



行政院 112年02月18日



1120002256

NO.

想給用藥者的話

筆者

[REDACTED]

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

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

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

坦白說我曾經也有這種想法，為了藥；想盡辦法，即使違法也在所不惜，如遭查獲了，了不起入監，用自由給社會一個交代。監獄的管理基本上生活無虞，定時供給三

餐，雖然並不美味，但足以及果腹，如需要醫療協助，提出申請報告，馬上給予適當照顧。	我在監獄服刑，連生活日用品都無力購買，監方每季，定期檢查，實有所需求者立即給予申報該經費，發效生活所需物；洗衣粉、牙膏、牙刷、毛巾、香皂、衛生紙，洗髮精。在牢營上，衣物也是給予有需求者使用，在更換季節時也會調查後提供保暖被毯，如遇逢佳節，也都應表歡慶。但就因如上所述所致深怕有某些少數用藥者會真的願意選擇用自由換取這種囚禁生活，失去謀生動源。因為會認為不用辛苦勞動，就結轉由犯罪人獄服刑，由獄政來照料。我曾在社會上擔任過最底層的勞動者，粗工過，薪資所得，非常微薄，扣除住宿、餐飲、交通費用後一日所得不超過伍佰元，但至少心安理得。	在社會上所有的人，都是認識的站在自己的工作舞臺上扮演好自己的角色，讓社會能夠正常運作著。而我們比起身患殘疾的人來說，已經佔了許多優勢，因此更不該效慕自己，把自己堆回這個坑洞深處。	監獄它是執行場所，並不會收容我們一輩子，執行期限一到立即釋放，那日到來又得重新來過。在監獄裡住何都沒得到，唯獨得到的是歲數的增長，一遍又一遍的重覆
--	--	---	---

上演著。我很可恥因為曾有過這一個念頭，用犯罪方式取錢較快，過手得逞了吃好一点，如失手了被捕反正監所也有基本飲食。現才知道我的偏差觀念需要矯正，價值觀不該如此，假如用幕者多數人都相同有這種偏差思維，那社會真的就大亂了。

社會上許多人們事業有成，衣食無慮那都是他們各自辛苦打拼得來的，想當然啊，他們享有這應得的權利，而我們不能因為滿足私人慾念而剝奪他人財產，試想著換個角度，今日受害者是我們自身呢！且現行法規犯罪者，所有的犯罪所得的財物總金額，都得全數繳回地檢署執行處

所國庫內。像本人現無力償還，但這並不代表不用清償，這些相關判處的強制執行費用將會追隨著我一輩子。直到有一日全清償還為止，如我名下有不動產、動產、存款、經查獲，便強制繳納處分扣押，言名之意，名下不能擁有任何財產。因果報應一點都不假，確何因德何果，這叫自食其果。但也不易因此認為沒有希望，我曾在書刊中見到一則文章內容陳述著，習慣其實都有改變的可能性，只要經過短短二十一天的自我約束控管，將會把不好的習慣給改變掉。

在獄中雖然困頓且無任何援助的刑，但因現行法規，

規定收容人均享有訂購香菸的權利可供吸食，因此固然會
 有各種方法可以取得到香菸，例如私下交換物品各其所需
 ，或代為勞動事說。我吸菸習慣的時時比用錢更加久遠，
 吸菸的這個舉動，早已融入日常生活的一部分，不可或缺
 。戒癮的程度到達，腫醒時，三餐飯後，心情低落，如廁
 時，心情佳時種種腫脹口，痰變為無時無刻，也明知它不是
 好東西，傷身體肺部器官，還要付出為數不小的費用購買
 好東西，但依然迷不悟的吸食，戒吸食菸癮的菸癮長達二十多
 年，近三十年。有年那日看見那篇文章後，心裡有種無形
 的力量支撐著我試著看，改變自己，且不能再等癮之即著
 手，我因此斷然的拒絕這致毒物品再侵入我的身體，剛開
 始的那前幾日嘴饞，不時的想吃東西，抽煙有吸菸的人
 都知道平均吸菸的間隔時間不會超過一小時後又會重複，
 這相同的點菸動作。香菸有尼古丁和菸油，經燃燒後吸入
 的煙草物質會有一種獨特的味道，我想或許是因此緣故當
 下已經習慣口腔需要基煙味道，才能戒過替代方式，前
 幾日我不論甜的鹹的辣的酸的，看見食物都想品嚐。
 因監獄內都是群居生活，身邊一有人正在吸食香菸
 ，那味道一聞真的就像魔鬼在內心糾結著，但我依然把儲
 存在腦海中的那一篇文章再一次回想，給自己一次機會，就

試着看。二十一天後就可知結果，當下我把吸菸的念頭轉
 移到別處，找別的事情做，看書、寫字。沒想到日復一日，
 果真撐過二十一日，我也真的戒掉了吸菸習性，直至今日
 已屆滿兩年多未曾吸菸，在監也獲戒菸獎狀以茲獎勵。

