

台灣戒酒暨酒癮防治中心

Alcoholism
Recovery
Handbook

「酒精成癮者」
指引手冊

Taiwan Alcohol Abstinence and Addiction Prevention Center

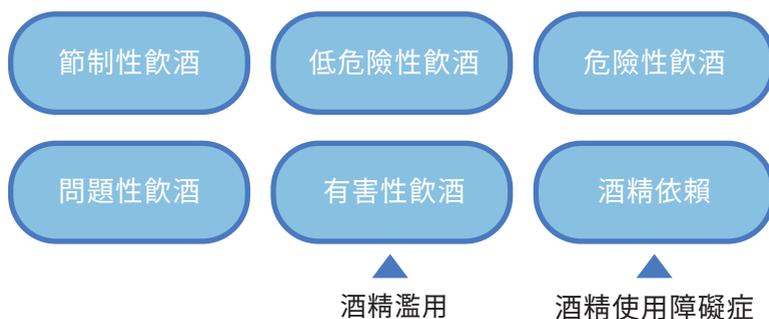


I 目錄

飲酒型態 -----	1
認識酒精成癮的症狀 -----	2
「酒精使用疾患確認檢測」做自我檢測 -----	4
酒精成癮治療階段內容 -----	7
酒精戒斷症狀的介紹與因應 -----	8
酒精成癮治療的方法 -----	10
預防復發風險的說明與提醒 -----	12
可尋求協助的資源 -----	13
參考文獻 -----	14

