我改變了

口述者：高肇良
繪圖者：陳舒妏
執筆者：周天觀

目錄

【推薦序】

我改變了 ◎周大觀文教基金會創辦人 周進華 6

無毒有我・有我無毒 ◎法務部長 蔡清祥 7

人生的公路 ◎臺灣高等法院檢察署檢察長 邢泰釗 9

戰勝毒害 ◎彰化縣長 王惠美 11

用愛改變 ◎中華民國婦女聯合會主任委員 雷倩 13

【口述者序】

破繭新生 ◎反毒英雄 高肇良 15

【繪圖者序】

父母的愛是世界上最好的藥 ◎多藝喜慈天使 陳舒妏 17

【執筆者序】

那道陽光 ◎周大觀文教基金會國際及兩岸交流中心副執行長 周天觀 18

【家人的話】
不放棄一絲希望 ◎高錦珠（高肇良二姊） 20
堅持初心 ◎謝舒亞（高肇良妻子） 22
反毒種子 ◎高子淇（高肇良女兒） 24

【序曲】一良天下白 25

【第一章】耕者有其田子弟 27
耕者有田 28
閩客一家親 30
小農父母有大夢 32
茉莉花・手足情 35

【第二章】母愛戰勝毒害 37
七度入獄戒毒 38
銬鐐奔喪 40
媽媽的眼淚 42
新名片 44

【第三章】百年好合 47
第一次分享 48
第一次約會 51

另類紅娘——雞籠 53
唯一金戒指 55
我當爸爸了 57

【第四章】我改變了 61
拜見上人 62
一千四百多場獅子吼 66
大包小包・阿良古味 70
走進總統府 74
窗外有藍天 77

【第五章】搬上螢幕 81
人生如戲 82
第 1-2 集 安非要命 85
第 3-4 集 最毒海洛英 87
第 5-7 集 心魔再起 88
第 8-10 集 毒癮與親情拉鋸戰 90
第 11-13 集 大難不死・生命征程 92
第 14-16 集 千里姻緣一線牽 94
第 17-21 集 鐵窗外的天空 96
第 22-24 集 人間有愛 98

【永奏曲】
無毒有我．有我無毒 101

【推薦跋】
善的循環 ◎臺灣南投地方檢察署檢察長 張云綺 103
生命主導權 ◎臺灣彰化地方檢察署檢察長 俞秀端 105
十年磨一劍 ◎法官學院犯罪防治研究中心主任 吳永達 108
價值人生 ◎慈濟慈善事業基金會執行長 顏博文 110
做好事——不能少你一人 ◎萬妙教育基金會執行長 郭芷伶 112

【附錄】
一、生命無價．人間有愛——周大觀文教基金會 116
二、全球熱愛生命獎章授獎辦法 124
三、全球生命文學創作獎章徵選辦法 126
四、希望獎章甄選辦法 128
五、用愛抗癌．永不放棄——「抗癌圓夢助學金」頒發辦法 130
六、各界推薦生命教育輔助教材 133
七、生命大學頻道 139
八、載著大家的愛——航向書海 141
九、永續行愛．多元捐款 145

| 推薦序 |

我改變了

高肇良以身心靈完全的改變，打敗毒品的誘惑，
贏回生命主導權。

周大觀文教基金會創辦人 周進華

改變，不是失敗；改變，正是踏出成功的第一步。

高肇良，和許許多多人一樣，曾經迷航，曾經偏離生命軌道。

高肇良，用勇氣、智慧、毅力，決心改變，及時返航，揮別 20 年荒唐歲月，飛出七進的監獄。

高肇良，以身心靈完全的改變，打敗毒品的誘惑，贏回生命主導權。

高肇良，以逆轉人生的改變，全心全力投入「有毒無我．有我無毒」1400 多場次分享，贏得 60 多萬人喝采惕勵！

高肇良，掙脫「一日染毒．終身戒毒」無窮無盡漩渦的改變，正以「阿良的歸白人生」，搬上大愛劇場螢幕，轟動全球 5 千多萬人觀賞按讚！

由是，唯有改變，才能記取失敗教訓；唯有改變，才能成功創造生命無限價值。誠邀大家人手一冊《我改變了》繪本自傳，大家一起讀懂一顆改變的心，大家一起讀悟一點改變的緣，大家一起讀明一點改變的理，大家一起讀做一個改變的人。

| 推薦序 |

無毒有我・有我無毒

讓無毒的世界有我的角色，而有我的地方就沒有毒害，
全民攜手，迎向光明。

法務部長 蔡清祥

反毒是政府第一要務，蔡總統曾提示，對於不涉及販運毒品的毒品成癮者，應該視為「病人」、「被害者」，不能只是以定罪、處罰、排斥的方式對待，而是透過政府幫忙他們遠離毒品，回歸社會。行政院 106 年提出「新世代反毒策略」行動綱領，整合部會資源，提供成癮者醫療、輔導及就業服務，使毒品成癮者能戒斷毒癮，重新回歸社會生活。

為使毒品防制及緝毒作為更加精進，新世代反毒策略第 2 期（110-113 年）將投入約新臺幣 150 億元經費，除貫徹「減少毒品供給、減少需求及減少危害」三減策略，亦借鏡日本「再犯防止推進法」基本理念，規劃推行「貫穿式保護」措施，推動「再犯防止推進計畫」，朝向「抑制毒品再犯」、「降低毒品新生」之雙重目標全力以赴。

