

拒毒+1

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

有口一定成功

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

季刊

第四十三期

中華民國一百一十二年十二月

發行人\翁章梁 總編輯\劉培東 副總編輯\羅木興
編輯委員\林宏儒、李美華、張翠瑤、楊皓茹、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

入監：另一次思考的機會

桃園市政府衛生局 賴世軒 社工師

談起監獄的生活，「吃免錢飯」跟「失去自由」可能是多數人腦中冒出的第一印象，而對於即將執行或被關過的人來說，有的人百般抗拒，玩起捉迷藏，從南躲到北，有的人百般無奈，最終認命，於是開始打點外面世界的生活，也有人整天憤恨不平，細數自己的冤枉或委屈，最後卻變成牢房新收成員的心靈導師，希望那些新進成員能想開些。監獄是個什麼樣的地方，引起了這些截然不同的反應？

入監的藥癮者們

H在緩起訴附命戒癮治療期間內犯了其他有期徒刑以上的罪，因而被撤銷緩起訴，聲請再議駁回後，H說：「謝謝這個沒正義的社會和司法」，因為H認為自己到醫院回診驗尿結果都是陰性，已經改過自新了，但這個社會依然把自己逼到陰暗角落，讓自己必須進一趟勒戒所，讓自己無法工作、收入

減少，無法負擔房租及車貸。

T跟H一樣，因為同樣的原因被撤緩。T害怕身體承受不了戒斷症狀，著急地說要回醫院和醫師討論調降美沙冬的劑量，希望能讓自己進勒戒所時少受點苦。藉著機會和T討論過往的戒毒經驗，原來T從沒嘗試過戒毒，這是T第一次冒出想要停止用藥的念頭。

不同於T跟H，L是因為超過三次無故未依規定接受治療而被撤緩。正值事業上升期的L，知道依規定回診很重要，但在該回診的那些時刻，L選擇了繼續工作。試著了解L對於進勒戒所的想法，L理性地表示知道是自己不符規定在先，並向我說著手頭上的工作後續如何安排，以及打算怎麼跟父親坦言用藥的事。

生命中的變項

生活中總有預料之外的事情會發生，一

且原先的生活節奏被打亂，有的人深吸一口氣，盤算如何將新事件安放進原本井然有序的生活中，有的人眉頭都不皺一下，認為生活有些變化才顯得精彩，也有人如坐針氈，甚至把自己的不安轉換成對世界的咆哮。這些生命中的變項，能用什麼樣的視角來面對它？

有一點有趣的是，在跨理論模式(Trans-theoretical Model, TTM)中的改變階段(Stages of change)裡，維持期(Maintenance stage)的箭頭指向了二個方向，一邊是終止，另一邊則是復發期(Relapse)，這似乎在某種程度上告訴大家，用藥這件事，只有0次和無數次。

T會不會如自己的完美規劃，慢慢調降了美沙冬的劑量，進勒戒所後忍受一、二個

星期的身體不適，出所後就煥發新生，從此不再用藥？我不知道。L會不會因為必須暫停發展中的事業，在這次重新審視自己和藥物、工作及家人的關係後，就此引以為戒，時刻警惕自己用藥對生活的負面影響？我不知道。我比較清楚的是，進勒戒所這件事，各自給了T跟L一個變項，讓他們有機會深吸一口氣，緩緩腳步，重新檢視人生的地圖上，還有沒有其他路徑可走。

至於H，如果有機會，我會想跟H聊聊勒戒所的生活如何？出來之後生活有什麼變化嗎？我不會期待H說出進去一趟獲益良多之類的话，那有高機率會讓我覺得H可能瘋了，但我期待這樣難忘的經驗，會在某個時刻成為H深吸一口氣的機會。



陪伴藥癮者的復原之路

桃園市政府衛生局 林惠君 護理師

「我是不是做錯了什麼事，我的小孩才會用藥？」

「為什麼會吸毒？一定都是交到壞朋友！」

「反正你就是抗壓性不夠！」

當發現身邊的重要他人施用毒品時，常會產生憤怒、羞愧、指責他人、自我懷疑及自責等情緒狀態，很多時候這些情緒跟念頭是自然發生的，也許是自身過去的經驗跟社會的價值觀；親人間有藥癮者，其實對整個家庭來說不是一件容易的事情，同時藥癮者，需面對家人間及社會輿論的壓力，讓藥癮者因為生活種種壓力，而又想逃到毒品中。

