

拒毒+1

戒成專線 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

第十二期

中華民國一百零五年三月

發行人\張花冠 總編輯\吳容輝 副總編輯\許家禎
編輯委員\鄭明忠、翁章梁、王建龍、邱美切、黃盛忠
執行編輯\蔡淑真 執行單位\嘉義縣毒品危害防制中心
地址\嘉義縣太保市祥和二路東段3號 電話\05-3625995
網址\antidrug.cyshb.gov.tw 戒成專線\0800-770885

印刷品

郵件特約戶
特約記帳



「是毒還是藥？毒品藥不藥？」 之第一章

國立中正大學犯罪防治系 副教授 戴仲峰

「向毒品宣戰！」、「拉K一時，尿布一世」，走在台灣街頭，到處可以見到與反毒相關的標語或是布條，可見毒品問題已經成為現在最棘手也最迫切需要解決的問題。

各位讀者一定覺得很奇怪？既然毒品這麼不好，那為什麼要把它們發明出來呢？到底是誰這麼惡毒？竟然打算用毒品來毒害台灣？

其實，這些所謂的毒品，原本都是有其醫療上價值的「藥物」，就像是我們生病感冒要吃藥一樣，這些藥物的發明，原先都是拿來幫助人類戰勝疾病或是減輕痛苦用的。但是，跟一般身體不舒服吃的時候的藥物不同是，這些藥物吃下去後，主要作用是改變人類的心理、精神狀態，讓吃藥的人感覺到神清氣爽、精神百倍、或是止痛。也就是說，我們一般所稱的毒品，其實原來是幫助人

類的藥物！我們又把它們稱為心理活動藥物。

那麼為什麼後來這些藥物變成了人人喊打的毒品呢？這就不得不從人類大腦的神經細胞這麼細微的地方談起了。人類的大腦是我們所有行為、思想的總司令，這個總司令是由大約1500億個人經細胞所組成，各位讀者沒聽錯，1500億！！聽起來很不可思議的數字！更不可思議的還在後頭：這些神經細胞之間彼此雖然緊密靠近，但是卻完全沒有相碰觸連接！它們透過神經細胞的「樹突」以及「軸突」等兩種構造接收並傳遞訊息。然後兩個細胞之間，存在著微小的空隙（突觸溝），在這個空隙中，神經細胞彼此用被稱為神經傳導物質的化學物質進行聯繫。「魔鬼藏在細節裡」，這個微小的空隙（突觸溝），就給了這些心理活動藥物大顯身手的空間。

舉例來說：A細胞發出一個指令：「痛」！，它會在突觸溝中釋放出「痛」的神經傳導物質給下一個神經細胞B，然後B神經細胞收到後，再把痛感傳下去。這時候心理活動藥物中的抑制劑，例如鴉片、嗎啡、海洛因等，就會跑到這個微小的空隙中，把B細胞的感覺接受體鎖住。就像是你的機車開關被灌了強力膠一樣，痛的神經傳導物質就傳不下去，這樣B細胞就不會感覺到痛了。

像我們剛剛提到的鴉片、嗎啡、海洛因等，把人類的感覺抑制住的藥物，我們就統稱為「中樞神經抑制劑」，這些抑制劑的藥效都非常強烈。如果開過刀的讀者應該都知道，在醫院中，嗎啡是一種非常強效的止痛劑。所以其實中樞神經抑制劑對醫學以及人類的幫助，在合理、正確的使用下是很大的喔。

除了剛剛講到的「不讓你痛……」的中樞神經抑制劑外，還有另外一種心理活動藥物叫做「中樞神經興奮劑」，這類型藥物的作用，就像是X馬X力夯一樣：「不讓你睡！！」。常遭到濫用的中樞神經興奮劑有古柯鹼、安非他命、搖頭丸等。其中除了古柯鹼以外安非他命及搖頭丸已經成為台灣青少年藥物濫用的頭號麻煩敵人。跟中樞神經抑制劑相反的是，這些興奮劑，會讓人們感覺到開心、高興、興奮、解除心防，好多好多讓人感覺到爽得無與倫比的感覺。古人有說：「人生三樂事：洞房花燭夜、金榜題名時

