

運動禁藥管制

知識漫畫手冊

目錄與大綱

發行單位 & 授權企劃	P1
登場角色介紹	P2
禁藥清單	P3
○ 什麼是禁藥清單.....	P3
○ 禁藥清單有多重要呢？	
○ 何時會發送禁藥清單？	
○ 禁藥清單內容會年年更新嗎？	
禁藥清單的用處	P4
○ 禁藥清單有什麼用處？	
○ 未成年、身心障礙或是急慢性疾病患者，服用、誤用禁藥會遭受處分嗎？	
○ 禁藥清單一定要隨身攜帶嗎？	
禁藥清單的使用時機	P5
○ 禁藥清單的使用方法與時機？	
○ 看醫生時一定要出示禁藥清單嗎？	
○ 如何做好身為運動員的本分？	
藥檢流程	P6
你是藥檢人員嗎？.....	P6
○ 禁藥檢測員會有身分證明文件嗎？	
○ 運動員可要求檢測員提供身分證明嗎？	
○ 藥檢人員證件上會有哪些資訊呢？	
藥檢前重要須知！	P7
○ 運動員可以拒絕藥檢嗎？	
○ 我可以自行填寫檢測單嗎？	
○ 我有特殊理由能推遲藥檢嗎？	
○ 比賽成績不出色還會被要求藥檢嗎？	
集尿杯與AB瓶	P8
○ 什麼是集尿杯與A B瓶？	
○ A B瓶的用途及使用方式？	
○ 為何須挑選未被開封的集尿杯與A B瓶？	
藥檢陪同人員	P9
○ 未成年可以獨自進行尿檢嗎？	
○ 可以自己指定藥檢陪同人員嗎？	
○ 身處異地卻被要求藥檢時該怎麼辦？	
藥檢申請小心謹慎	P10
○ 集尿杯要怎麼保管才正確？	
○ 尿檢時尿液不足該怎麼辦呢？	
○ 藥檢期間想吃東西該怎麼辦呢？	
遠離禁藥	P11
食物中的禁藥	P11
○ 運動員需要注意飲食嗎？	
○ 如何預防食物裡的禁藥？	
○ 肉類會含有禁藥嗎？	
○ 可以吃來路不明的食物嗎？	
○ 運動員肚子餓了該怎麼辦？	
保健食品中的禁藥	P12
○ 我能使用天然、草本的保健食品、保養品嗎？	
○ 保健食品、保養品會有禁藥成份嗎？	
中藥裡的禁藥	P13
○ 中藥內含有禁藥嗎？	
○ 服用中藥會導致禁賽嗎？	
○ 運動員想就診該如何抉擇？	
跌打損傷國術館	P14
○ 國術館的漢方藥膏成份含有禁藥嗎？	
○ 成份不明的中藥補帖安全嗎？	
○ 若想服用中藥該怎麼做？	
不要服用禁用藥物	P15
○ 我想要得名，所以可以服用禁藥嗎？	
○ 運動員被檢驗出使用禁藥的後果？	
○ 禁藥對於運動員的傷害？	
治療用途豁免	P16
什麼是TUE？	P16
○ 什麼是TUE(治療用途豁免)？	
○ 哪些人可以申請TUE？	
申請TUE的時機	P17
○ 申請TUE的條件？	
○ 到哪裡申請TUE呢？	
○ 多久之前要申請TUE？	
做個遠離禁藥的健康運動員	P18
○ 檢驗出禁藥反應該怎麼辦？	
○ 被要求參加聽證會該怎麼辦？	
人人都是禁藥知識宣導員	P19
○ 一起拒絕運動禁藥。	
○ 打造無運動禁藥污染的運動競賽。	
○ 落實禁藥知識普及化。	
超完美重點總整理	P20



