

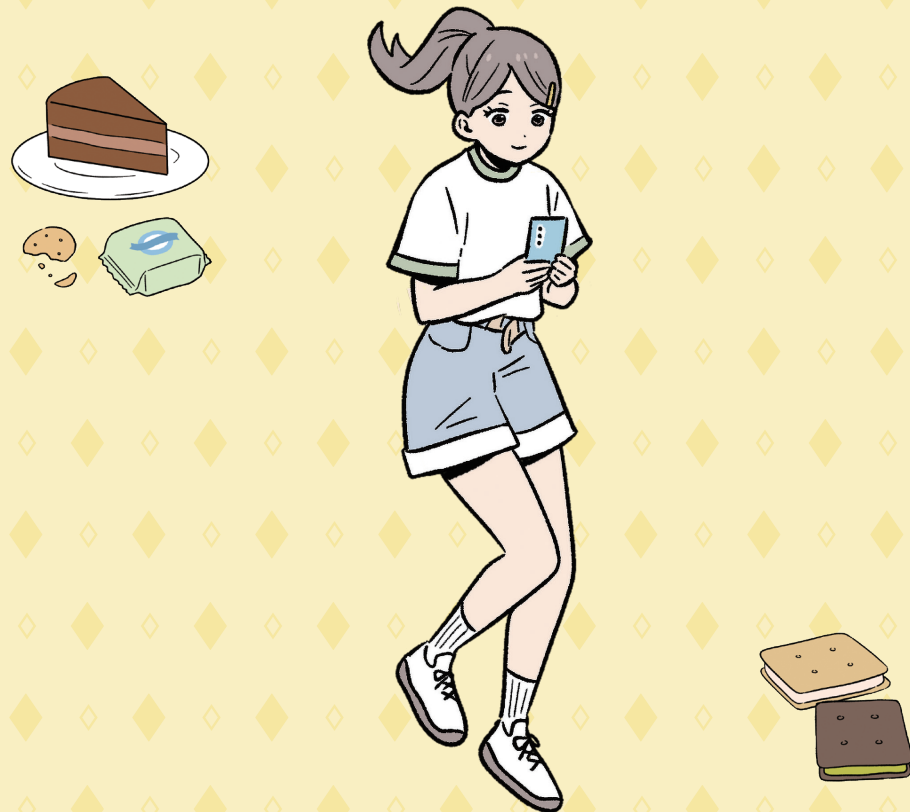


國泰人壽
Cathay Life Insurance

BETTER
TOGETHER

命運之路+

版權所有 翻印必究



國泰人壽
Cathay Life Insurance

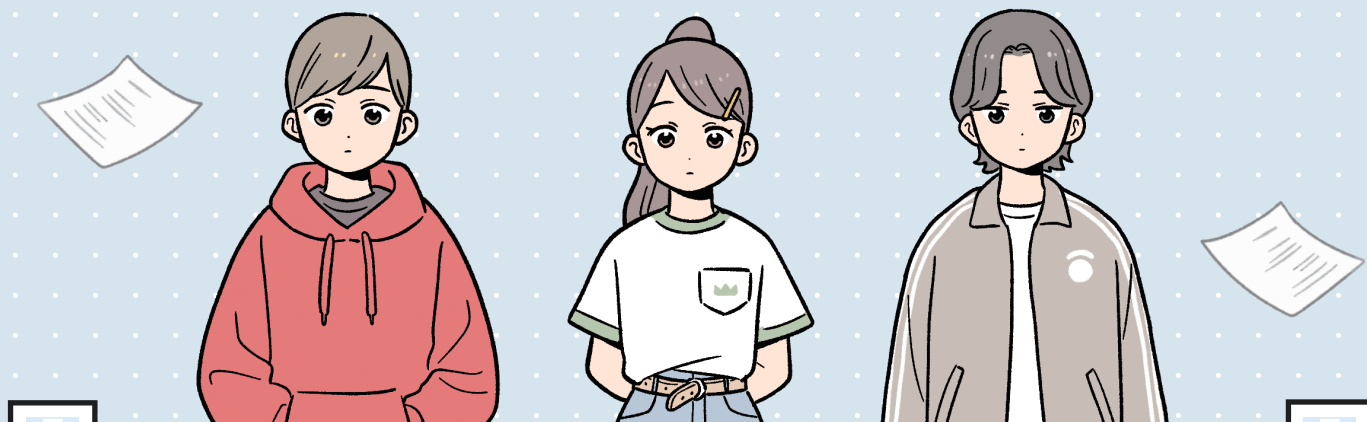
BETTER
TOGETHER

未來親子

命運之路+

反毒教育 學生手冊





這是 的命運之路+ 學習手冊

前言



生活中的誘惑與壓力，總在不知不覺來到眼前，一個不小心掉進困境中，可能就很難離開。國泰人壽致力推動「永續校園計畫」，重視校園反毒議題，研發「命運之路+ 反毒線上遊戲」，希望幫助你在安全的情境中練習面對誘惑、做選擇，也為自己的決定負責。這本學生手冊，將配合教師引導，協助你在課堂中落實這個理念，進一步深化、應用遊戲後的收穫，並建立終身受用的自我保護力。



《命運之路+》遊戲網頁

本教學手冊與學生手冊設計者為林玫伶，她曾任臺北市大橋、明德、士東國小、國語實小校長，並獲臺北市特殊優良教師獎(校長類)、臺南大學傑出校友。現為國立臺灣師範大學師培學院兼任講師。

現在的我，是怎麼樣的呢？

進入「命運之路+」前，請根據直覺，為以下情況圈選評分。

1分	2分	3分	4分	5分
完全不符合	很少符合	有時符合	經常符合	非常符合

