公共電視「觀點同不同」專題文章導讀——〈別等到要翻書包！當同儕歸屬感大於毒品危機感，看懂青少年使用物質背後的孤獨與渴望〉

作者：廖泊喬
雲林虎尾人，臺灣大學醫學系畢，為精神科專科醫師、成癮專科醫師，目前在醫院服務。著有《古人解憂療鬱帖》、《文豪酒癮診斷書》與《這 21 堂課，有毒！》。臉書：喬喬看癮科學；Instagram：addiction_chiao。

許多青少年接觸物質經常不是因為學壞，而是面對同儕關係、升學壓力與家庭困境的「止痛劑」；影集《郵票與舒芙蕾》可作為去標籤化的討論起點，幫助孩子看清毒品等物質運作的長遠代價，包括大腦神經調控失衡、認知與專注力受影響、情緒起伏與混亂等。家長亦可主動以影集為契機開啟對話，聽懂孩子的焦慮，撕去標籤、把風險攤開來說清楚，孩子才有能力在複雜的環境裡保護好自己。

在公視影集《郵票與舒芙蕾》（輔 15 級）裡，呈現了許多非法物質（註）的樣態，把過去大家覺得既遙遠又隱密、似乎離生活很遠的使用現場，具體地呈現在螢幕上。

《郵票與舒芙蕾》從 K 他命、大麻、毒郵票、安非他命到酒精，呈現了多種成癮物質的樣貌與使用方式，不論是吞服、捲成菸草燃燒吸入、以鼻腔黏膜吸食（俗稱「拉 K」）、針劑注射，或是像郵票一樣含在舌下經黏膜吸收的致幻劑。

影集一開場，更細膩描繪了當前科技化的交易生態：透過社群平台與加密通訊軟體群組，以隱晦的行話與代號聯繫，再搭配無卡提款、人頭帳戶，以及在隱密定點取貨的「死轉手」；俐落的鏡頭切換間，呈現出製造、分裝、運送與銷路之間層層製造的斷點，藉此降低被查緝的風險。這些畫面並非為了獵奇，而是替我們掀開那層平時少被提及的布幕，讓身為大人的我們看清，青少年身處的環境可能是什麼模樣。

青少年渴望認同與歸屬感，物質成為麻痺傷口的止痛劑

劇中一句很觸動人心的一段：「當唯一想要幫助你的人，拿出來的就是毒品，你要怎麼辦？」

青少年接觸物質，很少一開始是想要「使壞」，更多時候只是單純想讓自己「好過一點」。面對升學的焦慮、人際的孤立，或是家庭裡難以言說的沉重壓力，那些卡在心底的疼痛，往往大到青少年自己無法消化；有時也是為了追求同儕間那份緊密的凝聚感。如果在最脆弱、最需要被理解的時候，生活周遭只剩下要求

與責備，而另一個人卻在此時伸出了手，就算對方遞過來的東西相當危險，但在那個孤立無援的當下，那可能成了唯一接住他的浮木。很多時候，物質只是人們用來麻痺內心傷口的止痛劑。

劇中張凱希（林奕嵐飾）、沈佑平（劉修甫飾）與 Luca（林子閎飾）的高中生支線非常引人深思，具體呈現了青少年的次文化與同儕影響。大家聚在一起使用時，氛圍往往不是恐懼，而是帶著儀式感的「有福同享」；那一聲發自內心的「謝謝 Luca 哥」，道盡了年輕孩子對團體歸屬感的深切渴望。青少年的大腦發育還在進行中，負責評估長遠風險、控制衝動的前額葉尚未成熟，但掌管情緒、在乎同儕眼光的區域卻非常敏銳。對這個年紀的孩子來說，「明天被朋友排擠、被踢出圈子」是眼前最真切的痛苦，而「身體幾年後會壞掉」則是太過遙遠的抽象概念。當歸屬感大於危機感時，光靠嚴厲的嚇阻，往往很難真正走進孩子的交友世界。

只有告誡不足以預防，要攤開說清楚成癮代價

但在大家說著「有福同享」的當下，年輕人往往不清楚致幻劑或各種成癮物質，會給身心帶來怎麼樣的長期影響。

戲劇讓我們可以有機會繼續思考：如果一直這樣使用非法物質下去，五年後、十年之後會變成什麼樣？成癮物質帶來的考驗，從來不只是當下的短暫欣快感，而是隨之而來的慢性耗損。大腦神經調控失衡、認知與專注力受到影響、反覆的情緒起伏或混亂，甚至讓原本的生活網絡逐漸斷裂。十年後，當同齡朋友都在摸索生活、建立自己的步調時，身陷其中的人，可能得花費數倍的力氣，只為了維持基本的日常作息。這樣的代價，在當初那張小巧的「郵票」上，是不會寫出來的。

這也是為什麼我常覺得，我們不能只單靠「不要碰」這幾個字來做預防；更重要的，是透過「好好認識它」，去除掉那些神祕感與口耳相傳的迷思。

這就像台灣過去走過的性教育歷程一樣。以前長輩不好意思說、甚至視為禁忌，反而讓孩子容易在暗處受傷；後來大家學會較為自在地在課堂上討論身體界線與自我保護，孩子才真正開始長出保護自己的力量。平實地理解成癮物質的機轉與大腦運作，並不會讓孩子想去嘗試，反而能讓他們看穿同儕話術背後的陷阱。撕去標籤、把風險攤開來說清楚，孩子才有能力在複雜的環境裡保護好自己。

父母主動開啟對話，才是真正的保護

很多時候，我們總以為等發現問題再來「處理」就好，但等到了翻書包、查手機的那一刻，家裡的氣氛可能已經只剩下相互戒備。或許，與其被動提防，家長還能更主動一點，以把這部戲當成一個很自然的切入點。

挑個晚上，和孩子一起看一段，或者在吃晚餐時很平常地聊聊：「我有看到公視這部新戲，裡面的高中生竟然用通訊軟體就能買到那些東西，現在學校真的有人在聊這個嗎？」、「如果哪天你朋友遞給你一張奇怪的貼紙或煙，你會怎麼辦？」

主動把話題攤開，不是為了給孩子隨堂測驗，而是要讓他們感受到：這件事在我們家不是碰不得的「佛地魔」，爸媽聽得懂，也不會一聽到就立刻暴怒。平常多幾次自然的聊天練習，才能把安全感存進日常相處裡；當孩子真的在外面遇到猶豫或危險的瞬間，他第一個想打電話商量的人，才會是坐在家裡的我們。

註：「物質使用」（Substance use）為醫學領域專有名詞，指會影響中樞神經系統的物質，常見包括尼古丁、酒精、及各類非法毒品。