發行單位 & 授權企劃

書名 / 運動禁藥管制-知識漫畫手冊

委託單位 / 教育部體育署

發行單位 / 中華奧林匹克委員會

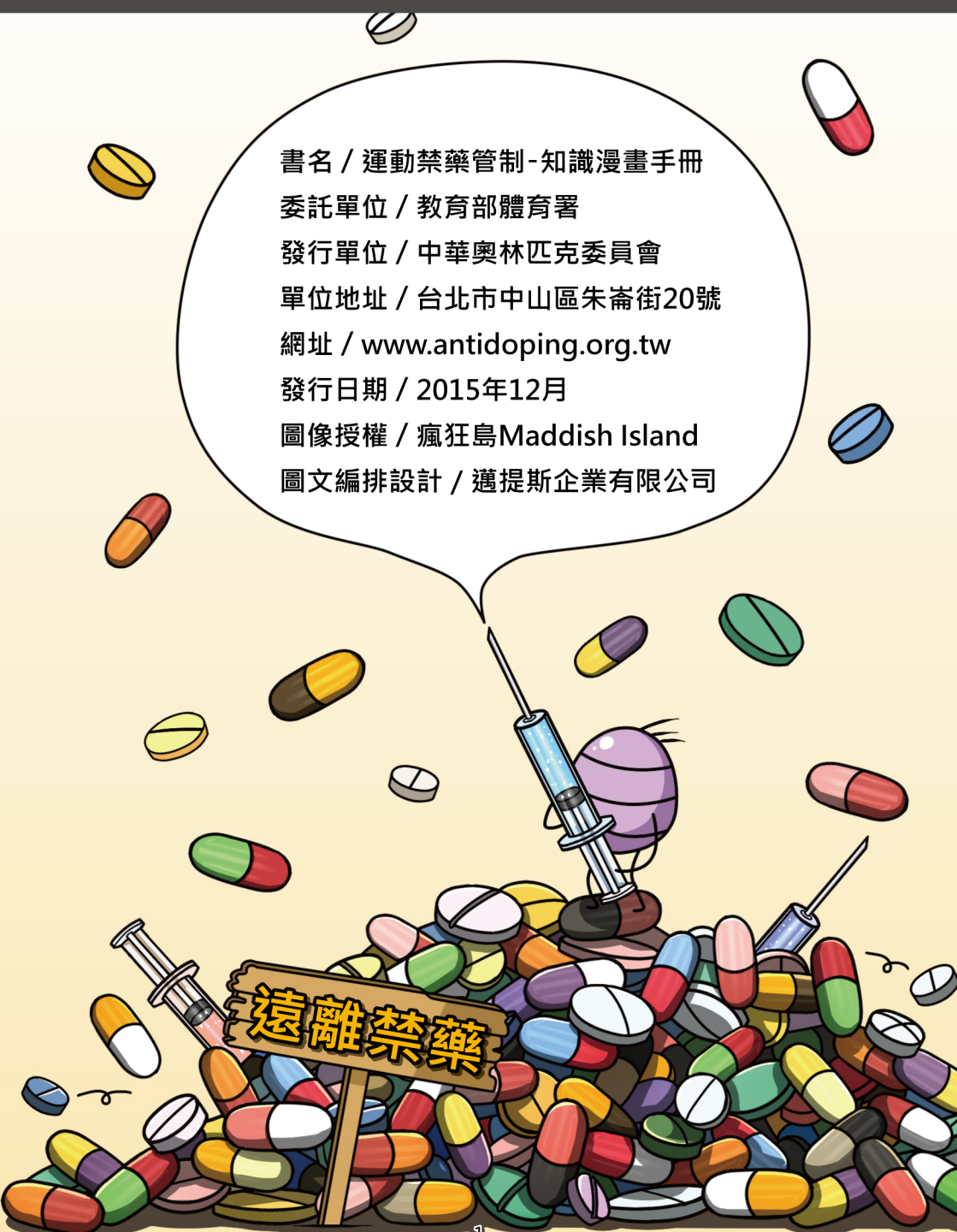
單位地址 / 台北市中山區朱崙街20號

網址 / www.antidoping.org.tw

發行日期 / 2015年12月

圖像授權 / 瘋狂島Maddish Island

圖文編排設計 / 邁提斯企業有限公司



登場角色介紹



秘密蜂教授

運動禁藥宣導員

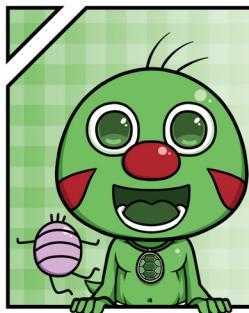
精通各個知識領域的教授，個性古怪，卻常常被誤認為是幽默。有著一雙生起氣來充滿著殺氣的眼睛。最喜歡欺負助手蘿蔔特。



蘿蔔特

運動禁藥宣導員

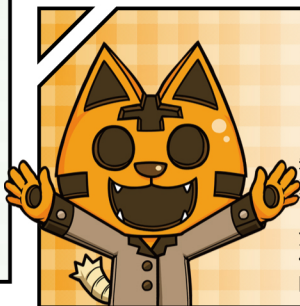
秘密蜂教授的得力助手，個性迷迷糊糊，但在該認真的地方卻十分的努力！有著超越常人的生命力！



芋頭太郎

游泳運動員

正直且富有正義感，在水中游泳時如同在陸地上行走般自在！身邊總是會跟著一顆會走路的小芋頭！



噹噹喵

體操運動員

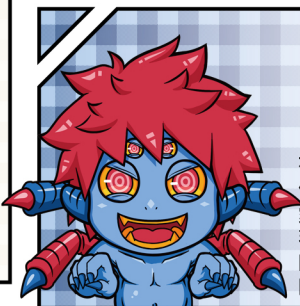
看似天真無邪，但卻很愛對身邊的朋友惡作劇，雖然他是一隻全身由金屬打造的鈴鐺貓咪，但柔軟度卻出奇的不錯呢！



鬼薑薑

賽跑運動員

奔跑(逃跑)的速度超級快，討厭麻煩的事情！平時待人冷酷，但其實他擁有一顆非常溫柔且善良的心！



蜘蛛菲力

籃球運動員

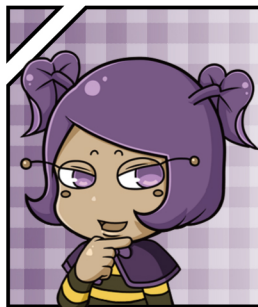
有著令人懼怕的外表，但其實是個內心纖細的愛哭鬼，對於控制物體非常拿手！常常不自覺的做出一些會嚇到別人的舉動。



