

拒毒+1

季刊

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



有♥一定成功

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

第三十七期

中華民國一百一十一年六月

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

印刷品

郵件特約戶
特約記帳

專題報導

成癮是如何發生的？

法務部司法官學院 陳建瑋

藥物成癮問題是當代政府一直需要面對的難題，然而在一片紛紛擾擾爭論著應該要除罪，還是要加重刑罰的爭吵中，你有沒有想過，人為什麼會成癮呢？一旦成癮之後是不是就只能夠一直成癮下去？成癮到底是如何發生的，我們又該如何面對呢？如同一句老話，要應對成癮問題，就必須要先理解成癮是怎麼回事，唯有盡量全面地勾勒有關成癮的樣貌，我們才能夠更準確的理解成癮，也才更有機會找到有效的應對策略，以協助我們在除罪與重刑的兩極端點中，找到屬於我們自己的答案。

咳咳，開始囉。

儘管這已經是被反覆說明的話題，但還是先讓我們簡單的回顧一下，所謂的「成癮」是怎麼一回事。根據美國國家藥物濫用研究所（NIDA）所給出的定義，成癮是一種慢性、具有復發性的腦部疾病，其特徵為即便面對負面結果也無法停止尋求藥物的衝動，並且可以在生理層次上，通過對大腦進行掃描觀察到明顯的變化。在NIDA所提供的文獻中進一步指出，成癮作為一種疾病是可

以治療以及預防的，但若在成癮發生後不加以治療，可能會導致死亡的結果，參與治療後不持續遵守治療準則，則會增加成癮復發的可能。

我們也時常聽到反毒宣傳會說「拉K一時，尿布一世」、「一日吸毒，終身痛苦」等等口號，好像只要沾到一點具有成癮性的藥物就會萬劫不復一般。但還請大家莫急、莫慌、莫害怕，成癮雖然是個令人困擾的問題，但也沒有那麼強大。

我們可以用簡單的例子來理解這件事情：假如接觸過成癮性物質就會上癮，那麼為什麼許多人喝過酒之後卻沒有酒精成癮呢？甚至有些人可能一兩週去一次酒吧喝酒，但卻完全沒有成癮的問題？背後的原因滿複雜的，因為一個人會不會成癮，不只是要看所使用的東西本身具不具有成癮性，還要考慮使用的方式、個人因素與環境因素等諸多條件，而且目前並沒有發現任何一項單一的因素可以決定會不會成癮。簡單的說，成癮是一件很「個人」的事情。

所以，這些因素又是如何造成成癮這項

結果的呢？

先從比較先天性的因素來說，基因就是影響是否成癮的一環，例如研究上已經發現酒精成癮具有一定程度的遺傳性，並且較容易發生於男性，同時如果基因上無法製造可以代謝酒精及其代謝物的，會因為飲酒後會較容易有宿醉的不良感受而較不容易成癮。另一方面，特定受體數量的差異也會有所影響，例如多巴胺受體之一的D2數量若較低，也會增加成癮的可能性。

此外，天生的性格也占了一點影響，在Maia Szalavitz所寫的書籍《成癮與大腦》中提到，成癮機率較高的人，可能是具有衝動、勇於冒險性格的人，或是具有壓抑、排斥新事物性格的人，又或者是在這兩種極端性格之間來回擺盪的人，而如此衝突的性格類型事實上都可以收束到「自我調節困難」的癥結點上。

然而誠如James Fallon在其著作《天生變態》中所提到的，儘管他與許多具有反社會傾向的心理變態帶有相同的基因與相同的大腦結構，但他並沒有因此變得冷血殘忍，而是成為一名有點不顧後果、自我中心但卻傑出的科學家。這提醒我們注意，生活經驗對於基因的表現與結果同樣佔有不可或缺的影響力。

這種後天生活經驗可能是源自於生命中所經歷到的事件，並且通常都是具有傷害性的，例如2001年的一篇研究指出，所有受過生理或心理虐待的人群中，有64.7%的女性與37.9%的男性會通過使用藥物來安撫傷痛；2016年一篇針對女性藥物濫用者的統計研究中則顯示，過去曾經受過肢體或性暴力的女性在大麻使用的頻率上，顯著的高於未受過肢體或性暴力的女性。在Felitti於2003年的研究中，任何一次的不良童年經驗（Adverse Childhood Experiences, ACEs）都會增加2至4倍早期濫用藥物的可能性，也就是說，創傷經驗對於一個人是否會成為成癮者具有相當的影響力。

