

公務人員專書閱讀心得寫作送審作品資料表

編號 1-2

機關銜稱：臺中榮民總醫院

作品資料

閱讀書目：為什麼我們這樣生活 那樣工作？
作品題目：為什麼我們這樣生活 那樣工作？
作品字數：7,003 字

作者資料

姓名：李淑華
職稱：護理師
職等：師三級
性別：女 年齡：42 歲
地址：台中市西屯區台灣大道四段 1650 號
電話：04-23592525 分機 1116 或 3466

符合下列「公務人員專書閱讀推廣活動計畫」第參點規定之何項實施對象(請勾選)：

- ☒ 一、各機關(構)學校組織編制中依法任用、派用之有給專任人員。
☐ 二、各機關(構)學校除教師外依法聘任、聘用、僱用人員。
☐ 三、各機關(構)學校依上級機關所訂或自訂規定進用之人員。

『為什麼我們這樣生活 那樣工作？』專書閱讀心得

自認為理智的我，原以為自己在日常生活中的每個抉擇，都是深思熟慮後的理性決定，但當我讀完『為什麼我們這樣生活 那樣工作？』這本書之後才發現：原來許多的行為，都是習慣的產物，是反射性的動作，是一點一滴累積而成的。而習慣的迴路，時時主導著我們的生活，同時也是每個決定的依據，因此，當我循序漸進地掀起習慣的面紗，深入的去了解習慣的運作模式之後，讓我更清楚了解自己的行為反應，更能諒解海洛因『戒癮』的不容易，也更能包容成癮者的『失足』行為。

這本看似枯燥沉悶的書，在翻閱過後，立即讓我覺得興味盎然而欲罷不能！原來習慣的力量，不止深深影響你的現在，也影響著你的未來。隨著書本的帶領，慢慢勾起我的好奇心，串連起我對成癮習慣的記憶，也拉出了更多的同理心與包容心。書中提及習慣像是一個三段式的迴路，每一段都有一個「開關」：起點是「提示」，它會刺激出「慣性行為」，使人得到「獎酬」，進而又觸發下一次的「提示」，就這樣一直循環著。這讓我想起藥癮者的『復發循環的歷程』，似乎也是跟隨著這樣的軌跡不停的重複發生著，這讓人無力抵擋，同時也增加了戒治上的困難。

其實藥癮者的用藥行為，就是一個大腦獎賞機制的循環，因為是『獎賞』機制，所以讓人更難以抵擋，更無法控制。而什麼是『大腦獎賞機制』呢？當我們酒足飯飽、興奮愉悅時，我們的生物原始欲望就會獲得滿足，使得大腦獎賞機制被刺激活化，而外在刺激的物質，如毒品、藥物、酒精等，也會刺激大腦多巴胺分泌，並在特定腦區作用，進一步產生『爽』及『過癮』的感覺，因此，無論是原始欲望的滿足或是外在物質的使用，都會刺激活化大腦獎賞機制。比如說當他

壓力大時（提示），會想碰觸毒品（慣性行為），使用後產生愉悅感，且身、心暫時得到舒緩（獎酬），所以等到下一次壓力大時（提示），「打一針」（慣性行為）的渴望就會被觸發，而這個惡習就這樣形成了，同時在他們不知不覺中不停的重複著。

而藥癮者的大腦獎賞通路，還會因不斷被刺激活化，而產生『心理』依賴，這種『欣快的感覺』會根深蒂固的被記錄到大腦深層記憶的海馬迴中，所以只要沒有欣快感，人就會想盡一切辦法，極度渴望的去想得到這種感覺，而這個「深刻」的記憶，會讓成功戒毒者，在雖然已無生理上任何不舒服的症狀時，內心深處卻仍存有強烈的『渴望』記憶，因此，只要一有機會接觸毒品，或看到類似的事物就會受到刺激而破戒。再加上心理依賴的機制比生理的成癮路徑更複雜，更難控制，而且毒品成癮會造成腦部功能及結構的重大改變，這個改變會讓成癮者無法控制毒品而再度使用，所以即便是已經停止使用一段時間，也會因生活環境中的細微『線索』，而再度激起使用毒品的渴望，例如：看到過去吸毒時的景物、遭受生活上壓力，因此，『毒品成癮』在本質上是一種極易復發的慢性疾病，一旦吸毒，就必須耗費一輩子的時間，來進行生理、心理以及社會等各方面的復健工作。『渴望會驅動習慣』，因此，若不想被壞習慣牽著走，就得先了解習慣是如何形成的，在它養成依賴之前先熄滅點燃渴望的機制，戒除舊習慣，再來培養新的習慣來更正壞的行為。