、他鄉遇故知」，如果古人懂得使用這些興奮藥物的話，他一定會再加上一個「吸安搖頭時」。不過這些興奮劑帶來的快樂卻是短暫的、虛幻的，等到「夢醒時分」，那種從雲端跌落谷底的難受，往往使得濫用者痛不欲生，後悔莫及。

最後一類的心理活動藥物其主要的作用為迷幻，也就是俗稱的迷幻劑。這些藥物跟剛剛上述兩項藥物不一樣，它會讓使用者產生幻覺的感受。許多的濫用者就是喜歡迷幻劑那種「就在半夢半醒之間，我們忘了還有明天」的感覺……。一般說來，迷幻劑的成癮性較低，但是當藥物發揮作用的時候，所帶來的幻覺，時常會讓濫用者出現妄想等危險的行動反應喔！

各位讀者，今天我們先談過了毒品跟藥物的關係。其實，所有的毒品，原本都是對人類有幫助的心理活動藥物。在正確的使用下，它們都是人類的好朋友。但是，濫用它們，你可是要付出嚴重的代價喔！！下一章開始我們將討論這一些藥物為什麼會被濫用？到底是藥的錯？還是人的錯？……



瞭解

林奕辰 嘉義長庚紀念醫院愛滋個管師

毒品傷身、傷心、傷錢的威力眾所皆知，政府單位也積極宣導，那為什麼吸毒者還是甘願淪陷？在我一次的车禍住院經驗中深刻瞭解到。

那次車禍導致我左手橈骨骨折，手術後隔天覺得傷口疼痛難耐無法入睡，請護理師幫我打了支止痛針，沒多久我感覺身體飄飄然、有莫名舒暢感，有如仰躺在雲端，沒多久就睡著了。睡醒後竟開始回憶起昨晚那種感覺，忽然間懂了，為什麼吸食毒品的人如此沉淪。類似的經驗也從一位長輩口裡聽見，那位長輩是位服役多年的陸軍少校，聽他談起軍旅生涯那種五味雜陳回憶時，就覺得他是位堅定勇敢的人。當我崇拜的稱讚他時，他沒有因此得意忘形，反而低著頭說：「其實我的意志根本不堅定，容易受到誘惑。」我驚訝的問了原因，他抬起頭困窘的說：「多年前意外住院開刀，因為傷口疼痛而打了止痛針，打完後的愉悅感放鬆感讓我念念不忘，出院後還試圖上網尋找怎麼能買到那支針劑，差點就走偏了！」

此事讓我能理解為什麼毒品如此讓人淪陷，就連性格剛強堅定的長輩都差點誤入歧途，何況還是在情緒低落，覺得心理沒有依靠想逃避的人呢？我認為最好的預防方法是找到屬於自己的正向舒壓方式，只要不傷害自己及他人，並且遠離毒品的環境，就不會因為一次錯誤的嘗試而無法自拔。多和家人朋友相處，建立自己的心理支持系統。當自己情低落或問題想不出解決方法時，還有個人陪著你面對，就算只是靜靜的在自己身旁陪伴，就不覺得孤單也會勇敢多了。

記得在大學時有位老師說過一段讓我至今仍然受用的話，他說：「遇到任何問題，不管經濟、感情、健康、小至家中瑣碎的事，遇到了就面對它，然後『接受』它，就會豁然開朗。」當時我很訝異老師說的這段話，因為往往聽到的都是要面對它然後「解決」它。思索後確實很多事情在當事人心裡就是覺得無法解決，既然如此那就接受它吧！接受問題後還需要逃避什麼嗎？還需要毒品帶給你的短暫快樂、傷害自己身體嗎？

