

毒 & 獨

衛生福利部社會及家庭署



毒 & 獨



漫漫孤毒路 ● 吸毒者的自白

1

孤獨不再

- 揮別孤獨 - 自我成長篇
- 陪伴孤獨 - 家庭篇
- 支持孤獨 - 朋友篇

毒品漩渦 ● 藥(毒)癮
● 毒品的種類與分級

2

敞開無毒大門

- 社會關懷 · 運用毒品防治資源

空洞 ● 吸毒後的無底洞

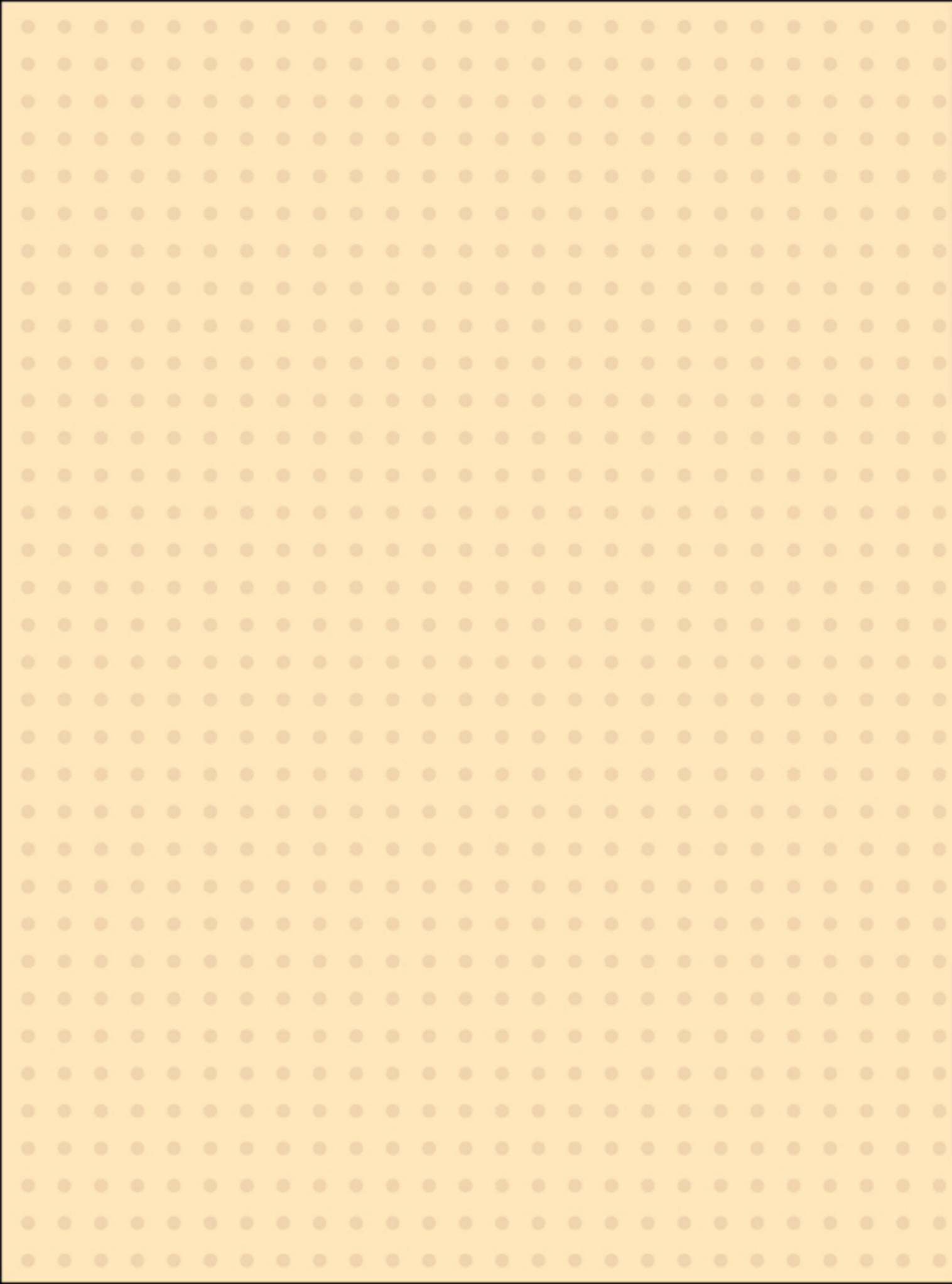
3

翻轉吧，明星夢！

6

5

4



吸毒者的自白



漫漫孤獨路、漫漫孤毒路，是什麼原因踏上這漫漫長路？
什麼原因讓你/妳在當下選擇「毒品」呢？
因為好奇嗎？
想要吸引朋友注意嗎？
還是想得到別人的認同？
或是覺得很「酷」？
更或是當情緒浪潮來襲時，想單純發洩一下？
還是真正的原因是內心「孤獨」呢？

!

「吸食毒品或許可以得到短暫自由，但當你獲得短暫自由的那一刻起，同時也讓你失去更多的自由，付出更大的代價……」



我叫淑君（化名，女），目前30歲。從小，父母非常重視我的課業，不斷地拿我的考試成績與同學比較，使我對於考試充滿恐懼，也非常沒有自信。

我原本連菸都不會抽，在考大學的時候，課業壓力使我心情低落，18歲應該是享受青春年華的時刻，我卻開始抽菸、吸食安非他命及海洛因。

隨著吸食的量越來越大，我需要更多的金錢購買毒品。於是，我不僅吸毒，更走上販毒，最後因被通緝而進入監獄服刑。

剛開始，我以為吸毒可以發洩情緒，還可以表現自己。但是，當我知道毒品的真面目後，才瞭解毒品不但無法表現自我，也無法對自己及家人負責。

想一想



現在淑君仍在服刑中，想想，原本連菸都不會抽的淑君，後來竟走上吸毒、販毒的不歸路。你是否也曾經如同淑君一樣因為「心情低落」或者想要「表現自己」而陷入困境中？

2.

「毒品如同無底洞般，墜入之後，才知道這不是想像中的解脫……，但到底是人心控制毒品，還是毒品控制人心？」

我叫志強（化名，男），目前21歲，在我很小的時候，媽媽離開家庭，爸爸則是被關進監獄裡，我跟阿嬤一路相依為命。一直以來，家中經濟只靠著阿嬤微薄的收入度日，於是在我17歲的時候，毅然決定要找一份工作幫阿嬤賺錢。當時，我知道有一位朋友因為販毒賺了很多錢，於是我問這位朋友，可不可以讓我加入。



但是，朋友跟我說：「如果要賣毒品，先決條件就是要先吸食毒品！」

我當時真的很想賺錢，而且覺得自己應該不會上癮，於是踏上吸毒、販毒的道路。

在我染上毒癮之後，沒想到反而需要花更多的錢購買毒品，一次又一次，我的毒癮越來越大，直到被送到安置機構戒毒……。

現在我回想起來，當時因為一心只想賺錢而染上毒癮……，最後不但錢沒賺到，還讓阿嬤傷透了心。那段吸毒的日子，總覺得自己像不見天日的老鼠般，連走在街上也必須躲躲藏藏，好像自己與社會脫節了。

想一想



志強原本單純只是想賺錢，受到家庭與經濟因素的影響，開始走入這段黑暗的道路，你是不是也有同樣的經驗呢？

3.

