

國內
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第4096號
若無法投遞請勿退回

中華郵政第1085號執照登記為雜誌交寄
2010年2月12日出版/月刊

發行人：謝秀能
出版：臺北市政府警察局少年警察隊
地址：11080臺北市信義區信義路5段180號
網址：http://jgc.tcpd.gov.tw
電話：(02)2346-7585
主編：許正道
副主編：莊武能
編輯：邱子珍 蕭惠仲 侯江全
顧問：陳永富 陳金章
編輯小組：李文平 杜翠宇 吳宜銜 張真山
陳俊裕 蔡麗滿 許玉璽

主題摘要

1版 專家專欄

- ★ K他命毒害
- ★ 請不要去敲毒品的大門

2版 親職專欄

- ★ 毒害青春—父母攜子逃離毒品地獄

3版 少年交流區

- ★ “毒”家報導

4版 好康報報

1999

臺北市民當家熱線(免費專線)



K他命毒害

◎臺北市政府警察局少年警察隊長許正道

對於「K他命」一詞，社會大眾應該不會陌生，但究竟什麼是K他命，它又會對人體造成何種危害，大多數人一知半解。

「K他命」施用後會呈現意識模糊、恍神、昏厥，但無肌肉鬆弛作用，不同於一般麻醉藥品施用後會有肌肉鬆弛作用，故屬於解離型麻醉止痛劑。因其代謝物是由腎臟排出，會直接毒害泌尿上皮，膀胱因長時間接觸尿液，最容易受損，造成結疤及容積縮小，也可能導致輸尿管結疤狹窄、水腎、腎衰竭，因此吸食者常會有頻尿、血尿、下腹(膀胱)疼痛等膀胱炎症狀(摘錄2009.12.10書田泌尿科眼科診所新聞資料)，危害甚深。長期吸食K他命對身體所造成之傷害，可由戒毒阻止惡化，但造成之傷害卻難以恢復，因此少年朋友千萬不要以身相試!

探究少年濫用K他命原因，多為同儕趨使、誤認沒有罰則及不知會造成身體何種傷害等，造成少年毒品人數持續增加。本市98年1-12月少年毒品涉案人數92人，其中涉K他命毒品人數48人，占52.2%；與去年同期K他命毒品28人比較，增加20人(+71.4%)。毒品濫用是少年犯罪之前兆，實有賴家長、學校及警政單位共同關注少年吸食毒品之問題；另於98年5月20日新修正之毒品危害防制條例，業已增訂K他命等第三、四級毒品罰則，節錄如下：

第11條第5項一

持有第三級毒品純質淨重20公克以上者，處3年以下有期徒刑，得併科新臺幣30萬元以下罰金。

第11條之1第2項一

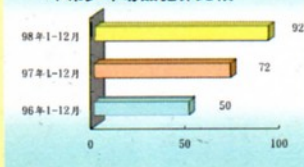
無正當理由持有或施用第三級或第四級毒品者，處新臺幣1萬元以上5萬元以下罰鍰，並應限期令其接受4小時以上8小時以下之毒品危害講習。

第11條之1第3項一

少年施用第三級或第四級毒品者，依少年事件處理法處理。

本隊為保護少年身心健康，防止受毒品危害，除針對防制少年吸食毒品之法律常識及降低接觸毒品之機會加強宣導工作外，並以中輟、行方不明少年為主要查察對象，期能透過早期發現、介入處理、輔導、後續關懷，來協助導正少年偏差行為，以降低K他命毒品對少年之危害。家長如發現孩子有生活不規律、精神萎靡等施用毒品前兆，可立即向學校、醫療單位或本隊請求協助，共同為防制毒品工作努力。

本市少年毒品犯罪比較



一、98年1-12月(以下稱本期)少年毒品犯罪人數92人，與去年(97年1-12月)同期72人比較，增加20人(+27.8%)；與前年(96年1-12月)50人比較，增加42人(+84.0%)。
二、本期少年毒品案數92人中，以涉第三級K他命毒品犯罪人數48人所占比例最高(占52.2%)。

