

陪你重新找回 掌控生活的力量

酒癮自助手冊

Alcohol Addiction Self-Help Manual

Alcohol addiction is not simply "loving to drink" or "lack of willpower".
It is a chronic brain disease that affects our judgment,
self-control and emotions.



酒 癮

01 為什麼需要這本手冊? 第1頁

02 什麼是酒癮? 第2-3頁

03 我有酒癮嗎? (自我評估) 第4-5頁

04 酒精對身心的影響 第6-7頁

05 想戒酒, 從哪裡開始? 第8-9頁

06 自助技巧與日常練習 第10-11頁

07 如果我又喝了, 怎麼辦? 第12頁

08 我需要外部幫助嗎? 第13頁

09 附錄 | 練習頁與自我工具 第14頁

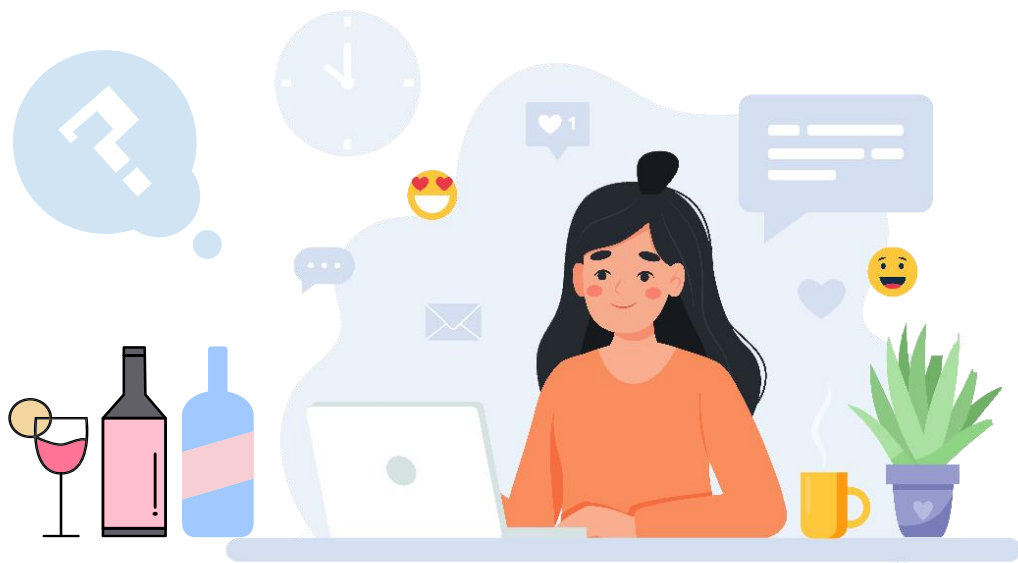
10 參考文獻 第15頁



01 為什麼需要這本手冊？

你是否曾想過：「我是不是喝太多了？」

又或者你已經發現，酒精正在悄悄影響你的健康、情緒、家庭或工作，但卻不知道該從哪裡開始改變？



這本手冊寫給你——不論你只是偶爾擔心自己的飲酒行為，還是正在努力戒酒的路上。我們知道，改變從來不容易，但你不是孤單一人。

這不是一本責備的手冊，而是一個可以陪你一起思考、嘗試和前進的工具。

我們相信，每一個人都有能力讓生活變得更好，只要你願意踏出第一步。

什麼是酒癮？

酒癮，並不是單純「愛喝酒」，也不是「意志力不夠」。

它是一種慢性的腦部疾病，會影響我們的判斷、自制力和情緒。

簡單來說，當你已經無法控制是否喝酒、喝多少酒，即使知道會帶來傷害，仍忍不住繼續喝，那就有可能是酒癮。



讓我們先來看看幾種常見的飲酒類型：

飲酒類型	特徵	是否需要注意？
社交飲酒	偶爾應酬，量少	通常安全，但要避免失控
問題性飲酒	無法停止、影響生活	是警訊，需要調整行為
酒精成癮	生理與心理依賴	屬於疾病，建議尋求醫療協助

