

# 搖頭丸

狂喜 綠蝴蝶

忘我 快樂丸 E仔

豆

[notodrugs.org.tw](http://notodrugs.org.tw)

# 為什麼要發行 這本小手冊

**世**界上有很多關於毒品藥物的傳聞，  
在街道、在學校、在網路或在電視  
上。有些是真的，但有些不是。

你所聽到很多關於毒品的傳言，實際上都是來自販售毒品的人。改過自新的販毒者坦承他們會說任何話來說服別人買毒品。

不要被騙了。你需要真相以免吸毒上癮，而且幫助你的朋友遠離毒品。這就是為什麼我們準備這本小手冊——給你。

你的回應對我們來說很重要，因此我們期盼收到你的來信。你可以參觀我們的網站：[notodrugs.org.tw](http://notodrugs.org.tw)以及e-mail給我們：[info@drugfreeworld.org.tw](mailto:info@drugfreeworld.org.tw)。



# 與死神共舞？

**搖頭丸**是非法毒品。美國藥物管制局把它歸類為管制藥品，是一種危險的毒品，其治療價值存疑。其他的管制藥品還有海洛因和LSD。持有、配送和製造搖頭丸，依毒品數量而定，可判處4年的有期徒刑到終身監禁，可科25萬美元到400萬美元的罰金。

可悲的是，搖頭丸是時下年輕人最流行的毒品。聯合國毒品及犯罪局（The UN Office on Drugs and Crime）估計全世界共計搖頭丸食用者約有九百萬人。絕大部分是少年及年輕成人。

搖頭丸與酒混用十分危險，實際上會導致死亡。搖頭丸在所有夜店派對和舞廳流行起來，成為夜店首選毒品之後，這個「特製毒品」的傷害就變得很普遍，因此醫院急診室掛號的人次暴增超過1200%。



# 你真的想 參加派對嗎？


妮可就像其他許多去夜店的人一樣。她計畫與幾個好友一起跳舞跳通宵，想逃避她的問題，快樂一下。其中一個人車子裡有一瓶搖頭丸飲料，所以大家決定都喝一點。不久，藥性發作。妮可就一直跳呀、跳呀、跳呀，超過她平常體力的範圍。正如事後她的朋

友對警察說：「妮可完全沒有感覺。」

第二天早上，妮可死了。死因：搖頭丸中毒而死。

你會這麼想：「但是這不會發生在我身上。」也許不會，但是你真的想冒這個險嗎？





✦ 一場夜店派對裡，  
✦ 我看到一個人往他嘴  
裡塞搖頭丸，之後的幾個小  
時，他一直重覆說著：『我是一  
個橘子，不要剝我的皮，  
我是一個橘子，不要剝我的  
皮。』另一個人則把自己當  
作是一隻蒼蠅，不斷地用他的  
頭撞著窗子。」——麗茲



# 什麼是搖頭丸？

**搖**頭丸最早由德國製藥廠默克（Merck）在1912年所發明。搖頭丸最初被稱作「MDMA」。1953年美軍把它用於心理戰術的測試，在1960年又復出作為精神療法的藥物，以「減輕抑制想法\*」，到了1970年代開始成為派對毒品。

1980年代初期，搖頭丸被宣傳為「持續尋找快樂最熱門的化學製品」，也是許多週末派對「最正點的毒品」。1984年MDMA在美國仍然合法，以「Ecstasy」這個品牌販售，到了1985年才因為安全的理由被禁。

1980年代末期，搖頭丸成為市場上最受歡迎的詞，毒販會賣搖頭丸一類的毒品，然而實際卻不一定有MDMA的成分。儘管MDMA本身會產生有害的影響，然而今天

所謂的搖頭丸，混雜了很多成分，從迷幻藥、古柯鹼、海洛因、安非他命和甲基安非他命，到老鼠藥、咖啡因、狗的除蟲劑等。毒販在藥錠放上很可愛的圖案，而這正是使搖頭丸特別危險的地方，他們根本不知道他所吃的是什麼。使用者增加劑量，試圖尋求之前的快感，卻不知道他們可能吃的是與之前完全不同組合的毒品，這使得危險性增加。

