

有故事的人

STORY TELLER  
介穩講師—心靈手札





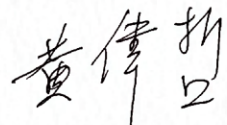
## 市長序

偉哲誠摯地與大家分享「有故事的人-介穩講師心靈手札」，這本書以細膩而充滿感情的筆鋒，帶領大家走入「介穩講師」的生命歷程。透過故事的敘述，他們需要撥開一層又一層內心經歷的痛，讓那沉重的、不足為外人所道的秘密，毫無保留的揭露在世人面前。而他們勇敢的分享這一路走來的戒癮歷程，期望透過自身戒毒成功復歸社會的故事，引導正被毒品所侵蝕或充滿好奇的民衆，逃離那色彩繽紛的甜蜜陷阱。隨著故事的推進，逐漸挖掘出講師們那段艱辛的改變歷程，那是家庭碎片當中僅有的幸福模樣，彷彿讓讀者也一同經歷了那大澈大悟的風雨人生。

偉哲認為，能在錯誤中找回自我，是非常可貴的，同時也看見了家屬在陪伴過程中的徬徨、無助，但同時抱持著堅定不放棄的心。現在看著介穩講師們在不同的領域中繼續發光發熱，也希望更多被社會所遺忘的角落能被照亮。但願透過閱讀這本書，撕掉大眾對於藥癮家庭的沉重標籤，讓更多溫暖的手，能夠拉起那些受創的靈魂，從「心」找回尊重與感動！另外，感謝衛生局蘇世斌局長，以及他所領導的毒防中心團隊，用心出版這本書，分享予大家看見希望家園-「臺南」城市的「美好」！

偉哲與政府團隊十分重視毒品防制工作，為幫助民衆解決與毒品有關的問題，各縣市政府於民國95年全面成立「毒品危害防制中心」，整合醫療、教育、社政、勞政、警政及司法保護等各單位的力量，為有毒品困擾的民衆提供協助，並宣導「藥癮是一種慢性病」的觀念。本市多年來秉持著「愛從家庭出發」的理念推動各項毒品防制行動方案，以家庭為中心提供全方位協助，促進藥癮者恢復身心健康，透過連結及轉介醫療戒治、心理輔導、家庭支持、社會救助、法律扶助、就業轉銜、就學、物資關懷、中途之家等各項福利與資源，由政府及民間攜手努力，提升對於毒品危害的認知，讓臺南市邁向希望家園及無毒大臺南的目標，讓市民安居樂業！

臺南市長



中華民國112年2月

## 檢察長序

毒品對身心、家庭與社會的危害至為鉅大，在「新世代反毒策略」政策推動下，反毒是全民共識，近年來毒品防制漸見成效，新興毒品吸食人口亦大幅降低，許多無名的反毒英雄在各自崗位努力，一點一滴累積成數據、圖表，讓外界得以檢視成效。

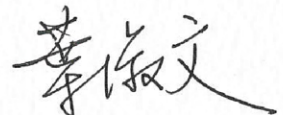
而本書「有故事的人·介穩講師心靈手札」5位介穩講師更是用他們的生命呼喊，喚醒尚沉淪於毒海的人們找到生命光亮的出口。有「媽媽的42封信」「無條件的陪伴」給了自己「再一次的機會」也「因著耶穌的愛而改變生命」最終「破繭展翅」。

介穩講師將其支離破碎的生命樣貌透過手札攤在世人面前，讓陽光穿透那幽黯的無止境的循環，勇敢掙脫被「毒品綁架」的心靈枷鎖，活出屬於自己的歡喜、和諧與圓滿人生。

毒品再犯防制網絡成員中，地檢署檢察官、觀護人、毒品助理，加上衛生局、毒防中心、醫療院所等；這一群來自各方專業、多元角色，所架構之「金三角合作模式」，就如同一條條堅韌救命繩索，給了沉淪毒海之人上岸的力量。

我們樂見衛生局借力使力培訓介穩講師加入行列，也期許毒品再犯防制策略，漸由「事」的完成，發展為「人」的成長與服務。

臺灣臺南地方檢察署檢察長



中華民國112年2月

## 前言

根據我國法務部歷年統計，截至111年11月底止，全國因違反毒品危害防制條例，在監服刑者為50,162人，其中20,767人為毒品受刑人，佔總在監人數約41.3%，顯見毒品問題之嚴重。

尤其，青少年心智發展尚未成熟，一旦不小心接觸到毒品將可能走入偏途；成年人若接觸到毒品，則可能面臨家破人亡的命運，遺憾終身。有鑑於此，臺南市政府毒品危害防制中心(下稱毒防中心)培訓戒癮成功過來人及陪伴藥癮者戒治之家庭成員，發掘自我優勢，經過長期培訓進而成為「介穩講師」，由毒防中心安排於毒品裁罰講習、社區、校園、監獄、電台等場域分享戒毒心路歷程。

「介穩講師」創辦至今，其戒癮率高達100%，代表他們徹底悔悟、以身作則，希望藉由他們的故事讓社會大眾別再因毒品而受害。優勢觀點中提到，發掘和運用優勢是為增強案主權能和找到適合案主的成長途徑、達成案主的想望。因此人群服務對藥癮者而言，不僅是著重「事情」的完成，更強調「人」的成長。

對成為介穩講師的戒癮過來人而言，透過宣講、衛教的過程，為做好他人學習的榜樣，更應具備更堅強的復元動機、承諾和責任，使自己成為打破社會刻板框架的復元證明，達到宣導對象和自我的「雙向復元」。

期待藉由此心靈手扎分享，讓大眾走入這群介穩講師的內心深處，讓我們一同聽聽他們的故事，一同感動、一同珍惜所擁有的，並邁向更好的人生。



# STORY TELLER CONTENTS

Foreword 《序&前言》	PAGE <b>01-03</b>
Chapter 01 《破繭展翅》 林宏弦	PAGE <b>07-16</b>
Chapter 02 《媽媽的42封信》 程瑤甄	PAGE <b>19-28</b>
Chapter 03 《再一次的機會》 哀聰文	PAGE <b>31-40</b>
Chapter 04 《因著耶穌的愛而改變生命》 賈進興	PAGE <b>43-50</b>
Chapter 05 《無條件的陪伴》 邱惠雪及子女	PAGE <b>53-60</b>








one  
chapter

作者 林宏弦

# 破繭展翅

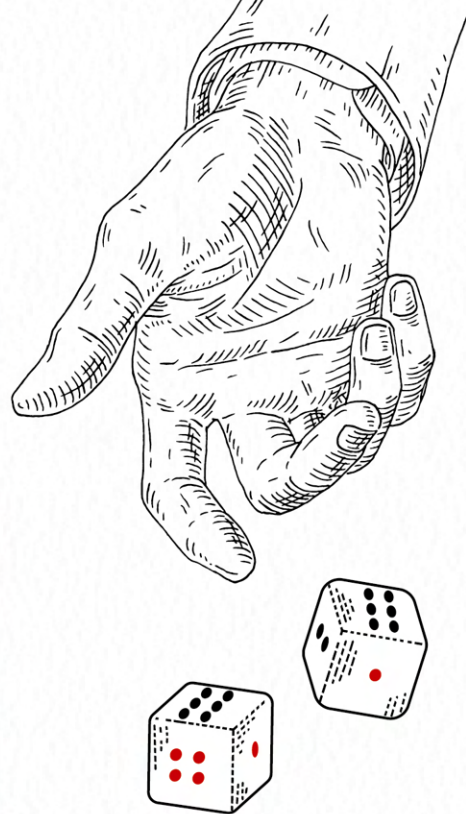
STORY TELLER /



人生旅程上，有的人一帆風順、福報逢源；有的人腳踏實地、平穩生活；有的人渾渾噩噩、怨天尤人；更有一種人曾因一時無知而跌入人生谷底失去所有，甚至賠上青春與自由。

他們曾經失落、曾經絕望、曾經後悔、曾經放棄自己，他們深感懺悔只求能重回過去正常的生活，他們努力想擺脫這一切苦厄，奮力的掙扎、堅決的努力，卻一而再、再而三的失敗了，發現越是掙扎越是陷入深淵。