除了創傷經驗外，施用藥物的方式與時間也具有影響力。如果一個人施用藥物的劑

量與方式正好是可以帶來優良體驗的，例如在社交場合小酌一杯，讓你可以放開自己享受活動，那麼上癮的可能性就稍微高一點，但若施用藥物的劑量與方式是會造成不良體驗，像是抽了第一口菸結果嗆得死去活來，或是施用劑量過高的大麻而造成嚴重的頭痛，那麼就可能因為這種不良體驗的記憶而降低了成癮的風險。在施用的時間上，許多研究也都指出，越早開始施用藥物，成癮的可能性就越高，青少年時期就有施用藥物經驗的成癮風險比起2、30歲之後才第一次接觸藥物，成癮風險可能高上數倍，這可能與正在發育、不斷生長與修剪神經元以達到最佳效率的大腦有關。

最後一個與成癮因素有關的是整體社會文化，這需要拆成兩個部分來討論。

第一種社會文化對於成癮的影響在於，如果整體社會越傾向認為施用某種藥物是不好的，那麼使用該種藥物的人就更有可能達成成癮的條件。這與成癮本身的「無視負面後果」這項條件有所關聯。

我們可以用一個簡單的例子來理解這件事，當一個藥物是合法的時候，使用該藥物通常比較不容易遇到負面後果，例如當有人認為自己對「咖啡因成癮」，沒有喝到咖啡就渾身不對勁，甚至一天要喝到四、五杯咖啡時，社會大眾或工作單位並不會因此蔑視、辱罵、排擠或是將其開除，甚至可能不會想到應該要提醒他少喝一點；然而當一個藥物是非法的時候，故事就完全不一樣了，假如我們把上面故事中的咖啡帶換成某種非法藥物，例如大麻，社會大眾的態度就會有所轉變，用藥者可能就會面臨到社會的批評、身邊的親朋好友與其斷絕關係、工作單位的責罰或撤職等等。

這提醒我們所謂的「負面影響」，不僅只於個人生理上的病變，同時也包含了整體社會文化所形構的懲罰，而這種懲罰的賦予，本身並非源於某種不可撼動的事實，而是一種社會習慣的定義。

第二種社會文化對於成癮的影響則在於，當整體社會共認一旦一個人開始施用藥物

後，其必然會上癮，而且施用量會越來越多，並將這種認知投射在任何有施用藥物經驗的人身上時，該施用藥物者可能因為認為自己不可能抵抗成癮，或是即便嘗試反抗並主張自己可以妥善掌握藥物用量，但被整體社會文化否定而自暴自棄等原因，更容易落入成癮的循環中，也就是所謂的「自我應驗預言」。

上述這些紛雜的原因，是如何在一個人身上交織出成癮的結果呢？Maia Szalavitz將焦點放在「學習」之上，在不少的實務工作中也發現成癮其實比起一種生理疾病，更接近一種習得技能，一種個人在面對壓力時所學到的適應策略。例如Gabor Maté在其書中所述，成癮者的成癮行為是一種「自我給藥」，他們在面對過度的刺激、困境，或是難受的回憶時選擇施用藥物，其實與我們家中老一輩人在覺得身體不舒服時，會在某個神奇的地方挖出常用的藥來吃一樣。

成癮是一種習得適應策略的這個切入點，一方面解釋了為何「行為治療」可以有效協助成癮者戒癮，關鍵在於行為治療可以通過治療與練習的過程，協助成癮者改變價值排序，讓藥物的重要性低於其他社會連結，同時也可以協助成癮者設定新的適應策略來面對壓力與刺激，從而不再需要使用舊的「成癮」適應策略。