反毒工作千頭萬緒，需要更多夥伴、更多有志之士齊心努力。

周大觀的父親周進華，是法務部的同事；周大觀的母親郭盈蘭律師，曾在臺灣士林地方法院、臺北地方法院少年法庭服務 10 多

年，他們為了延續大觀的勇氣，創立了周大觀文教基金會，25 年來不斷推動各項熱愛生命的公益活動，表揚全球 71 個國家，包含熱愛生命獎章、全球生命文學創作獎章及希望獎章等得主，持續扶助國內外 31 萬多位弱勢癌童化癌為愛、活出希望；同時義助出版一百多種勵志圖書，讓熱愛生命的力量，能在世界上感染更多人。

本書由周大觀 2022 年希望獎章得主高肇良口述、全球熱愛生命獎章得主多藝喜憨天使陳舒妏繪圖、周大觀的弟弟保德信志工菁英獎得主周天觀執筆，是另類跨領域反毒力量的結合，大家攜手共譜一段生命交響樂章。

這本《我改變了》繪本自傳，記錄主角高肇良從吸毒、染毒、戒毒、入獄……浮沉毒海近 20 年的血淚故事，也藉本書向所有未來無限美好的青少年吶喊：千萬不要碰毒，遭遇終身戒毒的痛苦。

由衷期盼藉由這樣的生命故事，能激起更多共鳴與感動，讓無毒的世界有我的角色，而有我的地方就沒有毒害，全民攜手，迎向光明。

| 推薦序 |

人生的公路

本書主角高肇良失足跌入毒海，前前後後掙扎了 20 年，
才追溯到生命意義的源頭，才找到此心光明的初衷。

臺灣高等檢察署檢察長
財團法人臺灣更生保護會董事長 邢泰釗

只要做素直的事，行最寬廣的路，人人都有一條上天賜予的專屬道路。在人生的公路上，難免一時迷惘而誤入歧途，步履艱辛、險路遙遠。本書主角高肇良——失足跌入毒海，前前後後掙扎了 20 年，才追溯到生命意義的源頭，才找到此心光明的初衷，實屬難能可貴，足得大家見賢思齊。

更生人的重生需要非常大的毅力和勇氣。罪與罰、身癮與心癮不斷地交替，除了苦澀的鐵窗歲月，心靈亦飽受禁錮與煎熬，只有絕對的悔改意志與堅毅向上的決心，才能喚醒良知本性、找回自信。

臺灣更生保護會協助更生人不遺餘力，服務項目包含安置收容、家庭訪視、輔導就業、資助旅費、醫療補助、技能訓練、圓夢創業貸款、獎助學金、急難救助、家庭支持服務、監所服務及社區關懷活動等措施。

近年來在法務部各級長官的指導下，服務內容漸漸多樣化，保護方式也朝向企業化、科技化及現代化發展，更生保護會 76 年老店新開張，所提供的服務更加專業化，為更生人量身訂做服務模式，

讓他們即早復歸社會。有鑑於國內毒品再犯問題，適逢行政院規劃進行「新世代反毒策略行動綱領 2.0」，本會配合推出「毒品更生人社區處遇模式計畫」，協助更生人改變自我，減少再犯率。

周大觀文教基金會 25 年來，承蒙國內外各界的支持與鼓勵，永續推動「全球熱愛生命運動」，以提倡：和自己好——熱愛自己的生命、和別人好——尊重別人的生命、和地球好——維護地球的生命。迄今共表揚橫跨七大洲、來自 71 個國家、416 位全球熱愛生命獎章得主，還有本書主角反毒英雄高肇良等 39 位希望獎章得主，並關懷守護 31 萬多全球最弱勢癌童，深獲 CNN、BBC、NHK、Yahoo、YouTube、Facebook、Baidu 等新舊傳媒的認同與迴響，都以「生命諾貝爾獎」擴大報導分享，哥倫比亞國會以 2019 年第 61 項決議：頒發哥國國會最高褒揚勳章表揚，2021 年聯合國 NGO 組織更以頒發世界和諧傑出貢獻獎章肯定。

面對近年網路宅配販毒成趨勢，毒咖啡包逆勢降價——殘害青少年，周大觀文教基金會挺身而出，誠邀 2022 年希望獎章得主反毒英雄高肇良現身說法、全球熱愛生命獎章得主多藝喜憨天使陳舒妏繪圖、周大觀的弟弟保德信志工菁英獎得主周天觀執筆，同時義助出版發行，期盼在親子共讀中，讓所有青少年避免毒品誘惑，讓所有青少年寬闊人生自然在握。

誠邀大家人手一冊《我改變了》繪本故事，大家讀出更多共鳴，大家讀出更多感動，同時帶動更多人用愛陪伴迷羊，共同建立安和樂利的社會。

| 推薦序 |

戰勝毒害

疫情無國界，毒害也無國界，
戰勝毒害的決心與行動更無國界。

彰化縣長 王惠美

從這一次新冠狀病毒，一夕席捲全球，讓我們深深反思：疫情無國界，毒害也無國界，戰勝毒害的決心與行動更無國界。

本書戰勝毒害的主角反毒英雄高肇良，是周大觀文教基金會2022年希望獎章得主，他的祖先世居我們彰化縣閩客一家親的永靖鄉，他的父母非常感恩政府耕者有其田的德政，讓高家世代佃農，一變為擁有土地的小農。

高肇良揮別20年染毒，七進監獄的荒唐歲月，娶妻生女，戰勝毒害，贏回生命主導權，以逆轉人生的改變，全心全力投入「有毒無我．有我無毒」1400多場現身說法，深受60多萬人喝采惕勵。