親人從期望、失望、絕望的眼淚再也喚不回泯滅的良知，然而這一切因果都始來自當初那一口「好奇心」的驅使，造成今日被「毒品綁架」。



57年次的我從小生長在衣食無缺的小康家庭，然而年少輕狂，自國中退學後便誤入歧途。

長期受被霸凌影響，進而反抗變成霸凌者，造就叛逆頑劣性格，終日與不良份子為伍，結黨惹事生非，產生認為拳頭可以戰勝一切的偏頗觀念。16歲被移送少年管訓與矯正機構感化院，但感訓教育非但沒有讓我走向正道，反倒增強個人反社會人格，一步一步踏入黑道的深淵，沉淪賭博、金錢討債、吸食毒品及五光十色的糜爛生活中，甚至進出監獄長達12年。

12 years



## 未認識佛教信仰前，自己是個無神論主義者

多是在囹圄中度過，成長背景充斥龍蛇雜處、爾虞我詐，更遑論明辨是非、相信因果業報。曾幾何時，每次的入獄後「後悔」的心境也浮上心頭。感嘆：自己的命真的就只能如此毫無意義、行屍走肉般嗎？也曾打從內心深處吶喊著：

我想改變！想脫離這冰冷高牆的輪迴！

但苦無方向，找不到「回家的路」…終究仍徘徊於人生十字路口，遍尋不著未來方向。





所謂心能轉境，能做心的主人便不受任何名利誘惑，更能抬頭挺胸、充滿信心接受外界異樣的眼光。出獄後的求職不易、異樣眼光、家人感情修復及克服內心自卑感等，這段社會復歸過程確實是艱難的考驗。

17年來秉持佛光山送給我的三千萬：

「千萬要忍耐！千萬要堅持！千萬要有信心！」  
終於讓我重新找回生命的意義與價值。

2005年因案又再度入嘉義監獄，但此次入獄卻是我人生的轉捩點—參加佛教戒治班，在戒治班深受佛光山布教師的影響，不但皈依佛教成為佛弟子，進而開啟與佛結緣、翻轉人生之路，因受佛法薰習，誠心懺悔往昔所造諸惡業，人間佛教思想的課程，逐漸影響我靈性觀念的改變，也逐漸喚醒我想重新來過的決心。

2018年時經由台南明德戒治所、佛光山慈悲基金會與臺南市政府毒品危害防制中心引導，希望藉由團體的力量輔導戒治所即將復歸社會的同學有所依歸，進而成立「介穩(戒癮)講師」，深切期盼各位同學皆能真正「尚介穩」復歸社會，重塑自我。

感謝佛光山慈悲基金會及臺南市政府毒品危害防制中心提供這個回饋平台，讓我得以發心立願學習地藏王菩薩精神，與高牆內仍迷失於人生十字路口的同學分享如何擺脫過往惡習，找到自己的明燈，進而改變命運。此外，我也更加勇敢走入校園、社區、軍中等地現身說法，戮力推動反毒工作，以自身生命歷程感動他人生命，警惕青少年千萬不可輕嘗。



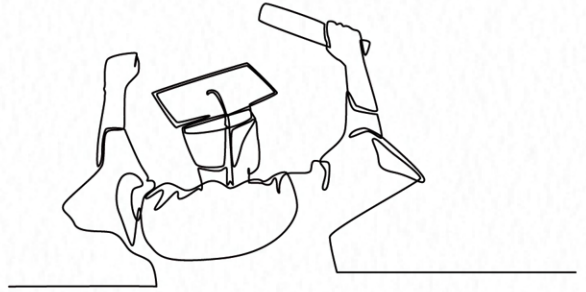
台灣總工會108年全國模範勞工表揚大會合影留念108.5.10于潮港城





現在的我，終於徹底擺脫過去無名的禁錮，不但擁有幸福快樂的家庭、穩定成長的事業，進而以自身的努力，如願完成企管碩士學位。此外，更正式成為佛光山監獄社輔布教師，並積極投入監獄布教、校園生命講座、社區等反毒宣講。自己這許多年的努力也獲得不少肯定：榮獲98年全國模範勞工獎、110年全國反毒有功人士總統獎，更成為教育部特聘生命教育講師。





這一切的殊榮讓我深深感念各方貴人的援手成就。相信爸爸、媽媽在天之靈，也一定臉掛微笑，非常滿意我的「人生學分」功德圓滿吧！尤其是媽媽往生前，說：「看到你的回頭，我放心了。」感謝諸多因緣成就，這份為社會付出服務之心，我會持續下去；反毒之路更需堅決、永不停止！

「不怕念頭起，只怕覺照遲」，深陷毒淵的痛苦不只是自殘行為，身旁親友更是受其精神折磨連累。屢次三番的進出監牢早已是低自尊的麻痺無感；而能堅持毅力從毒海深淵奮力一搏、破繭而出且重建新生的勇者更是極其少數，而這群人來自生命勇者「介穩講師」。





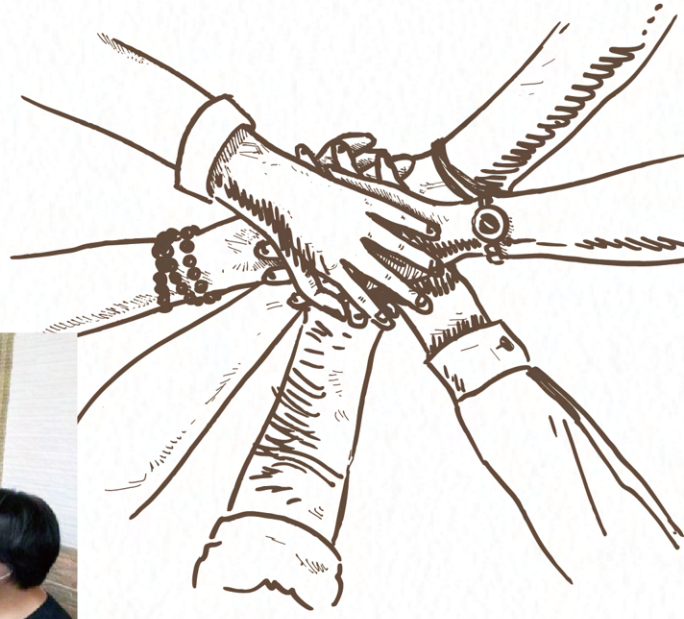
感謝毒防中心所有個管師們不離不棄用心的陪伴：安排各項增能課程、推薦各場域講座機會；上台的勇氣鼓勵，定期聚會生命探討學習與自己和解、生活疑難傾聽與解惑等輔導，在在皆讓我們重拾對生命的熱忱，重塑生命更正知正見而充滿陽光。

參加「介穩講師」團體這五年來...