另一方面，這也可以解釋為何即便在NIDA的文獻已經指出專業治療必要性的情況下，仍有許多成癮者可以在沒有專業協助介入的情況下自然的戒除藥癮，也就是所謂的「自然復原」。自然復原並非某種不可能存在的事物，相反的自然復原早已被反覆證實，例如研究指出，美國越戰期間約有20%的軍人有成癮問題，然而當他們從越南撤軍回國後一年內，曾經對海洛因上癮的軍人中，僅剩5%的人口仍維持上癮的現象，換言之，有95%的對海洛因上癮的軍人，在回國後就自動戒除毒品。除此之外，部分針對酒精成癮的研究調查顯示，這種不依靠專業協助就成功戒癮的人，可能可以高達所有成功戒癮人數的75%左右。

這種看起來與一般想像中，必須要專業治療介入才能戒癮的想法相去甚遠的研究數據，其實同樣可以建立在適應策略上理解，可能是因為成癮者脫離了高壓力的環境，例如從越南撤軍的軍人，也可能是因為發展出了新的適應策略因而自然戒除毒癮，研究也指出，親友的關心、從原模式中分心、保持忙碌、減少接觸機會、向他人求助、保持正向關係、飼養寵物等等，都有助於協助成癮者建立新的適應策略。

然而儘管自然復原冠有「自然」的說法，並不表示復原的歷程完全是自然而然的發生，過程中仍然會有許多尋求或接受「非專業」協助的機會。換句話說，自然復原並不代表當成癮發生後可以不需要任何協助，也不代表成癮後不能尋求任何協助，其所代表的是，如同成癮的歷程沒有統一的過程，脫離成癮也並非只有唯一一條道路，協助戒癮的資源可以來自專業或非專業人士，你完全可以依照你自己的需求，打造屬於自己的個人化適應策略。如果你已經知道身邊可以使用的戒癮資源，可以嘗試使用他們幫助自己；而若你想戒癮卻不知該怎麼做，則可以直接向專業人士或機構尋求協助。

總結來說，我們知道了成癮的原因是諸多複雜的因素交織在一起的結果，這有助於我們以更立體、全人的角度來看待成癮者。我們也知道了即便成癮是一種長期的問題，但並非不可解決，仍有可能持續保持戒癮。最重要的是，我們知道了不論是成癮的原因，還是戒癮的過程，其實都是非常「個人化」的，因此要不要戒除、要如何戒除、如何定義成功戒除，也同樣都有非常個人化的答案。每一位成癮者的需求都不盡相同，因此讓處遇機制也盡可能的個人化，也許正是對於成癮的最佳應對方式。

呷K少年家 呷了害全家

潘宗璿 法務部司法官學院犯罪防治研究中心

一、阿惠的故事

阿惠是位熱愛跳舞的少年，因為擅長地板動作，國中時的朋友們都叫他「地板神阿惠」。懂事的他在國中畢業後選擇進入農校高職，同時假日在叔叔的農場幫忙賺取學費，分擔家裡的負擔，等畢業後可以轉成正職的飼育員。阿惠有個人生目標，就是希望賺更多的錢，但他不是為了發大財後買豪宅、豪車，是很單純的希望支持愛讀書的弟弟奧利佛將來能夠出國留學。對阿惠來說，心裡最重要的事情除了家人外，就是隨著節奏跳舞，這會讓他有種自由的感覺。

農校高職剛開學後，一開始阿惠還能持續與朋友們相約去以前的國中跳舞，但隨著升二年級之後，農校進入實作課程，白天要進行扎實的工作，下課後還要溫習功課，假日還要去工讀，阿惠越來越來沒有體力與朋友們相約跳舞了。生活的限制，像是牢籠般禁錮著他。或許是為了紓壓、或許是想要重獲自由的感覺，在其他朋友的慫恿下，17歲的阿惠開始與三五好友一起抽菸。持續一陣子後，正當阿惠打算先放棄舞蹈，全心全意在課業上時，寶哥出現了。