1. 當好朋友提出一個我不喜歡的提議（例如：蹺課或惡作劇）時，我敢直接說「我不想要」。 1 2 3 4 5
2. 如果我在學校受了委屈，回家後我有把握家人會站在我這邊，而不是先責備我。 1 2 3 4 5
3. 為了讓喜歡的人對我有好印象，我願意改變自己的興趣或打扮來迎合對方。 1 2 3 4 5
4. 我覺得班上的同學大多是友善的，即使我不主動湊熱鬧，也不會覺得被排擠。 1 2 3 4 5
5. 當朋友聚在一起做一件「很酷」但有點危險的事時，我會因為怕被笑而跟著做。 1 2 3 4 5
6. 我覺得家人了解我真正的興趣，而不是只把他們期待的樣子套在我身上。 1 2 3 4 5
7. 如果我暗戀的人對我冷淡，我會覺得自己是一個很糟糕、沒價值的人。 1 2 3 4 5
8. 當我看見同學被欺負或嘲笑時，我能判斷什麼時候該求助，而不是盲目捲入其中。 1 2 3 4 5
9. 我有一群可以「說真心話」的朋友，即使我們意見不同，也不會因此吵架翻臉。 1 2 3 4 5
10. 我相信「我有能力決定自己要過什麼樣的生活」，而不是被身邊的人牽著走。 1 2 3 4 5

【計分方式】

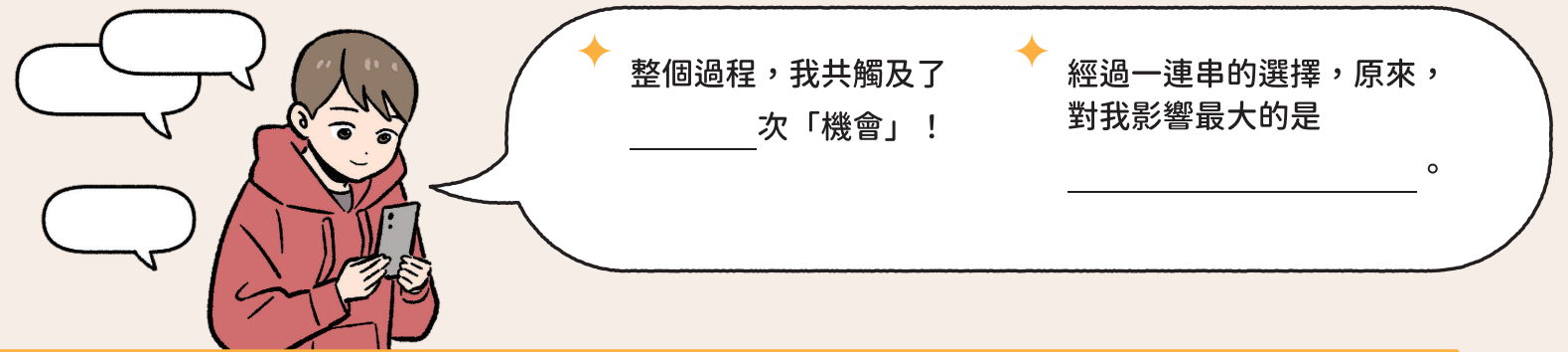
- 第3、5、7題為反向扣分題：請用6減掉你原本選的分數，才是你真正得分。（例如：你選5分，實際計分為1分；選1分，實際計為5分）。
- 其餘題目正常加總。
- 計算完總分後填入下方空格，玩完遊戲後再搭配後面的心情解析，觀察自己得分與遊戲選擇的關聯。