從互不相識到彼此勉勵、互相引導扶持成長、包容尊重；從自卑畏縮到拿起麥克風上台，展現重生的自信；從不苟言笑到觀機逗教、侃侃而談，由於大家的現身說法，防止了許多青少年的藥物濫用，也因大家願意坦然面對自己道出懺悔之語感動喚回了多少迷途羔羊，甚至透過介穩講師們發心示現讓自己的心靈枷鎖得到解脫。





在「介穩講師」這個大家庭一起並肩齊行，我們將會走得更遠更寬廣，只要有恆心，無論做甚麼，歷史會肯定我們的定位，大眾會推動我們的成就，時間會帶給我們的利益，毅力會幫助我們的進步，擁有真正歡喜和諧的人生。








Chapter two

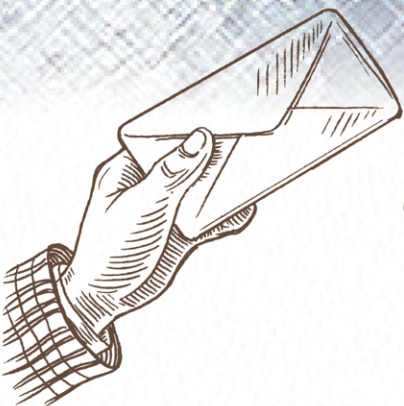
STORY TELLER /

作者 程瑤甄

# 媽媽的 42封信



我是小甄，來自一個富裕且從政的家族，父親長年出差於國外，母親是繡花車工，姊姊大我九歲是個標準讀書機器，我的成長過程是孤獨且缺乏陪伴的。



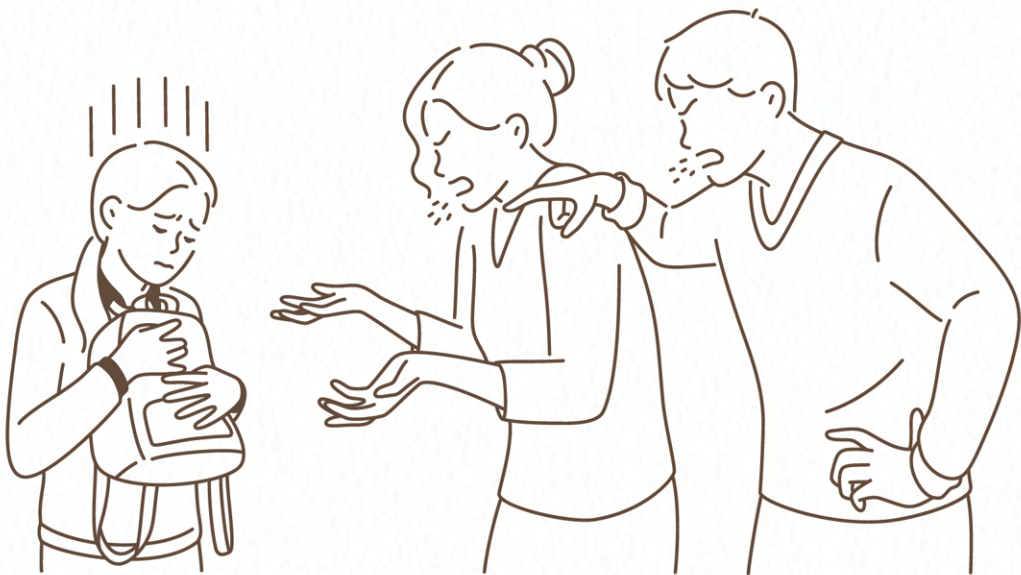
生在望族，母親不喜歡我讓她丟臉，從小到大姊姊的優異和我形成強烈對比，姊姊成績總是第一名，而我老是粗心大意差一分變第二名。相對於姊姊可以讓媽媽在親友面前享受驕傲的光芒，而我卻是常常挨打、被謾罵和羞辱。

家人觀念裡認為念書才有前途，雖然如此，我沒有因此氣餒或討厭家人，為了取得認可我嘗試從體育、音樂、繪畫才藝等領域精進，獲得許多獎盃和獎狀。

直至某次，興高采烈帶著繪畫比賽第一名獎狀分享給許久未見從國外回來的父親，當下他把獎狀撕爛，迎面而來的是數不盡的耳光和言語羞辱，當時才發現我錯了！



腦袋在此刻靜止了…經歷好多次的嘗試，其他的優點終究抵不過在他們眼中的學業和前途。



我對這個家的想法有了變化，冰凍三尺非一日之寒，我想著…自己的存在本就是渺小且不被許可的，甚至時常懷疑活著的價值，自己的存在是為了父母的面子抑或是炫耀的工具，是否永遠只能被否定？

國中時期經歷的霸凌，說來可笑，就讀升學班，卻連成績優異的同學都喜歡霸凌我、偷我東西，或嘲笑我被媽媽賞巴掌。若向母親哭訴，換來的只是冷漠的回應，從此之後，我就再也不曾開口和家人訴說任何一件事，自閉沈默…



高中時，我告訴自己不能再被欺負  
要保護自己，我想變成最壞的人。

於是開始叛逆，不聽家人的話、飆車、逃家、忤逆師長…，若有人欺負我，我不再沈默，取而代之是無盡的反擊。

交往朋友之中不乏碰毒品者，基於對團體的認同感，初次嘗試了K他命和搖頭丸，使用後全身繃緊興奮、舒坦的感受讓乏味的高中生活有了娛樂感。

每次領到工讀薪水的那刻，很期待再次體驗第一次那種的感覺，即使好友苦心勸說，卻再也聽不下去。



大學半工半讀階段，踏入八大行業，毒品更是唾手可得，在團體中我擁有足夠的金錢和資源。放假時，常在汽車旅館轟趴或是在旅遊的路上開著車、抽著K菸，過著渾渾噩噩不清醒的日子，這一切毫無違和感。



直至22歲時，身體出了問題，長期吸毒日夜顛倒不正常的作息，我患了嚴重的憂鬱，體重瘦到38公斤，嚴重被害妄想症導致無法工作，靠著男友販賣毒品支應生活。就在一次出門買菜途中，因嘴上叼著K菸，被警察抓了，驗出體內含大量甲基安非他命反應而被判了勒戒。

當時的我不害怕也不擔心，

心想：「勒戒期間很短，出來一樣可以正常工作生活，大家都是如此的…」。

我安慰催眠自己：坐牢不是什麼困難或難過的事，困難的是

『我不知道如何面對家裡的人』

勒戒期間某天家人探訪，高牆下鐵窗一開，看到了泣不成聲的母親和父親，媽媽當時說的話在腦袋嗡嗡作響…我沒有仔細聽，只知道她變得好憔悴、鬢角發白。  
她哭著對我說：



你回頭好不好？  
為什麼要這樣傷害我，讓我在別人  
面前抬不起頭…

當時我心裡五味雜陳，覺得她對我的責怪、否定，是爲了她的面子，她永遠只在  
意別人的眼光，我非常的生氣，爲什麼我要聽你們的？  
我不願意相信你們，什麼都別說了…



在監獄中四十幾天，先後收到了母親厚厚的一疊信，班長每天都拿一、兩封給我，我沒有認真看，因爲擔心看到文字內容，又提到她的面子或別人對她的眼光，我會崩潰，我根本不想看、也不想面對。  
直至主管告訴我，媽媽真的對我很用心、請我好好珍惜、莫走回頭路。

NO \_\_\_\_\_  
DATE \_\_\_\_\_

親愛的女兒(梅子):


今天是12月,天氣也變冷了,不知道你在那邊,在坡是否多冷,好,在晚上要睡覺時,就會想到你在那是否會冷,一切還要20天左右才能出來,記得要好好的表現噢。

今天有件事情告訴你,爸爸考試(技能檢定全國5000人錄取200名,爸爸是其中一)我替他好高興,過程中,他利用下班時間,努力用功的結果,印證努力就是成功:一分耕耘,一分收穫,做天那你全國眾,我們再一起慶祝。

好,這個禮拜沒收到你的來信,祇還有答可寫信給你,讓我分享你的想法,回來時,我要多抱你,不能睇起過你,多進步,好,不再傷心了,因為我知道你一直想改變自己,只是意志力不夠罷了,心中把好的話(謹記在心)就會防愚防誤。