寶哥戴著黑框眼鏡是位看起來和善的微胖男子，至少阿惠初次看到他時如此。寶哥是朋友的朋友介紹的，時常在他們練完舞之後，一同去吃國中側門的冰豆花。「這攤我凱啦！才百多塊仔而已！我係恁學長，照顧一下學弟嘛要緊啦！」就這樣，寶哥常常幫他們買單，一開始阿惠他們還會不好意思，久了之後就逐漸把寶哥當作照顧學弟的好學長。直到阿惠在豆花攤上說出跳舞與學業可能無法兼顧，想要暫時退團時，寶哥偷偷遞了一張上面寫了「想要自由嗎？」的紙條，並給阿惠一個眼神讓他等會兒留下來找自己。這張紙條，對於想要逃離經濟壓力、重獲自由的阿惠來說，十分有吸引力，所以沒有考慮太多，阿惠就留了下來。

那天下午，寶哥悄悄地遞給阿惠一根前端被捲起像老鼠尾巴的香菸，說是可以用來提神的K菸。寶哥對阿惠說：「平常賣別人一根都賣50塊拉，這根先送你抽抽看，如果喜歡的話也不會賺你錢。」因為只要阿惠自備香菸的話，寶哥可以每根收他30塊的材料費就好。一開始，阿惠還有點猶豫，但聽寶哥繼續說道：「這個又不會上癮，而且壓力大的時候再吸就好，沒壓力時就不用吃阿。」接著最後一句話，是讓阿惠接受的關鍵：「大哥怎麼會害你呢？我們是兄弟嘛！」

一開始抽K菸時，阿惠的確有提神的感覺，真的以為他可以兼顧課業與跳舞。雖然沒有察覺

，但阿惠的身體逐漸地產生了變化。本來以為不會上癮所以而肆意吸食的阿惠，隨著身體耐受度越來越高，用的量也越來越高，阿惠發現他已離不開K了。同時，阿惠也逐漸不滿足於吸食K菸，開始直接用鼻子吸食K他命。逐漸地阿惠的體力越來越差，體力越差就越需要吸食，周而復始，反而導致他不太想要花體力繼續跳舞。

另外，隨著用量越大，他必須花更多的錢向寶哥購買K他命，導致原本不富裕的他必須持續跟家裡拿錢，甚至在無法拿到錢時開始偷錢，逐漸地與家人產生爭吵與衝突，出現頂撞父母、翹課、半夜晚歸或未歸的情形。而且阿惠的脾氣越來越浮躁，時常與家人爭吵，在某一次的爭吵中，他對他最愛的弟弟怒吼：「都是因為你整天說要出國讀書！我才會那麼辛苦！都是因為你！」。自此之後，家裡的氣氛變得很糟糕，親密兄弟突然之間變成如陌生人，愛家的阿惠不再喜歡待在家裡。

「我也不想這樣…K但我真的記不起來了」，曾經無比愛著家人、比任何人都還愛著他口中稱為「幼稚鬼」的弟弟奧利佛。他陪著弟弟長大，甚至弟弟的英文名字奧利佛都是他幫忙想的，他是真的希望弟弟可以出國留學，照他的說法，他希望弟弟未來成為「偉大的人」。但對於那天的爭吵，他懊惱地說：「我也記不清…K我記得那時候想要趕快出門買K仔，弟弟跟我講了什麼？我真的記不起來了…K我不曉得我會這樣。」。然而，當天弟弟只是跟他說爸爸媽媽都很擔心，希望哥哥不要再吸毒了。阿惠聽到後脾氣就爆發，甚至參雜著國罵，說出責怪弟弟的那句話之後便離家了，而弟弟則是一個人躲到房間裡哭泣。

家庭的不順遂更是讓阿惠依賴K他命逃避現實，陷入更嚴重的惡性循環。同時，為了要獲得免費的K他命，他被迫參與一些幫派活動，儼然變成了一位小混混，與本來的跳舞同伴漸行漸遠。最初，阿惠只是想要兼顧跳舞與課業，但因為誤觸K他命卻導致他喪失了跳舞的興趣，更導致與家人間的關係破裂，傷害了最愛他的人。阿惠想要透過K他命享受自由的感覺，但現在的他，卻似乎成為K他命和幫派的傀儡，一舉一動都有一條無形的線控制著他，「自由」對他來說，似乎越來越遠。

二、K他命究竟是什麼？

阿惠的故事時時刻刻都在上演，阿惠不是第一位被毒品破壞家庭的受害者，也不是最後一位。青少年期正值心理與身體發展的階段，對於許多事物感到好奇、並且擁有充分的熱情去冒險，

