

拒毒+1

季刊

毒防諮詢專線
0800-770-885
http://refrain.moj.gov.tw



有❤️一定成功

嘉義縣毒品危害防制中心
Drug Abuse Prevention Center, Chiayi County

第四十一期

中華民國一百一十二年六月

發行人\翁章梁 總編輯\劉培東 副總編輯\羅木興
編輯委員\林宏儒、李美華、張翠瑤、楊皓茹、葉聰謨
執行編輯\趙紋華 執行單位\嘉義縣毒品危害防制中心
地址\嘉義縣朴子市光復路40號 電話\05-3625680
網址\cyshb.cyhg.gov.tw/antidrug 毒防諮詢專線\0800-770885

印刷品

郵件特約戶
特約記帳



專題報導

一日染毒，終身戒癮： 那些你不知道的事

林家熒

藥物濫用俗稱吸毒，是指精神刺激物質（Psychoactive Substance）的非醫療使用，這種精神刺激物質能阻斷大腦與外界的連結，產生感官刺激。成癮者為了重獲快感而使用更大量的藥物，長期使用對生理與心理產生依賴，藥物濫用不僅會上癮，還會對身體造成不可逆的傷害，最可怕的莫過於既痛苦又漫長的戒毒夢魘。

緣起：埋下毒種子，摧毀一輩子

現在是一個網路發達的時代，青少年接觸毒品的風險大大提升，都知道毒品對人體有害、甚至引來牢獄之災，但為什麼還是想去嘗試呢？根據衛福部107年全國物質使用調查結果，染毒者首次使用動機以「好奇」（70.5%）為主，初次使用地點大多位於同學或朋友家裡（29.9%）。在校園內尤其常見「新興毒品」，此類毒品經常混和多種三、四級的毒品，甚至中樞神經興奮劑和抑制

劑混合，增加危險性。它們常被包裝成無害的外觀，如咖啡包、茶包、糖果、果凍等。並以話術降低戒心：「是流行不是吸毒」、「一次不會上癮」、「驗尿驗不出來」等型塑同儕壓力。

當好奇心滿足了之後，仍持續使用毒品的原因，可以從下列幾個層面探討。以身心發展的角度，青少年腦部的邊緣系統正處於活絡階段，對於他人評價與意見變得敏感，且致力於追求刺激。另外，人的大腦依照功能性可以分成低等腦，負責掌管食慾、性慾、生理感官功能；高等腦（前額葉）就像大腦的執行長，掌管記憶、學習、思考、計畫、自我控制。前額葉是大腦最後成熟的部分，一直到大約25歲才發展完全，這可能也是造成青少年較無法做出正確判斷的原因。

使用毒品的危害除了前額葉被破壞，加上不斷活化低等腦，使人追求動物般本能的

快樂，無法思考未來，最致命的是，還會綁架腦中酬賞中樞（Reward center），讓酬賞的因果關係被扭曲。舉例來說，我們平常可以透過品嚐美食去獲得快樂，但使用毒品會產生更高程度的欣快感，久而久之，毒品就會取代美食，使美食變得無感。這對酬賞中樞是嚴重的破壞，因為你會失去對毒品刺激以外的興趣，只能接受毒品所帶來的生理感官刺激。更可怕的是，這種後天習得的「反射」會持續很長時間，即使對於戒毒多年的人也是如此。例如，戒毒十多年的人，再回到他吸毒的舊社區或房屋時，仍可能會產生渴望，因為大腦會記住這種「癮」。

當毒品進入體內，即使只用一次，都會對於身體產生全身性破壞，尤其是大腦、心臟、肝臟等，例如：安非他命會導致皮膚潰爛、思覺失調症、心肌梗塞與腦中風；K他命會導致膀胱萎縮與頻尿。若接觸到注射型的毒品，使用了不潔的針頭，會導致傳染病風險提升，例如愛滋病、梅毒、B型與C型肝炎，而用毒後的錯亂行為，也會助長傳染病的傳播蔓延。