最後得到 分

踏上旅程——迎向命運之路

此項活動完成時間約10分鐘

接下來，你要開始「命運之路+」的挑戰了，請先跟著老師的引導，邊玩邊在下方的表格記錄第一篇章的選擇。然後繼續選擇剩下的故事段落，並自己記錄。



第一篇章

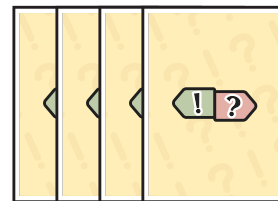


一開始，你遇見了誰？（勾選對象）

- ☐ 家人
- ☐ 我喜歡／喜歡我的人
- ☐ 學校同學
- ☐ 校外朋友



你在這個篇章
觸發了機會嗎？



什麼情況下觸發的？

選擇後，發生什麼事？

其他／
再玩一次的
紀錄欄位

第二篇章

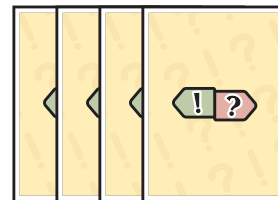


接著，你遇見了誰？（勾選對象）

- ☐ 家人
- ☐ 我喜歡的人 ☐ 喜歡我的人
- ☐ 學校同學
- ☐ 校外朋友



你在這個篇章
觸發了機會嗎？