從事 10 多年精神科護理工作的我，在 98 年一個偶然的機緣下，被指派接管美沙冬個管師的業務，在這 4 年多的輔導工作中，我經歷了無數令人感動、心痛的故事，也看到了許多勇敢、堅強的奮鬥歷程。我的多數個案都因交友不慎或好奇心的驅使之下而染上毒癮，自此開始了惡夢的旅程，也都曾因毒品案件進出監獄多次，因毒癮難耐，再

加上經濟壓力大，而開始『戒癮計畫』。研讀這本書後，讓我更清楚的知道習慣的迴路，更了解想要戒除惡習又無法控制的矛盾情結，也更能同理他們的處境，更明白自己的輔導方向與角色功能。

起初，我也如同一般人一樣，覺得戒治成功與否在於個人，只要有心，只要有毅力，怎會擺脫不了？而『習慣』真的那麼難改變嗎？是沒心？還是意志力不夠堅定？因此常常試圖澄清他們的錯誤觀念，也試圖改變他們的想法，但卻忘了身癮好戒，心魔難除，所以當我看到他們痛苦掙扎的樣子，讓我既心痛又無力，幾度萌起放棄的念頭，但是我不斷的告訴自己，唯有不斷的鼓勵、開導，真心的陪伴與支持，才能看見新的力量，才能看見陽光。因此，我用我的『真心』，我的『不放棄』去陪伴他們，也讓他們慢慢改變了用藥的習慣，慢慢去嘗試改變困擾已久的壞習慣，也開啟了我們的戒癮計畫。

小陳，一個 30 多歲的中年人，自小父母離異，不愛讀書又瘦小的他，因霸凌而加入幫派，因參加幫派及鬥毆事件共入少觀所 2 次，小學五年級（11 歲）就開始接觸強力膠，12 歲吸食安非他命，當時偶爾也拉 K，因常常鬧事、打架而中斷學業，所以國二就離開了學校。身處複雜環境的他，24 歲那一年因好奇而開始接觸海洛因，自此深陷毒海之中而無法自拔，曾因毒品案件入獄服刑 3 次。100 年底出獄後，因接逢女友意外過世、黑道尋仇及複雜的家族糾紛困擾，讓他再次崩潰瓦解，因無力面對挫折與打擊，因此在家中以針筒注射方式，混合施用海洛因及甲基安非他命想要結束生命，被警察持搜索票在其住處查獲，移送偵辦後被判緩起訴處分，因此小陳必須被強制至本院接受美沙冬藥物治療一年。

自小家境優渥、家人溺寵的他，雖為獨子，但因長年家人的『過度保護』與『不放心』造就他自主性差、無責任心、放蕩過日、生活

乏目標，他對於自己的玩世不恭表示懊惱，但卻無力改變，成天無所事事，偶爾被逼迫才會跟隨父親到工地工作，因不耐苦、沒耐性，所以常常做一休四。或許是因為吸毒的關係吧！約談時，我發現他不易聚焦、專心度欠佳，對於成癮的概念欠清，幾次的衛教、勸導後，他仍堅決表示自己未受毒品的控制或影響，並期望自己在完成緩起訴的約束期後立即停止治療，因此堅持於緩起訴的強制治療期間僅願意維持美沙冬的低劑量(5mg/day)治療。

