法務部
Ministry of Justice

ISBN 978-986-03-5837-7

GPN:1010200193
定價◎新台幣 60 元　廣告

部份印製費用由教育部、衛生署(食品藥物管理局)分攤。

法務部

法務部
Ministry of Justice

揭開毒品真相
戰能勝、攻必克

序 …… 02
導讀 …… 04
壹、認識毒品篇 …… 05
　一、毒品對身心的傷害 …… 06
　二、毒品的法律責任 …… 12
　三、毒品犯罪實例 …… 14
貳、拒毒篇 …… 17
　一、預防毒品六招 …… 18
　二、拒絕毒品六招 …… 21
　三、青少年的拒毒功法 …… 22
參、戒毒篇 …… 25
　一、預防再度吸食的技巧 …… 26
　二、戒癮過程常見的挑戰 …… 38
　三、戒毒經驗談 …… 43
　四、國內戒癮模式 …… 67
肆、戰毒金句 …… 69
　一、戰毒篇 …… 70
　二、勵志篇 …… 72
伍、戰毒作品 …… 75
　【社會組得獎作品】 …… 77
　【大專組得獎作品】 …… 104
　【高中組得獎作品】 …… 118
　【國中組得獎作品】 …… 136
　【國小組得獎作品】 …… 151
陸、【附錄】 …… 167
　戰毒資源 …… 168
　好站連結 …… 170

序

毒，無法淺嚐即止，不是想吃就吃，說戒就戒。
人總是在成癮之後才驚覺，毒品對自己的宰制，
已遠遠超過原本所想像…

社會上談論毒癮的書並不少見，但是，用淺白的文字，直接寫給有心戒癮朋友的「聊天書」卻不多，這本書是我們第一次嘗試，希望這一份關心，能夠喚起更多身陷毒癮朋友的戒癮意志。

對於完全戒除毒癮這件事，坦白講，並不容易!!因為通往戒癮之路的考驗是嚴峻的，所要做的改變是全面性的，而且最重要的是…個人必須要有百分之百、完完全全，毫無保留遠離毒品，完完全全斷絕與毒品關聯的決心跟毅力。而且，這樣的歷程必須是終其一生，只因為一旦吸過毒，它的誘惑就是時時刻刻，而且，總會在不經意的時候，俟機而起。

有人認為，只要政府全力掃蕩，這個社會沒有毒品，自然就不會有人吸毒，但是，事實告訴我們，不論那一個國家，不論政府再怎麼努力，毒品總是無法避免，還是會存在於我們生活周遭，所以，遠離毒品最好的方法，應該是培養我們對毒品的免疫力，當社會上所有的人，都有抵抗毒品誘惑的能力，都能夠堅定跟毒品說不的時侯，毒品才會自然而然的遠離我們的社會。

所以，有一句話說：「與其改變氣候，不如鍛鍊體魄」，希望每一位即將邁向戒癮之路的成癮朋友，都能夠有「鍛鍊體魄」的心理準備，告訴自己，戒癮最

重要的是，如何讓自己面對外界隨時可能存在的毒品誘惑，而能夠「不動心」，戒癮不能只是「看天吃飯」，沒有毒品出現才戒得了。這是這本書所秉持的核心認知，如果沒有這樣的開端，任誰也沒有辦法幫助您…。

或許您曾經嘗試過戒除毒癮，也或許在戒癮這條路上您已經失敗多次，然而我們相信過去的失敗，並非代表自己就注定要永遠成為毒品的奴隸，至死方休。而如同俗諺所說「昨日種種，譬如昨日死，今日種種，譬如今日生」。本書希望能提供更多有效的觀念和資訊，幫助您更有能力去面對毒品問題，處理毒品問題，並避免毒品問題持續傷害您、您的家人和關心您的朋友。

暗夜將盡，黎明乍現，只要有心，一定成功。完全戒除毒癮絕非是天方夜譚，因為在這條戒癮的路上，只要您持續不懈的努力向前，必然就會有很多貴人出現在您的身邊，記住！要永不放棄…。

法務部 謹誌



導讀

當你願意開始閱讀這本手冊時，就表示您已經決定邁向新的人生，同時也是向戒除毒癮之路跨出了一大步。您應該非常驕傲這個開啟新生的決定。

雖然有些人認為輕易的就能解決他們成癮的問題，但客觀的事實告訴我們，戒除毒癮的路，並不是一條輕鬆簡單的路，否則就不會有那麼多的人，明明知道吸毒這條路不該走，卻又走，來來回回，不斷跌倒，傷痕累累，付出財富、親情、健康、尊嚴，甚至是自由等昂貴的代價，卻依然深陷於毒品當中，摸索不出一條逃離黑暗，轉向光明的道路。

所謂身癮易除，心癮難戒，在這本冊子裡我們提供了很多毒品傷害的現實，成癮行為的自我挑戰、自我療癒的技巧，以及遠離毒品觀念的建立，對一個想要戒癮、回復正常生活的人而言，具有廣泛性的參考價值，不過，戒癮成功實在不是一件容易的事，本書雖然有很多技巧可以提供參考，但是，這並不是一劑萬靈藥，只要服上一帖，就可以永保健康，所以，如果，您又不小心跌倒，毒癮再度復發，而難以控制，也請不要對自己絕望，因為，每次復發，就是多一次了解所面對的誘惑與因應的機會，可以再修正與學習因應技巧；千萬不要因一次復發，而全盤否認自己的努力，也不要放棄戒癮的最終希望，特別是，我們真的看到了有些朋友經過一而再、再而三的努力，終於還是戒癮成功了。

最後，還是要再提醒您，當您決定跨出這一步時，一定要能瞭解，戒癮的過程是一輩子的事，也需要時時刻刻的投入。我們很誠摯的邀請你進入這個重返新生的旅程，為了您所愛的人，特別是為了您自己，加油！

壹.認識毒品篇

一、毒品對身心的傷害

二、毒品的法律責任

三、毒品犯罪實例

壹、認識毒品篇

一、毒品對身心的傷害

首先，讓我們來看看吸毒對身體傷害的新聞真實案例。

◎ 濃得化不開 一命嗚呼哀哉

法醫解剖吸食毒品死亡個案，發現有毒品顆粒阻塞在血管中，經分析發現原來是個案將海洛因等毒品混在水中施打，因為其他毒品不溶於水，甚至隨著血液進到肺部，造成呼吸衰竭。衛生署表示：濫用多種毒品會有累積性，例如安非他命類會造成依賴性及精神病、搖頭丸會加速衰老過程、導致類似阿茲海默症等，而且很容易因為毒品過量，造成呼吸衰竭，或是意識不清而發生車禍等意外死亡。

◎ 拉K後遺症 恐成「包大人」

警方在高雄市大社區破獲搖頭丸及K他命販毒集團，成員中一名女姓嫌犯在偵訊時不斷上廁所，原來是因為長期吸食K他命，出現頻尿症狀，醫師也證實吸食愷他命會引發反覆性膀胱炎頻尿，嚴重的話，一輩子得包尿片過日子，甚至洗腎。

◎ 使用過量 男睜眼僵路旁

基隆市一名男子因施打海洛因過量、過急，竟然睜著眼、僵趴在機車上無法動彈，雙手還握著針筒、食鹽水，警方將他緊急送醫施打解毒劑後，男子才慢慢清醒過來。當時警消趕抵，男子四肢呈僵硬狀，眼睛睜大，沒有反應，但仍有呼吸、心跳。經醫師緊急施打藥劑解毒後，男子才慢慢清醒。醫師表示注射毒品過量，會使交感神經興奮，瞳孔縮小、眼睛睜開，會有生命危險。

◎ 混打毒品，17歲毒販死亡

臺中縣一名年僅17歲中輟生，濫用毒品，混合海洛因、安非他命、K他命、FM2一起吸食施打，結果斷送年輕寶貴生命。警方追查後發現這名少年已經是毒品中盤商了，賣毒也吸毒，除了注射海洛因，還吸食安非他命、K他命以及FM2，近來甚至4種混合使用，結果斷送自己寶貴生命。

（編錄自網路電子新聞）

◎ 毒品到底還會有哪些傷害，請看以下：

分級	名　稱	俗　稱	危　害　性
一級	古柯鹼 	快克	1. 屬於中樞神經興奮劑，會產生幻覺，整個人感覺扭曲，多疑、猜忌、妄想、胡言亂語等精神症狀。甚至呼吸衰竭、心臟麻痺，導致死亡。 2. 懷孕婦女使用古柯鹼會造成流產、早產、胎兒體重過輕與腦部發育受損。
一級	鴉片 	福壽膏、芙蓉膏	1. 都是屬於中樞神經抑制劑，副作用包括：呼吸困難、噁心、嘔吐、眩暈、精神恍惚、焦慮、搔癢、麻疹、便秘、膽管痙攣、尿液滯留、血壓降低等。部份病人會產生胡言亂語、失去方位感、運動不協調、失去性慾或性能力等現象。毒癮者除了要克服痛苦的生理戒斷反應外，心理的渴藥性才是一輩子都難以克服的問題。 2. 海洛因的毒性大約嗎啡的10倍，很容易中毒，而且成癮性比嗎啡、鴉片強，戒斷症狀也更加嚴重、痛苦；濫用海洛因者常因共用針具、稀釋液注射毒品、使用不潔的針頭，而感染愛滋病、病毒性肝炎(B或C型肝炎)，或者得到心內膜炎、靜脈炎等疾病。
一級	嗎啡 	魔啡	
一級	海洛因 	白粉、四號	

分級	名　稱	俗　稱	危　害　性
二級	安非他命、甲基安非他命 	安公子、安仔、冰糖、冰塊、鹽、Speed、糖果、冰毒	1. 屬於中樞神經興奮劑。長期使用會造成依賴性(包括生理與心理)及成癮性，並且會出現妄想型精神分裂症，其症狀包括猜忌、多疑、妄想、情緒不穩、易怒、視幻覺、聽幻覺、觸幻覺、強迫或重覆性的行為及睡眠障礙等。 2. 吸食安非他命會造成無法回復的大腦損傷，也常常會伴隨有自殘、暴力攻擊行為，所以危害性，並不亞於其他毒品。
二級	大麻 	老鼠尾巴	1. 屬於中樞神經迷幻劑。長期使用會產生藥物耐受性及心理依賴性，使得使用的劑量或次數增加。一旦產生依賴性，突然停用會產生厭食、焦慮、不安、躁動、憂鬱、睡眠障礙等戒斷症狀。 2. 懷孕婦女吸食大麻常會造成早產、胎兒體重偏低。
二級	潘他唑新 	速賜康、孫悟空	1. 屬於合成類麻醉性止痛劑。長期使用會導致成癮，並且對肝、腎臟功能以及中樞神經系統有實質性的傷害，若與酒精或安眠鎮靜劑併用，會造成嚴重的呼吸抑制，甚至死亡。 2. 孕婦使用會造成流產或產下成癮兒，若共用針頭或使用不潔針頭容易引起細菌感染、病毒性肝炎（如B型肝炎、C型肝炎）、靜脈炎、心內膜炎，甚至得到愛滋病。

分級	名　稱	俗　稱	危　害　性
二級	搖頭丸 	MDMA、快樂丸	1. 會產生與安非他命、古柯鹼相似之副作用，精神症狀如混淆不清、抑鬱、睡眠問題、渴求藥物、嚴重焦慮，並在使用期間或數週後會產生誇大妄想等。 2. 當施用過量時，會產生中毒症狀，包括體溫過高（可高達攝氏43度）、脫水、低血鈉、急性高血壓、心律不整、凝血障礙、橫紋肌溶解及急性腎衰竭等症狀，嚴重者可能導致死亡。
二級	巴比妥酸鹽類安眠鎮靜劑 	白板	1. 屬於中樞神經抑制劑，因會抑制中樞神經，造成意識障礙，偶而有欣快感。長期使用會產生耐受性、依賴性及出現嗜睡、步履不穩、注意力不集中、記憶力和判斷力減退等症狀。 2. 服用過量會造成運動失調、暈眩、呼吸困難、低血氧、酸中毒、循環障礙、視覺障礙、昏迷、甚至致死。
三級		紅中、青發	
三級	愷他命 	K門、K、K他命、Special K、K粉	1. 屬於中樞神經抑制劑，會產生噁心、嘔吐、複視、視覺模糊、影像扭曲、暫發性失憶及身體失去平衡等症狀，亦可使人產生無助、對環境知覺喪失，並伴隨著嚴重的協調性喪失及對疼痛感知降低，令吸食者處於極度危險狀態。

分級	名　稱	俗　稱	危　害　性
			2. 濫用者最近被發現可能罹患慢性間質性膀胱炎，變得頻尿、尿急、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛，嚴重者甚至會出現尿量減少、水腫等腎功能不全症狀，需靠洗腎及包尿布過生活。
三級	苯二氮平類 安眠鎮靜劑 	FM2 、 強姦藥丸	1. 屬於中樞神經抑制劑，苯二氮平類藥物，包括FM2、安定、Triazolam、Alprazolam 及Nimetazepam等，都具有成癮性。 2. 長期使用會產生依賴性及出現嗜睡、步履不穩、注意力不集中、記憶力和判斷力減退等症狀。
		一粒眠 、 紅豆	
四級		蝴蝶片 、 藍色小精靈	
		安定 、 煩寧 、 凡林	

摘錄整理自行政院衛生署食品藥物管理局「藥物濫用防制指引」

二、毒品的法律責任

有人說：「生命誠可貴，愛情價更高，若為自由故，兩者皆可拋」，擁有自由，是身為一個人最根本的權利與尊嚴，就算您曾經被毒品綁架而迷失自由，也要設法找回。以下是常見毒品的法律責任，以及違法的案例，請看清楚，自己是在那一個規定跌倒的，並且把沈痛的代價，牢記在心，讓自己當一個「不會被同一塊石頭絆倒二次」的聰明人。

常見濫用藥物 / 違法行為	第一級毒品	第二級毒品	第三級毒品	第四級毒品
	1.海洛因 2.嗎啡 3.鴉片 4.古柯鹼	1.安非他命 2.大麻 3.潘他唑新 4.搖頭丸(MDMA) 5.白板	1.紅中、青發 2.愷他命 3.FM2 4.一粒眠	1.Alprazolam（蝴蝶片） 2.Diazepam（安定、煩寧）
製造、運輸、販賣	死刑或無期徒刑。處無期徒刑者，得併科2,000萬元以下罰金	無期徒刑或7年以上有期徒刑，得併科1,000萬元以下罰金	5年以上有期徒刑，得併科700萬元以下罰金	3年以上10年以下有期徒刑，得併科300萬元以下罰金
意圖販賣而持有	無期徒刑或10年以上有期徒刑，得併科700萬元以下罰金	5年以上有期徒刑，得併科500萬元以下罰金	3年以上10年以下有期徒刑，得併科300萬元以下罰金	1年以上7年以下有期徒刑，得併科100萬元以下罰金
強暴、脅迫、欺瞞或其他非法之方法使人施用	死刑、無期徒刑或10年以上有期徒刑。處無期徒刑或10年以上有期徒刑者，得併科1,000萬元以下罰金	無期徒刑或7年以上有期徒刑，得併科700萬元以下罰金	5年以上有期徒刑，得併科500萬元以下罰金	3年以上10年以下有期徒刑，得併科300萬元以下罰金

常見濫用藥物 / 違法行為	第一級毒品	第二級毒品	第三級毒品	第四級毒品
	1.海洛因 2.嗎啡 3.鴉片 4.古柯鹼	1.安非他命 2.大麻 3.潘他唑新 4.搖頭丸(MDMA) 5.白板	1.紅中、青發 2.愷他命 3.FM2 4.一粒眠	1.Alprazolam（蝴蝶片） 2.Diazepam（安定、煩寧）
引誘他人施用	3年以上10年以下有期徒刑，得併科300萬元以下罰金	1年以上7年以下有期徒刑，得併科100萬元以下罰金	6月以上5年以下有期徒刑，得併科70萬元以下罰金	3年以下有期徒刑，得併科50萬元以下罰金
轉讓	1年以上7年以下有期徒刑，得併科100萬元以下罰金	6月以上5年以下有期徒刑，得併科70萬元以下罰金	3年以下有期徒刑，得併科30萬元以下罰金	1年以下有期徒刑，得併科10萬元以下罰金
施用	6月以上5年以下有期徒刑	3年以下有期徒刑	1萬元以上5萬元以下罰鍰，並接受4小時以上8小時以下之毒品危害講習	1萬元以上5萬元以下罰鍰，並接受4小時以上8小時以下之毒品危害講習
持有	3年以下有期徒刑、拘役或5萬元以下罰金	2年以下有期徒刑、拘役或3萬元以下罰金	1萬元以上5萬元以下罰鍰，並接受4小時以上8小時以下之毒品危害講習	1萬元以上5萬元以下罰鍰，並接受4小時以上8小時以下之毒品危害講習
	純質淨重達10公克以上，處1年以上7年以下有期徒刑，得併科100萬元以下罰金	純質淨重達20公克以上，處6月以上5年以下有期徒刑，得併科70萬元以下罰金	純質淨重達20公克以上，處3年以下有期徒刑，得併科30萬元以下罰金	純質淨重達20公克以上，處1年以下有期徒刑，得併科10萬元以下罰金

註：1.整理自「毒品危害防制條例」相關罰則。
2.上開所列罰金或罰鍰,俱以新臺幣計算。

三、毒品犯罪實例

接下來，讓我們看看在這個社會上，曾經因為毒品沈淪的新聞實例，他們因為一時的迷失，誤觸法律的警戒線，而付出沈痛的代價，是我們必須要時時自我警惕的。

◎ 味丹少東販毒案宣判，更八審遭判無期徒刑！味丹少東楊〇〇，在民國93年涉嫌走私海洛因磚，被判死刑，羈押至今已逾8年，期間2度判決死刑，7度宣判無期徒刑，臺南高分院更8審判決，判楊〇〇無期徒刑，罰金500萬，全案還可以上訴。

◎ 栗姓及蕭姓男子是機場航空公司的維修人員竟和販毒集團掛勾，利用機場工作的機務維修人員可以自由進出桃園國際機場各航空公司的機坪、貨運及修護機坪等管制區，並進入飛機工作之便，得以逃避海關檢驗，從大陸地區運輸毒品海洛因進入臺灣。經警方監控後當場逮捕，案經依法判處無期徒刑，褫奪公權終身，全案仍可上訴。

◎ 新竹市一名遊手好閒的男子張〇〇（有毒品前科），吸毒後返家，因受不了父親叨念，竟拿水果刀連砍父親頭、肩部七刀；新竹地院審理後認為，張男吸毒後僅因父親管教，就持刀相向，倫常觀念至為薄弱；不過考量張男犯後坦承、有悔意，而張父傷勢已痊癒，也原諒張男，依重傷直系血親尊親屬未遂罪判處2年徒刑。

◎ 彰化一名陳姓孕婦(30歲，毒品、搶奪、竊盜前科，在押)，方才服刑執行完畢幾個月，卻又和男友連犯5起竊案及搶案。陳女被捕後，因懷孕8月獲交保又繼續犯案，檢方偵結，共起訴陳女20多件刑案，並求刑8年及強制工作。

◎ 廿八歲鄭某原是一位乖巧大學生，學的是化工，但常跑的不是實驗室而是夜店、網咖，結交往來複雜朋友染上毒品，終因學業成績不佳被退學。被學校退學後不知悔改，他仍持續吸毒甚至販毒而有了前科，去年再度因毒品案遭通緝，日前警方獲悉他將至某處交易毒品，於是跟監伺機圍捕，就在他下車的那刻，警方前後包夾衝上前逮捕，但遭到頑抗拒捕，警方動用四名警探才將他制伏。

◎ 演藝圈設計師苑姓男子，夥同美國朋友協助墨西哥毒梟運送一公斤的古柯鹼闖關到臺灣，人才剛下飛機就被逮，一審判處無期徒刑。

(以上案例編錄自網路電子新聞)

壹、認識毒品篇

貳.拒毒一篇

一、預防毒品六招

二、拒絕毒品六招

三、青少年的拒毒功法



貳、拒毒篇

所有的武林高手，都會從練好基本功開始。避免遭受毒品襲擊，也有幾招基本功可以練習，請牢記以下預防、拒絕毒品六招與養樂多哲學，讓自己永保健康；另外，如果您是青少年朋友，也請來反省一下，當初自己身陷毒海，是不是已經有些徵兆，但是因為自己的警覺性不夠，才讓自己越陷越深，無法自拔，如果能夠重來，或者要協助朋友脫困，該怎麼辦！

一、預防毒品六招

第一招：生活作息正常。

生活正常，命運才會正常！

第二招：絕對不好奇試用毒品。

我們要「今日事、今日畢」，但千萬不要「今日『試』、今日『斃』」。

第三招：建立正確情緒舒解方法。

有不少方法，可以讓自己心情好一點，例如：

1. 有一個方法很特別，叫做「臉上線條回饋理論」，意思是，一般人認為，人是因為高興，所以才會笑，但「臉上線條回饋理論」發現，自己先在臉上裝出笑容，心情也會跟著好起來，這個方法，剛開始，可能覺得假假的，但是，假笑，笑久了也會變成真，試試看！

另外，凡事多往好處想，慈濟人叫做「善解」，心理學家叫做「正面思考」，也很有用；或者，您也可以用回憶一些曾經讓您感到快樂的經驗，讓自己經常陶醉在美好經驗裡面，也會有不錯的效果。

2. 還有一種方法叫做「五感安撫」，近年科學家發現，人類的嗅覺會直接通往處理人類情感和記憶的中腦邊緣系統（Limbic System）通路，當人們聞到香氣的時侯會不自覺的開心起來，因此，在自己的生活環境，尤其是自己的房間，噴一些自己喜歡的香氣，通常心情也會被正面地影響。

3. 另外，當發生一些不愉快的事情，心情有些低落的時侯，除了告訴自己「只有過不去的心情，沒有過不去的事情」，讓念頭一轉，化解心情的不悅外，也可以建立自己的宗教信仰，用「內觀」、「放鬆」、「禱告」等方式來處理自己的情緒，這都會有不錯的效果 。

第四招：不靠藥物提神與減肥。

適度的運動，才會使您身輕如燕，精力十足。

第五招：遠離是非場所。

一定要遠離吸毒的朋友，踏出充滿是非的生活圈，去結交一些不吸毒的新朋友，不要當其他曾經為毒所困的人，都已經找到生命的出口了，卻只有您還在是非之地繞圈圈，一圈又一圈…

第六招：不接受陌生人的飲料、香菸。

害人之心不可有，但防人之心不可無，尤其女性，青少年常因被人設計，踏上錯誤的第一步，不可不慎。

再加一招：養樂多哲學

這一招，是慈濟北區教聯會老師常常掛在口頭上的反毒招式，好記又實用，在這裡也提出來跟大家一起分享。

養 成良好生活習慣。

人的一輩子都不免受到習慣的影響。從起床到睡覺，每一天的生活都是配合習慣在運行，習慣可以免除我們很多瑣碎的思考。因此，如果我們可以培養良好的習慣，去除不良的習慣，對於我們人生的發展就能夠產生很大的助益，所以有人說：「命好不如習慣好」。

樂 於助人，但慈悲要有智慧。

所謂「施比受有福」，為善者長樂，能夠幫忙他人，就表示自己具有能力，也能分享幸福給他人。然而在伸出援手，幫助他人時，也必須充份運用智慧，判斷是非對錯，避免被有心者陷害。

多 從事正當活動，出入正當場所。

犯罪事件的發生，通常就是在錯誤的時間出現在錯誤的地點，不正當的活動，通常都會伴隨危險，無論是人身安全部分，或是法律層面的問題，而龍蛇混雜的場所，則是常常會發生無法預知的狀況，惹上無謂的麻煩，所以從事正當活動，出入正當場所，可以大幅降低遭遇危險的機率。

二、拒絕毒品六招

第一招：哀兵致勝法

當面臨難以推託的勸用壓力時，可以採取低姿態，例如：再吸，老婆就跟我離婚為藉口予以拒絕。

第二招：自我解嘲法

若因拒絕毒品而引來嘲笑，那就順著嘲笑，開一下自己玩笑，幽默化解不悅氣氛就好，請記住，全世界雖然有二種動物會笑~~人類跟猩猩，但是懂得自己笑自己的，只有人類一種，當您學會自我解嘲的時候，就表示您才是全世界最高級的動物。

第三招：走為上策法

當朋友遞給您毒品時，立即拒絕並且找藉口離開，例如：小孩子下課了，我要去接他回家，先失陪了。

第四招：投桃報李法

當身邊恰巧有食物時，以之取代毒品回請對方，例如：您無聊嗎？請嚼一顆無糖口香糖。

第五招：安身立命法

以身體不適為理由拒絕之，例如：我最近肝指數飆到好幾百，你是我的好朋友，不會希望我現在死掉吧。

第六招：虛與委蛇法

一時找不到推託的理由，可以採用拖延戰術，先躲過幾次，以後再想較好的辦法，例如：對方勸您吸毒，您就轉移話題，跟他談最近好看的電影。

再加一招：自我肯定法

歹路難走，其實走正路，也不輕鬆，但是有意義，因此，當您決定拒絕毒品，走上正路時，千萬要給自己信心，讓自己徹底認為，不管誰來說，或許發生什麼事情，我一定要把持自己，做自己生命中的主人，不再被人左右，也不要再被毒品捆綁。

三、青少年的拒毒功法

吸食毒品是一種長期的自我傷害，也是一種慢性自殺，對青少年朋友而言，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。青少年吸毒的原因，通常來自同儕的影響，不善於拒絕別人的誘惑，同時，也會為了尋求同儕的接納與認同，而陷入吸毒的泥淖。

對於青少年染上毒癮的初期症狀，其實是不難辨認的，讓我們一起來看看，有了整體瞭解，才能早日發現，戒除藥癮也比較容易。

(一)初期吸食毒品徵兆：

1. 情緒變化大，輕易發怒，或情緒化，敏感多疑，似乎有很多秘密，過分堅持獨處的隱私權。

2. 學校功課突然變壞、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。

3. 目光呆滯、精神渙散、注意力不集中、食慾差、日見消瘦、身上長出紅疹子。

4. 精神恍惚，偶有自言自語、幻聽幻覺，或做出無意義的動作。

5. 拒絕與老師說話：迴避問題和眼光，與老師因為小事而衝突。

6. 金錢花費大，有偷竊或借錢行為。在書包裡或家中發現吸食毒品的可疑用具。

(二)發現家中青少年吸毒時，應採取的行動：

1. 不要情緒化，好好跟青少年朋友談一談，並表示關心，如果沒辦法讓青少年朋友體會到真誠的關心，想協助他脫困，就比登天還難。

2. 家長除了自己瞭解問題實際狀況外，也要學校輔導人員保持密切聯繫，大家一起努力，協助戒毒，才能防止情況惡化。

3. 吸毒，是一種成癮性行為，通常必須要有醫療層級的方法介入，所以，確認青少年朋友患有毒癮時，應該帶青少年到指定的醫療院所，尋求專業協助，進行有效的戒治。

4. 本書有提供一些「戰毒資源」，不論是各地方的毒品危害防制中心、醫療院所或宗教團體，都是可以諮詢的對象，積極的尋求協助，才是解決問題的最佳良方。

貳、拒毒篇

參.戒毒篇

一、預防再度吸食的技巧

二、戒癮過程常見的挑戰

三、戒毒經驗談

四、國內戒癮模式

參、戒毒篇

一、預防再度吸食的技巧

一旦陷入毒海，想戒癮成功，需要更多自我提醒與警覺的技巧，在這個單元，我們蒐集、分析了很多成功戒癮者所使用的技巧，希望也能幫助您踏上戒癮成功的道路。

◎ 避免徘徊在容易再犯的情境中

再犯或復吸不會無預警的發生，也不會迅速的發生。但是，當我們從正常的日常生活漸漸的走回到再犯或復吸的過程，卻不容易捉摸，我們也經常否認，認為「我現在的生活還算正常，不會怎麼樣…」。因此，我們對於再犯，常常認定是不小心或者是突然發生的。在這一點上，我們要認識，從不再吸毒，開始回到與毒品相關的情境，這種過程可能是緩慢的，緩慢到甚至你自己也感覺不出來，但是，一旦真的有了開始再吸的事實，生活的下墜是很快的，快到難以防備！