在實務工作中，有些藥癮者從小在吸毒、酗酒和暴力的環境中長大，其內在背負著沉重的痛苦，也因而這些痛苦，會出現種種適應行為才有辦法熬過痛苦的日子，隨著時間過去，雖然外表已長大成人，內心卻像個孩子缺乏愛而渴望被愛、被肯定或被讚美，導致過度注重金錢或物質，上癮會造成身心靈和社會都深受影響，有時候藥癮者透過勒戒能使身體上的癮戒除，但是心裡的癮才是最不容易戒除的，這時陪伴在身邊的人對藥癮者就會是很重要的支持；根據美國國家藥物濫用研究所(NIDA)的研究建議戒癮治療的十三項治療原則，可以更清楚知道治療過程中可能會發生的狀況：

1. 單一治療方法無法適用所有人。在醫院初診的病人，一般醫事人員會利用一小段時間蒐集病人的資料並安排相關的檢查及檢驗，了解病人主客觀的資訊，目的是為了確立病人更具體清楚個別化的問題和需求，給予合宜適切的治療計畫措施。
2. 合適的戒癮治療必須容易取得。有時候病人願意接受治療是需要鼓起很大的勇氣，且即早介入對病人幫助愈大。

3. 有效的戒癮治療需考量藥癮者使用的藥物及相關的醫療、身心、社會、職業及法律問題，而不僅針對藥物濫用的問題。

4. 在戒癮治療的不同期間，藥癮者可能會面臨不同的醫療需求、家庭議題、職業問題、社會及法律的服務需求，針對每個人不同的狀況去做因應，使戒癮治療持續不間段的走下去。

5. 戒癮治療需要維持足夠的時間。每個人維持治療的時間不盡相同，但一般建議至少三個月。

6. 個人或團體諮商及其他行為治療，能有效幫助戒癮治療。透過諮商或治療期間，依照自己的狀況一同討論用藥動機、拒絕用藥的技巧或是調整人際互動的能力等議題，能有助於避免再度用藥。

7. 透過藥物治療替代物質濫用，例如服用美沙冬能有效幫助施用海洛因的人生活穩定並取代海洛因使用。

8. 藥癮者如果合併其他精神症狀疾病時，務必接受精神疾病治療。

9. 藥物解毒治療是初期治療第一步，可有效控制戒斷期的不適症狀，但是後續仍要配合個別性的治療方式。

10. 戒癮治療不一定需本人自願才能成功，包括家人、職場環境或司法體系的壓力或誘因，都有可能提高戒癮治療的參與機會。

11. 在戒癮治療中，需要密切監測藥癮者是否再度施用毒品，如在醫療院所會定期驗尿，以免治療計畫表面順利進行，其實仍有需要調整的地方。

12. 戒癮治療期間應包含愛滋病、病毒性肝炎、結核病及其他感染疾病的檢驗及相關諮詢，避免藥癮者因不當的用藥行為如共用針頭或其他行為(如性行為)，增加感染之機率

，而已染病者，能早期發現及早接受治療。
13.成功的戒癮治療是相當耗時的一條路，過程中可能因為各種原因中斷，需多次治療。因此可以想像成是一種慢性病，可能在治療期間或治療後復發，鼓勵戒癮治療同時參加各類型的支持團體彼此陪伴。

由此可知，一個完整的戒癮治療計劃，不僅僅只有藥物治療及醫療照護(主要是內科及精神醫療方面)，還需涵蓋家庭服務、法律諮詢、傳染疾病(常見為愛滋病及肝炎)之照護、職業訓練及經濟支持，更重要的是需要家庭及社會的支持，才有辦法陪伴藥癮者走過漫長的復原之路。

「那是不是吸毒就會一直這樣吸下去了？」
「為什麼他總是戒不掉？」
「不是跟我說不會再用了嗎？怎麼又犯了？」

其實嚴格說起來復發對很多要藥癮者根本不存在，許多藥癮者在初期用藥時，身邊的人不容易察覺，通常還是會維持著正常的上班或上學，生活作息跟用藥前沒什麼特別的不同，但是事實上藥癮者內心仍有很多未解的結尚未打開，一旦遇到一些挫折例如：失業、失戀或人際關係的問題，會很容易重

蹈覆轍，一般常見的原因會覺得用藥會使自己快樂而取代痛苦的感覺，創造快樂所有問題都可以迎刃而解的假象。

因此，藥癮者家屬必須陪伴藥癮者建立新的生活方式，一同試著找到原先毒品的替代品，拒絕和舊有的朋友圈往來，有意識地調整自己，真實的復原之路往往需面臨艱難的選擇，經歷許多來回拉扯，反反覆覆，最重要的是和藥癮者建立良好且友善的關係，就算復發也不能馬上掉入指責或絕望，即使內心非常的失望甚至傷透了心，只能學著不斷的調整，這樣當藥癮者覺得受挫時才會願意告訴家屬或值得信任的朋友，然而藥癮者往往比較多疑或是較不易信任他人，更需要愛心、細心跟耐心去跟藥癮者建立關係，一起陪伴走這一條漫長的復原之路。