一直到治療近一年後的一次約談中，他突然落淚，無助的望著我說：『謝謝妳一直以來對我的關心與照顧，妳的真誠讓我很感動，也讓我開始想要去珍惜生命，可是我不知道還來不來得及…我的人生還有希望嗎？我想要跟妳說一件困擾我很久的事情…』，『請妳相信我，我真的沒有再吸毒（海洛因）了，但是這16年來我一直都有在吸食強力膠，而且用得很兇，一天要用30~40條…我控制不住我自己，大家都看不起我，沒有人管我，沒有人理我，也沒有人關心我，我真的好痛苦、好空虛…在家人眼中我只是一個廢人，好想死一死算了，可是又死不了…』，情緒潰堤的他，抓著頭哽咽的說著…這一幕讓我好心疼、好感嘆，心想，所有藥癮者的人生都是如此空洞、無趣嗎？原來強悍外表之下的心是如此的脆弱，而渺小的我又能為他們做些什麼？現在無助的他，想法負向、消極，惡習早已澆滅他的鬥志，讓他毫無戒治動機可言，而無聊、空虛、自卑已占滿他的人生，甚至吸食強力膠竟變成他生活的主要活動？！天啊！想到這裡，不禁讓我怯步、難過的嘆了一口氣，同時我也開始質疑，渺小的自己能使上什麼力？我的鼓勵、支持真的有用嗎？沉寂了幾分鐘，我平靜的想通了~我想，雖然期望會失望，理想也不一定實現，但是關愛、包容的心，一定能給他們改變的勇氣，真心的陪伴也一定能展現力量，所以，我決定

繼續堅持做『對』的事。於是，我跟他訂定了約談的展延計畫，期望能協助他修正惡習的迴路，期望能阻斷每次慣性行為的循環，並協助他去改變每次行為過後懊悔、自責的感受，就這樣開啟了我們的修正計畫。

在我們的醫療工作中，有許多的『例行性』事務，例如：什麼樣的診斷要做什麼檢查，什麼樣的疾病要給什麼藥物、什麼治療，每一個處置都有臨床準則、都有證據等級，以至於所有的處置都變成『理所當然』、『習以為常』。但我常在想，我們治療的是某個「疾病」還是「病人」？而我是不是應該先拿掉「海洛因成癮」這個先入為主的診斷，應去看相同診斷背後每個病人的不同？因此，我要關注的應該是他們面臨的生活困境、因應方式，以及每個人和這個疾病奮戰展現的力量。於是我先去了解小陳使用強力膠的病史與現況，因而得知他因好奇而開始毒海的旅程，因吸食後的幻想、放空而找到情緒的出口，也藉此惡習讓自己躲在『自認安全』的位置。所以，10幾年來強力膠變成了他唯一的朋友，吸毒變成了他平時的『習慣動作』。第一次會談結束後，我給了他一個家庭作業，我請他列下一周的生活狀態~~例如：何時做何事？這麼做是希望他能檢視自己的生活狀況並發現自己的『慣性行為』，讓他看見這個慣性行為如何霸占自己的生活空間？如何讓自己得心更空洞？如何影響著自己？也期望能帶著他看見這樣的醜惡與窘境，我希望能激起他的鬥志，能讓他下定決心去改變及戒除。

我引導他靜下來去思考，自己這個慣性行為的「提示」是什麼？是無聊？是空虛？還是想暫時從煩悶中逃離？亦或是想找個人談天，得到關心或安慰？而這個時候的你，真正想要得到的行為『獎勵』又是甚麼？是解除無聊？消磨時間？逃離壓力？還是渴望得到關

心、安慰？亦或是得到短暫的喘息？

此後，我再請他記錄下每次吸食行為的情境與行為前後的期待、感受及想法，並要他試著找出自己真正想要的獎勵，透過這樣的步驟練習，我們共同討論並寫下了執行方案：

第一天，當你又出現無聊、空虛很想吸食強力膠時，先別這麼做，請先到附近的市場走一走，幫家人購買民生用品後再回家。

第二天，你可以走到附近超市或飲料店，買杯自己喜歡喝的木瓜牛奶回家吃。

第三天，試著不要離開家裡，走去跟行動不便的奶奶聊天 5 分鐘，或撥電話給工作人員說說話。

就這樣重複四、五次，每次完成行動回到房間時，寫下 3 件你最先想到的事，可以是情緒或具體事物，比如說：「有事做」、「放鬆」、「吃到東西」、「和家人說話很開心」、「得到關心」等等，我要求他寫下當時想到的 3 件事的目的，主要是希望能讓他心平氣和的去了解自己真正的想法、需求；而過 15 分鐘後再問問自己，還是很想吸食強力膠嗎？這個 15 分鐘等待的原因，是要他去練習判斷、了解自己真正需要的獎勵為何？

