



問

樵

45 期

發行人：巫春貴
本期主編：黃心儀
編輯小組：鄧崇英 張瓊文 黃心儀
期別：100 年 4 月
本月主題：毒害與菸害
輔導工作推行委員會

戒毒成功案例分享

每當我回憶過去那段浴火重生的心路歷程，內心即迸發出感恩的讚美，讚美那種充實又快樂的生活。因為藉著上帝的引導讓更生保護會拯救了我，使我深切領受豐富、慈愛、奇妙的恩典。「壓傷的蘆葦他不折斷；將殘的燈火。他不吹滅。」這就是我經歷的寫照。

墮落：呼喊、求助…從小好動外向的我，國中時便與地方幫派鬼混。逃學、蹺家、抽煙、打架、打電動、進出賭場，放蕩放縱自己的青春歲月，也因著週遭複雜的環境，和交友的不慎及生命觀與價值觀的扭曲(好吃懶作不務正業、總想一步登天、好高騖遠)，再加上自己的好奇而接觸了毒品，我的生命便墜落到毒海的深淵無法自拔了。監獄的刑期改變不了我、現代的醫藥救不了我、家人的親情喚不回我，雖知道吸毒不好，但是一個吸毒者最大的痛苦和無奈就是想戒卻戒不掉，於是毒品便完全掌握了我的生命，為了毒品什麼事都可以昧著良心去做，偷、搶、拐、詐、騙，費盡一切心思就是要去取得毒品，每當毒癮來時就告訴自己要戒毒、要離開毒品，但毒品的誘惑及毒癮發作時那種痛苦，勝過了一切的良知。當毒品一針打進了我的身體，我的眼淚掉下來了。毒品雖解決肉體需要，但內心深處的懊悔和頹喪更是苦不堪言。我知道我這一生註定要在吸毒與戒毒中渡過，而我看到吸毒者的下場，不是吸毒過量死亡就是老死監獄，我能走出這死亡的螺旋嗎？歷經了生命的痛苦和無奈，就如聖經所說：「立志為善由得我，只是行出來由不得我。…我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？」。

自救：靠自己努力…為了戒毒我用盡了各式各樣的方法，可是得到的總是相同的結果“戒了再吸，吸了又戒”屢戒屢敗，最後放棄了自己，想幫助我的家人，更是無力和挫折，當一個人放棄了自己時，也等於放棄了求生的意志。

保護會、基督教晨曦會…有一天，在偶然的機會中得知更生保護會與基督教晨曦會合作辦理福音戒毒的訊息，並聽到劉民和牧師的見證，他過去是一個吸毒者，因為信仰改變他，使他從一位吸毒者成為一位幫助別人戒毒的牧師。聽見了這樣的見證“戒毒可以成功”，使我產生了一線希望，因為過去我未曾看見一個戒毒成功的例子，來到這裏我看到戒毒可以成功的盼望，因為在戒毒村一些與我同樣過去都是吸毒無法戒除的人，他們有些吸毒十年、二十年，但如今不僅不再吸毒，而且還回頭去幫助吸毒的朋友走出毒品的網綁，他們身上流露的是一個不一樣的生命，嶄露的是“給“的生命。我開始去尋找他們改變的原因，原來是信仰改變了他們。在聖經中有這樣的應許寫著：「若有人在基督裏，他就是新造的人；舊事已過，都變成新的了。」這句話使我產生希望，因為我一直渴望有一個新的開始。於是在晨曦會台南

戒毒村，每天過著規律的靈修、禱告、讀經的生活，我體會了上帝的救贖大能，並認識更生保護會及晨曦會的仁愛精神，進而明白吸毒不只是傷害自己，且在不知不覺中傷害了生命裏真正愛我、關心我的親人。更體會到『一人吸毒全家受害』，所以立定心志接受這個信仰，福音戒毒秉持的是「不靠藥物、不靠己力、惟靠信仰」，因為他們的生命被上帝改變了，在我前面有那麼多的見證人，他們用時間、行動、生命，來證實他們的改變，我想他們可以自立更生，我也可以；只要我願意。

