

# 2021「愛己利人 全民反毒迎健康」

## 口罩創意設計比賽辦法

### 一、活動目的：

受 COVID-19 疫情影響，許多民眾關在家裡鬱鬱寡歡，而口罩成為多數人生活的一部分，反毒教育資源中心舉辦以「反毒」、「藥物濫用」為主軸的口罩設計比賽，用口罩取代宣導單張及贈品，一則可使關在家的民眾施展才能，二則能適當補貼民眾的長期無法工作的經濟耗損，三則能得到最兼具反毒理念及美觀的反毒宣導品，往後如持續製作，更可能成為後疫情時代最時尚，遍及度最高的宣導策品！

### 二、辦理單位：

主辦單位：衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位：

臺灣健康促進學校協會、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院反毒教育資源中心、臺北市立聯合醫院松德院區反毒教育資源中心、聯新國際醫院反毒教育資源中心、財團法人中華幸福園親子教育學會反毒教育資源中心、中國醫藥大學附設醫院反毒教育資源中心、雲林縣青創樂活推展協會反毒教育資源中心、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學反毒教育資源中心、中華夢想推恩關懷協會反毒教育資源中心

### 三、活動主題：富含「反毒」、「防制藥物濫用」元素，且會讓人想戴出門的美觀設計。結合並融入「全反毒迎健康」或「認識失眠及正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力」之宣導

【註：相關宣導內容說明如後（附件），另可至衛生福利部食品藥物管理署-反毒資源專區 <https://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10070&r=2026153636>）及法務部反毒大本營 (<https://antidrug.moj.gov.tw/mp-4.html>) 查詢參閱相關資料】

### 四、活動時程

1. 投稿期間：即日起至 110 年 9 月 30 日(四)止。

2. 評審時間：

分為初選和決選兩階段進行，另初選結果揭曉後將上網開放網路票選

(1) 初選：110 年 10 月 20 日前進行。由執行單位審查送件之規格，並邀請相關領域學者專家選定國小組、國中組、高中職組、大專校院組及社會組各 10 名晉級決選之作品。

(2) 決選：110 年 11 月 10 日前進行。由執行單位邀請相關領域學者專家組成決選評審委員會，就初選晉級之作品選出得獎作品。

3. 網路票選（網路票選結果不列入決選成績）：110年10月20日(一)至110年11月10日(一)止。為鼓勵社會大眾及各級學校學生積極參與反毒活動，國小組、國中組、高中職組、大專校院組及社會組各10名晉級決選之作品將公布於活動官網，開放網路票選，選出最佳人氣獎國小組、國中組、高中職組、大專校院組及社會組各1名，並於網路票選期限結束後，由電腦隨機抽出參與票選者10名，每名發給500元禮券乙份。
4. 得獎公布：得獎作品預計於110年11月15日前於活動官方網頁公告，並發函通知得獎者。
5. 頒獎日期：預計110年11月底前公布於活動官方網頁。

**五、參加對象：**全國各公私立學校在學學生及社會人士。

#### **六、參賽組別：**

分為學生組及社會組。

1. 學生組：分為國小組、國中組、高中職組及大專校院組。參賽者若為2人(含)以上之團體，每位成員皆需為在校生，才歸類為學生組，否則視為社會組。
2. 社會組：非在學中的一般社會人士（不含在職進修之學生）。

#### **七、報名方式**

1. 參賽者須於投稿期間進入活動官方網頁（<http://drug.loveheart.com.tw/>）下載報名表及切結書，填寫報名表及切結書(需繳交書面正本，並且親筆簽名蓋章)。
2. 於2021年9月30日(四)前，將參賽作品光碟(內含AI檔、JPG檔及PDF檔及參賽報名表電子檔，報名資料必須填寫完整)、切結書及報名表，一併以掛號郵寄(以郵戳為憑)或逕送至臺灣健康促進學校協會陳小姐收(地址：10092臺北市中正區寧波東街24巷10號5樓之2；收件時間：週一至週五8：30至12：00、13：30至17：30)，逾期恕不受理。

#### **八、作品規格：**

1. 格式：設計圖（口罩版面為寬17.5公分、長19.5公分）
2. 每位參賽者投稿作品件數以2件為限

#### **九、評選標準：**

評分配比如下

1. 主題切合性占40%。(符合反毒主題之精神、意涵、對毒品危害之正確認知)

2. 創意性占 30%。(具創意性及獨特性。)
3. 美術占 30%。(讓人想戴出門的美觀設計)