親愛的寶貝,放心好,多指教,我們一切都好,禮拜天(爸爸去探望你)時,要自己噢。

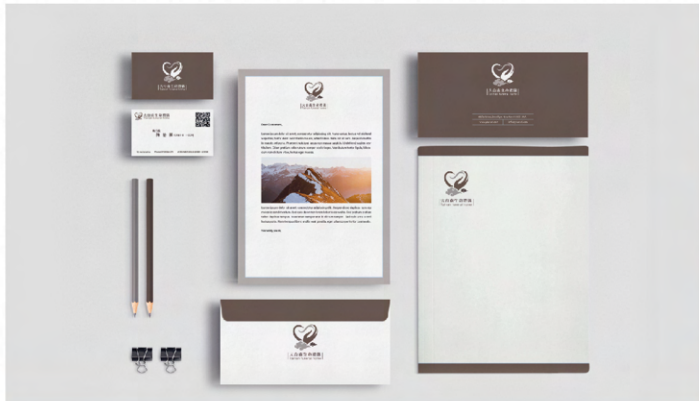
愛你的媽,  
1/4



這時我開了一封信來看,那是一則新聞剪報,媽媽擔心我在監獄無法知道外面的事情,所以她時常剪貼報紙頭條希望我能引以為戒。包含她認為對我有幫助的人生道理,甚至她年輕時經歷的過程和痛苦,希望能藉此帶給我正向能量。信中一些眼淚浸濕墨水又乾掉的痕跡,當下內心強烈感受到原來媽媽是關心我的。

自己沈澱了幾天，有了不一樣的想法…

過去幾年的歲月玩的也夠了，也許我有力氣回頭了，我要肅清任何一個在我人生不該出現的存在，任何一個會讓母親傷心的存在都該消滅，因為她真的老了！



平面設計作品-1



平面設計作品-2



平面設計作品-3



攝影作品

出監後，換了工作、男友和朋友圈，開始從事攝影工作，常搬很重的攝影器材，無數次陽光下的曝曬，體能狀況逐漸提升，已不再弱不禁風、不再憂鬱。開啟全新人生，報名職訓中心學習一技之長，薪水的落差讓我從光鮮的日子變得非常樸素困苦，但我知道我熬得住！

過去的好日子再也吸引不了我回頭，我已下定決心要讓未來人生道路不一樣，找回失去的所有，相信這一切都是值得的！現在，我從不懂電腦變成廣告設計好手，擁有更多長才，朋友們很欣賞我做到毅然決然的改變自己！

今年30歲，當初24歲時受到臺南毒防中心個管師不間斷的關心，深刻感受到這個團體強大的力量，26歲那年決定參與臺南毒防中心的介穩講師團體。

在培訓講師的過程，單位給予我們很多暖心支持和平等的對待，讓我感覺不到有色的目光，講師們的互動分享過程中獲得許多鼓勵及滿滿的正向能量。



沒有什麼事不能回頭！

經歷的歲月雖長雖苦，但我愛的家人及媽媽的支持，她認為參與介穩講師演講是充滿意義的事情，而我也想把她愛孩子的信念發揚出去。對於一個不可能低頭的母親，願意放下身段去愛這麼糊塗的孩子，身為子女有什麼不能為她做的呢？

每一次鼓起勇氣站上演講台，都是自我療癒及贖罪的過程，一次次救贖過去的荒唐和不安，期盼只要有一句話可以深入學員們的內心，為孩子帶來更有意義的人生和不一樣認知，給予他們力量去翻轉未來，便知足了。我勉勵自己持續堅持做對的事！

四年期間，我經歷小學、青少年、大學生、社會人的反毒宣講，其中我很重視年輕的下一代，也知道現在校園毒品比當初更加氾濫，希望能早一步用自己的經歷告訴莘莘學子：

「嘿！同學們，毒品不像投影幕上那麼簡單，請聽我娓娓道來…」用我的十年，換取更多人的十年，趁一切還來得及，祝福他們過得更加亮麗光彩！



現在我過著嶄新的生活，痛定思痛的過程已經過去，過往風光的五光十色已不再吸引我，因為我現在比當初更加富有，我擁有平安、平靜的生活、健康的身體、穩定的工作和正常的作息，懂得愛自己和家人。

生命終將回歸本質，心裡所想一定會成就在你的生命，我是戒癮過來人，成功需要一步步，看著我分享的你也可以做到，只要你願意！







three  
chapter

STORY TELLER /

再一次  
的機會

作者 哀聰文

小時候我是個喜歡讀書的學生，國中時因與班上轉學生結為好友，從此賭博、翹課、打架...等不間斷。

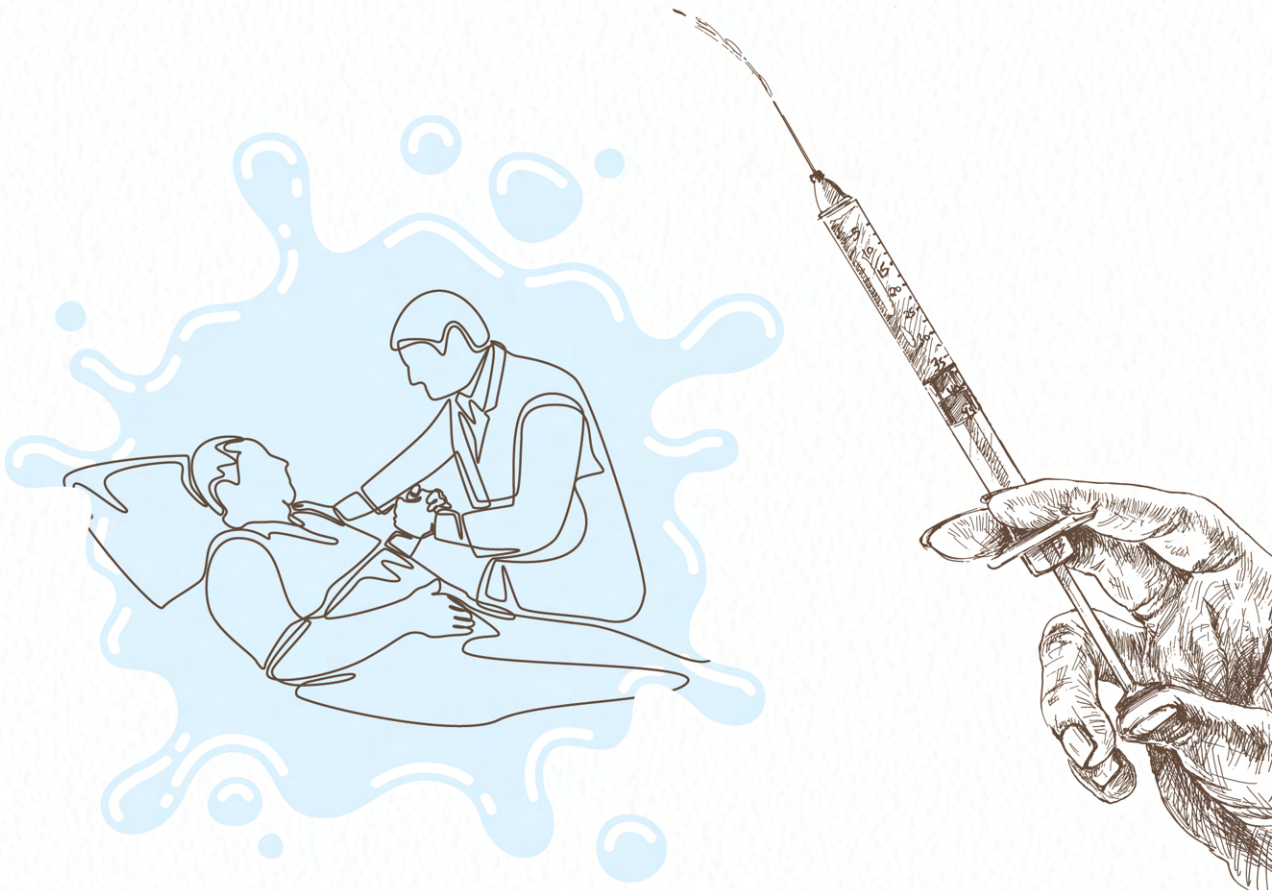
於國中二年級休學後即終止求學生涯，朋友都是兄弟人，終日於賭場流連、跟朋友玩樂，從沒想過人生的意義。