成長、服事更生人…感謝上帝！在戒毒村每天規律的生活，加上自己有願意改變的心志，逐漸地把毒癮、煙癮等不良習慣都戒除掉。由於行為的改變，生活正常，生命被聖靈更新後我開始思考，從前的我，生命是如此污穢不堪，生命觀與價值觀嚴重扭曲的人戒完毒之後，能做什麼？我懇切祈求上帝為我開路。幾經禱告，分析從前與現在的生活，終於明白上帝的心意，原來我從毒海深淵中被救拔出來，乃是上帝在我生命中安排一個計畫；要我去宣揚祂的大能及美德，讓仍舊陷在黑暗中、毒海裏的朋友，也同得著基督，同得福音戒毒的好處。因此我報考了晨曦會門徒訓練，這是為戒毒的人所開的另一扇門，在門徒訓練中必須有三年的學習課程，包括聖經的教導、毒害的認識、煙毒文化、煙毒心理、偏差行為矯正、情緒的管理、自我的認知、聖經輔導等課程，學習怎樣作個專責的福音戒毒輔導人員。九十三年七月結束門徒訓練課程，即到更生保護會新竹分會與更生團契合作辦理的新竹更生中途之家（針對有更生人背景和有吸毒背景的更生人所設立的恩典之家），開始這樣的服事，並以一個感恩、知恩、報恩的心來面對未來的生命和工作，也因著我過去生命有過這一段經歷，使我在面對一個吸毒者，我可以對他說：「弟兄，你生命的痛苦我經歷過，你生命的無奈我知道，因為我也是一個吸毒者，但我今天不再吸毒了！因為我靠著這個信仰，使我走出罪惡、毒品的網綁，相信這個信仰可以改變我，也可以改變你，讓我們彼此幫助，相互扶持，走出那黑暗的深淵。」

看著一個個不可愛的吸毒者，除了上帝以外，有誰「能」，有誰又「肯」不計代價來愛這些不可愛的人，我想到的是更生保護會和晨曦會永不放棄的包容與關懷，雖然，在這樣的一個服事裏有重重的困難和疲憊；而福音戒毒又是一項高投資、低報酬、厭惡性的工作，但也是一個“拯救靈魂、重建生命”的工程，而我深知，這一切全然是出於上帝豐盛的恩典與憐憫及更生保護會的接納，我的生命才得以改變，並有機會幫助別人，期望藉由這樣的愛來對待每一個尋求更生保護的人，使他們都能謙卑、彼此相愛，願上帝賜我更大的愛心和耐心，在這樣的服事工作來彰顯更生保護的仁愛精神。

新竹更生中途之家 吳傳道

（資料來源：法務部戒毒資訊網）

南投縣戒毒機構



行政院衛生署指定辦理藥癮治療業務醫療機構

行政院衛生署草屯療養院：南投縣草屯鎮玉屏路 161 號

埔里榮民醫院：南投縣埔里鎮榮光路 1 號

埔里基督教醫院：南投縣埔里鎮鐵山路 1 號

臺灣更生保護會結合的民間戒毒機構（南投分會）

茄荖山莊：南投縣草屯鎮玉屏路 161 號

（資料來源：法務部戒毒資訊網）

好書推薦

玩火的女孩 Flickan som lekte med elden

原文作者：Stieg Larsson（史迪格·拉森）

譯者：顏湘如

出版社：寂寞

出版日期：2009 年 07 月 24 日

這不只是一本小說，而是一種閱讀上癮的毒品！

☆入選美國 Amazon 2009 年夏季閱讀指南

☆獲 2009 年銀河英國圖書獎年度犯罪驚悚小說獎

☆獲 2009 年美國獨立書商協會最佳首作作者發現獎



戒菸方法知多少

一、戒菸階段

1. 未考慮期：目前吸菸者，且在未來 6 個月不考慮戒菸。
2. 考慮期：目前吸菸者，但考慮在未來 6 個月內戒菸。
3. 準備期：目前吸菸者，過去 1 年中至少曾戒菸 24 小時，並計畫在最近 1 個月內戒菸。
4. 行動期：已戒菸者，但未滿 6 個月。
5. 維持期：已戒菸者，且超過 6 個月以上。

