
搖頭丸
的真相
X 擁抱
綠蝴蝶 E
糖豆
快樂丸
notodrugs.org.tw

為什麼要印製這本小冊子

今日在學校、街道、網路和電視上，你聽到很多人在談論毒品藥物。其中有些資訊是真的，有些是假的。

而你也許不知道，在你聽說過的毒品藥物傳言中，實際上有很多都是來自販售毒品藥物的人。有位前毒販曾說，他們會不擇手段地說服人們，好讓人們購買毒品藥物。

你需要真正的事實與毒品的真相，這樣才能對毒品藥物做出明智決定。這就是為什麼我們準備這本小冊子的原因——而一切都是為了你。

你的意見回饋對我們而言很重要，所以請讓我們知道你對這本小冊子有什麼想法。請造訪我們的網站：**NoToDrugs.org.tw**，並寄電子郵件給我們：**info@drugfreeworld.org**

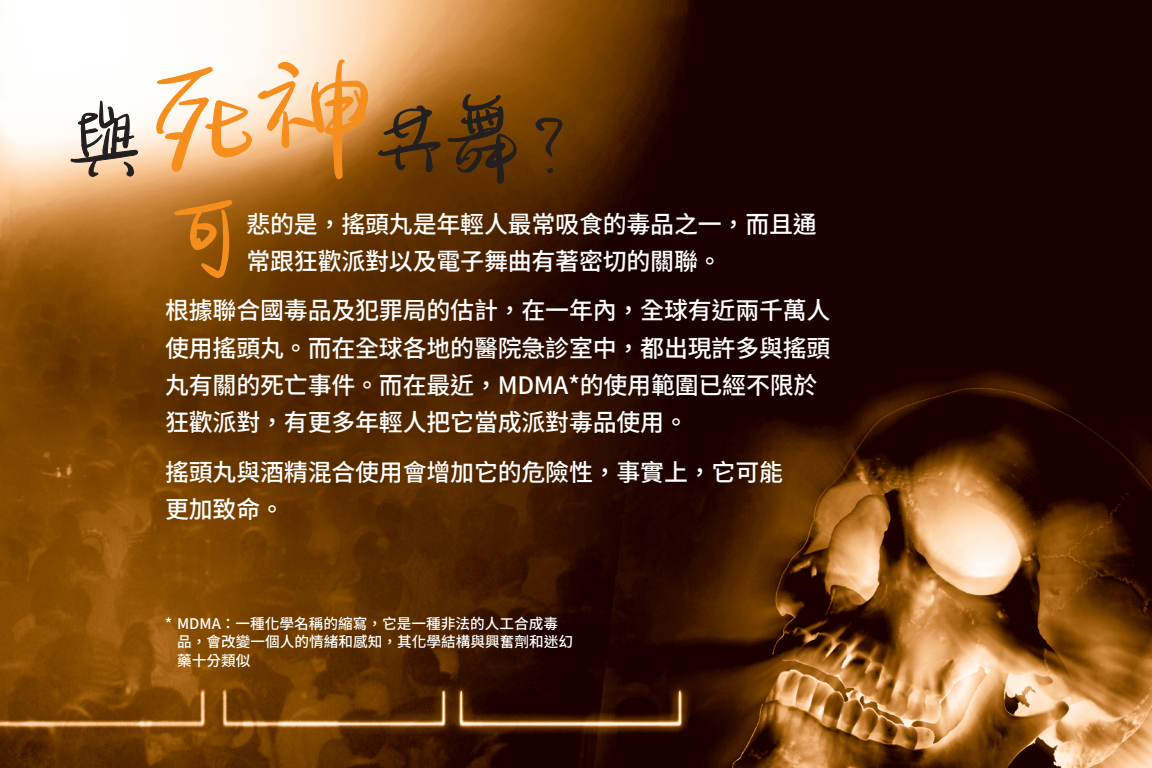


與死神共舞？

可悲的是，搖頭丸是年輕人最常吸食的毒品之一，而且通常跟狂歡派對以及電子舞曲有著密切的關聯。

根據聯合國毒品及犯罪局的估計，在一年內，全球有近兩千萬人使用搖頭丸。而在全球各地的醫院急診室中，都出現許多與搖頭丸有關的死亡事件。而在最近，MDMA*的使用範圍已經不限於狂歡派對，有更多年輕人把它當成派對毒品使用。