請不要去敲毒品的大門

毒品危害防制條例在98年5月20日修正，從98年11月20日起，持有、使用K他命(k他命)等三級毒品，或一粒眠等四級毒品，都是要受到處罰的。處1萬元以上5萬元以下的罰鍰，並且要接受4小時至8小時之講習(第11條之1第2項)。

另外，雖然沒有用毒品，但是持有第三、四級毒品淨質超過20公克，也會受到三年以下有期徒刑及30萬元以下罰金之處罰(第11條第3項、第4項)。當然，未滿18歲的少年使用第三、四級毒品，依照少年事件處理法的規定(少事法第3條第2款)，如果認為有犯罪的危險，警察及法院是會以「少年虞犯」來處理的。跟少年觸法行為一樣，警察機關可將使用第三、四級毒品的少年移送少年法庭，由少年法官作調查、審理。不過，想在這篇文章跟大家分享的不只是前面法律的修正，而是這幾年法院擔任法官工作，所看到的吸毒者的實況。

一無所有的吸毒者

自己擔任刑庭法官的習慣，對吸毒案件的被告，總會問一下他們的工作與家庭狀況。一個長期吸毒者的回答通常是：「沒有工作！沒有家人！沒結婚！也沒有小孩！」即使曾經有過家人，包括父母、兄弟、姊妹或太太、小孩，也都離他們而去。許多吸毒者講到自己的家人，還會流眼淚。很令人心酸，一個人沒有任何家人、同事、朋友，甚至一再吸毒犯罪，連最後一點自尊也都沒有了。只有毒品的生命，是多麼的孤獨與空虛。生命中連一絲絲希望的光都不見了，又是多麼黑暗與絕望。

如果是以注射方式施用海洛因等吸毒者，因常與其他吸毒者共用針頭，多罹有愛滋病(AIDS)，真是身心俱毀。法律只能給他們判刑，無法給他們安慰。也幾乎可以預言，出了法庭，他們仍會繼續吸毒，可能只有死亡，才能使他們脫離毒品的糾纏。

抗藥性與身心依賴合奏的悲劇

使用毒品可以讓心情很放鬆、或讓自己很High，那種感覺很迷人，這是毒品引誘人的第一步。但很快的，你會發現要讓自己得到同樣的平靜或興奮，需要用更多的毒品，因為我們身體會產生抗藥性。更糟糕的是，除了用毒品外，其他的東西或事情，似乎再也不能讓你得到同樣的感覺。即使以前看場電影或跟朋友唱歌，可以很快樂，但現在也都變得沒感覺了。

◎文/臺灣臺北地方法院刑事庭庭長蔡坤湖

這時，你對毒品也就有了生理上的依賴。最慘的是，再來的階段，你時時刻刻，心裡思思念念的全都是毒品，因為心理的依賴，你已經變成毒品的奴隸了。這時候，你已經變得無法正常的上學、工作，甚至無法跟別人相處。本來，平靜或興奮的心情，是我們腦袋裡的一些化學物質控制的。正常的生活，會讓腦袋內的化學物質達到一個平衡。但如果你習慣使用毒品，會破壞掉這樣的平衡。而且抗藥性、生理依賴、心理依賴的結果，一切就會變成悲劇，因為再也找不回那種平衡，沒有正常的喜怒哀樂。所以，使用毒品，就像用鐵錘不斷敲自己的頭一樣，你的頭殼一定會壞掉。

不要一步一步踏入毒品的泥淖

施用毒品是一種習慣的養成，習慣還沒養成前，都還有回頭的機會，但是習慣依靠毒品之後，就像陷入泥淖中，很難自拔。翻開吸毒被告的前科紀錄，大多可以發現他們在少年階段就有使用安非他命的問題。剛開始可能使用容易取得的毒品，像性他命、搖頭丸等。接著可能使用安非他命、海洛因。從抽K菸、用吸食器燒安非他命吸食，到最後用針筒施打海洛因，像走上一條毒品的不歸路。