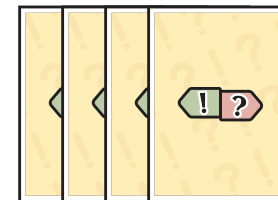


什麼情況下觸發的？

選擇後，發生什麼事？



你在這個篇章
觸發了機會嗎？

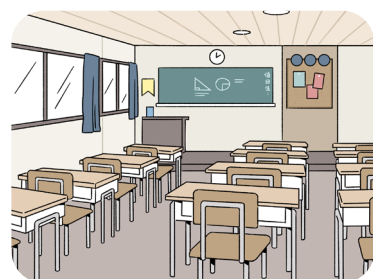


什麼情況下觸發的？

選擇後，發生什麼事？

其他／再玩一次的紀錄欄位

第三篇章

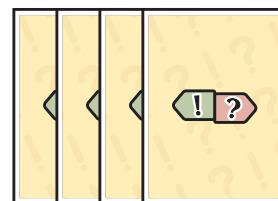


最後，你遇見了誰？（勾選對象）

- ☐ 家人
- ☐ 我喜歡的人 ☐ 喜歡我的人
- ☐ 學校同學
- ☐ 校外朋友



你在這個篇章
觸發了機會嗎？

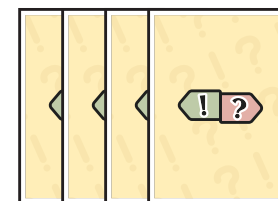


什麼情況下觸發的？

選擇後，發生什麼事？



你在這個篇章
觸發了機會嗎？



什麼情況下觸發的？

選擇後，發生什麼事？

其他／再玩一次的紀錄欄位

結局解析