蕃茄淑女

禁藥管制人員

美麗嬌豔的藥檢人員，對自己的美貌非常有自信！是位做事嚴謹、有條理的女性！但時常會不小心被牽著鼻子走！

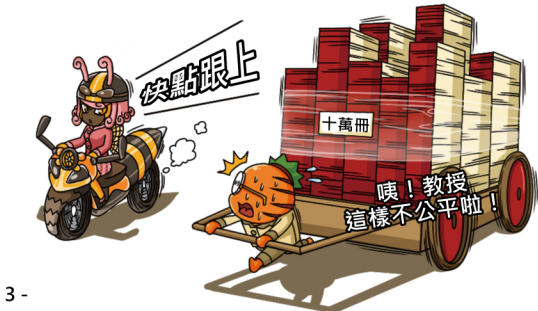
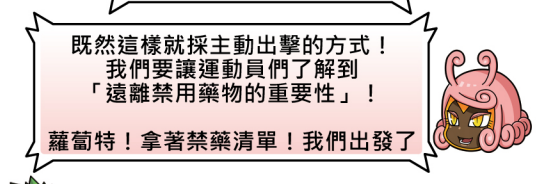
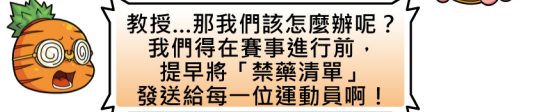
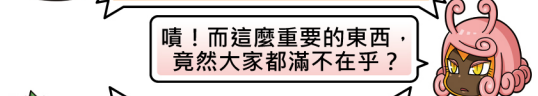
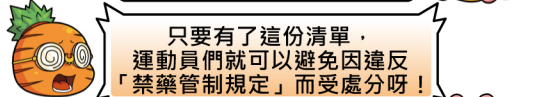
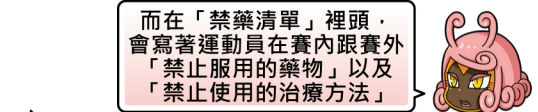
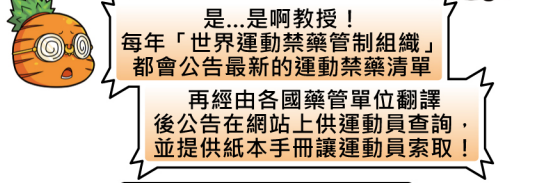
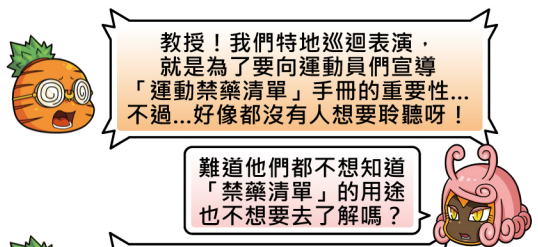
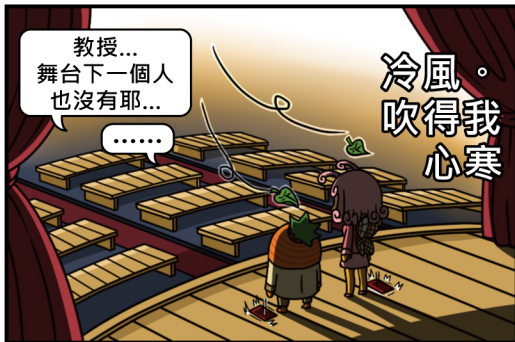


蕃薯妹妹

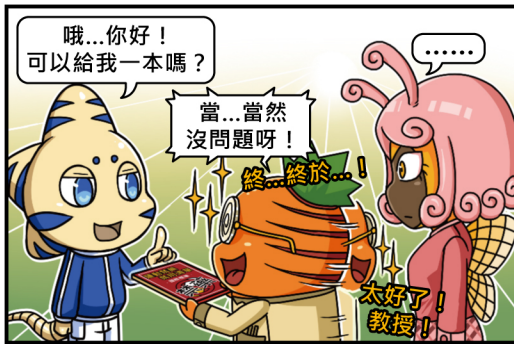
禁藥管制人員

個性直率的藥檢人員，面對許多來自不同地區的運動員的問題，都能應對自如！不過時常不小心表露出不耐煩的神情。

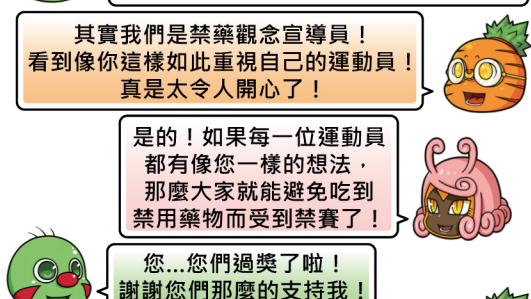
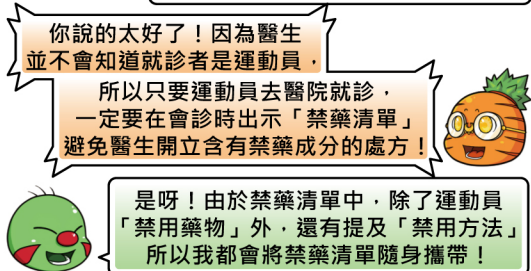
禁藥清單1-什麼是禁藥清單



禁藥清單2-禁藥清單的用處



禁藥清單3-禁藥清單的使用時機



藥檢流程1-你是藥檢人員嗎？



那姐姐妳不是要來找我要簽名那妳是誰呢？什麼是藥檢人員啊？

「藥檢人員」就是執行運動禁藥檢測工作的人

為了不讓運動禁用藥物影響比賽的公平、公正只要是運動員，皆有機會被要求進行「運動禁藥檢測」！所以我是來這裡通知你並且要帶你去進行檢測的！

害人家開心了一下！原來是要帶我去進行藥檢呀...還以為姐姐妳是來要簽名的呢...

當然不是！我是一位盡責且認真的美麗藥檢人員！為了避免爭議以及疑慮，一定會先表明自己的身分與來歷！出示有包含我的姓名、照片以及有效期限的藥檢員證件！

喵嗚！姐姐妳好專業喵！所以只要出示藥檢員證件就是藥檢人員嗎？

是呀！但如果運動員仍有疑慮！賽內藥檢人員會持有《藥檢人員註冊卡》賽外藥檢人員會持有《藥檢人員證》及《運動禁藥檢測授權函》！運動員可以請藥檢人員出示證明，所以不用擔心！

喵嗚！原來是這樣呀...不過人家有點失望喵...