◎ 記得要阻斷這樣的過程

在戒除毒癮期間，我們必須明白，自己可以做什麼事來使自己不吸毒。我們可以白紙黑字的一一寫出來，明確提醒自己，因此這些處理方式必須是清楚的、可看到的或者是可以被測量的。而這些活動就是穩定我們自己的界繩，避免在不經意的情形之下，超出界線，使自己晃到再度吸食的可能之中。

◎ 保持忙碌，最好是有固定工作

試著學習排定活動，把自己的生活弄得比較有規律性，是一件很重要的事情。

為何要保持忙碌是有原因的：因為通常再度吸食開始於人們無事可做和沒有地方可去。在這個時候，你腦內的毒蟲就會開始勾起你的回憶，想著過去使用的情形。這些想法便開始形成與醞釀了吸毒的慾望，所以，保持忙碌，最好是有固定工作，就算是去當志工也可以，總而言之，不但要讓自己沒有時間胡思亂想，也要會為自己帶來生活的成就感，想想看！活了一輩子，現在終於可以憑著自己的勞力養活自己或者自己的親人…，原來自己也有幫助別人的能力，這是一件多麼值得慶幸的事情！

◎ 完全的禁絕

您曾經發現自己說過下列的話嗎？

—我的問題是使用安非他命。喝酒或吸其他毒品並不會造成我的問題。

—我只是選擇性的喝酒，我不會讓自己失去控制。

—我不在乎喝酒這件事，而且我只有在社交活動中喝酒。

當您開始戒除毒癮時，治療者常常會同時要求您一併停止使用其它成癮物質，包括喝酒。因為基於許多理由，對於在復原期中的人們，完全的禁絕所有成癮物質對我們是否能成功有極大的影響力：

(一)很多研究指出，喝酒的人復發機率是完全禁絕者的8倍。使用其他毒品而致使復發的機率是完全禁絕者的3倍。藉由完全的禁絕，您可以大大的降低復發的機會。

(二)喝酒的地方和喝酒的人，這些地方和人，就是使用毒品非常強的導火線。

(三)當您正在學習處理停止使用毒品的問題時，如果您使用其它毒品或喝酒來麻痺這個不舒適，則這個物質也會對您的復原造成傷害。有二個理由；第一，因為這樣會阻礙您用清楚的頭腦去面對成癮的問題。第二，如果您不是真的決心要脫離吸毒的生活，喝酒或轉換毒品的依賴，終究可能導致您的戒毒問題，一波未平，一波又起。

您腦中的毒蟲是否曾經有個聲音：只再用一次或只使用一點點，沒有問題啦？您曾說過下列的話嗎？

一我已經能夠克制自己了。我在任何時候都能隨時喊停就停。

一我已學到教訓了。所以以後我只會少量使用，並且很久才會用一次。

一這種毒品不是我的問題，別種才是。所以我可以用這種毒品。

即便已停止吸食多年，再度吸食的理由仍會在人們的腦海中發生。人們可能決定停止使用毒品，但人們的頭腦因為仍在復原中和仍然會感到需要毒品。於是人們腦內的毒蟲會去捏造一個藉口，讓在復原中的人，處於一個足夠引起復發情況的邊緣。此時，意外就可能會發生。您可能記得有一次，在您一方面不想吸毒時，卻又去找了一個理由讓自己吸毒，在您瞭解那只是一個藉口之前，您已經再次上癮了。

◎ 面對毒品時，你應該是用智慧去處理而不是意志力

在戒除毒癮初期者，常有的一些錯誤想法：

一我可以身處於毒品和酒精的環境中。因為我確定我不會想再去使用，一旦我下了決心，我就是強到毒品放在我面前，我都可以拒絕的掉。

—我想我一直表現的很好，現在是去測試我自己的時候；我要看看可不可以與正在使用的朋友在一起，而不受影響；我想吸不吸毒與意志力是有很大的關係的。

—我可以喝一小杯酒但不使用毒品，因為我從未有過酒精的問題。

成功戒癮的人用智慧來維持成果。他們知道不去喝酒或不吸毒的關鍵是在於讓他們懂得遠離那些可能使用的情況。如果你正與有吸毒或喝酒的朋友見面與在毒品可能出現的環境，你使用毒品的機會就遠大於如果你不出現在那些環境之中。這是再簡單不過的道理，聰明的人保持禁絕就是利用避免身處於導火線或再度吸食情況之中。

◎ 管理生活

維持毒品依賴的生活形態須花費大量的時間和金錢。依賴毒品的人不會去注意他們每日應盡的責任。當戒癮歷程開始時，這些長期被忽略的責任就會被喚醒。有時候一件事情還沒處理好，另一件事情又出現，您會發現您只能在那邊不斷的想該怎麼把這些事情處理好。每天花許多時間去應付那麼多的責任，常常也是令人洩氣、感到挫折的。因此，如果您還沒有學習好妥善管理日常生活，也是一個影響您復吸的因素。

◎ 管理錢財

開始控制您的財務，也是重新掌控您生活的一個指標。當人們開始對毒品產生依賴，失去控制的生活形態中，通常影響最大的就是他們的財務，您可以學習好好管理自己的錢財，也可以選擇請您親密可以依賴的人，幫您管理錢財，讓您沒有動心去吸毒的本錢。

◎ 情緒的觸發因素

情緒的狀態與毒品的使用常會有所關連，情緒可能引起毒品的使用。在戒癮中的人們如果能避免寂寞、生氣、無聊的情緒，就能避免再度吸食的可能。這些情緒的觸發，對他們而言，應是扮演警告或『紅燈』的角色。

常見負面情緒的觸發如下：

寂寞：當我們成癮了之後，可能毒品會漸漸滲透進我們的工作、同事、休閒活動與交往的朋友中，形成一個很穩定的關係，因此如果要一個人完全禁絕毒品，第一個難以放棄的就是朋友和活動。因此一旦決定要遠離舊有的環境，人們便開始覺得很寂寞，因為可能原本沒有吸毒的朋友或家庭，也不會那麼快的接納自己。因此，在戒癮中的學員們，會在這樣的情境下，倍感寂寞。這種寂寞的感覺會令人們回去使用毒品。

生氣：在戒癮過程的初期，因為生理戒斷仍不穩定，因此情緒的穩定度也會跟著不穩定，甚至會導致無可遏止的生氣或憤怒，這個憤怒會變成即時的導火線。一個人在那時的狀況與毒品的使用會只剩下幾步之遙。一旦再次吸毒，要回到最初的穩定就又得要花一段很長的旅程。

感覺貧乏：維持禁絕是一個真實的、可以看得到的成就。通常在戒癮中的人們，如果能達到這個目的，可以使自己心中感覺很好，並對已經達成的部分感到驕傲。但有的人在復原的過程中認為，所謂的戒癮是要他們必須放棄原本快樂的時間和開心的事。而戒癮就像是坐牢，必須去忍耐許多事情。這種人將他的生活過得相當枯燥乏味，沒什麼感覺，但這是不對

的！顛倒了戒癮的真實狀況，如果有這個錯誤的感覺，認為使用毒品其實沒那麼壞，而戒癮反而把生活弄得更糟。那麼，這種顛倒的情形很快就會導致一個人再度復發吸毒。

◎ 生病成為復發理由

請別忽略「生病」可以是個再度吸食的可怕理由。當您生病時，原本規律生活中會多出很多時間，您也必須為您的病痛作一些生活上的改變。您會待在家不去上班；您會睡得比一般時間長。您可能感覺要多溺愛自己一點（例如：『我生病了，所以放鬆，享受一下應該無所謂』，『我感覺不好-我應該可以多吃一些東西來滿足我的口慾』）因為人們認為生病是意料以外的事情，所以休息一下、放鬆一下，應該是沒問題的。其實這些想法不一定是錯的，但是您必須要小心，提醒自己，當您在休息的時侯，不能讓生病成為您再度使用毒品的藉口（例如：治療產生的痛苦很難熬，我可以使用一些毒品來降低病痛）。

◎ 照顧您自己

使用毒品的人通常不會照顧他們自己，健康和個人的外貌比起使用毒品較不重要。不在乎、不疼惜、不關心自己是失去自我尊重的主要因素。失去自我尊重也代表失去自我的價值和重要性。

在戒癮中的人們，需要去認清他們自己的價值。每個人都值得被尊重與有其價值，在戒癮歷程中，自己的健康和外貌變得越來越重要。照顧自己就是您重新開始喜歡並且尊重您自己的一部分。

◎ 交新朋友

能結交新朋友、知心的朋友對任何人而言，都是一種福氣。我們可以完全的去相信一個人，也能被人所瞭解，不管是我們最好還是最壞的部分，都有人可以跟我們分享與包容。

人際關係在戒癮過程中十分重要。朋友和家人可以提供支持與資訊來幫助我們去瞭解我們是誰。但您必須知道，這樣的關係必須是正向的，是遠離毒品的。

◎ 修復關係

使用毒品的人，最後總會因毒品而使家人及朋友受到傷害。使用毒品的人往往不能夠照顧自己，當然更不能夠好好照顧他人。

在您戒除毒癮的過程中有一件事情，應該好好的想想：誰是您曾經傷害過的人。您也應該想想，是否應該去做些什麼事來修復彼此的關係。對您而言，這是很重要的。

◎ 改變生活習慣

許多毒品使用者開始戒除毒癮時，都以為只要停止使用某種毒品，他們並未企圖去改變他們整個生活。然而要完全的戒除毒癮也必須在生活中做整體的改變。否則，在毒品的問題上，只能治標，不能治本；在戒癮的過程中試著改變原本生活中的一些不好習性，將有助於我們重新控制我們的生活。

◎ 吸毒的原因

請檢查一下，在您周遭還有沒有這些條件存在，如果有，就表現您仍然有再吸的高度危險，請發揮您的智慧，把這些原因去除掉吧，沒有吸毒的原因，當然沒有吸毒的結果，沒有吸毒的結果，您的人生才會是彩色的。

1. 我還是常去容易吸毒的地方，例如：啤酒屋、PUB、BAR、舞廳、夜店、賭場、MTV、KTV、卡拉OK、溜冰場、撞球場、泡沫紅茶店、網咖、汽車旅館。
2. 家裡有人吸毒，家人不太管我，我跟家人常常起衝突、不太說話，也經常住在外面，不想回家。
3. 我的朋友有人吸毒，他們不排斥吸毒，甚至鼓勵吸毒，認為大家一起吸才夠朋友。
4. 我想做什麼就做什麼，在我身邊並沒有關心我的家人、師長或朋友。
5. 我的工作不固定，甚至已經很久沒收入，只能靠著跟親朋好友借錢過日子。
6. 我打從心裡，還是認為吸毒：
   a. 很刺激。
   b. 很提神。
   c. 可以消愁解憂、逃避壓力與挫折。
   d. 可以及時行樂。
   e. 不用很不舒服。
   f. 試試功力，偶爾用一下沒關係。
   g. 朋友在一起就是要同樂，不用就不是朋友。

◎ 不吸毒的原因

請想想看，在您的周遭，有沒有這些條件存在，存在得越多，表示您戒毒成功的機會越大，如果有些條件是不存在的，請發揮您的智慧，快把條件建立起來，條件越鞏固，您的人生才會越美麗。

1.越來越喜歡這個世界，並樂於助人。
2.每天都有奮鬥的目標，而且隨時在進步。
3.不但不怕有挑戰跟壓力，而且喜歡接受挑戰，感覺能夠突破挑戰的人生才有成就感。
4.能夠甘於寂寞，不會排斥薪水少，無聊的工作。
5.生活正常，不去不該去的地方，見不該見的人。
6.我現在的朋友都是不用毒品、反對毒品的人。
7.我的家人很愛我，我應該珍惜。
8.知道以前的自己很笨，很喜歡現在不吸毒的自己。
9.就算別人知道我以前吸毒，恥笑我，排斥我，我也能用還債的心去面對，告訴自己，我從現在起，就要讓別人刮目相看。

◎ 不吸毒的好處

您知道不吸毒到底有那些好處嗎？牢牢記住這些好處！而且，再想想還有沒有其他好處，您知道的好處越多，就會有更堅定的戒毒決心。

1.不用躲警察，不怕被抓。
2.可以和家人好好相處。

3. 走路有風(可以光明正大)。

4. 每天心情平靜，不怕被別人出賣。

5. 可以省下很多錢，做其他想做的事。

6. 親朋好友人不會躲著我們，讓我們沒尊嚴。

7. 不會辜負家人的期待，有美好的前程。

◎ 吸毒的壞處

您知道吸毒到底有那些壞處嗎？牢牢記住這些壞處！而且，再想想還有沒有其他壞處，您知道的壞處越多，就會有更堅定的戒毒決心。

1. 很花錢。

2. 會上癮。

3. 會讓人精疲力竭。

4. 是一種壞習慣。

5. 只是暫時逃避，不能解決問題。

6. 讓人變得不理性，無理取鬧。

7. 會讓人身體變差、非常不舒服。

8. 人變笨。

9. 家人不諒解，妻離子散。

10. 會被抓來關、關不完。

11. 傾家盪產。

12. 身敗名裂，朋友跑光光。

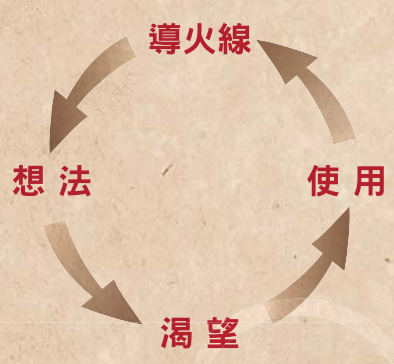
13. 社會排斥，人生很黑暗。

14. 變成短命鬼。

◎ 停止慾望的念頭

慾望的導火線可以是人、地方、事情、感覺或時間，或是這些因素的組合。它會引起您再次使用的慾望。例如之前的毒友、酒店、挫折感、生活壓力…

只要引燃了導火線，吸食毒品的想法，就會伴隨著導火線，讓您直驅吸毒的陷阱。這個「導火線－想法－渴望－使用」的循環感覺上是令人無法抵抗，但事實上我們可以在真正使用之前，任何一個時刻中斷這個循環。



「停止慾望」的過程在戒癮治療中是非常重要的。

最好的方式是使用下列方法：

一、認清導火線（誘使因素）。

二、避免去引燃導火線。

三、用跟以往不同的方式去對付導火線，例如：轉念，以前不跟朋友出門被罵會覺得「沒面子」而生氣，現在被罵，會覺得是「被關心」而感到幸福。

記住！即使您已經決定停止吸食毒品，但導火線仍會影響您的頭腦和促成您的慾望。

四、您也可以分心去做其他事，或者用「內觀」的方法，去想像吸毒後，五臟六腑遭到嚴重損壞的不利後果。您一定要有堅定的戒毒意圖，用行動來改變，才能使您遠離可能的導火線。

中斷想法（念頭）的技術：一個新的組合

從治療開始，我們便試著去建立自己如何中止「導火線－想法－渴望－使用」這樣的組合方式。中斷想法提供了一個可以粉碎這種組合的方法。



當然，這個過程剛開始不是自動發生的。您必須下決定去選擇走哪條路？是選擇持續的念頭回到從前混亂的生活？還是選擇中斷這些念頭，轉向其他的事物，重新展開新生活。

請牢記!!「當您決定了要讓您的想法停留在想要吸毒的慾望上，您就是做了一個決定：要讓自己做一個永遠抬不起頭來的人。」

二、戒癮過程常見的挑戰

根據醫學研究，毒品成癮將造成腦部功能及結構的重大改變，這個改變會讓成癮者無法控制毒品的再度使用，而且，即便是已經停止使用一段時間，也會因生活環境中的細微線索，例如：看到過去吸毒時的景物、遭受生活上壓力，而再度激起使用毒品的渴望，所以，毒品成癮，在本質上是一種極易復發的慢性疾病，一旦吸毒，就必須耗費一輩子的時間，來進行生理、心理以及社會等各方面的復健工作，目前醫界還沒有找到立竿見影的戒毒良方，想戒除毒癮，除了靠藥物的幫助以外，必須老老實實從心理以及人際關係、社會環境等等的環節，去消除吸毒的誘因，以及鞏固戒毒的動機。

我們發現，在戒癮的歷程中，有幾個常見的阻擾因素，會促使戒癮者回頭或者是不經意的接觸到毒品。或許，在您以前試著戒癮的過程中，就曾經有這樣的經驗，現在讓我們提供幾個可能的、新的因應方式，讓您參考，如果您願意練習一下，或者在您心裡重複的想像練習，對您挑戰戒癮這件事，將會是一大助力。

挑 戰	新的認知
使用毒品只是花我自己的錢，傷害自己，不關其他人的事，為何要改變呢?	毒品的花費很大，又會讓人產生依賴性，無法自主，將來一定會為了滿足毒癮，不顧一切的找錢，在這種永無止盡的滿足與追尋當中，不但傷害自己，很快就會傷透親朋好友的心，難道一定要讓自己變成一個為了毒品，而眾叛親離的人？如果沒錢吸毒，去偷去搶，能不被抓到嗎？所以，吸毒不只是花錢的事，也是損害尊嚴跟親情的事，一定要立刻做出永遠不吸毒的決定，做個有家人、有朋友、有尊嚴的人。

挑 戰	新的認知
這次使用只是意外，我已經好幾年不碰毒品了，我可以控制自己，戒癮成功了!	戒癮的過程是一輩子的，不論遠離毒品多久，只要一旦再度吸食，就代表使用毒品的問題，仍然沒有解決，不能自欺欺人，再想想看，以前為什麼能堅持這麼久不吸毒，把不吸毒的條件，重新找回來，而且要快，否則，很快就會回到過去無法自拔的生活了。
雖然我仍繼續跟毒品圈的舊朋友交往，或交往的朋友中，有使用毒品的習慣。但我並不是因為想要用毒品才跟他們交往！	「處於有病菌的環境中，遲早都會被感染！」同樣的道理，繼續跟有使用毒品的朋友交往，已經讓自己處於再度吸食的高危險之中。 所以： 1. 趕快離開，而且要勇於嘗試去投入新的人際交往活動，結交新朋友，人生才有新的機會。 2. 如果沒有好的嗜好，那就趕快去培養新的嗜好，最好是加入這個嗜好的團體活動，讓自己忙一點，這樣才可以增加和沒有成癮的人交往的機會。 3. 心動更需要行動，趕快下手規劃，計劃越仔細，越可能成功，請現在就立刻行動，去思考，去找資料，去詢問，有什麼事是自己有興趣做的，並且馬上去做。
最近情緒變得容易憤怒、焦燥：常常因為一些小事情而生氣，感覺上，好像諸事不順，整個人都快爆炸了，但又找不到人說，或根本不想找人談。	比較容易生氣，情緒有波動，是戒癮歷程中的自然現象，記得提醒自己，你頭腦神經化學平衡正處於康復中，強烈以及不可預知的情緒是自然復原的一部分，不要擔心，找一些可以放輕鬆的事做，所有的困擾都會因為自己的冷靜而自然退去。

挑 戰	新的認知
其他的家人，仍在使用毒品，只要想吸，家裡隨時都有毒品可以使用，只是我已經決定不再使用毒品了。	這是再危險不過的事情了，趕快： 1.把家中所有的毒品和酒類清除。 2.堅定要求吸毒者停止吸毒或馬上離開，否則就要報警。 3.如果一直有這樣的問題，考慮搬離家中一陣子，不要再讓吸毒的情境出現在自己面前，否則，自己遲早有一天也會失控。
我已經停止使用毒品了，但是以前的娛樂，在一起玩的朋友，不去接觸之後，每天都覺得很無聊、好寂寞。	既然已經決定不用了，就要堅持，正路不一定是一條容易走的路，但一定是條有價值的路。在新的生活模式還沒有建立起來以前，會有無聊、寂寞的感受，是正常的。回想一下，自己在成癮之前，喜歡參加的活動是什麼?試試去找回以前的嗜好跟朋友，不要讓自己獨處，毒品這個魔鬼是很容易乘自己人單勢孤的時候找上門的。
在朋友的聚會場合，偶爾會遇到有使用毒品的朋友，但是礙於情面，很困難拒絕跟他們碰頭。	在還沒有建立起新的生活模式跟交友圈時，這種情形很難避免，所以，除了要儘快建立新的、好的生活圈外，要先做好以下的功課： 1.事先準備好，遇到吸毒朋友，要怎樣拒絕才不會尷尬。 2.遇到吸毒朋友，有什麼理由可以讓自己趕快離開。 3.再想想看，自己不想馬上離開的原因，是不是自制力又變弱了，吸毒的生活，真的是自己一輩子要過的生活嗎？不管如何，走為上策吧！

另外，對於毒癮的挑戰，女性與男性，在生理、心理、社會、家庭等層面，都有所不同：

(一)在生理層面：

女性的脂肪與賀爾蒙所佔的比例比男性高，因此，對毒品的反應比較快，也更容易上癮，相對的，身體的器官也比較容易受到毒品的破壞。

(二)心理層面：

女性對自尊心的敏感度，比男性高，所以，在低自尊的狀況下，比較容易吸毒成癮，大部分的女性是在青春期，因為跟家庭發生問題，或者是功課不好，提早進入社會，或者是為了取悅男朋友離家、與男朋友同居，才染上毒癮，低自尊傾向也造成女性對成癮後的自己形象，感到厭惡與自卑，不計手段想控制體重，要求自己瘦到皮包骨，還要更瘦，這種扭曲的審美觀，造成女性毒癮者用毒品來減肥的惡性循環；另外，女性毒癮者更容易出現憂鬱性思考，認為一次戒癮不成功，將永遠是失敗者，因為常有憂鬱的情緒，所以，也常出現自殺或自殘的行為。

(三)社會層面：

大部分女性毒癮者的社會經濟地位比較低，有很多是沒有工作、貧窮或者從事薪水很低的工作，所以有的女性成癮者為了吸毒，只好出賣自己的身體；因為在社會中，女性負有孕育與哺乳下一代的責任，一個母親吸毒，會更嚴重造成對下一代的不良影響。

(四)家庭層面：

很多女性毒癮者是因為家人、男朋友吸毒才染上毒癮的，究其原因，可能是女性比較依附男性，自我肯定也比較低所致，同時，家庭有功能失調、暴力或性侵害狀況的女性，染上毒癮的比例也比較高，所以家庭跟親密關係，對女性吸毒的影響很大。

所以，女性戒癮者，要能夠戒癮成功，除了要有更堅強面對挑戰的心理認知外，特別要從加強親子關係、自我探索與自我肯定、培養獨立的生活技能、良好的興趣，給自己一個有願景的生涯規劃做起。

(摘錄自法務部性別平等專案小組第18次會議矯正署提報資料)

三、戒毒經驗談

◎「用毒的人，就是年少時不會想，才會誤入歧途…」– 慈濟蔡天勝師兄

許多人接觸毒品最初的原因，大多是基於好奇、新鮮、或是為了尋求快樂、刺激和朋友間的認同感，因為沒有停下來，好好冷靜想一想，毒品對自己健康、家人及未來會造成多大的傷害，導致「一步錯、步步錯」，付出「用一輩子與毒品拚搏」的代價。

戒毒其實是一種自我改變的過程，它不僅僅是單純的「停止吸食」，還包括自我認知、生活習慣、行為模式等各方面的根本改變。如果生命的根本問題沒有解決，生命的品質沒有提昇，戒毒絕對不會成功，這也是為什麼那麼多人想戒毒，卻戒不掉的原因。

當一個人要尋求全盤自我改變時，首先的功課，就是必須能先「認識自我」，因為惟有自己對自己的生命本質有深刻的瞭解時，才能夠確實的從內而外的去改善自我，戒除毒癮。

(一)何謂「認識自我」

「認識自我」，就是知道「自己是一個什麼樣的人」，而且懂得去發揮自己的優點，以及克制自己的缺點，當一個人的優點越來越多，越發揮的淋漓盡致，而且缺點越來越少，越能夠在發生問題前自我克制，他的人生就會越來越燦爛。如果借用「命運」的概念來說明，認識自我可以說是知道自己的天性和條件，就是「知命」；因為能認識自我，所以知道怎樣利用週遭環境和際遇去過生活，也就是「運命」。能夠「知命」和「運命」，自然能擁有好的「命運」，所以說「

命運」是自己創造出來的，不是嗎？

人生最大的寶藏是自己。最大的事業是如何認識自我、經營自我、開發自我，堅定地明白生命中真正想要什麼，哪些可以不要，個人所追求的生命力才能被激發出來。對自己認識要深刻，不可高估或低估自己，以自我認識為基礎的生涯探索，也就是生涯規劃的首要任務。

(二)認識自我的方法：

1. 認識自我的性格特徵

   每個人都有他獨特的性格特徵，這種特徵表現在對人、對己、對事物的反應上，具有相當的一致性和穩定性，也稱為「個性特質」或「人格特質」。

2. 認識自我的價值觀與興趣

   價值觀是個人看待事物的角度和觀點，有人重視錢財，有人強調愛情至上；有人關注外表、有人則是感覺取向，價值觀因人而異，也就影響個人行為的選擇。而興趣是非常具有個別差異性的，有人喜歡花花草草，有人喜歡動畫影音；有人廣泛涉獵，有人則專注一種；有人能將興趣與職業結合，有人則當成休閒活動，就戒毒者而言，必須找出比「吸毒」更有意義以及興趣的事，來吸引自己徹底投入，才能徹底擺脫毒品的干擾。

3. 認識自我的能力

   個人的能力可分先天或後天來源兩種：先天來源指的是「潛在能力」，即個人天生的能力傾向，又稱「性向」；可以從學習訓練中激發出來。後天來源的能力則是指「習得能力」，即個人後天習得的知識、技能，是經由

努力和經驗累積而成。很多吸毒者因為長期吸毒，而喪失自我能力，就算是「有心」想戒毒，也會「有心而無力」，所以，勇敢踏出失能的困境，重新培養自我能力，提高自我生活的信心，才能讓自己成為一個有心也有力的成功戒毒者。

◎ 從過來人的經歷談戒毒基本概念

因為，在客觀的數字上，能夠戒毒成功者，寥寥無幾，不但讓輔導者卻步，也讓曾經出現過戒毒念頭的吸毒者自我放逐，所以我們再借助於戒毒領域有非常長期耕耘經驗的基督教晨曦會，特別是請經過長期抗戰，才戒癮成功的過來人劉民和牧師與洪政道牧師，分享一些經過長期戒癮才成功的人生經驗，以及有長期觀察、輔導經驗的專家們，分享一些經過長期戒癮才成功的人生經驗，以及如何才能做到拒毒與戒毒的想法與技巧，幫助有心戒毒的朋友重新尋找人生的方向，透過典範學習，相信「我的人生還有救」！

反毒策略的再思

我曾吸毒十年，也戒毒十年，但始終無法根除毒癮，直到接受「福音戒毒」的訓練，才徹底戒毒成功。其中，因著聖靈用聖經對我說話，教導、督責、安慰、鼓勵我，使我能親身經驗、體會、領受生命的悸動，神的靈開啟我屬靈的眼睛，使我得見自己靈裡的問題，不再受環境、自我之誘惑，滌淨我心靈之污穢，力求聖潔。因此，每一次當我在面對反毒問題時，我深知在反毒策略中，針對一群吸毒後要戒治的人群，「復發預防」的處遇是困難重重卻又不容忽視的工作；但是，我又知道，若要談這個問題的徹底解決之道，必須從信仰的角度切入，因為唯有這樣能深入、徹底解決戒毒者的生命問題，也才能對問題看的全面。