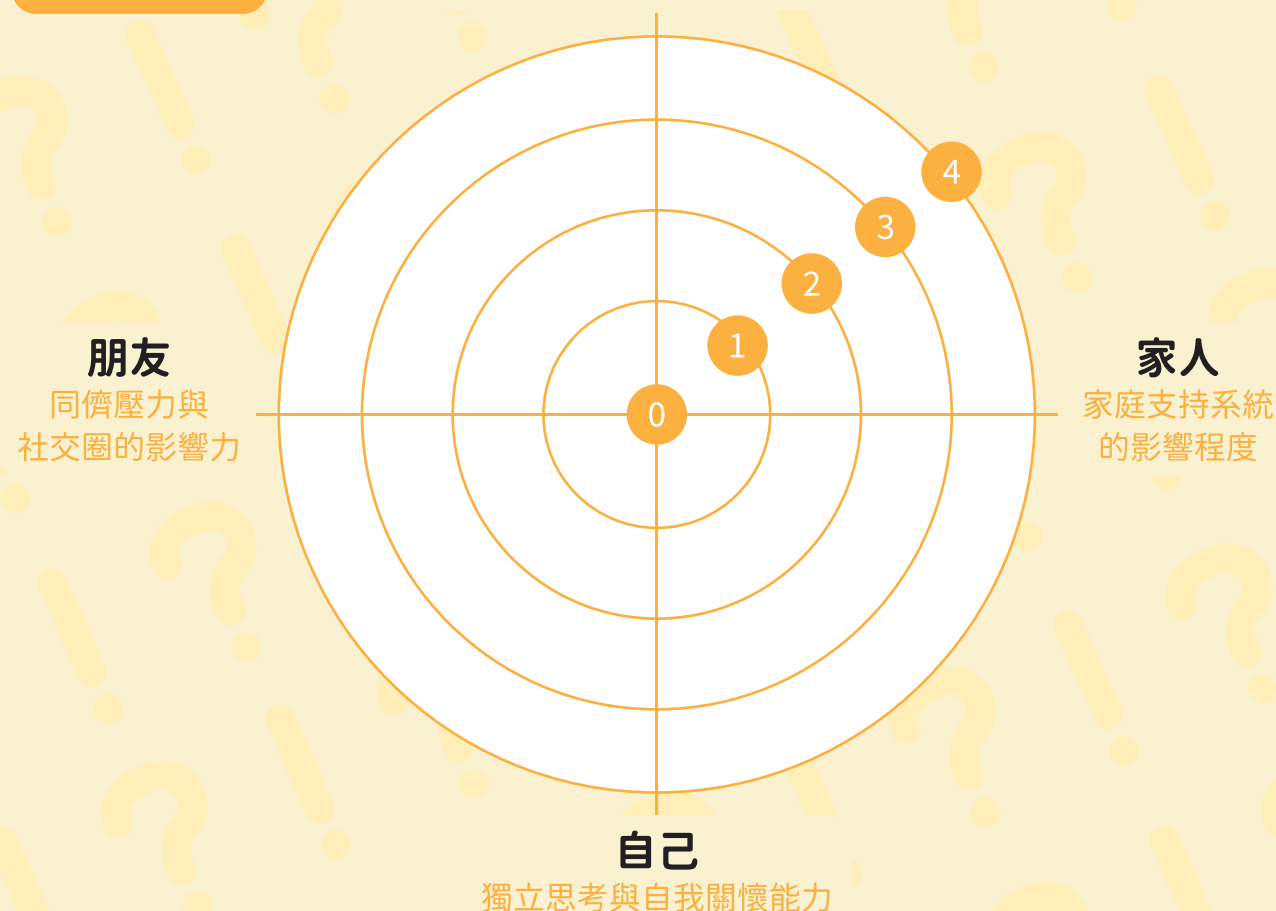
此項活動完成時間約5-7分鐘

遊戲結果頁上的長條圖，原來就是我的「人際影響力地圖」。
根據「關係計分」長條圖的得分，畫成我的「人際影響力雷達圖」。

第一次遊戲 的雷達圖

我喜歡／喜歡我的人

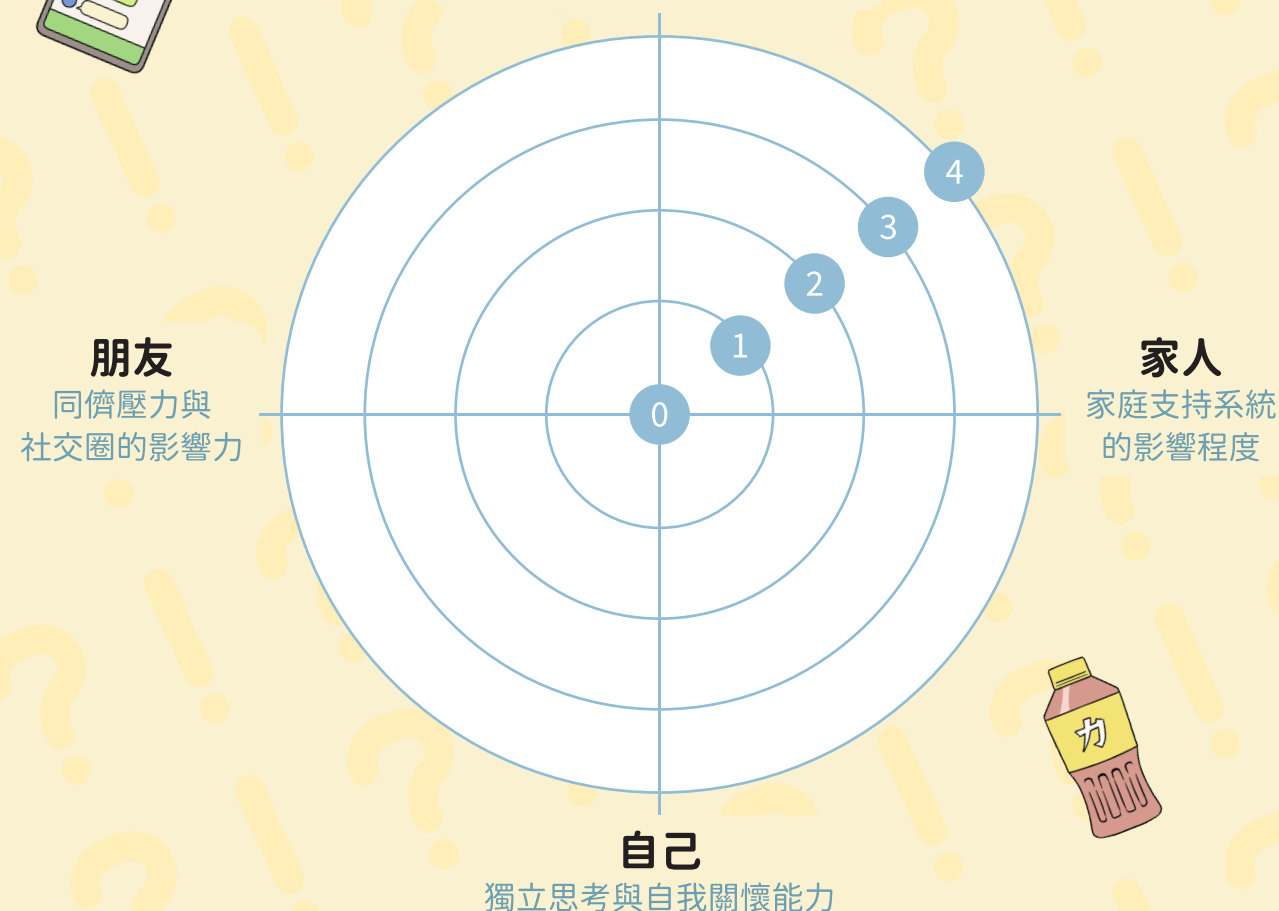
親密關係中的主被動影響程度



倒轉時光重新選擇的雷達圖

我喜歡／喜歡我的人

親密關係中的主被動影響程度



雷達圖的形狀代表什麼？

- ◆ 指向哪裡，代表受誰影響最深：圖案若像尖銳的箭頭往某個對象突出，代表你在面對這段關係時防線較弱，最容易受對方的意見或情緒左右。
- ◆ 觀察「自己」的位置：當「自己」的點離圓心越遠，代表你具備獨立思考能力與自我關懷，能守住安全底線。如果「自己」的點靠近圓心，是潛在的風險預警，代表你可能因為太想維持人際認同，而忽略了自我保護。