除此之外，家人間需要面對驟變，調整原本的生活習慣或是出現經濟負擔甚至是社交阻礙。對一些藥癮者陪伴者來說自我照顧格外重要，社會上相關單位現在都有家屬支持團體可以善加使用，希望每個陪伴者都可以先把自己照顧好，才能在這條漫長的復原之路走得長久。



迷人的危險

嘉義縣衛生局 江筑萱 護理師

這個東西可以使我興奮，可以使我活在美好的世界中，若沒有它，我可能沒辦法得到快樂，「迷人的危險」就是這樣，讓我深陷其中，無法自拔，當我決心要退出的時候，發現我根本無法全身而退，甚至會想念，千萬不要碰到毒品，因為會讓你的生一蹶不振，唯有努力戒除毒癮才可以繼續往前進，讓我的家人不要再因為我被其他人指指點點，我過去的豐功偉業，應該是讓我媽媽傷心欲絕，等到良心被喚醒的那一天，我才深刻感覺到，我前面那段日子裡浪費太多時間在不對的物品上還花了很多冤枉錢，媽媽對不起，以上是個案阿明的吸毒戒癮例子。

過去這些日子裡，我花太多時間在「碰毒品」，應該說太信任朋友，他們跟我是國中同學，我們很要好，好到覺得比親兄弟還要親，沒想到我最好的兄弟把毒品帶過來給我，說這是好東西，而我用了以後竟然還上癮，開始了一段我不能沒有毒品的日子，起初是使用了混合型的咖啡包，原本以為只是單純提神補體力，沒想到吃下去以後，我竟然可以三天三夜不用睡覺，甚至還可以半夜跑出去飆車，那一段日子其實是我的黑暗期，現在想想，當吃下去可以三天三夜不用睡覺就覺得很不對勁了，但那時候可能被鬼迷心竅了，更慘的是應該是「上癮」，所以一直沉溺在那個不對的循環裡面，自己也不覺得有怎麼樣，且那時候像是著了魔一樣，對於家人尤其是我媽的勸告，我也完全聽不下去，她告訴我千萬不能碰毒品，會深陷其中

，我那時候哪聽的下去那麼多，一樣每天跟我朋友群夜夜笙歌，甚至去酒店、飆車樣樣來，花錢如流水，混小幫派也是變成家常便飯，我媽說很怕我會上社會新聞，我還開玩笑跟她說：這樣可以紅，不錯啊，現在想想真是很不成熟，且我那一位自認是好兄弟的朋友，並沒有出手救我，反而自己買車還叫我當保證人，當車貸款繳納不出來的時候，被迫債務的是我，他依然爽爽過他的生活，從那一刻起，我才發覺我被他利用的很徹底，但這也是我自找的，識人不清，若是我可以早一點把我媽媽的勸告話聽進去，今天我也不會活的那麼悲慘，害我媽在鄰居跟親戚面前抬不起頭，她小時候多希望我有成就，他說我國小很乖，回家還會幫忙她洗碗、拖地，做家事，國中誤交損友就開始了錯的吸毒旅程，真是萬萬也沒有想到會演變成那麼嚴重，若未來我有孩子，我會跟他們說：「毒品碰不得，完全不要碰」，好想抱著我媽媽說對不起，我真是一個不肖子，讓我媽擔心，讓我媽蒙羞，讓我媽哭泣，讓我媽失望難過，這一切都是因為一時間的迷惑，走上錯的路，我很後悔，但事情已經發生，我只能將這些錯誤，用時間來緩解傷痛，我真的錯了，甚至是錯的徹底，若時間可以倒轉，我就不會這樣選擇，若一切可以重來，我只想當我媽媽的乖兒子，希望進了勒戒所後，可以成功把毒癮戒除，活出新的自己，做一個成熟的大人而不是讓家人擔心的癮君子…。