飲酒型態

飲酒的型態，可根據酒精的消耗量及對身體傷害的嚴重程度來區分，分別為以下這六種型態。



酒精成癮，為在使用酒精已造成適應不良的情況，例如生理、心理及社交職業上受損，但仍無法停止飲酒，此情形為酒精依賴（酒精使用障礙症）。

認識酒精成癮的症狀

酒精成癮，為在使用酒精已造成適應不良的情況，例如依賴及濫用。

酒精依賴和濫用亦被稱為酒精使用障礙症，是一種容易復發的慢性腦部疾病，即使已經產生身體、心理、職業、人際等相關問題，仍持續使用酒精的綜合病症。

其症狀會有以下四大特徵：

1. 戒斷症狀

酒量減少或完全停酒於 6-12 小時會出現身體不適的反應。輕度如心悸、手抖盜汗，嚴重如可能出現全身性痙攣、意識障礙，以及妄想、幻覺及譫妄等精神病症狀。

2. 渴求使用

強烈渴求想飲酒且無法停止使用酒精。

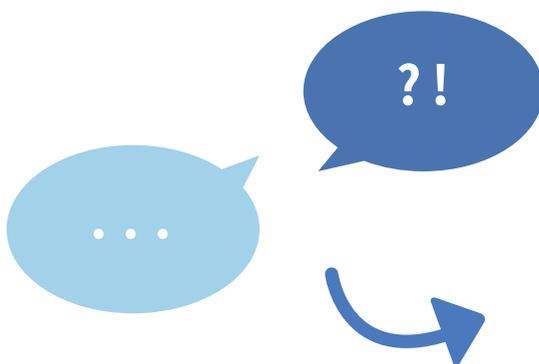
3. 無法控制

花很多時間在買酒、飲酒及恢復精神且飲酒量明顯增加，無法自主控制。

4. 功能受損

反覆飲酒造成生理、心理及社交職業受損，而無法停止飲酒。

可由以下酒精使用疾患確認檢測 (AUDIT) 評估目前飲酒的問題情形是否有酒精成癮之虞。



下列問題是詢問您過去一年來使用酒精性飲料的情形

①、您多久喝一次酒？

- 0 從未 1 每月少於一次 2 每月二到四次
3 每週二到三次 4 一週超過四次

②、在一般喝酒的日子，您一天可以喝多少酒精單位？

- 0 1-2 單位 1 3-4 單位 2 5-6 單位
3 7-9 單位 4 >10 單位

③、您可以喝多於六單位的酒嗎？多久可以有一次這樣的喝法？

- 0 從未 1 每月少於一次 2 每月
3 每週 4 每天或幾乎每天

④、過去一年中，您發現一旦開始喝酒後便無法停止的情形，有多常見？

- 0 從未 1 每月少於一次 2 每月
3 每週 4 每天或幾乎每天

⑤、**過去一年中**，因為喝酒而無法做您平常該做的事的情形有多常見？

0 從未 1 每月少於一次 2 每月
3 每週 4 每天或幾乎每天

⑥、**過去一年中**，經過一段時間的大量飲酒後，早上需要喝一杯才會覺得舒服的情形有多常見？

0 從未 1 每月少於一次 2 每月
3 每週 4 每天或幾乎每天

⑦、**過去一年中**，在酒後覺得愧疚或自責的情形有多常見？

0 從未 1 每月少於一次 2 每月
3 每週 4 每天或幾乎每天

⑧、**過去一年中**，酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？

0 從未 1 每月少於一次 2 每月
3 每週 4 每天或幾乎每天

⑨、是否曾經有其他人或是您自己因為您的喝酒而受傷過？

0 無 2 有，但在過去一年 4 有，在過去一年中

⑩、是否曾經有親友、醫生、或其他醫療人員關心您喝酒的問題，或是建議您少喝點？

0 無 2 有，但在不是在過去一年 4 有，在過去一年中

合計總分：_____

酒精單位的換算：1 單位酒精 = 10 公克純酒精

酒精單位計算 = 酒精容量 (c.c) * 酒精濃度 (%) *
0.785(酒精密度) / 10 公克純酒精

註：酒精濃度 (%) 的百分比須化為小數，

例：40% 的威士忌需化為小數 0.4；5% 的啤酒需化為小為
0.05。

計分方式：每題的選項前面都有一個數字，全部題目做完後，將選項前的數字全加總起來，即為酒精使用疾患確認檢測的得分。

總分：男性 ≥ 8 分，女性 ≥ 4~6 分，代表飲酒情形已經達到需進一步尋求專家的評估與協助減少飲酒量。

酒精成癮治療階段內容

01

改善酒精戒斷症狀



02

合併藥物及心理治療
減少飲酒量



03

預防復發

酒精戒斷症狀的介紹與因應

酒精戒斷症狀，為當飲酒者停止飲酒或酒量減少時會出現的身體症狀，此症狀稱為酒精戒斷症狀。可分為三個階段：

1. 減少或停止飲酒 12 小時內

身體症狀會出現：不自主發抖(尤其是手部)出汗、噁心嘔吐、焦慮不安、煩躁易怒、失眠、腹瀉等。

2. 減少或停止飲酒 12-48 小時內

身體症狀則出現：血壓上升、心跳加速、呼吸急促，且可能有癲癇之症狀發生。

3. 減少或停止飲酒 48 小時 -5 天內

上述症狀外，還可能出現各種幻覺、思考混亂、意識模糊、神智不清及胡言亂語。

大多數的酒精戒斷症狀會於一週內緩解，飲酒者的戒斷症狀程度、發生機率及差異則因個人的體質而異。

若成癮者有出現以上症狀，建議到精神科門診求助透過藥物治療減緩不適症狀。

若要治療，醫師會根據飲酒者平日之飲酒習慣、酒量與飲酒頻率，症狀及任何相關的併發症進行完整的評估，最後決定使用藥物或非藥物的治療模式。



酒精成癮治療的方法

1

藥物治療

酒精成癮易造成飲酒量難控制、酒精戒斷症狀、失眠及情緒困擾，精神科醫師可透過專案戒酒藥物改善想喝酒的渴求感外，也可透過合適的藥物改善成癮者的失眠及情緒困擾。

2

個別或團體心理治療

酒精成癮的造成是個人生理、心理層面及社會三個層面所導致的，除了精神科醫師在門診給予藥物治療外，專業的心理師及社工師團隊可提供個別或團體心理治療以協助因應情緒困擾與人際支持。

3

自助團體

可參與病友自助團體，藉由團體得到普同感及心理支持，也可在團體中透過人際互動向同儕學習戒癮成功經驗。

臨床研究顯示，藥物合併心理治療對於酒精成癮者的治療成效更好！

但要使用哪些方法，可和專業團隊討論及做選擇。



預防復發風險的說明與提醒

酒精成癮的行為形成，綜合了生理、心理與社會環境等不同因素，因此若要預防復發也需從生理、心理及社會環境三方面著手。

酒精成癮如同高血壓及糖尿病，是一種易復發的慢性腦部疾病，須長期穩定就醫及服用藥物，若想要減少服用藥物，建議向主治醫師溝通如何安全減少劑量。

酒精成癮治療是條漫長的路，需成癮者的家人及朋友長期陪伴及支持，會復發的原因相當多元，情緒、環境影響皆有可能性。

「酒量增多」便是復發的指標性行為，若酒量逐漸增多，可盡早至門診尋求主治醫師協助，與心理師及社工師討論預防復發的多元性技巧。

可尋求協助的資源

各縣市衛生局指定「酒癮治療費用補助方案」執行機構

請 掃 我



掃 QR Code 便可知道鄰近自己居住地的
醫療資源在哪裡唷！

參考文獻

1. 台灣精神醫學會 (2014) 。DSM-5 精神疾病診斷準則手冊 (修訂版) 。合記圖書出版社。
2. 衛生福利部 (2023 年 07 月 14 日) 。每日飲酒酒精標準量 - 資訊圖表。112 年衛生福利部新聞。 <https://www.mohw.gov.tw/Public/Images/202307/0582307141327b35ff.jpg>



諮詢專線

0800-255959

台灣戒酒暨酒癮防治中心

乘風破浪來戒酒 航向健康新生活

Taiwan Alcohol Abstinence and Addiction Prevention Center

作者 台灣戒酒暨酒癮防治中心

出版日期 2024年

有著作權 侵害必究