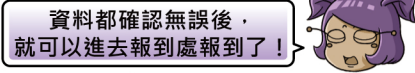
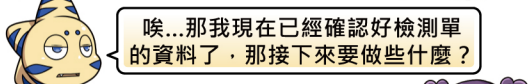
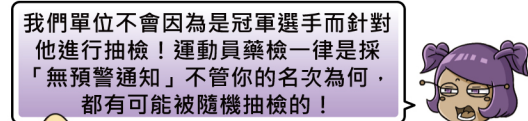
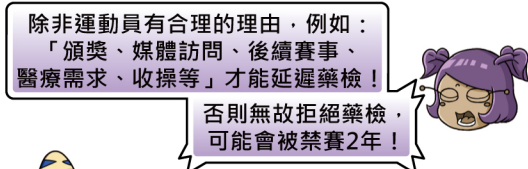
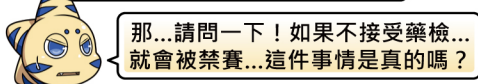
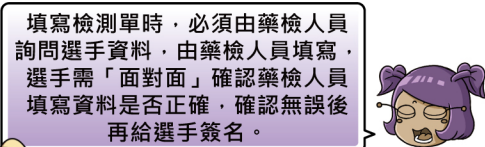
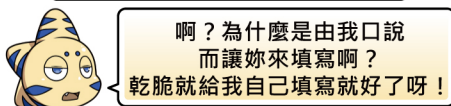
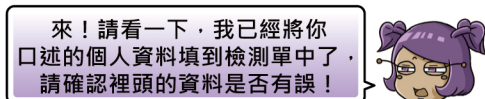
好啦！別失望了！有像我這樣美麗的藥檢人員在你面前，你就該開心了！快點跟我走吧！我們往採樣室出發了！

那~美麗的藥檢員姐姐~人家可以簽名在妳的衣服上嗎？

當然不可以！別囉嗦了！快點跟我走！

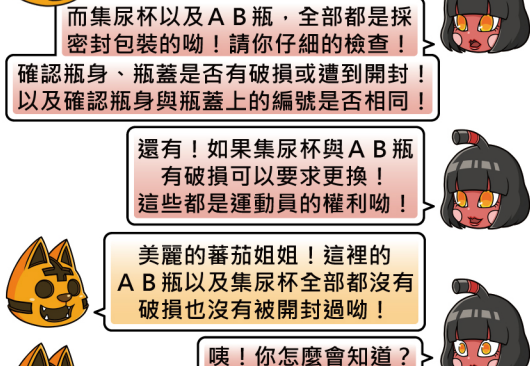
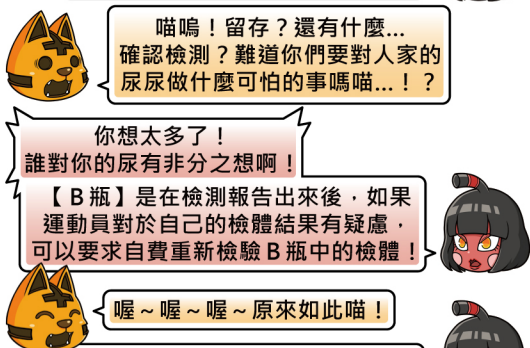
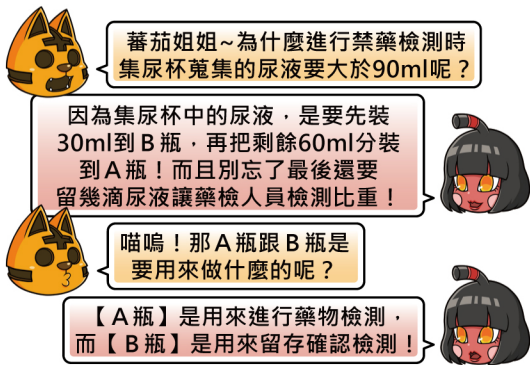


藥檢流程2-藥檢前重要須知！

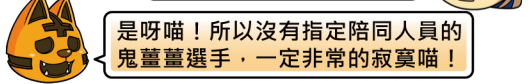
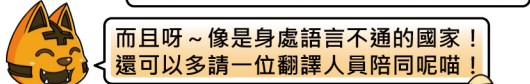
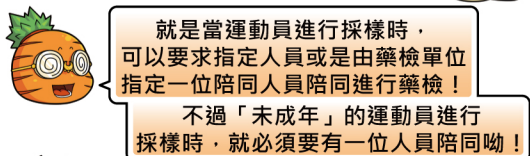
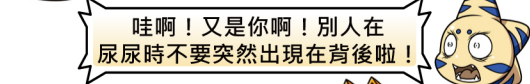
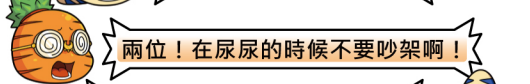
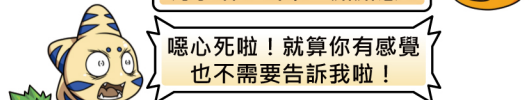
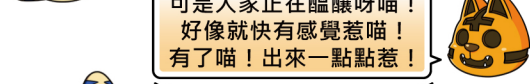
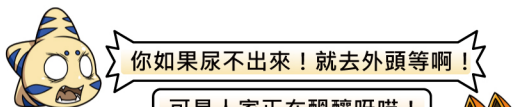
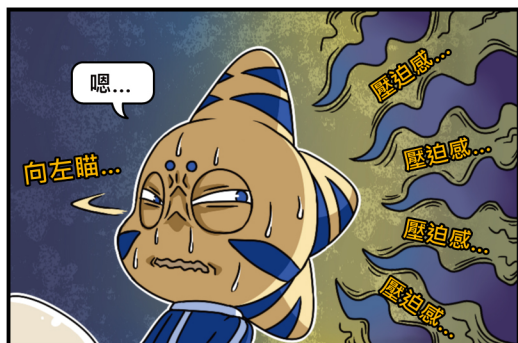
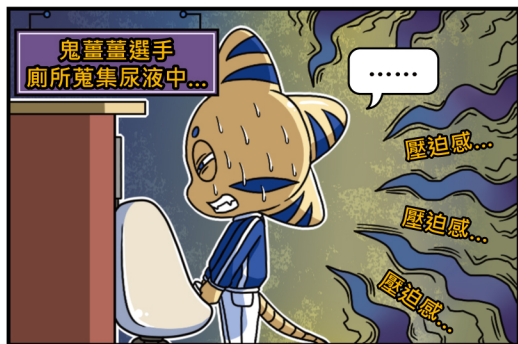