毒品的藥效，大概只能維持幾個小時。吸毒者為了使用毒品，偷、搶、騙、哀求，甚麼都可以做。因為無法正常工作，又需要大筆金錢買毒品，常常為買毒品而犯罪，甚至幫忙賣毒品或自己賣毒品，賣毒品又是很重的罪，例如賣性他命，每賣一次都要判5年以上有期徒刑。所以，吸毒者一生都是在進出監獄中度過。性他命，不管拉K或抽K菸，方法很容易，是吸毒者的入門藥。這幾年，使用性命命的少年人數增加很多，也令人擔心更多的少年可能一步一步踏入毒品的泥淖而一輩子無法脫身。

做自己的主人，不要做毒品的奴隸

毒品的大門打開後，就很難再關上，而一旦你習慣了毒品，你就變成毒品的奴隸，不可能再做自己的主人了。所以，不管基於好奇、別人慫恿或心情不好，請記得，「不要去敲毒品的大門」。



毒害青春 — 父母攜子逃離毒品地獄

【趙曉怡、林采宜、郭琬珊/連線報導】

真的是天下父母心！臺北市少年警察隊日前偵破一起少年毒品案件，其中一名涉案少年的母親在少年進入戒毒村後，親筆寫信予本刊，期待透過報導分享心路歷程給全天下的父母，千萬不要放棄這群孩子！令人鼻酸的過程，更是令人欽佩的勇氣！整起事件受到警方的重視，並也順利偵破利用少年販毒之犯罪集團，而這位堅強的母親，也在社工員的協助下，共同陪伴少年走向光明之路。

爸媽 我對不起你們
我很好 謝謝
兒阿祥

毒品諮詢、輔導機構放大鏡：

- 法務部戒毒成功專線 0800-770-885
- 法務部檢察學業輔導專線 0800-024-099按2
- 臺北市毒品危害防制中心 02-23754068
- 臺北市立聯合醫院 02-27263141轉1209
- 財團法人振興復健醫學中心 02-28264400轉3502
- 松山醫院 02-27616534
- 培靈醫院 02-27606116轉21
- 國軍北投醫院 02-28935865
- 財團法人基督教晨曦會 02-29270010



我是祥媽，毒品傷害了阿祥的青春及身體，也幾乎快摧毀我的家庭，希望我們的故事，能夠對真正深受毒品侵蝕的人及家人，更有勇氣及智慧的脫離恐怖的毒品煉獄。

剛開始看到阿祥怪異的舉動，如上課遲到、習慣把自己鎖在房間，臉色總是很差。叫他大熱天不要老穿著長袖，好心要幫他折長袖，讓他涼快些，他卻用力的甩開我的手，唉...這個孩子是怎麼了？

某天趁阿祥不在，進入他的房間時，聽到電腦叮的一聲，MSN傳來奇怪的訊息：「晚上九點，糖果2包，38巷內」。詭異的訊息，敲醒長期欺騙自己孩子一定是上課太累了才會有怪異舉動的我，腦海裡開始出現新聞中，各種少年犯罪的訊息，難過的我害怕的哭了起來，不相信老天爺會折磨我，我暗下決定一定要查個水落石出。我謹慎的離開房間，偷偷觀察下課後的阿祥，果真快九點時，他默默出門，我拉著祥爸小心的跟蹤他，心裡祈禱他只是去買東西或者是去抽菸也好。

終於阿祥在某條巷子停住，我抬頭看路牌，真的是38巷，那裏已經有幾個年輕人在等，阿祥從夾克內拿出幾個小袋子給對方後，轉身離開巷子，撞見已經僵住的我們，我到現在永遠記得我那好脾氣的老公，氣炸的臉及緊握的雙拳，父子倆在路上拉扯起來，阿祥身上掉下裝著白色粉末的袋子...愣住的三方加上寒冷的空氣，使得氣氛一下降到冰點，阿祥就動作快速，忐忑不安的東張西望的把袋子放回夾克內，像發了狂似對我們怒吼，接著轉身跑開，任憑我不斷叫他。阿祥就這樣離家出走了，離家的這些日子，祥爸雖然嘴說不要理那個畜牲，但每天晚上還是偷偷買東西，騎車去找阿祥。唉！我的孩子啊！你真的不要爸媽了嗎？半夜家裡有聲響，我立刻跑到阿祥房間，期待是孩子回家了，但只是一次次的失望。我也曾想過要去派出所報失蹤人口，但又害怕警察知道他販毒，把他關起來，想跟老師說，又怕老師會看不起我們，只好每天到寺廟求神保佑。