尤其，高肇良戰勝毒害的故事，以「阿良的歸白人生」，搬上大愛劇場螢幕，轟動全球5千多萬人觀賞按讚！

當初，周大觀的父母周進華、郭盈蘭律師以及友人加拿大中文學校校長趙翠慧女士、美國燭光兒癌基金會執行長李伯曼女士、德國血癌協會總裁柏德夫婦、日本兒癌看守會理事主席岩田敬治等國內外各界愛心人士，為完成抗癌小詩人周大觀「熱愛生命、快樂生

活」的遺志，提倡：和自己好——熱愛自己的生命、和別人好——尊重別人的生命、和地球好——維護地球的生命，永續推動「全球熱愛生命系列公益活動」。

戰勝毒害，就是熱愛生命。

面對全球嚴峻疫情衝擊，周大觀文教基金會小額捐款雖然驟減六成，但為幫助所有青少年掙脫「一日染毒．終生戒毒」無窮無盡的漩渦，仍然挺身而出義助《我改變了》等一百多種勵志圖書出版發行，極為難能可貴。

由是，惠美鄭重推薦這本勵志繪本故事，願大家人手一冊親子共讀，大家一起把這個戰勝毒害的愛傳播出去。

| 推薦序 |

用愛改變

高肇良在母愛千辛萬苦地呼喚下，決心改變，
他揮別 20 年的荒唐歲月，重新贏回生命主導權。

中華民國婦女聯合會主任委員 留倩

愛，是宇宙最巨大的力量。

我們凝聚國內外各界愛心人士，於 111 年 3 月 12 日，在婦聯會美齡樓 8 樓，大家一起為中華民國婦女聯合會創會主任委員宋美齡女士 125 誕辰紀念禮拜。

大家除緬懷追思創會主委默默行愛，更要永續婦聯會慈惠公益：婦聯社福基金會、婦聯聽障文教基金會、宋美齡兒童血癌研究中心、慈暉長青關懷站之外，直接及間接服務的領域遍及教育、文化、醫療、賑濟、婦女、弱勢、身心障礙、兒童與青少年福利、國民外交等，默默發揮安定社會與促進社會和諧發展的功能。且遇有國內外急難，例如南亞海嘯、莫拉克風災、福島核災、花蓮震災災後重建、普悠瑪翻車重大傷亡慰助、以及關懷慰問軍警消人員等工作，婦聯會一定出錢出力，致上愛與關懷。

當我們閱讀這本勵志繪本《我改變了》，相信大家同心同理：高肇良從國中開始吸毒、染毒、戒毒、入獄、出獄……浮沉毒海 20 年，因母愛幫助他戰勝毒害。

七度入獄的高肇良改變了！

銬鐐奔喪的高肇良改變了！

擦乾媽媽眼淚的高肇良改變了！

高肇良在母愛千辛萬苦地呵護下，決心改變，回頭是岸，揮別20年荒唐歲月，飛出七進的監獄，打敗毒品的誘惑，贏回生命主導權，還巡迴全國監獄現身說法，更積極輔導許許多多更生人揮別陰霾．迎向陽光，不愧為「反毒英雄」，榮獲周大觀文教基金會2022年希望獎章。

高肇良苦口婆心呼籲：大家都要理性堅持，千萬不要受同儕影響；大家都要熱愛生命，千萬不要好奇誤用。

我的未來，我作主，大家跟毒品說NO：堅持拒絕、告知理由、自我解嘲、遠離現場、友誼勸服、轉移話題、反說服法、反激將法。

面對全球嚴峻疫情，特別敬佩周大觀文教基金會仍勇往直前，永續推動全球熱愛生命運動——提倡：和自己好——熱愛自己的生命、和別人好——尊重別人的生命、和地球好——維護地球的生命。還義不容辭挺身而出——贊助出版這本反毒英雄高肇良活生生的繪本勵志好書《我改變了》，相信一定能喚醒各界：用母愛、父愛、同學愛、教育愛……大家一起改變毒品施用人數持續攀升，年齡逐步下降的現狀，讓全國各地都是健康校園．毒品＋0。

丨口述者序丨

破繭新生

感恩因為信仰讓我看見希望戒毒重生，
感恩生命中曾經陪伴及協助的貴人，
願做一個在黑暗中點燈，給予人光明，看見希望的人。

反毒英雄 喬澤良

回想自己從青少年時期，懵懂無知一時迷惘染上毒品，而走上牢獄枷鎖的不歸路。父母家人擔心受怕，一而再、再而三的從「希望、失望到絕望」，看著我在毒海中浮沉，好幾次伸手想要拉我，而我卻一次次的鬆開手，選擇放棄！

記得有一次，家人求助無門的情況下，我姐姐跑去警察局，拜託警察到家裏來抓我，希望讓我能入監服刑戒毒！

警察跟我姐姐說：「妳弟弟染上毒品要改很難，就像掉在地上的一塊錢，人家看到連看都不想看，連理都不想理！」

後來姐姐難過的離開警察局，心想：「不能放棄自己弟弟，因為他不止是只有一塊錢的價值。每個人都是獨一無二，每一個生命義意與價值都是無可取代的！」

曾經有親戚勸告我母親：「秀珍呀！妳總共生四個孩子，其他三個孩子都很乖，不如放棄肇良吧！」而我的母親卻含淚回應：「他是我的兒子，我心裡面還有希望。」

一路走來，感恩父母親及家人永不放棄！家庭支持是我重新復歸社會最大的後盾。

於監獄服刑時有幸認識慈濟，得遇明師證嚴法師並歸依座下，聞佛法，懺悔改過，參與志工發願向善付出，讓我重新找回生命的義意與價值，秉持師訓：自度而後度人，自利而後利他。

