

# 我改變了

口述者：高肇良

繪圖者：陳舒紋

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 ◎多藝喜愁天使 陳舒紋 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
- 鏑鏢奔喪 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」、「受害者」，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妘繪圖、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姘繪圖、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。



| 口述者序 |

## 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 翁學良

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，因為他不只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 陳舒媛

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 謝舒亞

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 高子湛

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。

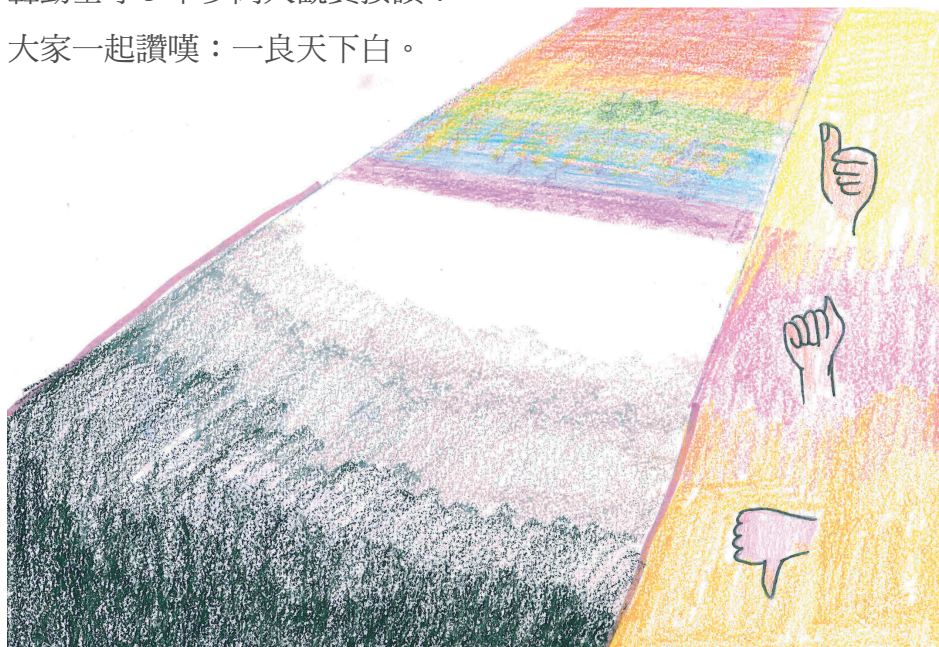
我跟爸爸一樣，我也是一個反毒種子！






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。

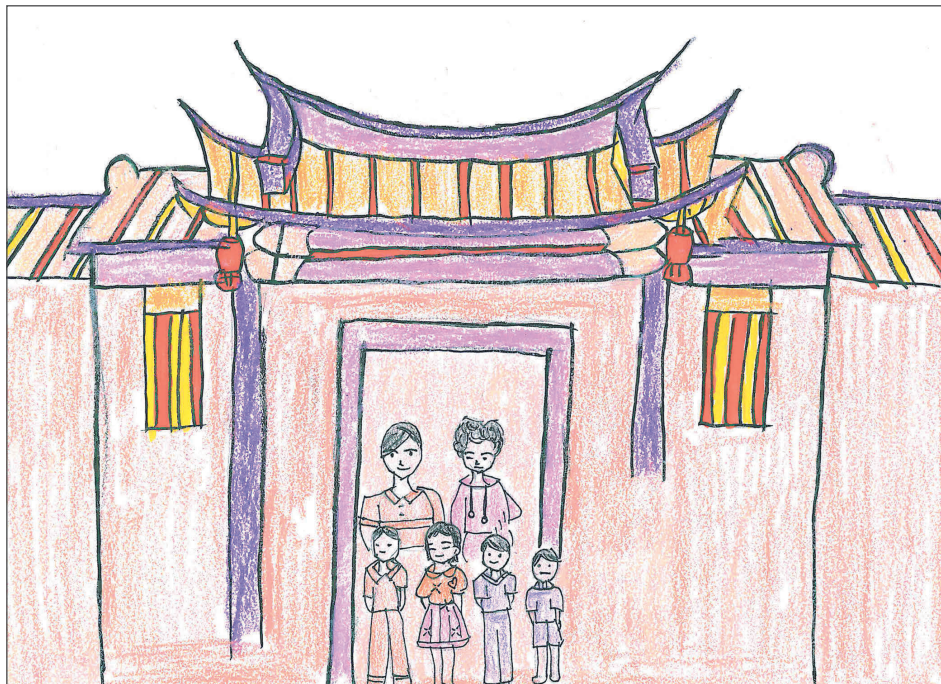


## 閩客一家親

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、颶風下雨，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



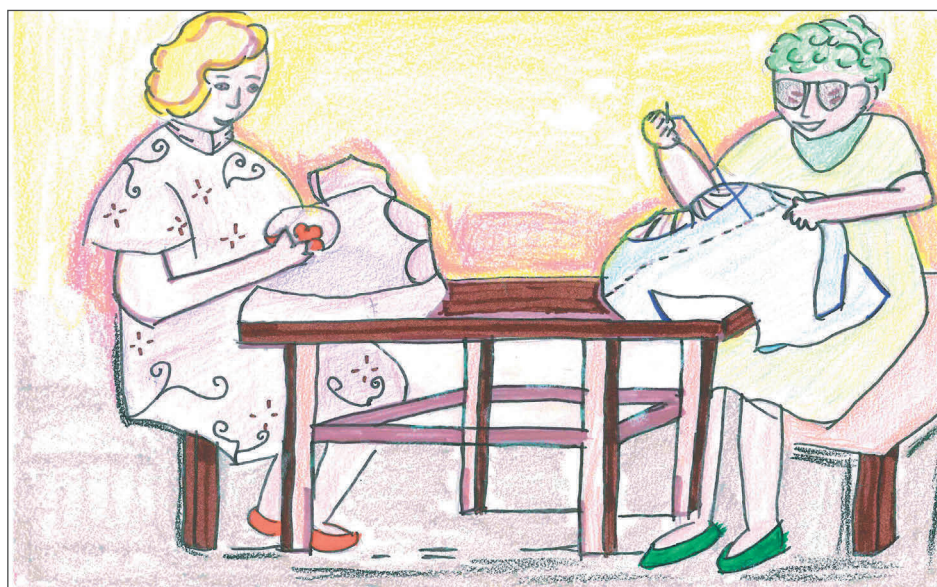
肇良的老家



## 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、哥哥高鄧傑、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。