還記得一開始做的自我檢視小測驗嗎？

- ◆ 請看看下面的得分分析，再對照雷達圖，想想別人對自己有什麼影響。

【10 - 25 分：霧區邊緣】

你很在意別人的眼光，有時候會為了「合群」或「被愛」而迷失自己。請特別留意那些「看似關心你，卻要你做決定」的時刻。

【26 - 38 分：多雲轉晴】

你能在「做自己」與「聽別人的」之間找到平衡。雖然偶爾會猶豫，但你心中有一把尺，能幫你擋掉大部分的麻煩。

【39 - 50 分：陽光普照】

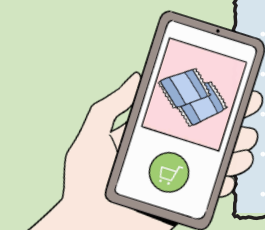
你非常有主見，且擁有健康的 support 系統。你清楚誰才是真正對你好的人。

透視危險

此項活動完成時間
約5-7分鐘

當遊戲揭曉你碰到了幾次毒品，請回到第4-5頁觸及「機會」的紀錄查看——原來在選擇的過程，「毒品」就在你的周圍，一不小心就會觸碰到它！

仔細看看你在遊戲中觸碰的毒品，你能看出它們哪裡長得像毒品嗎？

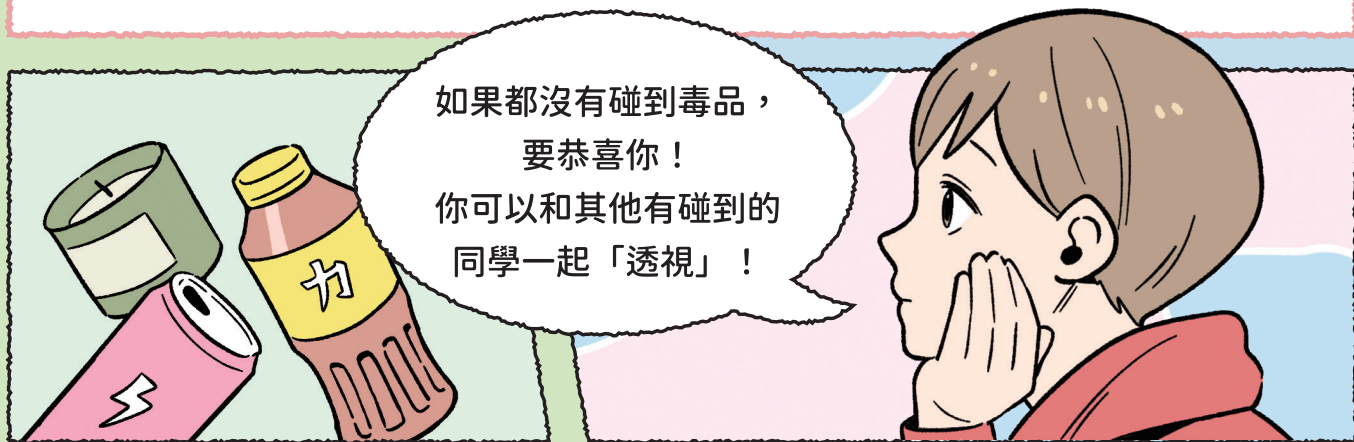


例如：我碰到的是「團購的提神餅乾」，它包裝成可愛又漂亮的糖果，一點都不像毒品。幸好我正在牙齒矯正，不吃甜食——但這也太容易讓人上當了啦……

換你來透視

請寫下毒品的危險特徵。

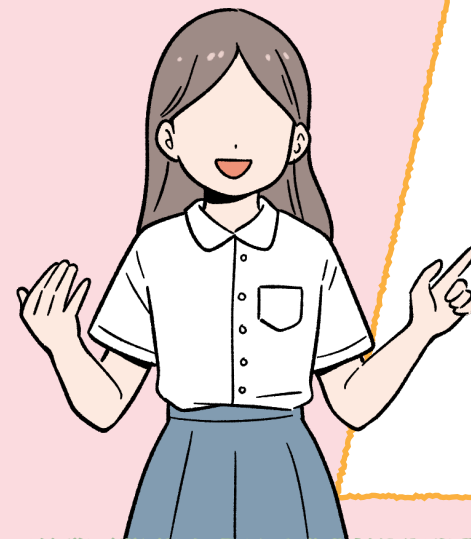
如果都沒有碰到毒品，
要恭喜你！
你可以和其他有碰到的
同學一起「透視」！



情境挑戰

此項活動完成時間約5-7分鐘

以下有三個情境，你會怎麼做？和同學或家人討論，並互換角色再討論一次，看看有什麼不同想法！



如果你最在乎的人，拿一個宣稱能「放鬆」或「提神」的東西邀你嘗試時，你要反問他哪些問題，來評估這個東西的風險？

有些時候我們需要「說不」來保護自己。想一想，誰是讓你最難拒絕的人？如果他對你提出「怪怪的」要求，要怎麼拒絕？請和同學或家人互相角色扮演，練習如何拒絕對方，以及如何友善的回應拒絕。寫下你覺得好用的拒絕妙招，以及角色互換的心得。

