

南投縣互助國小 114 學年度第二學期第三次班會紀錄

週次	第十三週	班會日期／時間	5 月 8 日 08:00~08:30
班級	五年甲班	導師	陳明輝
班會地點	教室	出席人數	16 人
紀錄		缺席人數/座號	

宣 導 主 題	反毒_依托咪酯 家庭教育-我的姓名故事
宣 導 內 容	【認識「依托咪酯」與常見偽裝】 • 醫用麻醉劑淪為毒品： 依托咪酯原本是一種醫療用的短效催眠藥，主要用於全身麻醉誘導或短暫手術麻醉。然而，它目前已被列管為二級毒品 • 偽裝成電子煙或零食： 毒販常將依托咪酯藏匿於電子煙及煙彈中，俗稱「上頭電子煙」、「睡眠煙彈」或「喪屍煙彈」。此外，毒品也可能偽裝成來路不明的餅乾或糖果。 • 以「舒壓」為藉口誘騙： 有些人會以「緩解考試壓力」或「放鬆」為由，誘騙朋友或同學吸食加了料的電子煙，讓人誤以為只是特殊的合法產品而放鬆警惕。 【吸食「依托咪酯」的嚴重危害】 • 「喪屍」般的脫序行為： 吸食後會出現身體不自覺地抖動（類似殭屍全身顫抖）、頭暈、站立不穩、東倒西歪（類似醉酒狀態）、語無倫次，甚至失去意識。 • 精神與情緒失控： 大劑量吸食會導致脾氣暴躁、易怒、行為無法控制、生活懶散，嚴重影響人的情緒、思維與意志行為，引發精神障礙。 • 嚴重的生理反應： 可能引起廣泛皮膚發紅或蕁麻疹等過敏反應。 • 致命風險： 濫用可能導致呼吸暫停、呼吸衰竭、昏迷。若長期且大劑量使用，會引發腎上腺素皮質抑制，極易導致死亡。 【自我保護與防範原則】 • 拒絕來路不明的物品： 無論是朋友熱情邀約，或是陌生人提供的電子煙、餅乾、糖果，只要來源不明，都應果斷拒絕，以免誤用毒品造成不可逆的傷害。 • 尋求正確的舒壓管道： 短暫的化學放鬆不值得拿生命與健康冒險；面對生活與學習壓力，應勇敢面對並尋找健康、正當的解決與舒壓方式 【家庭教育】 1 觀賞影片-我的姓名故事 2 討論 透過詢問家長了解自己的姓名故事，增進家人關係、提申自我認同。 •



核 閱	導師	訓導組長	教導主任	校長
	陳明輝	高峰瑞	謝芸薇	梁秀琴