為什麼有些人比較容易上癮？

這和多種因素有關，包括：

第一種

基因與家族史

如果家人有酒癮，風險較高

第二種

心理狀態

焦慮、壓力、創傷經驗

第三種

社會與環境影響

朋友鼓吹、工作應酬文化

“

這不是你的錯，
而是你可以選擇處理的現實。



03 我有酒癮嗎？（自我評估）



你可能已經有些懷疑，也可能完全沒感覺。這裡有一個簡單的測驗，幫助你初步了解自己的飲酒狀況（選擇最符合你的答案）：



簡版 AUDIT-C 測驗

01 你多久喝一次酒？

- A. 幾乎不喝（0分）
- B. 每月1次或更少（1分）
- C. 每月2-4次（2分）
- D. 每週2-3次（3分）
- E. 幾乎每天（4分）

02 每次飲酒時，你通常會喝多少杯？

- A. 1-2杯（0分）
- B. 3-4杯（1分）
- C. 5-6杯（2分）
- D. 7-9杯（3分）
- E. 10杯以上（4分）

03 在過去一年中，你喝酒過量（如一晚喝超過6 杯）的頻率為？

- A. 從不（0 分）
- B. 少於每月一次（1 分）
- C. 每月一次（2 分）
- D. 每週一次（3 分）
- E. 幾乎每天（4 分）



結果解讀：

- 0-3 分：
低風險，可維持現況
- 4-6 分：
中度風險，建議減少飲酒
- 7 分以上：
高風險，請考慮改變或尋求協助



”

你可能會想：「我只是喝點酒，又沒怎樣。」

但事實上，酒精對身體與心理的影響，常常是慢慢累積、不知不覺中發生的。



對身體的影響

- 1 **大腦：**影響記憶力、判斷力、情緒控制，導致情緒不穩、焦慮甚至憂鬱。
- 2 **肝臟：**過度飲酒會引發肝炎、脂肪肝、肝硬化，甚至肝癌。
- 3 **心臟與血壓：**增加高血壓、中風、心臟病風險。
- 4 **睡眠品質：**雖然喝酒會讓人想睡，但其實會影響深層睡眠，使你隔天更疲累。
- 5 **免疫力下降：**讓你更容易感冒、生病。



對心理與人際關係的影響

- 1 情緒起伏不定、易怒或退縮
- 2 人際衝突增加（與家人爭執、朋友疏離）
- 3 工作與學業表現下滑
- 4 罪惡感、自責，甚至自我否定



很多酒癮者都說：「不是我不想好好過生活，是酒精控制了我。」

這章不是要讓你害怕，而是希望你看到改變的必要性——因為你值得過得更好。

05 想戒酒，從哪裡開始？

如果你正準備改變，恭喜你，這一步非常重要。

但你知道嗎？改變本身也是一段過程，心理學家稱為「改變的五個階段」：

改變的五個階段

01 前思考期（我沒有問題）

02 思考期（我開始懷疑，也許需要改變）

03 準備期（我想試試看）

04 行動期（我已經開始戒酒了）

05 維持期（我正在持續不喝酒）



05 想戒酒，從哪裡開始？

請問自己：

- 👉 我現在在哪一個階段？
- 👉 我願意做出一點點改變嗎？

✎ 練習：找出你的「改變動機」

寫下你的答案：

- 我為什麼想減少或停止喝酒？
- 如果成功戒酒，我希望自己變成什麼樣的人？
- 我最擔心什麼？
- 誰是我可以求助的人？

💬 範例：「我想戒酒，因為我想成為孩子眼中的好爸爸。」



不喝酒的生活，並不等於無聊或孤單。

你可以試著用下面這些方法，一步步找回掌控感與滿足感。

01 建立一個不喝酒的生活方式

- 改變日常習慣：避開會讓你想喝酒的場所、朋友或活動
- 找替代品：無糖汽水、熱茶、運動、音樂、畫畫、看劇
- 建立日常儀式：每天固定做一件讓自己放鬆的事，代替「開一瓶」。

02 練習情緒管理

- 深呼吸法（吸氣 4 秒、憋氣 4 秒、吐氣 4 秒）
- 寫下今天的感受：我現在的情緒是什麼？為什麼會有這個情緒？
- 覺察慾望來臨的時刻，對自己說：「我可以撐過這個渴望。」

03 活動建議表（可印出打勾）

- 散步 30 分鐘
- 拿起書讀 10 頁
- 打給一位朋友聊聊
- 做深呼吸 3 次
- 寫下今天最開心的一件事



不是「戒酒」才是重點，而是你能不能重新學會照顧自己。



07 如果我又喝了，怎麼辦？



有些人在戒酒的路上，會「破戒」、感到沮喪，甚至自責。但請記住：

復發不是失敗，而是康復的一部分。

就像學騎腳踏車一樣，跌倒不是結束，而是讓我們更了解如何平衡、怎麼避免跌倒的經驗。



如果你又喝了酒，請這樣做：

1. 不要責怪自己：「我只是遇到了困難，不代表我做不到。」
2. 找出觸發點：當天是什麼情況讓你想喝？壓力、情緒、某個人？
3. 回顧成功的經驗：過去你曾經撐住的時候是怎麼做的？
4. 重新出發：今天就是新的開始，不需要等「明天」或「下週一」。