搖頭丸與酒精混合使用會增加它的危險性，事實上，它可能更加致命。



* MDMA：一種化學名稱的縮寫，它是一種非法的人工合成毒品，會改變一個人的情緒和感知，其化學結構與興奮劑和迷幻藥十分類似

你真的想參加派對嗎？

妮琪就像許多參加狂歡派對的青少年一樣。她計畫跟幾個好友一起通宵跳舞，藉此逃避她的問題，並從中找些樂子。她有個朋友的車子上有一瓶搖頭丸飲料，所以每個人都決定喝一點。藥效很快就發生作用。妮琪跳了好幾個小時的舞，而這遠遠超過她平常活動的極限。她朋友在警方的報告中提到：「妮琪完全沒有感覺。」

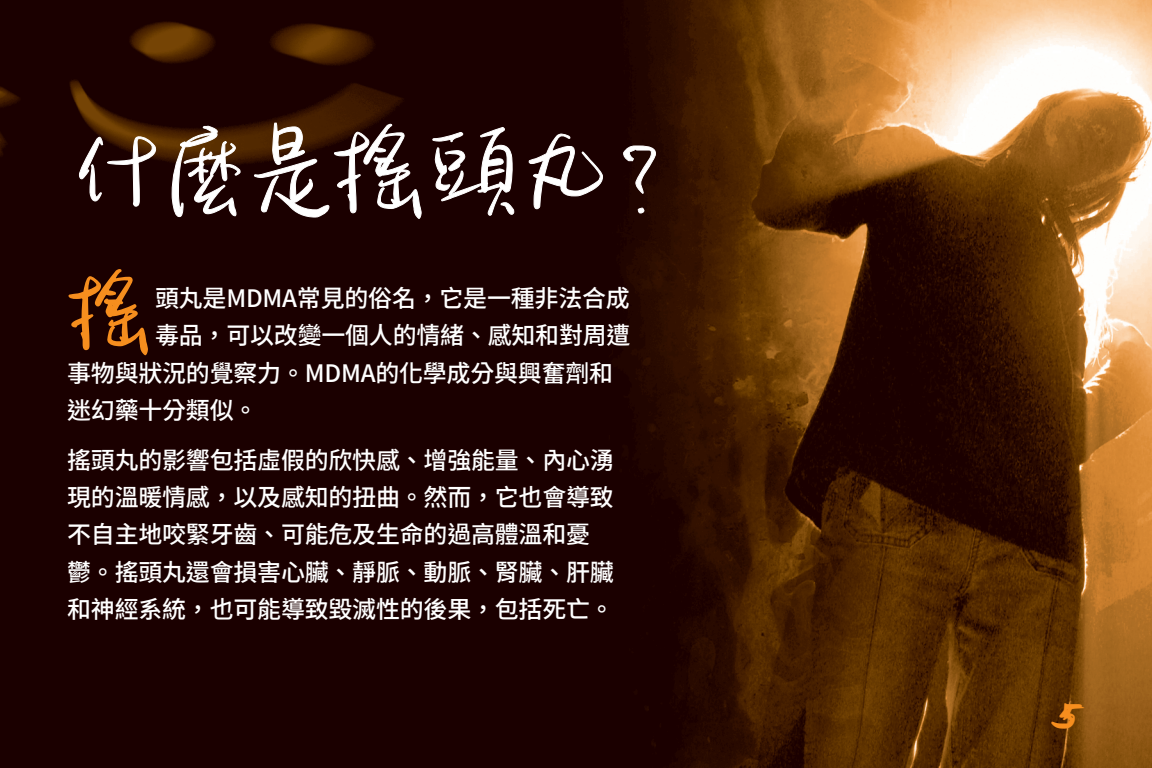
第二天早上，妮琪死了。死因：搖頭丸中毒。

你也許認為：「但那不會發生在我身上。」也許真的不會，但是你真的想要冒這個險嗎？

什麼是搖頭丸？

搖頭丸是MDMA常見的俗名，它是一種非法合成毒品，可以改變一個人的情緒、感知和對周遭事物與狀況的覺察力。MDMA的化學成分與興奮劑和迷幻藥十分類似。

搖頭丸的影響包括虛假的欣快感、增強能量、內心湧現的溫暖情感，以及感知的扭曲。然而，它也會導致不自主地咬緊牙齒、可能危及生命的過高體溫和憂鬱。搖頭丸還會損害心臟、靜脈、動脈、腎臟、肝臟和神經系統，也可能導致毀滅性的後果，包括死亡。



