

交換日記 第一篇

小玫

16歲
女高中生，
活潑大方，外型亮麗，
單親家庭長大，
渴望被愛的感覺。



小蘭姐～

我跟你說，我昨天晚上跟豪哥見面了，他真的好高、好帥喔！開著車抽著菸的樣子好迷人喔！！還帶我去吃飯、看電影，整晚我都覺得超級幸福的，然後他還跟我約好，這星期五晚上帶我去新開的汽車旅館開趴狂歡，豪哥說現場會有很多他的朋友，大家可以一起唱歌、跳舞，累了還可以直接在那裡休息，他還說我什麼都不用準備，只要打扮的漂漂亮亮的陪他去就好了。你覺得我要不要去？反正我媽那天也要加班，我回家也沒事做。如果不去，他是不是覺得我討厭他啊？但是不知道我去了會不會讓他覺得我很好追？我好為難喔！姐～你覺得我到底該不該去呢？



小蘭姐姐

學校專任輔導教師，
常駐於輔導處，
專門處理學生各式
疑難雜症。

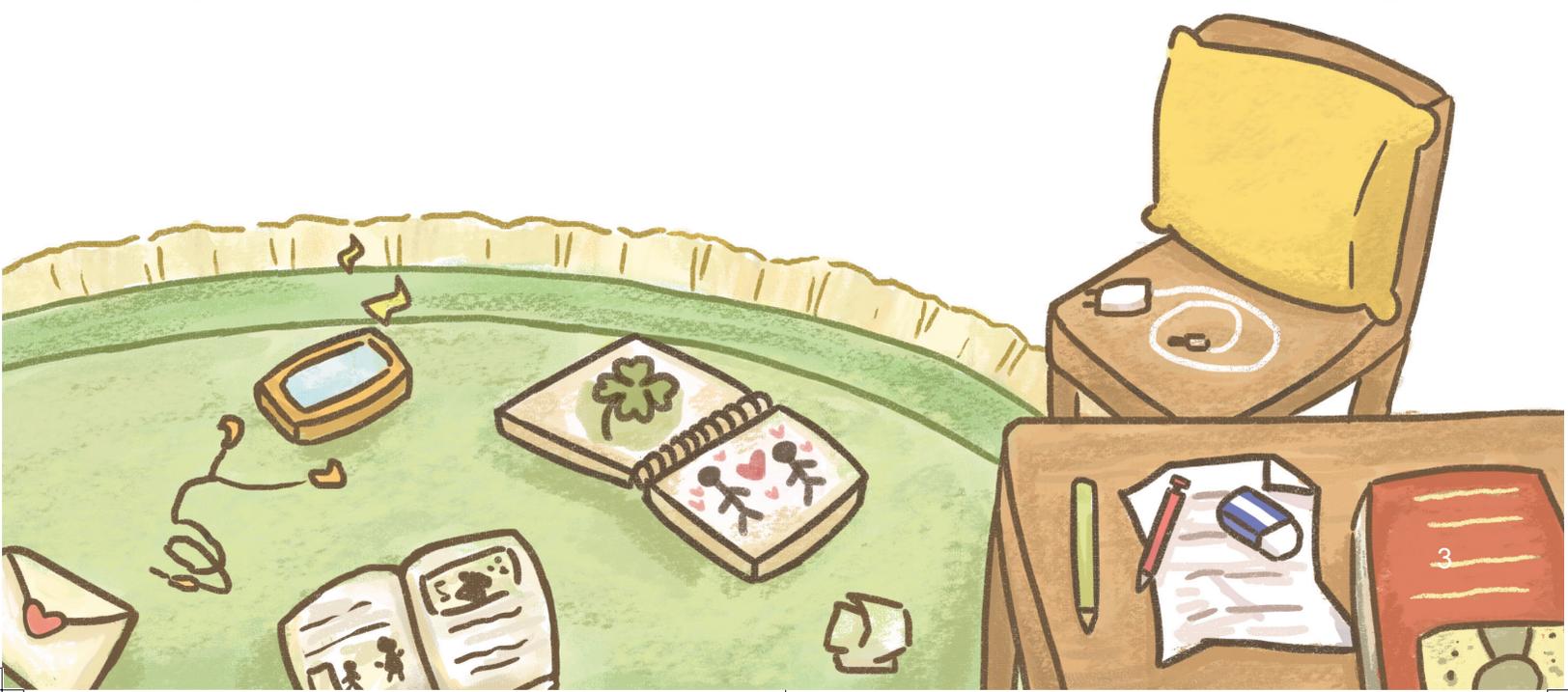


Dear 小玫：

很開心你願意跟我分享新認識的朋友，他跟你以前認識的朋友不一樣吧！

從你的信能感覺到豪哥是很大方的人，讓你很捨不得失去這樣的朋友吧！而這星期五豪哥約你到旅館開趴，你會感到猶豫不決，除了擔心是否給人好追的印象外，一定也有其他讓你感到不安的因素吧！不知道你有沒有注意最近的新聞報導，有些青少年到汽車旅館開趴，而為了助興，使用了毒咖啡包及毒糖果，最後猝死在旅館中！而信件中你提到派對會有很多豪哥的朋友，但你完全不認識的人出現，在追求熱鬧及混雜的派對場合，不知道這些朋友是否會為了好玩，而帶來一些助興的非法物質。姐很擔心你會不會在派對上誤觸到這些危險的新興毒品，更無法確信豪哥能保護你，畢竟你們也才見過一次面呢！

越重要的朋友，就越需要多點的認識跟經營，友誼關係才會長久，所以如果你是真心想跟豪哥好好認識，並期望能發展穩定的友誼，那姐姐建議你要多花時間好好了解這個人，先帶著朋友一起見面，也讓你身邊的人一起幫忙鑑定。最重要的是注意安全，避免選擇高風險，而且你自己無法掌握出現人事物的聚會。真正珍惜你的人，一定會理解你的考量，也不會隨意破壞你們的關係！記得好好思考姐提醒的事，再做決定吧！還有任何問題，都可以再來問我喔！





小玫

16歲