因好朋友染上毒品，與其約定「7日不打毒，7日不吃飯」，爲了用行動證明自己可以辦到，鼓勵好朋友戒毒，而爲自己施打了第一針海洛因後，卻輸給了毒品而逐漸成癮。

回首過往帶給我的遺憾，是我一生無法彌補的痛！

媽媽臨終前常對我說：「文阿~你一定要把毒戒掉(台語)」，我說：「我災(台語)!」，但關上房門後，繼續施打毒品，對母親的承諾成爲一輩子的遺憾。



後來父親因車禍事故而受傷臥床，我一度痛恨肇事者，但父親過世前對我說：「對人要祝福，不要詛咒」，長期以來的恨與痛，因爲爸爸的遺言，讓我漸漸放下與釋懷。

放下怨恨同時也是放過自己，但卻再也無法彌補父母因爲我吸毒，帶著牽掛而相繼離開人間的遺憾。

民國79年染上毒品後，反覆出入監獄，  
在監所度過約23年的時間。



106年出監後，輾轉到了台北更生團契，開始接觸正向的朋友及團體，藉團契生活學習彼此服事、忍耐、包容、謙讓、犧牲、奉獻、捨己的基督精神，展開不一樣的生活。



台南玉井農場工作



台北更生團契擔任志工



109年回到台南，於「永新幸福農場中途之家」擔任輔導員，輔導著跟我一樣曾經迷途的人，希望自己的陪伴與分享能對他們有些助益及改變，這對我而言是相當具有意義的。

某次因緣際會下，鼓起勇氣回到成長故鄉的  
口碑教會現身說法，對大家分享自己的故事。  
這講述自己故事的過程，同時也是對自己的贖  
罪，看著台下這群聽眾都是當初鄙棄、輕視我  
的親友們，從他們泛著淚光的眼神中，我了解  
他們感受得到我的改變。  
二姨握著我的手，哭著對我說：



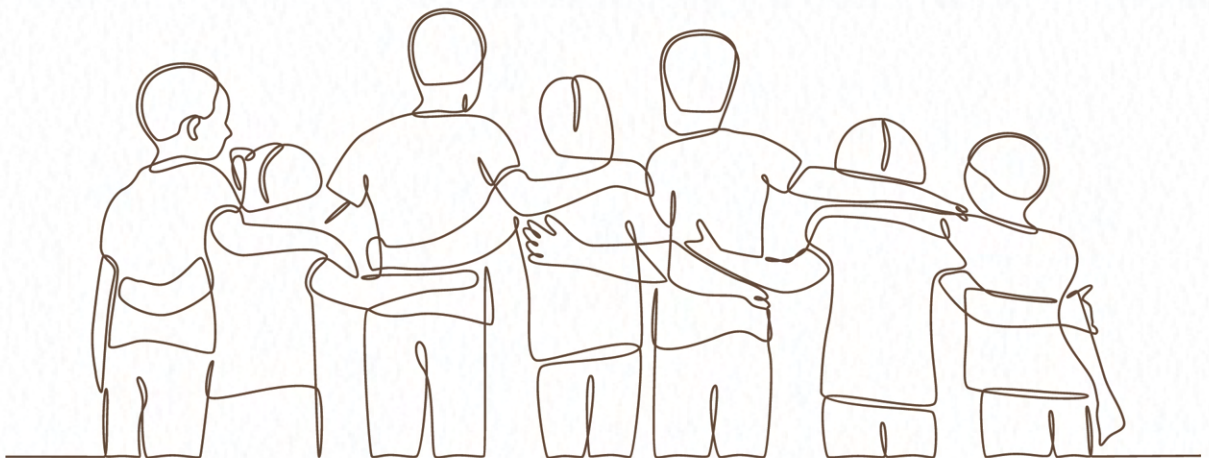
「文阿，我阿姐若看到你現在安內，一定揪安慰ㄟ...。」



重回故鄉演講後與親戚朋友們的合照



永新中途之家夥伴一同出遊散心



此時此刻，謝謝自己的改變，也感謝親友願意重新接納我。

「吸毒是一時、戒毒是一生」



我能夠完全戒掉毒品，主要有二個原因，第一個是感謝衛生局的美沙冬藥癮替代治療，它讓我慢慢地脫離毒品。

海洛因成癮者可透過美沙冬替代治療進而維持正常生活，讓人可以慢慢把毒癮減輕。同時也很感謝戒癮過程中有毒防中心個管師的支持與陪伴，每當迷惘及動搖的時候，個管師的同理及鼓勵，對我來說都是支持的力量。



第二個改變的契機是信仰基督教，神不離不棄的愛，讓我重拾自己的生活，對神的信仰與約定：「賜予一段LOVE、賜予健康的身體、賜予能力服事他人」。



深記更生團契瑛珠姐曾對我說：「你為什麼不試試給自己一次機會呢？」在更生團契期間心境上的轉折與同伴們相處支持的感動，引領及鼓勵我有勇氣面對一切。





我吸過毒品，能深刻感受毒品成癮的痛苦，現在依著基督教耶穌的信仰，盡自己的力量陪伴吸毒的人走出這痛苦深淵。

「人有一個信仰，心中就有一個目標」  
有目標後，走的路就不會偏差，堅守信念，好好  
做下去！走神引領的道路，阿們！

「信仰」、「介穩講師」讓我中年後的人生變  
得不一樣，成就更多美好的可能！



介穩講師電台宣導

回首過往使用毒品的人生，我覺得用「垃圾」形容很適切，但在接受教會及毒防中心的協助後，我成為臺南市「介穩講師」，從「垃圾」轉變成「資源」，把握機會盡自己力量分享自己的故事給更多的人知道，勸戒千萬不要吸毒！






Chapter four

作者 賈進興

因著耶穌的愛  
而改變生命

STORY TELLER /

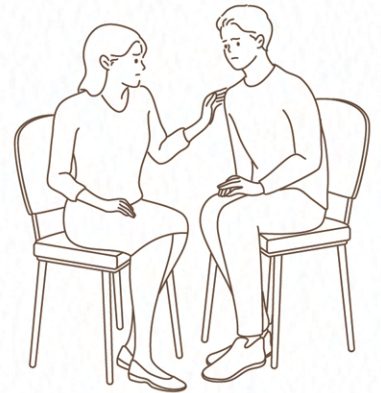


從小父母離異，母親改嫁後我跟著母親和養父長大，從小在賭場的環境生活，耳濡目染之下建立錯誤的價值觀，乃至性情、觀念變得逞強好鬥、好高騖遠、驕傲不遜。

國中時期時，因著出入複雜的場所而接觸到毒品，從此走向不歸路，直到20歲被警察查獲，也是囹圄之旅的開始。進出監獄7次，一直以來，母親對我始終不放棄，持續陪伴在我身邊，多次語重心長的對我說：「阿興不要再碰毒品，它會毀了你的一生」。