看清人性的全然敗壞

一個吸毒的人，當他在生理上對毒品有了依賴之後，一旦吸毒激起的情緒體驗重新在大腦中浮起時，會比原先吸毒時的慾念更強。並且，在生理戒毒完成的一週後，其吸毒時的感受會被保留下來，所以無論用化學方法或用物理方法戒除毒癮，過去吸毒對毒品所激起的情緒體驗，這時候都會變成一種情緒的渴望，這種渴望即是對毒品的心理依賴，也就是所謂的「心癮」情形。這種渴望在吸毒者戒除了毒品生理依賴後，大大超過對毒品戒斷時的生理反應，許多戒毒者為了追求心理體驗，即使是在沒有暗示物的情況下，也會沉溺在想入非非中不能自拔，這種情形從聖經來看，就是心靈已經被「罪」給挾制住了，造成人性全然敗壞。

一般人對「罪」的看法都是聯想到主觀性的罪惡感和客觀性的犯法行為，不從「罪性」、「罪行」來剖析罪的問題。「罪性」是一種內在恆存的尊己為大、

偏心意志的生命狀態。而「罪行」則是罪性的外部表現，當我們依據偏心的次序來決定喜愛的方向與行為時，這些行為就成為罪行，如自大表現、侵犯攻擊，恨意惡毒等等。

同樣，在神學上稱呼「罪人」與社會中觸法之「犯罪者」也有不同。神學上稱呼的「罪人」並非道德上的審判，而是指出人和神的關係，是表明人與神隔絕的狀況。所以當稱一個人為罪人時，不是在責備其行為舉止或道德操守，而是關乎人最重要的「赦免」與「恩典」。

恢復戒毒者的人性尊嚴

要戒毒者能夠不再吸毒，首先要恢復他的人性尊嚴、改變他的生命態度：

一、誠實面對自己

戒毒者必須自我了解，審視自己的思想、行為和問題癥結，承認自己的無力感而克服一切。人因著「自我」的存在，會不斷測試自己內在的慾望與需求，例如冷熱、飢渴，同時也能察覺身體外的感官，如視覺、觸覺、感覺。「自我需求」是促使身體內在、外在達到滿足為止的一個平衡點；而「自我需求」卻成為人格核心的重要部份，組合了人的經驗與行為模式。當問題發生時，通常「自我」先會察覺，經過思考，然後產生行動。

其實，當人願意誠實面對自己的問題後，並不表示不會再受試探引誘，這時唯有靠著神的靈、神的話，才能不被試探挾制。

二、培養身心成熟

戒毒者認識自我後，一定要再培養人格成熟度，因為唯有身心成熟的人，對事對物才能有客觀的看法。

首先，要明白自己有多少能力，認清自己和周圍環境，並面對現實生活，走出自己，走回家庭，孝順父母，友愛朋友，這些都是可測出自己願意戒毒的考驗，因為戒毒者在吸毒時最傷害的就是家人。

三、必須承擔責任

戒毒者必須承擔起自身價值的責任，對自己的行為後果要負起自己的責任。

四、鼓勵有屬靈的同伴

屬靈的同伴可以在自己面對問題、困難時，一起禱告，尋求神的帶領；屬靈的同伴可以客觀的扶持、提醒，一同在主裡承受福氣，一同在恩上站立得住。

五、培養對事情的正確處置方式

在戒毒過程中，仍然會發生許多無法事先預警的事，如不被信任、困難的遭遇、不如意的事，剖析自己的思想與回應的習慣，一起找出聖經中的教導與原則，改變自己原先對事情的處理方式與態度。

（晨曦會總幹事/劉民和牧師）

◎ 為什麼「上癮容易戒除難」？

今年七月，我帶一位弟兄到加拿大溫哥華某個地方參觀，在那裡設有一個公開場所，讓吸毒的人可以在那裡自由的吸毒。當時，許多吸毒者坐在那裡，拿著針頭扎在自己手臂上的血管，我跟弟兄說：「我們若不是信了主，可能也會坐在那裡，是他們當中的任何一個人。」當時我心裡充滿感恩，我感謝主耶穌基督給了我新生命；但同時也為坐在那裡的吸毒者痛心。

我問館長，為什麼讓他們當眾吸毒？館長說加拿大政府提倡「四柱方案」：1.預防勝於治療、2.坐牢懲罰、3.接受治療、4.減輕傷害。讓吸毒者在此吸毒，是其中「減輕傷害」的政策之一，目的是提供一個特定場所，使吸毒者不用為了找毒品而為非作歹，也幫助他們在那裡可以安定情緒，減輕社會暴力、家庭暴力。他很無奈地說：

「沒有辦法，我們已經反毒八十年，還是沒能徹底改善，所以現在政府已將吸毒合法化，安排一個特定的吸毒場所，發給他們乾淨的針頭，免得他們因為共用針頭而感染愛滋。」

「這樣做不是鼓勵人吸毒？」我問道。

「沒有辦法幫助他們，只好用這個方法，我們要有憐憫心，就讓他們活著吧！」

「你是說，讓他們活著去吸毒？我曾經也是一個吸毒十年的人，後來因為基督教信仰戒毒成功，現在是一位傳道人，從事戒毒工作已有二十多年。我們工作的目的也是『讓他們活著』，但是，我們希望他們有尊嚴地活著，明白『活著的意義』是什麼。」我肯定的回答那位館長。

究竟什麼能「替代」毒品

美國柏克萊大學曾經以581個施打海洛因的個案，做了三十三年的研究，結果有60%的吸毒者個案仍然繼續吸毒，其餘的不是坐牢，就都已死亡。這份研究報告指出，期望吸海洛因的人能夠戒毒成功，是不太可能的事，因為它是屬於一種慢性病，必須長期治療、吃藥，縱然這樣，都不一定能夠「治癒」。因此，政府研擬了一套「替代」方案—用美沙酮代替海洛因，幫助吸毒者以漸進方式戒掉海洛因，藉此減輕社會、家庭因為吸毒而延伸的傷害，這方法台灣目前也正在使用。

以我個人的經歷來看，短時間「替代」方案或許可以減經一些傷害，可是吸毒人口卻會不斷增加，因為「老」的吸毒者不可能因此戒掉，而「新」的吸毒者又躍躍欲試，這樣不斷地循環，「反毒」是不可能會成功的，只要吸過毒的人都知道以美沙酮替代海洛因的戒毒方法，反而會讓吸毒者產生「兩種癮」：美沙酮是一種癮，海洛因又是一種癮。吸毒者對海洛因的倚賴當作是「吃飯」—主食，而美沙酮等於是「吃麵包」—副食；副食是不能滿足習慣主食的人，因此，美沙酮是不可能滿足吸海洛因時的那種感覺。

通常，吸毒者一旦上癮，他對毒品就會死心塌地的倚賴；只要有毒品，無論任何事情都願意做，是一種「偶像崇拜」的心態，如果沒有一樣比吸毒還好的東西，能夠顧全並取代他們的生理、心理、心靈並幫助他們有正向的社會行為，他們是無法戒斷、也無法相信的。直至目前為止，在許多戒治模式中，唯有福音戒毒治療取向，最能解決吸毒者身、心、靈與社會行為的問題，也最能滿足他們的

生命需求，這是經過實用驗證(蔡佩真，宗教戒毒之探究—以基督教戒毒輔導為例，1990；胡萃玲，藥癮復原者的藥癮歷程及相關要素之分析研究—以晨曦會受訪者為例，1997；安辰赫，藥癮者的全人復原—晨曦會治療社區戒癮模式之治療因子與戒癮復原歷程，2005)而備受肯定的方法，也最能帶出生命的價值。

「戒毒」的基本前提

在討論「戒毒」這個問題之前，我們先了解「毒」的定義以及何謂「毒品」。一般字詞廣泛的解釋是：「毒」乃害人的物質，是一種有害生物機能的東西；當人過量使用這種有害人體的物質時，久而久之會變成強迫性使用，對人生理、心理造成極嚴重的傷害。

因此，從字詞解釋的觀點來看，「毒」是客體性，無關於人在使用前的意念與責任，重點放在使用後產生的生理變化、心理扭曲。這種定義在一般突發事件(例如食物中毒)是可以理解明白的，但是對吸毒者而言，卻省略了人在使用「毒」(或藥物濫用)前的生命根本狀態，以致在反毒的活動上大家會比較強調「毒」的可怕，「毒」的危險以及「毒」的誘因，強化受到有毒物質傷害後，接受醫療診治，防止復發的重要；卻掩飾了吸毒者對使用「毒物」時本身當有的責任。當一個人在一開始有吸毒的舉動時，那就是一種「有罪」的決定，因為他以「自我」為中心，以自己的想法、做法為主；「只要我喜歡，有什麼不可以」、「我吸毒是我個人的事，跟別人無關」，因而導致他隨心所欲、任意妄為。

不吸毒＝戒毒？

戒毒者只要不再吸毒，就算是戒了毒嗎？這是不能畫上等號的，因為只要他

的「心癮」沒有除去，遲早還是會再走回吸毒的原點；縱然接受晨曦會的幫助，也有70%~80%的人，仍然會再去吸毒，最主要的關鍵在於：他不明白他的心靈已經被罪挾制住；他不知道他跟神的關係是什麼；他也不知道唯有神的愛能充滿他、神的救贖能拯救他；他更不懂什麼是吸毒問題的「屬靈核心」—靈裡究竟出了什麼問題。

為何戒不掉「毒」？

這個問題，無論從生理、心理方面，都有很多學者做了很多不同的研究與論點，而這些觀點都足以擴張我們對上癮行為的理解。至於我，還是要從我的經歷來驗證我的看法。我已說過我曾吸毒十年，當我在完全無望、用盡各種方法都無法戒毒成功時，我接受了「福音戒毒」一年半的輔導；在輔導的過程中，因著聖靈用聖經對我說話、教導、督責、安慰、鼓勵我，使我能親身經歷、體會、領受到生命的悸動；是神的靈開了我屬靈的眼睛，使我得見靈裡的實際，不受環境、自我之誘因，滌淨我心靈的污穢；我告訴自己要力求聖潔。因此，當我再去輔導吸毒個案後，我能明白有些個案在接受晨曦會輔導後，之所以會再吸毒、戒不掉毒的原因，歸納出三種自以為戒毒成功的「虛實」狀況：

一、暫時性的戒毒

原本是吸毒者，當他戒毒輔導「滿期」(時間上的期限，中途離開不包括在內)離村後，只要他的生命本質沒有真正改變，縱然他不再被法律規定的「毒品」挾制，可是他會因為喝酒、抽煙、吃檳榔，而導致生活一團糟；但是一般人都還是會用「只要他不再吸毒就好」的心態來接受他。其實，這樣的他不算是「戒毒成功」，因為他對一般刺激物的「依賴性」並沒有戒除；也就是說他的「心癮

」仍然存在。表面上，他可能不會去吸海洛因，但他會因「心癮」而改為喝酒、抽煙、吃檳榔，這同樣是一種自我矇蔽的狀態；雖然他選擇喝酒、抽煙、吃檳榔，認為沒有什麼關係，但事實上他正被這些東西折磨著，絕對是處在危險的狀態中。

二、替代式的戒除

有人可能不會使用法律規定的毒品，但卻有可能使用代替毒品，例如鎮定劑之類的藥物。有人說現在是「用藥的時代」，也是「用藥的文化」，所以有一些吸毒的人會說，我不吸毒了，我現在吃的安眠藥是醫生開的，所以：「我吃的藥是合法的」，以致於他會更倚賴它。一個吸過毒的人用藥，通常是不會按照醫生的指示使用，他會一次吃完幾天的份量，然後再去找很多理由向醫生要，這都是因為他的心理問題沒有得到正面解決。

三、無信仰的空虛

有人會認為：我戒了毒沒有信仰，照樣可以生活。但是他並不知道生活的目的究竟是為了什麼，也無法經歷生命的真正意義，以致他的結局還是沉淪。
一般人的標準很簡單，大家都認為只要不吸毒就可以，其他的狀況都能夠接受；我自己是過來人，在還沒有認識基督教信仰之前，我也曾經用盡所有的方法戒毒，可是最後還是又走回吸毒的老路，為什麼？因為不吸毒只是將「戒毒的症狀」做了處理，但是人「心癮」的根本問題沒有解決。

只要有上癮行為的人都知道，想要靠自己的能力改變某些習性，是不可能的事，然而當我信靠耶穌以後，知道主耶穌在我還是罪人的時候，為我死、為我上

十字架，以寶血的愛代贖了我的罪，祂不將我的過犯歸到我身上，反而因著基督的十字架與神的恩典、聖靈的工作，使我因著信祂而由裡到外更新，成為新人。這是一個多麼令人感動、感恩的神蹟啊！而當我信了主後，我很清楚自己得著了在主裡成為一個新人的平安與喜悅，因此當我再用這樣的生命去幫助戒毒者時，我無法滿足只是幫助他不吸毒，而是要竭盡所能的把他帶到神面前，讓他因著明白神的創造，他是一個有尊嚴的人，它能在耶穌基督裡成為一個新人，擁有一個有信、有望、有愛的生命。

四、吸毒者的福音

當我們幫助吸毒者戒毒時，究竟我們只是幫助他戒掉毒癮，還是要幫助他成為一個「新人」？事實上，福音戒毒也許對吸毒的「症狀」沒有很直接的幫助，但是它絕對可以改變他們的生命態度。我們輔導戒毒者的目標，除了要幫助他們戒掉毒癮，還希望他能有成熟的人格特質，我們的幫助，不是訓練一個戒毒後只是能幹地進入社會工作的人，而是要幫助他在戒毒期間，能夠重新塑造自己的品格，在基督裡重生得救、成為一個新造的人，好讓聖靈所結的果子在他生命中豐富起來，懂得敬畏神、孝順父母，進而遠離一切的誘惑與試探。

有人問我為什麼在晨曦會戒毒時間要一年半這麼長？我以自己做比喻，我吸毒十年，一年半就想生命改變是一件不太可能的事情。就好比二十二年前我來到台灣，剛開始二、三年，完全無法適應台灣的生活以及這裡的工作型態，雖然我有了台灣身分，也已是中華民國國民，但是我的生活習慣還是「很香港」，一直經過五、六年後，才適應台灣的環境，也才融入台灣的生活型態。吸毒者的改變也是一樣，雖然他因著戒毒村的環境、教導已經不吸毒，但是他的生活習慣、言

行舉止、思考模式都還是「老樣子」，必須要有相當年日的對付、聖靈的帶領、神的話內住，他才能漸漸改變，也才有新生的樣式；所以治癒是需要時間的。

減害計畫是政府不得已的策略，因為很難做長期規劃，才做救急辦法，至於「發針頭」的方法，其危險性在於它的前提思考是：「同意吸毒者的吸毒行為」，這乃是今天一些政策中的悲哀，大家只想辦法「處理」吸毒者的狀況，卻少了救他們的心意，少了愛他、瞭解他的行動；只把吸毒者邊緣化，在沒有辦法中找辦法；只按照國外的方法進行，卻沒有悟到問題的深處，以致沒有突破性的解決之道，使得吸毒者永遠都暗無天日。我是一位傳道人，雖然我不能扭轉整個策略大局，但最起碼我希望把福音傳給他們，因為福音是神的大能，要就一切相信的人；是神的兒子來啟示神的大愛；是神的饒恕，在耶穌基督裡與人和好的福音。

（晨曦會總幹事/劉民和牧師口述/莫少珍整理）

◎「我真是苦啊…」

第一次嘗試毒品的人，都會覺得自己能夠掌握自如，想吸就吸，不想吸就可以不吸。直到發現自己的生活，因為吸毒而無法正常運作，只有再次使用藥物才能解決時，才知道自己已經到了上癮的階段了。

親人支持戒毒的力量最大

一般而言，大部份成癮者的戒毒動機有三：(一)自己覺得身體產生問題或是生活不正常時；(二)沒有錢購買毒品時；(三)被親情感動時。其中以親情產生戒毒動機的個案最多，因此，如果家人能夠不以吸毒是件丟臉的事，放下「面子」

主動尋求多方的戒毒方法，不致拖延治療的時間，再加上用心鼓勵、愛心付出，對戒癮者是最大的助力。

戒毒失敗的原因

通常一般吸毒者會使用的戒毒方式有：

1. 靠自己的意志力，強制自己拒絕藥物。
2. 以其他的藥物或是酒精代替。
3. 隔離自己不與人接觸。
4. 到民間醫療診所購買解藥，或是住院治療。
5. 尋求民俗療法等等的治療方式。

這些治療方式，或許能達到某一個程度的治療效果，但是都仍限制在某一個層面，反而忽略了最重要的問題，那就是：

(一)克服「心癮」

一般戒毒者解除生理的癮後，認為自己可以正常吃飯、睡覺，可以正規的生活就算是戒了毒，但是一遇到困難或是不如意時，他的第一個念頭會是想要用藥物來逃避現實；而若遇到高興或快樂的事時，又會想找毒品來助興，這種心理依賴，也就是「心癮」的問題，才是每個戒毒者最難通過的關卡，也是每個戒毒者最需要處理的問題。

(二)克服空虛

電影「門徒」是一部探討吸毒者人生經歷的電影。電影在結尾時有一個結論：是「吸毒」可怕？還是「空虛」可怕？吸毒的人之所以會吸毒，一個最深的原

因就是因為心靈上的空虛。

戒毒者在戒斷後，空虛感反而會更加嚴重，因為吸毒時每天尋找金錢、毒品，雖然不是一個好的目標，但生活還算有重心，有事可做，一旦戒毒後，不需要到處奔波找錢、買毒品，如果沒有適度的輔導，空虛感會立刻佔滿整個心思，整個人會覺得無所適從；等工作賺了錢，又會不知該怎麼花，至終還是吃喝嫖賭得不亦樂乎，慢慢地又走回吸毒的老路，重陷在毒海中。

(三)拒絕同儕誘惑

吸毒會失敗的另一個原因，是無法脫離同儕的誘惑、無法逃避環境與人際上的試探。若想要戒毒成功，應盡量讓自己進入一個新的生活環境，重新建立新的人際關係。

可以試試我戒毒成功的方法

我曾經吸毒十四年，嘗試過許多不同的戒毒方法，其間不吸毒的時間，最長有兩年之久，可是因為無法脫離吸毒的朋友，又再走回頭路，一直到我進入基督教晨曦會戒毒團體，透過聖經的教導和專業的輔導方式戒毒後，直到如今已戒毒近二十年。

因此我建議想要戒毒的朋友們，如果自己已經是經過許多次戒毒卻又失敗，可以嘗試一下我戒毒的方式：尋求福音戒毒。

(晨曦會台東村主任/洪政道牧師/莫少珍整理)

◎ 已戒了毒品，但還沒戒完「毒」

戒毒的歷程是一條充滿挑戰、困難重重的漫長道路，「一時吸毒，終身吸毒」，這句話已經表明了戒毒就是要打一輩子的仗。在前來晨曦會戒毒的眾多個案中，沒有一個人是輕輕鬆鬆、順順利利地走過這條路，總是辛辛苦苦、跌跌撞撞地靠著主奮力走過。正因為如此艱難，不少人中途而廢、自暴自棄，又再回到以往吸毒的光景裡；不過另有一群人在多次的失敗和挫折中，永不放棄，靠神的恩典，仍然往前走，繼續打那美好的仗。根據我在晨曦會接觸戒毒者的經驗與觀察，戒毒者在戒毒過程中大略有四種問題，是時常面臨且最容易造成失敗的原因。現就這四種問題與其解決方法予以敘述，作為從事戒毒輔導實務工作者及正在戒毒的學員之參考：

一、復發←要積極對付最微小的念頭

對戒毒者而言，最顯而易見的問題即「復發」。戒毒者在戒毒後又再回頭接觸毒品，多半都是從一個最微小的念頭開始。這些念頭通常不是直接想要去吸毒，而是允許自己處於引發過去行為的環境中，或允許自己接觸那些媒介，例如讓自己一個人獨處，因著空閒，就容易出現一些不良念頭；也或許已經有了一些不良念頭，才會讓自己獨處並有空檔的時間。一開始，或許只允許自己孤立、無聊，接著便允許自己去找以前的朋友、看一些色情圖片或影片、到以前混過的地區晃一晃、背著親友做一些不正經的事等等，再經過一段時間後，慢慢妥協而允許自己吸一口香菸、嚼一粒檳榔、喝一杯酒，漸漸地便又回到以前的光景中。當戒毒者心理出現了對毒品的衝動後，便難以壓制，若此時才要拒絕，已經十分困難了。因此，要保持一定程度的敏銳度，一出現微小的不良念頭，就要對付並打消

它，否則那些念頭在腦海中因著安逸和妥協，不斷膨脹，最後會讓戒毒者又再回到以前的生活。

二、人際與情緒的問題←要脫離主觀而正視真實

吸毒者在吸毒過程中，為所欲為，不會節制自己的行為和情緒，以致失去一切正常的人際關係。因此，戒了毒之後，他們需要學習良好的人際關係與適當的情緒控制。有些戒毒者很容易陷入主觀的世界，常用自己的猜測與主觀意識來判斷是非，而無法與人深入溝通並確認事實。甚至有些人面臨一些不如己意的狀況，就失控、與人起衝突，出現言語和肢體上的暴力傾向，當下他曾經讀的聖經內容，全都拋在腦後，自己變成分辨善惡的標準，判斷一切，論斷其他人。一旦事情過了，稍微平靜之後，卻說「我脾氣不好，不要刺激我就沒事」或「我也想改，但情緒上來，就沒辦法。」這就是以自我為中心的心態，若這樣的心態和錯誤的信仰觀念相結合，就很容易變的自閉、頑固。因此，戒毒者一定要脫離主觀的猜測，放下自己，正視真實，否則繼續活在自己的世界中，難以走出來。

三、推卸責任←要誠實面對並學習負責

欺騙、隱瞞、不誠實、否認都是吸毒者常表現出來的待人處事方式。在吸毒過程中，長久累積的這些習慣難免影響戒毒後的生活。當發生一些負面狀況時，戒毒者很容易呈現死不認錯、爭辯、責怪別人等態度，無論如何總是有許多理由，都是別人的錯、別人害的，而自己永遠是無辜的，且想盡辦法推卸責任，不想擔當自己應該承擔的部分。「負責任」是成年人與未成年人之間最大的差別，願意誠實面對自己所做的一切並對這些負責，就是長大成人的最明顯特徵。雖然有些人以「恩典」來掩蓋錯誤，甚至強力要求別人的接納，但不懂得負責的人，無

法明白恩典的意義，也無法產生真正感恩的心。因此，戒毒者強調恩典之前，先要學習誠實面對自己所做的一切，並且肯負責任，否則心智上無法長大成人，仍留在小孩的階段，會有濫用恩典的危險。

四、自我感的起伏←要按照真理看的合乎中道

心理學家Hamilton(1990)在《Self and Other》一書中指出，吸毒者會呈現出理想化(idealization)與貶抑(devaluation)的心理機轉。當吸毒者「啼藥」時，毒品對他而言，比什麼都重要，因而將毒品理想化，自己卻被貶抑，受到侮辱和折磨並做出各種謬事，總要想盡辦法吸一口毒品。不過，一旦吸完毒品滿足之後，卻貶抑毒品，會說吸毒是不好的，自己不應該吸毒，也同時認為自己以後可以不吸毒，甚至相信這是最後一次吸食，從此可以戒毒不會再吸，這就是把自己理想化了。這樣的模式也在戒毒後的生活中出現，因而很多人說戒毒者常在驕傲和自卑間擺盪。當戒毒者面對比自己優秀的人或不被肯定時，就感到自卑，而他們面對不如自己的人或被稱讚時，就驕傲起來。這就是自我感的分裂(split)，自我感隨時被動搖，無法保持穩定。戒毒者憑著周遭人的反應或自己所做的成就來看自己的價值，心情就會大起大伏。因此，戒毒者一定要從神領受而明白自己本身真正的價值，才能將自己看的合乎中道，否則生活中不斷出現各種極端的反應與情緒，只能活出分裂的生命。

「成聖」即是被神改變的歷程。人面對改變自己的必要，會有逃避的意念或痛苦的感覺，總是抓住原來的自己不放。有些戒毒者雖然已經戒了毒品，但還沒戒完「毒」。意思是，只戒了毒品，還不符合福音戒毒所謂的「戒毒」標準，戒毒者還需要戒吸毒所殘留不合神心意的一切，靠耶穌基督的救恩解決罪的問題：

要被神徹徹底底地改變，不可保留老我的任何一小部分。這是一生中都要戰戰兢兢持續的功課，無法急於一時。戒毒確實是一條十分艱辛的漫長道路，常有挫折、軟弱、氣餒，但神的能力是在人的軟弱上顯的完全，倚靠祂，戒毒才有盼望！

（晨曦會安辰赫社工師）

◎ 給戒治中的夥伴

偶爾我們會在街上看著人來人往，各有不同的生活寫照，我們也看見這個世界有許多不同的生活方式，有些女人長得不是挺美，但是牽著先生、擁著孩子，吃喝快樂；有些老夫妻年老白髮，在公園裡散步，安然享受著人生的成果；也有些人提著電腦、拎著公事包，快步向前，追趕著業務績效；當然，公園與街角不時也出現一些呆滯茫然的臉孔，在公園的椅子上或坐或臥，不知道自己有什麼目標？也沒有能力享受人生的成果。

看看世界、想想自己，我們不免會自問：「現在的我是在什麼樣的狀態?我喜歡現在的自己嗎？」或許每個人都盼望能夠有一個成功順遂的人生，順利的話，最好能夠找到相愛的另一半，從此不再孤單，然後，生幾個可愛的孩子，每天為了所愛的人努力工作、賺錢，如果擁有一個不錯的工作和優渥的收入，下了班還能趕上跟家人一起吃飯，過個「三等」的人生：等吃飯、等下班、等退休，雖然不是大鳴大放，但這還算是個不錯的人生圖像。

染上毒癮的朋友常常不知道在什麼時候開始，自己的生活中一個一個地失去了這些原本我們可以追逐的事物，一些別人看起來很普通的生活品質，卻在染上毒癮之後變成了奢求：一夜好眠的香甜、好好陪伴家人、不必處處小心翼翼如驚

弓之鳥、有個好氣色…，於是，失去太多之後，就慢慢沒有能力收復失土，學業、工作、收入、親情、愛情、夢想、健康、自信逐漸崩解。

談放棄？還太早。有人說：「吸毒的人如果戒不掉，就是死路一條。」如果「死」是眾人的結局，為什麼在放棄與等死之前不給自己一些機會去試著改變。改變，如果成功，生命就得以翻轉；如果失敗，也沒有什麼好虧欠了。針對戒治中的朋友，以下的提醒希望能幫助你改變與突破。

一、承認自己需要被幫助

有一部電影「28天」，描寫女主角珊卓布拉克在戒毒中心戒毒，她原是專欄作家，剛進戒毒中心時，不屑戒毒中心一切的活動，包括上課、團體治療、做勞務等，不想戒毒的她甚至讓男友偷帶毒品進去，毒癮發作時，為了幾顆藥丸，她爬牆爬樹，瘋狂到自己都覺得失控。於是她在輔導員面前承認自己靠著意志力不能戒毒。由於承認自己需要被幫助，她開始比較有意願參與戒毒中心的一些活動，也因為有意願，她開始願意靜下心來聽別人的經驗、聽戒毒中心的課程、打開自己心門和別人分享自己的挫折，於是，她終於可以靜下來，頭腦清晰的思考。

有時候因為太愛面子，我們不敢承認自己犯錯，不敢承認自己已經黔驢技窮，於是，我們也失去了很多可以幫助我們改變的好機會。面子是撐起來的，不要贏了面子，輸了裏子。如果，我們的心能柔軟一點、順從一點、謙卑一點，萬丈高樓平地起，當你有一顆願意改變的心，任何的戒毒方案都能產生一些效果。