戒斷毒癮的那段日子，說實在話，我真

得好痛苦，全身會發抖，發熱、發冷，我已經有一點分不清我身體到底是哪裡不舒服？我的頭腦也無法控制的亂轉，亂思考，感覺思考紊亂甚至聽見幻聽，有人說我的壞話，取笑我，我之前被強制送醫過一次，精神科醫師說這是毒癮戒斷表徵，看來我全部都中了，我好像已經不是我自己，思緒跟身體都無法掌控，精神科醫師請我不要理會幻聽干擾搭配吃藥，但這過程中真的是很困難，我根本沒有辦法配合好好服藥，我每一天都很想死，甚至負面想法是一直襲擊而來的，我好痛苦，但我覺得這也是我自找的，我才不到30歲，可以把自己搞成這樣也是很厲害，人不像人，鬼不像鬼，不知道要怎麼說，因為從頭到尾，我好像覺得我前一段日子是白活了，我找不到自己的容身之處，早知道就不要碰毒品，這句話是我戒慎毒癮的每一天反覆對自己說的，可惜，時間不能倒轉，我改變不了大環境，我只能改變自己，每一天我都鼓勵自己要回到那個最單純的自己，希望我能夠一步一腳印做到，對自己的承諾，我答應過媽媽，我一定會振作，不能再讓她擔心、難過，媽媽對我來說是最重要的，我知道她在我身上花了多少心力，過去的我已經讓她悲痛欲絕，現在的我不能再讓她為我

流眼淚，我一定會好起來的…。

無論阿明有沒有成功戒斷毒癮，對於家人的傷害、信任已經造成無法抹滅的傷痛，就算是阿明後來真得成功戒毒，這中間的過程，絕對是非常辛苦，「毒品碰不得，完全不要碰」這句話絕對不是像口號一般簡單，一定要牢記在心，一旦你的人生碰毒，一切都會白費，若使用毒品後才來後悔，這樣的人生誰都不願意蹉跎，當人看到新奇的物品，一定會有好奇之心，當來路不明的物品，千萬不要使用，一定要這樣世代教育孩子們，不要誤入毒品這條崎嶇的路，每一個時期都有不同在意的人、事、物，或許國中階段正逢最在意同儕話語的時候，但當家人們多給予一點關心，或許被關心者就會覺得自己有被愛的感覺，自己的自制力當然也是非常重要的，其實，阿明的故事告訴我們，若真的有心要活出自己的精采人生，首先絕對不可以碰毒品，再者，交友方面也要慎選，雖然這個世界上的誘惑很多，但是唯有堅持住自己的底線才能夠成功，很多本來好好的人，吸毒以後變得一蹶不振，希望這世界充滿愛，充滿期待，充滿未來，只要拒絕使用毒品加上自身努力，一定可以前程似錦。



嘉義縣社區心理衛生中心
112年冬季心理健康促進活動



10/4 星期三

《**聽音傳遞心娛樂**》**聽音瑜珈**
時間：14：00~15：30
地點：2F 團體諮商區
對象：家庭照顧者及一般民眾

11/15 星期三

《**樂齡人生活出健康**》**伸筋縮氣課程**
時間：14：00~15：30
地點：2F 職能治療區
對象：65歲以上老人及一般民眾

12/6 星期三

《**聖誕魔力**》**復原力接住自己-捕夢網**
時間：14：00~15：30
地點：2F 舒活衛教區
對象：一般民眾

10/25 星期三

《**頌鉢品香**》**鉢音品茶**
時間：14：00~15：30
地點：2F 團體諮商區
對象：65歲以上老人及一般民眾

11/22 星期三

《**正念心理快樂生活**》**藝術創作療癒**
時間：14：00~15：30
地點：2F 團體諮商區
對象：ADHD、家庭照顧者及一般民眾

12/20 星期三

《**聖誕魔力**》**蕚心餅心**
時間：14：00~15：30
地點：2F 舒活衛教區
對象：嬰幼兒、家庭照顧者及一般民眾



活動專頁

●課程免費參加，備有茶點，立即報名！

●報名方式

搜尋「嘉義縣衛生心理中心」臉書專頁
電話聯絡 05-3621150
●上課地址 嘉義縣太保市太保二路113號2F
(永在食安大樓)

嘉義縣社區心理衛生中心
☎ 05-3621150
☎ 1925 安心專線
☎ 1966 長照專線
☎ 1957 社會福利專線



報名簡章



嘉義縣政府 嘉義縣衛生局 嘉義縣社區心理衛生中心

毒品危害漫畫篇

作者 / 白環辰(赤染環)



抵嘉最溫心 陪伴不孤毒

拒毒+1 季刊

7

藥愛防治 & 藥癮減害方法

風險行為 vs 預防方法

海洛因等藥物濫用	拒絕毒品
成癮	接受替代治療 (以服用美沙酮/丁基納酮取代鴉片類藥物)
共用針具或稀釋液	使用清潔針具，不共用針具及稀釋液
感染愛滋等血液傳染病	每3-6個月定期接受愛滋病毒預防PrEP

藥癮戒治資源與服務管道

有用藥問題或需要戒癮治療?