經過了幾天的練習與記錄，我發現了一些令人驚奇的事，那就是：如果當他的衝動來的時候，他選擇做別的事，並轉移注意力 15 分鐘，若發現他的用藥衝動可以被緩解下來，那麼「空虛」、「無聊」就是引發慣性行為的動機；而如果在與人閒聊後，吸食強力膠的慾望會消失，那麼，「與人接觸」、「得到關心」就是他真正想要的獎勵，也是他需要被滿足的慾望，藉此他可以得到開心與放鬆…這樣的結果與書本中所寫的竟不謀而合，它讓我更清楚、更了解小陳的『言行意義』，也更有信心可以幫助他秉除惡習。

在找出真正的「獎勵」之後，我們便開始確認、記錄「提示」。也就是在連續的幾天，我請他一一記下『提示』與『情境狀態』，就是當出現「無聊、空虛想用藥」的渴望時，寫下當時的人、事、時、地以及行為。例如：當時在何處？那時幾點？你的情緒及感受為何？那時正在做什麼？透過這樣的執行、記錄來讓他發覺：自己通常是在什麼時候會感到無聊、空虛？甚麼時候會出現「用藥」的慣性行為？接著再開始訂定我們的改變計畫。我建議他，當這個「提示」的感覺一出現時，就去執行之前共同協定的『執行方案』，也就是先打斷慣性行為（吸食強力膠），然後站起來去外面走一走、買個東西或買杯飲料犒賞自己，假設當時並沒有外出的計畫或不想出門，那就去找奶奶聊聊天、幫忙做家事（曬衣服、餵狗）或打電話跟個管師說說話，先拖過當時無聊的時間及空虛的感受，事後，再記錄下事件、情境及感受。就這樣配合的執行了三周的方案，後來我們發現：哇！「出外購物」、「找人聊聊」、「做家事」等等的新習慣竟漸漸的取代了他「渴望用藥」的惡習，我們歷經了2個多月的修正、練習，現在竟然成功的阻斷了小陳的惡習迴路，同時也養成了新的替代方式（購物、找人聊聊）來填補他的空虛、無聊。哇！看到這樣的改變，可讓我們雀躍不已、也增添了不少戒治的信心唷！

透過家庭作業紀錄的分享，我發現小陳在吸食強力膠前後並未沒有特殊的事件或刺激發生，而用藥的行為是習慣性的動作，且常於完成例行性的家事或獨處、無聊時出現，他說清醒時心是空虛、懊悔、自責、鬱卒的，很想改變它，但卻無力自控。現在的他，不但負責家裡三餐的採買，還能幫忙照顧行動不便的奶奶，每天固定推她到公園散步一小時，除此之外，仍繼續維持與我的聯繫（一天一篇的日記、心得或想法），我問他：『這樣的生活跟以前有甚麼不同？你的感覺如

何？」，他說：『做這些事，雖然佔用了我很多的時間，可是很奇怪耶！我怎麼覺得心比較踏實了？謝謝妳讓我靜下來看看自己、瞭解自己…我真的從來都沒有過過這樣的生活耶！以前的我成天都打打殺殺的，我的生活中只有朋友、毒品，現在多了好多的東西，也有家的感覺了…。』聽到這一番話讓我好欣慰、好感動，因為我知道，他的『心』、『魂』都回來了，而那個『從心出發』的他，不但做回自己的主人，同時也讓我看見了我們的努力、我的價值。此時我才發現，我做的不再只是一份護理工作，而是『全人』、『有靈魂』的照護服務。現在的他，當「提示」出現時，就會去煮飯、曬衣服、推奶奶散步、接送小孩、陪女兒或打電話聊天，不但增加了一些有意義的日常活動，同時也拉近了與家人間的距離，更重要的是明顯的減少了他用藥的行為。看到開心、快樂的他，不再煩悶、空虛、無聊，而願意去珍惜生命，並找回睽違已久的親情與關愛，真為他感到開心哩！此後，我建議他繼續維持新的習慣，同時試著慢慢拉長從事這些活動的時間，當然也要繼續維持紀錄的習慣囉！因為這樣的學習歷程，可以成功的讓他改變習慣的迴路，屏除惡習，重新拿回了自我的掌控權。