二、給自己一個改變的理由

想想看，這些年你吃過多少苦，想想這些苦，眼淚往裡吞，心事誰人知，但

願回顧這些往事時，你能向過去道別，願意跟以前不一樣，願意做一些努力。也可以想想你所愛的人，也許是你的妻子、兒女、父母，為了他們再做一次努力。每當挫折的時候，總要提醒自己改變的理由，知道為何而戰，向著標竿直跑。

三、改變需要付出時間的代價

當你願意改變時，總是不免會希望快點戒毒奏效，快點讓家人安心，快點回去工作賺錢，快點重新開始。甚至有時候你會覺得待在戒治所或戒毒中心簡直是浪費寶貴的時間。

別忘記，冰凍三尺非一日之寒，解凍與重建生活也沒有捷徑，國外的研究證明在戒治所或戒毒中心的時間越久，戒毒成功的機會越高，如果能好好戒個一年半，更能確保改變後的穩定。所以，如果你曾經有屢戒屢敗的經驗，仔細回想一下，過去會不會是操之太急，而容易有挫折感？會不會是身體稍微好一點，就不管心理的癮頭？會不會是只戒毒，沒戒心？會不會是急著走捷徑，而又鋌而走險？改變需要付出時間的代價，過去的荒唐歲月也許有十年二十年，如今，當我們願意改變自己，從頭來過，用一年半載好好戒毒，這段時間也算是一種值得的投資。

四、善用各種戒毒的資源，階段性搭配

如果有心戒毒，目前各種戒毒方式各有不同功效，有的側重生理治療，有的側重環境隔離，有的注重心理的改變，這些都需要做階段性的搭配。在精神科戒治者可以平順度過戒斷的痛苦症狀或是急性中毒的危機，但是對於心理的痛苦與壓力抒解，則需要另尋社區更長期的支持系統；煙毒監獄和戒治所的戒毒可以強

迫隔離外界誘惑，進行身體的解毒，但是對於毒品的心理依賴仍然難以徹底斷絕；美沙酮減害治療可以幫助毒癮者有能力過正常生活，至少可以減少毒癮帶來的衝動行為和傷害行為，不過，美沙酮的目的是在減害，不是在完全戒除毒癮。

如果想要讓自己徹徹底底脫離毒品，過無毒的生活，一方面需要先解毒，過了生理的戒斷之後，需要在進一步尋求心理的調整，藉著家人的支持與關愛、宗教信仰的力量，讓自己更有內在的控制能力。國內外一些治療性的社區如晨曦會、主愛之家、沐恩之家則是運用過來人的方式以及信仰的力量，幫助人調整心態，調整價值觀，可以使人在戒毒時，治標又治本。

五、毒品不是唯一的敵人，戒毒先戒心

如果單是戒除毒癮，生理的依賴一般約七到十天就能去除，這時候更要小心，因為毒癮的麻煩是心理依賴，也就是你可能在心煩的時候、無聊的時候、喪氣的時候、高興的時候都可能會有一股想吸毒的感覺。別人也許會引誘你，但是很多時候是自己也想要，這就是心理問題，也是戒毒時最需要克服的弱點。心煩時要找一些成熟的人談一談，尤其要找正向一點的人談，你的心才會有向上的力量。

六、定個合理目標，不要眼高手低

不論是戒毒、就業、收入，都不要在去想著以前的風光事蹟，面子是最不實際的。如果能夠踏實地活在現在，踏實地走下一步，先從不起眼的工作開始，先從微薄的薪水開始，萬丈高樓平地起，慢慢努力，慢慢重新打造人生，務實的生活裡蘊涵著真平安。

七、跟一些穩定的戒毒者接觸、閱讀成功故事

近朱者赤，近墨者黑，想戒毒就要與真心想改變的人為伍，彼此打氣，交換成功的經驗，尤其可以多閱讀相關的成功案例，給自己更多信心，相信自己經過熬煉也可以脫胎換骨。

八、善用支持系統

常常與家人或親友保持電話或書信聯繫，分享自己的近況與決心，謝謝他們願意陪伴你。對過去荒唐行為致歉，相信家人的愛與支持會成為你的力量。另外，如果有宗教的支持，也是精神上極大的支柱。

九、人性軟弱，不要讓自己暴露在險境中

人性是非常經不起考驗的，即使你自己已經覺得戒癮成功，身體沒有任何不舒服，仍然不要太輕易靠近任何與毒品有關的情境，不要靠近相關的人和地點。因為過去吸毒越久，牽涉的生活都跟毒品有關，如果可以下定決心重新開始，遠離以前的生活環境是一個根本的辦法，你可以不受情境的制約與暗示，不在依賴舊的生活習慣、不再依賴那些老朋友。如果我們的意志力是那麼薄弱，最好是要有自知之明，三不政策：「不看、不聽、不經過」，用避之唯恐不及的逃命方式遠離那些與毒品有關的人事物。

十、改變生活方式，迎接一個全新的自己

「舊瓶裝新酒」是不太相宜的，你也許覺得過去的「熟悉」讓你有安全感，於是習慣性地做同樣的工作、同樣的休閒、同樣的玩伴、去同一家店消費、同樣的晝伏夜出、日夜顛倒。也許你可以試著翻轉這些生活方式，試著晚上睡覺、白

天作息、交一些新朋友、找個新工作。新的生活作息可以給你帶來新的機會，這也就是為什麼有些戒毒村在幫人戒癮之後會設立中途之家，輔導你找工作、介紹你參加自助團體、支持團體，讓你慢慢甩掉過去的纏累。

（中山醫學大學醫學社工學系助理教授/蔡佩真博士）

註：基督教晨曦會簡介：

由香港美門浸信會陳保羅牧師創立；台灣晨曦會工作是由劉民和牧師負責。曾在香港晨曦會戒毒成功的劉民和牧師，於1983年經宇宙光全人關懷機構林治平教授受邀來台傳講得救見證，並一起談到台灣吸毒問題之嚴重性，鼓勵晨曦會來台建立福音戒毒事工。1984年，陳牧師差派劉牧師偕其新婚妻子與江得力牧師一家五口來台展開福音戒毒事工。1989年立案成立財團法人基督教晨曦會迄今已有20幾年的輔導戒毒經驗。

四、國內戒癮模式

想戒除毒癮，除了自己要有決心、毅力以外，通常也需要借助其他外力幫忙，有很多想戒毒的朋友「病急亂投醫」，花很多冤枉錢去買草藥，找偏方，到頭來，只是白花錢、傷害自己身體，以及增加更多的無奈，現在，介紹幾種國內比較可行的戒癮模式，供大家參考。

(一)醫療模式

是一種把使用毒品者當作病人來醫治、照顧的戒癮模式，這種醫療模式，認為吸食毒品導致健康上的困擾，是生病的一種，把吸毒者當作病人來治療是合情合理的事，而醫療機構的責任，是開立藥方，以及配合提供各種方法來照顧病人，解決病人的問題。目前國內推動者，有臺北市立療養院毒品戒治模式(又叫象山學園)、草屯療養院毒品戒治模式(又叫茄苳山莊)、高雄市立凱旋醫院毒品戒治模式、國軍北投醫院戒治模式、臺南地區海洛因患者毒品戒治模式等。

(二)宗教戒毒模式

以宗教的力量來進行的戒治模式，完全依靠信仰，不依賴藥物，他們融入宗教信仰的精神，無私的包容，陪伴戒癮者靠著信仰，逐漸養成正向生活的認知與習慣，剛開始的時候，戒癮者必須與社會隔絕，過著宗教學習的團體生活，逐步讓宗教的信念安定戒癮者的心靈，同時，也藉由教友同儕的力量，一起協助達到戒癮的目標。其中就基督教信仰方式戒除毒癮的模式，又稱為福音戒治。在國內運用宗教力量推動戒癮的團體有：花蓮基督教主愛之家—「身心靈社」全人治療模式、基隆基督教沐恩之家、基督教晨曦會毒品戒治模式等。

(三)維持療法

維持療法又稱為替代療法，是衛生署近年來，全力推動的戒癮模式，這種療法，戒癮者照樣過著社區生活，不像前二種戒癮模式，通常必須離開以前習慣的生活環境，進入一種比較封閉式的環境過群體生活，目前國內主要為「美沙酮替代療法」。這種療法最主要的精神在於「減害」，也就是藉由提供低階毒品--美沙酮藥物，來取代毒癮者使用高階毒品--海洛因的習慣與欣快感，從而逐漸降低毒癮者對於海洛因的渴望。毒癮者可以藉由替代療法，避免戒斷症狀所帶來的痛苦，也不需要為了購買毒品，滿足毒癮，而進行危險、投機或犯罪行為。因為美沙酮是以口服方式使用，能取代注射方式，避免感染愛滋病等血液傳染疾病，也能透過心理輔導、治癮等方法，將戒癮者的生活逐漸帶離陰暗的毒品世界，進入正常的社會常軌，是國內最多戒癮者選擇的戒癮方式。

肆.戰毒金句

一、戰毒篇

二、勵志篇

肆、戰毒金句

名演員李國修先生曾經說他父親曾經告訴他：「一個人一輩子，只要堅持做好一件事，就非常了不起！」有些人，為什麼能成功，也是一輩子謹守住一句話，您有自己的「座右銘」嗎？如果還沒有，希望以下的戰毒金句能作為您的參考！

一、戰毒篇：

- 守本分、盡本事，做自己的主人，不要就是不「藥」。
- 用「愛」填補曾因毒品而空虛的心，用「希望」橫越毒癮的浪潮。
- 毒，是美味的禁果，也是痛苦的考驗。在毒品慰藉下，短暫解脫後，接踵而來的是永遠的迷失與沉淪。
- 在吸毒恣意傷害自己的同時，也往往狠狠的傷了那些最愛你的人。
- 毒海無涯，回頭是岸吧！
- 毒品讓人從幸福美滿的天堂，走向地獄深淵。
- 絕對不可「藉毒療傷」，因為那只會讓傷更傷。
- 勇敢戒毒，開創屬於自己人生美麗的「下半場」。
- 勇敢向毒品宣戰，別讓人生留下遺憾。
- 痛是迎接新生命的必經過程。
- 毒品毀青春，試試都不行。
- 是您在吃毒？還是毒在吃您！
- 勇敢向毒品宣戰，別讓人生留下遺憾。
- 反毒邀你參一咖，心中綻放太陽花。
- 青春耀，不藥。

- 只讀心情，不毒青春。
- 一人吸毒，全家受害。
- 一日吸毒、終身戒毒。
- 別讓毒品囚禁您和孩子的人生。
- 人間有愛、共反毒害。
- 無毒人生、精彩萬分。
- 無毒一生輕。
- 毒！今日試、今日斃。
- 不要讓毒品毀了你的獨特。
- 毒來毒往，家破人亡。
- Never do(毒) it。
- 毒來毒往，悲劇收場。
- 毒你千遍不厭倦，死神約你地獄見！
- 食毒久輸。
- 電腦要掃毒，人生要排毒，社會要反毒。
- 毒品一沾身，日後難翻身。
- 吸毒沒有明天，戒毒就在今天！
- 吸食，一下子；惡果，一輩子。
- 無毒青春，要high不藥害。
- 毒一上身，賭上一生。
- 毒害其身，危害終生!
- 吸毒人生，痛不欲生！

- 拒絕毒害，青春無礙。
- 無毒大丈夫，別拿命來 "毒"。
- 毒了一身，賠了一生。
- 毒壞一身，毒害一生。
- 吸毒非君子，反毒大丈夫。
- 一時high毒品，一世down谷底。
- 以身試毒，一生為奴。
- 毒品引進門，全家近鬼門。
- 年輕不要留毒！
- 青春自然High，不用毒來High。
- 無毒一身輕，吸毒步步驚。
- 反毒，讚出來。
- 毒品go away，幸福right away!
- 反毒，不返毒。

二、勵志篇：

- 生命不在於活得長與短，而在於頓悟的早與晚。
- 生命的挫折，不是盡頭：是該轉彎了。
- 發脾氣是短暫的發瘋，是自己害自己。
- 愚痴的人，一直想要別人了解他。 有智慧的人，卻努力的了解自己。
- 心裡容不下別人是沒有慈悲，心裡放不下自己是沒有智慧。
- 只願意順著路走的人，一輩子遇不到生命中的驚喜。

- 不要停止學習。不管學習什麼，語言，廚藝，各種技能。
- 即使輸掉了一切，也不要輸掉微笑。
- 有時縮小自己，生存空間反而才會變大。
- 成功的時候，不要忘記人生還有紅燈；失敗的時候，也不要忘記前面可能是綠燈。
- 不要怕痛，痛才能迎接新生命。
- 學最好的別人，做最好的自己。
- 沒有過不去的事情，只有過不去的心情。
- 生活簡單是享受，心靈簡單是自由。
- 積極的人生像太陽，照到那裡，就那裡亮；消極的人生像月亮，初一、十五都不一樣。
- 學習讓自己的存在，是別人生活中的幸福，而非負擔。
- 有能力讓別人快樂是慈悲；有能力讓自己快樂是智慧。
- 憤怒起於愚癡，終於悔恨。
- 被同一塊石頭絆倒二次，是人生最大的恥辱。
- 走向純真的自己，是生命中最好的一條路。
- 世上只有想不通的人，沒有走不通的路。
- 生命只有走過才會瞭解，但必須向前看，才能走得下去。
- 要瞭解生命的意義，必須先找到自己存在的價值。
- 你能做什麼，你就是什麼；你什麼都不能做，你就什麼都不是。
- 你雖不能決定別人會怎麼說，但是可以決定自己怎麼聽。
- 人生就像蹺蹺板，找到平衡點，就是最高點。

肆、戰毒金句

- 人生最大的成就是從失敗中站起來。
- 智慧不起煩惱，慈悲沒有敵人。
- 世上最遠的距離不是生與死，而是知道與做到。
- 面對陽光，陰暗永遠在我們身後。
- 人生最大的成功不在勝過別人而是克制自己。
- 勇氣是承擔的根本，承擔是勇氣的表現。
- 通過任何考驗的唯一方法就是面對考驗。
- 心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格跟著改變；性格改變，你的人生才會跟著改變。
- 寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。
- 地球是轉動的，一個人不會永遠處在倒楣的位置。
- 時間是一張網，你撒在那裡，你的收穫就在那裡。
- 路選對了，再遙遠都會到達目標。
- 水的狀態由溫度決定，人的狀態由態度決定。
- 當所有的人都在挖金礦的時侯，最好的行業就是去賣鏟子。
- 人生要學習「活在當下，樂在其中」。
- 是非審之於己、毀譽聽之於人、成敗安之於數。
- 幫自己的能力加值，比要求老闆加薪更有用。
- 專注是生活中，所有成功的關鍵。
- 「學好三年，學壞三天」，善與惡，選錯邊，人生會錯過許多，而且也會不斷在逃避及後悔中渡過。

肆.戰毒作品

【社會組得獎作品】

【大專組得獎作品】

【高中組得獎作品】

【國中組得獎作品】

【國小組得獎作品】

伍、戰毒作品

為了讓國人對毒品問題，有更深層的瞭解跟警覺，法務部從99年開始與慈濟合作，剪輯戒毒成功真實案例「逆子」、「破浪而出」二部電視劇，成為90分鐘版電影，陸續在全國辦理超過4千場特映會，使許多民眾透過戒癮者生命故事的呈現，瞭解吸毒的深層原因、戒癮者心聲、需求，以便形成支持戒癮者努力戒毒的社會力量。為了延續特映會的影響力，100年初又以「戰毒—為自己而戰」為主題，辦理反毒文章創作競賽，讓吸毒者與不吸毒者都有機會，透過這道觸媒，反思如何共同面對毒害問題。

「戰毒—為自己而戰」的主題設計，是運用跆拳國手楊淑君小姐，樂觀突破生命阻撓的形象，來提醒社會大眾必須用更堅定的意志、決心，才有可能戰勝毒品的誘惑。超過800件的參賽作品，來自各學校機關、一般大眾，還有許多來自監所的受刑人，尤其在文章類社會組中，受刑人真情流露的血淚之作，除了得到金獎肯定外，也幾乎囊括該項比賽八成的獎座、獎狀；因為吸毒等負面新聞沉寂許久的女星蕭淑慎，以「重新站起來」為標題，深深記錄了這幾年的抗毒歷程，她寫實且真誠的文字打動評審，不但獲得文章類社會組銅獎的榮譽，也在爸爸的陪伴下出席典禮，勇敢且真誠面對處於現實困境中的自己。另外，在文章類社會組也有一位全盲的身障人士，以戰勝身體不便的經驗，鼓勵戒癮者突破生命限制而得到佳作。

以下的作品，包括社會、大專、高中、國中、國小各組，請您細細品嘗來自各界與年齡層對毒品的看法，並祝福您能從這些令人感動的文字中，尋找出一條澈底戒除毒癮的康莊大道。

【社會組得獎作品】

從逆子到破浪而出

社會組金獎　賴竹君

「瑞芳，為什麼阿爸阿母的話你攏嘸聽…」這句心痛的呼喚，彷彿隨著黃媽媽的眼淚，一同流進了每個人的心中…

一連看完黃瑞芳、蔡天勝兩位慈濟師兄走出毒海的故事，心中引起陣陣漣漪。或許是每一段與毒品接觸的故事總如此的相似。短暫、麻醉性的快樂過後，換來一段段黑暗茫然的歲月。除了傷痕累累的自己，也傷了家人的心。最後留下的往往只有漫長刑期和淚痕濕襟的家人們…

回憶起六年前，350天的羈押禁見，讓我獨自在一坪半的舍房細數過去的荒唐。我曾經以為吸毒傷害的僅有自己。但解禁後的第一次接見，尚未拿起話筒，透過玻璃窗看見原本略為豐腴的母親竟操煩的只剩皮包骨…那幅無言的畫面，遠比任何責備的話更深烙心底。也才懂得，恣意傷害自己的同時，也往往狠狠的傷了那些最愛你的人…

我開始明白，這趟刑期是上天賜給我回頭的機會。交保候傳的日子，更讓我珍惜那段與家人相處的時間。二審判決後，我便決定不再上訴，坦然面對10年8個月的刑期。不再企圖以巧言詭辯掩飾我的過錯，轉而將心思專注於可以留下什麼陪伴孩子？

我買了一卷卷的錄音帶，為孩子念著故事，錄下我想對她說的話。雖然不擅表達，總不夠生動；雖然一再哽咽、一再重錄…也知道聲音的陪伴無法沖淡母親不在的遺憾，但我不願孩子以為我的離去代表遺棄…所以我在每一個故事的結尾都會再一次的告訴她：

「親愛的寶貝，媽咪真的很愛妳。我的離開是為了面對自己的錯誤，是為了再次昂首的和妳走向未來…」

入監執行前兩天，我參加了孩子的幼稚園畢業典禮。看著孩子用心表演精采的歌舞；看著我的天使神采飛揚的帶領畢業生念著感言。台下努力捕捉孩子第一場燦爛舞台的我，雖然因即將來臨的分離而心酸難過，但仍真心感謝上蒼賜給我這個本來也可能失去的機會。雖然因即將步入生命的幽谷而害怕不安，但卻更衷心期盼走出幽谷後的重生。

在我的床前有一扇窗。每一個清晨我總能遙望黎明逐漸劃開黑幕、綻放光明。雖然水泥窗條暫時阻隔了我與天空的距離，陽光仍毫不吝嗇的透過窗櫺灑落我一身金黃。彷彿在告訴我，只要我堅持向陽的心，我終能再次成為在陽光下綻放的向日葵。

【社會組得獎作品】

世界上最遙遠的距離

社會組銀獎　王景崙

來到新店戒治所調適班，在班上長官的循循善誘下，有幸觀賞了由法務部與慈濟大愛台製播的影片－逆子。內容正是訴說一位吸毒者的人生歷程，觀賞完此片之後，剎那間著實引發心中不小的震撼，反觀自己的過往，不也是這麼一路走來的嗎？差別就在於劇中主角已找到了人生的志向，而我的目標在哪裡呢？

回首前程，往事歷歷在目，猶記得無數個因毒品而痛苦無助的夜晚，耳中總是會聽到家中神明廳傳來陣陣地誦經聲，當時心裡只覺厭煩與不耐，經過了多少個如此的夜晚，直至要來報到的前一晚，耳中又再度聽聞經文聲且伴隨著低嗚的啜泣聲，不覺的惦著腳尖偷偷來到神明廳旁，只聽到母親對著已往生的父親喃喃自語，訴說著自己無法將兒子教育好的無力與自責，且一再的請求父親保佑我這個迷途的孩子能好好服刑，頓時，我的淚水也早已沾濕了我的衣襟，明白母親長期以來對我的用心與關懷，是那麼地無私與偉大。

翌日，我為免離別時的感傷而提早出門，到了車站，距離公車到站前三分鐘，卻見到母親匆匆趕來，遞給我一個護身符，說是天未亮就去關帝廟替我求的，為的就是保佑我能服刑平安。入所後，每到接見日，耄耋之齡的年邁老母親依舊是拖著不良於行的身軀，不辭千里的前來辦理會客，接見時總不忘諄諄的叮嚀、淚眼婆娑地要我改過以及聽取長官的教誨，那一份用心及接見完畢後，望著老母親離去時孤寂的背影，試問天下的遊子們：誰能不心酸？誰能捨得？

有人說：「世界上最遙遠的距離，就是妳在我面前，卻不知道我愛妳。」

我卻認為：「世界上最遙遠的距離，就是我在鐵窗裡頭，而母親您在那頭：雖能通話，卻無法給母親您一個愛的擁抱。」曾幾何時，我的人生如此跌跌撞撞；驀然回首，歲月已屆不惑之年。

如今，孑然一身的身處斗室之中，常在夜深人靜，昏暗的燈光下獨自省思，回首一幕幕不堪的前塵過往，試問同學們：您是否也和我一樣呢？我想多數同學也想試著改變自己，我想唯有從『心』做起，雖然你我現下都身處囹圄之中，不也正是你我改變『心念』的最佳良機，曾拜讀過余光中的詩集，其中有一首詩－白玉苦瓜中二句話與各位分享－『詠生命曾經是瓜而苦，被永恆引渡成果而甘。』我們的人生何嘗不也是如此？

最後以家母在家中玄關前掛置的一幅觀世音菩薩像旁之二句箴言與同學們共同省思－『若不回頭，誰替你救苦救難；如能轉念，何需我大慈大悲。』「毒海無涯，回頭是岸吧！」

【社會組得獎作品】

重新站起來

社會組銅獎　蕭淑慎

看完「逆子」令我感動，內心深處五味雜陳的情緒也一起湧上心頭，久久不能平靜。

瑞芳師兄是比我幸福的，因他還算有個家，而我卻比孤兒還要淒慘！自懂事以來，我像個皮球一樣被父母踢來踢去。直到我14歲那年，和母親爭執離家出走，過著非一般人的生活，16歲那年被舅舅找到，沒想到在家才住五天，媽媽說：”家裡有個弟弟，年紀小，希望妳不要回家影響他”三言兩語，我又被趕出了家，我該怎麼辦？！我恨！我怨！你們生了我，為什麼又都不管我？？

陰錯陽差我進了演藝圈，我把握機會，努力的闖出一片天，但就在我最顛峰的時候，迷失了自己，接觸到毒品沈溺其中而不能自拔。

第一次被抓，爸爸沒責備我，只說了一句話”妳好笨”，從小都不管我，我也不鳥你，心想”養不教，父之過！你懂不懂啊”，繼續幹我的壞事！直到我被關進看守所勒戒，我還不知反省，當房長問我”4839，出去後還會再吸毒嗎？”我想都沒想就回答”會”。現在回想起來當時是多麼的幼稚和無知啊！

第二次犯案，爸爸為了幫我打官司，賣了老命到處奔波，忽然老了許多，我才發現，爸爸真的是愛我的。還好官司被判緩刑，但必需服140小時的勞役，我不用入監獄，才讓老爸鬆了一口氣。

老爸為了我戒掉了四十年的老菸槍，痛苦不堪而臥病在床，我好心疼。我答應爸爸決心戒毒，但那三個多月的日子我真的好想去死，那種痛苦難受，不

是用文字可以形容出來的，好幾次差點破功，我沒辦法求助任何人或醫生，因為古柯鹼並無替代療法，痛苦來的時候，拿刀在手腕上劃一條又一條，卻不能減輕我的疼痛和難受，家人把我送到醫院急救，我全身軟弱無力，就像個活死人一樣躺在床上，一動也不動，不知沈睡了幾天，我夢到金馬獎，我好神氣，我是那麼的美麗！突然驚醒，現在的蕭淑慎，人不像人，鬼不像鬼。

我問自己，要這樣下去嗎？不絕不！我要重新站起來，面對現實，決定把140小時的勞役做完，尤其是遇到了”張老師”，義務給我上心理輔導課程40小時，在老師面前我倘開心扉談內心的話，不再徬徨無助，在「中華民國第九屆金舵獎暨旭青獎」表揚大會上，我有機會上台公開表白濫用藥物的心路歷程，眾人的關心，讓我含在眼眶的熱淚奪眶而出，感到這個社會是溫暖的！我要用決心和毅力戰勝毒品，感謝社會肯給我改過自新的機會！相信我，淑慎不會讓你們失望的！

【社會組得獎作品】

回顧過往，面對未來

社會組佳作　高士欽

美麗的夕陽餘光漸漸暗淡，回到舍房後，我收拾起在工場所帶給內心的喧嘩，當下默念著心中的信仰，似乎已成了我在這的生活習慣，同時，腦海也開始過濾今日生活的點點滴滴，此時的我，心中有一股莫名的感動，因為今日在工場看完一支反毒影片，一支值得細細品味，令人感動的影片。

跟著記憶中的影片內容，使我開始回憶起我過去，是如何的因為毒品使我的生活從幸福美滿，走向了地獄深淵，曾經我早在年少力壯的歲月時，就擁有了人人稱羨的美滿家庭，和收入不錯的穩定工作，如意算盤是如此的打著，本以為這一生就這樣幸福的到老，然而，天真的有不測風雲，人也有旦夕禍福，曾經和我海誓山盟的妻子，會如此說走就走，在承受了如此巨大打擊的我，完全失去了鬥志，成日有如遊魂一般，身旁的損友，不忍見我如此的頹廢下去，提供給我一種名為「安非他命」的二級毒品，剛開始，我仍寧可藉酒澆愁，但在一次的無奈下，也是損友再三保證不會成癮，終於禁不住而走入了這一條不歸路。

初次接觸安非他命的我，帶給我的感受真的非常的大，而且真的非言語可以形容的，嚴格來說的話就是，成了神仙，那種亢奮，執著，好似讓我找回了我失去的動力，但是卻令我無法入眠，於是我又向這損友請教要如何才能改善，在此我終於接觸這一級毒品，海洛英，我的生活也終於受到這二種毒品的控制，不停的輪迴，醒的時候，我便靠安非他命提神，想休息時便使用海洛英來放縱自己的精神，就如此度過了一段真的是非人的生活，漸漸的我的收入無法和支出平衡，開始欺騙身邊的人，好換取金錢購買毒品，以及和損友一同去做

了一些不可告人的事情，而夜路走多了，終究會被發現，在一次的行動中我終於被警方查獲…。

現在的我，正在鐵窗中為我過去的所作所為贖罪，此刻我回想起某部電影的台詞「我相信我的孩子只是做錯事，而非做壞事」，因為我最親的家人，正是以這樣的態度，不停的鼓勵我，歷經這次的事件，我不敢說又上了一課，因為這課其實可以不需要，但我卻深深明白，毒品帶給人的傷害有多大，也明白即使犯下大錯的我，我的親人仍願意不計前嫌的陪在我身旁，甚至為我安排回去後的出路。我發自內心的感謝他們，待我贖完罪抬頭挺胸的走出去後，我會永遠記住這教訓，然後從頭到尾改變自己，不會再令我的親人，傷心失望難過流淚。

