

反毒進行曲-唱出自己的堅持

受訪者/代言人 李玉璽
訪問者/社工員 方好文

生活中充斥許多的誘惑，在追求夢想的道路，面對同儕、家人等人際關係或是金錢上的壓力，或是迷茫在未來的方向中，要如何才能堅持自己的信念，勇敢抵禦不良誘惑，往實踐信念前行，特別邀請到107年本隊犯罪預防宣導代言人李玉璽來分享對於少年施用毒品的想法，以及自身是如何拒絕不良誘惑。

Q1：請問你第一次聽到「毒品」這個名詞是什麼場合，那時你的感受是...？

A1：小時候在家裡跟父母一起看電視時，剛好看到在播報吸毒者被警察查緝逮捕的新聞，那是我第一次聽到毒品這個名詞。在看到新聞當下，我對於吸毒者的印象感到恐懼，因為是跟爸媽一起看新聞，那時候媽媽就有跟我說毒品是很可怕的東西，千萬不能碰。

Q2：身邊認識的朋友是否有施用或嘗試用過「毒品」的經驗，可以大致形容一下是怎樣的狀況？若你知曉好友有使用毒品，你會如何協助他？

A2：我身邊的朋友並沒有吸食毒品相關經驗的人，但是有從電視新聞報導中，了解到毒品對人體健康的傷害。假使我遇到好友有使用毒品的狀況，我應該會關心好友近期的生活狀況，傾聽為何想要吸毒的原因，而非先責備好友的行為，然後建議他戒毒。

Q3：在生活中遇到壓力時，你會如何抒解自己的情緒？

A3：在生活中遇到有壓力的時候，我會定期去健身房運動、唱歌、讓自己放空，放飛自己的思緒，或是待在秘密空間創作音樂，將自己的心情畫成悠悠音符展現，藉這些方法來紓解自己的情緒。

Q4：新聞報導中有些人使用毒品是想要紓解壓力，你為何不會選擇使用毒品當成紓壓的方式，是因為...？

A4：我認為把使用毒品當成紓壓的法子是一種逃避的方式，對我來說毒品是虛幻的假象，像海市蜃樓的存在，現實中的問題並未解決，還是要回歸勇敢面對問題。

Q5：針對毒品議題有什麼想告訴少年及家長的話？

A5：想對青少年說，千萬不要因為好奇就隨意去嘗試，也不要因為逃避現實或者想要緩解壓力去使用毒品，因為這是傷害自己身體，也會傷害到別人的行為，一定要找到健康的方式去紓解自己的情緒。另外也想對家長說，不要害怕跟孩子討論毒品的議題，可以從小就給孩子正確的觀念，像是我小時候從新聞中聽說了毒品，我的父母那時候就讓我知道吸毒是不對的事情，以及吸毒會造成什麼樣的傷害。

如同代言人分享自己的紓壓小撇步，每個人都要建立自己正向抒發情緒的方式，困境不會因為施用毒品而獲得壓力釋放就自動化解，尋找支持自己的信念，適時請朋友和家人的協助，一起面對生活中的考驗。

預防毒品侵害請少年摒除不良嗜好，例如：抽菸、嚼檳榔等，也不要因好奇心就嘗試友伴提供的不明物品，並且建立正確的情緒紓解方式。呼籲家長們若覺得孩子們生心理有明顯變化，或是觀察到孩子行為鬼祟、家中有不明藥丸或粉末、比起以前更注重隱私權等情形，若有疑慮可向少輔會社工諮詢求助，或有合理懷疑可向派出所、分局、少年隊報案。

Q6：針對國外歌手使用毒品來刺激創作、增加靈感，想知道你對上述行為的看法？

A6：我有聽過一句話覺得很有道理，也想分享給大家。「一個專業人士，如果需要利用毒品才能發揮你的專業，那就不能稱之為一個專業人士」。刺激創作靈感的方法有很多種，像是汲取自己的生活經驗，或是觀察生活周遭的事物，都可以獲得靈感。



本期大考驗

看完本期的內容後，您是否對於毒品防制議題有更多的了解呢？讓我們來個小測驗考考大家，保護自己與他人！答案在第四版的右上角唷！

- () 1. 不管販賣、施用、轉讓或持有毒品，都是觸法行為，有刑責！
- () 2. 反正現在食品都很安全，吃東西的時候不用注意有無加入毒品。
- () 3. 朋友不會害我，朋友若邀我使用毒咖啡包，我也相信那一定對我沒有傷害。
- () 4. 新型態毒品種類多，包含毒咖啡包、毒彩虹菸、毒果凍等。
- () 5. 如果朋友或家人吸食毒品，我會撥打戒毒成功專線 0800-770-885。



240期預告：兩性交往

看著孩子們為愛情煩惱是既擔憂又不知所措？想要協助孩子們認識正確的交往方式與溝通模式卻不知從何討論起？

下期的簡訊我們將帶領家長與孩子一同學習正向良好的兩性交往觀念，千萬不要錯過囉！

