昏迷、肌躍症，甚至像「殭屍」般渾身顫抖，無法站立。

另一方面，依托咪酯會抑制呼吸中樞，若合併酒精等其他中樞抑制劑使用，容易造成呼吸衰竭、昏迷等致命症狀。

此外，依托咪酯具腎上腺毒性，會抑制腎上腺素合成。腎上腺素不足，可能出現脫水、噁心、嘔吐、厭食、發燒、胸腹背痛、關節痛、虛弱無力、低血糖等症狀；更嚴重者，甚至會出現腎上腺危象，發生低血壓、休克、低血糖而危及生命。長期濫用可能對腦部及內分泌系統造成損害。

## 遠離毒品的誘惑

若因壓力或煩悶心事而苦，可尋求適當的紓壓方法，抵抗毒品的誘惑，莫為一時的沉淪而悔恨終生。



維持良好的  
運動習慣



找尋可放鬆身心  
的休閒



多與親朋好友傾訴