【社會組得獎作品】

蛻變的人生

社會組佳作　張家莉

逆子片中的情景，彷彿讓我看到過去的自己。

瑞芳童年時因為阿嬤過度寵愛，以致於做錯事被父親責罵時，只要大喊「阿嬤！阿嬤！阿爸在打我」，阿嬤就會出聲阻止。在這樣的情況下，使得瑞芳根本從來都不知道自己做錯了什麼事，當瑞芳日漸長大成人，在外結交了壞朋友，每天都過著廝混的日子，甚至沾染上吸毒的惡習，沈淪毒海，逃避兵役，過著亡命天涯的生活。母親絕望的眼淚及阿嬤臨終前的牽掛，已無法喚回誤入歧途的他。

而我，從小就在父母及家人的疼愛中成長，因為叛逆而交到壞朋友，最後走上吸毒這條路，讓我從此過著失去自由的日子，當時身染毒癮的我根本不曾想過家人的感受，雖然母親的淚水從不曾停歇，仍無法喚回迷失毒海的我，甚至，有次出監後不久又遇上毒友，自己禁不起誘惑，再次走回吸毒那條路。當時，剛婚後不久，我去高雄找外婆，外婆碰巧不在家，從鄰居那裡得知外婆去進香，我竟然開始動歪腦筋，偷了外婆的印章及存摺，還到銀行盜領了25萬元。之後就馬上返回台中購買毒品，事後外婆知道錢被我領走，卻也沒有再追問什麼。直到去年外婆因意外過世了，當時我想陪外婆走最後一程，阿姨們卻說不歡迎吸毒犯，說什麼也不讓我上香，然而外婆的過世成為我心中最大的遺憾。當我看到影片中瑞芳的阿嬤過世，他的家人同樣不讓他上香的情景時，再次勾起我心中的痛，眼淚不聽使喚的流。當初外婆還在世，我卻不懂得珍惜，現在說這些都太慢了…。

俗語說：「學好三年，學壞三天」，善與惡，選錯邊人生會錯過許多，而且也會不斷在逃避及後悔中渡過，吸毒不僅損害健康，更讓父親失望又必需忍受親友的指責，在鄰居閒言閒語的難堪下，我真的太對不起父母親了。現在的我，只求囹圄的日子裡好好表現，最重要是下定決心別再沈溺毒品的迷障中無法自拔。要找出自己的方向，好好反省、檢討並改變自己，期許回歸社會後過著不一樣的人生，決心回歸正路不再迷失，別再讓遺憾發生，也別枉費師長的教誨及雙親的期盼。

【社會組得獎作品】

一頁無悔的慈航

社會組佳作　張善昆

冷冷的雨持續不斷地下，毫不留情地狂下。人在高牆內成囚，人生正是行至水窮處，但無毒有我特映會播放之「逆子」與「破浪而出」的邂逅，在心靈上有了「新」的觸動，賣擱吃毒，真實的從毒念中解放自己，不再做自己的囚。

從小阿嬤就最疼愛我，老愛藏一些花生糖，偷偷地塞進我的口袋裡，我最愛摸摸阿嬤的大肚子，渾圓的感覺總讓我難忘！當會客窗的鐵門緩緩升起，阿嬤早在窗戶等候多時，我說：「累了您老人家，還要飽受舟車勞頓之苦。」她緩緩地說：「我很好！」我看到她動作慢了，腰也有些彎了，背也駝了，但她仍不忘叮嚀：「賣擱吃毒！要乖，聽長官的話。」這句溫婉的話讓我硬吞下滿眶淚水，如同小時候受了委屈嚎啕大哭時，阿嬤總是一把將我摟在懷中，安慰著我，擦拭我臉上的淚水。當會客窗的鐵門緩緩降下，望著阿嬤的身影，低頭落寞地遠離我的視線，心中百感交集，再也壓不住的淚水湧出了眼眶，模糊得看不清任何東西。

「賣擱吃毒！」這是阿嬤最後叮嚀我的話。小時候阿嬤溫暖的雙手細心呵護著我。好懷念牽著阿嬤的手穿梭熱鬧的市集。不知阿嬤在天上好嗎？阿嬤！阿嬤！逆子的我將破浪而出，不再吸毒，衷心仰望在天上的您，那一頁無悔的慈航。

觀賞完「逆子」與「破浪而出」，有一份難以言喻的感動。阿嬤的話「賣擱吃毒！」以正面、積極和善解的態度過生活，這世界會變得彩色、亮麗並且璀璨繽紛！高的圍牆關得住人的身體，但關不住渴望春天的心靈；只要有信心，定能譜出動人的生命樂章。「賣擱吃毒！」阿嬤的話是最有價值的了。

【社會組得獎作品】

人生告別式

社會組佳作　邱文聰

記憶裡驀然湧現一座莊嚴的墓碑，上面清楚記載安息者在世上的起訖生存時間，不禁驚覺如果明天就是我的告別式，有多少人會為我追思懷念？有多少人會為我難過傷心流淚？又有多少人會為我猝然而逝而慶幸呢？

回憶往日時光，四十年的歲月裡沈溺於慾望的濤天巨浪中終究是和稀泥的爛泥土，總歸是一場空，沈淪毒海何處才能尋得到生命的浮木呢？

掙扎、拼搏、浮沈過往種種換來的是鐐銬加身的命運，原本以為已經塵埃落定的過往，真相卻是時間無法抹滅那些深切的傷口，盤據在心靈角落的痛苦與殘酷的經驗終成反噬的毒草，以前曾經有偉大的夢想，如今卻自我毀滅，可惜了「青春」。

或許上帝的雙手一直導引我走出生命的幽谷，神蹟式的因緣巧合透過教化活動觀看由法務部與慈濟大學合作，大愛電視台拍攝的反毒宣導影片「破浪而出」，內容是描述關於煙毒犯蔡天勝戒毒重生的故事，他幾度迷失人生方向；游移於希望和絕望之間，沈溺於毒品和賭博，不僅讓其家人傷心難過，更把人生導入蛇鼠一窩，充斥牛頭馬面的人間地獄－監所，幸而他在經歷了慈濟世界的法雨均霑中，找到了人生的另一扇窗，在枯竭的心靈中開啟了智慧之光，藉由堅忍的意志力及對宗教真誠的信仰，越過磨難和獄中相識好友，互相扶持，透過創業，展開更生歷程，重新擁抱生命的藍天。

看到很多沈淪於毒品的朋友，都想走出那個黑暗的世界，沒有什麼事是隨機的，沒有什麼事是偶發的，人生的境遇完全取決於如何對待身旁周圍的人，

踏出監所的大門才正是考驗的開始，更生人不一定都是順遂的，在接受輔導後必須讓他們看見光明的道路，而社會大眾的接納和支持就是那一道光，唯有如此才不致於遇到現實社會的磨難及壓力和惡意的對待，在天使與魔鬼的拉鋸戰，又將他們逼向毒品深邃的黑暗中。

祝福每一位真心悔改的更生人，堅定意志力，改變態度，唯有真正實際行動才能彰顯最大力量，不再迷失人生方向，沒有監所這座高牆鐵壁「護衛」，更要珍惜品嘗自由的味道，內心要更謙虛，要堅忍，進而獲得社會的諒解與認同。

【社會組得獎作品】

你吃毒？還是毒吃你！

社會組佳作　王定華

「吃毒、吃毒」，你以為真的是「吃毒」嗎？其實是「毒在吃你！」不相信嗎？毒品這東西無法淺嚐即止，不是想吃就吃，說戒就戒的，毒品對你的挾制，遠超過你所能想像的，總是在成癮後才驚覺到，你已經失去了自己。毒品是比魔鬼撒旦厲害10倍，甚至百倍的壞東西，有時連無所不能的上帝,都不是它(毒品)的對手，上帝只能幫你，卻救不了你，能救你的，只有自己。

受過毒害的同學都知道，毒先吃掉你的「健康」，精神恍惚、體力不濟。毒品再來吃掉你的「事業」，因染上毒癮，別說工作了，連出門都懶，只好待在家裡。毒繼續吃掉你的「家庭」，真是「一人吸毒，全家受害。」家人要忍受你毒癮發作時瘋癲行為，那可恨猙獰的模樣，使你不再是父母眼裡的那個好兒子，也不會是妻子眼中的好丈夫，更不會是孩子心目中的好爸爸，你不過是隻「毒蟲」罷了。

毒品已經吃掉了你的健康、事業、家庭，這樣的人生夠慘了吧！你以為這樣就結束了嗎？不！毒品會繼續吃掉你的「人格」偷、拐、搶、騙，無所不用其極的，就為了吸一口、打一針；吃掉你的「良心」要你做些喪盡天良之事，明知有違良心，為了毒品～你會願意的。做為一個沒有人格、良心的不配為人，應該叫做「人渣或雜碎」吧！

當一個人（暫稱為人好了）到了這種地步，應該沒有比這更糟了吧！噢，你錯了！在你一無所有還遭眾人唾棄，也沒有利用價值的時候，毒品這惡魔是不會輕易放過你的，嘿…嘿…要把你榨乾為止，最後還要吃掉你的「靈魂」，

為了毒品，除了用「至死方休」，沒有什麼可以形容的了。讓你死也脫離不了毒品的魔掌，甚至下了地獄，還要受毒品的遺害，因為生前為了毒品幹盡狼心狗肺之事，為了毒品，喪盡天良害了不少人，現在正受刀山油鍋、炮柱裂椎之刑呢！這樣你還敢碰毒品嗎？

最悲慘的是，你簡陋的靈堂有沒有人去弔唁？收到白帖的搞不好還『我呸』咒罵著：「死的好，免得禍害人間」。哀淒的喪家只有白髮眼紅的父母，或許還有年幼無知的孩子跪在那裡，你以為還會有「家後」幫你處理後事嗎？歹勢(台語)人家早就離婚了啦！

始終有句話一直震撼著我「一日吸毒、終身戒毒」，這是多麼令人觸目驚心的一句話。希望這篇有點嗆辣的文字，能激發人們反毒的決心，為自己，為家人，為我們愛的人和愛我們的人向毒品宣戰，而且「至死方休」！

【社會組得獎作品】

朝愛向前跑

社會組佳作　鍾靜芬

「細漢時媽媽的話我不聽，今哪日的路才會這歹走，媽媽請你不通痛，不通為我心疼痛…」襯景的樂音，字字句句吟唱出為人子的心情。唉！如果能早一點聽媽媽的話，也許就不會多歷經充滿荊棘艱辛的不歸路。

學期甫開始就看見校園跑馬燈上宣傳著「反毒、反黑、反霸凌」，青春期叛逆階段的孩子，常被以成績的高低來敲板界定自己的未來。只認同朋友、同學的話語，家人的勸解總成了單行道，什麼都聽不進去，懵懂的作為總是令人掛心。就像片中主角瑞芳一直都在「跑」，從人單勢薄遭霸凌的時候開始跑給別人追，尋著幫手後又跑回去霸凌人家；及長之後成幫結派擎著刀棍的跑來跑去，有時候死對頭要他「好膽，麥走」，換個場景換他回嗆「乎你死」的環境中倉皇度日。

黃瑞芳16歲染「毒」，第一次「跑」進了監獄。「我會改！」在片中出現了太多太多回了，誓言像極了紅綠燈，時時刻刻、分分秒秒的在變，聽多了一點兒都不值錢。阿嬤聲聲殷喚乖孫，就算是最終闔眼的那一刻，仍心懸惦記著愛孫。媽媽苦口婆心的勸說，但當毒癮一犯時所有的毅力、決心總像泥牛入江化為烏有，將一切愛的叮嚀拋諸腦後。又再度的跑回監獄，彷彿那裡才是他真正的家，母親的背影日漸佝僂，髮鬢逐漸的斑白，淚流依然不止，爸爸也沒有給予太多的苛責，只希望要為阿嬤多想想勿讓阿嬤傷心，無奈每每總是抱歉，以及家人一次又一次的心碎。

花蓮監獄學生隊的班長是瑞芳的貴人，以同是受刑人的角色殷殷苦勸，讓

他再度省思沉澱自己荒唐的人生。慈濟更是瑞芳的貴人，宗教重新喚起瑞芳沉睡已久的良知，體悟到更多的真理。在家人與師兄姊友的信賴中浴火重生，尤其是當金海師兄夫婦將家中的鑰匙交付給瑞芳的那一刻，代表著是無比的信任，更讓我們為之大聲喝采。於是，黃瑞芳又開始「跑囉！」跑向慈濟、跑向陽光、跑向積極、跑向故鄉的廟埕，跑向人生美麗的下半場，媽媽終於可以在鄉親中抬起頭來，因為已經別上了慈濟的名牌，代表了真與誠。阿嬤、爸爸和菩薩都面露微笑的看到了。媽媽卻哭了，當手上握著瑞芳用努力、踏實、辛苦揮汗掙來的第一份薪水時，高興的哭了，畢竟是長大了！瑞芳正朝著愛努力地向前跑！

在多元、多變的環境中，孩子們更需要的是「關懷」，父母、師長敏銳覺察他們的需求，給予正向鼓勵，讓孩子願意和我們分享及尋求信賴與協助。透過「逆子」的用心，相信人間有愛最美，更希望所有的孩子們一定要憑藉著信心、毅力與勇氣，用力地「跑」對方向，跑向人生美麗的未來。

【社會組得獎作品】

毒品毀青春，試都不行

社會組佳作　李森光

它在你最脆弱的時候，常以假扮天使的面貌出現；它在你毫無戒心的情形下，常以助興者的角色，讓你失去靈魂；它在你看似無計可施的人生挫折中，假扮撫慰者向你伸出援手，但認識它，你與妳不但人生課題無法解決，反而常在看似釋放後，卻有妻離子散，眾叛親離的威脅，它就是「毒品」。

如果你與妳已經與它結下不解之緣，那麼請你與妳別灰心，別喪志，永遠尋求真正天使、真正生命導師的幫助，重生後會獲得更多尊重，勇敢向社會揭露這位「毒」朋友的真面目，更會獲得社會與家人的讚賞。

販毒的奸商，請你好好想一想，這樣的商品除了無法讓人類充滿希望，更會害得整個社會道德淪喪；或許龐大的利益讓你與妳充滿欲望，也許一時的獲利會讓你與妳趾高氣昂，但下一刻可能你種下的因，會在不久的將來讓你與妳承受著無比的苦果，可能你心愛的孩子正在享受著你所提供的「毒品快樂」，你的「毒商品」，正在啃食你與妳原本幸福美滿的和樂家庭天堂。

請放了這些年輕的孩子，鬆開這些欲望的綑綁吧！在歡樂氣氛下，我們可以盡情歌唱、舒展身體的重壓，所有助興的方法都是好的，千萬不要找「毒」朋友來增加日後的憂傷；失志時，我們可以進行宣洩情緒、找人傾吐心中的鬱悶與不爽，但絕對不可「藉毒療傷」，因為那只會讓你我毒療傷傷更傷。

我小時因醫師誤診造成全盲，生活雖然充滿障礙，卻從不失望，因為感謝許多親友的幫忙，讓我能躲過阻礙，勇敢邁開大步向前行。有些人因為意外造成身體的殘障，某些朋友因為病毒造成身心的受傷，健全的身體讓人充滿希望

，受傷的身體有時還真的是困難重重。或許你與妳已經無法自拔，也許你與妳已經誤染毒友，相信只要您願意，大家都樂意互相幫忙。

現在我們的社會已經聽到您渴求的呼喊，也看到角落正在等候重生的曙光，「請請您，幫幫我」，我們樂意協助想要戒毒的你與妳，把你的呼求化為「戒毒專線」的希望，將心中的吶喊化為實際行動，拿起電話撥打0800-770-858，你將會獲得真正的解脫，也會讓消失已久的笑容重現在您四周。

【社會組得獎作品】

阿嬤，對不起！

社會組佳作　劉依璇

「阿妹仔、半暝仔你麥叨？賣擱出去呀！外面攏係壞人，阿妹～」。阿嬤握著沉重的拐杖，聲嘶力竭的追在後面呼喊，我卻不理會她，逕自的往門口走去～。

經常在半夜，被這個真實的夢給驚醒，就很難再入睡了，夢中的阿嬤，80幾歲了，老態龍鐘卻是這麼慈祥，過去年少輕狂的叛逆，天不怕地不怕的個性，自以為是的心態，總認為只要我喜歡有什麼不可以？就是聽不見阿嬤苦口婆心的聲聲呼喚，總是喜歡遊走在法律邊緣，不只學人吸毒，還學會販毒！

如今，我26歲了，因「販毒」身上背著23年的刑期，直到執行單來那天，我不知道該用何種方式來接受這個衝擊，是該哭；哭自己叛逆賠上了青春，還是該笑；笑自己賺到了什麼？23年的代價嗎？此時好像有再多的情緒反應都是多餘的。

往事不堪回首，毒品和糜爛的生活，只能給人暫時的解放及快活，根本沒心思去考慮後果。仔細看著鏡中的自己…遍體麟傷，這些傷痕要用多少時間治療，這些日子經常望著窗外深思一個問題…當還有能力挽救自己的命運時，為何執迷不悟？當錯過機會時…才懊悔當初為何這麼傻，也許這是人的通病吧！從錯誤中醒來時，一切都來不及了，這23年的刑期，真的好漫長，我膽怯了，我覺得自己好懦弱、好無助！誰又會為我心疼？或許只剩阿嬤會默默陪我走吧！

記得921大地震，恐怖的記憶依然清晰，祖厝全部夷為平地，從此無家可歸，

好險還有原本在停車場的鐵皮車棚，為我們遮擋一些無情的風吹日曬，雖然如此，阿嬤卻很豁達的告訴我，雖然咱們日子過的很苦，但是只要咱們全家平安就心滿意足了，咬緊牙關都走過了。我還為了享受一時虛擬的榮華富貴，犯了今生今世無法彌補的錯誤，心裡滿是虧欠與愧疚！我該如何面對疼惜我的阿嬤？跌了跤，我連爬起來的勇氣都沒有！若阿嬤在身邊，一定會像小時候一樣摸摸我的頭說：「憨查母囝仔，哭啥？卡勇敢耶！自己跌倒，自己爬起來。」

有封信，我寫了很久很久，始終沒有勇氣告訴她我現在必須在鐵窗裡渡過之後漫長的刑期，但…阿嬤您知道嗎？我有千言萬語想要告訴您…。

「阿嬤：或許對不起這三個字，對我來說有點太晚，但…依舊的想讓你知道，我很想念您，我嘸聽你ㄟ話，這世人無法再孝順您，味凍陪你呷飯，味凍陪你散步，味凍聽你甲我啐啐唸…我一定麥甲佛祖拜託，祈求我後世人一定攏麥當您ㄟ孫仔。」

【社會組得獎作品】

親情喚回浪子心

社會組佳作　廖如蘋

「愛」，是一個多麼令人溫馨的字眼，若付與行動的話，那更是無懈可擊的完美！不是嗎？心中有愛，生命必然美好！我們都是命運的主宰者，我們必須腳踏實地的去留下人生的足跡，並且必須對自己的一切負起責任！以樂觀的心態，把持自己的意念，把人生的每一段路程當作學習，勇敢面對自己創造的實相。「一切萬有」的本質就是無條件的愛。不自私且不求回報的奉獻，以及相互的心靈交流，溫柔的接受，適時的關懷，更由愛自己開始，再漸漸的將愛擴展到社會，繼而更寬更廣的範圍！只要自己肯願意不吝嗇的付出，讓愛像陽光一般地普照大地，在無條件、無要求、無批判的前提下進行著愛，那麼生命之愛是不虞匱乏、源源不絕的，給得越多，自己越富有－－種來自心靈至高的滿足。

「人不痴狂枉少年」！是的，誰不曾年輕，誰不曾迷網，在年少時，總有懵懂無知的歲月，而我當然也不例外。因為我的青春竟一時無知狂熱而為一匹脫韁之馬。記得在我求學階段，家道中落，嬌寵的我，竟因不服輸的個性向家人予取予求，家人順應了我，我不以為意，仍過著我行我素的日子。直到聯考那一年，我放棄學業。剛出社會，因低學歷又無一技之長的我，找工作都處處碰壁進而至酒店上班陪酒，求好心切的我，竟因朋友的一句話：不忍見我賺錢賺的那麼累，而接受他「好意」供給我安非他命吸食，以助我提神、保持曼妙體態，就這樣踏上了吸毒的不歸路。家人對我一向信任，見我如此專注於工作上，不疑有他，只有吩咐我要多休憩，可別體力不支而累垮了。但對於家人的關心我總是認為多餘的。

豈料，吸毒的後遺症與日俱增，變得消極，變得脾氣暴躁，變得不可理喻！因毒品而實現夢想，卻因毒品放棄夢想！令我遺憾的是：毒品更讓我錯失許多時間、機會！甚至於自由。而今身處囹圄的我，看了破浪而出－蔡天勝的經歷，讓我對自己的未來有了盼望，有一天，那個沉浸於毒海中的女孩，一定會洗淨身上的汙點，回歸到那赤子之心。家人的愛著實包容了我悔悟的心。更感謝上天賦予我這麼好的家人！我相信親情能涵蓋一切痛、恨，更能喚回許多迷失的心。當我們處於「受」的立場時，請多為「施」者那一方多著想，更要用心去感受。「愛」，就算輕輕種植在你心，也能發揮它最大的功效！讓我們一起來營造一個和諧、安詳的美麗新世界。

【社會組得獎作品】

曙光

社會組佳作　陳靜君

記得曾經看到一段靜思語，改過：一個人不怕錯、就怕不改過，改過並不難。當下我的第一個反應是，改過真的很難！尤其對我們這些因吸毒而無數次進出監獄的成癮者來說，改過二字對我而言實在是遙不可及的夢，就算有心想改，往往因為意志不夠堅定、無疾而終。

戒毒，原本是我認定這一輩子最不可能達成的任務，但，這一切的不可能，在看完逆子這齣單元劇後，我不禁潸然淚下，劇中男主角同樣也是染上毒癮，在毒海裡不斷浮沉著，最後卻成功的跨出所有的不可能，得到家人的信任，不止成功的脫離毒品的綑綁，更重新奠定了生命的意義和人生的目標與方向，他的成功見證，重新燃起了我對生命的渴望和希望，讓我從失敗錯誤中看到成功的曙光。

世間最容易做的事常常也是最難做的事，最難做的事也能轉化為最容易做的事，關鍵在於我們是否去做？努力過？並且能否持之以恆？戒毒、只有在不斷地堅持中才能取得一次一次的成功，否則，再怎麼美妙的夢想只會如空中樓閣一般，可望而不可及。昔日過錯所帶來的遺憾，固然無法抹滅，但是，換個角度想，如果把它當作是一次經驗，仔細檢討，自我教育，努力改進方能防患再一次的陷溺。

只要有心，我相信，再大的困境也阻擋不了我的雄心壯志，在那裡跌倒，我就一定要在那裡勇敢的再站起來，弄錯了生活方式，對於人生的意義一知半解，只會在生活中誤入歧途，甚至會使自己成為生命的奴隸，共勉之。

【社會組得獎作品】

破浪而出

社會組佳作　陳佩榆

人如果不曾失去什麼，就無法體會獲得喜悅，沒有經歷過生離死別的痛苦，就不會珍惜彼此的感情，不曾生病的人，就不會懂得健康的重要，沒有嚐過挨餓的滋味，很難體會一口粥的甘美，沒有受限於囹圄中的人，更是無法了解自由的可貴。

身繫囹圄中的我，跌跌撞撞好不容易熬過了2個年頭，這是我為我過去作惡多端所應付出的慘痛代價，毒品的代價，喚醒了我的良知，在這每個逝去的日子，反省思考承受良知痛責的煎熬，好似一塊濾石，濾去了我殘存心中的罪惡雜質，重生後的喜悅，令我格外感恩，更認真的思考過在未來的日子，我要過怎樣的生活。看到破浪而出中的男主角蔡天勝，經歷過許許多多的挫折與誘惑，最終藉由信仰的道路，走出自己的一片天，真的是非常不簡單，也好了不起，看完此片，更讓我確定一件事，那就是：人一定要有信仰，不管所信仰的是佛教、基督教、天主教、道教……等，只要擁有虔誠的信仰做心靈上的支柱及依靠，那麼再大的誘惑也都能迎刃而解。

希望我的覺悟不會太遲，讓我有機會再重新立足社會。我非常感謝監方的教化，讓我有緣領受天主教入駐我的心靈洗禮，新學習，新認知，就像森林大火過後的新芽破焦土而出，體悟到人的生命，是獨一無二的珍貴，我不敢說自己可以像天勝一樣，但我希望自己可以努力的為自己而活，別再做毒品的傀儡，未來的路雖然不好走，但我相信這是上帝賜給我的課題與禮物，讓我們一起為夢想加油吧！共勉之。

【社會組得獎作品】

無毒有我 選擇與行動

社會組佳作　彭盛炫

破浪而出，是希望每一個受刑人，都能在毒品、亦或者是其他沉淪的地獄深淵中，跳脫綑綁，不要繼續浪費青春…。

常常在想自己發生過的往事，因為太多的薰染，使自己失去了澄淨，失去了警醒的自覺，失去了朋友與親人衷心微笑的陪伴，內心裡多了孤獨、寂寞，多了害怕過速的節奏不斷的奔馳，旋轉、掏空了僅存的良知，就像在時間與毒品的沙漏中，隨時不斷在添注，也隨時不斷在流失。所有的人生百態都在這添注與流失中展現。

每一位吸毒者的心中總有一道往事切割的傷口，沒有人會願意付出青春與背叛自由而自甘淪落為犯罪的帶原者，只因毒品的戕殘與危害已蒙蔽了我們的道德、良知，毒－接觸它越深，相對的失去也就更多，我對於自己昔日的生活，陷入了極度沉思，如果在我這四年的囹圄生涯裡，有學到什麼東西，那就是能讓自己得到平靜人生的，唯有自己。一個真正有心要改變的人，不能只是掛在嘴邊說。唯一的根本方法，是要自己下定決心，用行動來執行。因為就算有人指證了你的缺點，叫你毒不要吸，或引導你走正確的方向，但最終之路，還是必須靠自己付諸於行動，否則一切都只是空談。

蔡天勝的成就並非機遇，而是自我的一種選擇，我們不能期待命運的安排，必須靠自己改變命運，享受自己平凡且安逸的生活，不需要去做比較，一個人命好與否是沒有決定標準的，別人的鞋不一定適合自己的腳。我們不該羨慕別人的生活方式，往往一個人的天堂可能也是另一個人的地獄，端看自己如何

去想，只要能滿足於自己的現況，珍惜自己所擁有的，就是真正的好命。

知道怎樣使自己過得更好，才能說明你是有智慧的人。一般人對於自己犯的小錯誤通常不會太在意，因此需藉由他人來提醒，免得再犯同樣的錯誤。而犯了很大的過失時，當事人就算再傻也會懂得自我反省。這種做法其實就是巧妙的抓住人的心理，也是自覺者及想要有所改變的人，所必須要去努力學習的一門課程與必須具備的另一種人生智慧啊！

活在當下就是要掌握此刻，從手中逝去的歲月，縱使是五味雜陳，亦是自己選擇亦步亦趨走到現在。以往的記憶栩栩如生，總覺得不夠充實。但真正能夠了無遺憾嗎？不！絕對有太多不足之處，因為毒品渡過了一段空窗期。精神層面早已荒蕪多時，現在我深切期望幻化成羽蝶，不再做生命中的毛毛蟲，躲在陰暗的角落，我要走向陽光，開啟新的生命，要為將來付出行動，諸事一切就從此開始。

【大專組得獎作品】註：金、銅獎從缺

不一樣的明天

大專組銀獎　廖得凱

「阿嬤妳今嘛在叨位？
阮在叫妳妳甘有聽到？
阮的認真甲阮的成功妳甘有看到？
阮在叫妳妳知影沒？」

坐在城市光廊的一角，台上傳來陣陣的動人旋律，我細細品嚐著歌詞字裡行間的意思，越聽越有感觸，也不禁讓我聯想到學期末，生輔組播放的一部反毒影片-逆子。

主角黃瑞芳師兄，是一個曾因吸毒入獄的更生人，進出監獄多次的他，屢屢想痛改前非，但又屢屢讓家人失望，最後，在加入慈善團體後，總算浪子回頭，只可惜，對他嚴厲但內心冀望著哪天能夠歹子飼爸的父親和永遠為他擋在身前的阿嬤都已雙雙作古，不能看他穿著西裝、功成名就的一天。