MDMA是由德國默克藥廠於1912年首度研發出來的。在1950年代，美國陸軍和中情局都在心理戰測試中使用MDMA。它在1960年代再度出現，成為一種治療藥物，以「減少抑制性*」。

到了1970年代，MDMA開始被當成派對毒品。在1980年代初期，搖頭丸被宣傳為「持續利用化學方式尋找快樂的方法中，它是最熱門的藥物」，也是許多週末派對「最正點」的毒品。1984年時，MDMA在美國依然合法，並以「搖頭丸」這個品牌販售，到了1985年才因為安全考量遭到禁止。

自1980年代晚期以來，「搖頭丸」在市場上成為一種品牌名稱，但其中可能只含有少量MDMA，甚至完全不含MDMA。今日搖頭丸的成分十分混雜，通常包括LSD、古柯鹼、海洛因、安非他命、甲基安非他命，甚至還有老鼠藥或除蟲劑等物質。儘管毒販在這些藥丸上印製可愛的圖案，但使用者並不知道他們正在服用什麼，而當他們為了追求快感提高吸食量時，風險就變得越高。

搖頭丸通常是一顆藥丸，但也可以注射到體內。液體搖頭丸的成分不是MDMA——而是GHB，它是一種由排水管清潔劑、地面清潔劑和脫脂溶劑等危險化學物質製成的抑制劑。

* 抑制性：使一個人不去做某事的想法或觀念

俗名

- 亞當
- 忘我
- 狂喜
- 快樂丸
- 穿衣服
- E仔
- E丸
- 上衣
- 夏娃
- 衣服
- 快丸
- 愛它死
- 滾丸
- 雪球丸
- 暖抱丸
- 蜜丸
- X
- XE
- 綠蝴蝶



追蹤搖頭丸

- 根據全國毒品藥物濫用及健康調查報告顯示，估計有744,000名12歲以上的美國人，至少嘗試過一次搖頭丸。
- 「未來監測計畫」所做的一項調查顯示，8年級的學生中有1.7%、10年級學生中有2.6%、12年級學生中有3.6%都曾服用搖頭丸。
- 許多搖頭丸的使用者會繼續吸食其他毒品藥物，包括大麻、安非他命、古柯鹼和海洛因。



虛幻的愛情藥丸

揭開真面目

搖頭丸被稱為「愛情藥丸」，這是因為它會加強顏色、聽覺和生理感覺，在從事性行為時也是如此。

但是這個「愛情藥丸」的形象完全是個謊言。

搖頭丸通常含有其他迷幻藥，這會讓人看到或感覺到一些不真實的東西。這可能會把一個人困在某個可怕或悲傷的記憶中，但本人卻完全沒有意識到這一點。



即使要你不碰搖頭丸，狂歡派對算是蠻好玩的。但是，只要你一開始服用，你會把那些勸你不要吃的人當成白痴。你認為你找到了一個很棒的東西，而他們不應該跟你唱反調。

一旦你開始用搖頭丸，就太遲了——你沒救了。」
—派特

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*、做出精神異常的行為，以及其他心理上的問題。

* 多疑：極度不合理地懷疑、不信任或害怕他人，而且完全沒有正當理由，也毫無根據



幸運的是，我還活著，可是搖頭丸卻留給我日復一日、年復一年的創傷。我這輩子都擺脫不了它所帶來的後遺症。只要你能想到的，我都經歷過。憂鬱、焦慮、壓力、惡夢連連、頭痛欲裂等等，這些只是吃完搖頭丸後的一些症狀而已。

我差點死了。只要一個晚上，加上幾顆搖頭丸，再喝些酒就夠了。這是致命的毒品，謝天謝地我還活著。我很難描述長期應付這些可怕夢魘的感受，它讓我感到十分吃力。我滿身大汗地驚醒，只能感謝上帝這只是另一個惡夢。我祈禱這種惡夢會逐漸消失。沒有一種毒品值得讓你用來追求滾*或快感。」—梅根

