

喵喵知多少

廣告

個案在朋友的慫恿下，開始使用搖頭丸及甲基安非他命，甚至還吸食大麻及拉K，隨著工作壓力漸增，在不懂得用正確方式抒壓的狀況下，濫用毒品的種類也愈多，頻率也愈密集。

某天晚上個案與朋友一起拉K及使用「搖頭丸」後整夜狂歡，到了早上又吸食大麻，結果沒多久個案便開始產生幻覺，講話也不清楚且四肢不自主發抖，之後更陷入昏迷且全身抽筋，他的朋友看到這種情形後趕緊將他送醫。

在住院期間，醫師發現他的尿液中有甲基安非他命、大麻及K他命的代謝物，但並未發現搖頭丸之蹤跡。醫師根據專業判斷個案是吃了喵喵，因為他原本就已經濫用了多種毒品，在過量使用了喵喵後，導致身體嚴重中毒，還好有緊急送醫，否則恐怕會遺憾終生。

你不可不知的小知識

喵喵乃是一種結構類似卡西酮的毒品，據相關調查，於2008年間由大陸地區製成後輸往歐洲、美國等國家，藉著網路行銷而快速漫延，在歐美多個國家已經造成超過50例死亡及嚴重中毒的案例，因此很快就被各國列為毒品管制。

國內第一次發現喵喵是在民國99年，由航警局在航空包裹中查獲；5月初則有一名17歲少女，在服用了喵喵後，不幸在幾個小時內猝死的案例，之後則有多起將喵喵攪入咖啡包遭警方查獲的新聞報導。目前我國已將喵喵納入第三級毒品列管。

喵喵的毒性作用類似甲基安非他命、古柯鹼及搖頭丸，具有中樞神經興奮及迷幻作用，然無實際醫療上的用途，又因作用時間短，故施用者常會不斷增加劑量，其副作用會產生呼吸困難、脈搏過速、血壓升高、神智不清、錯覺、胸痛、憂鬱、記憶不集中、心悸等情況；嚴重者則可能全身抽筋，甚至於不幸死亡，因此大家千萬不可以以身試險，免得遭來橫禍。

撰文：榮德毒物科 楊振昌醫師

教育部 衛生福利部

天氣多變化 做好保暖維健康

近來受到寒流影響，各地仍出現攝氏十度以下的低溫，並造成多起不幸事故，國民健康署提醒民眾，低溫容易誘發心臟病、中風急性發作，民眾要加強保暖，尤其長者及心血管疾病患者，應特別留意天氣的急遽變化，如果突然有胸悶、胸痛、呼吸困難等症狀，或是發生臉部表情不對稱、單手無力下垂、口齒不清的情形，一定要儘速就醫。

國民健康署呼籲民眾，在寒流來襲期間一定要注意保暖，帽子、圍巾、手套、襪子及保暖衣物不可少。

另外，使用瓦斯熱水器及爐具時，要將窗戶打開保持空氣流通，避免發生一氧化碳中毒。使用電暖器需為獨立插頭，不要使用延長線且有傾倒自動斷電裝置，以免造成電線走火。使用暖包包、熱水袋時，避免長時間使用於同一部位，尤其糖尿病或有周邊血管疾病的病人，使用時應特別小心以免燙傷。

國民健康署也提供六大「驅寒保暖健康道」要訣，幫助民眾遠離心血管疾病威脅：

- 一、控制病情，監測血壓：三高及心血管疾病患者除了要規律服藥、定期回診和飲食控制之外，最重要的是要定期量血壓，並做好血壓監測。
- 二、注意保暖：寒流來襲除了注意手脚保暖外，頭部的保暖也很重要！因此除手套、襪子及保暖衣物不可少外，戴帽子和圍巾尤其重要。
- 三、氣溫回升再出門運動：清晨容易出現極低的氣溫，有運動習慣的民眾，避免太早出門，最好等太陽出來、氣溫回升後再出門運動，並建議結伴同行，相互照應。
- 四、泡湯注意事項：天冷民眾喜歡泡湯驅寒，提醒心血管病患者，泡湯要注意溫度勿超過60℃，並且避免長時間泡在溫泉水中，以免因四肢血管擴張，周邊血流量遽增，引發心血管或腦血管急症。
- 五、飲食定量並注意情緒：避免因天冷而大吃大喝或是情緒起伏太大等情形，另應多喝水，並多攝取纖維素，以預防便秘，以及避免突然用力、緊張、興奮、激烈運動等。
- 六、出現心臟病及中風徵兆，請立即就醫：

(一) 心臟病徵兆：
胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等症狀，很有可能就是心臟病急性發作，應立即就醫接受治療；有冠心病脈疾病史者，在送醫前，可先使用醫師開立的舌下含片，做緊急救護。

(二) 中風徵兆：牢记「FAST」口訣，以辨別中風四步驟，把握「急性中風搶救的黃金三小時」：
1. FACE，請患者微笑或是觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱。
2. ARM，請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂。
3. SPEECH，請患者讀一句話，觀察是否清晰、完整；當出現其中一種症狀時，就要趕快送醫。

4. TIME，要明確記下發作時間，立刻送醫。就醫前注意下列事項：
a. 保持鎮定，將病患麻痺的那一側朝上側臥，以免嘔吐物或分泌物掉入肺部，導致吸入性肺炎；
b. 避免餵食任何食物或藥品；
c. 解開緊身衣物，如皮帶、胸罩、領帶等，以協助病患呼吸。

(資料來源：國民健康署)