#### 十、獎勵辦法：

本次徵選分為國小組、國中組、高中職組、大專校院組及社會組分別錄取前三名頒予獎金及獎狀。另，網路票選部分設有網路人氣獎，國小組、國中組、高中職組、大專校院組及社會組各 1 名，頒予獎金及獎狀（得獎作品若發現抄襲情事，則取消參選資格；以下一名作品遞補。）

1. 第一名：獎金六千元整、獎狀 1 只。
2. 第二名：獎金四千元整、獎狀 1 只。
3. 第三名：獎金三千元整、獎狀 1 只。
4. 網路人氣獎（國小組、國中組、高中職組、大專校院組及社會組各 1 名）：獎金三千元整，獎狀 1 只。

#### 十一、繳件明細

1. 參賽作品實務成品一式三份。
2. 參賽作品光碟一式三份(內含 AI 檔、JPG 檔及 PDF 檔及參賽報名表電子檔)
3. 報名表。
4. 切結書。

#### 十二、其他

##### (一)版權聲明注意事項

1. 參賽之作品須未經公開發表(含作者本身相雷同作品及網路上發表之作品)，應具原創性，不得抄襲、模仿、或剽竊他人之作品。若有涉及相關著作權法律責任及侵害第三人權利時，其衍生之民、刑事責任悉由作品提供者自行負法律上責任，與主辦單位無關。若評定獲獎後之單位遭檢舉發現有上述情形，除取消其得獎資格，追繳回獎項、獎金外，並送交相關單位處理，並由次優作品遞補；如主辦單位已將作品運用於相關文宣製作，因侵權致生之損害，由該作品提供者負責賠償。
2. 參賽者同意將參賽原創作品之著作財產權全部無償專屬授權比賽主辦單位，以作為其於任何形式之媒體(如電視、網路等)公開播送、公開傳輸、公開發放等，進行相關藥物濫用防制活動推廣之用。
3. 參賽者同意於獲獎後，將參賽原創作品之著作財產權全部無償讓與比賽主辦單位，且不得對其及其授權之第三人行使任何權利。否則，得取消參賽者獲

獎資格，參賽者應返還獲獎所受領之全部獎金、贈品及獎狀，並應賠償主辦單位全部損害，且不得對主辦單位主張任何權利。

## (二)注意事項

1. 參賽者須詳閱活動相關規範，並視為認同本辦法一切規定，若參賽者作品或所提供之相關資料不符規定，則不列入評選。
2. 得獎者須配合主辦單位後續作業。
3. 參賽作品內容不得有毀謗他人，侵害隱私或其他侵害他人權利或違法之內容。推廣之內容必須以達到正確推廣防制藥物濫用的觀念，嚴格禁止散播負面訊息，並不得有色情、暴力、人身攻擊、違反社會風俗等內容，如有違反法律規定，參賽者應自行負責。並將依情節輕重，採取必要之措施，包括取消參賽資格等，並追回獎項、獎金，其衍生之民、刑事責任由參賽者自行負責。
4. 參賽之作品須未經公開發表(含作者本身相雷同作品及網路上發表之作品)，違者主辦單位得取消得獎資格，並追回所有獎項、獎金。
5. 全部參賽作品均不予退件，並同意將作品著作權無償授權主辦單位使用於媒宣素材、宣導品、公開展覽或其他用途權利。
6. 參賽作品若有使用他人之圖案、文稿、肖像或音樂，並涉及相關著作財產權時，需自行取得著作財產權授權同意等相關證明文件。若抵觸任何有關著作權之法令，一切法律責任由參賽者自行承擔，主辦單位概不負責。
7. 參賽作品請自行留存原稿備用，評審前若遇不可抗力之任何災變、意外等事故所造成之毀損，由主辦單位另行通知交付備份作品，對毀損之作品恕不負賠償之責。
8. 得獎獎項主辦單位有權視參加作品表現與評選結果以「從缺」或「增加得獎名額」辦理，獎金隨實際情況彈性調整，以不超過原獎金總額為限。
9. 得獎者應依中華民國稅法規定負擔應課之稅額。
10. 未獲獎作品恕不另行公布。
11. 主辦單位對於得獎作品之著作權享有無償使用權，得公開播放、公開推廣、重製、編輯之權利，不另提供稿費。
12. 本辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並於活動網站公布之。



# 2021『愛己利人 全民反毒迎健康』口罩創意設計比賽

## 【切結書】

作品名稱：

參賽人： \_\_\_\_\_ (代表人) (以下簡稱甲方)