能夠見到更生人遠離毒品重新站起來固然是一件值得敬佩、可喜的事，可是我們不能每每等事情發生後才期待著下一個瑞芳師兄的出現，畢竟，毒品的危害不單單殘害吸食者的健康，同時對社會上其他的人也有著金錢甚至性命上的風險，更重要的：對於戒毒，國家需要更多的資源去挹注在這些本來可用於幫助更多人的地方，所以，禁毒、戒毒是個全民要一齊努力的運動。

影片中有幾幕戲令人印象深刻！其一就是母親搓洗著衣服時，瑞芳師兄再度發誓要洗心革面，決不碰毒品，還將口袋裡剩餘的白粉隨風而逝，接著，當然就是一連串的戒斷症候群，母親看著瑞芳師兄如萬蟻鑽心般的痛楚、躺在床

上痛苦地哀號，但為了他好，又不得不狠下心來的煎熬，最後都只能化做一滴滴的淚水往肚裡吞，並聲聲呼喚的鼓勵他、支持他。

其二，瑞芳師兄出獄後，許多職業場所對於更生人都採取敬而遠之的態度，求職信一封封石沈大海，同為慈善團體的金海師兄卻不以為意，夫婦倆不但提供他住宿的房間，還打了一把鑰匙給他，如此敞開心胸的舉動，讓我不禁捫心自問：換作是我？可以嗎？答案，目前可能還是否定的…

整部逆子，沒有以往戒毒宣導影片的鼓吹，但從親情、社會、真人真事的內容著手，讓我在觀看的時候，更容易將毒品所帶來的缺點一一烙印在腦海裡，畢竟，再多耳提面命是比不上過來人痛苦的切身經歷！

【大專組得獎作品】註：金、銅獎從缺

御風而行

大專組佳作　張富忠

很喜歡到機場附近看飛機，即使遇著逆風仍然無畏的拔地高飛，起飛或下降總是昂揚著機首御風而行。這部「破浪而出」用著振翼扶上的此景來作為片首的開端，又以它譜下了完美的結尾，令人心有戚戚焉，有著英雄所見略同之感。

天勝與阿修雖然都因為毒品而誤觸了法網，發展際遇卻大相逕庭，天勝望著髮鬢斑白的老父推著輪椅上，涕淚潸落的慈母探監時，捫心自剖、認錯、懺悔，自忖難道就讓毒品毀了他的一生嗎？不，他下定決心咬著牙用著無比的毅力挺了過去，也接觸了慈濟。慈濟歡迎富人更接受千千萬萬發願行善的有心人。宗教信仰喚醒了沈睡許久的良知，虔心的在麵包店裡「乘風破浪」，開創屬於自己人生美麗的「下半場」。

阿修站在浪頭上時，則以「時也，命也，運也」非己之所能也作為推託之詞，無法把持的再度跌入浪下淹沒、沈淪，墜入鬼道中成了真正的「阿修羅」。再度染毒之人極度缺乏自信，也喪失了正確的道德觀，針筒注下的虛幻讓他短暫解離塵世間的庸擾，閃得了一時卻躲不了一世，最後終究要面對現實，過量的毒品讓他休克，在伊喔伊喔聲中送醫急救，命雖然是撿了回來，但親情、家庭正像他灰槁蒼鬱的臉龐，永遠消融入迷惘的無底深淵，讓人不勝唏噓。窮途末路之際天勝是他與惡浪搏鬥中僅有的浮木，也是生命中的貴人，領著他努力掙脫罪惡的糾葛，從暗夜啜泣中再度邁向重生之路，慈濟也及時的為他開啟了一扇良善之門。

三個更生人竭力的在往成功彼岸的浪頭上，小心翼翼的逐浪而行，未料人心險惡迭遭虧空與訕笑，一個不小心差點又墜入萬劫不復之地。在天勝的安撫下大夥兒咬著牙憋著、忍著撐過了風暴期的煎熬，幸未再肇下憾事。最後另起爐灶開了間素食館，慈濟的師兄姐常常前往打氣，在人生的旅途中加入了愛與感恩的元素。阿修的太太在一旁瞧見阿修揮汗努力的工作著，那種專注踏實的神情讓人打從內心升起一股暖意，菩薩也在微笑的看著，確信眼前的良人已可以再次撐起家中的一片天，可以是孩子的爸爸，自己的好丈夫，再度凝視手中慈濟名片上的阿修。是的，我願意，願意和你再修千世萬代的情緣，我想不久的將來孩子歡樂的嘻鬧聲會影響我們家的每一片屋瓦，自己默默的為劇中人旁白著。

希望這個真實的案例，不光只是獻給獄中的少數「朋友」，而是能幻化成萬萬千千的小飛機，飛向每個受刑人的心扉，安慰鼓勵他們走出樹蔭一定看得見陽光，善良的ＤＮＡ在任何時刻都能找得到生命的出口，也讓普羅大眾知道「毒」與「賭」是絕對絕對沾染不得的。

【大專組得獎作品】註：金、銅獎從缺

毒染人生變奏曲

大專組佳作　黃超群

原本白皙無暇的人生畫布，卻因為染毒而變的狼狽不堪，這樣回想，是否值得呢？從墮落沉迷到最後再次迎向生命的希望光輝，盡可能的抹去那道因染毒而沾染上的汙漬，找尋原本屬於畫布上那失落已久的彩虹。對於人性的渲染，刻畫的細膩，整部影片中，著實的打動了我的心坎。

和許多人有著相同的想法，總是好吃懶做、妄想一步登天，最後因為交友不慎而誤入歧途，吸毒然後販毒——在這條不歸路的終點終究是法網難逃。

也許很多人都認為吸毒是自己的事，販毒也不會和他人有所關聯。每個犯錯的人，都忘了身後有個有愛的家庭；在你傷害自己的同時，親情們落下那無數的淚痕，可曾掛念過？

吸毒容易，戒毒難。在戒毒這條路上，其實並不是一個人孤軍奮戰的！我們還有來自親情的溫暖呵護，我們還有信仰的璀璨光輝能夠催化我們、督促我們；戒毒的路上若單憑自身意志力，恐怕事倍功半。滿是荊棘的戒毒路上，我們不需要害怕丟臉，我們應該伸手緊握、緊抓住來自外界的協助與愛的呵護，接受他們的關懷與溫暖；因為我們不孤單，我們相信自己還有他人對我們的支持與鼓勵，相信，我們終離戒毒之終點越來越近。

那句靜思語深深烙印在心中，猶如餘音繞樑般久久不散——「人要克服難，不要被難克服。」現在回想起來，我們似乎常常容易因為遇到一些挫折就輕易放棄，完全沒有繼續堅持下去的勇氣，太多負面情緒牽制著我們走向正路的道路，我想，我們應該靜下心來，好好回想自己是否不小心，落入被難克服的

深淵中？好比戒毒，是否是真的戒不了毒，爾或是你只是被難克服後，無力繼續向前的自我毀滅？

吸毒的開始，往往都是好奇心的驅使。面對吸毒的誘惑，我們應當堅定拒絕，試著去假想吸毒後的惡性循環，才不會讓自己落入無可自拔的無奈夢魘中，銘記著吸毒帶給我們的快樂，只是短暫而空虛的，只能暫時性的逃避那些你不願面對的真相，並不會幫你把所有問題都解決，甚至，會蘊釀出更多你無從解決的問題，包括傷了你愛的人與愛你的人的心。

給更生人一個機會吧！好不容易脫離了毒癮的陰霾，我們理應給他一個重新生活的未來，不該去為他那抹不去的汙點而斤斤計較，我們要相信人性，相信人終會改過向善。用愛代替譴責以填補他們曾因毒品而空虛的心，用關懷取代漠視去帶領他們橫越毒癮的浪潮。我們要期盼他們破浪而出的瞬間，甩開那過去的枷鎖，在他們的未來，添上一筆繽紛的笑靨。

【大專組得獎作品】註：金、銅獎從缺

給我親愛的家人

大專組佳作　曾伯勤

今天過得好嗎？吃飽了沒有？

我不是一個好學生，也不是一個壞學生，沒有碰過毒品，根本不知道毒品長什麼樣；沒有加入幫派，也不知道幫派到底是做什麼；沒有賭博經驗，賭些什麼、玩些什麼我沒有概念。從新聞媒體中得到一些關於你們的資訊，從吸食毒品到販賣毒品，被毒品與金錢所控制；從加入幫派那一刻，打架鬧事、殺人放火，變成了生活的一部分；愛上賭博的那一天起，從發財夢走向家破人亡。這個社會稱你們為「誤入歧途」的一群，但在我的心中你們還是我親愛的家人，關心著你們幾時被關進監獄、幾時被放出來，被判的刑度有多重等等。

雖然現實社會通常冷漠無情，不曾關心過你們過得怎麼樣，也不曾詢問你們的需要，說穿了當你們誤入歧途的那一刻起，社會就給你們貼上了標籤，這個標籤會跟著你們一輩子，儘管你們提起勇氣與信心嘗試著重返社會，結果都是一樣。但是你們要知道，社會並不代表全部的人，我們真正關心你們的需要、努力幫助你們重返社會，在這群人的心中，你們跟大家沒有什麼不一樣，社會在你們身上所貼的標籤我們才不在乎，社會是社會，我們是我們，我們本來就是一家人，幸福快樂的一家人。

不管你們現在身在何處，我們無時無刻都想念你們，有機會就去探望你們，希望你們能過得更好，或許只是一個問候、一個便當，但我們要你們永遠記住「人要克服難，不要被難克服。」我相信你們一定可以做到，親愛的家人你們相信我們嗎？

今年是兔年，你們是否也像兔子一樣，和樂圓滿？在元宵節的晚上，我們將你們的名字一一寫在天燈上，寫得密密麻麻，一起點燃天燈，看著它緩緩上升，心中也默默許了幾個願望，願望之一是希望我們這一家人可以快快團聚，有一個美好的未來。

【大專組得獎作品】註：金、銅獎從缺

一步錯，步步錯：遠離毒品迎向陽光

大專組佳餚　文祥

故事發生的時候，總在自己不預期的瞬間。而癮頭開始發作的時候，似乎已經宣告這毒性早已根深蒂固，難以除去。

受毒害所荼毒的人，為數不少；然而，能夠真正痛下決心，拿出勇氣跟拒絕外在誘惑，戒除毒癮成功者，卻真的少之又少。不論是在劇中，或者是發生在真實生活的周遭，因為一時不察，或為他人所蠱惑，而開始接觸毒品的人，確實很多。因此，若在自己還沒有接觸毒品之前，能夠先做好防範工作，那實在是最好防止染上毒癮的機會。畢竟，毒癮不是生活習慣，說改就改，說戒就戒。那刺激人類神經的東西，雖看不見，亦摸不著，卻很難把它抓出來。

而一一訪視那些染上毒癮的人們，才發現，原來交上壞朋友及涉及不良場所往往是導致接觸毒品的遠因。而自己受不了世俗的誘惑及他人的煽動，則往往是導致自己墜入那無底萬丈深坑的近因。

因此，若要遠離毒品危害，第一步就是要慎選朋友，同時也要過濾自己接觸的環境。很多時候，若真能做到預防工作，那麼也就不必擔心要如何才能夠脫離毒品的糾纏跟折磨。

反之，若是已經深陷毒品之迫害，而尚不知要如何回頭者，以下就是最好的實施步驟：

首先，要先能勇敢承認自己已經是毒品的上癮者。若能夠自己認清自己的處境，要戒除毒癮時自己就是自己最棒的扶持。

其次，不要害怕跟身邊重要的人坦白。跟他人坦白，才能吸取他人建議，同時也讓別人知道自己需要幫助，也讓對方來幫助你。孤立無援，及不知道如何求助，往往是很多人一再陷入毒癮之中，而無法自拔的主因。

再來，就是要接受治療工作。尋求警察機關的協助，以及醫療系統的整合，還有就是要有一顆堅決的心。若能持之以恆來對抗毒癮，才有機會脫離黑暗，進而迎向璀燦陽光。

毒品害人不淺，自古至今，中外皆然。在這充滿諸多誘惑的現代，在這追逐紙醉金迷的迷亂時代，唯有不斷鞭策自己、要求自己，才有可能讓自己保持最健康之身、心、靈，追逐自己的理想跟未來。

打擊毒害，對抗毒害，也讓我們一起站起來！

【大專組得獎作品】註：金、銅獎從缺

戒「毒」無力，不「毒」有方

大專組佳作　張宇彤

戒毒難，難於上青天。「難處」在於當事人長期受到毒品誘制成癮之後，身心極度脆弱；加上徘徊在墮落絕望與拒絕更生人的氛圍之中，又怎能不「難」呢？

吸毒者身處孤獨無助的黑暗面，與其寄望個人強大的戒毒毅力；還不如構築嚴密的戒毒網絡來得有效。例如：對扶持協助的親友施予相關教育；安排參與健康陽光活動或社會志工服務；完整的就業輔導訓練；以及整合社會救助機構，如：婦幼保護、生命線、警檢調等，俾作充分而有效的運用。

但是，「解鈴還須繫鈴人」。毅力之外，堅持自己，遠離汙染環境，更是王道。所謂「汙染環境」指的是「便辟、善柔、便佞」等「損友」；當然也指網咖、夜店、不良網站等。而「君子慎獨」，古有明訓；毒癮更生，更要慎獨。「慎獨」是「格物、致知、誠意、正心」的修身基礎，「心正則身正」，戒慎恐懼，臨淵履薄，目標堅定，就不至於重蹈覆轍。此外，培養優良而長期的閱讀習慣，透過文化文明的書香洗禮，自然「如入芝蘭之室」，久而易性厚德。

個人曾經參與一年的「關懷社區反毒宣導」，在縣政府「毒品危害防制中心」及學校指導下，舉辦諸如「反毒邀你參一咖，心中綻放太陽花」、「青春耀，不藥」等活動。在與國中、高中、大學生社群互動中，深深體會如本片劇中人所言的：「人要克服難，不要被難克服」的意義：原來，「拒絕誘惑」是第一個難；不幸身陷毒海，要「抽身泥沼」則是第二個難；親友及社會機構的救助資源不易，又是第三個難。

人生本來就該乘長風破萬里浪，不畏艱難，克服險阻。反毒戒毒者豈能不體會「破浪而出」的真諦呢？

【大專組得獎作品】註：金、銅獎從缺

惡習有如毒上身

大專組佳作　羅孟宗

看完「破浪而出」及「逆子」這兩部作品，你是否感到有些感慨？亦或是心裡想著，吸毒的後果真的就像影片所演的這樣嗎？其實誰都不了解吸毒真正的後果，最清楚這些毒品的人，都已經先離開我們一步了，只留下這萬惡的根源，還影響著心裡存有疑惑的人們。

小時候父母常告訴我們，「做人啊，要懂得什麼事情是好事、什麼事是絕對不可以碰的。」當時我不懂父母這句話是什麼意思，直到上了國中，聽到班上一些小道消息，說某某女生跟別的男生「有一腿」，在我們學校裡造成相當大的新聞。事件過後，那位女同學從此遭到別人的排擠，而男生則是轉學走了。據說轉學走的男生平常就素行不良，也常常沒來上課，那時才想這位同學平常沒出現，怎麼又突然出現學校裡，結果回來沒多久就鬧出這樣的事件。經歷這次事件之後，老師告訴我們，這就是平常生活習慣出了問題，別以為平常在家沒人看見，就隨隨便便，等到長大了想要改就來不及了。

到了高中時期，班上有些人偷偷開始抽起菸來。剛好我的好朋友阿昊也有抽，看著他抽菸，起初勸告他抽菸對身體不好，最好不要抽。沒想到他不聽我的勸，反而將菸硬塞到我口中，這不勸還好，經過這麼一勸，我也成了一個「哈菸族」，開始偷偷抽起菸來，還認識一些同樣也是「哈菸」的同伴，常常在一些隱密的地方一起抽菸、喝酒、聊天。某天，我跟一群朋友一樣在老地方抽菸，沒想到教官們突然出現，把我們全帶到教官室問話，我心想完蛋了，肯定會被狠狠罵一頓，沒想到昔日的同伴竟然還說是我起頭抽菸的，這才是我最寒

心的，平日稱兄道弟，今天捅我一刀，還真是「好朋友」啊。最後我不但被記了大過，回家也被痛罵了一頓，當時我就痛下決心，絕對不再抽菸，要好好讀書考個心目中理想的大學。在那之後，那些「好朋友」偶爾會來找我，說什麼當時是不得已才那麼說，他心裡也很過意不去，我就找個理由拖住他，趁教官來的時候，大聲說「我早就沒有抽菸了，你要抽去跟教官說吧！」一次、兩次之後，我就再也沒遇到那些「好朋友」，而我也成功戒菸了。這時我才領悟了父母所說的那一番話所隱含的意義。

人常常在不知不覺當中養成一些不好的習慣，或是被逼著去養成那些習慣。我們往往不願意去碰那些「不該碰的東西」，卻在某些場合之中，被菸魔找上。而能夠解救自己的，往往還是自己，就像片中的兩位主角，也是經歷過漫長的時間，才能戒掉毒癮，進而重新回到社會。如果你覺得自己有些不好的習慣，現在就改掉吧！因為這才是幫助你自己最快的途徑。

【高中組得獎作品】

逆流

高中組金獎　林佳安

「我想沒人想要這樣，然而我卻一直在監獄進進出出。」一句話，驚起了我心中的萬丈波瀾。我想起了我一個同學曾有的快樂笑容。

我是在國小時認識他的。既不深交，也不能輕筆帶過，是隔壁班的同學。偶遇時，我們會打聲招呼，向對方問好；下課時，我們會一起玩耍，一起嬉戲，揮灑青春的汗水。他的自然科非常好，而我的國文也不差。當彼此課業上有不理解的地方時，總會向對方請教，度過難題。最讓我難忘的是他的笑容。他那小麥色的臉上總是掛著一抹燦爛的微笑，如陽光，如春風，看到的人總會為它而癡迷，佇立不前。

然而，在升上國中的那個暑假，一切都變了。他的笑容一點一點地褪色了。他開始顯得憔悴，顯得滄桑。我問他怎麼了，他說，「你不要知道會比較好。」

在八月的某一天，他消失了，球場上再也看不見他的身影。後來才知道——原來在六月多的時候，他爸爸過世了。悲傷不已的他，在朋友的誘惑下，試圖以吸食強力膠來迷醉自己，忘卻一切悲傷。然而，這樣的舉動沒有減少他的憂愁，反而使他的神智更加破碎。在一次偶然的機會中，他媽媽撞見了他吸食毒品的情景。為了讓他斷絕毒品與脫離哀傷，他媽媽毅然決然地帶他離開台北，回到娘家。從那個夏天開始，我便與他失聯了。

看著《逆子》這部片，我又想起了與他相處的那段歲月。劇中的主角——黃瑞芳師兄，在同儕的慫恿下，注射了半支速賜康，從此便成為毒品的階下囚

。他開始吸毒，並經營起他的「販毒事業」。他不斷的入獄、假釋，就是沒辦法停下這惡性循環。他何嘗不想戒毒？然而一次又一次的發誓，卻總是化成泡影。直到他遇見了他一生的人生導師——慈濟功德會。

在獄中的一個晚上，矽谷阿嬤——林王秀晴女士以她充滿智慧的話語，將他從黑暗的深淵中救出。望著矽谷阿嬤慈祥的笑顏，他想起了祖母對他的期許，父親對他的愛，以及母親為他流下的每一滴珠淚。「我不能再讓愛我的人傷心了！」一句誓言，一份感恩的心，就此改變了他的人生。他不再吸毒，不再輕狂。相反地，他將他的經歷內化成恢宏的氣度，給所有曾吸毒過的人樹立一個榜樣，告訴人們：相信我，你也能做到！

看完了《逆子》，拭乾淚水，我望向窗外的那輪明月。我親愛的朋友，不知你離開台北後，身子可好？有沒有戒毒成功？看完這部片，我始能了解戒毒的艱辛不只在於生理的不適應，更在於心理上的煎熬。然而我更加堅信，只要心中有愛，有恆心，有毅力，「遠離毒品」不再只是一個遙不可及的目標！

想著想著，我睡著了。夢裡，在朋友的臉上，有一抹燦爛的微笑。

【高中組得獎作品】

大雨過後的彩虹

高中組銀獎　黃靖雯

大雨過後的彩虹，總是將美麗晾在天際，巨浪狂捲的海面，雖讓行船人家怵目驚心，然而狂濤後的水波不興，水天一色的蔚藍景致，總讓度過危險的人更能領略生命中風和日麗的可貴。黃瑞芳由接觸毒品、逃兵成為「逆子」，到最後的痛改前非成為「孝子」，人生的轉變就像夜與日的交替，是勇氣與毅力的堅持讓他擺脫誘惑的包袱，是對家人痛逝的哀傷，與家人期待落空的懺悔，讓他向過往的罪惡畫下休止符。

生命中美麗的風景，要用生命的進程來體會。當迷惘的煙霧籠罩眼前，當不成熟自以為是的情緒塞滿腦際，同儕與毒品的誘惑則順理成章填滿心房的空缺，劇中的瑞芳，即便付出的代價是身陷囹圄，腳鐐手銬僅能桎梏他的自由，囚禁只是犯錯最廉價的懲罰，他看不見家人的絕望，圓睜的眼被毒品帶來的快感麻醉，漸漸地視線中只剩朦朧的未來，與無所依歸的空寂心靈。

奶奶就像是握在手中的棒棒糖，只要深嚐一口記憶中的甜蜜就會湧現，小時候無微不至的呵護至今仍甜在心裡，流淌在血液中成為改變瑞芳的關鍵因素之一；父親那嚴峻卻又充滿期待的口吻，是傷痛記憶中極欲割捨的一塊，重觸會痛輕撫卻又湧現一絲暖意，在叛逆的那段歲月中他讓傷口持續擴大，大到無以復加，父親帶著遺憾離開瑞芳的生活了，原本該已空了的心靈，卻又不知怎的想找回那份感覺，那份想再被父親教訓一次的感覺，但無論瑞芳再怎麼努力，父親是再也回不來了，椎心刺骨的傷痛在接連親人的過世後，被毒品蒙蔽的良知被喚醒了，從不可自拔的深淵中喚起，浪子終於肯回頭了，回到可能再也

喚不回的最初。

在母親的鼓勵與陪同下，瑞芳忍受著戒毒帶來的一切痛苦，迷幻的意識漸漸有了知覺，抖顫的手終於有了接收親人溫度的暖和，「逆子」已經是過去式了，母親眼中的瑞芳再也不會讓她傷心，雖然付出的代價太大，記憶的傷口就用時間來撫平吧！對母親而言，瑞芳的改變是一種無償的回報，刻骨銘心的過往是瑞芳往未來走下去的動力，燃燒教訓烙於心底會支撐著瑞芳的步伐，每一步都乘載有著奶奶與爸爸的期望。

「逆子」有著許多發人深省之處！錯誤與絕望在交錯後是並行的，瑞芳改過遷善的燃點來自人性的良善，來自瑞芳無法逃避與面對的親人呼喚，是親人的堅持與支持，將瑞芳深陷泥淖的步伐拔起進而洗淨。有錯並不可恥，只要肯自新這個社會一樣會接納你包容你，過去汙點的存在只是提醒著自己不要再犯，人性的光輝仍舊會從汙點中透出來，照耀著因懺悔而改過的人。

【高中組得獎作品】

由一封飄洋過海到綠島的長信說起

高中組銅獎　吳曼汝

儘管教育當局、父母師長、學校教官皆極力勸勉學生勿沾毒品，相信仍會有好奇心過盛的人躍躍欲試，此時，比起紙上的文宣，更有說服力的便是影片，透過影音媒介，學生將能如歷其境地感受吸毒者的痛苦。

「破浪而出」是根據真人實事改編而成的電視劇，大致是蔡天勝年少輕狂以致入獄至加入慈濟並幫助朋友重生的故事。蔡天勝沈迷賭博，受到朋友慫恿而吸食毒品，為了吸毒而販毒賺錢，進監獄後因無聊而開始抄寫靜思語，思想大受改變，出獄後加入慈濟，某日碰見獄友阿修，卻發現阿修未戒除毒癮，毅然決然協助阿修戒除……看似普通的故事，其中蘊含著最基本的人生道理，一如片中所說，「這麼簡單的道理，誰都懂」，然而僅僅是「懂」還不夠，要「實踐」才算真懂，例如天勝和獄友起衝突時，被另外一個獄友教訓了一番，說他不過是假道德，天勝這才明白自己錯了。

片中俯拾即得作人處事的小秘訣，樸實的對話中藏著基本原則，部份場景也真實表現出各類社會問題，像是更生人即使出獄，外頭仍然將他們當流氓看，鄙視那些已經悔改的吸毒者。在更生人忍無可忍決定去「烙人」打「眼鏡仔」（鄙視他們的人）時，天勝認為一旦幹了，以前所作所為就白費了。可不是嗎？更生人花了無數時間才重新培養起社會大眾對他們的信任，這些卻可以在一夕之間全數毀滅，難道不值得戒慎恐懼嗎？

朋友，是除了親人以外自己最親近的人，因此朋友的抉擇就益發重要，天

勝的壞朋友當初讓他吸了毒，天勝記取教訓，才可以在出獄後再度碰上昔日好友的誘惑時勇敢說不。青少年受朋友的影響最深，常因朋友一句「不做就不夠意思」而誤入歧途，即使再努力宣導別誤信朋友之言，青少年的友情有時會讓理智當機，如何保持頭腦清醒將成為重要關鍵，情理不可混為一談，面對毒品，反射動作就是拒絕，縱使推薦人再怎麼親，亦然。

劇中有個場景令人印象深刻，那是阿修回頭找老婆的時候，為了多看老婆幾眼、為了多說些話祈求原諒，阿修將許多東西搬到櫃台結帳，阿修妻子最終雖趕走了他，但看到末尾阿修妻子看到阿修努力經營著素食店時，那淺淺的笑容，便覺得一股暖流自心頭蕩漾開來，是的，只要肯悔改，許多事可以重來。

片中並未提到綠島監獄收信人的背景，不過可以推知他也是個煙毒犯，影片將完，他也看完了天勝的長信，提起筆，回信，結尾定格在「蔡天勝收」字樣，螢幕前的我不禁又開始想像一段未完結的動人故事……

【高中組得獎作品】

「逆」流中的孩「子」

高中組銅獎　吳昕恬

幾縷光線劃破濃稠的黑，一個帶著腳鐐的人影映入眼簾，我隨著瑞芳蹣跚的步伐走入他的故事，走入一個和我截然不同的世界。

瑞芳結交惡友，又因意志力不夠堅定而誤入歧途。多次進出監獄，出獄後卻往往受毒品所誘惑而無法痛改前非。但是瑞芳的母親從未放棄，一次又一次相信他、支持他。再加上慈濟師姐的感化勸導，最後瑞芳金盆洗手、走上正道。影片中的畫面一幕幕飛掠眼前，感動盈滿眼眶卻落不下，難過梗在喉嚨竟讓我說不出話。好多好多衝擊碰撞著我的心房，思緒就這樣在腦海中爆炸。我迫不及待拿起筆把一切都寫下。

毒品是個能操縱人心的惡魔，它能使人喪心病狂，許多社會事件的開端都是因毒品而起。為了獲取毒品不擇手段的案例層出不窮，但這一切彷彿被隔絕在我單純的世界外。過去我對這類的新聞漠不關心，可是看完「逆子」後，我才深刻體會到這一切都在我生活的土地上不斷真實上演，而非和我毫無關係。施打吸食毒品的人並非犯人，而是病人。我認為我們不應歧視使用毒品的人，應該平等的對待他們、愛他們、關心他們、看他們欠缺什麼，並且協助他們脫離毒品的掌控，重拾光明繽紛的人生！