搖頭丸最常見的是以錠狀形式出現，也可以注射或以其他方式服用。液態搖頭丸實際上是GHB，這是一種神經系統的鎮靜劑，可以在下水道清潔劑、地板清除劑及除油溶劑中發現這種成分。


\* 抑制想法：容易阻止一個人從事某事物的想法或規則。

## 俗名

- MDMA
- 亞當
- 豆
- 加州陽光
- 透明
- E仔
- 衣服
- 象牌圖  
畫紙
- 夏娃
- 擁抱
- 擁抱丸
- 迷魂藥
- 快樂丸
- 快感
- 忘我
- 狂喜
- 雪球
- 綠蝴蝶
- XTC

## 是美夢還是惡夢？

- 依據2007年全美吸毒及健康調查，估計12歲以上的美國人有1240萬人曾在他們的生命中，至少嘗試過一次搖頭丸，這也表示在那個年齡層中的美國人口有5%是做過這件事情的。
- 在台灣，搖頭丸是年輕人濫用的毒品藥物中最受歡迎的其中一種。一項研究發現，有75%的俱樂部吸毒者是使用搖頭丸。
- 92%開始吸食搖頭丸的人之後會去使用像大麻、安非他命、古柯鹼和海洛因之類的其他毒品。




# 想像的 快樂丸

**搖頭丸**常被稱為「快樂丸」，因為它增強對顏色和聲音的感知。同時據說當一個人去觸摸和撫摸他人時，尤其在性交時，會加強快感。

但搖頭丸通常含有迷幻藥的成分，會對心靈起作用，產生幻覺，導致人們看到或感覺到並不存在的東西。迷幻藥搞混心靈的圖片，會讓一個人進入過去恐懼或悲傷的經驗，他會不自覺的卡在裡面。






▣ 要你不碰搖頭丸，夜店派對其實  
／、還不錯。但是，只要你一開始  
用，你會把那些勸你的人當作白痴。  
你認為你找到了一個很棒的東西，  
而且他們不應該跟你唱反調。  
一旦你開始用搖頭丸，  
就太遲了，你已經  
沒救了。」

—— 派特

搖頭丸有「快樂丸」的形象，是這種毒品的  
眾多謊言之一。

搖頭丸會嚴重影響情緒，導致吸食者感到  
憂鬱、困惑、嚴重焦慮、多疑、有精神異  
常的行為及其他心理上的問題。





我很幸運還活著，可是搖頭丸卻留給我日復一日、年復一年的創傷。我一輩子都擺脫不了它所帶來的後遺症……隨便哪一項，我都經歷過了：抑鬱、焦慮、壓力、惡夢連連、頭痛欲裂等，這只是吃完搖頭丸後其中幾種症狀而已。有一次我幾乎快死了。一個晚上，只需幾粒搖頭丸，再喝些酒就夠把你弄死了。這是致命的毒品。謝天謝地我還活著。我很難描述這些可怕夢魘一天到晚糾纏我的感覺。我滿身大汗驚醒，感謝上帝這只是另一個惡夢而已。我祈禱這種惡夢會逐漸消失……沒有一種毒品帶給你的迷幻和快感是值得的。」

—— 梅根

# 使用搖頭丸 的後果

**搖**頭丸會抑制身體自然產生的警告訊號。因此，一個人吃了搖頭丸之後，他會做超過身體侷限和負荷的事，而產生危險。舉例來說，吸食搖頭丸的人可能沒有意識到他的身體過熱，而昏倒或甚至因熱衰竭而死。

德州大學社會工作研究中心所做的一項研究顯示，搖頭丸所帶來的長期影響，最常見的是情緒抑鬱和專注力降低。這項研究也發現重複使用搖頭丸，會影響睡眠和情緒，並且造成焦慮不安、顫抖、扭曲和記憶問題。

## 短期影響

- 判斷力受損
- 虛假的愛意
- 困惑
- 沮喪
- 失眠
- 嚴重焦慮
- 多疑
- 毒癮
- 肌肉緊繃
- 昏迷、發冷或出汗
- 不自主地咬緊牙齒
- 視線模糊
- 噁心

