

戰毒金句

名演員李國修先生曾經說他父親曾經告訴他：「一個人一輩子，只要堅持做好一件事，就非常了不起！」有些人，為什麼能成功，也是一輩子謹守住一句話，您有自己的「座右銘」嗎？如果還沒有，希望以下的戰毒金句能作為您的參考：

一、戰毒篇：

- ◎ 守本分、盡本事，做自己的主人，不要就是不「藥」。
- ◎ 用「愛」填補曾因毒品而空虛的心，用「希望」橫越毒癮的浪潮。
- ◎ 毒，是美味的禁果，也是痛苦的考驗。在毒品慰藉下，短暫解脫後，接踵而來的是永遠的迷失與沉淪。

- ◎ 在吸毒恣意傷害自己的同時，也往往狠狠的傷了那些最愛你的人。
- ◎ 毒品讓人從幸福美滿的天堂，走向地獄深淵。
- ◎ 絕對不可「藉毒療傷」，因為那只會讓傷更傷。
- ◎ 勇敢戒毒，開創屬於自己人生美麗的「下半場」。
- ◎ 勇敢向毒品宣戰，別讓人生留下遺憾。
- ◎ 痛是迎接新生命的必經過程。
- ◎ 毒品毀青春，試試都不行。
- ◎ 是您在吃毒？還是毒在吃您！
- ◎ 反毒邀你參一咖，心中綻放太陽花。
- ◎ 青春耀，不藥。
- ◎ 只讀心情，不毒青春。

- ◎ 一人吸毒，全家受害。
- ◎ 一日吸毒、終身戒毒。
- ◎ 別讓毒品囚禁您和孩子的人生。
- ◎ 人間有愛、共反毒害。
- ◎ 無毒人生、精彩萬分。
- ◎ 無毒一生輕。
- ◎ 毒！今日試、今日斃。
- ◎ 不要讓毒品毀了你的獨特。
- ◎ 毒來毒往，家破人亡。
- ◎ Never do(毒)it。
- ◎ 毒來毒往，悲劇收場。
- ◎ 毒你千遍不厭倦，死神約你地獄見！
- ◎ 食毒久輸。
- ◎ 電腦要掃毒，人生要排毒，社會要反毒。

- ◎ 毒品一沾身，日後難翻身。
- ◎ 吸毒沒有明天，戒毒就在今天！
- ◎ 吸食，一下子；惡果，一輩子。
- ◎ 無毒青春，要high不藥害。
- ◎ 毒一上身，賭上一生。
- ◎ 毒害其身，危害終生！
- ◎ 吸毒人生，痛不欲生！
- ◎ 拒絕毒害，青春無礙。
- ◎ 無毒大丈夫，別拿命來"毒"。
- ◎ 毒了一身，賠了一生。
- ◎ 毒壞一身，毒害一生。
- ◎ 吸毒非君子，反毒大丈夫。
- ◎ 一時high毒品，一世down谷底。
- ◎ 以身試毒，一生為奴。
- ◎ 毒品引進門，全家近鬼門。

- ◎ 年輕不要留毒！
- ◎ 青春自然High，不用毒來High。
- ◎ 無毒一身輕，吸毒步步驚。
- ◎ 反毒，讚出來。
- ◎ 毒品go away，幸福right away!
- ◎ 反毒，不返毒。
- ◎ 毒海無涯，回頭是岸吧!

二、勵志篇：

- ◎ 「學好三年，學壞三天」善與惡，選錯邊，人生會錯過許多，而且也會不斷在逃避及後悔中渡過。
- ◎ 生命不在於活得長與短，而在於頓悟的早與晚。
- ◎ 生命的挫折，不是盡頭：是該轉彎了。

- ◎ 發脾氣是短暫的發瘋，是自己害自己。
- ◎ 愚痴的人，一直想要別人了解他。有智慧的人，卻努力的了解自己。
- ◎ 心裡容不下別人是沒有慈悲，心裡放不下自己是沒有智慧。只願意順著路走的人，一輩子遇不到生命中的驚喜。
- ◎ 不要停止學習。不管學習什麼，語言，廚藝，各種技能。
- ◎ 即使輸掉了一切，也不要輸掉微笑。
- ◎ 有時縮小自己，生存空間反而才會變大。
- ◎ 成功的時候，不要忘記人生還有紅燈；失敗的時候，也不要忘記前面可能是綠燈。
- ◎ 不要怕痛，痛才能迎接新生命。

- ◎ 學最好的別人，做最好的自己。
- ◎ 沒有過不去的事情，只有過不去的心情。
- ◎ 生活簡單是享受，心靈簡單是自由。
- ◎ 積極的人生像太陽，照到那裡，就那裡亮；消極的人生像月亮，初一、十五都不一樣。
- ◎ 憤怒起於愚癡，終於悔恨。
- ◎ 有能力讓別人快樂是慈悲；有能力讓自己快樂是智慧。
- ◎ 學習讓自己的存在，是別人生活中的幸福，而非負擔。
- ◎ 被同一塊石頭絆倒二次，是人生最大的恥辱。
- ◎ 走向純真的自己，是生命中最好的一條路。

- ◎ 世上只有想不通的人，沒有走不通的路。
- ◎ 生命只有走過才會瞭解，但必須向前看，才能走得下去。
- ◎ 要瞭解生命的意義，必須先找到自己存在的價值。
- ◎ 你能做什麼，你就是什麼；你什麼都不能做，你就什麼都不是。
- ◎ 你雖不能決定別人會怎麼說，但是可以決定自己怎麼聽。
- ◎ 人生就像蹺蹺板，找到平衡點，就是最高點。
- ◎ 人生最大的成就是從失敗中站起來。
- ◎ 智慧不起煩惱，慈悲沒有敵人。
- ◎ 世上最遠的距離不是生與死，而是知道與做到。