「透過毒品，融入朋友的生活圈之後，我反而覺得失去更多……」

你是否曾經因好奇心作祟，或尋找同儕認同，而接觸到毒品呢？

我叫宜芬（化名，女），目前27歲。我成長的家庭比較特別，媽媽是「外籍配偶」，爸爸年齡比媽媽足足大了快30歲。同學知道我是外籍配偶的小孩，總帶著異樣的眼光看待我。偶爾爸爸來學校接我放學，同學也會嘲笑我說：「妳阿公來接妳了！」



漸漸地，我越來越自卑，在學校也沒什麼朋友。國中畢業後，我開始上網結交許多朋友，經常跟網友相約一起逛街、唱KTV，他們甚至還會帶我去夜店，有朋友的感覺真好！

有一天，看到朋友在抽菸時加進白色粉末。對於原本就會抽菸的我，相當好奇為什麼朋友抽菸時要加白色粉末。因為朋友已經是我的生活重心，於是我也跟著朋友一起這麼抽，原來這個白色粉末就是K他命。

一開始，朋友先提供毒品給我，但是，漸漸地，我要自己想辦法籌錢購買。

沒想到這漩渦般的命運，讓我對毒品無可自拔，最後導致被送進勒戒所戒毒……。

想一想

當夜深人靜時，宜芬思考著，是什麼原因讓自己誤入歧途呢？難道真的是家庭的關係嗎？哪些人又才是真正的朋友？



看完淑君、志強、宜芬的故事之後，請試著想想看，是什麼樣的原因會讓人碰觸到毒品。

想要反抗長輩

覺得很好奇，嘗試一兩次，相信自己不會上癮

想要嘗試新鮮的玩意

融入朋友圈

選擇吸食毒品的理由有很多種，
找出自己的原因，對抗自己的心魔，
才能勇敢拒絕毒品！

生活真的太苦悶

想要逃避現實

去夜店被引誘

覺得趁年輕要從事一些瘋狂的事情，讓自己青春無悔

覺得毒品其實不會很可怕

2



毒 品 漩 渦



何謂藥（毒）癮？



藥（毒）癮已被證實是一種腦部功能失調的疾病，會影響個人認知及行為。一開始服用藥（毒）的確是自己的意願，一旦上癮使大腦功能失調，就很難只憑意志力戒癮。

當一個人對藥（毒）上癮後，為了再次獲得第一次服用的效果，漸漸地，劑量增加越來越多，導致對藥（毒）的需求越來越多。所以對於藥（毒）上癮的患者，若突然減少或停止用量，可能會出現戒斷症狀。不同的藥物產生的戒斷症狀不同，如海洛因會出現打呵欠、上吐下瀉、盜汗、肌肉疼痛等症狀。

戒斷症狀會使藥（毒）癮患者非常灰心沮喪，常是造成戒癮的最大阻礙。往往使得戒癮變成一條困難重重的道路，絆跌許多的戒癮者。

毒品的種類與分級

1.

毒品分級依據為：成癮性、濫用性、社會危害性，分四級管理。
依據毒品危害防制條例，第一級毒品，其中常見的有海洛因（Heroin）、嗎啡（Morphine）、鴉片（Opium）、古柯鹼（Cocaine）等製品。



揭開海洛因的面紗

海洛因又俗稱：白粉、灰、粉、四號、四仔。最純的海洛因是白色的細微粉末，但是更常見的卻是咖啡色、棕色，這是因為加上了添加物稀釋（例如糖），所以一小包的海洛因通常不知道毒性到底有多強。

• 案例

小薰（化名，女），18歲時，透過男朋友的管道開始吸食海洛因。小薰：「第一次吸食海洛因就上癮了，對海洛因的渴望程度很強。當我沒有吸食海洛因時，就會出現生不如死、全身發冷及熱汗直流等症狀，我的外表也變了樣，皮膚紅腫、變黃、眼珠深陷……」。

小常識

毒品危害防制條例

- 意圖販賣而持有第一級毒品者，處無期徒刑或十年以上有期徒刑，得併科新臺幣七百萬元以下罰金。
- 施用第一級毒品者，處六月以上五年以下有期徒刑。

揭開古柯鹼的面紗

古柯鹼又俗稱：冰塊、可可精、雪花、冰雪。古柯鹼成粉狀或結晶狀，如同海洛因一樣，粉狀物通常會被混加其他物質。同樣也是一吸食即會上癮，並且隨著吸食的次數，需要的量也會越來越大，戒斷症狀更是難以想像的痛苦。

• 案例

建銘（化名，男），16歲時因為想要融入年紀較大的朋友圈，開始模仿朋友吸食古柯鹼，建銘：「吸食古柯鹼會讓自己很快樂、很健談，但只能維持半小時左右，吸食第一次之後就想要吸食更多。當毒癮來時，若沒有馬上吸食，我會盜汗、發冷、出現幻覺，甚至有暴力傾向傷害到別人……」。

小常識

毒品危害防制條例

- 持有第一級毒品者，處三年以下有期徒刑、拘役或新臺幣五萬元以下罰金。
- 持有第一級毒品純質淨重十公克以上者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。

2.

依據毒品危害防制條例，第二級毒品，其中較常見的有大麻(Marijuana)、安非他命(Amphetamine)、搖頭丸(MDMA)、搖腳丸(LSD)等製品。

揭開安非他命的面紗

安非他命俗稱安公子、安仔、冰糖、冰塊、鹽、Speed、糖果、冰毒。安非他命是一種結晶白色粉末的毒品，有時也會做成藥丸，同樣也是一吸食就會上癮，產生的依賴性也越來越強。

• 案例

小君(化名，女)，13歲時因為想要吸引朋友的注意開始吸食安非他命，小君：「剛開始吸食安非他命的感覺真的很好，很像踩在雲端上，但當效果退去之後，我卻感覺非常沮喪，於是我開始吸食更多。成癮後，漸漸地我越變越瘦，從外表就可以知道我可能吸毒了」。

揭開搖頭丸的面紗

搖頭丸俗稱快樂丸、綠蝴蝶、亞當、狂喜、忘我、Ecstasy、衣服。搖頭丸是時下年輕人最流行的毒品，常出現在派對、夜店裡。搖頭丸的外型很可愛，並且有各種顏色，但卻是相當致命的，通常搖頭丸裡面也混加其他物質，造成上癮的可能性大大提高。

• 案例

禹華(化名，男)，16歲時參加派對開始使用搖頭丸，禹華：「你永遠都不知道搖頭丸裡面加了什麼其他毒品，我第一次吃搖頭丸時，原來裡面還有LSD(搖腳丸)。搖頭丸讓我像是進入旋轉門一樣，可以一直跳舞，不用喝水、也不用吃任何東西。大家都說搖頭丸不會上癮，因為在夜店非常流行，所以我想，反正大家都吃，那我也可以吃，但事實上.....，最後我還是上癮了」。

小常識

毒品危害防制條例

- 意圖販賣而持有第二級毒品者，處五年以上有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。
- 施用第二級毒品者，處三年以下有期徒刑。
- 持有第二級毒品者，處二年以下有期徒刑、拘役或新臺幣三萬元以下罰金。
- 持有第二級毒品純質淨重二十公克以上者，處六月以上五年以下有期徒刑，得併科新臺幣七十萬元以下罰金。

3.