正因為有愛，瑞芳才得以獲得一個嶄新的自己。那個佝僂的背影、佈滿厚繭的雙手，還有替孩子遮風擋雨的溫暖懷抱，就是支持瑞芳改邪歸正的力量——母親。他的母親不論經過多少歲月、掉落多少淚水，始終選擇相信、包容

及諒解。我想這個世界上最偉大而且永恆不變的強大力量是母愛！媽媽永遠在孩子身後守護，從不吝惜給予支持與鼓勵，不求回報卻無止盡的付出。現在的我才赫然發現自己很久沒有擁抱媽媽，很久沒有和她說一句「我愛你」。

「逆子」使我思考到許多問題，令我一夕之間成長不少，真是受益匪淺。它也使我更珍惜溫暖的家庭、良好的教育、優渥的生活，還有我所擁有的一切。現在的我很幸福，我也希望能盡自己小小的力量，使幸福傳遞到更遙遠的地方！

燦爛耀眼的陽光灑了一地金黃，瑞芳邁開大步走向美好的未來。我悄悄退出他的故事，手中的志工背心握得更緊了，願我能成為冬末的春陽，帶給大家溫暖及希望！

【高中組得獎作品】

背後的支柱

高中組佳獎　林佳勳

從小到大，國小到高中，總會有許多反毒品方面的宣導，家人以及老師也叮嚀說「千萬不可以吸毒。」以前不懂，只傻傻地接受了這個觀念。但，自從我觀賞了「逆子」這部戲劇，比起以前所觀看的宣傳文章，反而深受感動。

從反毒文章看到相關的描述，毒品會有成癮性，沒有持續吸食會令人覺得難受、全身發汗，身子就如同小蟲撕咬般地灼熱難耐，人的意志力通常無法反抗毒品的成癮藥性，怪不得毒品成為一種賺錢的工具，以及逃避現實的方法。影片的前半段是敘述主角的辛酸歷程，我的目光卻落在主角母親身上。不論是幾次主角偷偷地跑回家，甚至被要求要將他五花大綁，好讓自己不再去吸毒，在母親的心中都是一種痛呀！吸毒者無法抵擋自己對毒品的誘惑，決心戒毒卻一直出爾反爾，或許身心上都很痛苦，但不到心灰意冷那天、懷抱著希望，期盼著他們能早日出來吃一碗豬腳麵線，始終是守候在外的親人與好友呀！看到所愛的人日漸墮落，在深淵中不可自拔，並傷害了自己所愛的那些親朋好友，難道他們看在眼中不覺得痛心嗎？

精神上的寄託，使主角從深淵中被救起來。這是吸毒者最需要的一道曙光，他們的心靈是逐漸被毒品掏空的，不滿足的渴求，使他們成為了毒品的奴役；或許是心靈的空虛被填滿了，生活上充滿了信心與力量。不僅是吸毒者，我也曾看過一些受刑人經由輔導與這樣的方式，不讓親友們繼續傷心，轉而去幫助他人，將自己的負面心態轉換成一種進取的心態。因為與矽谷阿嬤的機緣，

主角開始學著在獄裡守吃素齋戒，出獄之後也斷絕與獄友的往來，熱心的去做回收，也開始有了積極向上的生活。最後一幕，這次主角回來已經改頭換面，用了行動證明自己不再迷惘。經過了一次一次難過的掉淚，母親這次流的是快樂的淚水，這一幕也模糊了我的眼眶…

「逆子」這一部戲劇，雖然是真實故事經由他人拍攝而成，卻將一位吸毒者的心路歷程拍攝得相當寫實。除了親友寬宏的包容與接受輔導，重點是大眾社會的眼光。在人生上或許是一個汙點，但是我覺得不論哪一種的受刑人，他們除了親友與精神上的寄託外，希望社會上也能夠接納這些人，因為犯過了錯，才需要更多的包容、關愛，來引導他們走上正途。

【高中組得獎作品】

天平

高中組佳獎　洪琴雯

每個人小時候都有一個夢，有些人夢想當醫生，有些人夢想當老師，有些人夢想成為大企業家…。築夢的路程，固然艱辛，固然會遇到許多潛在的礁石，固然傷痕累累，但有道是：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，面對生命中大大小小的挫折，態度應該是積極的，想法應該是正面的，不該畏畏縮縮地逃避，更不該以酒精、毒品等懦弱的鴕鳥行為自我催眠。

「毒」，顧名思義是會戕害身心、不利健康的，被冠上「毒」字的詞語幾乎代表著負面、黑暗，但「毒」往往有一種獨特的吸引力，讓人一旦誤入其中便難以自拔。黃瑞芳，一個自幼飽受祖母疼愛，平凡的鄉下孩子，生長在幸福而和樂的家庭，雖然家境並非十分富裕，但也不愁吃穿，如此單純的環境下成長的孩子任誰也沒想到會讓毒品誤了他半生美好的歲月。但沒有人能為自己的錯誤找藉口，犯錯便該勇於認錯，我認為在這部戲中最珍貴的精神便在於「改過」，俗話說：「人非聖賢，孰能無過，知錯能改，善莫大焉」，即便戒毒的過程是多麼的艱苦，即便毒品的誘惑是那麼的難熬，但正如同雷諾瓦所言：「痛苦會過去，美會留下」，艱辛的歷程是為美好的結果做準備，更何況毒品自始至終帶來的只有痛苦與不適。

人生是一趟不算長的旅程，探索，是為了使自己的生命昇華到更高的境界，讓自己生命的旅程多些色彩，但人人期盼自己的旅程是彩色的、繽紛的，而非一片無止盡的黑。嘗試並非錯事，但嘗試應是在正確的範圍內，固然所謂「正確」的定義見仁見智，前人所言、智者所言皆可做為判斷是非的參考，但最

重要的還是自己內心的那把天平，不該有失偏頗。

在「逆子」一戲中我看見了一個為親情、為宗教而改變自己的故事，儘管曾經放浪不羈、曾經因毒品而多次進出監獄，但改變永遠不嫌晚，只要有決心、有毅力，定能獲得最終甜美的果實。

【高中組得獎作品】

真正的青春

高中組佳獎　陳靚恩

「逆子」從一位犯人的入獄作為開場，藉由回憶與交錯的監獄生活，讓我們慢慢了解他的過去。在他的回憶裡，我看到了從小就走上歧途的少年，被打就唆使兄弟主持「正義」的習性，在阿嬤的寵溺下更加張狂。當一般人努力與書本和考試奮戰的同時，他開始逃學；當兄弟姐妹們都已事業有成，他正吸毒、打架、花天酒地。就為了一袋小小的、毫不起眼的白色粉末，人生便為此過得膽顫心驚、與警察玩起貓捉老鼠的遊戲，吃牢飯更成了家常便飯。

因此，在他的記憶裡，媽媽的淚總是不斷的流。從他第一次被逮，到後來成為逃兵、做毒品的奴隸，媽媽始終淚水盈眶。因為除了發冷、顫抖，毒癮發作還會令人打呵欠、食慾不振；所以，在影片中，有個對話令我印象深刻：媽媽邊洗衣服邊問：「肚子餓不餓？」他回答：「我不餓，不吃飯了。」媽媽便冷冷的說：「是不吃飯還是不吃毒？」洗好的衣服旁邊，正擺著一袋白色的粉末。最後在媽媽模糊的淚眼下，他哭著將毒品灑向空中。我想，比起在獄中，他的現實生活更像地獄，重複著迷幻、恍惚，和一再欺騙他人的痛苦。幸好，最後他遇到慈濟，真正成為「更生人」一展開新的人生，用自己的雙手賺錢，終於讓母親落下欣慰而非悲傷的淚水。

現今，液晶螢幕上充斥著毒品、聚毆、賭博，似乎在泥濘裏沉淪的越深，就越值得炫耀。多少年輕、清純的面孔，因染毒而蒼白瘦削，凹陷的眼窩圍著激進瘋狂的眼神；那些誓言改過、不再染黑雙手的承諾，成了落在地上的廢紙，重複著「狼來了」的謊言。他們拿漂浮在虛幻中的昏眩當作消遣；雲霧冉冉

，他們狂妄不羈的眼神在訴說著難以遏止的癲狂。他們說：「這是流行。」「這樣才酷。」「這叫做勇敢。」但是，在他們理直氣壯的話語裡，我發現了他們鴕鳥般的心態。他們麻痺了自己的神智，不去聽、不去看，不去感受這世界。可是，掩耳盜鈴無濟於事，逃避並不代表不存在。最後，還是要自己收拾爛攤子。

在一生只有一次的青春年少，我們不能用毒品毀滅未來，用低俗的行為浪費青春，我們所該做的，是好好認識自己，擁抱自己的滿足和缺憾。而只有找到正確的路徑來享受青春，並把未來掌握在手裡，才真的能讓青春不留白，並隨之振翅高飛。也許，是天馬行空的想像；也許，是繞樑三日的音符；只要讓一箱箱的知識進入腹中的無底洞，我相信，他們的眼底會出現燦爛的光采。

【高中組得獎作品】

影片逆子給我的禮物

高中組佳作　羅雅羚

看完這部影片，原本一包的衛生紙，裡面剩下沒幾張，真的好感人！只是覺得瑞芳為什麼被抓了那麼多次、傷了母親那麼多次，卻還是不把毒戒掉呢？

其實，我以前一直認為要戒掉毒癮，應該是件簡單的事，只要有恆心毅力就可以達成，可是看見影片中主角那樣上癮後的表情、以及在戒掉毒癮過程中痛苦的抽搐、需要被綁手綁腳的模樣，我才發現我錯了，那樣的過程，我整個人都看得很心疼，更何況是父母？毒品這類東西，一旦碰上，就會開始有了第二次、第三次，而為了要一直持續下去，就會出現許多違法的勾當，進而造成連環的社會腐敗現象，接下來便會使親人傷心，而受害最多的，也只有自己罷了！因為只要吸毒成癮，不管是注射針頭而感染愛滋病、還是吸到最後把自己的身體搞壞，最終都會通向黑暗人生、甚至面臨死亡，那為什麼最初還要這麼做？這樣浪費自己呢？

我覺得這部電影給了我兩個很大的啟示。第一個是告誡我以後千萬不准碰任何毒品，想想對自己的害處、想想對家人的害處、想想對社會的害處，影片讓我們以旁觀者的角度來看清毒品對個人的傷害，雖然我認為我一定不會接觸毒品，但它讓我感觸很深。我覺得第二個應該是，對於那些曾做錯事但很努力悔改的人，給予他們關懷與照護吧！看見影片中的瑞芳最後能真正改善、甚至願意從頭開始，我覺得那些輔導團體的功勞非常大，只要付出真心、以及滿滿的關懷與愛，相信最後一定可以改變他人的！反觀，如果我們用鄙視或不屑的眼神看待他們，連給一個改過機會都不願給他們，那麼我們不但辜負了自己，

更對不起他們，也讓社會錯失了一位可用之才。

在未來的人生路上，我們可能會遇到更多更大的誘惑，將我們一步步拉入陷阱裡；而我們不管是碰到毒品、或是其他的東西，當下能不能控制自己、壓抑內心對物質的欲望，這才是真正最重要的關鍵！

【高中組得獎作品】

認清是非、堅持信念

高中組佳作　曾鈺珊

隨著劇中人物賭博、吸毒與戒毒的過程，令人鼻酸也令人感動。鼻酸的是主角瑞芳屢次進出監獄，雖感受家人的呵護，卻仍一再犯錯；感動的是身為一位母親為幫助孩子戒毒成功，目睹毒癮發作的痛苦，雖不捨仍需咬牙陪著渡過，及志工付出感動瑞芳，讓他從此認真看待人生。

故事從主角小時候開始呈現，讓我深刻體會到一個人的品行及行為，是需要從小開始教育培養起，瑞芳其實是善良之人，只是好玩不喜歡唸書，但在他良善的本性下，卻缺少拒絕不良行為的意志力。父親的管教屢次在奶奶不捨之情下被阻攔，在一次次的袒護下，最後也讓瑞芳走上不歸路，更為人生付出慘痛代價。其實，在瑞芳屢次沉淪於吸毒生活中，父親雖然嚴格但仍不時流露出身為人父的關懷，這可說是天下父母心，不管我們做了什麼，最大的包容皆來自於家庭，家人是每個人最大的支持動力。可惜的是，瑞芳並沒意識到，仍受好奇心及挑撥影響，虛擲十幾年的光陰。

其實瑞芳都能體會爸媽及奶奶對他的愛護之情，相信在他的心裏也會有想走入正途的時候，只是在他迷惘的人生路途中，缺少了一位明師將他從浪子生活引渡正途，就如他說的「進出監獄就像走廚房」一樣的頻繁。

長輩們都說「毒」千萬不能碰，一旦碰上，哪怕是一些些，也會毀掉自己往後的人生。新聞報導不時報導毒品私藏、偷渡進口，甚至成為黑幫進入校園招募成員的工具，這樣的案件越來越多，讓我們生活周遭處處充滿危機。而宜

蘭隨著交通與資訊的發達，更讓人隱憂在這純樸宜蘭淨土上，年輕學子會不會成為毒梟進攻的目標。就如瑞芳一樣在懵懵懂懂的年紀，凡事除了好奇之外，再來就是傻膽的勇於嘗試。如果無法控制自己的好奇心與抗拒外在誘導，染上毒癮，到最後將如影片中黃瑞芳那後悔莫及的下場。希望藉由影片呈現想戒毒又痛苦萬分的樣子與醜態，讓大家知道拒毒並不會難，難就難在那戒毒的痛苦中。讓人們意識到吸毒的可怕，更警惕碰和不碰只是一念之差，但結果卻是天壤之別。

故事到最後終究令人欣慰，因瑞芳沒有繼續過荒廢的人生，在監獄中受到慈濟志工感召，出獄後他發自內心參與志工行列，幫助他人。一個人過去是好、是壞？不必追究，最重要是活在當下與面對未來的心態及作為才是重點，瑞芳願意浪子回頭重新做人回饋社會，這樣的態度是可貴的，希望藉由影片的宣導及啟示讓人們能保持積極的生活態度。

【國中組得獎作品】

走過，才懂珍貴

國中組金獎　薛宇靜

「毒」是很多人既熟悉又陌生的名詞。是美味的禁果，也是痛苦的考驗。許多人在毒品的慰藉下，短暫解脫束縛，卻沒想到接踵而來的是--永遠迷失、沉淪。踏上這條不歸路，親人、朋友，將一個個遠離，痛心，才發現，想放也放不掉。

慈濟的蔡天勝師兄因朋友的蠱惑、好奇心的驅使，一次又一次的試探下，染上毒癮，為了吸毒，他開始販毒，掉入更黑暗的深淵，過著行屍走肉般的生活，蔡師兄在監獄強制勒戒的期間，因獄警隨手送來的「了凡四訓」及「慈濟」月刊，點醒心中茫然的角落，為他的人生開啟另一扇窗，讓他在回頭的路上，有一盞明燈，指引他前進的道路，終於找到生命的藍天，也看見雨後那道彩虹。

小學時，有位教授的演講令我印象深刻。他用幽默但正經的口吻介紹「毒」，用好幾張圖片把吸毒者為了吸毒而狼狽不堪，及吸毒後，雙眼無神，個體消瘦的模樣深刻描繪出來。他還告訴我們，吸毒者會有幻聽、幻覺的症狀，甚至會自殘。當時的我便覺得：為了吸毒而落得身心皆辛苦，這是何苦呢？寧願捨棄可以擁抱的一切，只為了一瞬間的麻痺，這又是為了什麼呢？難道一剎那的快樂，比得上永恆的幸福嗎？吸毒者並非絕對快樂，親友們卻絕對傷痛。許多吸毒者妻離子散、眾叛親離後，仍執迷不悟，等到最後回頭一望，才發現，一切都空了，想重來，卻找不到回家的路。

螢光幕前光鮮亮麗的藝人，下了舞台後，也有脆弱不堪的那一面。他們為

了「振奮精神」、「創作靈感」，步上吸毒的路。最近鬧的轟轟烈烈的社會新聞——音樂鬼才鄭進一吸毒，引來質疑，傷心，及錯愕，許多人無法相信，而他的演藝事業，也亮起紅燈，不只愛他的人難過，也讓自己受傷。何苦？早知如此，何必當初！如果一開始意志夠堅定，能勇敢說「不」，會有沉迷的這一天嗎？好壞，只在一念之間；淪陷，也在一念之間。心，主宰一切。現在的吸毒者，大多已找不到回家的路，如果旁人能伸出援手，願意拉他一把，一切，也許就會不一樣。

人生，是一面鏡子。一面完整的鏡子，若因吸毒，出現裂縫，將不再圓滿，陷的更深，裂縫越大，等待彌補的傷口更無法癒合，只剩一塊塊的碎片，拼回來，將不再完整，不再是從前的自己。走過，才知珍貴，吸毒並不可恥，可恥的是毫無悔改之心。靜思語有云：「人生這段路並不長，但卻不好走，因此，必須步步謹慎，切莫迷了路，走錯了方向。」人生沒有回頭的機會，青少年應該懂得保護自己，勇敢向毒品宣戰，別讓人生留下遺憾。

【國中組得獎作品】

窗外依然有藍天

國中組銀獎　薛宇庭

毒，是甜美的藥品，卻也是致命的傷害；毒，是振奮精神的仙丹，卻也是摧殘一生的惡魔；毒，在當下溫柔的伺候，卻換來它惡毒魔爪的戕害；毒，更是有著一股神祕的力量、誘人的氣味，吸引著人一步步踏上無底的深淵。這壞到極點的「人間極品」，更奪走無數個幸福的家庭，敲碎了響徹雲霄的歡笑聲，毀滅掉前途似錦的未來。你說，這伶牙俐齒、十惡不赦的大壞蛋，是不是該把他送下地獄呢！

年輕力壯時的蔡天勝師兄，因朋友的引誘，誤入歧途，踏上一條不歸路，卻在這充滿晦暗的深谷裡，出現了一盞指引他正確方向的明燈---「慈濟」月刊與「了凡四訓」，不但改變自己，扭轉命運，也活的更快樂、更有意義，只在一念間，蔡師兄揮別放蕩的人生，努力迎接未來的挑戰。

我們周遭充滿了誘惑、好奇、新鮮、刺激…，總有一股衝動想嘗試人們口中說的「靈藥」，想證明自己，並獲得肯定，卻踏錯腳步，無法自拔，親手毀掉自己美好、充滿希望的未來，倘若沒有堅定的意志力、親人朋友的陪伴鼓勵，與奮戰到底的決心，便會一頭栽進佈滿荊棘的森林，想逃也逃不掉，想跑也跑不了。若是這樣，漫長的一生豈不是白過了？

隔壁的叔叔是位勤奮努力的好人，因為金融海嘯的壓力，與妻子的無情背叛，竟變得行屍走肉、魂不附體，在朋友「熱情的推薦」下，染上「天下最美味的食品」，從此，雙眼不再炯炯有神，內心也不再有滿腔熱血，只有凹陷空洞的目光，與暴躁古怪的脾氣。一段日子過了，情況更是急轉直下，不但有自

殺的念頭，為了買毒品，竟起了竊盜之心，家中的老母親天天以淚洗臉，哭的肝腸寸斷，依然喚不回昔日那個乖巧聽話的好兒子。所幸，幼兒聲聲天真無邪的呼喚，母親堅定的信念，與叔叔自己強而有力的意志力，經過上刀山下油鍋的折騰，終於，撥雲見日，重見天明，現在的叔叔，看起來，好快樂、好輕鬆，整個人脫胎換骨，雖然生活簡單，卻擁有濃得化不開的親情圍繞，原來，這就是「愛」偉大的力量呀！

毒，是殘暴的大壞蛋，它，碰不得也惹不得，只要因「好奇」或是「嘗鮮」而與它沾上邊，便是死路一條。在我們這滿是誘惑的世界裡，自己，才是主宰一切的主人，一個想法、一個念頭，就能讓結果差了十萬八千里。很慶幸蔡師兄與我認識的叔叔都成功逃出魔爪，闖出自己的一片天，卻又有多少人依然沉迷於其中呢？又有多少人承受著毒魔的摧殘呢？蔡師兄的故事深植我心，我也要學習師兄的精神，盡一己棉薄之力，幫助在社會角落的人，不但能過得充實自在，更能推己及人，廣推善念，幫助更多需要幫助的人，只要有心，回頭是岸，一切會變的更美好，讓我們齊心戰毒，破浪而出，就會發現，窗外依然有藍天。

【國中組得獎作品】

重燃希望之火

國中組銅獎　林晏戎

人因自覺而成長，人因迷失而墮落。影片「逆子」，敘述主角黃瑞芳曲折的人生。小時調皮好玩的他，長大後因好奇心及自幼玩伴---鄭坤和的誘導，而開始吸毒、逃兵，進入黑暗的牢房。當瑞芳感到懊悔，誠心想改過之時，疼愛他的奶奶，和愛與罰並重的爸爸，卻已相繼去世，深感悲痛的他，才知自己的不孝。此後，他決心戒毒，並好好孝順還在世的母親，不但幫助慈善團體，也努力的尋找穩定的工作維持家計。雖然就業之路因前科而困難重重，但有母親的支持、陪伴，以及慈濟師兄姐的引導，使瑞芳的生命，重燃希望之火，由「逆子」躍為「重生之子」！

欣賞完此影片，心有無限感慨，頓時百感交集，有許多畫面迴盪腦中。瑞芳人生改變的關鍵在於「好友」坤和，因為他一路上的慫恿與陷害，使瑞芳從此和毒品沾上了邊，踏上不歸路。顯然，擇友極為重要，他們的影響力非常大。真正的朋友，不是跟自己要好而已，而是要了解彼此。朋友不必多才多藝、不必文武雙全、不必格外出色，只求他有顆真誠善良的心地。人無完美，多少有缺點，而我們須懂得見賢思齊，擇善而從；不善而改，才能在與友共處中，找到真實的快樂！

而另一個關鍵在於「毒品」那即是此部電影最重要的主旨。微量之毒，能醫療用，但若不當吸食毒品，將對身心造成極大傷害，造成難以挽回的結果。人人皆知，毒品能給人短暫的、滿滿的「快樂」與「活力」，使人一瞬間擁有無限的暢快感。然而，一旦染上毒品，便會吸上癮！不斷花大錢購買它，越食

越兇，好像沒有了毒品，就全身不對勁，極為痛苦、不適，當後悔時，往往已來不及。片中主角在家戒毒時，母親深感欣慰，但戒毒不易，看著瑞芳手腳不停抽搐，全身顫抖、冷汗直流，甚至要求母親綑綁自己的手腳。不捨的母親，一邊綁著，一邊流淚，在這漫長的過程中，母親內心猶如淌血般，心如刀割，孩子的痛楚，正一點一滴的撕裂著她的心…。

「一個人不怕錯、就怕不改過，改過並不難」，瑞芳懂得即時回頭。跌倒了，就努力爬起；犯錯了，就誠心改過，且不再犯。只要及時回頭、及時改過，即便路不好走，終究也能望見那一線曙光。但人生無常，誰也無法預知未來，誰也不知下一步又會面臨多少風霜雨雪。聽取長輩充滿人生豐富經驗的意見，在茫茫人生路途中，為我們指引明路。「逆子」，給予我們許多啟示，我們要：擇好友、勿碰毒！

【國中組得獎作品】

發人省思的「逆子」

國中組佳作　陳由恩

在生活中，有很多的誘惑，例如：毒品、賭博、飆車等，人性是脆弱的，在面對誘惑時，總是充滿了好奇心。但遇到這些不好的事物時，就必須告訴自己別染上惡習。否則，彩色的人生就會變成黑白了！也許有些人禁不住誘惑，一時把持不住自己，甚至讓自己掉進這些陷阱裡，而迷失自我，那麼，如何從泥淖中自拔、如何從陷阱裡自救，找回自我，重新展開新的生活將變成一生努力的目標。

「逆子」中的主角受到兒時玩伴的慫恿加入了黑幫，之後還逃兵、染毒，父母親深切的期盼，仍不能讓沉迷毒品的他重新做人。所幸在受刑期間，在志工們的感召下，終於能重新反省自己的人生，痛改前非。

記得有一次學校的週會演講中，主講者是一位更生人，他說出自己的真實經驗：年輕時，在好奇心的驅使下，他染上了毒品，每當毒癮發作時，身上就如同被千百隻蟲啃蝕，就這樣「毒」成了唯一的「朋友」。為了買毒品，他和家人大吵大鬧，甚至大打出手，更成了樑上君子，因此和監獄結下不解的孽緣。後來，在戒毒的過程中，他忍受了極度的痛苦，也終於體認到，吸毒的快樂只是一時，悲慘痛苦的人生卻是一輩子的。最後，他雖然戒毒成功了，別人卻無法接納他，幸好有家人與社福團體的相伴與協助，才順利的找到工作，回到正常人的生活，其中的艱辛實在是筆墨難以形容。

「毒」會危害我們一生。他語重心長地把自己的親身經歷與我們分享，告誡我們不可步入他的後塵：「只有遠離毒品的人，才會擁有彩色的人生。」

當我們盡情的揮灑年輕的歲月，遇到各種不良的事物時，就要勇敢說：「不！」才不會被誘惑，陷入萬丈深淵。染上惡習很簡單，戒掉它就很難了！正所謂「一失足成千古恨，再回頭已百年身。」

至於曾經誤入歧途的更生人，他們以很大的決心毅力，才徹底的斬除「毒」的根源。在重新進入社會後，大家就應該給予他們機會，幫助他們融入社會，俗語說：「浪子回頭，金不換」，孔子也說：「與人為善，不與人為惡」，切勿排斥、歧視他們，導致他們覺得被世界遺棄，而再度踏上不歸路。

一部影片，一則真實的人生故事，讓我深深的體會到珍惜自己的重要。在我們出生的同時，上帝也給了我們一張單程票，錯過了就無法再回到上一站，在面對各種邪惡的誘惑時，一定要仔細思量，堅定自己的意志力，勇敢的拒絕誘惑，這樣，才能讓自己的一生過得精彩，過得有意義。

【國中組得獎作品】

破浪而出

國中組佳作　王鴻君

毒品是多麼可怕的東西！相信每個人都知道，但還是有許多的人一直往這個深淵裡跳，曾經我也沉迷於物慾的享受，用一種虛擬架構的尊嚴，以自欺欺人的行為在追尋名利的歲月中排遣青春，到頭來什麼也沒得到，還換得一場牢獄之禍。

看到破浪而出這部片的主角，就彷彿看到了過去的自己，我們都沉迷於毒品的誘惑，即使明知毒品是所有惡行的始作俑者，卻還是無法制止那混亂的腳步一步步的往毒品的誘惑中前進，縱容放任心窗一扇扇被擊破，心牆一道道被污損，在那段縱慾荒唐的歲月裡，卻不曾回首檢視那千瘡百孔的心窗，殘破頹圮的心牆。打從一開始擊破那第一扇窗的開始，就已經注定了要到監所走這一遭的宿命！萬般的無奈也好，坦然面對也好，每個人都需要調整自己去適應牢獄生活，當我明白這是無法避免的事實後，也就只能勉強自己去接受。在這紛紛擾擾的娑婆世界中，為自己的私慾在你爭我奪之下，從不曾停下腳步好好的體會身邊所擁有的一切，好好的珍惜既有的福與樂，總是要在遭受挫折之後，才懂得傷心，懂得失落，懂得接受殘酷的事實。

這些日子我總是抱著反省與檢討的心情在過日子，當然也會有沮喪的時候，但知錯能改，只要有心一定能擦拭那道曾經被自己塗亂的牆。然而犯錯的人並不可恥，最可恥的是犯錯不知錯，這才是最不可原諒的錯。

