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 只。

（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 只。

（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 只。

（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 只。

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。若牴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，獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報，獎項價值超過NT$20,000者，主承辦單位依法代得獎者扣繳10%稅額，獎項價值超過NT$5,000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**	□高中職組 □大專組 □社會組
參賽類別	□個人 □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）		
聯絡電話 （代表人）	日： 夜： 手機：	**指導老師**	□有，姓名：_____ □無
聯絡地址 （代表人）	1. □□□-□□（請填寫至少三碼郵遞區號） 2. 學校地址：□□□-□□		
E-mail （代表人）			
作品創意及設計理念 （300 字內為原則）			

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〔搖腳丸、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巨如造成神經損傷、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：請勿重覆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在因素、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。