

2018『拒絕毒害 健康無礙』創意微電影徵選比賽辦法

一、活動目的：

為增進職場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、貼近社會工作職場的宣導微電影，以為企業職場宣導之用，讓守護健康、力行反毒的行動能夠持續地擴散貫徹。

二、辦理單位：

1. 主辦單位：衛生福利部食品藥物管理署
2. 承辦單位：財團法人國範文教基金會
3. 協辦單位：開南大學健康照護管理學院

三、活動主題：

以毒害預防或鎮靜安眠藥的正確使用為主題擇一創作。

1. 內容需以發生在勞工或工作職場中的遭遇為故事背景(亦可以發生在職場真實案例改編)
2. 結合並融入「反轉毒害四行動」或「正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力」之宣導
【註：相關宣導內容說明如後(附件三)，另可至衛生福利部食品藥物管理署-反毒資源館(<https://consumer.fda.gov.tw/AntiPoison/List.aspx?code=6010&nodeID=374>)及法務部反毒大本營(<https://antidrug.moj.gov.tw/lp-1188-2.html>)查詢參閱相關資料】

四、活動時程：

1. 收件日期：即日起至 2018 年 5 月 11 日(五)止。
2. 公布日期：以公文及電話通知得獎者，預計在 2018 年 5 月底以前，並公告於活動官方網頁(<http://anti-drugs.ml>)。

五、參加對象：

全國高中職(含)以上在學學生及社會人士。

六、參賽組別：

分為學生組及社會組。

1. 學生組：高中職(含)以上在學學生。參賽者若為 2 人(含)以上之團體，每位成員皆需為在校生，才歸類為學生組，否則視為社會組。
2. 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：

1. 參賽者須進入活動官方網頁(<http://anti-drugs.ml>)下載報名表及切結書，填寫報名表及切結書(需繳交書面正本，並且親筆簽名蓋章)。
2. 於2018年5月11日(五)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)、切結書及報名表，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：

1. 作品規格：影片時間以3至5分鐘為限，另須剪輯30秒精華版影片1支，HD影片格式(檔案類型可為*.avi；*.wmv；*.mpg；*.mov)。
2. 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，對白或旁白音檔不限國語。

九、評選標準：

評分配比如下

1. 主題切合性占30%。
2. 創意占30%。
3. 劇情占20%。
4. 拍攝技巧占20%。

十、獎勵方式：

分為學生組及社會組，每組分別取第一、二、三名各一名，佳作各兩名。

1. 第一名：獎金新台幣五萬元整，衛生福利部食品藥物管理署獎狀1只。
2. 第二名：獎金新台幣三萬元整，衛生福利部食品藥物管理署獎狀1只。
3. 第三名：獎金新台幣一萬元整，衛生福利部食品藥物管理署獎狀1只。
4. 佳作：獎金新台幣五千元整，衛生福利部食品藥物管理署獎狀1只。

十一、繳件明細：

1. 參賽作品光碟一式五份。
2. 報名表。
3. 切結書。

十二、其他

(一)版權聲明注意事項

1. 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)，應具原創性，不得抄襲、模仿、或剽竊他人之作品。若有涉及相關著作權法律責任及侵害第三人權利時，其衍生之民、刑事責任悉由作品提供者自行負法律上責任，與主辦單位無關。若評定獲獎後之單位遭檢舉發現有上述情形，除取消其得獎資格，追繳回獎項、獎金外，並送交相關單位處理，並由次優作品遞補；如主辦單位已將作品運用於相關文宣製作，因侵權致生之損害，由該作品提供者負責賠償。
2. 參賽者同意將參賽原創作品之著作財產權全部無償專屬授權比賽主辦單位，以作為其於任何形式之媒體(如電視、網路等)公開播送、公開傳輸、公開發放等，進行相關藥物濫用防制活動推廣之用。
3. 參賽者同意於獲獎後，將參賽原創作品之著作財產權全部無償讓與比賽主辦單位，且不得對其及其授權之第三人行使任何權利。否則，得取消參賽者獲獎資格，參賽者應返還獲獎所受領之全部獎金、贈品及獎狀，並應賠償主辦單位全部損害，且不得對主辦單位主張任何權利。