毒害

黃揚盛 高雄市林園國小代理老師

毒品對一個家庭造成的傷害，相信是毒品使用者家人心中無法抹滅的痛。田仔伯是家隔壁一位親切的長輩，人很好從小我們幾個小孩子就稱呼他田伯，田伯從事農業耕作，常把自己栽種的菜分送給鄰里，是個友善的人。阿迪大哥是田伯的小兒子，從小就不喜歡讀書，但因為是家中的男生所以父母很是疼愛。上了國中的阿迪大哥還認識了會抽菸嚼檳榔的朋友，田伯知道但也拿他沒輒，加上田伯夫妻總是忙著田裡的工作，更無法有時間陪伴阿迪，就這樣阿迪渾渾噩噩的畢業了。

過些年再見到阿迪時，已是成人的阿迪無所事事，整天遊手好閒，和朋友四處玩樂，不知何時開始，鄰居們都說阿迪染上了壞習慣，居然學會吸安非他命，而且臉上長了很多爛瘡。大家紛紛說阿迪真是不懂事，父母親這麼辛苦在田裡工作，阿迪卻這麼回報他的父母，替田伯夫妻感到不值。就這樣，大家也很少在村裡看到阿迪的身影，而田伯夫妻依然每日辛勤的在田裡揮汗工作，親切的和每個人打招呼，只是絕口不提阿迪這個孩子，街坊們也沒人敢問阿迪的近況，就怕傷了田伯夫妻的心。

某日用完晚餐後，聽到警車來到家附近的聲音，鄰居們紛紛跑出來，警車停在田伯家不遠處，大家猜測大概是阿迪發生了什麼事吧！只見警察四處屋裡屋外的搜查，但似乎一無所獲，見到田伯夫妻出來對著警察說：「我兒子不在家，我也不知道他在哪裡，拜託你們去別的地方找吧！」。鄰居們有人小聲的說：「或許阿迪有聽到風聲先跑了，怎麼說都是自己的孩子，還是不忍心讓他被

警察抓走。」，最後警察在搜索無果的情形下離開了田伯家，田伯則一臉尷尬難堪的轉身回屋裡，看熱鬧的鄰居也漸漸散去。我只覺得阿迪大哥太糟糕了，居然讓他的父母陷入這麼難堪的處境，而他卻沒有勇氣面對自己做的錯事！

後來，不知是阿迪真心悔改或是被警察逮到，阿迪終於戒毒了，再次見他是在婚禮上，田伯很開心兒子戒了毒，且也認為兒子年紀不小該結婚，這樣或許會讓他有點責任感。但阿迪的過往，沒人敢幫他作媒，就怕害了別人家女兒，所以阿迪的父親最後讓他娶了位外籍配偶。婚後很快的，阿迪太太生了個兒子，只是，國中畢業的阿迪工作都做不久，還時常和太太發生口角，鄰居們不堪其擾，田伯夫妻看不過去，只好出面勸說，要阿迪想想自己的孩子並做個有責任感的人。之後，有親戚介紹一份清潔工工作，讓阿迪有放穩定的收入，而阿迪的太太也在孩子大一些後找了工作，雖然薪水不多，但至少生活過得去。見阿迪夫妻漸入佳境，田伯夫婦也很開心，只要阿迪不要再碰毒，田伯兩老就很欣慰了。

常看到報導，很多年輕學子因為好奇，或因學業或工作壓力而碰毒，還自信自己有自制力不會上癮，殊不知，毒品的癮是會深入骨髓令人無法自拔。就算能戒毒成功，但被毒品侵蝕的健康和人生，是無法重新來過的，就如阿迪因吸毒而留在臉上爛瘡的痕跡，提醒著他曾經荒唐的過去；，很慶幸阿迪大哥最後能成功戒毒也不再碰毒，毒品害人甚深，千萬不要再找藉口讓自己的人生受毒品控制。