## 我總是答應她，但又禁不起毒品的誘惑

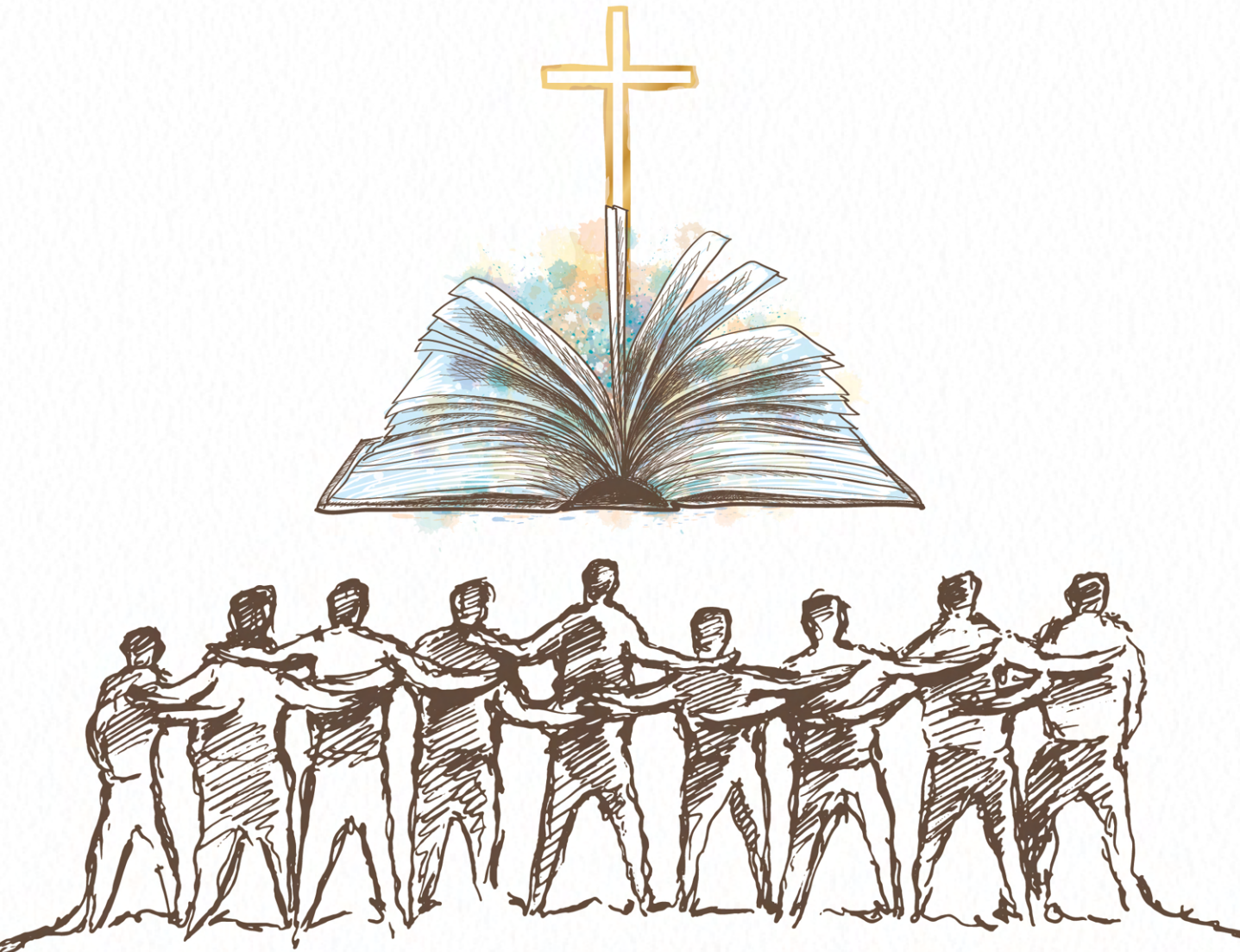
在萬丈深淵中不斷的載浮載沉，因此讓全家跟著一起受害，母親在親朋好友面前抬不起頭，而我，卻一次次地傷害母親和兄弟姐妹的心，自己和家庭的關係也越發緊張。



那時，對生命沒有什麼期待，總以為此生會老死在監獄或是吸毒過量而走上殊途，一次又一次出入監，想戒也戒不掉，無法跳脫的迴圈無限循環著…。

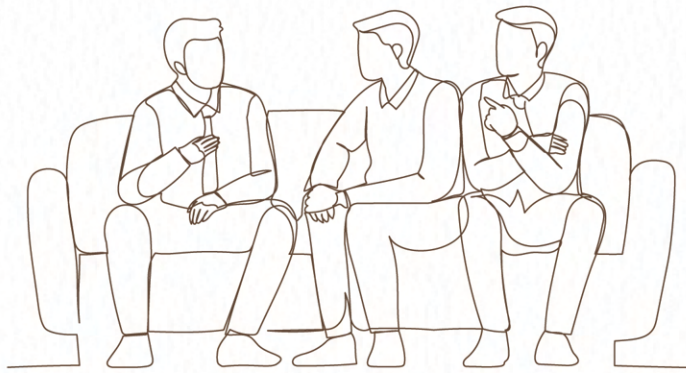
## 「人的盡頭，就是神奇妙作為的開始」

第7次服刑時，在台南明德戒治分監基督班，從志工老師身上感受到源自基督來的愛，接受信仰洗禮和研讀聖經，體悟經上箴言3:5節（你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在一切所行的事上都要認定祂）。