依據毒品危害防制條例，第三級毒品，其中較常見的有三唑他-小白板 (Triazolam)、氟硝西洋 - FM2約會強暴丸(Flunitrazepam)及愷他命(Ketamine)等製品。



揭開愷他命的面紗

愷他命又俗稱卡門、K、K他命、SpecialK、K粉、克他命、K仔，常被放在香菸裡吸食。長期吸食K他命，濫用者被發現可能罹患慢性間質性膀胱炎，出現頻尿、尿急、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛等症狀。

案例

小美（化名，女），22歲時因頻尿和解尿疼痛到醫院就醫，一直以為是普通的泌尿道感染，經詳細檢查後，發現小美有吸食K他命的習慣，膀胱已經萎縮到只剩下100CC的容量，小美：「現在的我幾乎10分鐘就要上一次廁所，不得已每天須包尿布才能過正常的生活」。

小常識

毒品危害防制條例

- 意圖販賣而持有第三級毒品者，處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。
- 持有第三級毒品純質淨重二十公克以上者，處三年以下有期徒刑，得併科新臺幣三十萬元以下罰金。

4.

依據毒品危害防制條例，第四級毒品，其中較常見的有三氮二氮平Alprazolam (Xanax)、二氮平Diazepam (Valium) 及色胺類5-MeO-DIPT相類製品。



毒品漩渦

三氮二氮平Alprazolam (Xanax) 俗稱蝴蝶片，是一種短效型的安眠鎮靜劑。

二氮平Diazepam (Valium) 俗稱安定、煩寧、凡林，是一種長效型的安眠鎮靜劑。

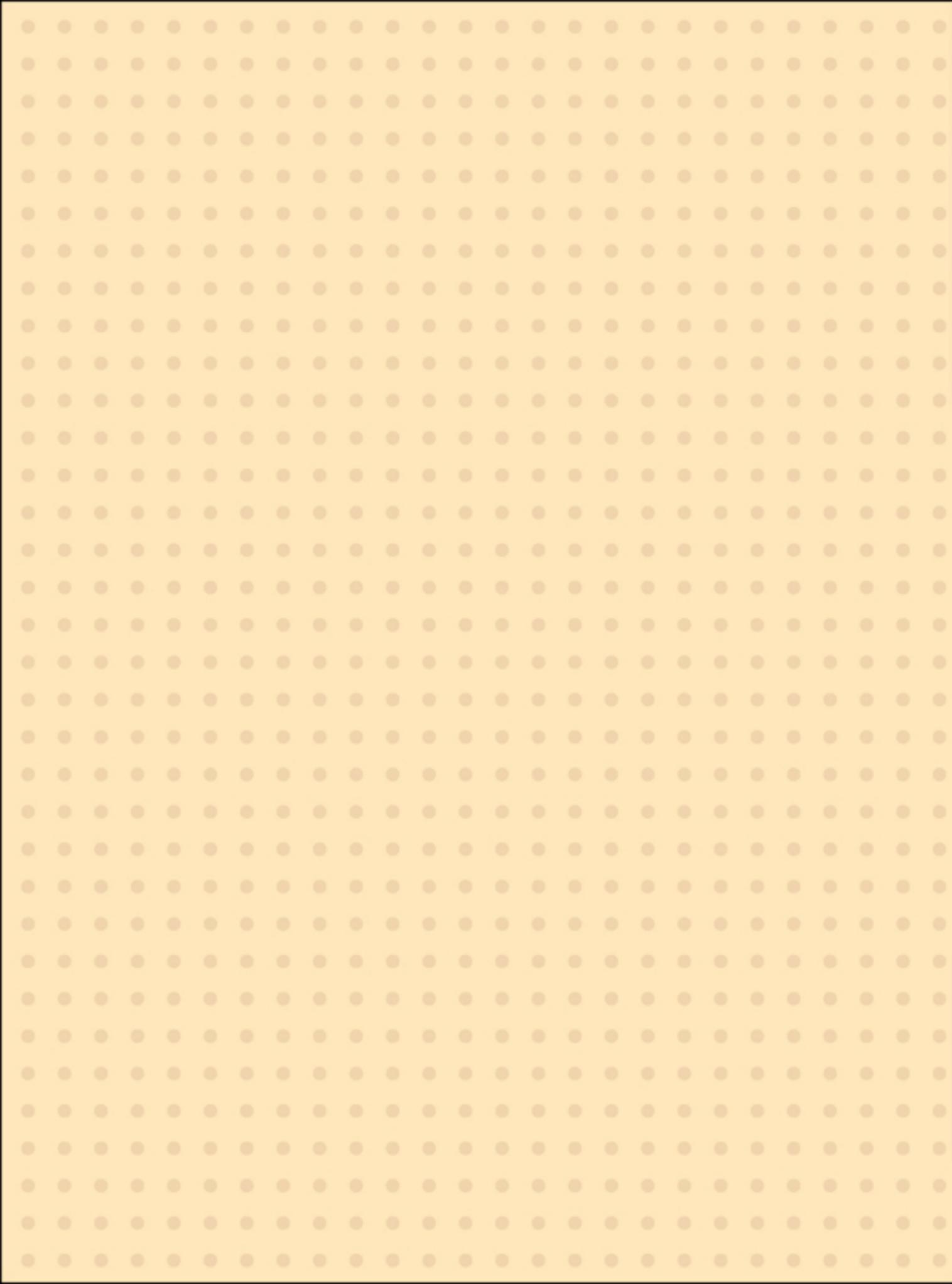
色胺類5-MeO-DIPT俗稱火狐狸。

大部分是由醫師處方使用，不得濫用，濫用有可能觸犯法律。

小常識

毒品危害防制條例

- 意圖販賣而持有第四級毒品或專供製造、施用毒品之器具者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。
- 持有第四級毒品純質淨重二十公克以上者，處一年以上有期徒刑，得併科新臺幣十萬元以下罰金。





吸毒後的無底洞



空洞，吸毒後就像進入無底洞。還未掉入無底洞之前，天真地以為毒品是踏入絢麗世界大門的金鑰，為自己的青春烙印上「酷」、「炫」的痕跡。但真正掉入無底洞之後，才發現毒品不僅無法保證讓世界更加繽紛，反而奪走原本彩色的人生。

毒品究竟是解脫？還是枷鎖？對於碰過毒品的人，一定能深切體會箇中滋味。曾經以為毒品可以讓自己解脫享受自由，但對我們的影響究竟如何呢？現在，讓我們一起來了解毒品如何影響心理、生理及生活三個層面，你會發現它幾乎席捲了人生的全部，漸漸地了解原來毒品的影響是需付出極大代價的。

1. 毒品啃食心理!!

空洞

☆ 毒品成為操控生命的主人

吸食毒品之後，因為一次又一次的上癮，生命的主導權已經不再是自己所能掌握，反而是毒品在控制你。吸毒者一定也有這樣深刻的體驗，好幾次想要擺脫毒品的控制，但卻越陷越深。沒錯！一旦碰觸毒品，生命的主導權就不再是自己所能掌控，只有真正遠離毒品，生命的鑰匙才會重返自己的手中。

☆ 毒品讓人只是逃避現實

許多人吸食毒品的原因不外乎就是想獲得短暫的歡愉，這短暫的歡愉讓吸毒者如踩在雲端般，覺得生命終於有種「自由」的感覺。但當毒品的效果退去之後，回到現實反而更加覺得失落無助。當現實遇到困難時，毒品往往更加啃食心靈，讓人更無力面對現實。

☆ 負面力量的累積

當沒有吸食毒品時，戒斷症狀會造成不安、焦慮、痛苦、猜忌妄想、易怒情緒等等，長久以來對毒品的依賴，就像是緊抓著水中的浮木，一旦浮木朽壞，就會立刻墜入無底的汪洋。所以毒品成癮後，經常讓人有從天堂墜落至地獄的感覺，越來越痛苦的心理是吸毒者「當初」無法想像的。

2. 毒品影響生理!!