【國中組得獎作品】

站在人生的十字路口

國中組佳作　楊雅雯

站在人生的十字路口，你會有怎樣的選擇？短暫而美好的日子，還是長遠努力後得到的蜜果？相信大多數人一定立馬說了後者，但真正面臨轉彎的時刻，就真的會像現在果斷嗎？在「逆子」這部戲中，黃瑞芳先生也遇到了這樣的難題。原本堅信自己一定撐得住，不會掉入毒品誘惑的他，在友人鄭坤和不斷地慫恿之下，選擇了一條不歸路。

奶奶的寵溺疼愛，他不顧；父親的嚴厲求好，他不聽；朋友的甜言蜜語，他信了！這樣的情況已經不只一次…他卻次次皆錯，而且錯得離譜！直到最後他終於明白了、想要改過了，但回頭一看，奶奶和父親都已不在，只剩一直給予他最多關愛的母親。

毒品給黃瑞芳先生的好處是什麼---興奮、愉悅？但那期限不是永久，藥效過去，等著的是心理上的饑渴、生理上的抽蓄和痙攣的痛苦，這忍耐的時間猶如千刀萬剮、萬箭穿心。現在，就算他後悔也來不及了，逝去的光陰不會回來，死去的人也無法復活，一切都已成定局。

可是，黃瑞芳先生的更生並不是完全白費！

他的故事可以讓更多人明白，毒品是碰也碰不得的。它那麼甜蜜的背後有多少陷阱，由過來人來說明不是更具有說服力嗎？像我，就被重重地震懾住了。雖然我從不認為毒品是什麼好東西，不過對於吸毒的後果總是聽聽就算了，並不特別在意。但看完「逆子」之後，我才驚覺我的行為是多麼天真。

吸毒，不僅會造成個人身體上的傷害，有可能也會摧毀一個家庭、一個希望…吸毒者為了買毒，揮霍家中所有財產，倘若家人阻止，甚至不惜暴力相向。承受不住如此對待的家人，或許會拋棄吸毒者，逃離他、遠離他---妻離子散抑或家破人亡的結局不難想像。

家庭，是我很重視的珍寶。假使我成了更生前的黃瑞芳先生，親手毀掉自己珍愛的事物，那會是多麼可怕的一件事情啊！

如今，我擁有了更正確的觀念，我相信不用地圖，自己也能在這十字路口中判斷出對的方向。我願意多承受一些艱苦，過著平凡卻幸福的日子，不希冀那包裹著糖衣的夢魘---也願你跟我有同樣的想法。

【國中組得獎作品】

遠離毒害

國中組佳作　陳科翰

「對不起！我知道錯了，我下次不會再犯了，請大家給我一次機會…請原諒我。」你是否在最近常看到許多藝人在電視上有類似的說詞，個個哭紅著雙眼，請社會大眾給予他們機會，並接受他們的道歉，眼淚永遠擦不乾的，不斷地哽咽。他們為何要做出如此舉動？毒，是毒，他們染上毒癮了！真是自毀前程啊！

看完了「逆子」及相關的反毒影片，我更加確定，吸毒是自毀前程的事。影片裡的人，有的因吸毒過量而產生副作用、不適，有些甚至雙手潰爛嚴重而截肢，其實在染毒初期，身體就產生許多不良反應，亮起紅燈了，例如：徹夜未眠、食慾變差，老是打呵欠、流鼻水、流眼淚、嘔吐、情緒不穩定…等。為了一時之快，而跌入毒淵，無論如何掙扎也無法上岸，是令許多吸毒人痛苦萬分的。

猶記藝人蕭淑慎前陣子才從勒戒所「畢業」，沒想到後來又吸毒了，還是沒有學到教訓，禁不起誘惑，也許是因為某些因素，而貿然觸毒，不過仔細想想毒對我們無益多害，在吸毒當時或許很快樂，能忘卻一切煩惱，但都是短暫的假象，美麗而不實的快樂，在你「神游」結果之後，仍然要面對現實的，現在她難逃牢獄之災，也是自己一手造成的。

有了反毒影片的宣導和這些榜樣可以警惕我們不要成為下一個「吸毒者」，就算有說不出的苦衷，也不該用吸毒來逃避，還是得想辦法解決，通常吸毒

者有了毒癮，很難戒掉，因為吸毒已造成中樞神經系統受損，得增加藥劑量才能滿足，對毒品依賴心太強，小心最終會被毒死。我們正值青春，千萬別因一時糊塗，而遺憾終身！

【國中組得獎作品】

不上死神的當

國中組佳作　蘇筱婷

在人的一生當中，有很多事有時能渡過，也有渡不過的時候，每當我們難渡過時，總是會聽到如死神召喚般的呼喊，一旦上了死神的當，怕的是即將走上一條不歸路！

在現實的社會中有許多的煙毒犯，並不是他們出生時就願意這樣決定自己的人生，實則是他們在日常生活週遭環境中，有著太多揮之不去的煩惱、壓得喘不過氣的重擔，讓他們抵擋不住那要命的靡靡之音、聲色誘惑，一時想忘掉現在所有的壓力與煩惱，受之勾引才踏上這條走不出、回不去的路！

每當他們為了這不該的東西從監獄中入入出出時，不知有多少人在角落裡正為他流淚、愛著他們卻只能心疼不已，有許多的煙毒犯進了監獄才會清醒，從裡面出來，想要改過自新重新做人、戒掉毒品，可惜的是在他們出獄之後，還有幾人能忍的住戒斷期的苦痛、經得起那死亡般的誘惑！最終，又再次輸給了自己和毒品。

當他們在戒毒時，對他們而言是一件不容易的事！我們要鼓勵，而並不是以歧視的眼光看待他們，更不應該在背後指指點點、說是道非，我相信他們感受到我們給他的信心和勇氣，只要他們想要戒掉這一切，我們一定要幫助他，給他們機會，陪他們走出這段難熬的路程。

在生活中，有些更生人已經找到專屬於自己的工作，也做得非常的出色！例如黃瑞芳師兄他以前曾經是個煙毒犯，但是他現在已是慈濟的成員之一，他

也說過，「我這一生之中遇到的貴人是矽谷阿嬤、顏惠美師姐，讓我走出這段難熬的日子！我也很感謝慈濟到監獄中輔導我們，如果沒有他們這份愛，也沒有我們這些出色的更生人，也希望大家儘可能以平常心與我們相處。」

愛惜生命尊重生命，我相信，只要大家能共出愛心去幫助他們，一定可以拯救更多想要回到社會擁抱的更生人。

【國小組得獎作品】

生命只有一次

國小組金獎　陳由晏

在我們的生活中，充斥著五光十色的誘惑，有的人因為無法抵抗誘惑，於是染上毒品、沉迷於賭博之中，賠上了原本彩色的人生，也把自己推向無底的深淵。

「逆子」影片中的主角，受到了兒時玩伴的慫恿，加入黑幫。之後更逃兵、染毒，以至於監獄成了他的第二個家，進進出出過無數回，讓家人傷心難過。甚至奶奶與父親的過世，仍無法喚醒沉迷於毒品的他。所幸在服刑期間遇見了生命中的貴人，回顧他自己過去荒唐的人生，下定決心痛改前非。

生活中，有許多像這樣子的平凡真實事例，充滿著遺憾、悔恨、傷心和無奈，親人們的心酸和眼淚交織其中，雖然最終他把毒給戒了，但所付出的代價真的是太大了。

或許有人認為「人不輕狂枉少年」，在年輕時就該勇敢的嘗試、嚐鮮，而在遇到不良誘惑時，身邊的狐群狗黨，又瞎起鬨，一群人就一頭栽進去，一旦染上惡習，要把它戒掉，就必須投入很大的決心與毅力，而且，當擺脫不了時，它將會如影隨形，從此展開悲慘的人生，結果當然是得不償失。

試想，只為了貪圖一時的刺激，不僅讓自己陷入萬劫不復的境地，也讓親人們傷心、難過，這樣的後果，有誰願意承受？所以，切記：「一失足成千古恨，再回頭已經百年身。」生命只有一次，謹慎的抉擇，主宰自己的人生，勇敢的向毒品說不，這樣才能迎向光明燦爛的未來。

【國小組得獎作品】

向毒品說Bye~Bye

國小組銀獎　林妙珊

「毒品是一位有害的朋友」為何如此稱呼它呢？一般來說，任何服用成癮的物品都可稱為毒品。但在醫學上，大部分的毒品卻都可以用來治病的。書上告訴我們，藥物的濫用有下列幾種，一、非醫療所需而使用藥物。二、未依醫師處方而使用藥物。三、基於醫療上的需要卻過量使用藥物。四.用藥程度傷害個人健康或社會安全程度。

當一個人藥物濫用時，會造成生理的危害、心理的危害和社會的危害。生理危害，如果迅速增加用量，會造成急性中毒，更可怕的是，如果共用注射毒品的針頭，會造成B型肝炎、C型肝炎和愛滋病AIDS。心理方面會覺得緊張、焦慮、急躁不安、衝動、沮喪等負面情緒，不只這樣還會有許多的後遺症，例如：家庭破碎、學業不佳、朋友疏離、被炒魷魚、婚姻破裂等等。對社會的危害，有犯罪行為，如搶劫、敲詐、暴力、偷竊、販毒，還會造成醫療費用上升。吸毒真是害人害己，看了這些，您還會想吸毒嗎？

我們知道吸毒的壞處，更要知道如何拒絕吸食毒品。許多人是因朋友或好奇心驅使下接觸毒品的，所以遇到這種事情我們就要見招拆招。

案例一：當你的麻吉問你要不要吸毒?你可以告知：「我爸媽不准我吸毒」或建議朋友：「還是正當娛樂比較好」。堅決拒絕，勇敢說”不”、點出後果：「吸毒是違法的，我可不想惹麻煩」

案例二：因為被人譏笑是膽小鬼才不敢吸！使用反激將法：「你們說我沒

種我就吸，吸了我才真的沒種!」。藉口搪塞法：「醫生說我身體有問題，如果吸了就完蛋了」或自我解嘲法，順著朋友拿自己開玩笑：「我就是膽子很小，嘻~嘻~嘻~」。

案例三：當你面對損友，感到難以抗拒時，應立即設法離開：「咦?我還有事要先走了!」。立即尋求他人的協助，向父母、師長或長輩尋求協助。

曾經沉浮毒海10多年的劉民和牧師，自己曾經經歷過吸毒到戒毒的過程，一路走來，他深深感受到毒品的殺傷力。現在，他成為反毒的代言者，他說：『幫一個人戒毒成功，是減少社會成本，訓練他去做輔導的人，是增加社會的資源。』因此，劉牧師不斷的付出自己的經驗，期望幫助更多的人擺脫毒品。」染上毒癮的人們應視為病人而不是犯人，為他們開啟一扇窗，雖戒毒是一件「不可能的任務」，但只要我們能夠接納他們、幫助他們，他們也有決心想要戒毒，這個不可能的任務也會成真，讓我們一起幫助他們，向毒品說Bye~Bye。

【國小組得獎作品】

要幸福請向毒品說不

國小組銅獎　王伊凡

醫生開刀使用麻醉劑；癌末病人使用嗎啡，這些藥品的發明讓病人壽命可以延長，生命更有尊嚴，反之正常人一旦接觸則會成癮、也會身陷其中不可自拔。

鏡頭前，主角說著過去一段讓他生不如死的往事，隨著音樂的響起，我進入了影片的世界裡。逆子影片中的主角正是一位因誤入歧途而吸食毒品的癮君子，為了吸食毒品，他犯法、逃兵、因而多次進出牢獄，是鄰居眼中的敗家子、不肖子，更是親朋好友口中的問題人物、麻煩製造者，被人唾棄、看不起。

雖然如此，他依然選擇毒品作為他的好朋友，不離開、不拋棄，傷心的時候需要毒品安慰；快樂的時候需要毒品助興，家人、親情、友誼都不要。

主角有疼愛他的家人，祖母、爸爸和母親，祖母對於孫子是抱著希望，相信他有一天一定能迷途知返；爸爸和媽媽對於這樣一個不成材的兒子，也始終抱著希望不曾放棄。街坊鄰居的指指點點、冷朝熱諷，他們背負著沉重的壓力，縱使祖母和爸爸相繼過世，也都還相信他們的孩子有一天一定會遠離毒品，過正常人的生活。

現在只剩母親獨自一個人，逆子黃瑞芳在母親面前懺悔，發誓從今以後絕不再碰毒，將毒品灑向天際，請老天爺做證人，母親只是默默的拭淚，心中的擔心煩惱還是無法消除。母親的眼淚還未乾，他身上千萬隻的毒蟲又開始日夜呼喚，就在半夜，終於偷偷的離開，再次吸毒，母親看著孩子的背影越走越遙

遠，緊緊深鎖的眉頭，眼淚已經流乾了，只剩下一顆不放棄的心在滴著血液，我的心也跟著糾結在一起，深怕此去真的斷送改過的前途。故事的發展牽動著我的神經，所幸在花蓮監獄遇到改變他往後日子的恩人，在循循善誘下黃瑞芳選擇慈濟作為他重新做人的起點，當志工幫助更多人、做資源回收回饋社會、當貨車司機賺錢扶養對他不離不棄的母親，母親歡喜的眼淚劃下句點，我心中也露出溫馨的微笑。

人生有很多的十字路口，是對是錯只是一念之間，毒品差一點把黃瑞芳的幸福趕走，沒有母親的包容，疼愛與等待，幸福早就跳過黃家大門口。希望這部影片能讓正在十字路口徘徊的人，找對方向踏上沒有毒品危害的地方。

【國小組得獎作品】

毒品別過來

國小組佳作　蘇心婕

「吃這個可以精神百倍，你要不要試試看？」這句話聽起來不怎麼樣可怕，但是，如果一上癮，後果就不堪設想了！很多東西看起來都不怎麼可怕，但是如果你做了、習慣了、上癮了，那可能就會造成人生的大改變！喔像我們家的「大爺」以前常常抽菸，一天起碼抽上半包，錢一直花、一直花，就像買毒品一樣，但毒品比香菸貴，還要增加使用量，且「極難戒絕」，很可怕的！

毒品可能隨時在你身邊喔！可能在陌生人給的飲料和香菸裡，或是舞廳的空氣中，都有可能有毒品的蹤跡喔！如果，有一天路上不明的攤販跟你說：「好喝的麥茶喔！來，給你試喝。」這時，你不可以心想：哇！這麼好，我要多喝一點！你應該跟他說：「不用，謝謝。」除非是很熟的熟朋友，有時甚至連熟朋友給的東西也有可能含有毒。不是說不能相信朋友，而是不能過度信任，就像你請郵差先生幫你寄包裹一樣，你不可能請郵差幫你寄一顆價值上億的鑽石或是一疊厚厚的千元大鈔吧！所以只要有人請你吃東西時，都要先看看那是不是安全的，不可以太信任朋友，不然，你有可能因為那個朋友，而多交了一個朋友---毒品。

如果你不想跟毒品變成好朋友，那你可以看看下面幾個方法：

1.摒拒不良嗜好

2.遠離是非場所

3.認識正確用藥觀念

4.尊重自我堅決拒毒

5.建立正當的情緒解決辦法

6.善用你的好奇心不要以身試毒

7.提高警覺性、不隨便接受陌生人的飲料香煙

如果你全部都做到了，那就等於你完成70%的「拒絕毒品任務」，其他30%呢？在你的手中和嘴中，要靠你自己，看看你是否禁得起毒品的考驗，讓我們一起加油吧！

【國小組得獎作品】

向上的力量

國小組佳作　陳韋廷

這是一個振奮人心的故事，劇中的主角黃瑞芳，他因為逃兵，而見不到平日關心他、愛她的奶奶最後一面。他因為受到朋友誘惑而染上毒癮，雖然他拚了命想要戒掉，但總是半途而廢。到最後還因為吸毒被判了十一年有期徒刑。就在他要放棄自己時，慈濟的師姐讓他找回了正確的道路。當他出獄後，他就加入了慈濟，經過一番努力，他終於改過向上，讓平時總是為他哭的媽媽，終於可以以他為榮了。

從影片中我學到：平時就要有正確的觀念，不要因為一時好奇或朋友慫恿就去做不該做的事，黃瑞芳先生就是一個很好的例子。這部影片也告訴我們；毒品是千萬不可碰的，一旦上癮，可不是說要戒就可戒掉的。戒毒過程的痛苦，是無法用言語形容的，所以不管發生什麼事，千萬不可以去嘗試毒品！

而另一個心得是：交朋友真的是一件非常困難的事，如果交到對自己有益處的朋友那會使你努力向上，但是如果交到損友，那就慘了。黃瑞芳先生就是因為交到壞朋友才會開始吸毒，而且他之所以會被判重刑，也是因為朋友的陷害。還好黃瑞芳先生出獄後遇到了一些非常好的朋友，在他有困難的時候鼓勵他、幫助他，所以黃瑞芳先生會有今天的成就，也是因為這些好朋友的不離不棄。

黃瑞芳先生的精神非常值得我學習，他不但戒毒成功而且還成為慈濟的終生志工。出獄後的黃瑞芳先生很有愛心，他為了幫助那些在九二一大地震受創

的災民，辭掉了原本的工作去救災。他不顧自己的生計、不求回報，一心一意只想要幫助人，我們要學習他幫助人但不求回報的精神。因為從助人中所得到成就感，是從小就被鄙視的他最大的向上力量。

雖然黃瑞芳先生犯過錯，但是他願意改，加上有宗教團體願意接納他，我們現在才有可能看到一個全新的黃瑞芳。「人非聖賢，孰能無過？」如果我們身旁有人和「逆子」一片中主角，有類似的遭遇，我們一定要伸出援手，拉他一把。

【國小組得獎作品】

戰毒

國小組佳作　翁子婷

一般人對吸毒的直覺是負面的，但「逆子」這一個故事卻以正面來呈現。故事中的黃瑞芳，從小不學好，十六歲就開始接觸毒品，辜負了大家對他的期望，但經過一次次的輔導，他遇到了生命中的貴人，改變了他的一生，從此開始慈善的工作，便不再吸食毒品。

「逆子」不是在訴說毒品的可怕，而是在訴說毒癮者脫胎換骨的生命歷程，進而帶出「人要克服困難，不要被困難克服」的理念。影片影響我最深刻的一句話就是黃瑞芳所說的：「學好三年，學壞三天」的至理名言。毒品雖可怕，但散播它的人更可怕！

如何讓更生人回到社會，也讓社會接受他們，這是非常重要的一環。每個人都會犯錯，重點是錯在輕重，千萬不要讓這小小的過錯，從此斷絕了他們的一生。

毒癮者之所以會吸毒，就是因為在人生的十字路口，善與惡，總是選錯邊。臺灣的毒品危害問題甚為嚴重，毒品千千萬萬不能碰！希望大家看了這一個故事之後能夠更加的了解毒癮者的痛苦，真正毒癮發作時可是會比演戲時來得激烈、可怕好幾倍呢！

人生的歷程中經常會犯錯，但是要從錯誤中學習並且記取教訓，我們要學會分辨是非善惡，並且學習主角改過自新、洗心革面的精神，因為吸食毒品不但會有害健康，而且還會上癮，最後導致死亡。所以，為什麼要花錢為自己換

來一個不健康的身體呢？那當初為什麼不三思而後行呢？劇中的黃瑞芳就是這個樣子，交到了許多壞朋友，奶奶又把他寵壞了，才會發生如此嚴重的後果，凡事也都動用暴力，不會去思考，才會越陷越深、無法自拔。

因此，我們從小就要對毒品有所防衛，才不用淪落到像劇中主角的地步，而是在一個健康無毒的環境下長大！

【國小組得獎作品】

社會的禍害-毒品

國小組佳作　李明展

「毒品」是人人聽而色變的物品，他能使一個正常人走向毀滅，甚至丟了生命。在社會的新聞事件中有太多的毒品案件，有的家庭破碎、有的斷送了美好的前程、更有的出賣自己的身體來換取毒品。

「毒品」為什麼會有如此大的魔力呢？今天讓我們一起來探討一下吧！

如今社會的案件中犯罪的年齡已趨向年輕化，其中多半是好奇心的作祟，或是逃避現實壓力的人，也有的是問題家庭所產生的，更可惡的是受到不肖份子的利誘……。

為什麼毒品一吸就不能翻身了呢？因為吸毒後感覺會非常快樂舒適，身體所有的器官都被藥性控制住了，不管做什麼事都不會有太多的感覺，只是會覺得非常舒服。但是當藥性過了，可能會引起發燒、嘔吐、暈眩、視覺模糊或身體失去平衡等等的狀態，這就是身體機能受到毒品的吞噬，如果不停止吸毒的話，身體將會因為器官衰竭而死，由於吸毒者對毒品的需求，會想盡辦法來得到毒品，可能會去偷去搶，而形成大層面的社會問題。

在我爺爺家隔壁就有一位哥哥，他年紀輕輕就染上毒品，因為交友不慎，誤入歧途。常常跟他爸爸要錢，要是爸爸沒錢就把家具拿去賣。因為爺爺跟哥哥的爸爸是好朋友，也常常勸他不要把錢給他兒子，但是不給哥哥錢，哥哥就會打他爸爸，所以他常常到處去借錢給他兒子買毒品，最近哥哥因為借不到錢，所以偷偷在他爸爸的香煙裏加毒品，以致於他爸爸也染上毒品，他們父子兩一起到處騙人騙錢，到最後則是騙上自己的前途和生命，這是一個寵壞孩子走

上吸毒的案例，真是一個令人唏噓不已的例子。

雖然現在社會已經嚴格禁止吸毒和販毒，但毒販還是無孔不入，我們應該加強宣導，讓年輕人立志向前，擬定人生方向，不可以被毒品所迷惑。我們可以制訂一條法規：『青少年吸毒父母一併受罰。』所謂『養不教，父之過。』父母應該一起受罰。還有我們要小心交友，有一句話說，『近朱者赤，近墨者黑。』祝福每位青少年朋友，在未來都有健康的身心，美好的未來。

【國小組得獎作品】

信心毅力勇氣

國小組佳作　林詠純

上課的時候，班上看了一部反毒影片---「逆子」，影片是在敘述一名吸毒犯黃瑞芳的真實故事。故事交代從結交壞朋友，之後加入幫派，開始吸毒，被朋友出賣、牢獄生活…等等。

小時候的黃瑞芳不喜歡讀書，只喜歡玩，十六歲時開始染上毒癮，還因吸毒而被朋友出賣，過著數次的牢獄生活。出獄後，又跟著朋友去吸毒、逃兵，於是又再次被通緝入獄，這次在監獄中遇到生命中的貴人----矽谷阿嬤，矽谷阿嬤雖然年紀很大，卻還是每天快樂行善助人，因為矽谷阿嬤的鼓勵，黃瑞芳下定決心要改變自己，不再讓關愛自己的家人傷心。

我覺得這部影片很感人，其中令我印象最深刻的一幕---黃瑞芳將第一次腳踏實地賺來的薪水，交給年邁母親的那一刻。因為真實的改過並認真過自己的人生，對媽媽來說才是最大的安慰。過程中黃瑞芳透過慈濟志工陳金海的介紹，擔任回收工廠收集資源垃圾的司機，即使工作再辛苦，薪水也很微薄，但每一分錢都是靠自己的雙手與努力賺來的！我很佩服黃瑞芳叔叔知錯能改和努力不懈的精神。大家都知道戒掉毒品不是一件容易的事，不過他卻做到了！

這讓我聯想起賣菜幫助人的活菩薩---陳樹菊阿嬤，阿嬤每天辛苦在市場賣菜，儘管自己生活不寬裕仍然堅持捐錢做善事、救濟窮人，這種高貴的精神也獲得肯定，獲得百大影響名人的殊榮。黃瑞芳叔叔和陳樹菊阿嬤都是非常了不起的人，他們克服了種種困難，在自己有能力之餘還不忘幫助他人！這是因為他們同樣擁有證嚴法師所說的「信心、毅力和勇氣」，所以能辦到所有的事。

希望大家都有機會觀賞這部優質影片，也勉勵大家學習黃瑞芳叔叔知錯能改的精神，最重要的是能時時幫助他人！

伍、戰毒作品

陸.戰毒附錄

一、戰毒資源

二、好站連結

附錄

戰毒資源

如果你需要尋求協助，你可以向下列機關尋求戒癮的諮詢和幫助。

一、諮詢輔導機構

機構名稱	電話
行政院衛生署醫事處第四科	(02)8590-6646
行政院衛生署食品藥物管理局諮詢服務專線	(02)2787-8200
台北榮民總醫院毒藥物諮詢中心	(02)2875-7289
台北市立聯合醫院松德院區成癮防治科	(02)2726-3141#1350
行政院衛生署草屯療養院成癮治療中心	(049)256-0289
高雄市立凱旋醫院成癮防治科	(07)751-3171#2135
台灣更生保護總會	(02)2737-1232
台北市少年輔導委員會	(02)2346-7601
社團法人中華民國更生少年關懷協會	(02)2362-7303　(02)2362-1085
財團法人基督教晨曦會	(02)2231-7744
財團法人台灣基督教花蓮主愛之家	(03)826-0360
財團法人屏東縣私立基督教沐恩之家	(07)723-0595
中華民國反毒運動促進會	(02)2381-5225
財團法人台南市噶瑪噶居戒癮協會	(06)297-7071
社團法人高雄市兒童青少年曙光協會	(07)365-2987
財團法人利伯他茲教育基金會	(02)29134848　(02)29134968

二、戒治機構

行政院衛生署公告指定之辦理藥癮治療業務醫療機構，協助戒除毒癮。行政院衛生署及食品藥物管理局管制藥品組網站亦提供物質濫用防制、戒治、輔導等資訊，網址為www.doh.gov.tw及www.fda.gov.tw，歡迎上網查詢，或電洽行政院衛生署食品藥物管理局（02）2787-8200。

三、法務部無毒家園網及戒毒成功專線

歡迎上網查詢法務部無毒家園網或電洽戒毒成功專線0800-770-885(請請您，幫幫我)。

好站連結

(1) 法務部全球資訊網
http://www.moj.gov.tw/mp001.html

(2) 法務部無毒家園網
http://refrain.moj.gov.tw/mp.asp?mp=1

(3) 教育部校園春暉專案
http://140.111.34.206/internet/main/00home/home.aspx

(4) 教育部紫錐花運動主題網站
http://enc.moe.edu.tw

(5) 衛生署食品藥物消費者知識服務網--反毒資源網
http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=374

(6) 行政院衛生署
http://www.doh.gov.tw/cht2006/index_populace.aspx

(7) 藥物濫用防治宣導網
http://www.stm.org.tw/ecc/A012/flash/index.htm

(8) 財團法人基督教晨曦會
http://www.dawn.org.tw/

(9) 給予幫助-那可拿宣傳網
http://www.narconon.org.tw/

(10) 綠十字健康網
http://www.greencross.org.tw/abuse_index.htm

(11) 教育局反毒資源中心
http://www2.slhs.tp.edu.tw/~club1/index.htm

◎ 外文網站

(1) 聯合國毒品和犯罪辦事處
http://www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html

(2) 青年反毒網
http://www.unodc.org/youthnet/

(3) 反吸毒・靠父母
http://www.theantidrug.com/

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

戰毒秘笈 / 法務部保護司編. 初版.
臺北市: 法務部, 民102.03
面； 公分
ISBN 978-986-03-5837-7(平裝)
1.毒品 2.戒癮
548.82 101027901

戰毒秘笈

編輯者：法務部保護司
出版機關：法務部
地 址：10048 台北市重慶南路一段130號
網 址：http://www.moj.gov.tw/
電 話：(02)2191-0189
出版日期：中華民國102年3月
版 次：初版
承印者：立誠印刷股份有限公司
電 話：06-2657747
售 價：新臺幣陸拾元整
展售處：五南圖書出版股份有限公司
(台中市北屯區軍福七路600號)
國家書店松江門市
(台北市中山區松江路209號一樓)

GPN：1010200193 ISBN：978-986-03-5837-7(平裝)