鄰居知道我們家的狀況，熱心的介紹專門在教青少年的什麼少輔組給我，唉...連我都没辦法動親生的孩子回家，社工真的有用嗎？每次要打電話到少輔組時，總是在接通時，因為害怕被嘲笑或不關心，又把電話掛掉，祥爸看不下去，自己打給少輔組，沒想到社工真的還蠻有一套，祥爸都還沒說完阿祥奇怪的舉動，就猜到他精神恍惚、過度保密自己的行蹤與交友，他還告訴我，阿祥在大熱天穿長袖，可能是為了遮住毒品在手臂上的傷痕，社工的安慰及支持，給了我們很大的信心，我告訴他這幾天有聽里長說阿祥住在附近某位壞孩子家中，我和祥爸打算要到他家去找阿祥，社工員告訴我我要避免向對方嗆聲，若見到阿祥，用家人情感動阿祥回家會比較好，希望社工員的建議真得有用...

終於，孩子在我的眼淚和祥爸威脅下回家，但有甚麼用，人是回來了，卻只剩下軀體，毒癮來了，阿祥曾經跪著求我們及對我們拳打腳踢，沒辦法下把他綁在床上，我們堅持不妥協，忍耐著悲痛24小時不敢離開他的身邊。

社工到家探訪時，發現我們的窘境，建議我們帶阿祥去醫院就醫，告訴我們若能勇於自首吸毒，政府會協助少年戒除，且就算會移送少年法庭，法官也會酌情輕判甚至不付審理，我和祥爸半信半疑下，在社工陪同下，帶著阿祥就醫，醫師表示阿祥因使用毒品，腎臟及大腦已受到傷害，我們要有心理準備，聽到這個晴天霹靂的消息，我真得好恨那些帶阿祥學會用毒的朋友，更恨自己為什麼沒有早點發現；我們再到派出所自首，警員對於我們的處境相當同情，但基於法律他們還是得依法行政，移送阿祥到少年法庭，後來，法官真的以阿祥願意自首沒有處罰他，法官可憐阿祥和我們的處境，說明戒毒需要身心應能中斷，若能讓阿祥到專業的戒毒機構安置，可幫助戒毒成效，路，總要走下去，我們在社工、法院及醫師幫助下，決定讓阿祥安置在戒毒村，暫時遠離毒源及恢復健康。

「爸媽！我對不起你們，我很好，謝謝！」這是阿祥從戒毒村寫給我的母親節卡片，離阿祥進去戒毒村居住的時間，已經半年，戒毒村的村長說，毒癮患者至少需要一年半的時間，才有機會一輩子不被毒品控制，雖然看不到兒子，從阿祥寫給我歪七扭八的字跡中，我知道老天爺還是眷顧我的。阿祥！加油，媽媽和爸爸會努力和社工員合作，找回我們家庭快樂的氣氛及親密的親子關係，就等你回來了。

重新選擇，幸福之門為你而開

親愛的家長們：

隨著毒品的氾濫、取得容易，你們是否曾經擔心孩子，在好奇心、不良朋友誘惑或心情低落等情況下，因而沾染上了毒品。毒品的危害與沉痛代價，不僅只是在一個孩子生命上，更擴及到家庭、社會層面。因此我們是否準備好，更有能力去面對與處理孩子毒品使用的行為，我們提供下列的方式，讓你們參考：

社工觀點：這是一場耐力與堅持比賽

阿祥的案例，讓我們真實體驗到毒品造成的傷害與影響。親愛的父母，平時與孩子的相處過程中，請多關懷孩子的交友對象與行為，孩子是否突然產生巨大的情緒變化、大量金錢需求、晚歸、學校表現出現變化等狀況，如果發現孩子使用或依賴毒品時，你可以這麼做：