## 長期影響

- 對腦部造成長久的傷害，影響思考和記憶
- 破壞腦部控制重要功能的部分：學習、睡眠和情緒
- 就好像腦的總機被撕裂了又重新被組裝回來
- 神經分支和神經末梢退化
- 意志消沉、焦慮、喪失記憶
- 腎衰竭
- 內出血
- 精神病
- 心血管<sup>\*</sup>萎縮
- 抽搐
- 死亡

\* 心血管：與心臟和血管有關的。





我 聽到很多人說搖頭丸很好玩，而且無  
害。我想：『假如他們知道的話，就  
不會這樣說了。』

5個月內，我從還有點責任感在追求我的夢想，墮落到什麼都不在乎——快感越大，就越陷入黑暗孤獨的深淵。假如我睡得著的話，夢魘和發抖又會來找我。我的皮膚慘白，頭痛欲裂，開始變得疑神疑鬼，但是我完全不管這些，以為這是正常的，直到我以為我要死掉的那個晚上。

搖頭丸使我失去力氣、動機、夢想、朋友、公寓、錢，但是最主要的是失去了我的理性。我每天都很擔心我的未來和健康。在我的面前有很多的山要爬，但是我計畫要持續的爬，因為我是幸運兒之一。」

—— 林恩



# 我會對搖頭丸 上癮嗎？

**搖**頭丸會上癮嗎？很多人認為會。可是，就算使用者沒有上癮，仍會有四種非常危險的情況：

**第一種危險：**到了1995年，市場上不到10%的搖頭丸是純的MDMA。今天搖頭丸的吸食者吃的大多是混合多種成份的毒品，通常是有毒物質。

**第二種危險：**一個人需要持續增加用量，才能有同樣的快感。吸毒者說搖頭丸的效力在第一次使用之後大幅減弱。而當一個人吸更多的毒品時，副作用就增加了。

由於使用毒品所產生的預期效果減弱，吸毒者經常會使用其他更危險的毒品。

**第三種危險：**吸食者有時覺得需要使用其他毒品，例如海洛因或古柯鹼來緩解吸食搖頭丸「清醒」之後所造成的心理和身體上的痛苦。92%吸食搖頭丸的人會使用更強的毒品。

**第四種危險：**認為一個人在使用搖頭丸以後只會覺得更好，這樣的錯誤觀念，導致了他還想在夜店與電音派對以外的地方，吸食搖頭丸。就像其他興奮劑，使用者雖然有不好的經驗，還是想要繼續吸食。



# 科學資訊



經有許多關於搖頭丸的研究顯示：

- 服用搖頭丸會導致肝病，例如：一名14歲的女孩，儘管醫師試著做肝臟移植來挽回她的生命，最後還是死於肝病。
- 搖頭丸有時會混合其他物質，例如老鼠藥。
- 年輕人有人因吸食過多的搖頭丸，而脫水、精疲力竭，心臟病發而死。
- 搖頭丸會造成腦部、腎臟及肝臟的損害，還包括腦組織長期病變。
- 搖頭丸即使是少量使用，也會對神經系統造成不能補救的傷害。