藥檢流程3-集尿杯與AB瓶

小叮嚀：實際執行藥檢時，A、B瓶是密封在紙盒中，待運動員挑選後才由本人自行拆封的喲！



藥檢流程4-藥檢陪同人員



藥檢流程5-藥檢中請小心謹慎



你們到底有沒有身為運動員的自覺啊! 藥檢期間, 怎麼可以那麼的不謹慎呢?

啊? 怎麼說不謹慎啊? 我只是去附近晃晃而已啊...

鬼薑薑運動員! 你不是將集尿杯隨手放在一旁嗎?

是啊! 因為我的尿液不足呀...! 所以想說等等再回來補充...

當運動員暫時無法蒐集足夠的尿液時(不足90ml時), 必須將尿液放在不離開你視線的地方! 可預防被其他人誤拿、或是異物掉入的機會! 更可以保護自己不受受到有心人士的陷害啊!

對呀喵! 像是我的集尿杯都隨身攜帶喲!

噁心死啦! 你就這樣把集尿杯塞在口袋裡啊? 被擠爆了怎麼辦!

還有噹噹貓運動員! 藥檢期間怎麼可以食用外食呢?

喵喵! 因為人家也是尿液不足, 所以請教練去買給我喝的喵!

採樣站中都有提供密封的瓶裝水! 藥檢期間要避免食用外食! 否則一不小心將含有禁藥成份的物質吃入身體裡! 運動員可是要自行承擔責任啊!

原來後果那麼嚴重啊! 那...那我不敢喝了喵!

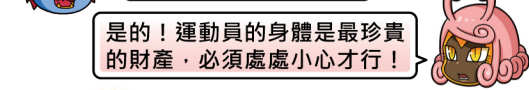
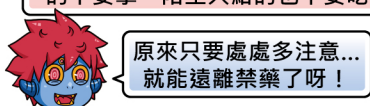
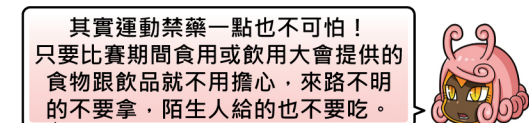
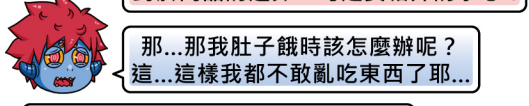
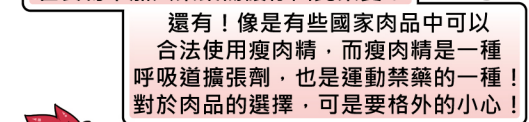
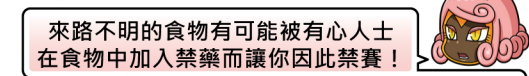
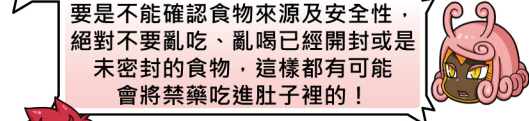
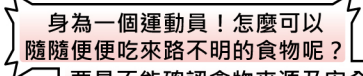
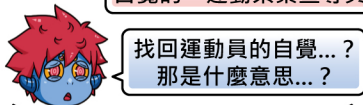
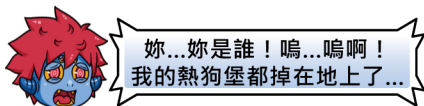
很好! 記得要有身為運動員的自覺啊!

那...我這杯就給你喝吧!

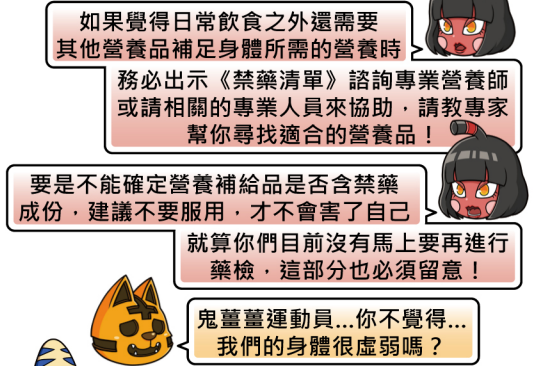
哇! 這麼好啊!