1. 不急著指責，先給予孩子關懷與諒解：當父母得知孩子使用毒品時，一時的憤怒、慌亂情緒是可以理解的，鼓勵父母此時可以先沉澱、平靜憤怒的情緒後，再找適切時機與孩子溝通，當孩子說出實情，會需要您的諒解與包容。
2. 於適當機會，了解孩子使用毒品的原因與狀況：當父母情緒平靜下來後，此刻鼓勵父母可以嘗試營造信賴的家庭氣氛，進而與孩子討論接觸毒品的原因，目前少年使用毒品多與不良友伴有關，孩子的交友需求仍需多為關注，而非全面的否定與禁止，找出孩子使用毒品的原因，我們才能對症下藥。
3. 讓孩子了解毒品對於身體的危害以及相關法律後果：在了解孩子使用毒品的行為後，可以與孩子討論毒品對他所造成的生理危害，是否產生嚴重的毒害症狀，例如嘔吐、幻聽、精神錯亂等狀況。另外也可以說明可能刑責與法律代價，讓孩子可以認識到使用毒品的嚴重後果。
4. 尋求醫療單位的專業協助，提供孩子專業性處遇與治療：只要跨出求助的第一步，孩子就有機會可以重新選擇幸福的人生。協助孩子戒除毒品，是一條漫長、艱辛的路程，不僅需要專業醫療單位的協助，父母親你們不放棄的支持與關愛，更是孩子戒毒成功的重要力量哩！

醫療的觀點：多管齊下，多重治療

孩子毒品成癮的過程，就像是慢性病一樣，是一個複雜、需要長期處理的問題。爸媽們必須了解，要成功戒除毒癮，必須採用多重治療方式，包括對孩子的生理照顧、心理治療、生活技能或興趣培養、以及父母不放棄的支持與關愛，透過這些多重治療方式一起進行，才能達到戒癮的目標。

毒品成癮的特性：

1. 強迫性的非要不可。
2. 重複性不間斷地使用。
3. 失去理性判斷，不擇手段要到毒品。(引用台大醫學院藥理所蕭水銀教授文章)

如果你的孩子，出現上述的行為特徵，可能代表著已深深依賴毒品，請家長務必帶領孩子前往相關醫療院所進行就醫，由專業醫師與治療團隊，提供孩子們專業性的治療。在求助醫療院所時，依據毒品危害防制條例第21條之規定，犯第10條之罪者，於犯罪未發覺前，自動向行政院衛生署指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關。

依前項規定治療中經查獲之被告或少年，經由檢察官為不起訴之處分或由少年法院(地方法院少年法庭)為不付審理之裁定，但以一次為限。(引用法務部戒毒資訊網http://refrain.moj.gov.tw/html/page_09.php)

警察觀點：查緝毒品，需要父母勇於檢舉

許多家長擔心檢舉毒品來源後，孩子可能遭受到不良分子的報復，因此許多家長檢舉舉報的意願不高，態度呈現消極。另外販賣毒品者，也都相當狡猾投機，添增警方查緝的困難。鼓勵各位家長，當察覺孩子可能使用毒品時，請保持敏感的觀察，具體掌握孩子交友對象、互動狀況，勇敢檢舉，阻斷毒品源頭，孩子才會回頭。



毒品與我

◎文／松山少輔組郭欣怡、李岱真、張雅君



浪子回頭金不換，人不經狂枉少年。以下這七位少年很勇敢的跟大家分享了他們施用毒品之心路歷程，期待能讓你更了解毒品對於人的影響。特派記者為了讓大家都更了解毒品對身體的危害，也針對不同毒品對於各器官之傷害做深入報導，更教導你防毒六大招，讓大家永遠不去敲毒品的大門。

K他命在16歲那年出現在我的生命中，是賭場的哥哥給我的，第一次使用時真的覺得很不舒服，但後來為了助興，就一直使用毒品。我覺得變得好像白痴，每天都情緒暴發、很悶，因為沒錢而崩潰，行動變得緩慢、呆滯，還因為要錢拿毒品，而跟家人關係不好，學校也沒辦法繼續讀了，雖然我曾經因為沒錢想要遠離毒品，但我做不到，即使重來一次，我還是會碰。