* 滾：服用MDMA時所體驗到的欣快、興奮和情緒感受

使用搖頭丸的後果

搖頭丸會關閉身體的自然警告系統。使用者有可能會讓自己超越身體所能承受的極限和耐力。

在室內或戶外極為擁擠的炎熱狂歡派對上使用搖頭丸，可能會導致極度脫水和過熱、橫紋肌溶解、腎臟衰竭或致命的腦部腫脹。

研究顯示，使用搖頭丸後，許多人報告會出現以下症狀：憂鬱、注意力不集中、焦慮、具有攻擊性，以及易怒。經常使用會導致睡眠失調、食慾不振、心臟病和衝動性行為。

即使在服用數天或數週後，服用者依然可能會感到困惑、焦慮或渴求毒品藥物。

短期影響

- 心跳加快，也可能發生痙攣
- 血壓升高
- 體溫竄升，可能導致腎臟衰竭或死亡
- 抑制力降低（對行動、感覺或判斷的控制減少）
- 增加從事不安全性行為的風險
- 虛假的愛意
- 輕度幻覺
- 困惑
- 憂鬱
- 睡眠問題
- 感到焦慮和激動
- 多疑



- 渴求毒品藥物
- 肌肉緊繃
- 頭昏眼花、寒顫或腫脹
- 不自主地咬緊牙齒
- 視線模糊
- 噁心和嘔吐

長期影響

- 長期腦部損傷影響思考、記憶、學習、睡眠和情緒
- 神經分支和神經末梢退化
- 憂鬱、焦慮、喪失記憶
- 睡眠問題
- 性慾減退
- 腦出血
- 精神病
- 心臟衰竭

我聽到很多人討論搖頭丸，說它是一種有趣且無害的毒品。我只想到一件事：『如果他們知道真相就好了。』

在短短5個月內，我完全變了一個人，從還算負責任地追求夢想，墮落到對什麼都不在乎——我得到的快感越大，就陷入越黑暗孤獨的深淵。如果我真的睡著，我會做惡夢和發抖。我的皮膚慘白，頭痛欲裂，而且開始變得十分多疑，但我完全不在乎，而且認為這十分正常。一直到有天晚上，我以為我會死去。

搖頭丸奪走我的力氣、動機、夢想、朋友、公寓、錢，最主要的是奪走我的理性。我每天都很擔心我的未來和健康。還有許多挑戰在我面前，但是我打算不斷一一加以克服，只因為我是存活下來的幸運兒之一。」—琳恩

我會對搖頭丸上癮嗎？



搖頭丸會讓人上癮嗎？許多人報告出現戒斷症狀，例如：疲勞、食慾不振、憂鬱和注意力不集中。即使使用者沒有上癮，但還有四個主要威脅：

第一大威脅：市面上銷售的搖頭丸，可能根本不是搖頭丸（MDMA），而是含有有害藥物與有毒物質的混合物。

第二大威脅：使用者很快就會產生耐受性，需要更多藥物才能達到同樣的快感。

劑量越大，產生的副作用就越嚴重。當搖頭丸的效力開始減弱，許多人會轉而吸食風險更高的藥物。

第三大威脅：為了應付搖頭丸所帶來的後遺症，吸食者可能會轉向吸食更強效的毒品，例如海洛因或古柯鹼。事實上，研究顯示，大部分的搖頭丸吸食者並不會只使用搖頭丸——他們會把它跟其他毒品藥物混在一起使用。

第四大威脅：相信搖頭丸是娛樂必需品，這會讓人們更頻繁地使用。這可以讓他們在狂歡派對和派對以外的場合使用。就如同其他興奮劑一樣，儘管經歷不適反應，但吸食者依然會持續服用搖頭丸。



科學資訊

已經有許多針對搖頭丸所進行的研究。這些研究顯示：

- 搖頭丸會導致肝臟衰竭。醫生試圖利用肝臟移植拯救一名14歲女孩，但她最後還是失去生命。
- 搖頭丸有時會摻雜一些危險物質，例如老鼠藥。
- 年輕人因服用搖頭丸導致脫水、過度疲憊和心臟病發作而死亡。
- 搖頭丸會損害腎臟和腦部，包括導致腦部功能受損。
- 即使只服用少量搖頭丸，也會毒害神經系統，並造成永久性的傷害。

揭穿毒品藥物的誇大宣傳

毒品藥物的「正面」印象，大多是因為電影和音樂讓它們看起來充滿魅力。

當一種新型毒品藥物首次出現時，人們通常不會認為它很危險，直到為時已晚。當傷害變得十分明顯，這種錯誤觀念已經深植在人們心中，他們相信毒品藥物很「安全」或「完全無害」。