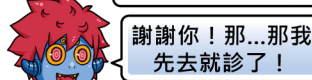
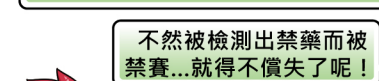
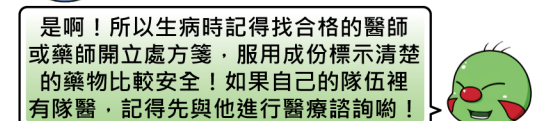
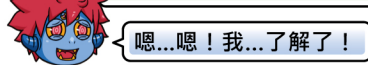
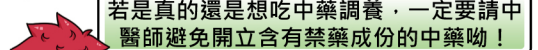
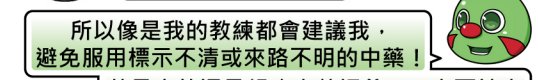
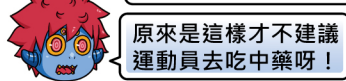
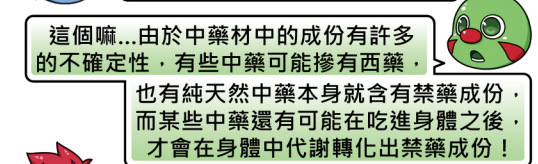
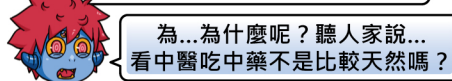
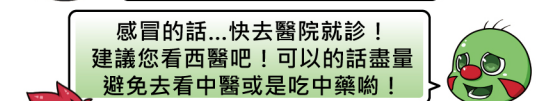
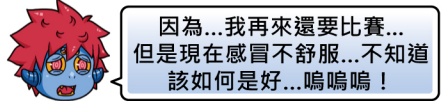
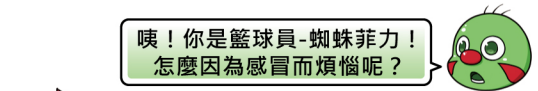
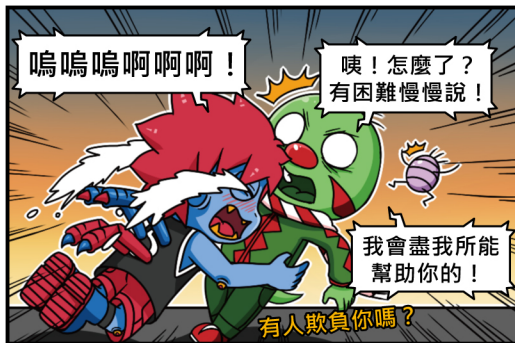
遠離禁藥1-食物中的禁藥



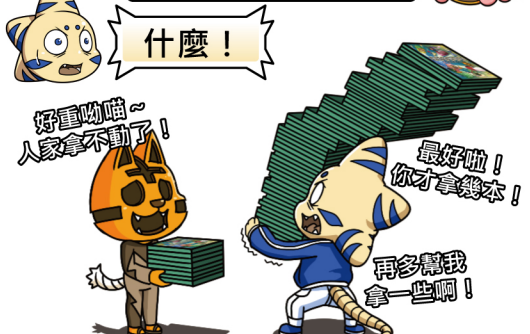
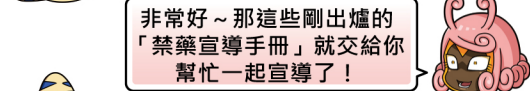
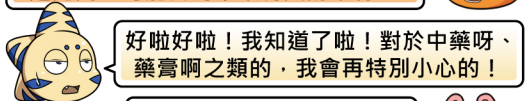
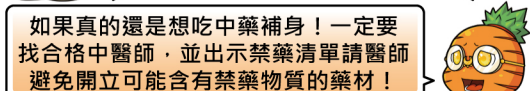
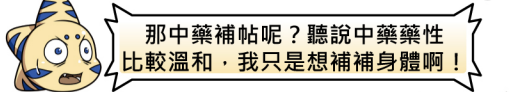
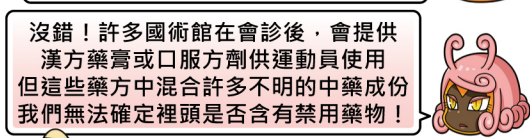
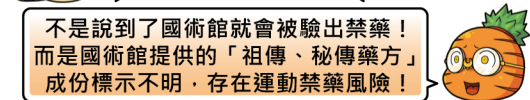
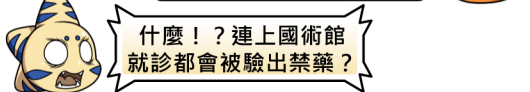
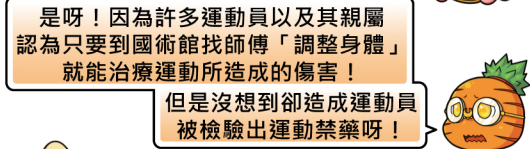
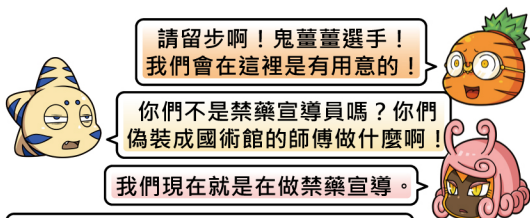
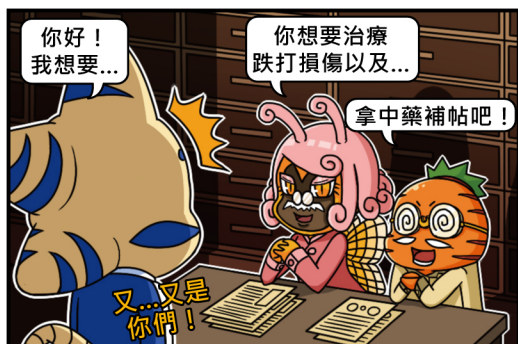
遠離禁藥2-保健食品中的禁藥



遠離禁藥3-中藥裡的禁藥



遠離禁藥4-跌打損傷國術館



遠離禁藥5-不要服用禁用藥物



蕃茄姐！
外頭是在吵什麼啊？
好多記者啊！

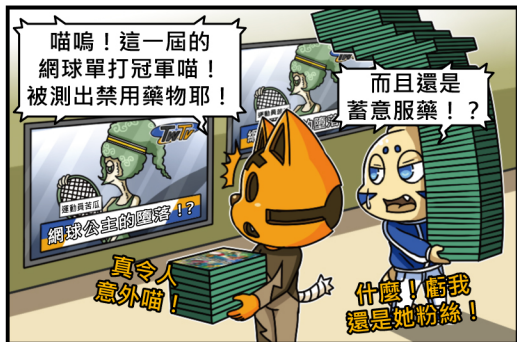
喔！那個呀...