12歲的我就接觸毒品，很酷吧！但其實一點也不酷！因為好奇所以就用了K他命，沒想到用了之後就被嚇到，頭昏的快要死掉了，還緊急送醫急救，爸爸、媽媽發現了又難過又生氣，說要把我送去關起來，我哭著求他們再給我一次機會，那時候真的嚇死了。用毒品又真又會被罵，還會傷害身體，我以後不會再用了，我還想要健康長大呢！

15歲時因為心情不好加上好奇，我第一次使用了K他命，毒品是怎麼來的我已經忘記了，只記得當時覺得很舒服，因為還想要有那樣的感覺，我選擇繼續吸毒，我的行為變得暴力，動不動就生氣，上課我也總是起不來，為了買毒品，我開始偷東西，開始跟媽媽吵架，學校老師雖然有勸我，但似乎也沒什麼用，因為很舒服，我沒有想過要戒毒，雖然知道用毒不好，但再給我一次選擇的機會，我不能保證我不會使用。

15歲第一次使用了K他命，是跟朋友一起用的，感覺很不舒服，那時覺得頭很昏想吐、心情也變得很沮喪、感覺很想睡，身體也不太能動，用了這一次就再也沒用過了，所以身邊沒有人知道，吸毒不舒服還要花錢，我不可能再碰毒品。

我今年14歲，因為好奇拿了朋友給的K，用起來覺得輕飄飄的...就一直持續使用。但我後來慢慢發現，用毒品會讓身體變差、情緒變得不穩定、精神不佳、行為變得詭異、跟家裡人關係也不好、功課開始變得很差，連交的朋友都是在用的人，我已經決定要遠離毒品了，使用毒品無聊又浪費錢，還會傷害身體！再給我一次選擇的機會，我連嘗試都不想。

我15歲，開始使用毒品是因為朋友給了我安非他命，當時覺得很有精神、很有力量、一點都不會累也不想睡，因為好奇，覺得好玩就一直用。漸漸的我覺得我變得越來越瘦、身體也不好，脾氣很壞、心情不穩定，感覺無神，行為變得很執著暴力，跟家人、朋友相處不好，也不想再去學校，生活都變得只剩下毒品。如果你問我曾經想過要遠離毒品嗎？我只想说，遠離毒品應該不用理由吧！如果再給我一次機會，我一定不會再碰毒品。

14歲的我，因為好奇、朋友又剛好有，我第一次碰了K他命。一開始吸的感覺當然很興奮！我每天都進入K世界，High到不行，舞曲也是天天聽。但上課開始打瞌睡，交的朋友也變得很多，老師和爸爸媽媽都發現我不一樣了，找了少年隊來跟我談話，然後開始要驗尿，煩都煩死了！雖然用毒品感覺真的很爽，但每天都要擔心好多事情，怕被罰、怕出事，還要計算下次可能的驗尿時間才敢用，爽歸爽，但我還是決定不再碰。

身受毒害



眼睛：
瞳孔放大、眼睛出血 (安非他命)
瞳孔放大、視力模糊、視幻覺 (搖頭丸)
淚淚、影像扭曲、視力模糊 (K他命)

鼻：
鼻孔發紅、破皮、流鼻水 (安非他命)
呼吸抑制致死 (K他命)

肺：
肺氧氣容量減少、肺功能減弱 (安非他命)

皮膚：
發汗、身體發熱 (安非他命)
因身體過熱，會令皮膚乾燥及脫皮，皮膚乾裂、體溫過高、肌肉緊張、畏冷及冒汗 (搖頭丸)

其他：
煩躁不安、無法入睡、食慾下降、性慾不振、激動不安、胸痛、昏厥、昏迷、抽搐 (安非他命)
食慾降低、情緒及活動力亢進、狂喜、痙攣、血壓升高、鈉排出加速而造成脫水、休克 (搖頭丸)
血壓上升、噁心、嘔吐、無法行走、身體與知覺發生解離現象 (K他命)

大腦：
自眩暈、頭痛、減少活動細胞、精神分裂、腦出血休克致死 (安非他命)
憂鬱、失眠、幻覺、妄想、扭曲思想、集中力減弱、記憶力受損 (搖頭丸)
暫時性失憶症、記憶力及智力衰退、急性精神病 (K他命)