從環境因素的角度，在藥癮研究中常發現，成癮者的成長背景中，父母角色有明顯缺失，如：過度的控制或漠視、太過權威、固執不易溝通、對小孩管教規範不一、過度批判或仇視小孩、低道德標準、以及缺乏親子關係。而家庭成員中有人是成癮者，個人成為成癮者的機率也會提高。另外，同儕是青少年發展過程中非常重要的人際關係，在此階段會出現同儕的影響力漸增，父母的影響力漸減的情況。當不慎交友圈內有接觸毒友的可能性，即使自己本來沒有想過要嘗試，但跟朋友聚在一起又會因無法拒絕而身陷

危險。用毒讓朋友彼此之間更有話聊，形成了一種連結與歸屬的感覺，一旦毒品與人際關係產生正向連結，要戒除就會更加困難。

毒癮：花一輩子去戒掉的夢魘

美國成癮醫學會對成癮的定義：「它是一種與大腦有關的慢性疾病，涉及增強、記憶、動機等心理機制，有無法克制的特性，而且會造成人際和情緒的功能損傷。」

戒毒的困難度就在於「只單靠意志力是沒辦法的」，很多青少年染毒也是因為太低估毒品的成癮性，以為自己可以說戒就戒。因為意志力屬於前額葉的高功能，毒品裡面的刺激性物質最直接破壞的就是前額葉，再加上毒癮者大腦對毒品的渴求感太過強烈，讓他們在戒癮的過程非常困難。

停用毒品時，最難受的部分就是生理會出現戒斷反應，特別是某些毒品的反應相當劇烈，讓毒癮者非常害怕停藥，因而選擇回頭吸毒。舉例來說，他們會感覺自己像生重病一樣，流鼻水、嘔吐、腹瀉、肌肉筋攣、盜汗、忽冷忽熱、坐立難安、煩躁易怒、想睡卻睡不著，甚至在精神上會有生不如死的感覺。生理的痛苦可能還可以靠勒戒中心或外界的協助去克服，但「身癮好斷，心癮難除」，藥物成癮的人需要時間和方法慢慢練習復元，並且一輩子都需要跟這個癮頭的慾望纏鬥。

緣滅：幫助青少年斬斷毒害，逆轉人生

更生人自傳—「阿良的歸白人生」一書中，高肇良小學時成天打架鬧事，學會抽菸；國中因好奇心及受同儕誘惑，接觸到毒品，染上毒癮，走上20年不歸路，進出監獄數次，青春歲月都是在鐵窗裡度過，最後靠著家人的支持成功歸白，但仍需用一生的時間

才能解身上所有的毒。這個故事並非虛構，更不是單一個案，而是許多染毒者的現實縮影，受同儕慫恿而使用毒品的案例不在少數，培養青少年獨立的判斷能力及健康的心理調適，是遠離毒害的關鍵。

吸毒是一種長期的自我傷害，也是一種慢性自殺，對青少年而言，不但會毀掉自己的前程、健康，陷入痛苦的掙扎，也會造成親人與家庭的重大傷害。對於青少年染上毒癮的初期症狀，其實是不難辨認的，有了整體瞭解，才能早期發現、早期戒除藥癮。

吸毒的徵兆，可以從性格面向觀察到情緒變化大、容易發怒、敏感多疑、過分堅持獨處的隱私權等；行為面向觀察到精神渙散、食慾差、日見消瘦、身上長出紅疹子、老是流鼻水、流眼淚、偶有自言自語、幻聽幻覺或無意義的身體扭動、金錢花費大、有偷竊或借錢行為。在校表現的變化也可以作為參考，如：不交作業、遲到、上課打瞌睡、翹課、經常晚回家、夜生活增加、結交來歷不明新朋友、拒絕與老師對話、迴避問題和眼光等。

教導青少年最好的防毒方法，就是當有人介紹使用毒品時，一定要堅定勇敢的說「不」。尤其是陌生人，他們可能一開始會先

提供免費的毒品，等到青少年上癮了，再透過毒品去控制青少年，不論是花更多錢買毒品抑或是指使他們去做違法的事。如果是認識的朋友或同學，真正為了朋友著想，則應該勸誡及早戒毒，而不是一起沉淪使用。如果無法開口拒絕，就立即找藉口離開現場，並儘快向家人或老師求助，以免自身受到危害，也能協助朋友或同學及早遠離毒品。