教授...真的有運動員
會為了增進比賽的成績，
而服用運動禁用藥物呢...



嘖！這真是太不自愛了！
做壞事總會有被揭穿的一天！

是啊教授！蓄意使用禁藥的運動員！
不但會被取消成績以及獎勵，還會
被禁賽好幾年，運動員的運動生涯
可能就就此變黑白了呢！



嗚嗚！這一屆的
網球單打冠軍喵！
被測出禁用藥物耶！

而且還是
蓄意服藥！？



所以啊！絕對不要異想天開，
認為利用禁用藥物獲得的名次，
可以讓自己風光一輩子，說不定
你的運動員生涯就到此為止了！

是啊！而且有些運動禁藥！
雖然可以在短時間讓運動員
增加運動表現！但也會讓服用者
的身體產生不可逆的永久傷害呢！



沒錯！運動禁藥可能對生理、
心理，都造成負面的影響！



記者目前位於聽證會
場外面門口守候！

運動員本人已經
承認服用藥物！

真希望運動員們可以潔身自愛
不蓄意使用運動禁用藥物才對...



所以我們必須繼續努力！將禁藥
知識變成運動員們的「常識」！

沒錯！為了所有的
運動員們而努力！



難得我們能上電視！
趁機快點宣導禁藥手冊吧！

驚爆！女網冠軍服用運動禁藥！



封號為「網球公主」
的苦瓜選手，將被判處
禁賽以及取消成績！

後續我們會
繼續替大家帶來
最新的消息...！

是的！教授！



請大家
不要轉台呦！

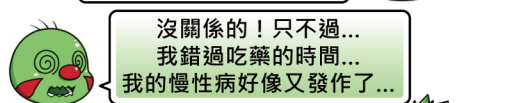
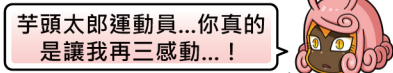
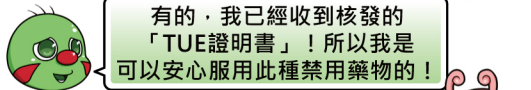
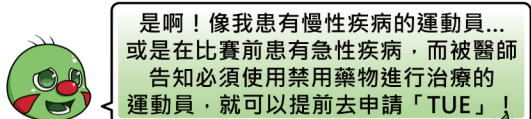
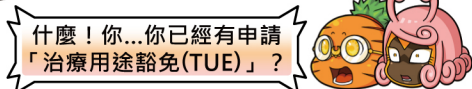
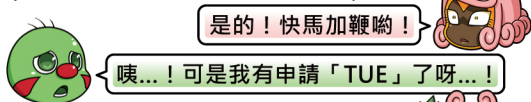
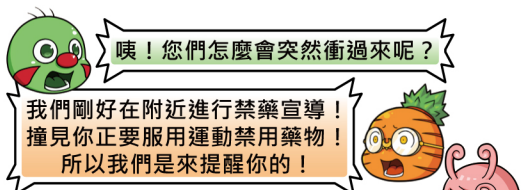
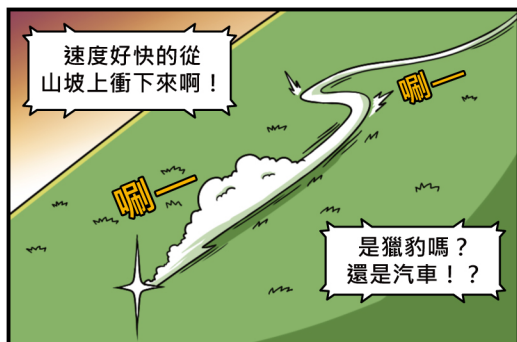


嗚呼！
運動員看這！

禁藥宣導手冊
熱情發放中囉！

喂！你們擋到
鏡頭了啦！

治療用途豁免1-什麼是TUE



做個遠離禁藥的健康運動員



蜘蛛菲力選手！你怎麼了阿！怎麼邊跑邊大哭呢？

我因為醫療需求必須服用禁藥...但是沒有提早申請TUE...而現在我就要被禁賽了阿！嗚啊啊啊...

嗚嗚！被禁賽耶！好可怕喔！

禁藥管制單位寄來信函，要求我出席「聽證會議」但是我好害怕...不想要出席呀！

不想出席聽證會議？這可不行啊！聽證會議是讓運動員來進行「答辯以及提出證據」的！如果運動員表明放棄出席，就會直接就你的違規事項做出處分喔！

可是就算我去參加，說明服用禁藥的緣由，還不是一樣會被處分呀...那我還要去嗎...？

嗚嗚！可是出席才有機會解釋你是因為醫療需求疏失，而導致檢驗出禁藥！說不定還能減輕一些處罰呢喲！

但是...我不敢自己一個人去...好多人都在那邊盯著我看...太可怕了...