我知道戒毒是一條漫長的道路，要擺脫毒海、屏除惡習談何容易？尤其是當毒癮發作時，身體有如千刀萬剮、如坐針氈般的痛苦折磨，真的沒有幾個人能忍受得了，就算好不容易下定了決心，還得克服長期抗戰的『厭煩』心態，也就因此，他們常在『戒治』及『復發』中循環，也常因循環，磨平了信心與鬥志，失去了耐性與親情。因此，『戒毒』是長期奮鬥的過程，並非短期的戒治，它需要堅決、斷然的勇氣才能維持，需要明智堅定的抉擇才能到達終點。而這群被社會鄙視、被自己遺棄的弱勢族群，總是在懊悔、自責中拉鋸，一次又一次的掙扎與循環，漸漸磨平了他們的鬥志，也削弱了家人的希望，好不

容易建立起來的信心，常因挫折而徹底瓦解，所以在改變期間或改變過後，更應該要小心『惡習的再迴路』。

因為雖然透過剖析習慣，透過改變、學習，可以成功的阻斷小陳的舊習循環，培養了新的好習慣去改變行為，但是人在關鍵時刻或再遇到困境時，他會很容易、很習慣的用『舊方法』來應對，而讓之前的努力功虧一簣。因此，後期的『相信與否』是成敗的關鍵，唯有相信自己能改變，慢慢的將新習慣擴及到人生的其他面，它的改變力量與思考模式才能持續，也才能有效的控制言行。所以，『戒治』是一輩子的功課！就像『減肥』一樣，要瘦身很簡單，但是要維持苗條身材，是一輩子的功課；而要『戒毒』也很簡單，但是要維持『戒治』卻是一輩子的功課。

我剛接管這份工作時後，心中有無限的害怕與不安，因為我面對的不是柔弱需要幫助的病患，而是歷經滄桑的毒癮患者，因此我常會想，這個艱難的戒毒輔導任務，我真的可以勝任嗎？而小陳的改變能維持多久？我能幫助他什麼？雖然我知道自己很渺小，但是帶著無比的熱誠與愛心，視病猶親的真誠對待與用心的陪伴輔導，讓我們之間產生了極度的親密與信任，也讓他多了一份面對的勇氣與改變的動力，而這不就夠了嗎？因此，雖然我的工作繁雜辛苦，但是看見他們因失足而對我感到愧疚，因鼓勵而選擇繼續治療，因改變而重寫生命故事，那個『願意相信』、『願意珍惜』的改變，就是我執著、犧牲、奉獻的價值，也是我繼續留在護理專業領域的動力，戒毒必須從心靈來處理，否則就算一段時日不吸毒，都不代表毒已經戒掉。因為吸毒者，最難承受的是內心的掙扎、身體的痛苦、精神及情緒的煎熬，因此常因怕被約束、被管理、怕面對現實的問題與困難，而採退縮、逃避。我真心的希望大家能跟我一樣，放下鄙視的眼神、打開心胸、真

心的包容與接納，給這群迷網的他們一個改過自新的機會！

最後，我要感謝這本書帶給我的體驗與智慧，讓我了解習慣的迴路、清楚理解吸毒者的認知與情感，進而能協助他們重塑生命，拿出面對的能力與勇氣，我們透過一步一步的改變來真實的面對自己、克服惰性，成為新造的人。所以，各位辛苦的抗毒戰士們！拿出『改變的勇氣』與『堅定的決心』，跟我一起努力加油吧！為了愛你的人及你愛的人，一定要勇敢面對，因為逃避不一定躲得過，面對不一定最難過，所以，讓我們一同擺脫過去、重啟新的人生吧！