自我鼓勵對話練習：

- 我今天喝了酒，但我已經意識到了，這是進步。
- 我可以請某人幫忙陪我度過這段時間。
- 我願意再次試試看，因為我值得一個更清醒的生活。

08 我需要外部幫助嗎？

有時候，靠自己改變是困難的，尤其當酒精已經深入我們的身體與生活。如果你出現以下情況，代表尋求協助是明智又勇敢的選擇：

- 試過很多次戒酒，但都無法持續
- 有明顯戒斷症狀（如手抖、冒汗、焦慮）
- 飲酒已經影響到工作、家庭或健康
- 身邊沒有人可以支持你，感到孤單無助



你可以尋求的協助資源：

- 醫療機構：家庭醫師、精神科、成癮門診
- 心理師或社工師：協助你處理壓力、創傷、家庭關係
- 支持團體：
 - 台灣戒酒無名會（AA）
 - 衛福部菸酒防制中心提供的諮詢與轉介
- 全台諮詢專線（免費）：
 - 菸酒防治諮詢專線：0800-770-885
 - 心理諮詢專線（安心專線）：1925



找人求助，不是軟弱，是一種成熟的表現。

我的飲酒記錄表（範例）

日期	是否喝酒	喝的量(瓶/杯)	當時的情緒	發生了什麼事情?
6/1	是	3杯	焦慮	工作被主管罵
6/2	否	0	輕鬆	晚上去散步

我今天的觀察：

- 今天我有想喝酒嗎？（有 / 沒有）
- 我想喝的原因是？
- 我怎麼讓自己轉移注意？
- 我為自己感到驕傲的地方是？



激勵語錄卡（可印出或貼紙條）

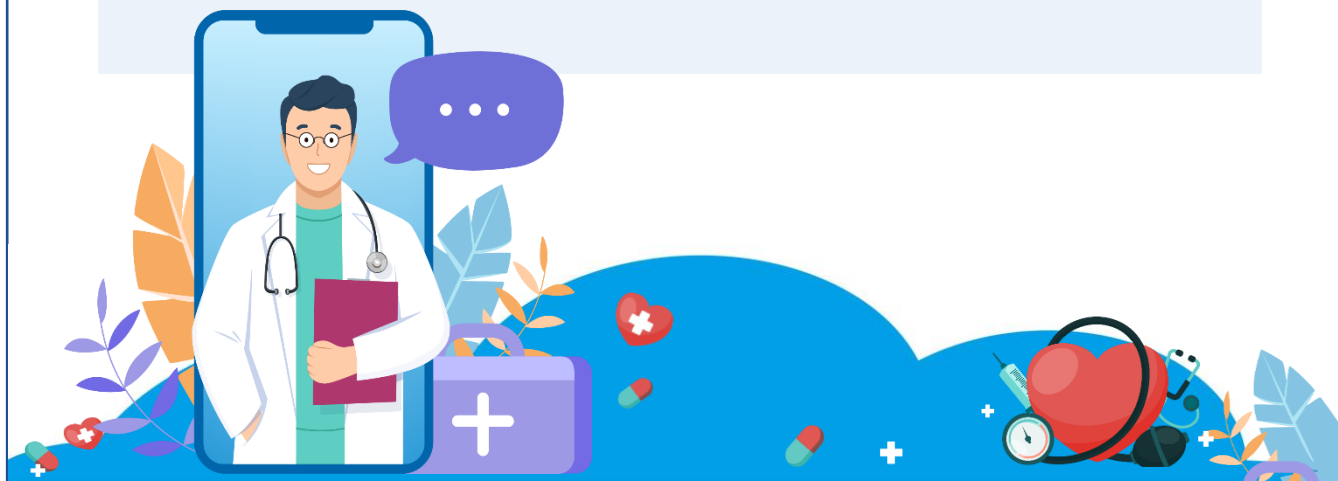
- 「今天不喝，就是成功。」
- 「我正在做一件很困難、但值得的事。」
- 「我比昨天更靠近理想的自己。」
- 「清醒的人生，才是真實的人生。」



筆記：

參考文獻

- World Health Organization. (2018). International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). Geneva: WHO.
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's Effects on the Body (及其相關出版物和網站內容).
- 衛生福利部國民健康署健康九九網站 (health99.hpa.gov.tw) - 酒精與健康相關專區。
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. (或相關行為改變理論的教科書和專著)
- Alcoholics Anonymous World Services Inc. (1939). *Alcoholics Anonymous* (commonly known as "The Big Book"). New York: A.A. World Services.



放下酒杯，重拾人生。

**勇敢踏出的每一步，就是
改變的起點。**

**加油，你已經開始走在康復
的路上了。**

Alcohol Addiction Self-Help Manual



國軍高雄總醫院成癮戒治暨維持治療中心

電話：(07)7496779 專線

(07)7496751 轉 726199

黃民蘭 護理師 編定

編定日期：114 年 6 月