

## 2014『反轉毒害健康心生活』創意微電影徵選比賽實施要點

一、活動目的：為增進社區及校園重視反毒及鎮靜安眠藥的正確使用，

乃辦理本活動以發掘具創意、貼近民意的宣導微電影，以為社區及校園反毒宣導之用。

二、辦理單位：

(一) 指導單位：衛生福利部食品藥物管理署、教育部。

(二) 承辦單位：財團法人國範文教基金會。

(三) 協辦單位：開南大學、國立臺灣師範大學。

三、活動主題：內容可擇一創作。

(一) 反轉毒害四行動。

(二) 正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力。

主題內涵說明如後，另可參閱正確用藥互動數位資訊學習網之簡報、單張及海報(網址：<http://doh.gov.whatis.com.tw>；首頁/下載中心/反毒學習資源)，及反毒資源館之宣導文宣(網址：<http://www.fda.gov.tw>；首頁/消費者專區/反毒資源館)。

四、活動時程：

(一) 收件日期：即日起至103年5月12日(一)止。

(二) 公布日期：以公文及電話通知得獎者，預計在103年5月底以前，並公告於正確用藥互動數位資訊學習網。

**五、參加對象：**全國高中職、大專校院以上學生及社會人士。

**六、參賽組別：**分為高中職組、大專組、社會組。

(一) 高中職組：在學高中職學生。參賽者若為2人以上(含2人)之團體，每位成員皆為在校生，才歸類為高中組，否則視為社會組。

(二) 大專組：在學大專院校學生。參賽者若為2人以上(含2人)之團體，每位成員皆為在校生，才歸類為大專組，否則視為社會組。

(三) 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：**

(一) 參賽者須進入活動官方網頁(<http://doh.gov.whatis.com.tw>)填寫參賽者報名基本資料，並下載報名表及同意書，填寫報名表及同意書(需繳交書面正本，並且親筆簽名蓋章)。

(二) 於103年5月12日(一)前，將參賽作品光碟(內含影片檔及參賽報名表電子檔，報名資料必須填寫完整)、著作財產權授權使用同意書及報名表，一併以掛號郵寄(以郵戳為憑)或逕送至財團法人國範文教基金會陳小姐收(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：

(一) 作品規格：時間以7 分鐘以內為限，1920×1080 像素以上之影片格式(檔案類型可為\*.avi；\*.wmv；\*.mpg；\*.mov)，完成報名。

(二) 影片字幕：影片若有對白或旁白，必須附上中文字幕，影片字幕，請一律用繁體中文，對白音檔不限國語。

## 九、評選方式：

評分標準如下列：

(一) 主題切合性占30%。

(二) 創意占30%。

(三) 劇情占20%。

(四) 拍攝技巧占20%。

## 十、獎勵方式：

(一) 第一名：獎金二萬元整(或等值獎品)，衛生福利部食品藥物管理署獎狀1紙。

(二) 第二名：獎金一萬元整(或等值獎品)，衛生福利部食品藥物管理署獎狀1紙。

(三) 第三名：獎金五千元整(或等值獎品)，衛生福利部食品藥物管理署獎狀1紙。

(四) 佳作：獎金二千元整(或等值獎品)，衛生福利部食品藥物管理署獎狀1紙。

#### 十一、繳件明細：

(一) 參賽作品光碟一式五份。

(二) 報名表。

(三) 個人及團體著作財產權授權使用同意書。

#### 十二、注意事項：

(一) 參賽者須自活動官方網頁進行報名，並詳閱相關規範，若作品與任一規定不符，則不列入評選。

(二) 得獎者須配合主辦單位後續作業。

(三) 入選作品著作涉嫌抄襲、侵害他人智慧財產權者或涉及暴力、色情、毀謗等違反善良風俗者，一經查覺，立即取消得獎資格，並追回獎項、獎金，其衍生之民、刑事責任由參賽者自行負責。

(四) 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。

(五) 全部參賽作品均不予退件，並同意將作品著作權轉交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。

(六) 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。

(七) 參賽作品請自行留存原稿備用，交付之參賽作品不予退件。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。

(八) 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。

(九) 依稅法規定獎項金額若超過新台幣1,000元，獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報，獎項價值超過新台幣20,000元者，主承辦單位依法代得獎者扣繳10%稅額，獎項價值超過新台幣5,000元者，主承辦單位依法代得獎者扣繳2%健保補充保費。

(十) 未獲獎作品恕不另行公布。

(十一) 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。

(十二) 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。

(十三) 主辦單位將於評選後一週內，進行得獎者聯繫(公文、電話通知)，如一週內因得獎者聯絡方式錯誤，致無法聯繫得獎者而未能完成領獎，則視同放棄得獎資格，並不予遞補。

### 十三、其他

如有相關問題，請逕洽聯絡人：陳小姐，電話：(02)2394-9389 (洽詢時間：8:30~12:00; 13:30~17:30) 或E-mail: klapdlin@gmail.com。