口：
愛說話、持續性口乾舌燥、說話含糊不清 (安非他命)
多話、喋喋不休、牙齦緊閉 (搖頭丸)
說話遲澀、口齒不清 (K他命)

心臟：
心悸、心跳加速 (安非他命、搖頭丸)
減緩心跳、心臟機能受損 (K他命)

手：
手部及身體顫抖 (安非他命)

膀胱：
小便疼痛、頻尿、血尿及尿不出來、膀胱易結石、膀胱病變引起間質性膀胱炎 (K他命)

防毒6招

1. 培養良好嗜好、不酗酒、不抽菸：菸、酒對身體有害，也可能導致接觸毒品的因子，若能培養良好嗜好，如運動、學習才藝、參與正當休閒活動...等，除對身心有益外，亦能從學習中獲得自我認同及成就感。
2. 拒絕誘惑、不好奇、不僥倖：不要覺得嘗試一次沒關係，毒品的使用對腦神經系統有嚴重的影響，也會促使身體或心理產生上癮性，要戒除就會很困難、很痛苦。
3. 珍愛生命、學習負責、堅決拒毒：使用毒品後，除了對身體的影響外，也會造成家庭、學校、工作、人際等各方面影響，甚至導致生活只圍著毒品而打轉，而走上不歸路。因此，愛惜自己，就應該要學習對自己的行為、身體負責，也只有先愛惜自己，才能獲得其他人的愛。
4. 學習正當情緒紓壓方法：情緒不佳或對壓力感到難以承受時，應尋求適當的管道及正當方式來紓壓，如找信任的長輩、朋友，或是心理諮商資源，以避免錯誤紓壓，造成自己或他人的傷害。平時則可培養正當休閒活動或嗜好，並保持樂觀的心態。
5. 認識正確使用藥物觀念：任何藥品、食物都有其正確的使用方式，過多或不當使用，都會對身體造成危害。若要使用藥物，也應須經醫師的指示使用，擅自使用毒品或接受來路不明的藥物，除對身體造成傷害外，也會遭法律處分。
6. 遠離是非場所：娛樂性場所的出入，人多環境雜，可能會暗藏許多的危機，應減少出入，若仍須出入時，也應提高警覺，保護自己。

溫馨情 青春 後悔 遺憾

◎文／文山少輔組溫以欣

「當我被撤銷緩刑，要入獄時，我第一個想到的是爸爸和媽媽，我回頭看了爸爸一眼，那頭髮是那麼白，那臉是多麼粗糙，我差點哭了出來，我擔心爸、媽的健康，擔心爸爸的心臟心導管，我現在總是很恐懼帶給家人麻煩…」這是一個少年寫給我的信，從桃園監獄寄出的。

他是個性木訥且憨厚的年輕人，因為他的第一個犯罪事件，我開始跟他和他的家人接觸。了解了少年犯罪事件的始末後，我心中不禁小小嘆息。犯罪現場的他只是跟著朋友喝酒，在旁起哄，就因妨害性自主，被裁定緩刑二年，執行保

護管束三年。事件發生後，他相當後悔，試著調整自己，穩定工作。不過，不懂拒絕的他，再次受到不良友伴的引導教唆，多次犯下罪行。每次的犯罪事件，他都不是主謀、甚至到了現場，事情已經發生了，而他仍然屬於共同正犯。事件當下，他似乎忘記自己還有保護管束，而保護管束就是等於是他的機會，他竟然忽略了這個機會。

瞭解他的人都知，他並不壞，心地善良又貼心，甚至與他只有一面之緣的少輔同仁，都感受到他對人的禮貌和尊重。這樣的孩子，怎麼現在會在監獄裡？失去青春應有的快樂和自由。

收到他的來信，我眼眶泛紅，心想：孩子，

為什麼一定要到了這樣的地步，才能真正體會到家人對他的關心，才有那麼多不可挽回的遺憾呢？現在的他，勇敢去接受自己應負起的結果，也趁著在獄中的日子，好好重新認識自己。他答應我，出獄後，會有一個全新的他，這樣因入獄所失去的一切，才值得！

