

減 害 飲 酒 幸 福 久 久

你可能從來沒有想過要戒酒
也可能正在想著要減少酒量，卻不知道該從哪裡下手
或許你努力想克制喝酒的衝動
卻一再被想喝的癮頭擊潰

無論是哪一種想法，
如果你想要減少酒精的傷害
擁有健康的身體，取回生活的主控權
請跟我們聯絡，讓馬偕團隊提供你最專業的協助。



馬 偕 紀 念 醫 院 酒 癮 戒 治 業 務

聯絡窗 □ 02-25433535 #3680
免付費專線 0800-551-099
轉介信箱 q.drinking@gmail.com

減 害 飲 酒

酒 癮 戒 治 方 案



門 診 治 療



個 別 (家 族)
心 理 治 療



團 體 治 療



家 庭 訪 視



初步篩檢酒癮問題可以這樣問

- ☐ 你曾經不想喝太多，卻**無法控制**而飲酒過量嗎？
- ☐ **親朋好友曾勸**你少喝一點嗎？
- ☐ 你對於喝酒這件事**覺得不好**嗎？
- ☐ 你**早上一起床**，需要喝一杯才覺得比較舒服嗎？

如果以上問題，有一題為「是」
表示可能有酒癮問題
建議轉介進行進一步評估

失眠與情緒困擾

總是輾轉難眠的你，
習慣透過一杯酒來幫助入眠，卻
漸漸發現為了順利入睡，酒越喝越多。你以
為酒精可以幫助你進入夢鄉，卻不知酒精正是失眠問
題惡化的元兇…

鬱悶、焦慮、煩躁，你以為手中酒杯就是苦悶生活的解藥、能
夠一醉解千愁，殊不知卻是酒醒愁更愁。酒精帶來的身體傷害
與負擔，更成為了惡性循環的一部分…

面對失眠與情緒困擾，喝酒並非有效的解法，你需要專業的團
隊，協助找出導致失眠、情緒不佳的可能因素，針對根本問題
處理。



每周危險用酒量

男性每週飲酒量超過 21 單位，女性超過 14 單位

					
	啤酒 330ml/罐	保力達 600ml/瓶	藥酒 300ml/瓶	威士忌 700ml/瓶	58°高粱 600ml/瓶
男性	21 罐	4.3瓶	2.9瓶	0.9瓶	0.7瓶
女性	14 罐	2.9瓶	1.9瓶	0.6瓶	0.5瓶

戒斷症狀 –

當我沒喝酒時我可能會 …



- 手抖
- 冒冷汗
- 焦慮不安
- 易怒
- 失眠
- 視聽幻覺
- 癲癇



飲酒時的注意事項

- 不空腹
- 少量、慢飲
- 多喝水
- 不開車
- 補充維他命B
- 每週至少停酒兩天休息
- 定期追蹤肝功能