☆ 面容改變

吸食毒品會影響生理，對身體明顯的衝擊即是容貌的改變，例如突然消瘦、面容憔悴。因為毒品讓人的生理作息完全變調走樣，吸毒者常常會處在情緒亢奮、無法入睡的狀態，造成身體機能無法獲得妥善的休息。

☆ 身體機能受損

毒品會造成人體機能的損害，尤其當戒斷症狀發生時，身體的噁心、頭暈、搔癢、盜汗、發冷現象，甚至讓人生命安全陷入危機。毒品對身體有什麼副作用呢？最明顯即是報章雜誌提及青少年「拉K」而使膀胱容量變小頻尿，需包尿布生活的窘境。

☆ 傳染病的危害

吸食毒品者因使用共用針頭注射毒品，使吸毒者容易得到傳染病，例如愛滋病、C型肝炎、B型肝炎，這些吸毒帶來的傳染病常常令吸毒者悔不當初！所以吸毒帶來的巨大影響力是超乎常人所能負荷的。



想一想

常常看到報章媒體提到，有些明星透過毒品減重，這是一個好方法嗎？

事實上，毒品讓一個人消瘦的效果顯著，即使達到減重的目的，卻也賠上後續上癮的代價，使得面容呈現病態、侵蝕健康，故吸食毒品絕對不是一個減重的好方法。

3. 毒品摧毀生活!!

☆ 破產危機

隨著吸毒者對毒品的依賴性越來越高，需要毒品的量也越來越大，使吸毒者花費許多的金錢，傾家蕩產的新聞常有所聞。但多數吸毒者會鋌而走險、偷拐搶騙，是因為難以控制對毒品的慾望，又沒有足夠的金錢可以支付的情況下，所以開始從事各種非法的手段來獲得金錢。

☆ 破壞生活圈

毒品使一個人遠離家庭、朋友，因為毒品同時影響一個人的心理及生理，使身旁的人無法與吸毒者共處。面對吸毒者，身旁的人深深感到無可奈何，就像是在玩拔河拉距戰，為了就是想要拯救吸毒者。

當吸毒者慢慢地脫離原本的生活圈時，使得自己的生活處境更加孤單寂寞、逃離現實，讓身邊擁有的一切全都變調了！這就是吸食毒品的代價！

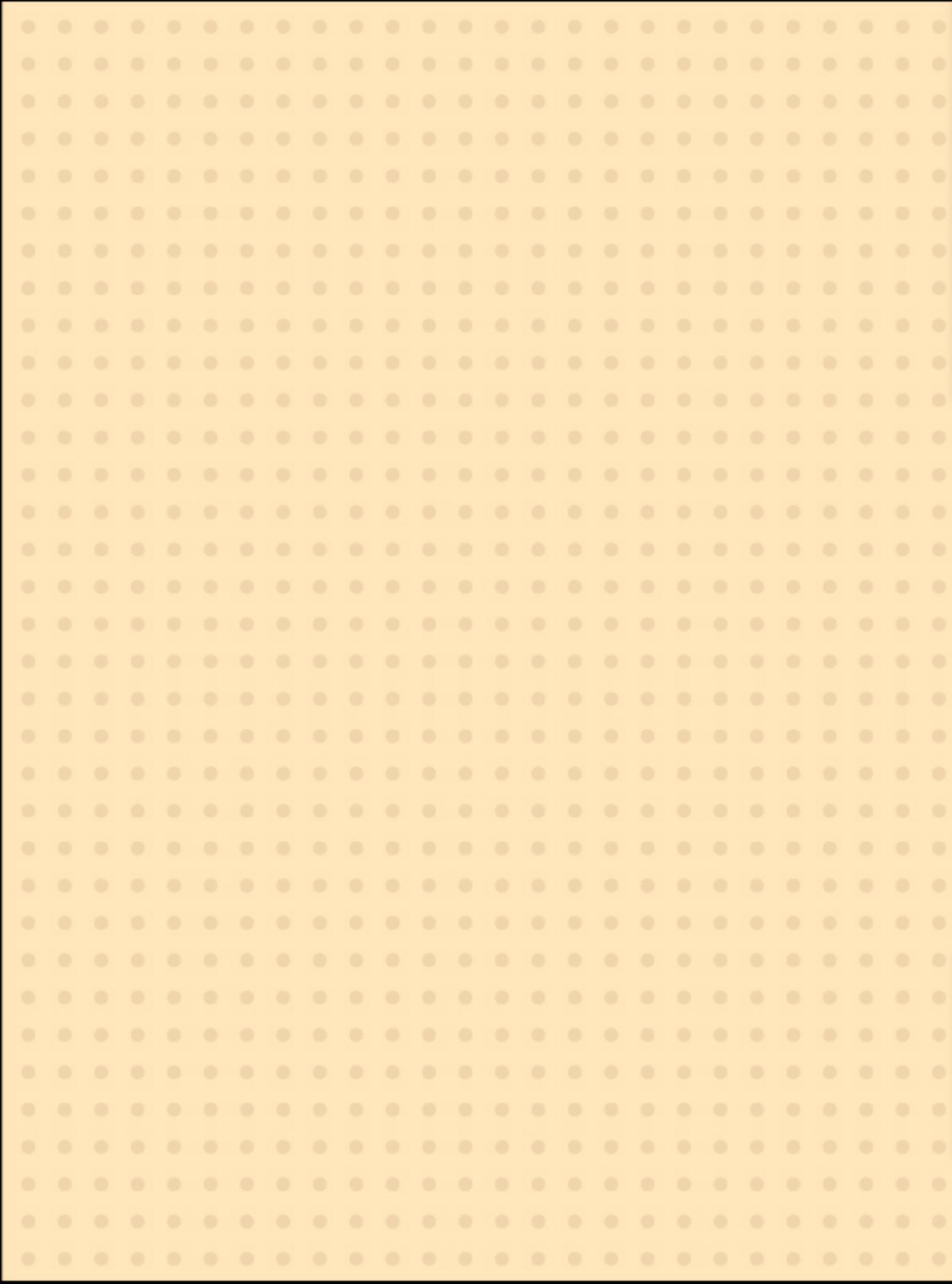


空洞

☆ 毒品無法成就夢想

每個人或多或少都有夢想，但夢想是無法透過毒品來建築的。所以當吸毒者漸漸地對毒品產生依賴，甚至從吸毒者轉變成販毒者，將賠上自己的青春在監獄裡度過。一位吸毒受刑人的自白：「我還很年輕(30歲)，曾經想要表現自己，擁有自己的舞台，但如今我只能待在這狹窄的空間裡(監獄)，實在是無法對自己的人生負責。」這是多麼令人難過的自白！







揮別孤獨－自我成長篇

- 
- 「給自己重新站起來的機會……」
 - 「相信自己可以做得到……」
 - 「讓“心”寧靜下來，問問自己想要什麼？」
 - 「不要讓毒品填滿自己的心靈，不要讓毒品綁架自己。」
 - 「欠缺的只是勇敢，把勇敢找回來。」
 - 「我會有新生命，我總是有盼望……」
 - 「原來我可以不一樣，原來我值得被愛。」
 - 「原來我還有更燦爛的生活等著我……」

這是成功戒毒者的心聲，是一種堅強的意志力帶領他們逃離毒品的煉獄，一步一步走向人世間。但這個過程是很艱難的，相信你一定可以體會。

但是，請相信，永遠都有人能同理你的感受，相信你可以做得到，相信你可以不一樣。要怎麼做到呢？我們一同來陪伴你走過戒毒這段艱辛的路。



秘訣與方法

這裡有一些由成功戒毒者親自分享的好方法，希望你也可以試著做做看。



1. 勇敢接受自己吸毒的事實

● 只有你自己知道為什麼吸毒

想想看第一次吸毒的時候是為什麼？是因為好勝心？好奇？融入朋友？各種壓力？不管是什麼原因，找出來開始面對自己吸毒的事實，這是第一步你可以做到的事情。

● 重新找回接納自己的動力

當開始接受自己吸毒的事實之後，請重新接納自己，雖然過去的自己不適合攤在陽光下，但這並不會阻礙你重新擁有新的生活。所以，重新接納自己並愛自己，當願意以新的眼光看待自己時，即可以正式和毒品斷絕關係。