感恩因為信仰讓我看見希望，戒毒重生；感恩生命中曾經陪伴及協助的貴人，願將有限生命發揮極致，讓愛蔓延；做一個在黑暗中點燈，給予人光明，看見希望的人。

感恩周大觀文教基金會給予肯定，並協助出版生命故事親子閱讀反毒繪本，為青少年建立正確生命價值觀念，將反毒、拒毒的觀念向下扎根。

願透過發行繪本廣傳正能量，讓年輕學子見證毒害嚴重性進而遠離毒品；讓身受毒品危害的家屬重建信心，永不放棄他的家人，讓目前身陷毒海及身陷困頓逆境的人，破繭重生看見「希望」。

| 繪圖者序 |

父母的愛是世界上最好的藥

我在畫阿良師兄的故事時，
非常佩服他勇於改變翻轉人生的毅力，
更深深地被他的母親那份滿滿的慈愛所感動。

多藝喜憨天使 陳舒妏

雖說人不癡狂枉少年，但看到阿良師兄的青春歲月，因毒品而虛度，還是覺得「歹路千萬不可行」啊！

阿良師兄誤入歧途，從抽菸、吸毒到因毒品而七次進出監獄，更為買毒品像著魔一樣又騙又搶，在一般人眼中，他是一個不折不扣無可救藥的壞孩子，但在母親心中仍是最愛的心肝寶貝。

就因為母親全然無悔的愛，讓阿良師兄痛改前非重新做人，再加上舒亞師姊真摯信任的愛，讓阿良師兄化癡迷為力量，持續不斷的幫助更生人，以自己的真實案例來倡導反毒，讓年輕學子遠離毒害。

我在畫阿良師兄的故事時，非常佩服他勇於改變，翻轉人生的毅力，更深深地被阿良師兄的母親，那份滿滿的慈愛所感動，正如我在圓夢心舞臺中所說：「父母的愛是世界上最好的藥」，希望透過此書，提醒所有人要拒絕毒品，更要好好孝順父母。

| 執筆者序 |

那道陽光

高肇良追尋那道陽光，自己也成為光，
為更多迷途之人指引方向；
願我們都成為光，將溫暖照進每一個角落。

周大觀文教基金會國際及兩岸交流中心副執行長 周天觀

人生，從幾歲開始？

對高肇良而言，這個答案是 36 歲。

因為毒癮，高肇良前後進出監獄七次，名字成為一串收容人的代碼；也因為服刑，錯過見罹癌父親的最後一面，只能帶著手銬腳鐐，在法警的戒護下為父親奔喪，使高肇良開始思考，這難道就是自己要的人生嗎？而出獄後一場嚴重的車禍，更是讓高肇良認知到生命的脆弱，下定決心告別毒品。

雖然日日以淚洗面，但高肇良 75 歲的母親高羅秀珍，從來沒有放棄過他，不斷嘗試著以愛改變高肇良，而高肇良也沒有放棄自己，在旁人的幫助下，至今高肇良已然揮別毒品的挾制，高羅秀珍也獲得彰化縣模範母親的表揚。

出獄後的高肇良甚至成為反毒大使，走進學校與監獄，舉辦了 1400 多場次巡迴講座，向近六十多萬人分享自己的心路歷程，並在彰化永靖開設素食餐館「阿良古味生活」，將收入的一成捐出幫

助貧困的更生人及受毒癮所苦的人，更獲得旭青獎，得到總統的接見；高肇良的故事也被改編成電視劇，並且出版書籍《阿良的歸白人生》，同時以反毒英雄，榮獲周大觀文教基金會2022年希望獎章，持續以生命影響生命。

人生，36歲才開始，遲嗎？

高肇良以自己的生命向世界證明，只要願意改變，即便有再多曲折，人生也永遠不遲；如今高肇良除了永不放棄自己與母親，也有了自己的愛人與家庭。

愛，是指引前路的印記，是在黑暗的夜裡依舊閃耀的星辰，引導人走出黑暗之地，迎向光明。

高肇良追尋那道陽光，自己也成為光，為更多迷途之人指引方向；願我們都成為光，將溫暖照進每一個角落。

| 家人的話 |

不放棄一絲希望

反毒是肇良這輩子的志業，幫助了無數的學子遠離毒品，幫助更生人，能夠看到一線生機。

高肇良二姊 高錦珠

一個身體被毒品綁架，也因為毒品出賣了靈魂的人，如何重生？肇良從小就是心善的孩子，很得長輩家人的疼愛，但是因為太重視朋友，因為朋友的慫恿而抽菸再到毒品，為了毒品謊話說盡，什麼毒誓都敢說，好好的手藝也因為毒品無法繼續，因為毒品近 20 年來，一再造成家人的痛苦與失望，父親也因而鬱鬱而終，因為父親的離開造成全家人無法原諒肇良。

但因為父母的心願，當姐姐的我，也是不願放棄一絲希望，希望他能回頭，但是染上毒品，要戒毒真的非常困難，什麼方法都用盡了，卻是一再的痛苦輪迴，直到肇良發生嚴重車禍，差點失去生命，他才知道生命是自己的，不應該由毒品去控制。最後一次出獄，蔡天勝師兄無條件要帶他到台中，遠離彰化的毒友，家人也是抱著一絲希望，只要不要再接觸毒品，就算出家也沒有關係，至少活的像個人。

還好他自己也爭氣，努力改變自己，終於娶妻生子，立下重誓，

反毒是他這輩子的志業，幫助了無數的學子遠離毒品，幫助更生人，能夠看到一線生機，但是戒毒真的是非常困難，自己必須要有強大的信念及意志力，家人及善友的支持，才能成功！