國防部福利事業管理處金獎對對樂中獎號碼

201401期(103/01/01~103/01/31)

特獎	FR593621
頭獎	DH830798
二獎	EG244061
三獎	3621
普獎	621

◎兒童獎：中華民國103/03/01~103/05/31。
◎特獎、頭獎、二獎，請攜帶收銀條及福利證至福利處兌換；三獎、普獎，請攜帶收銀條及福利證至福利(營)站兌換。
◎因上期特獎無人中獎，特獎獎金將累計至本期，共計40萬元福利禮券。
◎上列號碼如排印有誤，以福利處開獎紀錄為準。

就學 · 就業園地

新榮處 簽署備忘錄 促進榮民就業

(新北訊) 新北市榮服處配合政府募兵制，日前由處長林高智與宏貿貿易有限公司陳一飛董事長，共同簽署合作備忘錄，開拓榮民就業機會。

陳董事長本身為榮民，創業已二十年，宏貿貿易公司主要業務為國軍福利品供應站商品供貨及全聯社部分商品供貨業務，並將事業拓展至大陸；該公司曾錄用多位榮民，目前除國內有業務人員需求外，也希望引介榮民至大陸工作。

林處長表示，因應榮民年齡結構改變，將以就學及就業為重點工作，並期在簽署備忘錄後，雙方合作能更密切，創造政府、企業及榮民三贏局面。

▲林高智處長(左)與陳一飛董事長簽署合作備忘錄。(張天順提供)

▲林夏富處長(前排左三)與林俊宏老師(前排右三)及參與講座的榮民合影。(鄭源敏提供)

您想就業嗎？
請來榮服處，
我們協助您。
輔導會就業服務網：
<http://www.vac.gov.tw/vacipredra.asp>

桃園縣「新想事成」徵才活動
(待)業榮民的需求，日前與勞委會中樞就業服務站，聯合舉辦「金馬奔騰新想事成」在地徵才徵才活動，提供榮民就業機會。

本次活動共邀請十九家廠商參與，提供八百餘個工作職缺，包含科技業、服務業與傳統產業等不同類型的工作，到場求職榮民已有許多人獲得錄取，並有多人獲得進一步前往公司認識環境與面試的機會，在年後轉職的熱潮中搶得先機。

新竹榮服處 職涯發展與職場心理講座

(新竹訊) 新竹榮服處日前舉辦「職涯發展與職場心理講座」，期透過學者專家的講授，協助榮民眷開創成功的職涯人生。

此次活動邀請擺渡系統設計營運長林俊宏博士擔任主講人，林老師是工商心理學專家，曾任新北市政府等公部門及多家民間公司職涯顧問、人力資源主管，課中運用豐富的學經歷及工作心得，深入淺出的說明職場動力的來源、工作價值、卓越工作者的績效與態度，並藉口足畫家謝坤山的生命態度影片，與自我探索生動活潑的方式，協助榮民眷瞭解自己的心理資本，如何增加工作的自信、希望感、樂觀與韌性，精闢的講解，獲得與會者熱烈回應。

終身學習 豐富人生~林添富

資料提供：基隆市榮服處

馬偕醫護管理專科學校老人照顧科代理主任林添富(右圖)，自退伍後，經多年苦讀進修，目前已成為老人長期照護、老人心理學、婚姻與家庭、老人教育等相關領域的專家。

民國七十六年，林主任專科畢業入伍服役，新訓後轉服四年制政戰預官，服役期間擔任連輔導長，受到連上十多位臺大、政大畢業的大專兵影響，萌生繼續進修的動機。八十年底退伍後，經半年準備，在八十年參加大學插班考試，考取並就讀國立中興大學社會學系。

八十二年，林主任取得碩士學位，並轉至宜蘭縣政府擔任宜蘭縣政府秘書。三年後，考上國立臺灣師範大學社會教育學系博士班與高雄師範大學成人教育研究所博士班，林主任最後選擇就讀國立臺灣師範大學社會教育學系博士班。

九十八年間，林主任參加退除役官兵轉任公務人員特考，通過三等社會行政考試，並至基隆市榮服處擔任輔導員。在該處服務期間受到長官的指導及照顧，並深入瞭解輔導員對於榮民的照顧，真的是盡心盡力。

一〇〇年間調至宜蘭縣榮服處服務，之後因身體健康因素，離開公職。病癒後，因自己曾有老人社會福利機構主管經歷，及博士班攻讀老人教育的學術基礎，獲聘為馬偕醫護管理專科學校老人照顧科專任教師，一〇一年考取專門職業及技術人員社會工作師高考，目前於學校老人照顧科兼代理主任。

在求學過程中，林主任特別感謝輔導會給予榮民就學補助及獎勵，使其從大學、碩士到博士各個求學階段，獲得獎助學金的支援，這對於一個收入有限的人而言，是最直接、有效的幫助方式。

林主任自謙不是個聰明的人，讀書須靠強記，但是他不畏學習的辛苦，常用最笨的方法來融會貫通書裡的內容。例如，在看書時，將書本的重點抄錄在筆記本上，同時，利用心理學的學習與記憶特性，將工作記憶轉為長期記憶的方式，先求理解，再去記憶書本的內容，使之成為自己的知識。林主任在求學或轉業的各個過程中，都不斷的學習，不放棄每一次的學習機會，以及任何可以成長的時機。如此，當機會來臨時，就能夠掌握新的契機，重新出發。

林主任勉勵榮民弟兄「人生不間斷的學習，尤其是終身學習，這才是生命最佳寫照」，希望大家拾起書本，用學習來改變生命、豐富人生。