好幾次戒毒戒不掉嗎？總是想說：這是最後一次了嗎？

2. 堅強的意志力

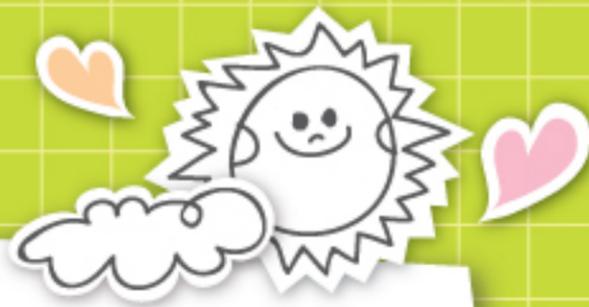
● 切割有關毒品的環境

切割有關毒品的環境是你一定要做到的事情，當意志力薄弱的時候，常常會回頭找尋毒品。若重蹈覆轍，過去的努力也都白費了。

所以先下定決心切割毒品的環境，不要讓自己有機會再碰觸到毒品，即使意志力再怎麼薄弱時，也不會有機會再重蹈覆轍了。

● 培養堅強的意志力

給自己一次機會嘗試看似不可能的任務，戒毒的意念一直擺在心裡面，總是有一次機會可以戰勝。可以透過好的方法培養堅強的意志力，例如尋求旁人的鼓勵、閱讀書籍、對自己信心喊話。堅強的意志力可以帶領自己走向嶄新的人生，這也是你可以做到的事情。



不要害怕走入人群，走入人群其實就是給自己一個機會再次回到正常的生活。

孤獨不再

3. 尋求幫助，別怕走入人群

● 回到家人身邊

家庭是一個人最大的避風港，家人的愛與支持可以讓你感受到自己仍然被愛。所以，當要開始面對戒毒的困難時，讓家人知道你的處境與難處，讓大家幫你分擔。所以，身旁的家人是很重要的關鍵角色，無條件的愛與支持，等著你重新擁有。

● 尋找可以幫助的單位

可尋找中途安置機構，或是詢問當地的醫療單位協助自己戒毒，這些都是很有經驗又非常溫暖的團體。透過專業的單位，你可以使用更多替代性的治療方法讓自己更容易走出來。

● 尋找宗教支持的力量

另外，可選擇宗教團體的力量陪伴你，透過宗教團體所創辦的各種戒毒團體，在群體當中除了可以尋找宗教信仰的真諦，也可以認識同樣處境的朋友。若知道自己不是孤單一個人，往往會有更堅強的戒毒信念。若有處境相似的人能夠用同理心關懷你、陪伴你，一定可以往遠離毒害的道路邁進。

陪伴孤獨－家庭篇

案例分享

小純（化名，女）成長於鄉下傳統的家庭，因為父母重男輕女，使小純並未感受到父母足夠的愛。但是小純是個懂事的女孩，自小即需負擔家計，成年之後的小純到都市工作，沒有好的學歷，也沒有一技之長，不得已之下小純到歌舞廳上班，也結交了一位男朋友。

小純一心期盼與男朋友組織美滿的家庭，不料，小純的男朋友染上毒癮，受環境複雜等因素影響，她也因此開始吸毒。吸毒後的小純越陷越深，無可自拔，甚至在小純發現自己懷孕之後，仍然還在吸毒。懷孕的小純，其實相當無助。男朋友因為販毒而入獄，且原生家庭並未接納小純，在得不到任何支持的情況下，使得小純必須在社會底層流離，賺取微薄的生活費。

孩子出生之後，小純滿心歡喜。但隨著孩子一日一日的成長，小純發現自己的孩子跟別人的不太一樣。滿懷著忐忑的心情帶著孩子前往醫院檢查，發現自己的孩子是一位智能障礙兒童……，小純開始淚流滿面，自責自己因為吸毒的關係，不僅賠上自己的一生，也讓無辜的孩子伴隨一生的缺憾……看完小純的案例分享，你是否對小純的故事感到遺憾呢？小純原本是一位努力、單純、懂事的女孩，可是因為沒有家庭的關愛，成年之後即踏入社會，身旁沒有家人的支持，小純只好一個人帶著懵懂的心情踏上人生的旅程。之後人生的輾轉波折是小純料想不到的，包含陷入毒癮、懷孕以及孩子出生後即伴隨智能障礙，在這邊我們可以放慢腳步試著思考，如果你是小純的家人，當家庭當中有人吸毒，「家庭」到底可以扮演什麼角色來幫助她呢？

4. 給自己一個承諾

從現在開始，給自己一個承諾。什麼是承諾呢？承諾就是跟自己約定。請試著跟自己約定未來想要改變成什麼樣的人？

試著回想吸毒前的自己，有很多的志願與夢想，因為吸毒的關係，雖然中途有了絆跌，但是「給自己一個任務」、「找回自我的價值」、「相信生命的意義」，這些字句不是只有字面上的意義，而是你可以給自己的承諾。

戒毒的過程不容易，試著思考往後幾十年的人生，那麼戒毒的過程再辛苦都值得。

一步一步來，「面對自己」、「接納自己」、「改變自己」，力量與希望全掌握在自己的手中！相對的，你的承諾，也會一點一滴慢慢地實現。



要幫助吸毒者走出毒品的陰霾，身為家人的你，首先要做的是：檢視自己的態度。可以秉持什麼樣的態度幫助吸毒的家人呢？

1. 檢視自己的態度

• 接納

以開放的心胸接納家人吸毒的事實。當知道家人吸毒後，情緒是相當複雜的，但請試著不要帶著任何論斷、責備的心態，而是接納家人吸毒真實的面貌。往往採取接納的態度之後，才會有機會朝下一步進展。

• 同理心

開始與吸毒者真誠對話，吸毒者才會開始說出內心真實的感受。當吸毒者願意坦承內心的想法之後，家人要給予同理心理解吸毒者的處境與選擇。當吸毒者可以感受到家人的同理心時，會願意分享更多，這時候家人給予的支持與關懷往往效果會加倍。

• 正面的能量

除了接納與同理心之外，傳達給吸毒者正面的能量也是必要的。那麼正面的力量要從何處來？許多人會藉由宗教的力量或勵志的書籍來獲得心靈的慰藉。因為吸毒者往往變得很敏感脆弱，容易陷入低潮的情緒，若是身旁有家人傳達正面的能量，那麼吸毒者就可以更快更容易走出陰霾。

家庭是每個人不可或缺的避風港，對於有毒癮的家人，家庭的支持與陪伴是相當重要的。如果發現家人「疑似」吸毒，要怎麼確認呢？又或是已經確認家人陷入毒癮，要怎麼給予幫助？

孤獨不再

2. 防範未然

對於「疑似」在吸毒的家人，可以怎麼分辨？

- **生活作息異常**：吸毒者常常生活作息不正常，例如連續幾日未睡覺、或是連續睡好幾日。在食慾方面也會受到影響，例如會突然沒有食慾。
- **身體形象改變**：如身材消瘦、眼睛凸出、臉頰凹陷等。
- **情緒影響**：情緒起伏大，時而充滿興奮感，時而充滿負面情緒；容易產生幻想、幻聽；開始自言自語或是胡言亂語；其他情緒，例如易怒、憂鬱、焦慮、疲倦、猜忌多疑。更嚴重者可能會有自殺、自殘及攻擊等暴力行為。
- **接受檢驗**：現在已有官方認可的濫用藥物尿液檢驗及毛髮檢驗之機構，可帶家人至各個縣市的機構檢驗。



想一想

以上一些方法可以判斷當事人是否有在吸毒的可能，藉由平時細心的觀察，可以即時發現家人是否有在吸毒。另外，應注意家人是否有不良嗜好，或經常涉足不良場所，往往這些可能是接觸毒品的前兆，家人可以先從不良嗜好進行勸導，減少後續觸碰毒品的機會。

對於已經確認家人陷入毒癮，
要勇於面對並給予幫助!