我發現沒有吸菸的我，吃起食物更加有味道酸、甜、
 苦、辣立即分辨，肺活量變大了，皮膚變好了，夜晚更加
 容易入睡，鼻腔更加靈敏，遠處若有任何異味，鼻上有感
 覺，且體重增加了，成功戒菸後，我相信這二十一日的力
 量。我又為下定決心培養運動這個好習慣，動機很明確，
 我現已經為安毒失去一切，現只剩下這副身軀，得要有良
 好的耐力，強健的體魄才能面對出獄後的謀生，就業職場
 上的各種挑戰，自給自足。一剛開始依然又是相同的不適
 應，我連伏地挺身二十下都做不起來，即使勉強硬做完後
 ，肌肉也會痠痛，但我相信吃這苦是自我蛻變的過程，且
 這運動是好習慣，對身體是有益處的，我日後開始每日加
 些次數，持之以恆，每日不間斷，神奇的事情居然發生了
 ，習已成常，二十一天後我已經適應了這運動，動作，也
 因此喜歡上流汗的快感，我又自我增加了數種的運動方式
 ，開合跳，原地慢跑，仰臥起坐，抬腿……我原來體
 重八十餘公斤，慢慢的發現身形有些許變化，直至今日兩

年前的我與現在的我，判若二人，我現年四十標準體重七	十公斤，身形線條八塊，體力，耐力差和現正服役發現	役軍人相比較，自認更佳。因為刑了差，我肝活量更大，	慢跑的耐力更好，現身體輕盈靈活自如，且自從我保持運	動後，這幾年來不曾傷風感冒過，那痛改變習慣持續二十	一日，真的不假，但也得用對地方，壞習慣也是。	我深信現正囚禁在監獄的我們，也不要浪費寶貴的光	陰，生命是我們自己的，我們當然可以自己作主，趁現服	刑中，自我修練，把坏习惯培養起來，不好的習慣利用二	十一日方法試著去除掉，像菸菸，像酒精，像知識，運	動保持體態狀態，前可以培養，且服刑之中獲時間也比較	味，把不好的塵掉。同監們我們犯了錯被判入獄服刑是	給社會法律一個交代，但可恥的是不肯改過，給自己一次	機會。難道不覺得我們在用獄那當下不像一個人嗎？成天	過了滿足用暴的念頭，不惜一切代價，拼了命的冒著遭處	判刑的風險，依然我行我素，我也是過來人，請與我現一	同回想我們用暴有真正的實質上得到了什麼嗎？是不是只	有失去。	親情、友誼、愛憐、身而為人的誠信先不談，就單看	眼前的青春年輕的本錢已不再，再不回來，我們不得不
---------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	------	-------------------------	--------------------------

頓悟，人一生過這一遭，不能不為自己的未來想。

現在就是因為什麼都失去沒有了，所以得更加，加倍珍惜現留下的寶貴光陰，難道真要走到不見棺材不掉淚嗎？獄中的生活，沒有希望，沒有曙光，日復一日過着相同的課表，虛度光陰，刑期總有一天會將屆滿，將會重返社會，面對現實。請永遠要記得學會教訓，並期許自己，給自己一次重新機會，就這麼一次，試着拒絕禁物看那種生活是不是煥然一新，與以往不同。這與先前所述的運動，戒菸相同，剛起步時，開始一定辛苦，充滿辛酸也許滲雜着淚水，但也果信地持下去必定苦盡甘來。

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

人的適應能力很強，相信我香菸的習性戒的掉，對拒絕安毒的誘惑，大有幫助，連香菸都戒不掉，那更別談論戒除毒癮。

現正服刑的同學們和身在自由的有幸讀者大人們，我並不是嘲笑你們戒不掉菸，今天我成功戒除，所以相信你們如有心，一定也可以。吸菸、吸毒百害無一利，別

再用謊言，藉口來欺騙自己再重蹈覆轍。	要與監所畫下一個完美的句點。不再回籠，方法很簡	單拒絕毒品，你不再碰它，一定關不到牢。	用藥者們請再一次的仔細認真地回想，光毒品，是不	是已經浪費一大半的青春歲月，都因禁在這與世隔絕的監	牢內，而什麼都沒得到，是不是很不值得，而我們現在要	給的交代，並不是給任何一個人，是要給自己一個交代，	活得有尊嚴些，過著正港人的生活吧！	相信一切重新開始，展翅高飛。
筆者姓名：[REDACTED]	出生：[REDACTED]	身份證號：[REDACTED]	戶籍：[REDACTED]	住址：[REDACTED]				

筆者的心話

同學

行政院內的各級鉤長大人們惠好，收容人

遞此份稿件的目的，是欲想藉由，高層鉤長能夠讓此拙作
增加曝光率。

希望可將此文章轉載給毒品防制中心或各矯正單位，

讓與我相同深受毒害的用藥者、吸毒者，能夠因此篇文章
而有所啓發，產生共鳴來悔過。

本人至今已浪費國家、社會資源不計其數，現想藉此

回饋社會盡棉薄之力，讓少數用藥者明白真像，期許自己
改過自新，也是一件善舉。

本人不求能夠得到些甚麼，只期望，能夠幫助人們，

或些無知的青年學子，做為戒鏡。

故真心期盼鉤長考量轉介文稿，讓這拙作流傳下去，

而我會加油努力學習，重新做人，有能力時回饋社會。

筆者：

地址：