宣導手冊上頭有寫到，出席聽證會時，可以請一位代表陪同出席呢！如果你不介意...我能陪你去呦！

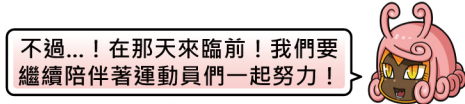
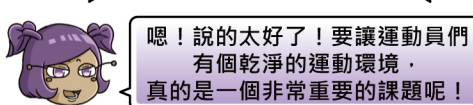
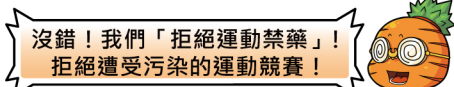
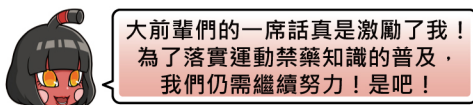
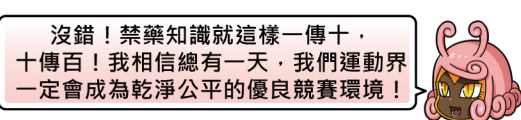
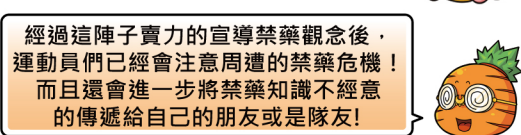
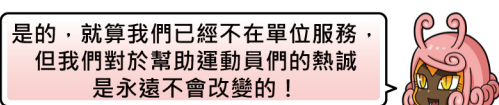
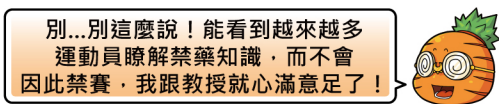
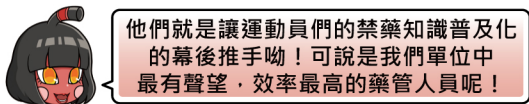
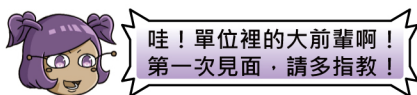
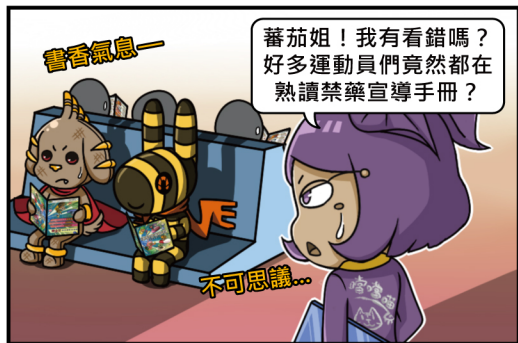
而且就算你被禁賽了！你可以趁這段期間將自身的經驗告訴其他的運動員！讓他們免於誤觸禁藥而遭受處分！

說...說的也是...謝謝你們！有你們陪伴我就安心多了！

我們運動員們互相照顧互相扶持是應該的呀！



人人都是禁藥知識宣導員





如何遠離運動禁藥？

- 一、看醫生、購買成藥時，一定要出示「禁用清單」
禁用清單每年都會更新！請確認是否為最新版本！
在無法確定藥品是否含有禁藥成分前，不要輕易服用！
- 二、運動員盡量不要看中醫、不吃中藥！由於中藥的成分存在著較多的不確定性，有些中藥可能在身體中轉換成禁藥成分！
- 三、不亂使/服用丹膏丸散以及保健營養品！就算寫著「天然、草本」等敘述的產品也不能大意，說不定裡頭就含有禁藥成分呢！
- 四、比賽期間前後，要注意自己的飲食，避免食用、飲用「未密封」的食物、飲料，拒絕來路不明的食物！
- 五、患有慢性疾病的運動員！必須提前1至2個月前申請「治療用途豁免(TUE)」，通過後才能夠安心服用禁用藥物！

被檢驗出禁藥陽性反應該怎麼做？

- 一、若是認為自己沒有服用運動禁藥，卻被檢驗出陽性反應，可以要求自費重新檢驗當初尿液採樣時所封存的 B 瓶檢體！
- 二、運動員被通知藥檢結果為陽性後，會被要求出席聽證會，可以請一位代表陪同人員出席，並在聽證會上澄清與答辯！
- 三、如果對處分結果不服，可以在收到處罰通知書20日內以書面向「中華奧林匹克委員會」提出申訴喲！

治療用途豁免(TUE)申請：

	國內綜合性運動會	國外賽事
負責單位	中華奧會運動禁藥管制委員會	國外賽事受理TUE之單位
可申請時間	運動會開賽 30 天前	單項比賽 30 天前 綜合運動賽會 60 天前 <small>※ 以主辦單位規定為準</small>
表格索取方式	從中華奧會運動禁藥管制網站 www.antidoping.org.tw 下載「治療用途豁免申請表」	向主辦賽事之國際運動組織 索取「TUE form」
需附上的證明	① 經醫師填妥後的 TUE 申請表。 ② 完整病歷文件以及其他相關醫學證明文件影本。 ③ 其他申請中或已獲核定的 TUE 文件。	
需符合的條件	① 運動員因急慢性疾病必須使用該禁用藥物進行治療。 ② 該治療藥物不會增加運動員的表現。 ③ 此治療藥物不能為之前在此運動員身上檢測出的違規物質。	

我的秘密運動筆記！

我的名字		我的生日	
我的性別	我的身高	我的體重	
	公分(cm)	公斤(kg)	
我喜歡的運動項目有...			

對於運動，我期望未來的我可以 ...



過一段時間，記得回來看看自己的未來期望有沒有實現嘞！

運動員遠離禁藥 **三不驟**

看醫生買藥 **不能忘記** 出示運動禁藥清單

平時記得 **不要服用** 成份不明的中藥及保健食品

時常要 **不斷提醒** 自己是位愛惜自己的運動員！

