106 年 4 月第 2 週我們的心聲專文

勇敢向毒說不，根除毒品危害

本文由國防部政治作戰局文宣心戰處提供

壹、前言

毒品犯罪一直是困擾世界各國的重大犯罪問題。根據聯合國毒品與犯罪辦公室（United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC）2015 年世界毒品報告（World Drug Report）指出，2013 年全球 15 至 64 歲人口中，約 3.4%至 7.0%曾經使用過非法藥物，顯示毒品的危害，不分國界，已是世界性的問題。就我國而言，依法務部 105 年反毒報告書中顯示，臺灣吸毒性別以男性為主，年齡分布於 20 至 49 歲間占 81.2%，正落於青壯年之年齡層，在各項反毒工作推展上，更是要不遺餘力。

貳、毒品分級及其危害

依據毒品種類與作用，概可分為四級，其中第一級毒品包括鴉片、嗎啡、海洛英、古柯鹼等；第二級毒品包括大麻、安非他命、搖頭丸、搖腳丸、一粒沙、浴鹽；第三級毒品包括 FM2、K 他命、三唑他命（halcion）等；第四級毒品包括安定、蝴蝶片、一粒眠及麻黃鹼等，而現今有更多的混合式毒品出現，不僅客製化包裝，甚至讓人難以分辨；不同的毒品種類攝入體內，皆有不同的反應及症狀，成癮者，將對健康形成直接而嚴重的損害，甚至因吸毒過量導致死亡。而濫用毒品會導致多種併發症發生，不僅導致腦力鈍（退）化、神經系統及體內器官受損，且終其一生都將為「毒」所困，直到死亡之日到來。

想要遠離毒品誘惑，就必須深刻瞭解毒品對健康的嚴重危害，尤其因為毒品具有「成癮性」，只要一沾惹上，終其一生將與毒為伍，而染上毒品就等於罹患絕症，想要戒除是一條漫長而無止盡的路，若意志不堅無法脫離毒品掌握，它除了將一步步侵蝕著吸毒者的健康，亦會因毒而造成道德感薄弱，進而耗盡家財，四處舉債，導致最後家破人亡。其次，現今時下多數年輕人，常喜歡呼朋引伴至KTV、夜店或網咖等娛樂場所玩樂，而這些場所大多是龍蛇雜處、是非之地，亦是各類犯罪的溫床，若自身經不起誘惑或鼓動，再加上販毒者的設計利誘，大多數人將就此踏出悔恨終身的第一步。而觀看過往的新聞事件，也不難發現因毒品所衍伸的其他犯罪行為，如危險駕駛、搶奪、傷害等等，而更多是因吸食毒品過量，造成癱瘓或死亡之情形，從以上狀況來看，碰觸毒品真是百害而無一利。

參、拒絕毒害，善用技巧

牢記「不接觸、不好奇、不逞強」的三不口訣，是遠離毒害的第一步，平日培養正向的休閒習慣，多多參與健康活動，如自行車、登山或藝文欣賞等，藉此走向戶外，遠離聲色場所，不讓周遭損友及毒販有任何可趁之機，也讓自己無須面對毒品誘惑考驗，可輕鬆愉悅的掌握自我人生，不致為毒所羈。而大多數染上吸毒惡習的人，普遍缺乏信仰力量，當遇到挫折或不順遂時，無法自我尋求內心平靜，反藉由藥物或毒品虛無飄渺的快感，來麻痺自己，惟當短暫的快樂過去之後，面對的卻是現實無情的壓力，以及毒品對身體帶來的傷害與無盡的悔恨。因此，每個人都應找到自我內心的信仰所在，無論是宗教或是公益團體

，只要能為自己的內心帶來平靜的力量，都是值得追求與效法的。

而如何拒絕毒品，以下提供八個小技巧供官兵參考：

- 一、堅持拒絕法—我不做違法的事情、我真的不想吸。
- 二、告知理由法—吸毒是違法犯罪的事、我父母管很嚴，不要害我。
- 三、自我嘲解法—沒辦法，我就是害怕膽小，不敢嘗試。
- 四、遠離現場法—時間太晚了、我現在身體不舒服，我要先離開。
- 五、友誼勸服法—我們是好朋友，不希望你弄壞身體且變成吸毒犯，不要吸啦。
- 六、轉移話題法—最近出了新的電影，要不要去看看。
- 七、反說服法—毒品會上癮，很難戒除，而且昨天新聞報導那位吸毒者下場很慘…，所以你不要吸啦。
- 八、反激將法—如果你們說我沒膽量我就吃，那我不就太沒主見了。

肆、結語

反毒是一項持續性、全面性且永無終止之日的的工作，國軍各級幹部不能放鬆、退卻，應更加嚴防勤查，務使吸毒官兵不致存有僥倖心態，並深切體認毒害的嚴重後果。國軍是安定國家最強而有力的後盾，絕不容許毒品戕害官兵健康，造成部隊戰力損耗，各級除加強反毒與軍法教育之外，更應培養拒毒觀念，提倡正當休閒及建立中心思想，以旺盛的戰鬥力，建構一支優質、強健的現代化勁旅。

(本文部分引用法務部及紫錐花運動網站資料)