孤獨不再

3. 勇於面對

☆ 找出吸毒的原因

千萬不要馬上出言責備，毒癮者選擇毒品的背後有各種原因，如融入朋友圈、想逃避現實、覺得很好奇、想嘗試新鮮的玩意……。

身為毒癮者的家人，發現家人有毒癮的困擾，首先要「瞭解原因」。瞭解原因之後即可以理解為什麼選擇依賴毒品，之後便可以幫助吸毒者遠離毒品。

☆ 陪伴、關懷與支持

家庭扮演著陪伴、關懷與支持的角色，若是平常疏於關懷，容易讓懵懂的青少年建立似是而非的價值觀，也會讓面臨壓力與困惑的青少年選擇吸食毒品逃避現實。

因為生活困境而選擇吸毒，這時候身旁的人除了表達同理心之外，長期的陪伴與支持是必要的。尤其毒癮發作的「戒斷症狀」是難以完全靠自身的意志力克服。戒斷症狀讓吸毒者痛不欲生，在意志力相當薄弱的時候，很容易再回到毒品的懷抱。如此一來，使吸毒者難以抗拒毒品的誘惑。身旁的家人此時扮演著關鍵性的角色，在吸毒者相當痛苦的時候，陪伴在身邊，給予鼓勵與關懷，往往對吸毒者是重要的精神力量。

☆ 給予正向的價值觀

對於接觸毒品的青少年往往是因為想得到同儕的認同，或是想要從事一些「很酷」、「很不一樣」的事情。青少年若少了家人的陪伴，容易傾向尋找朋友填補家人疏於關懷的空缺。當父母或是兄弟姊妹發現家庭當中有人陷入毒癮，應找出原因，同時給予正向的價值觀。

例如與孩子分享什麼是真正的朋友？真正的朋友應該是會相互關懷與支持的人，而不是以毒品為媒介，讓懵懂的青少年使用錯誤的方法來融入打成一片。家人應不厭其煩地給予正向的觀念與鼓勵，使青少年了解真正的朋友是會學習一起成長、關懷彼此，一同度過情緒低潮與成長壓力。

☆ 尋求專業人員協助

當發現家人吸毒時，孤軍奮戰往往會耗損一個家庭的能量，建議家庭要尋求專業人員協助，例如當地醫院、社工，或洽詢各縣市毒品危害防制中心。透過專業人員的協助，往往事半功倍，並且能更清楚知道如何幫助、陪伴吸毒者。

支持孤獨－朋友篇



當你發現朋友吸毒的時候，該怎麼辦？
或是你的朋友跟你說，想嘗試吸毒，覺得毒品是不錯的選擇，你要如何幫助他？
更或是朋友邀請你一起吸毒呢？

朋友，是很大的正面能量，也有可能是很大的負面能量。如何正確與朋友往來，往往需要正確的判斷力與價值觀。真正的朋友可以陪伴你走過人生低潮，在你需要時給你正確的意見，並陪同你度過成長的歲月。

你自己想要成為那幫助人的好朋友嗎？看到朋友陷入毒品的危機，覺得愛莫能助嗎？或是，你正處在不知道怎麼分辨好朋友與壞朋友呢？

現在，花一點時間，來認識什麼是「真朋友」。

真朋友？假朋友？真正的朋友給予的力量是超乎想像的，究竟什麼是真朋友呢？

孤獨不再

1. 朋友之間可以一起從事快樂且正向的事情

與朋友一起活動可以帶來「愉悅感」跟「滿足感」，比如一起逛街、打球、看書、出外踏青。但是這些愉悅感跟滿足感是建立在「正向」的事情上，若不是建立在正向的事情（例如前往不良場所、飆車、賭博等等），朋友之間的感情就很容易變質。真正的朋友是純粹的友情，而不是友情以外的替代品。

試著回想看看，你與朋友相處的時候，你們都做些什麼活動？這些活動是建立在快樂且正面的事情上嗎？

2. 朋友之間會體諒對方

朋友之間難免有爭吵以及誤會，若是真正的朋友，在遇到爭執的時候，彼此要學會冷靜思考，進而選擇寬恕對方。另外，真朋友是不怕被拒絕的，因為真朋友會願意體諒你的處境，不會勉強你去做不喜歡的事情。

那若是假朋友呢？假朋友不會在乎真正的友情，因為假朋友的關係是建立在物質利益上。假朋友不會在乎你的感受，只想從你身上獲取利益，增添自己的好處。

試著思考看看，你害怕拒絕朋友嗎？你害怕被朋友拒絕嗎？若朋友關係中，有壓力存在就不是健康的關係，可以試著把自己的話說出來，真正的朋友願意傾聽與體諒。

3. 朋友之間欣賞彼此的優點、包容彼此的缺點

真正的朋友會欣賞你的優點，看見你值得讚美的地方；真正的朋友會被你美好的特質吸引，同時你也會看見朋友的正向特質。

那麼，假朋友呢？假朋友會先觀察你可以利用的特質，例如你是一個不知道如何說「不」的人，或是你是一個「好勝」的人。這些你擁有的特質，並不是一些特別負面的特質，但是「剛好」可以被假朋友所利用。

試著思考看看，每個人的性格都有優缺點，但是真朋友願意欣賞你的優點，包容你的缺點。你身旁有沒有一位朋友不僅願意欣賞你的正面特質，也願意包容你的負向特質呢？

4. 朋友之間願意真誠相伴

真正的朋友在你陷入困境的時候，願意陪你一起度過，並且不去評論你的所作所為，願意以「同理心」體諒你的難處，例如：傾聽你的心事、給你良好的建議、孤單的時候陪伴你。假朋友不僅無法陪伴你，可能還用其他的手段讓你陷入更深的漩渦，例如：引誘你去不良場所，使你觸碰菸、酒，甚至是毒品。當你明知道毒品是不好的，假朋友卻告訴你，毒品是一種讓自己快樂的途徑，並且效果又好又迅速，讓你分不清真假，一不小心你就走上難以回頭的道路……。

試著思考看看，你身旁的朋友是如何在你需要的時候給予你支持？不只是朋友可以給你支持，你也可以給朋友相對的扶持。

想一想

以上四點真朋友的內涵，代表真正的朋友關係是沒有壓力的，真正的朋友關係是處在健康且兩人都覺得舒適的狀態。

現在，我們來設想看看，如果身旁有朋友吸毒，你要如何幫助身旁這位朋友？



5.