，但並非任何事物都該經歷、所有的風景都該親臨，毒品是萬不可觸碰的禁忌。

在諸多毒品中，青少年最常接觸的毒品類型之一為愷他命(Ketamine)，即俗稱之K他命、K仔，其屬於非巴比妥鹽類之麻醉劑，學名為氯胺酮，K他命最早係用在醫療麻醉。作為毒品之特徵為合成毒品，屬於麻醉藥，因其在黑市之價格相對低廉，施用初期用量不大時，大多數青少年容易負擔，且成癮初期症狀並不明顯，加上青少年正值身體機能健壯，青少年往往成癮而不自知，進而以訛傳訛的認為K他命並不會成癮。

初期少量吸食K他命可能會有提神的感覺，但同時也會產生類似於酒醉的酩酊感，出現口齒不清、協調性變差的情形。此外，若吸食大量產後會產生出解離感，會出現與現實分離，進入所謂「K洞」的狀態中，同時有可能會出現急性中毒症狀，會有全身抽搐、肌肉震顫、呼吸停止、意識昏亂、流淚、血糖高、喉部肌肉收縮、心臟停止跳動等症狀，嚴重時會造成死亡。

若是長期施用K他命，會損害身體許多器官。如可能導致心臟血管系統問題，導致心臟衰竭。或是對於呼吸系統造成咽喉收縮、分泌物增加、氣管擴張、急性肺水腫、呼吸抑制等。長期使用K他命還可能導致腦部病變及認知功能障礙。以及濫用K他命最常聽到的，長期使用K他命會導致膀胱發炎，形成慢性膀胱炎，同時伴隨有膀胱疼痛和血尿，且膀胱容量會變小，纖維化，彈性變差。也就是說，長期施用K他命會導致產生膀胱纖維化及狹窄，隨之而來的是腎臟積水及腎功能喪失。

並且K他命來源並非來自正規藥廠，大多是私下提煉，製毒之環境與技術可能導致K他命品質不穩定，混入提煉過程所需之化學物質是其他反應不全之衍生物學物質，對身體可能造成更大的傷害。同時，販毒者可能為了提高利潤，會混入其他低價物質墊高K他命之重量，從黑市中購K他命可說是毫無保障，完全無法確認自己吸入什麼東西。

施用K他命除了傷身之外還會觸犯法網，根據我國毒品危害防制條例，販賣、持有K他命可能會判處刑罰、施用也會被處行政罰。沾染K他命不但會失去健康、更有可能失去財富與自由。

另外，根據研究，在少年施用K他命的特徵上，接近百分之百的青少年有吸菸經驗，就像阿惠一樣。所以如果少年有抽菸習慣，學校與家人應該重點關懷，鼓勵少年戒菸之外，更需要注意少年是否因此有機會接觸K他命或其他類毒品，即早圍堵可能的接觸管道，避免少年觸碰毒品。

三、阿惠應該怎麼做？

國高中時少年難免會迷茫，無論係課業、家庭或係同儕關係可能會面臨挫折，若此時不慎像

阿惠一樣誤觸K他命，該怎麼辦呢？只要有心戒毒，有需多的資源可以使用。

求救非弱者，毒品成癮是難以靠自己的意志力根除，此時需要向學校或相關機關尋求科學及醫療的治癒，由專業的醫療、社工團隊協助戒癮。以下就來介紹有什麼管道與機制可以幫助成癮的阿惠吧！

1. 即早向學校或相關機構求助

成癮少年首先會擔心，如果主動將吸毒的事情報告老師或家長，是否會被抓去關、或者被罰錢。根據「毒品危害防制條例」第21條的規定，只要在沒有被檢警發現前向醫院、治療單位主動尋求治療，醫院及治療單位不會將吸毒者告知警察。同時，第30條規定，只要自首就可以不用支付觀察勒戒的費用。

另外，阿惠還是學生，可以向學校輔導室尋求協助，在現行「防制學生藥物濫用輔導網絡服務」架構下，各學校不但有專門的服務與資源提供，如輔導、個案轉介、高關懷活動，更能協助學生取得醫療院所提供心理衛生與戒癮資源，以脫離毒品的危害。此外，依照現行流程，學校會成立春暉小組實施輔導，並不會直接通報警察來學生，所以可以大膽放心地尋求學校的幫助。