主辦單位：衛生福利部食品藥物管理署 (以下簡稱乙方)

茲因甲方參加乙方指導之2021『愛己利人 全民反毒迎健康』口罩創意設計比賽，履行事項如下：

- 一、甲方應確保參賽原創作品之內容，皆為自行創作，絕無侵害第三人之著作、商標、專利等智慧財產權或其他權利。若第三人對作品主張侵害其權利，經乙方查明屬實者，乙方得取消甲方獲獎資格，甲方倘經取消獲獎資格，應返還全部獎金、贈品及獎狀，並應賠償乙方全部損害，乙方並得對甲方追究法律責任。甲方對於侵害第三人權利應自行負責。
- 二、甲方同意將參賽原創作品之著作財產權全部無償專屬授權乙方，並同意乙方於任何形式之媒體(如電視、網路等)公開播送、公開傳輸、公開發放等，進行相關藥物濫用防制活動推廣之用。
- 三、甲方同意於獲獎後，將參賽原創作品之著作財產權全部無償讓與乙方，且不得對乙方及乙方再授權之第三人行使任何權利。否則，乙方得取消甲方獲獎資格，甲方應返還全部獎金、贈品及獎狀，並應賠償乙方全部損害，且不得對乙方主張任何權利。
- 四、甲方完成報名參加本比賽活動時，已充分瞭解並遵守本比賽活動相關規則。

立書人： \_\_\_\_\_ (代表人) (簽名及蓋章)

身分證字號：

通訊地址：

戶籍地址：

電話：

法定代理人簽章：

(未滿20歲者請法定代理人簽名及蓋章)

中華民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

# 全民反毒迎健康

## 行動一 愛己利人

1. 建立規律生活作息與時間管理：
  - (1) 建立健康與規律的生活作息。
  - (2) 培養健康的休閒與紓壓方式。
2. 培養良好人際關係：
  - (1) 謙恭有禮。
  - (2) 勇於認錯。
  - (3) 樂於助人。
3. 建立正確做事態度與敬業精神：
  - (1) 面對壓力，尋求合作與協助。
  - (2) 樂於接受工作挑戰與表達想法。

## 行動二 迎向健康

1. 遠離陌生場所：

出入人員混雜的陌生場所，如網咖、Pub、夜店、朋友派對等，慎防過程中使用助興、放鬆的物質。
2. 遠離毒品誘惑：

毒品名稱、外貌日新月異，不為其名稱、樣式、色彩迷惑；毒品不只傷己、禍及胎兒發育，更連累家人、社會、國家。(檢舉藥頭專線 110 或 0800-024-099#2)
3. 避免使用成癮性物質：

菸、電子煙、酒、檳榔及大麻等物質均會影響健康，不可用來減肥、提神、排遣無聊或紓解壓力。

## 行動三 勇敢說不

### 1. 拒絕毒品：

- (1) 面對來路不明的食品、物品、包裹應提高警覺。
- (2) 朋友、同事贈送或要求使用不明物質，要有拒絕的勇氣及能力。

### 2. 拒絕託運：

不幫人託運或攜帶可疑物品出入境；使用、持有或運輸毒品均會觸犯法律，最重可處死刑。

### 3. 拒交損友：

網路交友或複雜環境認識的朋友及其介紹的朋友，交往要小心。

## 行動四 關懷協助

### 1. 主動注意、適時關懷：

- (1) 吸毒者常出現作息混亂、精神恍惚、身上或房間有特殊氣味、金錢花費變大、偷竊說謊、暴躁易怒、注意力降低、食慾差或消瘦、攜帶吸毒相關器具等狀況。
- (2) 發現親友、同事有接觸毒品的徵兆，適時關懷並尋求專業人員協助。(0800-770-885 毒品危害防制中心諮詢專線)

### 2. 協助就醫、支持陪伴

- (1) 成癮是慢性腦部疾病，接納努力戒毒的人，支持他回歸社會是脫離毒癮的重要關鍵。
- (2) 使用毒品者自動向合格醫療機構請求專業治療，可減免其法律責任。



# 認識失眠與正確使用鎮靜安眠藥

認識失眠，認真找出原因，對症改善。

這份單張協助您做正確的決定。

根據台灣睡眠醫學會 2019 年調查，全台白班工作人員慢性失眠盛行率為 10.7%；輪班工作者慢性失眠盛行率為 23.3%，突顯失眠的普遍性。

正常人通常上床 10-20 分鐘會開始入睡，即使睡眠中途醒來，通常在 30 分鐘內會再次入睡，若你有入睡困難或睡太短等問題，可參考本單張，改變生活作息或尋求專業協助。