如果你自己或朋友正陷入像遊戲中那樣的「情緒勒索」、「擔保債務」或「不明物質嘗試」的困境時，誰是你可以無條件信任、且能給你正確建議的人？

契約



我的命運在我手中

此項活動完成時間約5-7分鐘，若課堂上來不及完成，可下課後挑戰看看。

遊戲的旅程雖然告一段落，但真實人生的冒險才正要開始。記住，決定命運的人永遠是你自己！現在，請完成這三項任務，為你的心理防線穿上最強的護甲。

1 識破偽裝

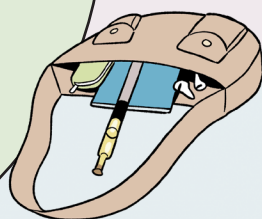
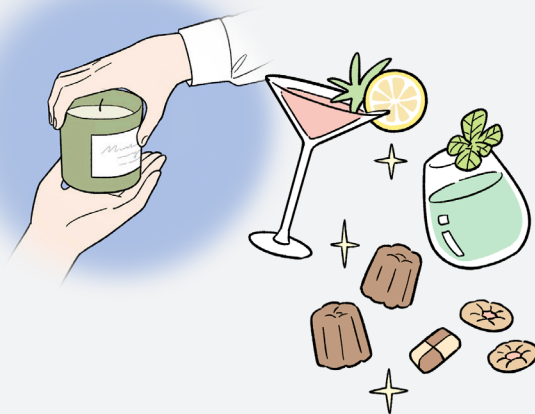
到遊戲網站「知識整理區／毒品知識百科」，選出最「讓人意想不到的」毒品陷阱前三名，告訴你的家人或朋友。

2 修補漏洞

針對自己第一次遊戲的雷達圖，檢查「自己」軸線太短或其他軸線過長的問題，為自己寫下一句自我保護承諾。

3 實戰演練

從大家的分享中，找出你心目中最理想的「拒絕妙招」，然後找家人一起練習說三次。

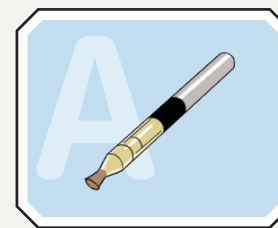


認識毒品與求助資源

此項活動為課後挑戰與知識補充

拆穿新興毒品偽裝

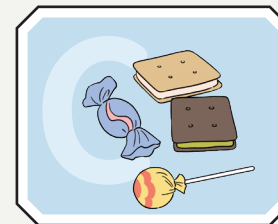
近年毒品常以偽裝的樣貌現身，裡面的成分多為「新興影響精神物質」，而且因為有多種毒品混在一起，比過去常見的毒品更容易導致死亡。請從以下三個選項出發，走出迷宮，拆穿這些食品偽裝，看看A B C可能是什麼新興毒品、有什麼危險。



可能是「喪屍煙彈」（依托咪酯）！
會導致恍惚、易怒、行為混亂、語無倫次，甚至像殭屍般渾身顫抖。



可能是喵喵（4-甲基甲基卡西酮）！
外觀常為結晶或粉末，也常偽裝成即溶咖啡或奶茶包。會導致痙攣或抽蓄、呼吸困難、心悸，引起幻覺、喪失記憶、暴力行為，非常容易成癮。



可能是類大麻活性物質！
常混在糖果餅乾、飲料，或電子煙中。會導致焦慮、噁心、幻覺、心跳過快、情緒加劇；且會傷害呼吸系統，使記憶受損、意識混亂等，還可能昏迷。

圖：B 喵喵（4-甲基甲基卡西酮）、A 喪屍煙彈（依托咪酯）、C 類大麻活性物質

防毒心法

- **不明物品我不拿**：堅定拒絕來路不明、包裝可疑的食物飲料；絕對不幫陌生人代管、運送物品。
- **網路社群要小心**：現今網路社群隱藏許多偽裝新興藥品，以紓壓名義或利用交友壓力販售。看到誇大功效的神祕商品、內容不明的打工資訊，或朋友分享奇怪的貼圖暗號，都不要點擊、按讚。
- **勇敢求助不可怕**：如果遇到挫折、壓力或家庭衝突，不要靠不明藥物，請先找可信任的大人或專業人員。

求助資源

除了在校可以找導師或輔導老師求助，你也可以聯絡以下單位幫忙。

衛生福利部毒品危害防制中心
24小時免付費諮詢專線：0800-770-885



各縣市毒品
危害防制中心



各縣市校外會



反毒大本營
求助e點通
線上保密留言表