發現家有青少年吸毒時，父母或照顧者可以先給予真誠的關心及同理，保持正向支持、穩定陪伴很重要，除了瞭解問題實際狀況外，也可以和學校的老師及心理師尋求協助，才能防止情況惡化。最重要的是，吸毒是成癮性的行為，通常必須要有醫療層級的方法介入，當確認青少年患有毒癮時，應該帶青少年到鄰近的醫療院所，尋求專業協助，進行有效的戒治。無論是各地方的毒品危害防制中心、醫療院所、衛生所，都是可以諮詢的對象，或者撥打戒毒專線0800-770-885，積極的尋求協助，才是解決問題的最佳良方。吸毒其實只是揭露出問題的冰山一角，青少年的心理可能還有其他尚未解決的狀況，尋求醫療專業的協助外，給他們多一點空間和時間去慢慢修復，不要輕易放棄，改變才有可能發生。

想給用藥者的話

○○○

讀者大人們您好，我是一名現正於綠島監獄內服刑中的收容人，因被毒品控制二十多年，一時的好奇心染毒，所付出的代價，卻比殺人而背叛處的刑責更重。

我為了滿足這個癮頭：偷、搶、拐、騙的戲碼不時輪番上演著，相同的劇情導致多次入獄服刑，失去自由。服刑之中碰到的囚犯罪名為殺人，判處的刑罰也不過十多餘年。我從年少時誤觸安毒安非他命的那一刻，直至今日，現年已四十歲了，我認為，我的人生都白走一遭，身體雖然尚有喘息的呼吸著，但行為卻像行屍走肉般。

用藥者永遠都沒有辦法在這個社會上生存。因他沒辦法戒除，必須用藥，到最後他得怎麼取得藥物，不外乎用犯罪方式。獄中生活這十多年來變化很大，一直在提升人權道德，但會會就因此埋下一些自我放棄，自甘墮落的少許惡種子。從書報上得知現今台灣共有約六萬名的收容人數，且過半數以上都與毒品有關。用藥者，用到最後家庭破碎，而與我相同搞到孤獨一個人的，大有人在。

坦白說我曾經也有過這種想法，為了藥：想盡辦法，即使違法也在所不惜，如遭查獲了，了不起入監，用自由給社會一個交代。監獄的管理基本上生活無虞。定時供給三餐，雖然並不美味，但足以果腹，如需要醫療協助，提出申請報告，馬上給予適當照顧。

我在監獄服刑，連生活日常用品都無力購買，監方每季，定期檢查，時有所需求者立即給予申報該經費，發放生活所需物：洗衣粉、牙膏、牙刷、毛巾、香皂、衛生紙、喜罰經。在穿著上，衣物也是給予有需求者使用，在更換季節時也會調查後提供保暖被

毯，如遇逢佳節，也都應景歡慶。但就因如上述所致深怕有某些少數用藥者會真的願意選擇用自由換取這種囚禁生活，失去謀生動源。因為會認為不用辛苦勞動，就能藉由犯罪入獄服刑，由獄政來照料。我曾在社會上擔任過最底層的勞動者、粗工過，薪資所得非常微薄，扣除住宿、餐飲、交通費用後一日所得不超過五百元，但至少心安理得。

在社會上所有的人，都是認真的站在自己的工作舞台上扮演好自己的角色，熱社會能夠正常運作著。而我們比起身患殘疾的人來說，已經佔了許多優勢，因此更不該放棄自己，把自己推向這個坑洞深處。

監獄它是執行場所，並不會收容我們一輩子，執行期限一到立即釋放，那日到來又得重新來過。在監服刑任何都沒得到，唯獨得到的是歲數的增長，一遍又一遍的重覆上演著。我很可恥因為曾有過這一個念頭，用犯罪方式取錢較快，過手得逞了吃好一点，如失手了被捕反正監所也有基本飲食。現才知道我的偏差觀念需要矯正，價值觀不該如此，假如用藥者多數人都相同有這種偏差思維，那社會真的就大亂了。