反毒之我見 我思

朴子民眾 吳怡嬋

從事反毒相關工作也已數年，有一次請機關團體協助反毒文宣跑馬燈掛網的時候，一位幼兒園園長問我「拉k一時，尿布一世」是什麼意思，我跟她解釋涵義，表示使用k他命會造成膀胱的傷害，膀胱蓄尿容積會變小，使用此毒品的人會有頻尿的症狀，由於這種傷害是不可逆的，所以嚴重的話需要終生包尿布過日子。園長聽完回我說：「這樣的標語只有你們從事相關工作才聽得懂，社區民眾怎麼會了解這標語的意思？」當下雖然解釋時下社會新聞都有k他命的相關報導，標語是要強化民眾對k他命危害的認知等等，但該園長仍不置可否的覺得該標語是曲高合寡，非大眾文化用詞。

事後，在一次的聚會中，跟友人談論起這件事，友人開玩笑的表示雖然職業不分高低，但是社會化程度卻可立判高下。可能那位老師相處的對象大都是天真無邪的小朋友、平日休閒所看的電視節目都是幼幼台，所以才會不清楚社會中發生了什麼事情？友人這一番言論再加上最近重溫了李奧納多狄卡皮斯主演的電影【全面啟動】，讓我有了新的詮釋。影片大意是國際企業--齊藤與莫瑞斯兩家互相較勁，齊藤聘請了唐姆·柯柏（李奧納多·狄卡皮歐飾）要在商業敵手的潛意識植入一個意念，讓這個意念萌芽茁壯，最後可以不用在商場上硬碰硬，而讓對手家族企業自行瓦解，不攻自破。

人的意識組成就像一座冰山，露出水面的僅占冰山的一成，這些顯而易見的冰山就像意識；而潛意識就如同隱藏在水面下的絕大多數冰山，佛洛伊德認為潛意識有能動作用，能對人的行為、性格產生巨大的影響。我們雖然無法像電影一樣直接潛入潛意識中植入反毒意念，但可以透過教育，讓反毒的種籽慢慢滲入潛意識的土壤中，讓它茁壯。

以目前的反毒衛教宣導中，學生族群都以大專院校、高中職、國中為主，鮮少針對國小族群以下做反毒衛教。大多數人的觀點都覺得年紀太小可能聽不懂反毒宣導、也不太有機會會碰到毒品，更沒有多餘的金錢可以購買，但個人覺得以上觀點都建立於錯誤的假設立場。所以校園的反毒宣導對象需要再擴大、提早，畢竟要讓種籽滲入土壤中，我們要選擇的是初晨中濕潤的土壤，而非夕陽下乾硬的土壤，但究竟要提早到哪個年紀做衛教宣導呢？我想或許真的要在幼幼電視台中作反毒宣導活動！

紅灰、白灰
老花、老藤
老葉...等等

遠離口腔癌 拒檳榔作伙來

吃檳榔

就算是不加配料，**得癌**
嘛是會乎人

檳榔子(菁仔)
本身就是
致癌物



嚼檳榔壞處多 莫因小惡而為之

韓良俊/台大名譽教授、台大醫院口腔顎面外科醫師(台北市)

日前新聞才大幅報導「劇組為了宣傳劇情，在人來人往的台北車站擺設檳榔攤，並號召民眾拍照打卡」而惹議，隔天國立圖書館又宣傳於近期將在館內辦理「紅唇與黑齒：檳榔文化特展」，除認識檳榔文化史之外，現場竟要提供體驗吃檳榔活動！此外，南部甚至出現檳榔販賣業者為了節省成本，改以販賣機的方式取代人力進行販售。商人行為及對檳榔一知半解人士的這些作法，其實是嚴重地傷害了國人健康，著實讓人捏把冷汗！

抽菸、嚼食檳榔、過量飲酒已被證實容易導致罹患口腔癌，研究亦指出，檳榔更是國人罹患口腔癌主因，加上日前衛生福利部國民健康署公布的最新癌症統計數據中，癌症時鐘加速一點六倍，平均每五分鐘廿六秒台灣就有一人被診斷為罹患癌症，其中口腔癌人數更是飆破記錄，每年新增七千多例！