發現朋友在吸毒，我該怎麼做？

☆接納並且冷靜地看待朋友吸毒的事實

知道朋友吸毒的當下一定非常訝異，但是要試著冷靜看待朋友吸毒的事實。試著以同理心接納吸毒的朋友，建立彼此之間的信任感，才能更進一步幫助朋友後續戒毒的過程。

☆給予吸毒的朋友溫暖的關懷並且詢問吸毒的原因

建立彼此之間的信任感後，持續給予溫暖的關懷，並且瞭解吸毒的原因，根據原因給予良好的建議。例如：若知道朋友單純是因為好奇心吸毒，則勸導朋友戒毒，並且分析吸毒帶來的負面後果；若知道朋友是因為負面壓力而吸毒，則給予安慰並鼓勵勇敢戒毒。

☆勸導吸毒的朋友將吸毒的事情告知家人或是師長

鼓勵吸毒的朋友將自己吸毒的事情告知家人，讓親友知道朋友的現況，漸漸地，讓身旁較親密的人參與朋友戒毒的過程，給予更多的支持，讓吸毒者戒毒不要單打獨鬥，若只有一個人在協助吸毒者戒毒是相當辛苦的。所以務必要尋求其他人的協助，透過更多人的力量支持吸毒者戒毒，使戒毒的道路充滿希望。

☆關懷不間斷

戒毒的過程往往很漫長，吸毒者難免會有意志力薄弱的時候，站在好朋友的立場，可以使用電話、電子郵件、其他網路通訊軟體傳達訊息，持續表達關心與支持。

孤獨不再

5



啟開無毒大門

社會關懷，運用毒品防治資源

- 法務部無毒家園網

網址：<http://refrain.moj.gov.tw/>
戒毒成功專線：0800-770-885

- 教育部紫錐花運動

網址：<http://enc.moe.edu.tw/>

- 衛生福利部食品藥物管理署

網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>

- 衛生福利部心理及口腔健康司

網址：<http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMHAOH/>

- 衛生福利部疾病管制署

網址：<http://www.cdc.gov.tw/>

- 各縣市毒品危害防制中心

網址：<http://enc.moe.edu.tw/Home/phone>

- 濫用藥物尿液檢驗機構

網址：<http://enc.moe.edu.tw/Home/phone3>

- 財團法人屏東縣私立基督教沐恩之家

網址：<http://www.hg.org.tw/>

- 財團法人基督教晨曦會

網址：<http://www.dawn.org.tw>

- 財團法人台灣基督教主愛之家輔導中心

網址：<http://www.vsg.org.tw/>

- 中華民國更生少年關懷協會

網址：<http://www.616.org.tw/>

- 財團法人利伯他茲教育基金會

網址：<http://www.libertas.org.tw/>





翻轉吧，明星夢！

序

兒童及少年是國家未來發展的重要棟樑，讓兒童及少年在安全、快樂的環境成長，是政府、社會及家庭共同的目標與責任。

近年來，據統計資料顯示，國人濫用藥毒品的情況有逐年上升的趨勢，由於兒童及少年受限於對藥毒品的認知不足，除了常見的膠囊、錠劑、粉劑等，現在更以其他亮麗的包裝出現，在不知情或外界不良的誘惑下，容易犯下「吸食一點毒品應該沒有關係吧」的錯誤觀念，而毒品將如同無底黑洞般，侵蝕個人的生理、心理及社會。

為保護接受機構或家庭寄養安置的弱勢兒童及少年，以維其身心正常發展，本署委託魔數電腦多媒體股份有限公司編製教材，並邀請藥毒癮防治專家學者參與規劃審查。本書以「翻轉吧！明星夢」為主題，透過主人翁瑞莎追逐明星夢的過程，讓兒童及少年對藥毒品有初步的認識；另光碟電子書分別以「漫漫孤毒路」、「毒品漩渦」、「空洞」、「孤獨不再」、「敞開無毒大門」等單元，讓兒童及少年了解藥毒品的危害性、誤用毒品會觸犯的相關法律，以及對身心造成的負面影響；另對誤觸毒品者的協助，也從個人、家庭及朋友角度，給予正向指引與支持，進而揮別過去，擁抱新的生活；最後衷心期盼透過初級預防，教導這些安置在機構或寄養家庭的兒童及少年清楚認識藥毒品的危害，使其能遠離毒網，健康成長。

翻轉吧，明星夢！



舞台上光芒四射，觀眾們隨著音樂熱情鼓譟，閃閃鎂光燈下是現今火紅的偶像歌手－瑞莎，正用響亮感性的歌聲帶給觀眾們無止盡的驚豔與感動。

現場瀰漫著歌迷的熱情尖叫：「安可！瑞莎！安可！瑞莎！」、「瑞莎！我們愛你！」這是瑞莎的第一場個人演唱會。



瑞莎在後台深深吸一口氣，經紀人：「瑞莎準備好下一首了嗎？翻轉吧，明星夢！」瑞莎換上一襲星光般閃耀的白色洋裝，底下安可聲不斷，瑞莎突然激動的哽咽起來。瑞莎：「在表演這首歌前，特別想跟你們分享我青澀時光的小故事，曾經有那麼一個“不一樣的我”」。

瑞莎：「每當我想起青少年的往事，我總是覺得心頭有點酸、又有點甜，酸的原因是我總是會想……時間可以重來該有多好；心頭有點甜的原因是因為……感謝一路上都有好多人支持我、陪伴我。」



我想要跟大家分享，我曾經也在追星的路上迷失過……」



我是家中的獨生女，父母忙碌於工作，經常無法陪我，雖然父母給我的物質生活從不欠缺，但卻不知道我心裡真正想要的是什麼。一直以來，我對我的歌聲與外表相當有自信，其實我內心藏著一個成為明星歌手的夢想。

在團體中我常常是被注目的焦點，師長、同學常誇讚我不僅外表亮眼，歌聲也很動人。正因為如此，我的個性越來越驕縱、自滿，也相當好勝，不甘於平凡的升學考試。我一心想靠著天生的好歌喉與外表進入演藝圈，擁有自己的魅力舞台。

當開始懷抱著明星夢之後，我不時地關注演藝圈的消息，只要有試鏡的機會我就會報名參加。同學知道我去參加試鏡，總是笑我天真。就連身旁最好的朋友－小美，也都勸我多讀一點書，對於小美的建議，我實在聽不下去，索性不理會這位「最好的」朋友。

看著身旁的同學及朋友這麼不看好我，我對自己說：「我才不甘心傻傻的讀書、考試，像我天生就有這麼好的條件，為什麼不把握機會進入演藝圈？將來我拍廣告或是成為當紅歌星，你們可別傻眼了！」



不甘於平凡的我，透過各種管道進入演藝圈，有一天，一位自稱是製作人的中年男子遞名片給我。他手提名牌包、穿著打扮很時髦，我心裡真是開心極了！我終於有機會可以進入演藝圈了！

自稱是「製作人」的男子邀請我前往他的公司，似乎是要跟我討論合約的事情。當下我簡直不敢相信，「難道夢想要成真了嗎？」於是我打扮得非常時髦前往赴約。「製作人」看著我姣好的外表表示非常欣賞我，並且很親切的要我稱呼他為達哥。



當天晚上，達哥跟我約定帶我去見更多「朋友」，達哥說，這些人是可以「幫助我的人」，可以讓我在演藝圈發光發熱，廣告合約接不完，還有機會出專輯，成為當紅偶像。

一開始達哥帶我到公司附近的夜店與 KTV，我抱持著害怕的心情，怯步不敢進去，達哥跟我說：「妳不要怕啊！我們這一行就是這樣啊！妳若是想做給別人看，就要多接觸不同的人，不然怎麼可能會成名登上大版面呢？」



習慣這樣的日子之後，我問達哥什麼時候才可以讓我有機會上通告？達哥這樣回答：「你別急啊！我之前帶你去見那些朋友是有原因的，凡事一步一步來嘛！他們現在對妳印象很好喔！很快就有機會了。」