社會上許多人們事業有成，衣食無慮那都是它們各自辛苦打拼得來的，想當然爾，他們享有這應得的權利，而我們不能因為滿足私人慾念，而剝奪他人財產，試想著換個角度，今日受害者是我們自身呢？且現行法規犯罪者，所有的犯罪所得的財物總金額，都得全數繳回地檢署執行處所國庫內。像本人現無力償還，但這並不代表不用清償，這些相關判處的強制執行費用將會追隨著我一輩子。直到有一日全清償還為止，如我名下

有不動產、動產、存款經查獲，便強制繳納處分扣押，言明之意，名下不能擁有任何財產，因果報應一點都不假，種何因得何果，這叫自食其果。但也不需因此認為沒有希望，我曾在書刊中見到一則文章內容陳述著，習慣其實都有改變的可能性，只要經過短短二十一天的自我約束控管，將會把不好的習慣給改變掉。

在獄中雖然困頓且無任何援助的我，但因現行法規規定收容人均享有訂購香菸的權利可供吸食，因此固然會有各種方法可以取得香菸，例如私下交換物品各取所需，或代為勞動事務。我吸菸習慣的時時比用藥更加久遠，吸菸的這個舉動，早已融為日常生活的一部分，不可或缺。成癮的程度到達，睡醒時，三餐飯後，心情低落，如廁時，心情佳時種種藉口，演變為無時無刻。也明知它不是好東西，傷身體肺部器官，還要付出為數不小的費用購買，但依然執迷不悟的吸食，我吸食菸癮的菸齡長達二十多年、近三十年。有幸那日看見那篇文章後，心裡有種無形的力量支持著我是看看，改變自己，且不能再等應立即著手，我因此斷然地拒絕這致癌物品再侵入我的身體，剛開始的那前幾日嘴很饞，不時的想吃東西，相信有吸菸的人都知道平均吸菸的間隔時間不會超過一小時又會重覆，這相同的點菸動作。香菸有尼古丁和菸油，經燃燒後吸入的煙草物質會有一種獨特的味道，我想或許是因此緣故當下已經習慣口腔需要某種味道，方能成為替代方式，前幾日我不論甜的鹹的辣的酸的，看見食物都想品嚐。

因監獄內都是群居生活，身旁一直有他人正在吸食香菸，那味道一聞真的就像魔鬼在內心糾纏著，但我依然把儲存至腦海中的那篇文章岔一次回想給自己一次機會，就是看看。二十一天後就可知結果，當下我把吸菸的廿頭轉移別處，找別的事情做，看書、寫字，沒想到日復一日，果真撐過二十一

日，我也真的戒掉吸菸習性，直至今日已屆滿兩年多未曾吸菸，在間也獲戒菸獎狀以茲獎勵。

我發現沒有吸菸的我，吃起食物更加有味道酸、甜、苦、辣立即分辨，肺活量變大了，皮膚變好了，夜晚更加容易入眠，鼻腔更加靈敏，遠處若有任何異味，馬上有感覺，且體重增加了，成功戒菸後，我相信這二十一天的力量，我又另下定決心培養運動這個好習慣，動機很明確，我現已經為安毒失去依竊，現只剩下這附身軀，得要有良好的耐力，強健的體魄才能面對出獄後的謀生，就業職場上的各種挑戰，自給自足。一剛開始依然又是相同的不適應，我連伏地挺身二十下都做不起來，即使勉強硬做完後，肌肉也會痠痛，但我相信吃這苦是自我蛻變的過程，且這運動是好習慣，對身體是有益處的，我日後開始每日加些次數，持之以恆，每日不間斷，神奇的事情居然發生了，習已成常，二十一天後我已經適應了這運動、動作，也因此喜歡上流汗的快感，我又自我增加了數種的運動方式，開合跳，原地慢跑，仰臥起坐，抬腿…我原來體重八十餘公斤，慢慢的發現身形有些許變化，直至今日兩年前的現在的我，判若兩人，我現年四十標準體重七十公斤，身形線條八塊肌，體力、耐力若和現正服役的現役軍人相比較，自認更佳。因為戒了菸、我肺活量更大，慢跑的耐力更好，現身體輕盈靈活自如，且自從我保持運動後，這幾年來不曾傷風感冒過，那篇改變習慣持續二十一日，真的不假，但也得用對地方，壞習慣也是。