## PART 1 認識失眠

### Q1、失眠的定義

A、失眠可簡單區分為「難以入睡」、「難以維持睡眠」以及「提早起床」等三種狀況，長期忽略會漸漸影響日常作息。

這三種主要的失眠症狀表現：

難以入睡：花超過 30 分鐘以上的時間才能入睡。

難以維持睡眠：睡眠中途醒來需要花 30 分鐘以上才可以回到睡眠狀態。

提早起床：醒來的時間會比平時提早至少 30 分鐘。

貼心提醒：影響睡眠因素很多，幾乎每一個人都曾經有睡不好覺的經驗，偶發性的失眠或睡眠障礙不一定是病態的。

### Q2、短期失眠和慢性失眠的差異

失眠可依據發作的時間長短，區分為短期失眠，還是慢性失眠。

A、

1. **短期失眠**：身體不適、工作壓力或重大事故（如車禍、失戀、親友離世等）等壓力源影響睡眠，進而導致數天或數週的失眠，且失眠天數不會超過 3 個月。短期失眠一般可以從解決壓力來源及搭配治療得以緩解。如果短期失眠的症狀依然持續的話，有可能會變成慢性失眠。

2. **慢性失眠**：失眠症狀一週發生至少 3 次，且持續超過 3 個月。大部分慢性失眠患者的症狀可持續數月或數年。不良的生活作息、身心疾患及慢性疾病等因素都可能會導致慢性失眠。

### **Q3、導致失眠的原因**

#### **A、**

1. **生理因素**：常見的是疼痛所產生的睡眠問題，比方說頭痛、牙痛或肩頸疼痛肌肉疼痛等等。
2. **婦女特有的生理狀況**：月經(前/中/後)因為荷爾蒙的變化而影響睡眠，在懷孕時大著肚子或生理上的變化而影響睡眠。另一個是更年期，更年期除了賀爾蒙的變化以外，賀爾蒙的變化會影響我們的睡眠。
3. **精神上的因素**：擔心某些事情、焦慮未發生的事宜、心情煩悶及因有好事(如：中獎、升遷及結婚等)而精神亢奮等都會影響睡眠狀態。
4. **生活作息**：不良的生活習慣，如睡前喝茶、咖啡及有抽菸習慣，或由於工作，娛樂形成日夜顛倒而影響睡眠。
5. **處方藥跟成藥因素**：例如止痛藥中的咖啡因、感冒藥中的麻黃素或睡前服用利尿劑等都會妨害睡眠。
6. **物質因素**：過量的酒精不但不能助眠，反而難以入眠；非合法醫療用，但宣稱有減肥效果的藥品或食品常常非法摻加安非他命，雖可降低食慾，然數日難眠，也造成精神障礙。其他不合法的物質都會影響中樞神經系統(腦部)而影響睡眠。
7. **環境因素**：常見的有強光(含手機藍光)、噪音及高溫等。

### **Q4、失眠對我們的影響**

**A、**經常睡眠不足，會使人心情憂慮焦急及煩躁，影響工作及家庭與人際關係，學生因睡眠不佳而導致注意力下降，進一步影響功課，且失眠會導致身體免疫力降低，因而長期失眠會導致身體各種疾病，如神經衰弱、注意力不集中、情緒問題、免疫系統變不佳、感

冒、肥胖、腸胃疾病及高血壓等。

## PART 2 正確使用鎮靜安眠藥

### 能力一、做身體的主人

失眠原因多，建議從尋找失眠原因、改變生活習慣與主動就醫做起。

- (一)養成良好作息與睡眠習慣：鎮靜安眠藥只是治標非治本，要瞭解失眠原因後，改變外在影響因素，如生活習慣，應避免接觸影響精神物質，如含咖啡因飲品(咖啡或茶)、酒等；其它如白天補眠、午睡過久(超過1小時)、睡前飲食過量、激烈運動、持續上網過久、過度興奮的活動等，也都會降低睡眠品質。
- (二)不要自行購買鎮靜安眠藥：鎮靜安眠藥是處方藥，有失眠問題，應尋求專業醫師的診治，不要自行購買鎮靜安眠藥服用，也不要拿親友正在使用的鎮靜安眠藥自行服用。
- (三)請勿重複就診：不同科別或醫院就診時，應告訴診間醫師正在服用鎮靜安眠藥，避免重複開藥，亦不要主動要求醫師開立。