總有因長年嚼檳榔而罹患口腔癌的病人，常最後向我抱怨：「韓醫師，您怎麼不更早點向大家提醒嚼檳榔有害？」這種悲劇，每年一直重複地在醫院上演。過去以來民間單位與政府部門一直透過各項公、私管道，除深入學校、社區、軍隊、職場等不同場域

辦理相關宣導外，更藉由口腔癌病友現身說法，期望能有效勸導民眾拒菸、檳、酒，以遠離口腔癌禍害，然而這些作法似乎還是無法有效提升民眾對於「即便不加任何添加物，檳榔子（果實本身）即是致癌物」的正確認知。

其實大家都知道嚼檳榔不好，但常常以工作需要為藉口及認為倒楣的一定不是自己，而忽略了這個如影隨形的高度風險。本人常年全國走透透，除了協助各縣市政府衛生單位進行口腔癌篩檢的實務和教學，更幫忙培育戒檳衛教人員。篩檢時，也常有張著血盆大口的民眾，一邊吃檳榔，一邊讓我檢查。通常我會花時間勸他們不要再吃，雖然這些作為都有如杯水車薪，但只要大家有心，愚公還是可以移山的！

雖然主辦單位強調並非鼓勵民眾嚼食檳榔，但卻沒有辦法真的避免民眾，特別是青少年，因好奇心或同儕驅使而嘗試檳榔。名人代言本身就存在著一種鼓勵性質，這個社會常充斥著似是而非的模糊觀念，在此提醒大家切莫因小惡而為之，因而賠上了國人同胞的健康，致使每年六千個家庭就因檳榔而破碎、無端受苦！

嘉義新時代

健康學堂

防癌知識 報你知!

GO 開課囉!

連起心防 拒攔病魔

問1 請問我國民眾十大死亡原因第一位是哪一種疾病?
答() A. 心血管疾痛 B. 癌症 C. 糖尿病 D. 腎臟病
十大死因前三名 1. 癌症 2. 心臟疾病 3. 腦血管疾病

問2 癌症早期發現與晚期發現的存活率是否有差異?
答() A. 差很多 B. 沒有差別
早期發現及早治療提高存活率

問3 有一種說法「吃檳榔即便不加配料，也會導致癌症」
 台語：「吃檳榔就算是「不加配料，嘛是會乎人得癌」
 請問您認為這種說法對不對?
答() A. 對 B. 不對
檳榔子本身不是致癌物

政府提供四項癌症篩檢資訊

- 1. 乳房X光攝影檢查 45-70歲婦女，每2年1次。
- 2. 子宮頸抹片檢查 30歲以上婦女，每年1次。
- 3. 糞便潛血檢查 50至70歲民眾，每2年1次。
- 4. 口腔黏膜檢查 30歲以上吸菸或嚼檳榔民眾，每2年1次。

請認準 嘉義縣政府的 醫療院所

國民健康署 嘉義縣衛生局 關心您

反毒連載漫畫篇



作者 / 嘉義女中 黃瀚萱同學 指導老師 / 黃寶賢老師

嘉義縣毒品危害防制中心簡介

嘉義縣毒品危害防制中心於95年8月8日正式成立

服務地點：嘉義縣衛生局4樓（嘉義縣太保市祥和二路東段3號）

<http://refrain.moj.gov.tw>

有  一定成功 **05-362-5680** 我來幫你

戒毒成功專線 **0800-770-885** 請請你幫幫我



拒當尿布西施

K他命危害不容忽視

拉K將造成多重身體傷害



憂鬱症



鼻中膈穿孔



尿失禁



膀胱容量不到
1瓶養樂多的量



肝功能異常

腎臟萎縮



輸尿管狹窄

性功能障礙
感染性病 / 愛滋病

症狀爆發時間：快者2個月，平均4年，請勿心存僥倖！

長得漂亮，不如活的漂亮，不要讓美麗變成錯誤！