是啊！以前我總是倚靠自己的小聰明，為所欲為，不顧家人和他人的想法，以至接觸毒品導致和家庭朋友之間的關係破裂。

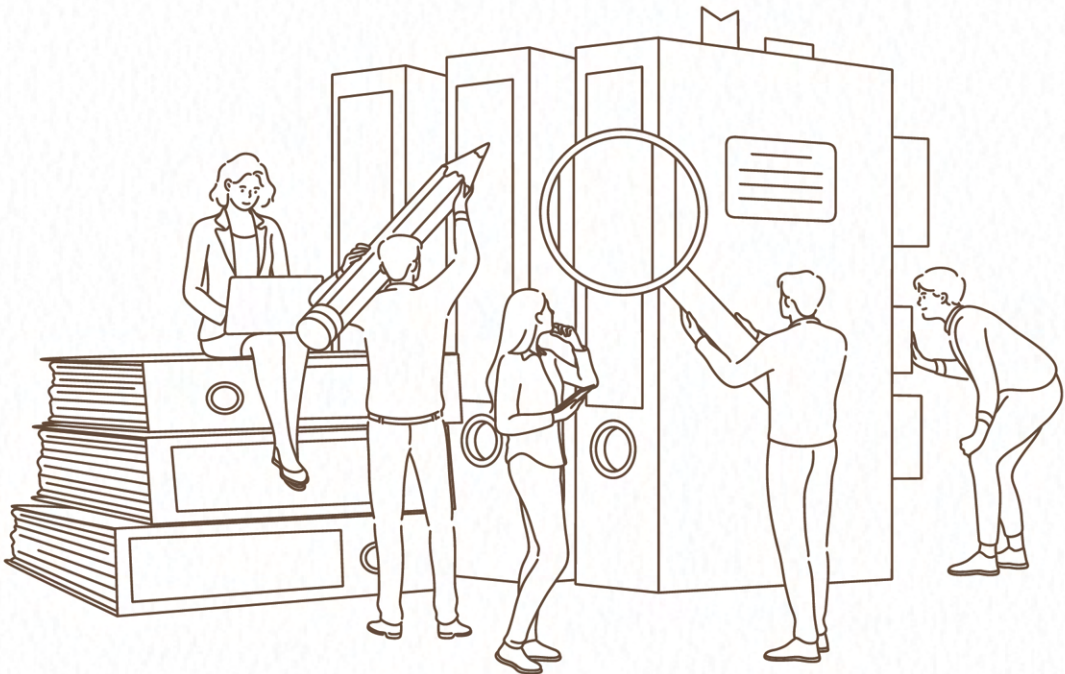


感謝上帝的愛，聖經的話語，讓我在基督班內心產生改變的契機，重新審視生命的價值和自己如何面對未來的人生。

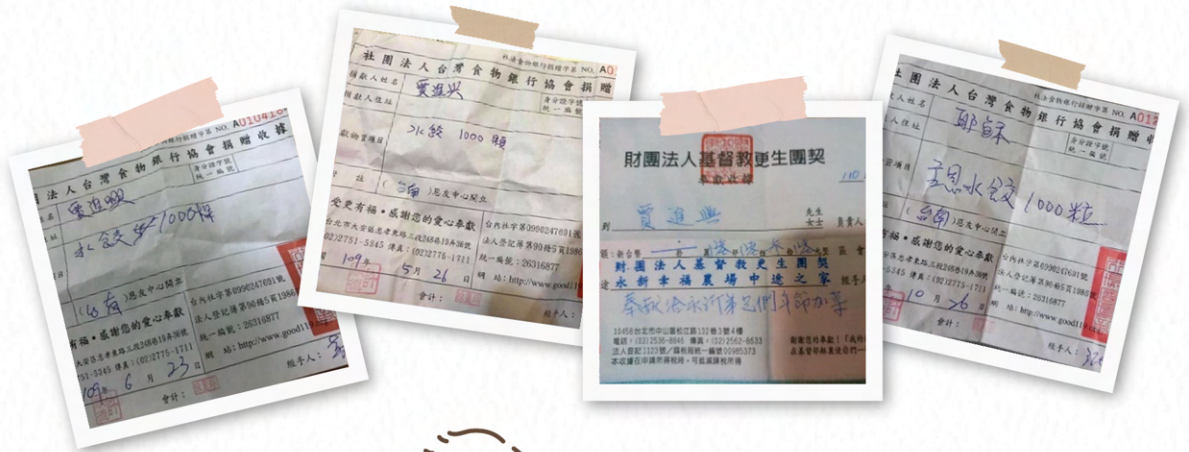
## 在105年出監後，我做了一個重大決定!

決定不再回去高雄家鄉，避免再次重蹈覆轍，選擇留在基督教更生團契台南中途之家，渡過重回社會的誘惑期來更生自己的生命。

為期八個月的團契生活，  
培養出好的習慣，  
奠定邁向未來生命的基礎。



感謝教會的弟兄朋友給我機會，教導我製作水餃之技術，得以重新邁入職場。雖然剛開始仍是會受到別人異樣的眼光看待，但我心裡最清楚，自己在做對的事，就不怕別人怎麼想，也一直以此來鼓勵自己、努力向前!



感謝上帝和一路關愛陪伴、支持我的人，108年獨立創業開設水餃店，最感欣慰的是兒子因著我自身的改變，也跟著一起做水餃，父子同心協力朝向未來，現在工作已步上軌道，有能力盡自己力量幫助弱勢團體，回饋社會。



因著所有生命的逆襲，皆有最好的準備和安排，所有的光芒都要時間去淬煉，所有遇見的良人，都是善念埋下的伏筆。

願每個向上改變的生命，無論高山或低谷，總要勇敢的走出適合自己的路，這是值得人家尊敬和鼓勵的，別讓太多昨天的你佔據今天的你，永不放棄，彼此加油！

## 成爲「介穩講師」

非常感謝臺南市政府毒品危害防制中心個管師的引領下，輔導我成爲「介穩講師」，真心謝謝個管師一路的陪伴及鼓勵，讓我有機會能以自己深受毒品危害的經歷，在監獄、校園等地方進行反毒宣導，期許更多人能走出毒品的泥沼，也希望讓未經涉世的莘莘學子及民衆們，能夠知道毒品的危害，面對毒品時能勇敢說不，讓我們的家庭社會更加和諧。



照片出處：好消息國度報導(GOOD TV NEWS) 🔍








Chapter five

作者 邱惠雪

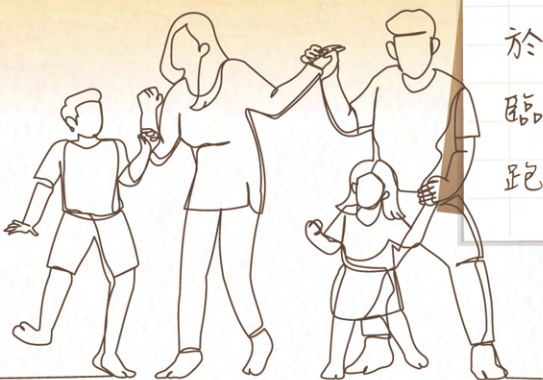
# 無條件的陪伴

STORY TELLER /



做為一個母親的責任，是善盡照顧本分，做為一個妻子的情意，是該怎麼引導丈夫迷途知返嗎？

親情換得浪子回，是因為血濃於水。夫妻本是同林鳥，大難臨頭各自飛！可是跑的了和尚跑不了廟，孩子們呢？



沒錯！為了孩子，我學習承受所有一切，排山倒海般的壓力，我不該被別人指責他人的錯是我們的責任！我要為我的孩子爭一口氣，孩子沒有錯！



回首過去20多年，來來回回，去去返返，一次次的陪伴會客，只想著盡自己的責任，照顧好孩子，盡力協助拉你一把。一次偶然的機會，讓我接觸了台南監獄志工服務協會，讓我覺得自己不入虎穴焉得虎子…我想了解藥癮者內心在想什麼？



李小孩：

我跟你提起我要去南監當志工，你不認同，我想你可能是擔心我無法勝任，現在我明白了，並不是我不能做好這件事，而是你認為這種「煙毒犯」的心理，是無法用他人的力量來幫助他們，戒除和心靈成長的，你有的只是覺得我把它想的太簡單，那我也可以非常明確的告訴你，不管有沒有用，用心就有機會，你覺得我應該放棄這個念頭，不要再做下去，如果你心理真的是這種想法，做再久也沒有辦法放棄做的第一個人，「一定是你，為什麼呢？」

你沒有辦法去感受我的用心、精神、陪你金錢，只是為了讓你回歸正常人而性，你都无法肯定自己都接受那麼多痛苦，也不知道珍惜，我再做下去也無意義，但是我還是會繼續做我的志工，你不懂，懂你的智慧，我如果能對他人付出，只要一個心裡肯定的微笑或感謝，可改含很感恩，也讓你更有存在價值的存在世上。

假使你真的用這種想法，來看我做這件事，我想你內心加錯的

是不合時宜的表態，而證你的行為正常，心理正常。

一直告訴你，心單純，想法正當，用量大，標準低，眼光遠，智慧高，是用單純的真心做對的事，當你的理念、心態、邏輯、自然、磁場、信念，都會投身，我是愛家人，而你是怕家人，你還不懂嗎？

自己好好的想清楚，是你要給自己一條光明的路，還是選擇業障，你不懂，而更難學，一輩子修為都在於你，我只是做那陪伴的人，我無法高張你的人，一切就用手學，精進吧！

lover day  
2.14

別人都很期待，我能為他付出，你都不懂。

如果我付出的方向，不再向你出發，你後悔也來不及了。

一直有人能希望我能夠回應他，只有你一直

在做著無法用言語形容的白日夢，感謝你那那天，你當面對我，我已走遠，不再回頭。

## 我最大的動力就是...

他是孩子的父親，我要正視問題，所以我不能逃避，我如果不好好處理，萬一將來發生了憾事，我將會遺憾終身。

於是我說服自己，現在我付出10年的時間帶好孩子，只求在往後的幾十年能平靜生活。我不斷努力把自己的想法說出來，當做是自己的目標，不斷的改變自己的心情來面對現實，同時也帶著孩子一起走過所有的路，讓自己學習成爲一面擋箭牌，勇敢的站在孩子面前並成爲他們堅強的依靠。