**2014『反轉毒害健康心生活』創意微電影徵選比賽報名表**

影片名稱		參賽組別	<input type="checkbox"/> 高中職組 <input type="checkbox"/> 大專組 <input type="checkbox"/> 社會組
參賽類別	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 團體____人	作品長度	作品長度分鐘
參賽者姓名	就讀學校系級/工作單位	參賽者姓名	就讀學校系級/工作單位
	(代表人)		
<b>聯絡電話</b> (代表人)	日： 夜： 手機：	<b>指導老師</b>	<input type="checkbox"/> 有，姓名：_____ <input type="checkbox"/> 無
<b>聯絡地址</b> (代表人)	1. □□□-□□ (請填寫至少三碼郵遞區號) 2. 學校地址：□□□-□□		
<b>E-mail</b> (代表人)			
<b>作品創意及 設計理念</b> (300字內為原則)			

**2014『反轉毒害健康心生活』創意微電影徵選比賽**  
**【個人及團體著作財產權授權使用同意書】**

作品名稱：

參賽人(代表人)(以下簡稱甲方)

衛生福利部食品藥物管理署 (以下簡稱乙方)

茲因甲方參加乙方主辦之2014『反轉毒害健康心生活』創意微電影徵選比賽，同意於獲獎後，甲方將其得獎作品之著作財產權全數讓與乙方，且不對乙方及其轉授權之第三人行使著作人格權。如未依此辦理，同意取消獲獎資格，並歸回所領之全數獎金和獎狀，且不得對乙方主張任何權利。

甲方同意並保證遵從下列條款：

1. 甲方擁有完全履行並簽屬本同意書之權利與權限。
2. 甲方授權之著作內容與圖片皆為自行拍攝與創作。
3. 著作財產權同意由乙方完全取得，並供公布、刊登、重製、公開傳輸、公開播送及公開上映，或授權第三人使用等，及為其他一切著作權財產權利用行為之權利。
4. 授權之著作絕無侵害任何第三者之著作權、商標權或其他智慧財產權之情形。若有第三人對作品之適法性（如著作權肖像權）提出異議，並經查明屬實者，主辦單位除取消得獎資格並追繳獎品或贈品外，其違反著作權之法律責任由參加者自行負責，並承擔主辦單位之一切損失，主辦單位不負任何法律責任。
5. 甲方保證本著作是未曾公開與得獎的原創作品。
6. 本人願意負起法律責任。
7. 因製作之需要，乙方可在不違背原創理念之前提下修改本人之著作。

立書人：

(代表人)(簽名蓋章)

身份證字號：

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蓋章)

中華民國年月日



## 反轉毒害四行動

### 行動一、珍愛生命—愛自己

每個生命都是珍貴的，但總會面臨各種壓力與誘惑，做正確的決定，結果將完全不同。

- (一)做自己的主人：建立且維持健康的生活型態，不靠藥物提神與減重；選擇理性情緒紓解方法，正向思考增加自信；建立親密和諧的家庭關係。
- (二)學習交友技巧：結交品行、行為正當的朋友；從事健康休閒活動，建立正確的人生目標與價值觀。
- (三)增強自我的堅韌性：藉由學校社區及宗教活動，訓練社交技巧，增強面對挑戰的堅韌度。

### 行動二、防毒拒毒—拒菸、酒、毒沾身

委婉堅定的拒絕可遠離是非、傷害。一日用毒，終身戒毒。

- (一)遠離是非場所：如網咖、Pub、夜店等；提高警覺，不輕易接受陌生人的飲料及菸品；特別小心朋友的朋友，即使是熟識或女性也不可掉以輕心；不幸被性侵或遭受其他傷害，應把握時間撥打1996 等專線，或尋求親近親友的協助。
- (二)拒絕成癮物質：使用健康方式交朋友，菸、酒、檳榔或任何毒品的使用均可能成癮，影響身心健康，應避免接觸。
- (三)學會拒絕技巧：面對同儕的壓力要求使用菸、酒、檳榔及毒品時，可使用直接拒絕、找尋藉口、速離現場、轉移話題、自我解嘲、友誼勸服或以家教嚴厲為由，口氣委婉態度堅定的拒絕。
- (四)要High不藥害：無須酒精、不靠藥物，尋求健康、正向的自我滿

足及放鬆方式，可從事體能及知性的活動如球類競賽、極限運動、藝術欣賞等。

(五)健康心生活：用正向、自我肯定、陽光的心態生活，建構健全的心理，勇敢、堅定地向毒品、菸、酒等成癮性藥物說“不”。

### 行動三、知毒反毒—打擊毒害-毒品止步

毒品沒有毒性輕重的區別，都會傷害使用者的身心健康，千萬不要踏出錯誤的第一步。

(一)認識毒品作用：毒品依其對人體的作用，可分為中樞神經抑制劑（如鴉片類、K他命），中樞神經興奮劑（如安非他命、搖頭丸）及迷幻劑（如大麻、強力膠、LSD〔搖頭丸、一粒沙〕）。