搖頭丸就是這種宣傳手法的最佳實例。一位媒體觀察家說：「這簡直就像是有個行銷天才為它設計了一項宣傳活動。」



「搖頭丸讓我失去理智。有一天，我咬著玻璃，就像在咬蘋果一樣。直到嘴裡塞滿玻璃碎片，我才意識到自己發生什麼事。還有一次，我花了整整一個小時的時間，用牙齒撕碎抹布。」—安

毒販會告訴你的事

為了瞭解青少年一開始吸食毒品藥物的原因，我們對他們做了問卷調查，結果顯示有55%的青少年是因為同儕壓力才開始吸食。他們想要變酷和受到歡迎。毒販知道這點。

他們會以朋友的身份接近你，告訴你可以使用「某種東西，它可以幫助讓你放鬆並感到愉快」，以「幫你一把」。這種毒品會「幫你融入團體」或是「讓你變酷」。

毒販受到利益驅使，他們為了錢，會告訴你任何你想聽的東西，好讓你向他們購買毒品藥物。

他們會告訴你如果你服用搖頭丸：「你會受人歡迎」或「你會吸引很多女生或男生的目光」。

只要有錢可賺，他們根本不在乎這些毒品藥物是不是會摧毀你的生命。他們只關心錢。有些前毒販坦承他們把買毒品藥物的人看成「任人擺布的小卒」。

獲得毒品的真相。你自己做決定吧。

毒品的真相

毒品藥物本身其實是有毒的。服用的量決定了它的影響。

少量的毒品藥物產生刺激性 (使得活動量增強)。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，不同劑量會造成不同的效果。

但許多毒品藥物還會產生其他的不利影響，也就是：它們會直接影響心靈。毒品藥物會扭曲吸食者對周遭發生事物的感知。結果會讓這個人做出古怪和不理性的行為，有時甚至會採取極具毀滅性的行動。

不論你想或不想，毒品藥物會阻斷你所有的感知。所以儘管它可以在短時間內減輕疼痛，但它同時會降低一個人的能力和警覺心，也會讓你的思考能力陷入一團混亂。

醫療用的藥物是為了加速、減緩或改變你身體運作的方式，以改善身體的功能，有時候，這的確有必要。但藥物依然是毒品：它們的作用跟興奮劑或鎮靜劑一樣，當你服用過量時，它可能造成致命的結果。如果你沒有按正確劑量服用，藥物的危險程度就和毒品一樣。


真正的解答是在
一開始就去取得真相，
而不是吸食毒品藥物。

為什麼人們會吸食毒品藥物？

有人會吸食毒品藥物，是因為他們想改變生活的某個層面。

以下是一些年輕人說他們之所以吸食毒品藥物的原因：

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

他們認為毒品藥物是一個解決方案。但最後，毒品藥物卻成了問題。

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藥物來解決問題，其結果總是比問題本身還糟。真正的解答是在一開始就去取得真相，而不是吸食毒品藥物。



數百萬份像這樣的小冊子已經翻譯成20多種語言，發送給全世界的人們。



由於新型毒品不斷推陳出新，加上有更多資料可以呈現這些毒品藥物所造成的後果，因此我們更新現有的小冊子，並針對新型毒品藥物製作全新內容。

這些小冊子是由無毒世界基金會所出版，它是一個非營利的公益組織，總部位於美國加州洛杉磯。

這個基金會為它的國際性毒品藥物防範網絡提供教材和意見，並進行協調工作。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，都會跟基金會攜手合作。

參考資料：

欲瞭解編纂本手冊的參考參料，請上網：NoToDrugs.org.tw/refs

照片來源：第7頁：stockxpert.com；第18頁：stockxpert.com, bigstockphoto.com

你需要知道的事實

這是毒品藥物系列小冊子的其中一本，此系列揭開大麻、酒精、吩坦尼、合成毒品、搖頭丸、古柯鹼、快克古柯鹼、結晶甲安與甲基安非他命、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藥物的生活。

如欲進行免費線上課程，或
想跟你所在區域的無毒世界分會聯絡，
請到NoToDrugs.org.tw

無毒世界基金會
NoToDrugs.org.tw • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

掃描此處
下載這本小冊子

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. 有著作權，侵害必究。Truth About Drugs和Foundation for a Drug-Free World標誌是無毒世界基金會所擁有的註冊商標，須經其允許方能使用。#S001562 - CHINESE