# 打破毒品的 的噱頭

毒品的「正面」形象，大部份是由  
電影和音樂美化而來的。

一樣新的物質出現時，很少會被視為危險的，直到傷害越來越明顯。但是這時傷害已形成，而毒品「無害」的錯誤資料卻已廣泛地被接受了。

搖頭丸一直是以這種方式宣傳的。一位媒體觀察家注意到，「這簡直就像某個行銷天才所策劃的一種運動。」

搖

頭丸使我發狂。有一天，我咬著一塊玻璃，就像是在啃蘋果；直到我滿嘴都是玻璃碎片，我才知道發生什麼事。還有一次，我花了一個小時用牙齒把布撕碎。」——安

# 販毒者 會告訴你的事

**為**了找出青少年一開始服用毒品的原因，我們對他們做了問卷調查，結果有55%的青少年回答說是因為同儕壓力。他們想要變酷和受到歡迎。販毒者知道這點。

販毒者會以朋友的身份接近你，並表示要用「某種可以使你引人注意的東西」來「幫助你」。這種毒品會「幫你融入團體」或是「讓你變酷」。

販毒者受到利益所誘，會說任何話來讓你買他們的毒品。

他們會告訴你如果你吸搖頭丸：「會吸引很多女孩的目光」。

他們只要有錢可賺，根本不在乎這些毒品是不是會毀了你的生命。他們關心的只有錢。過去曾販毒的人坦承他們只是把買毒品的人看作是「西洋棋中的小兵」。

獲得毒品的真相。你自己做決定吧。

# 毒品的真相

**毒**品藥物其實本身就是毒。服用的量決定了它的影響。

少量的毒品藥物產生刺激性（使得活動增強）。大量的毒品藥物會產生鎮定的效果（使得活動量降低）。更高的劑量會像毒藥一樣毒死人。

這就是所有毒品藥物的真相，差別只是在於，量不同帶來的效果也不同罷了。

但是許多毒品藥物還有其他的不利影響，也就是它們會對心靈直接產生影響。毒品藥物會扭曲吸食者對週遭發生事物的感知。結果是這個人的行為會變得古怪

和不理性。甚至會變得暴力。

毒品藥物阻礙了所有的感知，不論是你想要的或不想要的。所以儘管短時間一個人的疼痛減輕了，但同時能力及警覺心也減低了，思考也亂掉了。

藥物的作用是要加速或減緩或改變你身體運作的方式，使它運作得更好。有時這是必要的。但是藥物仍然是毒品：它們的作用跟興奮劑或鎮定劑一樣，量太多時會致死。所以如果你沒有按正當的方式劑量服用，藥物的危險程度就和毒品一樣。



真正的解決方案是一開始就不要碰毒品，而是去得到真相。

## 為什麼人們會吸毒？

有人會使用毒品是因為他們想要改變生活的某方面。

以下是年輕人說他們之所以吸毒的原因：

- 融入同輩
- 想要逃避或放鬆
- 打發無聊
- 想看起來成熟
- 想要反抗
- 好奇想試看看

他們認為毒品是一個解決方案。但是最後，毒品卻成了問題。

雖然面對自己的問題很困難，但是當一個人試著以使用毒品來解決問題，其結果總是比問題本身還糟。真正的解決方案是一開始就不要碰毒品，而是去得到真相。



---

## 參考資料

Drug Enforcement  
Administration

National Institute on  
Drug Abuse

Drug Policy Information  
Clearinghouse

“Club Drugs Facts & Figures,”  
Office of National Drug Control  
Policy

United Nations Office on Drugs  
and Crime World Report 2008

Center for Substance Abuse  
Research

British Medical Journal

National Institutes of Health

Department of Health (UK)

2007 National Survey on Drug  
Use and Health

*Journal of Food and Drug  
Analysis*, Vol 16, No. 5, 1008,  
Pages 97-101

感謝照片提供：  
Page 7: stockxpert.com  
Page 18: stockxpert.com,  
bigstockphoto.com

數百萬份像這樣的小手冊已經翻譯成二十二種語言，發放給全世界的人們。由於新型毒品不斷推陳出新，而且也有更多資料是關於這些毒品造成的後果，因此我們更新現有的手冊，製作新的版本。

出版這些小手冊的是無毒世界基金會，是一個非營利的公益組織，總部位於美國加州洛杉磯。

這個基金會提供教材、意見給它的國際防毒網絡，並且協助組織的協調。年輕人、家長、教育人士、志工團體及政府部門——任何有興趣幫助人們過著遠離毒品濫用生活的個人或團體，就會與基金會一同合作。

# 你需要知道的事實

這是毒品系列小手冊中的一本，這個系列揭開大麻、酒精、搖頭丸、古柯鹼、快克古柯鹼、結晶安非他命與甲基安非他命、吸入劑、海洛因、LSD和處方藥物濫用的真相。有了這份資訊，讀者可以自己決定過著遠離毒品的生活。

欲取得更多手冊，  
或本系列的其他手冊，請洽：



Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA  
drugfreeworld.org  
info@drugfreeworld.org  
+1-818-952-5260

社團法人台灣無毒世界協會

地址：高雄市前鎮區光華二路48號2樓

電話：(07) 722-6222

傳真：(07) 722-0022

電子信箱：info@drugfreeworld.org.tw

notodrugs.org.tw

Facebook:drugfree.tw

社團法人台灣無毒世界協會 - 臉書專頁