(二)注意事項

1. 參賽者須詳閱活動相關規範，並視為認同本辦法一切規定，若參賽者作品或所提供之相關資料不符規定，則不列入評選。
2. 得獎者須配合主辦單位後續作業。
3. 參賽作品內容不得有毀謗他人，侵害隱私或其他侵害他人權利或違法之內容。推廣之內容必須以達到正確推廣防制藥物濫用和提升正確使用鎮靜安眠藥的觀念，嚴格禁止散播負面訊息，並不得有色情、暴力、人身攻擊、違反社會風俗等內容，如有違反法律規定，參賽者應自行負責。並將依情節輕重，採取必要之措施，包括取消參賽資格等，並追回獎項、獎金，其衍生之民、刑事責任由參賽者自行負責。
4. 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。
5. 全部參賽作品均不予退件，並同意將作品著作權無償授權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。
6. 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相關證明文件。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。
7. 參賽作品請自行留存原稿備用，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。

8. 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。
9. 得獎者應依中華民國稅法規定負擔應課之稅額。
10. 未獲獎作品恕不另行公布。
11. 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。
12. 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。
13. 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。

附件一

2018『拒絕毒害 健康無礙』創意微電影徵選比賽報名表			
影片名稱		參賽組別	<input type="checkbox"/> 學生組 <input type="checkbox"/> 社會組
參加人數	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 團體_____人	作品長度	
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：	主辦老師	<input type="checkbox"/> 有，姓名：_____ <input type="checkbox"/> 無
聯絡地址 (代表人)	1. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (請填寫至少三碼郵遞區號) 2. 學校地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
E-mail (代表人)			
影片 創作理念 (300字內為原則)			

附件二

2018『拒絕毒害 健康無礙』創意微電影徵選比賽

【切結書】

作品名稱：

參賽人： _____ (代表人) (以下簡稱甲方)

主辦單位：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2018『拒絕毒害 健康無礙』創意微電影徵選比賽，甲方同意遵守履行事項如下：

- 一、甲方應確保參賽原創作品之內容，皆為自行創作，絕無侵害第三人之著作、商標、專利等智慧財產權或其他權利。若第三人對作品主張侵害其權利，經乙方查明屬實者，乙方得取消甲方獲獎資格，甲方倘經取消獲獎資格，應返還全部獎金、贈品及獎狀，並應賠償乙方全部損害，乙方並得對甲方追究法律責任。甲方對於侵害第三人權利應自行負責。
- 二、甲方同意將參賽原創作品之著作財產權全部無償專屬授權乙方，並同意乙方於任何形式之媒體(如電視、網路等)公開播送、公開傳輸、公開發放等，進行相關藥物濫用防制活動推廣之用。
- 三、甲方同意於獲獎後，將參賽原創作品之著作財產權全部無償讓與乙方，且不得對乙方及乙方再授權之第三人行使任何權利。否則，乙方得取消甲方獲獎資格，甲方應返還全部獎金、贈品及獎狀，並應賠償乙方全部損害，且不得對乙方主張任何權利。
- 四、甲方完成報名參加本比賽活動時，已充分瞭解並遵守本比賽活動相關規則。

立書人： _____ (代表人) (簽名及蓋章)

身分證字號：

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及蓋章)

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

附件三

反轉毒害四行動

行動一、珍愛生命

愛自己就不要毒害自己。

- (一) 做自己的主人：認識自我的獨特性並接受自己的優缺點。當他人妨害或強迫自己時，表達出負向並自我保護的感覺，設定界線與表達自我需要，減少被人利用的可能性。
- (二) 增進交友技巧：溝通能力會直接影響人際關係的品質，藉由主動傾聽、語言與非語言的表達、給予回饋、同理與肯定等方式，與人建立連結與歸屬感。
- (三) 學習壓力調適：維持規律的運動，適當的營養、休息與睡眠，對問題採前瞻式的看法並持正向的態度，了解自己的能力和限制，降低壓力使它成為一種挑戰。
- (四) 設定個人目標：幫助青少年自我檢視，設定可達成的目標，發展行動計畫，建立支持網絡及獎勵系統。

行動二、防毒拒毒

拒菸反毒非口號，身體力行最重要。

- (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：一日用毒，終身戒毒。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：朋友經常是毒品取得的來源。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、友誼勸服等方式，口氣委婉態度堅定的拒絕。

行動三、知毒反毒

健康不吸毒，手牽手反毒。

- (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)聯手打擊犯罪：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

誤入毒窟不用慌，師長親友來幫忙。

- (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。可以撥打免費戒毒專線0800-770885，由各縣市毒品危害防制中心，提供專業諮詢輔導，或轉介至衛福部指定藥癮戒治機構、戒毒輔導機構如基督教晨曦會等。

正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力~讓你安心睡好覺

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）及用藥主辦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) 有問題問專家：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。