我深信現正囚禁在監獄的我們，也不要浪費寶貴的光陰，生命是我們自己的，我們當然可以自己作主，趁現服刑中，自我修練，把好習慣培養起來，不好的習慣利用二十一日方法試著去除掉，像戒菸，看書充實自身知識，運動保持體能狀態，都可以培養，且服刑之中度時間也比較快，把不好的磨掉

。同學們我們犯了錯被判刑入獄服刑試社會法律一個交代，但可恥的是不肯改過，給自己一次機會，難道不覺得我們再用藥那當下不像一個人嗎？成天為了滿足用藥的念頭，不惜一切代價，拚了命的冒著遭處判刑的風險，依然我行我素，我也是過來人，請與我現一同回想我們用藥有真正的實質上得到了什麼嗎？是不是只有失去。

親情、有情、愛情，身而為人的誠信先不談，就單看眼前的青春年輕的本錢已不再，追不回來了，我們不得不頓悟，人一生生活這一遭，不能不為自己的未來想。

現在就是因為什麼都失去沒有了，所以得更加、加倍珍惜現當下的寶貴光陰，難道真要做到不見棺材不掉淚嗎？獄中的生活，沒有希望，沒有曙光，日復一日過著相同的課表，虛度光陰，刑期總有一天會將屆滿，將會重返社會，面對事實。請永遠要記得學會教訓，並期許自己，給自己一次自新機會，就這麼一次，試看看拒絕藥物看那種生活是不是煥然一新，與以往不同。這與先前所述的運動、戒菸相同，剛起步時，開始一定辛苦，充滿辛酸也許滲雜著淚水，但也深信把持下去必定苦盡甘來。

不用羨慕他人日子過得好，那是他們辛苦，一點一滴存下的，我們也可以，人為何稱為靈長者，因為我們有大腦可以學習、思考、分辨事情。奉公守法才是長久之計，未來的路，或許難走且充滿挑戰相信二十一日法則。

人的適應能力很強，相信我香菸的習性戒的掉，對拒絕安毒的誘惑，大有幫助，連香菸都戒不掉，那更別談論戒除毒癮。現正服刑的同學們和身在自由的有幸讀者大人們，我並不是恥笑你們戒不掉菸，今天我可以成功戒除，所以相信你們如有心，一定也可以。吸菸、吸毒百害無一利，別再用謊言、藉口來欺騙自己再重蹈覆轍。

要與監所畫下一個完美的句點。不再回籠，方法很簡單拒絕毒品，你不在碰它，一定關不到你。

用藥者們請再一次的仔細認真的回想，光毒品，是不是已經浪費一大半的青春歲月，都囚禁在這與世隔絕的監牢內，而什麼都沒得到，是不是很不值得，而我們現在要給的交代，並不是給任何一個人，是要給自己一個交代，活得有尊嚴些，過著正常人的生活吧！

相信一切重新開始，展翅高飛。

後言-寫者的內心話

行政院內的各級鈞長大人們您好，收容人本人這次投遞此份稿件的目的，是欲想藉由，高層鈞長能夠讓此拙作增加曝光率。

希望可將此文章轉載給毒品防制中心或各矯正單位，讓與我相同深受毒害的用藥者、吸毒者，能夠因此篇文章而有所啟發，產生共鳴來悔過。

本人至今已浪費國家、社會資源不計其數，現想藉此回饋社會盡棉薄之力，讓少數用藥者明白真相，起許自己改過自新，也是一件善舉。

本人不求能夠得到些什麼，只盼望能夠幫助人們，或些無知的青年學子，作為借鏡。

故真心期盼鈞長考量轉介文稿，讓這拙作流傳下去，而我會加油努力學習，重新做人，有能力時回饋社會。

拒毒防身六招式篇





作者 / 駱馬練習

嘉義縣毒品危害防制中心

服務地點：嘉義縣衛生局(嘉義縣太保市祥和二路東段3號)

毒防諮詢專線 **05-362-5680** 我來幫你
0800-770-885 請請你 幫幫我
 嘉義縣請轉3再轉2

