

校園反毒宣導— 「腦健康」成癮防治教育

用腦神經科學，打造下一代大腦的新式成癮防治教育

 **社團法人 中華民國解癮戒毒協會**
HDA Holistic Detox Association



毒品的危害—— 不只是傷害身體，而是侵蝕家庭與社會根基

- 出現嘔吐、腹瀉、心搏過速、血壓上升、痙攣等急性反應
- 增加心血管與呼吸系統疾病風險
- 過量使用可能導致昏迷或死亡

身體

- 出現嗜睡、幻覺、定向感障礙等症狀
- 焦慮、恐慌、憂鬱與癲癇的發作機率增加
- 專注力與情緒自控功能下降

心理

- 與親友關係惡化，信任破裂
- 家庭照護負擔與經濟壓力增加

家庭

社會

- 使周遭兒童與青少年暴露於高風險中
- 職場安全風險上升，影響組織運作效率
- 再犯率高，增加公共治理成本



一個被欲望轟炸的世界：台灣的學生正在被成癮吞噬



3,417

青少年被列入毒品嫌疑犯，
居各年齡層之首

22.4%

全國收容人數為毒品相關案件



6.5%

青少年有網路沉迷傾向

56%

具網路沉迷的民眾指出社
群短影音最難停止使用

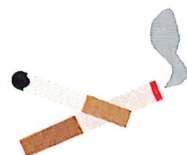


24.8%

青少年曾經飲酒過

17.1%

最近飲酒的青少年達到暴飲
標準（單次超過 60 克酒精）



6.7%

高中生有吸菸行為

14%

成人有吸菸行為

毒品傷害大，對大腦損傷尤其嚴重



大麻

二級毒品；俗稱：草/麻仔。
會干擾大腦發育與神經傳導，導致注意力
渙散、記憶力減退，長期使用易引發「缺
乏動機症候群」及潛在的精神疾病風險。



甲基安非他命

二級毒品；俗稱：安仔/冰糖/冰塊/冰毒。
強烈刺激中樞神經，長期使用會嚴重破壞
大腦，導致無法恢復的幻覺、被害妄想與
精神分裂症狀。更可能導致心血管衰竭、
橫紋肌溶解、休克死亡。



MDMA

二級毒品；俗稱：搖頭丸/狂喜/衣服。
會引發體溫異常升高與嚴重脫水，甚至
導致急性猝死，並對大腦的記憶力與情
緒控制系統造成長期損害。



愷他命

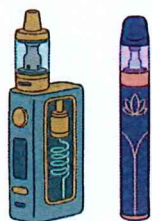
三級毒品；俗稱：K他命/K仔/褲子。
會嚴重破壞泌尿系統，進而導致不可逆
的「膀胱萎縮」與極度頻尿，最終需要
包尿布，同時會造成記憶力衰退與認知
功能障礙。