現在家人對他放心了，也對他做的反毒工作非常支持，畢竟一人吸毒，全家受害，救一個人就是救了一個家庭，但這是非常困難的事，而且是一個長期抗戰的事。還好有慈濟這個大家庭幫忙，肇良覺得對的事去做就對了，現身說法，幫助大家遠離毒品，回到當年肇良善良正義的心，我們都非常替他開心跟驕傲。

| 家人的話 |

堅持初心

堅持在反毒的道路上，一直努力往前，
誠如肇良所說：有些事不去做，不怎麼樣，
但做了，一定會不一樣！

高肇良妻子 謝野亞

這幾年來，我曾經好幾次問肇良，你這樣馬不停蹄的去反毒宣導，不累嗎？

他總是回答我，會啊，身體會累，但內心是滿滿的喜悅！

我問：那你從來不會想要休息一下嗎？

他總是回答我，不會啊，反毒是刻不容緩的事，我不想要有任何一個學子身受我曾經遭受的痛苦！

身為肇良的妻子，這十年來，我就是這樣陪伴著他，每天充滿活力的南北奔波去反毒宣導，有校園、有社區、有軍中等等，有時開車二個多小時，講一個多鐘頭，再開二個多小時的車回家，他也甘之如飴，只為了喚起人人要有反毒的警覺心。

從很多個案身上，我看到了毒品如何荼毒一個人，也如何毀掉一個幸福的家庭，因此更讓我對肇良在防毒的努力上，感到他堅持不懈走在反毒之路上，是多麼有意義而且重要的一件事！

他總說要把握每一次宣導的因緣，因緣稍縱即逝。像之前疫情的影響，取消了近百場的講座，就失去了跟那麼多人面對面提醒毒品危害的嚴重性，委實可惜。多一個人聽，就多一個機會在學子身上安裝「防毒軟體」。

因此，我們會堅持在反毒的道路上，一直努力往前，誠如肇良所說：有些事不去做，不怎麼樣，但做了，一定會不一樣！

| 家人的話 |

反毒種子

我跟爸爸一樣，我也是一個反毒種子！

高肇良女兒 高子淇

我覺得爸爸去反毒很棒，可以幫助更多人，可以提醒更多人，不要吸毒品。

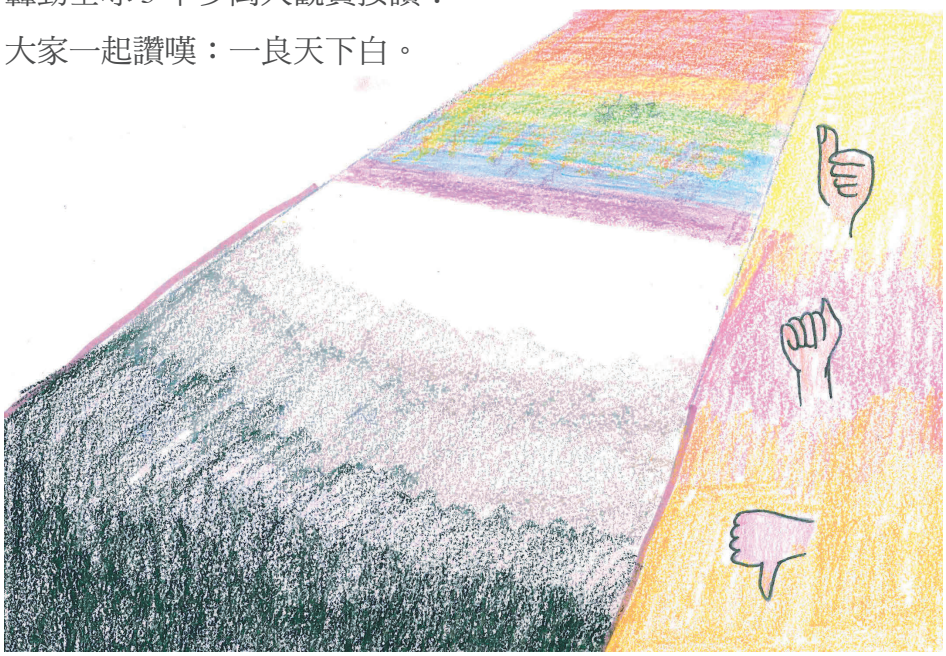
我希望我以後也可以這樣，去幫助有需要的人。

我跟爸爸一樣，我也是一個反毒種子！

序曲

一良天下白

吸毒、染毒、戒毒、入獄、出獄……
浮沉毒海近 20 年。青春年華，幾乎在獄中度過，
名字，不是被數字取代，就是被稱為「毒蟲」。
爸爸罹癌無力的雙手，媽媽用淚洗面的雙手，
一次一次被高肇良甩開，但媽媽永不放棄，永遠張開淚濕的雙手，
時時刻刻擁抱愛子高肇良，還有及時的貴人相助，
終於，高肇良戰勝了毒品的誘惑，贏回了生命的主導權，
永續全心全力投入「有毒無我．有我無毒」。
巡迴全國 1400 多場次分享，贏得 60 多萬人喝采惕勵！
更以「阿良的歸白人生」，搬上大愛劇場！
轟動全球 5 千多萬人觀賞按讚！
大家一起讚嘆：一良天下白。