2. 積極與家人進行溝通

導致阿惠吸毒的原因是因為阿惠總想要自己承擔照顧家人的責任，所以阿惠應該要從根本入手。阿惠應該與家人深談，修補與家人之間的關係，並且了解到無論是分擔家計，或是支持弟弟的夢想，都不該是他一個人撐起所有責任。國、高中時是充滿熱情與熱誠的時候，總認為自己無所不能，願意付出所有，但正常的關係不該是單方的付出，需要彼此了解與分擔，不該由自己承受所有的壓力。

3. 報名參與家庭治療方案

除此之外，家人之間的相處與溝通，也需要學習，尤其在阿惠施用毒品的問題上，不見得是依靠個人力量能夠解決。此時，就可以考慮報名參加專業的家庭治療方案。戒癮治療的療程中，家庭參與是相當核心的一環，世界各國更是積極的將家庭納入戒癮治療流程當中，如美國、日本甚至越南等國家，都是希望家庭能夠在治療中、治療結束後發揮持續陪伴毒品施用者，並免再次吸食毒品的功能。舉例來說，法務部司法官學院，以家庭治療理論中的薩提爾理論為核心製作出「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」方案教材，即是希望能夠幫助吸毒高風險少年及其家庭重建關係，共同尋求解決毒品問題的答案。同樣的，像阿惠一樣的成癮者，更需要家人的支持，所以如果遇到同樣的毒品問題，建議主動詢問與參考類似的家庭治療方案，從中學習如處理衝突，重建健康的家庭功能。

毒是連結

作者：沐

民國80年代的電玩間，各色聲響在裡頭蒸騰，霓虹燈及電玩的彩光交織，有人對著機器大罵，有人還在嘗試著虛妄的最後一次。

小媚（化名）便是這電玩場的工作人員，平常負責站櫃台與一般清潔，容貌姣好、個性活潑的她很快就成了客人的新寵兒，許多人為了能跟她說說話都會特地挑她上班的時間前來光顧，公司的同事們也很喜歡她，就連平常不苟言笑的老闆都曾出言誇讚過小媚，但隨著時間推進大家漸漸地發現了不對勁，小媚時常無故曠工，且越到後期情況越嚴重，也很常上班心不在焉，整個人感覺都呆呆的，時常要呼喚一兩次才會獲得回應，小媚也因為出勤問題時常被老闆找去約談，甚至被下了最後通牒，不得再無故曠工一次，若再犯就必須捲舖蓋走人，同事曾私底下問過小媚到底發生了什麼事，但她都以睡不好帶過，直到某次警察臨檢遊戲間，抓到躲在廁所裡施打海洛因的小媚，眾人才知曉她近期不對勁的原因。

此後便開啟了小媚入監後出獄、出獄再吸毒的人生，一眼晃過20個年頭，儘管因為吸毒及年歲，小媚的容貌已不如從前，但仍是能從她滄桑的臉看到她曾經的風采，因為近年來政策的改變，政府開始提倡將藥癮者視為病人而非犯人，因此小媚獲得了緩起訴的身份，準備進行她第二次的戒癮治療，身邊跟著的是不離不棄守著她近十餘年的丈夫，「我也曾安穩過五年。」小媚說。

「那時候剛遇見良阿（小媚的丈夫，化名），乖乖的一個男生，連電動都不會打，每次來電玩間都只是坐在機台前偷偷瞄我，搞得老闆很生氣，你想嘛，一個人不玩遊戲卻一直佔著機台，我是老闆也會生氣，不過