成癮物質千變萬化，青少年接觸風險不斷提升



新興毒品

新興毒品常被包裝成糖果、果凍、咖啡包、小零食等，看似無害，藉此迷惑青少年。



電子菸

電子煙屬《菸害防制法》全面禁止的違法產品，但其花式包裝不僅容易吸引青少年嘗試，更是依托咪酯的主要濫用管道。



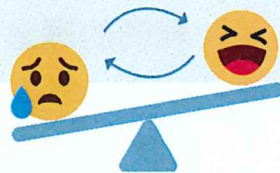
檳榔

衛福部統計顯示，青少年首次嚼檳榔的來源，大部分來自家人以及朋友，佔了7-8成。

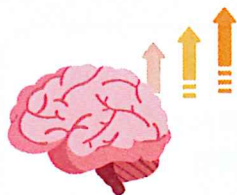
理解成癮背後的大腦機制，才是最有效的成癮防治教育

成癮的真正原因，
來自大腦獎勵系統失衡

毒品、酒精、短影音等體驗會過度刺激多巴胺釋放，使大腦形成耐受，慾望難以被滿足，最終形成成癮



用科學教導孩子，
幫助大腦奪回主導權



建立腦科學認知框架

避免道德式說教，幫助學生用理解取代自責與標籤化



教授簡單正念技巧

讓學生理解如何與衝動和平共處



養成腦健康好習慣

建立有助於大腦穩定的生活節奏，如睡眠、運動與專注力管理

成癮防治教育，教會學生守護「腦健康」

成癮防治教育的目標：

- ✓ 認識大腦的成癮機制
- ✓ 學會拒絕、遠離毒品等成癮物質
- ✓ 減少學生對手機的依賴
- ✓ 學習提升專注力



我們不只是教學生「不要用」，而是如何在高誘惑世界裡保有主導權。

癮，是一種執著；解癮，才是重生的開始

中華民國解癮戒毒協會（HDA）為非營利組織，成立於 2015 年，至今邁入第 10 年。

我們的理念

癮，是一種執著。

上癮，是身心陷入難以自拔的習性。

成癮，是大腦受損，陷入無法自控的疾患。

在這裡，我們不僅戒毒，更要解癮，找回生命的主導權。



我們致力於

1. 實踐正念解癮：引導身心平靜放鬆，專注內在，啟動大腦自我修復，拔除成癮執著。
2. 建立真誠支持：營造溫暖分享團體，在誠實面對自我中勇敢超越，以真誠連結取代負向誘惑。
3. 轉化感恩利他：鼓勵投入志工服務，在利眾回饋中開啟心靈之光，創造生命的無限價值。



我們用科學與陪伴，取代說教與恐嚇

新式成癮防治教育

科學新知

腦神經科學、成癮醫學、
心理學

互動參與

體驗式學習、趣味遊戲、
腦健康起跑日

現身說法

過來人志工分享經驗

宣導升級

拒絕毒品；
降低網路、短影音依存



傳統毒品防治教育

- 拒絕毒品
- 說教宣講
- 危害案例
- 範圍侷限



獨創

過來人志工分享：助人同時自助的雙贏反毒宣導

同學透過分享 體認毒品危害

志工分享自己最真實的
血淚見證，幫助同學們
深刻體認毒品的危害。



志工透過助人 強化戒毒意願

永續戒毒之道就是一一
「幫助別人不用毒」。
志工在分享時持續反思，
強化戒毒意願。

獨創

過來人志工分享：印象深刻、效果顯著的反毒宣導

師生聽眾這麼說...



講述親身經歷的部分很感動，
活生生的例子在眼前。

十分有收穫。尤其是過來人志
工分享親身經歷。

志工分享生命故事，很真實，
很勇敢！真的千萬不能碰毒品。

志工分享的內容是我聽過最真實的，
也更真切了解到毒品造成的後果。

戒毒志工這麼說...

「我都叫別人別吸毒，怎能自己做不到？」
我在台上宣導時，這種感覺很強烈

對比以前的自己，現在不只解脫了，
還可以幫助人，不用毒真是件好事！

沒有人看得起用毒的人，但誰想到
我現在有機會站在台上分享，接受
掌聲鼓勵？



走入校園、深入社區、深根全國

新式成癮防治教育

累計辦理

261 /場次

累計服務

48463 /人

多元反毒服務及宣導

累計服務

2400 /人

平均每年服務

240 /人

團體輔導累計開班

241 /班

個別輔導累計

4024 /小時

與台灣大學、交通大學等 6 間單位合作研究，
並在國際期刊、學術會議上發表藥癮研究著作 9 篇



(統計截至2025年底)



受邀至公視新興毒品風險校園巡迴講座宣講



金門高中



明道高中



師大附中



北門高中



彰興國中



花蓮高工



歡迎申請校園反毒宣導

若貴校有校園反毒宣講需求，歡迎點擊連結 <https://reurl.cc/grvNAX> 或掃描右方QR Code以填寫申請表單。

(亦可前往本會官網 <https://www.hda.com.tw/>「校園宣導」處點選「申請校園宣導」填寫表單)

本會將會有專人主動與您聯繫，安排時間並溝通詳細宣講需求。



如有任何問題，或想了解更多資訊，歡迎聯絡我們



張奕洵
0963-512069
drugfreecampustw@gmail.com