

不是只有酒醉才有問題！ 認識喝酒的隱藏風險

什麼是問題性飲酒？

問題性飲酒指的是：
即使未達到酒精使用障礙（Alcohol Use Disorder）
的診斷標準，但飲酒行為已對**健康、工作、人際關係**
或生活功能造成負面影響。

例如：

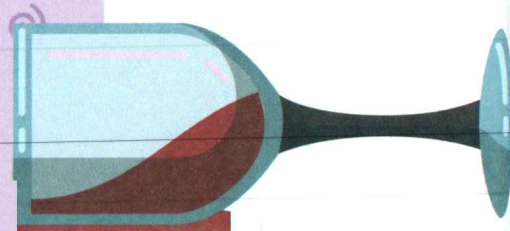
- 明知高血壓仍頻繁喝酒
- 因宿醉導致無法上班
- 開車前飲酒
- 家人常抱怨你喝太多

這些都可能是問題性飲酒的警訊。



常見的問題性飲酒狀況

- 每天或幾乎每天喝酒
- 無法控制飲酒量
- 喝酒後常後悔
 - 酒後情緒或行為失控
 - 嘗試戒酒但失敗
 - 因喝酒影響家庭或工作



問題性飲酒與酒癮的差別？

項目	問題性飲酒	酒癮（酒精使用障礙）
飲酒頻率	偶爾或持續過量	長期且無法控制
控制能力	有時能節制，有時不能	幾乎無法自我控制
對生活影響	開始產生負面影響	生活明顯失衡
身體依賴與戒斷症狀	較少出現	常見顫抖、焦慮、出汗、失眠等
需要專業治療	可從簡單介入或輔導開始	通常需要專業戒治與多面向介入

問題性酒癮會帶來什麼風險？

- 身體疾病：肝硬化、胃潰瘍、高血壓、心臟病等
- 心理疾病：憂鬱症、焦慮症、自殺風險增加
- 家庭破裂：暴力事件、關係疏離、經濟問題
- 法律問題：酒駕、鬧事、暴力事件、失業

為什麼會喝過頭？

原因可能包含：

- 紓壓、助眠、社交習慣
- 心情低落、焦慮、壓力大
- 缺乏其他因應情緒的方法
- 身邊朋友也習慣喝酒



你有問題性飲酒嗎？（簡易自我檢測）

CAGE 四題快速篩檢

（若 2 題以上為「是」，建議諮詢專業人員）

1. 你是否想過減少喝酒？
2. 別人是否批評你喝太多？
3. 是否對喝酒感到罪惡感？
4. 你是否需要早上醒來就喝一杯來穩定情緒或解宿醉？

問題性飲酒可以改善嗎？

當然可以！早期辨識、早期介入是關鍵。你可以從以下開始：

- 每週安排「無酒日」
- 記錄飲酒頻率與量
- 練習用其他方式紓壓（如運動、冥想）
- 主動尋求專業諮詢或加入支持團體



尋求幫助的第一步

如果你覺得飲酒已開始影響生活，請別害怕尋求協助。醫院精神科、戒癮特別門診，都可以提供幫助。

有飲酒困擾的人，衛生福利部已推動酒癮治療補助計畫，只要你願意改善生活、願意戒酒，我們將提供以下協助：

補助內容包括：

- 每人每年最高補助新台幣 4 萬元。
- 藥物補助費用補助申請不得超過新台幣 2 萬元。
- 補助項目包含門診診察費、社工評估及家族治療、個別 / 團體心理治療、職能評估及治療、個案管理提供諮詢與心理支持，增加戒酒成功率。
(執行法律規定之酒癮治療者不在以上治療之補助範圍內)

補助計畫對象：

- 自願接受治療的酒癮患者。
- 法院裁定家庭暴力加害人處遇計畫之戒酒治療。

免擔心費用問題，只要你願意走出第一步，我們一起幫你撐住！

想了解更多、尋求協助？

酒癮戒治門診時間					
看診時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
14:00~16:30			林耘仕 主治醫師		蔡睿剛 主治醫師
備註	◆ 採用預約制。 ◆ 諮詢專線：07-7496779 / 07-7496751轉726199。				

治療成功的關鍵

- 個案願意接受幫助與改變。
- 家庭與社區支持系統建立。
- 醫療團隊多專業合作（醫師、護理師、心理師、社工師、職能治療師）。
- 從生理、心理、社會多層面整合性照護。



**你並不孤單，
我們可以幫你！**



參考資料

1. 衛生福利部心理健康司（2024）。物質使用與成癮防治資源手冊。
2. 台灣精神醫學會（2023）。酒精使用障礙診療指引。
3. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.).
4. World Health Organization. (2018). Global status report on alcohol and health 2018.
5. Babor, T. et al. (2001). AUDIT: The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care.



問題性酒癮不是「意志力薄弱」，而是可以被協助的健康問題。只要願意面對，重新生活永遠不嫌晚。