雖然 70% 的吸菸者表示想戒菸，但只有 10-20% 是處於準備期。

二、戒菸原理

戒菸的困難在於需克服以下兩點：

1. 尼古丁濃度突然降低所造成的症狀——**尼古丁戒斷症候群**。
2. 心理上的依賴。

尼古丁戒斷症候群

所謂尼古丁戒斷症候群，是指至少連續使用尼古丁數週以上，突然停用尼古丁或減少尼古丁之使用，而在 24 小時之內產生下列 4 個以上之症候：

1. 不安或憂鬱的心情。
2. 失眠。
3. 易受挫折、容易生氣。
4. 焦慮。
5. 精神不集中。
6. 躁動。
7. 心跳減慢。
8. 食慾增加或體重增加。



尼古丁戒斷症候群，約 50% 的戒菸者發生，通常於戒菸的數小時內開始，1-4 天達到尖峰，在 2 到 4 週後慢慢減輕，但想吸菸的念頭可能持續數月到數年。吸菸者大多因吸菸所造成的愉悅感、精神集中性、情緒的支柱、無聊的寄託、社交的需求等，自吸菸中得到好處，戒菸之後，反而得到負面的身體症狀，產生一種類似懲罰的效應。因此尼古丁戒斷症候群的解除，有助於吸菸者免除承受尼古丁戒斷症候，而更願意、更容易戒菸。

戒菸者飲食

- 一、多喝水，每天至少 6-8 杯幫助尼古丁排出。
- 二、多吃新鮮水果及蔬菜。
- 三、不要喝茶、咖啡、酒、可以多喝果汁、牛奶。
- 四、吃低熱量之食物，如：纖維豐富之食物或澱粉類。
- 五、少吃油脂類之食物，避免炸的、煎的、炒的食物。
- 六、避免甜點、速食。
- 七、避免辛辣、口味重之食物，如辣椒、胡椒、咖哩、芥末等。
- 八、三餐定時定量、營養均衡，戒菸後口感改善，體重一般可能增加 2-3 公斤，宜小心飲食、注意運動。
- 九、維他命的補充，特別是維他命 B₁，有助神經系統的穩定。
- 十、飯後刷牙、維持口氣。

戒菸妙方分享

- 一、訂下戒菸日(最好是一個特別的日子)。
- 二、去除香菸、菸灰缸、打火機。
- 三、避免到會抽菸的場所去。
- 四、避免刺激性的食物或飲料，如：辣椒、酒、咖啡、茶。
- 五、避免容易抽菸的情境，如：夜間寫文章、睡前想事情。
- 六、想抽菸時：
 1. 刷牙。
 2. 深呼吸三下並喝一大杯開水。
 3. 吃新鮮水果或蔬菜、果汁。
 4. 做自己喜歡的嗜好。
 5. 做運動。
- 七、穿乾淨沒有菸味的衣服。
- 八、常常提醒自己戒菸的理由。

戒菸後心理準備

一、心理上的依賴

解除方法：

1. 堅定個人化的戒菸理由。
2. 改變個人生活處事之習慣。
3. 培養因應無聊、緊張、憂鬱之處理方法。
4. 利用不抽菸的祕訣遠離香菸。

二、戒菸的心理層面準備

1. 使香菸遠離視線，週遭環境變得清新乾淨，不容易想起吸菸。
2. 選定戒菸日。
3. 避免壓力及喝酒的情境。
4. 找一個新的嗜好，以取代吸菸。

(資料來源：行政院衛生署新竹醫院-菸害防制網頁)

校園活動花絮



高三 2 陳正潔同學榮
獲 100 年志工奉獻獎
← (3.31)



大學甄選第一次模擬
面試 (4.6) ←



志工服務社參訪竹山
文化園區 (4.13) ←



高三專門學程--包高
中祈福活動 (4.25)
←

