

科目:健康與護理 班級:_____ 座號:_____ 姓名:_____ 評分:_____

一、思考題，請在圓圈內，選出正確答案。42%

失眠是許多人都經歷過的問題，嚴重會影響白天精神，過度依賴藥物又恐陷入成癮危機。請針對以下案例，思考並分析禰豆子的用藥行為，以及生活上如何改善，以維護自身健康。



禰豆子個性容易焦慮，近日因考試不順，情緒低落、倍感壓力，每晚都失眠，她服用了醫師開給香奈乎的安眠藥，剛開始 1 顆就能入眠，漸漸的需要 2 ~ 3 顆才有效果……



禰豆子吃了香奈乎的安眠藥，是正確的用藥行為嗎？為什麼？（請分析並寫下原因）

☐ Yes，因為_____

☐ No，因為_____



「剛開始 1 顆就能入眠，漸漸的需要 2 ~ 3 顆才有效果」，此行為是指對藥物產生什麼反應？（請在 ☐ 內打 ☒）

☐ 生理依賴

☐ 心理依賴

☐ 耐受性

☐ 戒斷症狀



哪些方法有助於改善因壓力導致的失眠問題？（複選）

☐ 睡眠時間固定

☐ 白天多運動

☐ 睡前 30 分鐘勿接觸 3C 產品等聲光刺激

☐ 避免咖啡因或茶類攝取

☐ 睡前不要大量飲水

☐ 擬定問題解決方案並適時紓壓

☐ 必要時尋求醫師協助，且遵醫囑服用安眠藥或抗憂鬱劑等



以下哪些為正確用藥行為？（複選）

☐ 用藥前詳閱處方箋及藥品說明書與標示，並遵照醫囑謹慎服藥

☐ 為免干擾醫師診斷，刻意隱瞞自己過去的服藥史

☐ 留意藥物副作用，若發生不良反應，儘速至原醫療院所就醫

☐ 只要症狀改善，就可隨意增減藥量或自行停藥

☐ 不服用他人給的處方藥物，也不隨意與他人分享

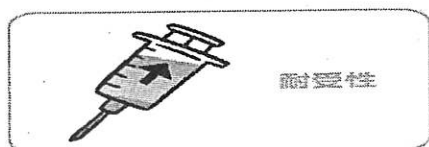
☐ 對來路不明的藥品存疑且不購買

☐ 服藥時搭配溫開水，避免與牛奶、果汁、咖啡、酒等一起服用

科目:健康與護理 班級:_____ 座號:_____ 姓名:_____ 評分:_____

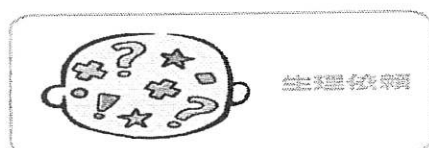
二、將正確的答案用線條，做正確的配對。 4%

癮，指成為習慣而不易戒除的嗜好，如菸癮、酒癮、毒癮等，會讓我們有強烈的失控感，明知影響身心健康，卻無法克制。以下為常見物質成癮特徵，請上網搜尋相關訊息並做正確配對。



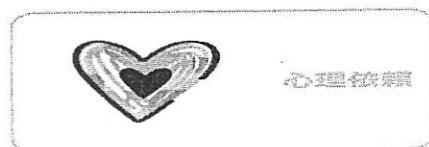
耐受性

中斷或停止使用癮性物質會出現流鼻水、流淚、骨頭痠痛、畏寒、顫抖等症狀，甚至全身像螞蟥在爬一樣難受



生理依賴

對癮性物質有強烈渴求，須不斷使用以維持心理上的愉快及安全感



心理依賴

使用癮性物質一段時間後，須增加劑量，才能達到初次使用效果，得到滿足



戒斷症狀

須不斷使用癮性物質，才能使身體維持正常功能

三、請幫助不認識中文的蝙蝠俠，破解黑暗勢力，揪出暗毒大軍。 14%



藏匿在文字中的暗毒大軍，讓不識中文的鋼鐵人很頭痛，請幫忙解開謎題，找出他們的蹤跡。（請圈出常見毒品（直／橫式））

安非他命
安搖腳丸

定發一粒眠頭踏青

芝麻大麻藥丸車酸

檸煩海洛因古柯鹼

檬寧酒愷生坑電 F

檳蝴蝶他命咖子 M

榔蝶花命嗎啡菸 2

鴉片粉圓拒毒 8 招

科目:健康與護理 班級:_____ 座號:_____ 姓名:_____ 評分:_____

四、是非題 20%

- () ① 遇他人邀約或誘引試毒時，可使用拒絕八招與做決定技巧，幫助自己做出正確選擇，強化拒毒決心。
- () ② 為了與朋友同樂、凝聚感情，即便是有毒品的生日聚會，也應冒險參加。
- () ③ 據說吃安非他命減重效果很好，偶爾一兩次對身體不會有影響。
- () ④ 為了讓自己的人生不被毒品影響，應提高警覺，不隨意接受他人送的飲料或菸品，以確保自身安全。
- () ⑤ 平時摒拒不良嗜好（如吸菸、喝酒）、遠離是非場所、建立正當的紓壓管道及正確用藥觀念，都是遠離毒品的好方法。

五、選擇題 20%

- () ① 面對朋友引誘吸毒，以下做法何者較為恰當 (A) 好啦！我就試這一次，下次別找我囉 (B) 我會怕，我不敢試啦 (C) 看在你的面子上，我就試試看吧 (D) 真的假的！吃這個真的可以減肥？我想試一下。
- () ② 小康因期中考成績不理想，情緒低落、悶悶不樂，翔茗見狀拿了顆果凍給他，還宣稱吃了可以減輕壓力、忘記煩憂，小康懷疑是毒品，內心掙扎不已……試問以下哪個說詞符合「轉移話題法」 (A) 謝謝你的分享，但我對甜食沒什麼興趣 (B) 那應該是毒品吧？我不想試毒 (C) 那顆果凍是毒品，會上癮，你也不要吃，以免毀了自己青春和人生 (D) 最近上映一部電影，聽說票房不錯、很好看，你看了沒。
- () ③ 為營造一個安全無毒的環境，以下觀念及做法何者有誤 (A) 為免惹來麻煩，將自己的反毒立場藏在心底 (B) 尊重自我、愛惜生命，勇敢向毒品 Say No (C) 了解毒品危害，熟練拒毒技巧 (D) 參加反毒倡議活動，一起為更美好的明天努力。
- () ④ 以下何者不是對毒品的正確認知 (A) 一旦不小心涉毒，應及時向父母師長發出求救訊息 (B) 為了讓自己的人生不被毒品影響，平時摒拒不良嗜好（如吸菸、喝酒） (C) 毒品的來源是龐大的牟利集團 (D) 面對朋友誘引使用成癮物質，應嘗試一下，以免影響友誼。
- () ⑤ 以下何者並非遠離毒品的方法 (A) 拒喝／吃來路不明的東西 (B) 課業壓力大時，揪朋友一起運動、流汗，放鬆身心 (C) 到網咖、撞球館或 PUB 等場所拓展人際圈，結交新朋友 (D) 不吸菸、不飲酒。

