

台灣戒酒暨酒 癮防治中心

Taiwan Alcohol
Abstinence and Addiction
Prevention Center

「戒酒問題」大哉問：
為你與家人解答酒癮困境



目錄

你不是一個人：關於中心與專線-----	1
想戒酒嗎？先從認識自己開始-----	2
問：我要怎麼知道自已的酒量是超過的呢？-----	2
問：我要怎麼知道自已是否有酒癮或喝酒的行為 已經造成問題呢？-----	3
問：想戒酒，但不知道怎麼開始，會很難嗎？-----	4
問：戒酒一定要去醫院嗎？-----	5
問：台灣目前使用的戒酒藥物有哪幾種-----	6
問：藥物治療和心理治療的差異是什麼？-----	7
家人喝酒喝不停，我該怎麼辦？-----	8
問：親屬可以要求成癮者強制就醫或住院嗎-----	8
問：有治療機構讓成癮者去居住戒酒嗎？-----	9
問：不能強制就醫、住院及沒有治療機構可居住 戒酒，那我該怎麼做？-----	10
問：成癮者不願就醫，我該怎麼辦？-----	11
需要幫助的時候，我們在這裡-----	12

你不是一個人：關於中心與專線

我們是誰？

台灣戒酒暨酒癮防治中心是一個服務全台民眾的諮詢單位(沒有提供醫療行為及治療性社區服務)，提供減/戒酒諮詢、家屬支持及衛教宣導、酒癮治療資源轉介。

如何找到我們？

電話諮詢：可撥打 0800-25-5959 免付費專線！

現場諮詢：可到台北市中山區中山北路三段 51-2 號，地址找我們。

也可以加以下 LINE QR Code 與我們聯繫！



我們的營業時間：週一至週六上午 09:00 至下午 05:00，國定假日休息。

想戒酒嗎？先從認識自己開始

問：我要怎麼知道自己的酒量是超過的呢？

答：衛生福利部在 2023 年公布「每日飲酒酒精標準量」，一個酒精單位是 10 公克純酒精，男性一天不可喝超過兩個酒精單位(5%啤酒不可超過 508ml)，女生一天不可喝超過一個酒精單位(5%啤酒不可超過 254ml)。

喝紅酒、米酒、威士忌及高粱酒不超過的量，如圖片所示。



參考衛生福利部（2023 年 07 月 14 日）。每日飲酒酒精標準量-資訊圖表

問：我要怎麼知道自己是否有酒癮或喝酒的行為已經造成問題呢？

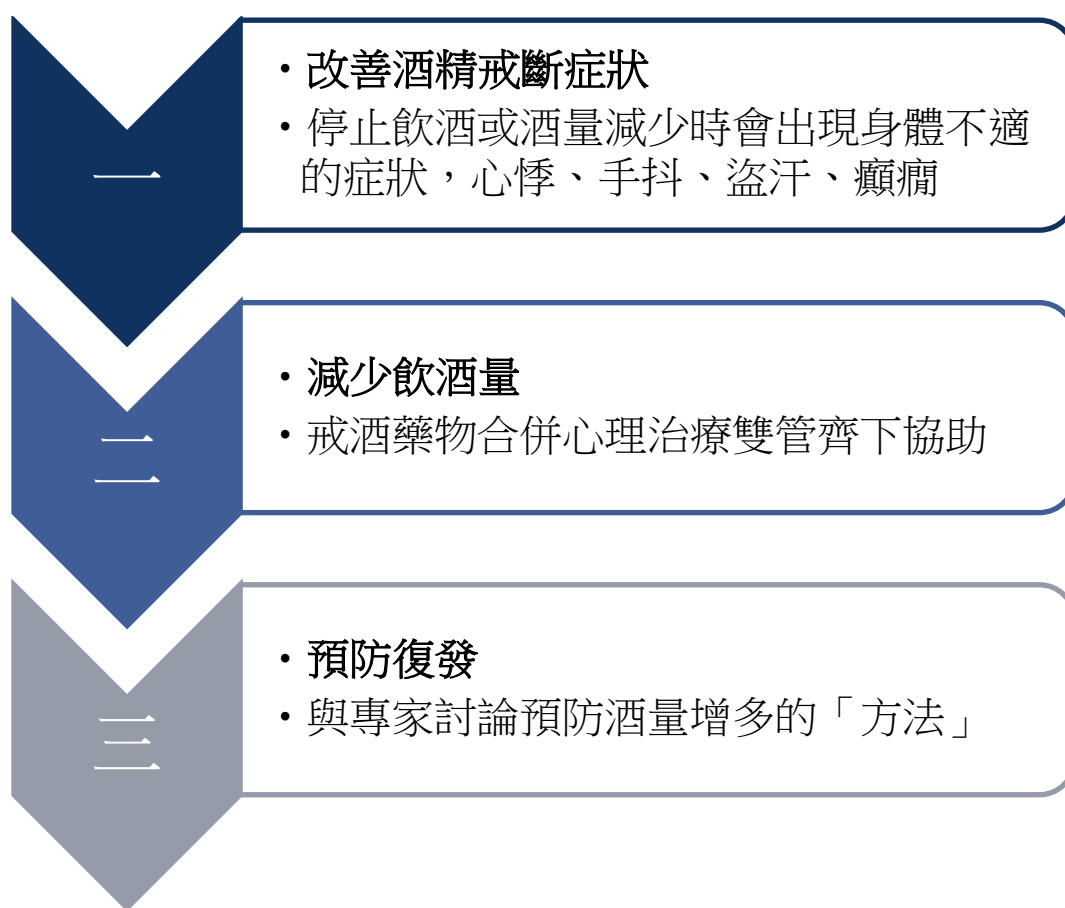
答：可填寫以下「自填式華人飲酒問題篩檢問卷」瞭解目前飲酒的問題是否需要醫師協助。