想起同學們對我的嘲笑，心裡一橫，我就偏要做給別人看！於是經常瞞著父母跟著達哥前往夜店或KTV，認識很多新的朋友。他們都會抽菸、喝酒，為了融入這些朋友們，我幾乎也是菸酒不離手。

我疑惑地問毛姊：「毛姊，妳比較有經驗，妳教教我！」
毛姊：「這簡單啊！我拍廣告之前，我都吸這個菸，吸下去讓我拍廣告好有感覺啊！而且還可以減肥喔！你一定要試試！」
我好奇地問下去：「這不就是普通的菸嗎？哪有什麼特別的？抽菸誰不會啊！」

某一天晚上，我又跟著達哥前往夜店，其中一位看似二十幾歲的模特兒－毛姊，拍過幾支小廣告，她告訴我已經有推薦一支廣告讓我試試看，只是我要先學習怎麼拍廣告。





毛姊：「傻丫頭！這裡面有加一點K他命！」
我驚訝地說：「K他命？這不是毒品嗎？會上癮！我不要！」

毛姊：「妳真笨！妳看我像上癮了嗎？吸一點沒關係，保證讓你在鏡頭前看起來更苗條、更迷人。」

這時的我內心十分掙扎，毒品真的如學校老師說的那麼可怕嗎？還是真的可以幫助我像毛姊一樣拍好廣告？會不會因為我不吸，就錯失一個成名的好機會？

但是，萬萬沒想到「只吸一點點」，就讓我人生產生了轉變，使我不再是那從前單純、懷抱夢想的國中女生……

吸食K他命帶來的感覺實在是前所未有，接著我也接觸到大麻、安非他命……。剛開始達哥與毛姊還會供應一點量給我，漸漸地使用量越來越大，我開始跟父母要錢去買毒品。



可是使用毒品花費不少，父母開始懷疑為什麼我一直跟他們拿錢，我使用各種藉口瞞騙父母，每次拿到錢，就趕快衝去達哥那邊買毒品吸食。



終於有一次，我在家中時毒癮發作，手邊沒有毒品，只能把自己鎖在房間裡又哭又鬧，父母察覺有異，硬是要我打開房門。我不顧父母在外喊叫著我的名字，趕緊躲在棉被裡痛哭、懊悔，突然驚覺自己怎麼會走上吸毒的不歸路呢？

我實在很害怕被父母發現吸毒的事實後，隨之而來的一定是責罵，说不定還會被警察抓去關！一連串恐怖的畫面吞噬了我，使我更是不敢打開房門，任由父母在門外吶喊著……

父母在門外的啜泣與叫喊聲使我的內心更加糾結，最後我選擇打開房門，讓父母知道我吸毒的事實。此刻的我看到傷心欲絕的父母，實在無法把頭抬起來，慚愧的淚水止不住的往下掉……



父母心痛地把我擁進懷裡，那一刻，我才知道自己有多無知，盲目地追求明星夢，不僅摧毀了我自己，也愧對父母給予我的愛。



但是，戒斷症狀的生理痛苦與想吸毒的衝動，更是讓我痛不欲生，使我陷入極度的憂鬱與沮喪，雖然父母在身邊不停地給我正面的力量，但我還是忍不住自問：自己是不是真的可以做到？



在父母與親友的鼓勵下，我不再跟達哥和毛姊聯繫，同時父母也幫我告知警方詳細的事情經過。

老師也熱心的幫我請假，希望戒毒之後，我可以再繼續完成學業。





戒毒的光景起起伏伏，使我開始懷念起在學校單純的日子。知道同學們已經開心的放暑假，而我卻還是活在毒癮的陰霾裡，情緒反反覆覆、忽上忽下，剎那間覺得我已經不是從前的我，身旁的父母更是蒼老不少……

「瑞莎，好久不見，自從上次爭吵後，不知道妳還生我的氣嗎？老師說妳生病了，其實我一直很想關心妳。但是我知道，我們需要一點時間沉澱。今天，老師問我要不要與她一同去妳家看妳，可以嗎？憂心的小美留」。



我在想，這就是「好勝」的代價嗎？為什麼我原本亮麗的外表，現在鏡子裡的我，臉龐卻是如此憔悴呢？有一天，手機突然傳來訊息的鈴聲……



看著小美的簡訊，我的眼淚在眼眶中不停地打轉，我大哭責備自己，為什麼身邊有這麼好的一位朋友及老師，我卻不懂珍惜。



於是我立刻回簡訊給小美，跟她表達我的歉意，並且歡迎她們來家裡陪我聊聊天。

當天晚上，小美與老師來到我家，我們一起愉快地共享茶點，聊聊以前有趣的回憶與現在生活的點點滴滴。這個晚上因為有父母、老師及朋友的陪伴，心中的喜悅與感動交織在其中，覺得自己備感幸福如同重生了一般！



透過醫療的協助、親友的陪伴、自己的努力及調整作息，我漸漸地走出陰霾，回歸正軌。老師知道我對唱歌很有自信，推薦我報考演藝表演相關科系，透過專業的磨練及儲備好實力，才有機會在演藝界發展。

之後，在父母與身旁親友的鼓勵下，經過不斷的努力學習與訓練，我終於順利完成學業，進入夢寐以求的演藝事業，讓我的追星之路更踏實的往前邁進一步。

接下來，我想要帶給大家這首安可曲：
「翻轉吧！我的明星夢！」



目前我23歲，回想起7、8年前的故事，仍然歷歷在目。毒品已經不能再成為我生命中的主人，我重新握住屬於我生命中的鑰匙，找尋屬於自己的一片天空。



翻轉吧，明星夢！

發行人：衛生福利部社會及家庭署

地址：40873臺中市南屯區黎明路二段503號5樓

電話：(04)2250-2850

網址：www.sfaa.gov.tw

指導委員：李思賢 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

審查委員：王文惠 臺北市政府警察局少年警察隊少輔組督導員

束連文 臺北市立聯合醫院成癮防治科主治醫師

周涵君 財團法人利伯他茲教育基金會執行長

段永章 新北市立聯合醫院精神科主任

張麗玉 國立屏東科技大學社會工作系助理教授

美術設計：魔數電腦多媒體股份有限公司

出版日期：民國104年12月

定價：新臺幣150元

GPN：1010402703

ISBN：9789860467512

公益彩券回饋金補助
台灣彩券



《翻轉吧，明星夢》是我青澀歲月的成長故事，一路上雖然有些懵懂，甚至差點付出無法挽救的慘痛代價！但以過來人的心情我一定要跟你分享，只要築夢踏實、勇敢拒絕負面的誘惑，實現夢想這條路即使辛苦，卻是值得你大步邁進追求。希望我的故事也能帶給你堅持夢想的力量！

公益彩券回饋金補助
台灣彩券



毒&獨

發行人：衛生福利部社會及家庭署

地址：40873臺中市南屯區黎明路二段503號5樓

電話：(04)2250-2850

網址：www.sfaa.gov.tw

指導委員：李思賢 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

審查委員：王文惠 臺北市政府警察局少年警察隊少輔組督導員

束連文 臺北市立聯合醫院成癮防治科主治醫師

周涵君 財團法人利伯他茲教育基金會執行長

段永章 新北市立聯合醫院精神科主任

張麗玉 國立屏東科技大學社會工作系助理教授

美術設計：魔數電腦多媒體股份有限公司

出版日期：民國104年12月

定價：新臺幣150元

GPN：1010402703

ISBN：9789860467512

公益彩券回饋金補助