(二)了解新興毒品：又稱俱樂部藥物，包括大麻、搖頭丸、K他命、FM2等。這些藥物以新穎的名稱及外型吸引人，使用後容易成癮，且毒品本身性質，會迫使使用者尋求更強烈的毒品。

(三)打擊不法：毒品的製造、販賣、施用、非法使人施用或引誘人施用均觸犯法律，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。

(四)防範毒品危害：毒品對個人健康與危害至鉅如造成神經損傷、膀胱萎縮、性功能障礙、呼吸抑制、心血管毒害、愛滋病或其他傳染病風險等，還有混用產生的交互作用，以及常見的因用毒衍生出來的犯罪如搶劫、自傷、傷人等。

### 行動四、關懷協助—積極轉介

除了自己避免毒害外，也應適時伸出友誼之手關懷協助周遭親友，避免他們為毒所害。

(一)發現吸毒者的徵兆：吸毒者常出現作息混亂、精神恍惚、皮膚經

常紅疹，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。

(二)提供專業協助與轉介：家庭、朋友及社會的支持，是協助吸毒者坦誠面對自我、積極面對現實、脫離毒品困境的最大助力。可以轉介或提供專業服務的管道有衛生福利部相關單位、醫療院所、毒品危害防制中心、戒毒輔導機構（如基督教晨曦會）等。

(三)無毒一身輕：吸毒對吸毒身體、心理及家庭造成重大傷害與影響，戒毒成功、脫離毒害後，除身心逐漸康復外，家庭生活也逐一回歸正軌和常態。

## 正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力

### 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：生活作息保持正常規律，按時起床與上床；避免使用含咖啡因飲品(咖啡或茶)；白天不要補眠、午睡不宜過久(不宜超過1小時)；睡前勿吃太飽，睡前避免激烈運動或從事過度興奮的活動，如網路遊戲、線上聊天等。
- (二)不要自行購買安眠藥：遇到失眠的問題應先檢視自己的生活與睡眠習慣，有失眠問題應尋求專業醫師的診治，不要自行購買安眠藥服用，也不要拿親友正在使用的安眠藥自行服用。
- (三)請勿重複就診：請勿重複要求醫師開立安眠藥品，避免自己不當使用而容易成癮。

### 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) 其他可能影響睡眠的生活習慣：如喝茶或咖啡、喝酒、持續上網、聊天到凌晨等。

### 能力三、看清楚藥品標示

領安眠藥時，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)姓名：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，了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：核對藥品應該服用多久，並當場核對藥品總量。
- (七)藥品保存方法與期限。

#### 能力四、清楚用藥方法、時間

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

(一)服藥時間：服用安眠藥請在就寢前提早15~30 分鐘服用，服藥完畢後就立刻到床上準備入睡，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：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)常見副作用：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。

(五)交互作用：請勿自行混用多種安眠藥品，也應避免同時使用酒精，以免因藥理作用，增加使用的危險性。

(六) 勿轉售或轉讓：鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，未服用完之安眠藥，不可任意轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。

(七) 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。不要自行停藥，否則容易產生戒斷症候群與反彈性失眠。

(八) 配合良好習慣：使用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。

- (九) 告知同住親友正在服用安眠藥：服用安眠藥後可能會發生夢遊或淺睡現象，宜請家人及同住者應多留意，避免服用藥物者發生危險。

#### **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) 問專家：用藥的任何問題，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。

## 反毒教育資源中心聯絡資訊一覽表

區域別	反毒教育資源中心	聯絡人	電話	電子郵件信箱
北區	臺北市立聯合醫院	院本部 官玫秀藥師	(02)2555-3000#2091	A0697@tpech.gov.tw
		松德院區藥劑科 楊淑瑜主任	(02)2726-3141#1105	A2832@tpech.gov.tw
		松德院區藥劑科 簡秋玉助理	(02)-2726-3141#1108	T0182@tpech.gov.tw
	醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會 亞東紀念醫院	許嘉芬藥師	(02)7728-1416	jfanshu@gmail.com
中區	中國醫藥大學附設醫院	陳立洳藥師	(04) 22052121#2261	ll.chen@connect.qut.edu.au
	財團法人彰化基督教醫院	黃淑萍藥師	(04)723-8595#4011/4010	96148@cch.org.tw
南區	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	賴玉琪藥師	(05)2765041#5121	DI@cych.org.tw
	奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	張申朋藥師 江庭如藥師	(06)6226999#77103 (06)6226999#77102	clh5500@mail.chimei.org.tw

★有關微電影創作主題---反轉毒害四行動和鎮靜安眠藥正確使用五大核心能力之意涵及相關諮詢，反毒教育資源中心可提供免費諮詢、宣導服務，歡迎接洽。