- ☐ 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？
- ☐ 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？
- ☐ 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？
- ☐ 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

以上四個問題，若有一題為「是」，代表飲酒行為已經達到問題性飲酒的程度，建議可以找成癮專科醫師詢問和協助。

問：想戒酒，但不知道怎麼開始，會很難嗎？

答：戒酒是需要時間和有方法的，要戒酒的人到醫院找成癮專科醫師協助，醫師都會按照以下階段協助每個人達成目標，第一先**改善戒斷症狀**，第二**減少飲酒量**，第三**預防復發**。



問：戒酒一定要去醫院嗎？

答：台灣目前提供戒酒的資源有兩種，一是藥物治療，二是心理治療，藥物治療可服用從國外引進的專案戒酒藥，且這兩項資源一年總計可補助每位飲酒者四萬元。

通常能一次提供這兩項資源的機構都是衛生福利部及地方政府衛生局指定的醫療院所，所以想得到這樣的資源須到指定的醫院或診所找成癮專科醫師就醫。

臨床研究顯示，酒精成癮者的戒酒治療如有使用戒酒藥物加心理治療的成效更好！

但如果您對於服用藥物有疑慮，歡迎找醫療院所的成癮專科醫師諮詢，也可自行參與各地區舉辦的戒酒無名自助會。

問：台灣目前使用的戒酒藥物有哪幾種？

答：台灣目前提供的戒酒藥物有拿萃松（Naltrexone）、阿坎酸（Acamprosate）及戒酒錠（Disulfiram），可和成癮專科醫師討論適合服用哪類型的藥物。



designed by macrovector - Freepik.com

問：藥物治療和心理治療的差異是什麼？

答：

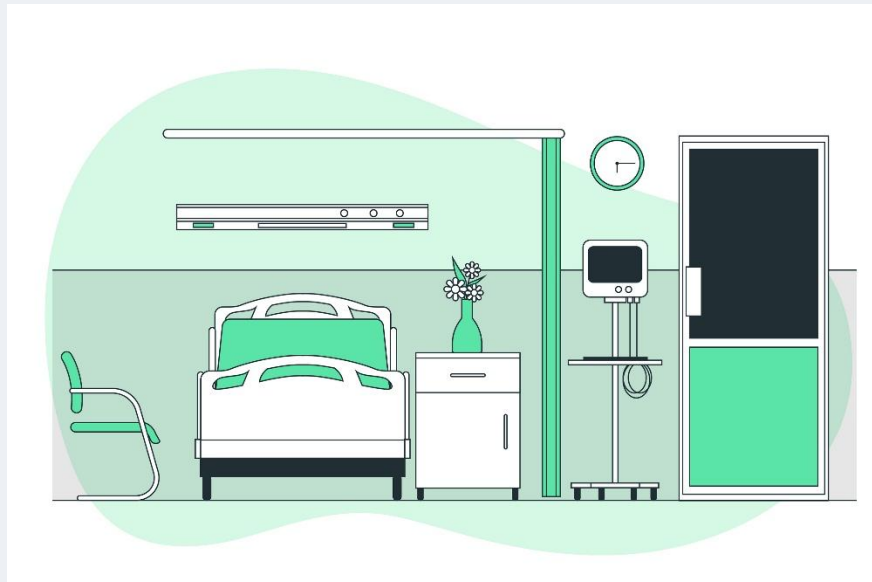
(1)藥物治療是成癮專科醫師針對生理上的不適症狀提供解決問題的方法，例如：減少飲酒量後有戒斷症狀，需用藥物減緩戒斷症狀引起的不適感。失眠及情緒困擾，也可透過藥物改善。若您對於服用的藥物有疑慮，可在門診當中向成癮專科醫師做諮詢。