各縣市政府設有毒品危害防制中心(諮詢專線: 0800-770-885)，提供心理支持、法律諮詢、戒癮、愛滋篩檢、減害計畫等服務。

您也可以前往衛生福利部指定之藥癮戒治機構，尋求醫療院所身心科或精神科醫師協助。

哪裡可以取得清潔針具呢?

各縣市衛生局設有清潔針具執行點及衛教諮詢服務站嗎!

清潔針具使用後，請記得將針具繳回，不可以棄置在一般垃圾桶嗎!

認識更多藥癮與愛滋相關資訊?

心口口 藥癮戒治諮詢專線

疾管署 藥癮愛滋減害Q&A

藥癮減害

鴉片類

藥物種類：海洛因(4號、白粉)等鴉片類藥物。

施用方式：常見以注射方式施用。

危險性：共用針具(包含針頭、針筒、稀釋液)而大幅提升感染愛滋、B/C型肝炎等血液傳染病之風險。

預防方式：

- 不共用針具、稀釋液、容器。
- 利用各縣市衛生局有提供之清潔針具、稀釋液等衛教諮詢服務。
- 有風險行為，每3-6個月進行愛滋篩檢。
- 使用暴露於愛滋病毒前預防性投藥(PrEP)，預防感染愛滋。
- 有用藥問題，積極尋求指定藥癮戒治機構或相關單位協助。

藥愛防治

非鴉片類

藥物種類：甲基安非他命(煙、安、冰等)、K他命、搖頭丸、大麻、G水、喵喵等非鴉片類藥物。

施用方式：常見以吸食或注射(slam)方式施用。

危險性：發生「**癡癡** (Chemsex)行為，又稱以藥助性，指性行為時合併使用成癮藥物，以增強感官或感受，而出現自制力降低、影響思考與判斷，進而發生未有保護措施的性行為，大幅提升感染愛滋病毒、梅毒、淋病等性傳染病之風險。

預防方式：

- 避免使用藥物助性。
- 性行為時全程正確使用保險套與水性潤滑液。
- 有風險行為，每3-6個月進行愛滋篩檢。
- 使用暴露於愛滋病毒前預防性投藥(PrEP)，預防感染愛滋。
- 有用藥問題，積極尋求指定藥癮戒治機構或相關單位協助。

風險行為 vs 預防方法

安非他命等藥物濫用	拒絕毒品
以藥助性	接受諮詢及戒癮服務
發生無防護性行為(未用保險套)	使用保險套(搭配水性潤滑液)、PrEP
感染愛滋、梅毒等性傳染病	每3-6個月定期接受愛滋篩檢

愛滋防治資源與服務管道

愛滋篩檢服務管道

疾管署與醫療院所合作，提供免費、快速、隱私且保密的**匿名篩檢服務**，只要約20分鐘即可知道檢驗結果!

您也可以購買**愛滋自我篩檢**試劑，自行檢測嗎!

篩檢結果代表什麼意義呢?

愛滋匿名篩檢及自我篩檢都屬於初步檢驗，檢驗結果若呈「**陽性**」，不代表確切感染，請務必前往「**愛滋指定醫療院所**」接受進一步確認檢驗。

愛滋初步檢驗結果若呈「**陰性**」，代表沒有感染，但仍可能處於空窗期，還是要避免風險行為、定期篩檢嗎!

什麼是暴露於愛滋病毒前預防性投藥(PrEP)?

PrEP是國際研究證實可有效預防愛滋病毒的事前預防性藥物，透過持續穩定服用藥物，預防感染愛滋病毒的保護力可達9成。注意!!使用PrEP須經醫師評估，且沒有感染愛滋病毒嗎!

圖片來源：衛生福利部疾病管制署

如您或您的家人、朋友有上述圖片之困擾及需求，歡迎來電至本中心。

嘉義縣毒品危害防制中心

服務地點：嘉義縣衛生局(嘉義縣太保市祥和二路東段3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

染毒4徵兆

- 心思改變**：突然對原本感興趣的事物失去興趣，或對原本不感興趣的事物產生興趣。
- 行為改變**：突然出現不明原因的錢包、衣物、或個人物品遺失。
- 情緒改變**：突然出現不明原因的焦慮、憂鬱、或易怒。
- 特殊物品**：突然出現不明原因的針筒、藥水、或不明來源的藥物。

如有任何疑慮，請洽：0800-770-885