我們離開了原本生活的圈子，且搬去其他地方生活。爲母則強，當你發現你無所畏懼的時候，什麼考驗都不會害怕了！

種種迎面而來的措手不及，  
使人無法招架，卻也讓我學習了，  
冷靜淡定的面對一切。



也讓我學會了，如何用同理心去看待別人，換位思考如何解決問題，每個人的本性都想被善待，能夠善待每個人，才是真正的事！

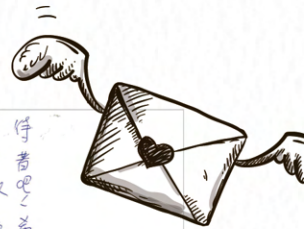


介穩講師宣導等訓練，讓我試著了解藥癮者的想法及他們的辛苦，有機會也會鼓勵更多深受毒品危害的家屬一起站出來，將自己正向的陪伴經驗鼓勵更多家屬，感受運用家屬的力量「改變」藥癮者還是有可能的，我們終究不能一直隱藏在毒品這龐大的陰影之下，畢竟要求藥癮者自己改變是困難的，仍需要整個家庭一起跟著成長，才有改變的可能！

# 《沙塔的一粒沙》

邱惠雪之子女

走過那麼久的日子，回想起當初其實很不諒解他，甚至第一次探視的時候，什麼話都不想說，就眼眶泛著淚，直盯著爸爸的雙眼，然後內心有很多的想法，包括埋怨、疑惑等。



幼稚園年級	大園製	班別	座號	姓名
科目	家有本難念的經			評分

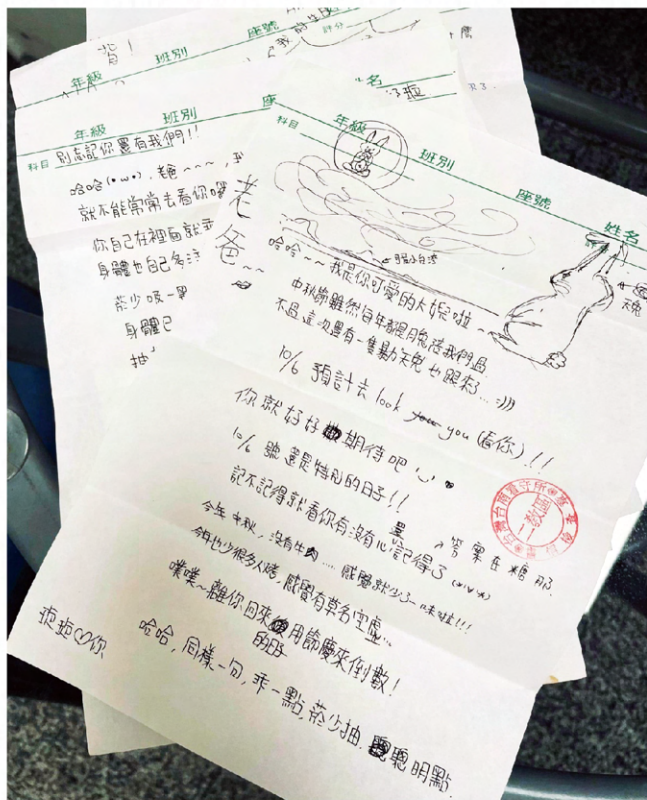
爸爸：  
★ 爸爸我終於懂你為什麼喜歡肉燥麵了。我們開學了。所以以後就不能常去找你了。你自己在裡面要加油!! 我們會等你回來!! 而且你有答應我要去國中畢業!!! 不要忘記了~無援出來的時候不要又犯了...不然就沒有機會再給你了~，而且不跟你說我想你應該也知道你下在家遇到沒有人幫我上課東西沒帶也沒有人幫我送三年級了：時間快吧! 明年5月要會考，你回來也快畢業了我們長大了：你的心理也會成長行為思想也會成長不要像一個幼稚的大人~ 懂嗎!! 還有，媽媽說你回來的時候要去撥全家福心，你就趁著這些時間擰麵麵，增肥，頭出來才不要擰掉~

親 你還可以很快成長，變成更好的爸爸

惜體會吧!  
欲求的字的時他小 致對聲味致大快悞

停著吧~希望可以看到更好的你  
可是做了壞事也是必須全想~那味款好好  
以就好~因為當知道人是不能比較呀。  
不要出什麼事吧~學校數學老師如果是  
很久沒見也不知道可以說什麼就希望以

入監探視持續地一如往常，可能跟悲傷四階段一樣，否認、沮喪、憤怒、接受。仔細想想，從得知的那一刻開始到我真正可以碰到爸爸的時候，我從來都沒有否認與沮喪過什麼，似乎也就代表我的悲傷並不成立。



當時的我在同學之間交友上並沒有受到太大的干擾，但似乎還是會似有若無的隱瞞著，沒有不能說，但是不會主動提起，每次看到同學的爸爸跟媽媽一起出現，我都在想，這畫面我們家什麼時候能出現？

爸爸的事情像沙塔最飽和崩塌而下的第一顆沙，連帶著整個塔都崩塌了，把一切的生活都打亂了，家裡生活收支不再平衡，家庭的溝通不再和諧，街坊鄰居的問候也不再如以前那樣的單純…



整段日子最辛苦的人是媽媽，當時三個小孩都還是學生，東奔西跑拉拔長大，感覺媽媽有意的阻擋某些事情但又一派輕鬆，見她奔波勞累，以她的力量保護著我們三個小孩，這過程我們都告訴自己不要成為讓人感到心力交瘁的那個人。

生活中聽過很多醉翁之意不在酒的問題，看過很多看熱鬧不嫌事大的人，對視過很多混濁的眼神，這些日子所帶給我的啟示，就是因為見過最醜陋的一面，所以極力避開，並努力讓自己不要向那方靠攏。

爸爸出監後，我們的生活漸漸恢復，失去的父親回來了，我們與父親都在重新學習，學習適應、學習相處，也期待一切能越來越好，父親能在我們的陪伴之下往好的方向前進，並珍惜著這種又踏實的幸福，得來不易，珍惜著現在的生活。









ISBN:978-986-0701-59-3

GPN:1011101852

書名：有故事的人·介穩講師心靈手札

發行人：市長 黃偉哲

總編輯：局長 蘇世斌

心理健康科科長 陳月英

心理健康科股長 吳秀琴

執行編輯：心理健康科衛生稽查員 蔡幸珊

臺南市政府毒品危害防制中心督導 林易司

臺南市政府毒品危害防制中心資深個案管理師 李怡靜

出版機關：臺南市政府毒品危害防制中心、臺南市政府衛生局

地址：730213 臺南市新營區東興路163號(東興辦公室)

701017 臺南市東區林森路一段418號(林森辦公室)

電話：06-6357716、06-2679751

傳真：06-6370007、06-6320029

24小時免付費毒品防制諮詢專線：0800-770-885

臺南市政府毒品危害防制中心官網：<https://reurl.cc/p1QMvQ>

臺南市政府毒品危害防制中心粉絲專頁：<https://www.facebook.com/antidrug.tainan>

臺南毒防指南針LINE@：[@0800770885tainan](https://www.line.me/tw/0800770885)

印刷廠商：飛騰廣告設計

電話：0910-696-111

地址：717 台南市仁德區太子路707之4號

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

有故事的人：介穩講師 心靈手札=Story teller / 蘇世斌,

陳月英, 吳秀琴總編輯. -- 臺南市：臺南市政府毒品危

害防制中心：臺南市政府衛生局, 民112.2

面；公分

ISBN 978-986-0701-59-3(平裝)

1.CST：反毒 2.CST：毒品 3.CST：藥物濫用防制

548.82

111018689

出版年月：中華民國112年2月

本書保有所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求本局同意或書面授權，請洽臺南市政府毒品危害防制中心。



官網



FACEBOOK



LINE@



# 有故事的人



STORY TELLER

介穩講師 | 心靈手札

臺南市政府衛生局 關心您

ISBN:978-986-0701-59-3 CIP:1011101852