(2)心理治療是專業的諮商/臨床心理師及社會工作師提供個別性及團體服務，此項服務是針對面對生活中的壓力、情緒、人際問題及家庭困擾提供會談或團體活動的服務，以協助每位民眾找到合適自己的方式去解決，因此和藥物治療解決生理不適的功能上而有所不同。

家人喝酒喝不停，我該怎麼辦？

問：親屬可以要求成癮者強制就醫或住院嗎？

答：根據精神衛生法規定，嚴重病人有傷害他人或自己之虞，經專科醫師診斷有全日住院治療之必要者，才有可能強制就醫或住院。酒精成癮者在尚未合併有精神病症狀下，較難符合可強制住院治療的條件。



designed by storyset - Freepik.com

問：有治療機構讓成癮者去居住戒酒嗎？

答：台灣目前在治療型社區的資源是提供給藥癮者居多，提供給酒癮者的資源相對較少。



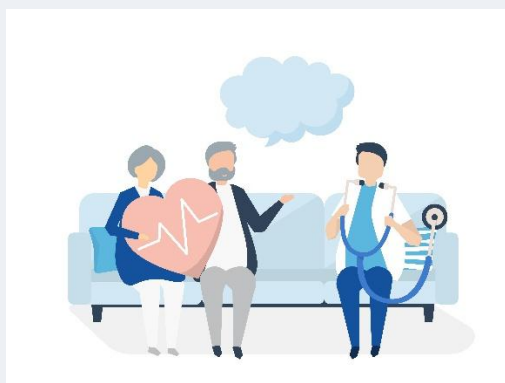
designed by rawpixel.com - Freepik.com

問：不能強制就醫、住院及沒有治療機構可居住戒酒，那我該怎麼做？

答：台灣目前提供戒酒的資源有門診治療及住院治療。

不論是門診或住院治療都可到衛生福利部及地方政府衛生局指定的戒癮醫療院所找成癮專科醫師協助，目前在資源上至少可以提供藥物治療及心理治療兩個項目，且治療費用可補助每位成癮者四萬元。

要使用哪種治療法，可和醫療團隊討論再做選擇，若飲酒者的身心狀態不佳，也可和醫師討論住院治療的可能性，但是否住院治療則需經由醫師的評估而決定。



designed by rawpixel.com - Freepik.com

問：成癮者不願就醫，我該怎麼辦？

答：成癮者不認為自己的行為是有問題且不願就醫是常見的，但並非無意識到問題或無意願就醫就不能改變，關鍵在於「如何和成癮者溝通」和「提高成癮者就醫的意願」。

在酒癮治療歷程中，親屬的支持和陪伴是重要的，因此可先從「身體疾病」、「失眠困擾」、「情緒困擾」、「脫序行為」、「暴力行為」、「工作不穩定」、「經濟困難」、「法律議題」這些議題了解成癮者當前的困擾有哪些，針對這些困擾說明是可以解決的也可陪伴一起面對。

將酒癮視為「疾病」說明台灣目前已有醫療藥物的協助及補助，減少怒罵、責備並以鼓勵向專業人員求助。

需要幫助的時候，我們在這裡
各縣市衛生局指定「酒癮治療費用補助方案」
執行機構



掃 QR Code 便可知道鄰近自己居住地的
醫療資源在哪裡唷！

台灣戒酒暨酒癮防治中心

Taiwan Alcohol Abstinence and Addiction Prevention Center



諮詢專線：0800-255959



作者 台灣戒酒暨酒癮防治中心

出版日期 2025 年

有著作權 侵害必究