他真的長得不是我的菜，所以每次我都拒絕他，阿他這個人也是很堅持，我之前在電玩間不是被抓然後入獄嗎，等我出獄後，他從我朋友那裡要來我的聯絡方式，聯繫上了我，說什麼真的很喜歡我，我想他都那麼努力了給他一個機會好了，結果就好到了現在啦。」小媚聳聳肩語帶笑意接著說：「阿那五年就是因為他啦，他說他願意陪我戒毒，甚至為了我願意搬離嘉義，然後我們就一起去了台北打拼，夠一開始真的很辛苦，毒癮犯的時候全身都在癢，什麼都不想要就想要毒，煩躁起來還會打人餒，但他不管被我怎麼攻擊都沒有離開，後來我就漸漸地不再去想小白（海洛因別稱），也在台北找到了一個服務生的工作，我們就是那時候去登記結婚的啦，本來以為日子會一直這樣好下去，誰知道之後我媽就生病了。」

「然後我們就搬回了嘉義。」小媚說。

「回來後也沒有馬上就碰啦，那個時候兵荒馬亂的，忙著照顧媽媽、忙著籌錢，哪有時間吸毒，只是回來後就會去見朋友，阿見了朋友就會吸上一根呀，誰知道我那無天良的朋友在菸裡參毒品，就又染上了。」說到這時小媚低頭嘆了一口氣，望向她身邊其實空無一人的座位，「良阿陪了我很久啦，看我又犯他當然很生氣，可是還是願意陪我再戒一次，誰知道他去雲林做工的時候……」

話語沒有說完但我們都知道心知肚明發生了什麼事，失去了一直以來的支柱小媚逐漸向毒品靠攏，她在嘉義找到一個穩定的工作，老闆也不嫌棄她的出勤不穩定，只要人出現就好，雖然薪水不高但還是能勉強過活，她已經沒有辦法離開嘉義，雖然她知道不離開她只會一直在輪迴裡打轉，但是這裡有

著她與過世的愛人的回憶，她的母親也在家裡需要她的幫助，她沒有辦法拋下一切離開，小媚的皮夾裡放著她與丈夫的合照，「毒癮犯的時候就會拿出來看一下希望他能給我力量。」小媚說，「有的時候有用，都會想起他為了我很努力的樣子，可是我跟他的回憶大部分也跟毒有關，這樣我該怎麼戒？」割捨毒品就像是割捨一部份曾經與愛人相關的時光，失去摯愛的小媚抓緊毒品又因愛人的存在試圖戒癮，毒品像是連結，連結她的過往與現在，她在這之中來回擺盪，最後坐在了毒防中心的個管師面前，「我真的很想戒癮，想讓良阿放心，可是就是戒不掉，我該怎麼辦呢？」小媚向個管師拋出問題，等著能夠被誰承接，個管師同理了小媚，並鼓勵她慢慢做出改變，提供了就業服務的管道給她，定期打電話關心她的狀況，小媚還不

太願意直面丈夫的逝去，但在努力拓展自己的生活圈，不再拘限在自家院子裡與過往的好友一同抽菸，「我現在在戒菸。」第二次面談，小媚說，只是仍然有點焦慮，生活正在逐漸改變，小媚不太習慣這樣的不一，「我偶爾會擔心我這樣改變良阿之後來找我不是就會認不得我了，可是我在變好，他看到應該會開心吧？希望他不要生氣我把他的菸灰缸丟掉，不然我看到就會想抽。」

個管師肯定了小媚願意嘗試改變的勇氣，「無論外在的環境變得多麼不一樣，只要妳心裡一直留著他的樣子，他就會一直存在，不會離去。」個管師說，並希望小媚能夠不再視毒品為她與丈夫的連結，而是願意放掉這條線，將丈夫珍藏在心中，繼續不受干擾的生活下去。

反毒連載漫畫篇



作者 / 黃瀚萱 小姐

藥物成癮 是大腦生病了!



藥物成癮是一種大腦功能失調的疾病，具慢性化及復發性
透過治療、復健及社會支持，可以恢復正常生活，復歸社會

陪伴，永遠是最溫暖又有力的支持!

毒防中心諮詢專線 **0800-770-885** (請請您·幫幫我)

衛生福利部
食品藥物管理署
FDA
Always Food and Drug Administration

廣告

嘉義縣毒品危害防制中心

服務地點：嘉義縣朴子市衛生所4樓(嘉義縣朴子市光復路40號)

毒防諮詢專線

05-362-5680

我來幫你

0800-770-885

請請你 幫幫我

嘉義縣請轉3再轉2



廣告