女高中生，
活潑大方，外型亮麗，
單親家庭長大，
渴望被愛的感覺。



小蘭姐～

謝謝你告訴我這麼多！其實我也是有點害怕，不知道去派對會發生什麼事，但是我真的很想去，所以我應該會找好姊妹芝芝一起去，我們可以互相商量，順便一起看看豪哥這個人怎麼樣，現場奇怪的東西我不會吃也不會喝！我上網查到了「拒毒八招」，我會好好練習這些拒絕的方法，當天如果有人要給我吃奇怪的東西，我就可以拿來用啦！你說對吧？！小蘭姐我一定會很小心很细心的保護自己跟芝芝，而且如果真的有狀況我一定會馬上打電話給你的。然後可不可以拜託你在星期五晚上十點打電話給我，這樣我就有藉口可以先離開，這樣應該就沒有問題了吧！



如何拒絕不熟的朋友請你吃奇怪的東西……

1. 堅持拒絕法

不要，我真的不想吃。

2. 告知理由法

我爸媽管很嚴，
被他們知道就慘了！

3. 自我解嘲法

不行，我真的很膽小，
不敢嘗試。

4. 遠離現場法

我忘記關瓦斯了，
我要趕快回家一趟。



小蘭姐姐小教室

新興毒品

根據 2013 年聯合國定義新興毒品是一種或是數種混合型的物質，並且會造成公共衛生的威脅。新興毒品並非「新發明」而是「新的不當使用」，主要目的是為了規避法律對於毒品的管制。



易於公開場所（如夜店、音樂季）或半公開場所（如 ktv、汽車旅館等派對場合）使用。

只是會 high 的咖啡及零食

使用容易降低青少年警覺心



這不是毒品，警察驗尿也驗不到！

包裝新奇多元易吸引青少年



每次使用的感覺都不一樣，會不斷想嘗試，進而成癮。

成分混合提升吸食後的風險



現代版白雪公主
蔡阿嘎 x 中信反毒教育基金會



英雄也難過毒品關
蔡阿嘎 x 中信反毒教育基金會



好扯！咖啡、奶茶、巧克力
都可以做成毒品！
蔡阿嘎 x 中信反毒教育基金會

5. 友誼勸服法

毒品對身體不好，我們是好朋友，我不忍心看你這樣傷害自己的身體。



6. 轉移話題法

這首歌超好聽的，你有聽過嗎？



7. 反說法

你看你這麼有才華，以後紅了之後，被你的粉絲知道你會吸毒，他們一定很傷心。



8. 反激將法

你如果叫我幹嘛我就照做，那不就太沒有主見了。