獲得他的同意，把他的故事寫下，希望跟他一樣，都是重朋友又不懂得多些思考的衝動少年，能作為警示。他真心希望這社會上能少一些後悔的少年和傷心的父母。

社區交流道

聊天這檔事

◎文／臺北市教育局士林二區駐區學校社工蔡心媛

筆者的工作是派駐在校園裡的社會工作者，一到下課，總會有許多愛來輔導室「逛逛」的學生，有些是經過打個招呼、有些是問有沒有東西吃，而大多數是想來閒聊的。沒有帶班及在工作上無交集的結果，製造話題就成了挑戰，看似平常的聊天，突然成了一門大學問。通常學生最受歡迎的話題有網誌或電動，但有時會遇到學生回答我：「家裡沒有電腦…（一陣寂靜…）」；第二名的話題是討厭的老師是誰，迴響熱烈，只是副作用無窮。

終於，筆者找到一件不受族群、時間、性別、年級及特質影響的話題，就是「音樂」。它不被歸類為興趣或喜好，是生活的一部份像吃飯、睡覺一樣。青少年用喜好的音樂展現屬於個人獨有的信仰、價值及態度，正如同文化的本質，透過音樂的分享幫助青少年凝聚在一起，它給予青少

年思維價值、行為模式、互動形態、語言符號以及生活方式，也是一種歸屬感。從喜好的音樂類型亦可以粗略辨別青少年的特質：愛聽悲傷情歌的個性較為敏感、細膩；愛聽搞笑Kuso的則屬於較活潑、話多、神經大條的；偶爾會碰到對英文老歌有研究的青少年，心智較為成熟。

有機會不妨看看自己或孩子們都聽些什麼類型的音樂，搭著音樂的便車，我們也能自然地流動、滲透到青少年的文化中，更貼近他們的心。



有獎徵答

親愛的讀者：

看完本期的內容，回答下列問題，於99年2月26日前傳真至(02) 2346-7545，或郵寄至臺北市信義區信義路5段180號9樓「臺北市少年輔導委員會」收，我們將抽出10名回答正確的讀者，贈送精美禮物一份，提醒您個人資料與答案需填寫完整及正確，以免影響您的抽獎資格喔！

- () 1.若有毒品相關諮詢事宜，可洽詢臺北市毒品危害防制中心為您解惑。
- () 2.毒品危害防制條例已於98年5月20日新修正，並增訂K他命等第三、四級毒品之罰則。
- () 3.拒絕誘惑、不好奇、不僥倖及學習正當紓壓方法並認識正確使用藥物的觀念是遠離毒品的好方法。
- () 4.父母懷疑孩子吸毒要勇於求助，並請求醫療、警察等相關單位的協助。
- () 5.偶而使用毒品不會傷身體。

請留下您的姓名、聯絡電話、地址：_____

第139期有獎徵答正確解答：

- 1.(X) 2.(O) 3.(O) 4.(X) 5.(O)

活動剪影

『就是愛鬥牛』寒假少年團體輔導活動

「99就是愛鬥牛」寒假少年團體輔導活動已於1月29日(星期五)，假臺北市立南湖高中順利舉辦完畢。

活動以少年喜愛之三對三鬥牛賽方式舉辦，除鬥牛賽外，並有花式籃球表演與教學、籃球趣味競賽等，此外更安排少年隊員警與少年進行終極鬥牛王友誼賽；活動之餘，更針對寒假期間少年易出入之不正當場所及反毒議題進行犯罪預防宣導，以避免少年誤觸法網，達寓教於樂之目的；當天約有近200名少年參與活動。



徵稿啟示 ~就是你!!

- 1.徵稿對象：臺北市的少年、家長、學校人員、鄰里長、分局、派出所及社區相關資源單位等。
- 2.徵稿內容：少年相關議題、少年工作經驗、親子互動分享。
- 3.字數：300至600字。
- 4.文章凡獲入選，將致贈圖書禮券與精美獎品！
(投稿請寄：11080臺北市信義區信義路5段180號9樓一少輔簡訊收；來信請附真實姓名、地址、聯絡電話；稿件經入選，本隊擁有刪修及版權權利。)