第一章

耕者有其田子弟

耕者有田

1953 年 1 月 26 日，中華民國總統蔣中正明令公佈「實施耕者有其田條例」。

地主可保留水田三甲，或旱田六甲，其餘由政府徵收交佃農三七五減租耕種，附帶徵收地主供佃農使用收益的房舍、曬場、池沼、竹木等定著物的基地，放領給現耕農民。

政府對地主補償：將地價的 30%，換算稻穀、糖的平均市場價格，交付等值的公營事業股票，同時移轉地主土地基金，並鼓勵引導地主發展工業。

這個改善佃農生活的政策，避免長久受高額地租的剝削，切實扶植高肇良爸媽等千千萬萬佃農，擁有自己的土地，成為自耕農，讓家家戶戶都活出一片小小的天地。

由是，雙雙提高農業生產和農戶收益，繁榮農村經濟，讓高肇良爸媽一家六口等台灣千千萬萬農戶，都能得到自己勞苦結果，活出生命尊嚴。

閩客一家親

彰化縣永靖鄉，是地靈人傑的好地方。有全台最古老的灌溉設備，有苗木、甘蔗、水稻等多角化經營高手。

清朝康熙末年，閩客分別由中國大陸福建、廣東遷徙至此定居，曾歷經開墾爭地盤，閩客打鬥百年。

到了清朝嘉慶 18 年，知縣楊桂森召集閩客大老協議：在關帝

高家全家族合照

廳莊前，置田十六甲，建為街市，命名為「永靖」，期勉閩客和平相處、永久平靜。

高肇良的祖先等世居永靖者，七成來自廣東潮州府饒平縣的客家人，奇蹟式與閩南文化完全融合，發展出閩客語言特殊的「永靖腔」。

咱的永靖，永久安靖。

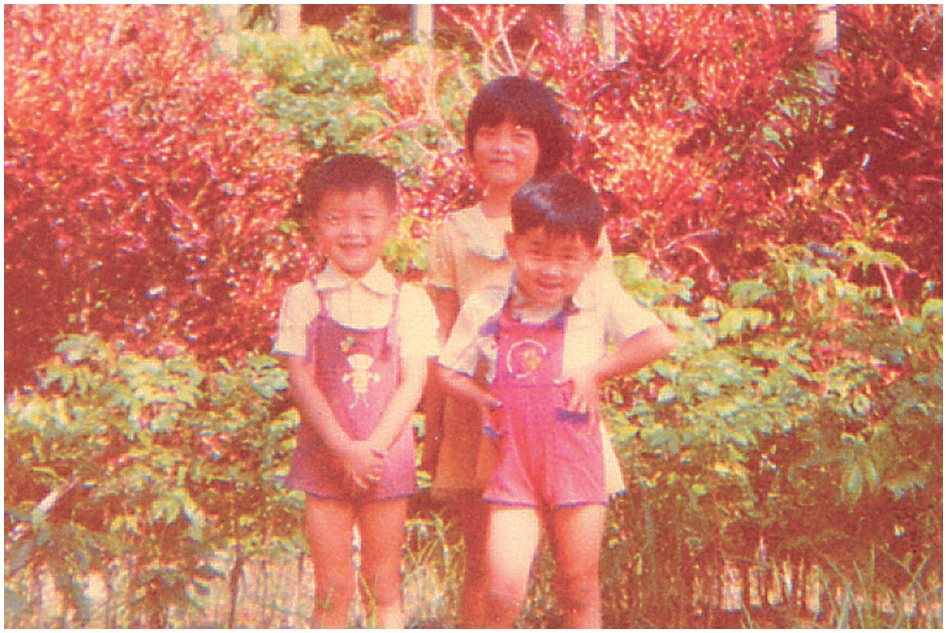
大家的永靖，閩客一家親。

小農父母有大夢

彰化永靖高厝，是一個龐大的聚落。

早年，高家祖先從中國大陸福建，唐山過台灣來到永靖，蓋了一座傳統大型四合院，落地生根。

隨著高家子孫繁衍，人口漸多，高肇良的爸媽結婚後，為實現小康家庭的夢，率先離開四合院，向外發展。



幼時的肇良（左一）

肇良國中時（後右）與父親合影

高肇良的爸媽，非常感恩政府耕者有其田的德政，讓高家世代佃農，一變為擁有土地的小農。

爸媽為養活高肇良等 4 位寶貝孩子，不論冷熱寒暑、颳風下雨，總是「**透早就出門，天色漸漸光，受苦無人問，行到田中央；行到田中央，為著顧三頓、顧三頓，不驚田水冷霜霜……。**」