- ◎ 面對陽光，陰暗永遠在我們身後。
- ◎ 人生最大的成功不在勝過別人而是克制自己。
- ◎ 勇氣是承擔的根本，承擔是勇氣的表現。
- ◎ 通過任何考驗的唯一方法就是面對考驗。
- ◎ 心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格跟著改變；性格改變，你的人生才會跟著改變。
- ◎ 寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。
- ◎ 地球是轉動的，一個人不會永遠處在倒楣的位置。
- ◎ 時間是一張網，你撒在那裡，你的收穫就在那裡。
- ◎ 路選對了，再遙遠都會到達目標。

- ◎ 水的狀態由溫度決定，人的狀態由態度決定。
- ◎ 當所有的人都在挖金礦的時候，最好的行業就是去賣鏟子。
- ◎ 人生要學習「活在當下，樂在其中」。
- ◎ 是非審之於己、毀譽聽之於人、成敗安之於數。
- ◎ 幫自己的能力加值，比要求老闆加薪更有用。
- ◎ 專注是生活中，所有成功的關鍵。



戰毒資源

如果你有求助的需要，除了打各地毒品危害防制中心0800-770885專線外，也可以透過以下機關尋求戒毒的諮詢和幫助。

諮詢輔導機構

機構名稱	電話
行政院衛生署醫事處第四科	(02)8590-6646
行政院衛生署食品藥物管理局諮詢服務專線	(02)2787-8200

機構名稱	電話
台北榮民總醫院毒藥物諮詢中心	(02)2875-7289
台北市立聯合醫院松德院區成癮防治科	(02)2726-3141 #1350
行政院衛生署草屯療養院成癮治療中心	(049)256-0289
高雄市立凱旋醫院成癮防治科	(07)751-3171 #2135

台灣更生保護總會	(02)2737-1232
台北市少年輔導委員會	(02)2346-7601
社團法人中華民國更生少年關懷協會	(02)2362-7303 (02)2362-1085
財團法人基督教晨曦會	(02)2231-7744
財團法人台灣基督教花蓮主愛之家	(03)826-0360

財團法人屏東縣私立基督教沐恩之家	(07)723-0595
中華民國反毒運動促進會	(02)2381-5225
財團法人台南市噶瑪噶居戒癮協會	(06)297-7071
社團法人高雄市兒童青少年曙光協會	(07)365-2987
財團法人利伯他茲教育基金會	(02)29134848 (02)29134968

養樂多哲學

養成良好生活習慣

人的一輩子都不免受到習慣的影響。從起床到睡覺，每一天的生活都是配合習慣在運行，習慣可以免除我們很多瑣碎的思考。因此，如果我們可以培養良好的習慣，去除不良的習慣，對於我們人生的發展就能夠產生很大的助益。

樂於助人，但慈悲要有智慧

所謂「施比受有福」，為善者長樂，能夠幫忙他人，就表示自己具有能力，也能分享幸福給他人。然而在伸出援手，幫助

他人時，也必須充份運用智慧，判斷是非對錯，避免被有心者陷害。

多從事正當活動，出入正當場所

犯罪事件的發生，通常就是在錯誤的時間出現在錯誤的地點，不正當的活動，通常都會伴隨危險，無論是人身安全部分，或是法律層面的問題，而龍蛇混雜的場所，則是常常會發生無法預知的狀況，惹上無謂的麻煩，所以從事正當活動，出入正當場所，可以大幅降低遭遇危險的機率。

預防毒品六招

第一招：生活作息正常。
生活正常，命運才會正常！

第二招：絕對不好奇試用毒品。
我們要「今日事、今日畢」，但千萬不要「今日『試』、今日『斃』」。

第三招：建立正確情緒舒解方法。
凡事多往好處想，常回憶一些曾經讓您快樂的經驗。

第四招：不靠藥物提神與減肥。
適度的運動，才會使您身輕如燕，精力十足。

第五招：遠離是非場所。
遠離吸毒的朋友，踏出充滿是非的生活圈，去結交一些不吸毒的朋友。

第六招：不接受陌生人的飲料、香菸。
害人之心不可有，但防人之心不可無，尤其女性、青少年常因被人設計踏出錯誤的第一步，不可不慎。

拒絕毒品六招

第一招：哀兵致勝法
面臨難以推託的勸用壓力，可以採取低姿態，予以拒絕。

第二招：自我解嘲法
順著拒絕毒品引來的嘲笑，開自己玩笑，幽默化解不悅氣氛就好。

第三招：走為上策法
當朋友遞給你毒品時，立即拒絕並且找藉口離開。

第四招：投桃報李法
當身邊恰巧有食物時，以之取代毒品回請對方。

第五招：安身立命法
以身體不適為理由拒絕之。
例如：我最近肝指數飆到好幾百，你是我的好朋友，不會希望我現在死掉吧。

第六招：虛與委蛇法
一時找不到推託的理由，可以採用拖延戰術，先躲過幾次，以後再想較好的辦法。
例如：轉移話題，跟他談最近好看的電影。

戒毒成功專線
0800-770-885
<http://refrain.moj.gov.tw>



檢舉藥頭專線-0800-024-099按2

廣告
部份印製費用由教育部、衛生署(食品藥物管理局)分攤

法務部
Ministry of Justice