### 能力二、清楚表達自己的身體狀況

失眠就醫時，向醫師清楚說明自身狀況：

- (一)失眠狀況：何時開始、持續多久、較易失眠的情境或內外因素、生活型態如輪班或夜班工作、失眠型態是入睡困難、睡眠中斷、早醒、多夢、作惡夢等、白天精神與工作表現如何、白天睡眠狀況，如午睡、補眠、晚起等，是否有壓力或心事，有無其他身體不適等。
- (二)特殊體質：有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
- (三)過去病史：曾經發生過的疾病，包含各種身體或心理疾病、家族性或遺傳性疾病。
- (四)使用中藥物：目前正在使用的藥品，包含中(西)藥、其他精神或神經科用藥或保健食品。
- (五)工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試等。

- (六)懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- (七)打呼情形：是否會因打呼而中斷睡眠。
- (八)就診多提問：執行醫師所規劃之治療計畫時，平時紀錄相關問題，就診時與醫師討論。

### 能力三、看清楚藥袋標示

領鎮靜安眠藥時，請看清楚藥袋標示、仿單（藥品使用說明書）及用藥指導單張，並請攜帶健保卡(或身分證明文件)。

- (一)基本資料：領到藥品時，先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。
- (二)藥品用法：請依藥袋上之劑量與時間服用，勿自行增減藥量。
- (三)藥品適應症：檢核自己的疾病或症狀是否有出現在藥袋上藥品適應症的描述內。
- (四)藥品名稱和外觀：藥品的形狀、顏色等是否與藥袋上的描述相符。
- (五)注意事項、副作用或警語：看清楚藥袋上註明的注意事項，瞭解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊、發生頻率。服用鎮靜安眠藥期間，避免開車、從事需要專注力的工作或操作危險的機械。
- (六)使用天數：核對給藥天數，並當場核對藥品總量。
- (七)注意藥品保存方法與期限，放置於小孩拿不到的地方。

### 能力四、清楚用藥方法、時間

服用鎮靜安眠藥時，請瞭解藥品的特性與服用時間。

- (一)服藥時間：準備就寢時，服用鎮靜安眠藥後就立刻上床準備入睡，避免其他活動。
- (二)服藥劑量：請依醫囑用藥，不要因藥效不夠而自行加量，或擔心副作用而自行減量。

- (三)服用天數：鎮靜安眠藥可輔助治療失眠，但應搭配正常作息與運動等，且應與專業醫師討論後，依醫囑用藥，不宜自行增減。
- (四)交互作用：請勿自行混用多種鎮靜安眠藥品，也應避免同時使用酒精，以免因藥物之加乘作用，增加使用的危險性。
- (五)避免突然停藥：停藥需與醫師討論，以漸進式減量方式來停藥，否則容易產生戒斷症候群與反彈性。
- (六)配合良好習慣：使用鎮靜安眠藥時，需配合情緒調適及生活作息調整，並減低壓力，效果才會好。
- (七)服用鎮靜安眠藥睡醒時，應慢慢起身，避免跌倒的風險。
- (八)告知同住親友正在服用鎮靜安眠藥：服用鎮靜安眠藥後可能會發生夢遊或淺睡現象，同住親友亦應主動留意，尤其是年長者，避免服用藥物者發生危險。首次服用後的前幾天避免自行駕駛汽機車，以免增加個人及他人的交通事故之風險。
- (九)鎮靜安眠藥常見的副作用，包括
  1. 過量服用時可能出現頭暈、頭痛、嗜睡、恍惚，甚至夢遊。
  2. 不當長期使用鎮靜安眠藥，易出現藥物生理依賴性，或會造成記憶力減退、反應力下降等；突然停藥，也可能出現焦慮、厭食、抽搐等症狀。
  3. 孕婦使用可能有風險，某些藥品可能造成畸形胎、早產、新生兒體重過輕、昏睡、無力等。
  4. 勿轉售或轉讓：鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，未服用完之鎮靜安眠藥，不可任意轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。

## 能力五、與醫師、藥師作朋友

失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師。

- (一)紀錄諮詢電話：將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，以作為健康諮詢之用。
- (二)有問題問專家：有用藥問題，應請教醫師或藥師(或直接撥打藥袋上的藥師電話諮詢請教)，不要聽信非醫藥專業人員的建議。