農閒，阿良爸爸兼差殯葬以及載運砂石，為多跑幾趟，竟連高速公路都開上去，成為社會頭版新聞；阿良媽媽養豬、嫁接苗木等貼補家用。

直到阿良四位兄弟姊妹先後上小學時，高家已成為小康家庭典範。

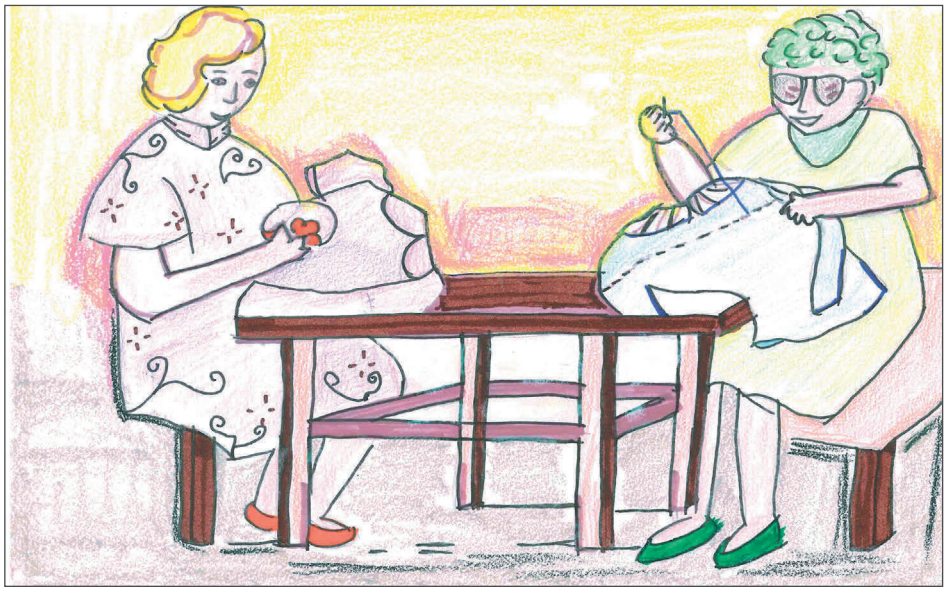
肇良年輕時的照片

肇良的老家

茉莉花・手足情

1972 年，謝東閔先生成為首位臺灣人出身的臺灣省主席，在他任內最代表性的口號：「客廳即工廠」，希望家庭、大人、小孩，都投入工作。

小學時期，高肇良的姊姊高錦珠、哥哥高郅傑、雙胞胎弟弟高忠信，除了每天到學校上課，其餘時間，大家都必須到田裡幫忙，採摘茉莉花。

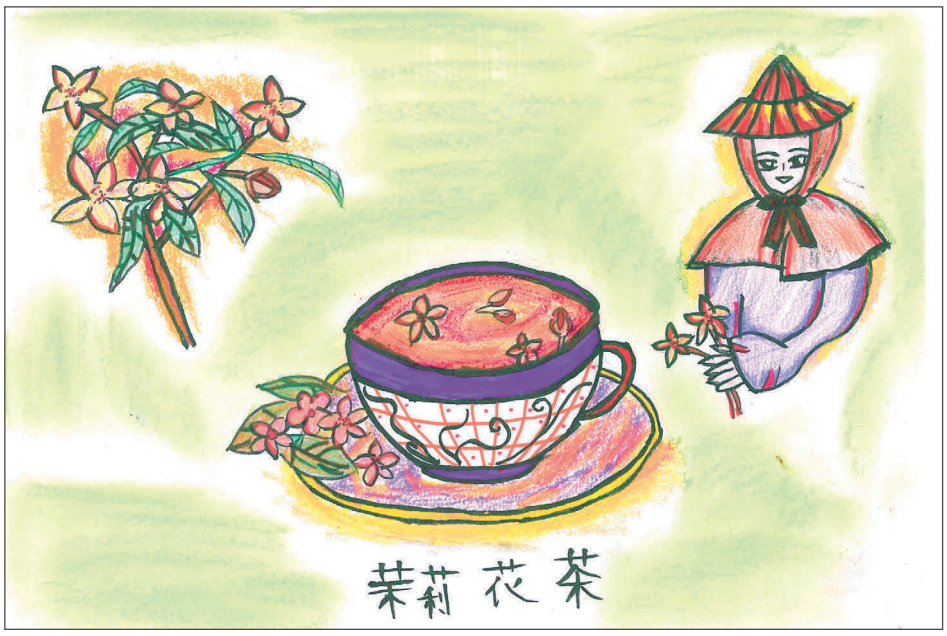


永靖、花壇一帶都是茉莉花的故鄉，每年 5 月到 10 月開花，農家趕在太陽下山前採收，好讓傍晚茉莉花盛開時，香氣正好可用來薰茶。當時，茉莉花飲料廣受歡迎，中間商都搶著大批收購，秤斤算兩地買走。

高肇良與姊姊、兄弟四人，都是採摘茉莉花的小小高手，總是分工合作，手足情深，自家的摘完，就去幫別人摘。一樣是依斤兩計價，他們歡歡喜喜為辛苦打拼的父母分勞，正如人人愛唱的那首「茉莉花」民謠：

好一朵美麗的茉莉花，好一朵美麗的茉莉花，

芬芳美麗滿枝芽，又香又白人人誇。



《我改變了》反毒講座暨親子閱讀繪本推廣贈書活動巡迴宣導計畫

指導單位	教育部
主辦單位	萬妙教育基金會
協辦單位	慈濟慈善事業基金會、高肇良先生暨鐵窗外誠與情團隊
活動時間	40 分鐘至 60 分鐘(可依學校課程時間彈性調整)
宣導對象	國小、國中、高中學生
活動地點	高級中等以下各級學校
活動名稱	《我改變了》反毒講座暨反毒親子閱讀繪本贈書活動
活動宗旨	青少年是國家未來的棟樑，深感毒品危害莘莘學子甚鉅，防毒教育需向下紮根。萬妙教育基金會秉持品格教育是一切的根本也是社會進步與發展的原動力。為響應政府新世代反毒政策，提升學子對於毒品之防制知識，願藉由民間與政府攜手合作，共同守護下一代免於毒害，建立正確防毒及察覺之知識，深入校園宣導刻不容緩，共創無毒友善之校園。進而強化學子拒毒防毒的意識，增益防毒能力具有即時性、正向、積極、有效益的生命價值和意義。
活動內容	1. 反毒講座：講座由榮獲 111 年度全國反毒有功人士高肇良先生，以其自身的生命故事，從吸毒戒毒防毒之心路歷程娓娓道來，高肇良自 101 年起至學校、監所、軍營等眾多地方演講，截至目前為止，已超過 2700 多場之防毒講座，擅長以說故事的方式，為學子見證毒品危害之嚴重性。啟發珍愛生命拒絕毒品，建立正確生命價值觀。 2. 贈送防毒專書《我改變了》(適合國中、國小)：周大觀文教基金會以高肇良之生命故事為主軸，所出版之《我改變了》一書，故事淺顯易懂，是一本很適合親子閱讀之防毒繪本，從故事的閱讀中，可以增進親子關係並認識到毒品殘害身心的嚴重性與拒絕方法。書中彩繪插圖是由生命鬥士喜憨兒所繪，具有更深一層的涵意，可啟發學子珍愛生命，即使在逆境中也不向命運低頭，勇敢迎向陽光。 3. 贈送防毒專書《阿良的歸白人生》(適合高中以上)：以主角高肇良自身染毒、戒毒、直到擔任反毒志工為終身職志的真實故事，寫成自傳後，忝經慈濟基金會出版「阿良的歸白人生」乙書，截至目前為止，已銷售超過 26,000 本，並經大愛電視台製播 24 集反毒教育劇場，於晚間 8 點「大愛劇場」時段播出，警惕世人；「阿良的歸白人生」播映後，觀眾好評不斷。
贈書作法	國中、國小：於反毒宣導講座後，預計贈每校 12 本《我改變了》書籍。 高中：於反毒宣導講座後，預計贈每校 12 本《阿良的歸白人生》書籍。 ＊備註：依各校人數斟酌調整贈書數量。
經費來源	萬妙教育基金會、高肇良鐵窗外誠與情團隊（學校毋須付費）
宣導時間	每年度皆可申請洽談辦理
聯絡窗口	20250212 開始接受申請接洽　歡迎來電 萬妙教育基金會教育督導高肇良 0983-569857（可加 Line ID：0983-569857） 專員謝舒亞 0966-346080　04-8231382 彰化縣北斗鎮地政路 62 巷 36 號

講師簡歷

<table>
<tr><td>姓　　名</td><td>高肇良</td><td>性別</td><td>男</td><td rowspan="4"> </td></tr>
<tr><td>聯絡方式</td><td colspan="3">電話:04-8231382
手機:0983-569857(同賴 ID)</td></tr>
<tr><td>聯絡地址</td><td colspan="3">彰化縣永靖鄉瑚璉路 392 號</td></tr>
<tr><td>電子信箱</td><td colspan="3">marskao201@yahoo.com.tw</td></tr>
<tr><td>最高學歷</td><td colspan="4">永靖高工肄業</td></tr>
<tr><td>主要經歷</td><td colspan="4">經歷：曾因毒品案前後於彰化監獄、雲林監獄、嘉義監獄、台中監獄、彰化看守所、南投看守所服刑近十年
特殊事蹟
● 100 年度起走遍全臺灣國小、國中、高中，大學校園、監獄及軍中、社區反毒宣導。至 2023 年 1 月，全國演講場次超過 2400 場，宣教總人數超過 85 萬人。
● 榮獲中華民國 104 年第十四屆「旭青獎」暨總統接見肯定。
● 榮獲財團法人臺灣更生保護會 105 年表揚無毒有我「反毒真英雄」。
● 連續三年(中華民國 103、104、105)獲法務部司法官學院敦聘，為觀護人訓練班學員講授更生人需求講師。
● 106-107 年度獲彰化地方法院檢察署表揚協助更生保護績效卓著。
● 106 年度偕慈濟彰化區防毒宣導團獲彰化縣政府表揚熱心公益團體代表受獎。
● 107 年度法務部司法官學院犯罪防治研究中心辦理【防毒大講堂】敦聘講師。
● 臺灣更生保護會彰化分會辦理【戰毒聯盟】全國 51 間監所巡迴演講敦聘反毒宣導講師。
● 109 年財團法人臺灣更生保護會表揚協助更生保護績效卓著。
● 著作《阿良的歸白人生》防毒專書。
● 110 年四月大愛電視臺八點檔播出共 24 集《阿良的歸白人生》生命教育防毒反毒年度重點戲劇本尊主角。
● 111 年周大觀文教基金會 2022 年【希望獎章】得主。
● 111 年榮獲全國反毒有功人士總統親自頒獎表揚。
● 著作《我改變了》親子防毒繪本。
● 112 年獲頒彰化建縣三百年教育特殊貢獻獎。
現職:
● 教育部國民及學前教署防制學生藥物濫用宣導種子講師
● 中、彰、投、雲、嘉、苗聘國小，國中，高中，及許多大學校園及社區防治藥物濫用宣導講師。
● 南投縣、彰化縣毒防中心反毒宣導講師
● 國防部陸軍十軍團指揮部 302 旅新兵訓中心行文聘任 106 年至今每月公益常態性反毒宣導講師。
● 臺灣更生保護會彰化分會更生輔導員(區督導暨入監輔導團團長)
● 法務部矯正署臺中監獄、臺中女監、彰化監獄、嘉義監獄、雲林監獄、臺南第二監獄、高雄監獄、嘉義看守所、彰化看守所、臺中戒治所… 等【科學實證】戒毒班敦聘講師。
● 雲林、彰化監獄教誨志工、佛教慈濟基金會志工。</td></tr>
</table>

《我改變了》反毒講座暨親子閱讀繪本推廣贈書活動

巡迴宣導計畫114年期程規劃表

月份	縣市地區
4、5、6	臺中市、彰化、雲林、嘉義、南投縣
7	暑假(依學校需求安排)
8	暑假(依學校需求安排)
9	新竹縣市、苗栗縣
10	花蓮、臺東縣或外、離島地區
11、12	臺南、高雄市、屏東、宜蘭縣
1、2 (隔年)	臺南、高雄市、屏東、宜蘭縣
備註	以上為預排行程，各校如有辦理宣導講座需求，請不吝來電或通信軟體洽詢，不受月份、縣市限制。