脫癮的每醫步
都是通往新生的腳印



高雄市立凱旋醫院 關心您

目錄

第一節

成癮－被綁架的大腦

- 何謂藥物「成癮」 …… 1
- 成癮需接受治療之原因 …… 2

第二節

識毒－認識毒品不嫌晚

- 毒品的分級與偽裝 …… 8
- 深切告白—來自心底的關心 …… 13
- 如何向毒SAY NO …… 14

第三節

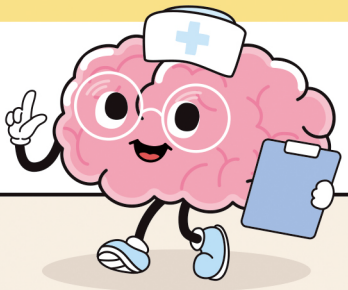
避風港－蝴蝶擁抱法 醫起從凱旋開始

- 成癮了我該怎麼辦? …… 15
- 醫院可以提供我什麼幫助? …… 16
- 蝴蝶擁抱法(Butterfly Hug) …… 18

第四節

相關戒癮資源

- 相關戒癮資源 …… 19

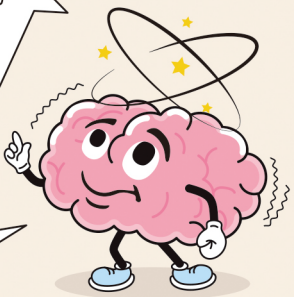


何謂藥物「成癮」!?

毒品成癮是一種腦部慢性疾病！

成癮（addiction）是指一種重複的**強迫行爲**，即使這些行爲已知可能造成不良後果仍持續重複使用，如同大腦被綁架一般。

藥物成癮，俗稱藥癮，是一種心理狀況，無法控制藥物的使用，雖然能得到短暫快樂，但也會加劇生理、心理的不適，若停止使用，則容易有戒斷症狀。



我有藥物成癮嗎？

自我檢測

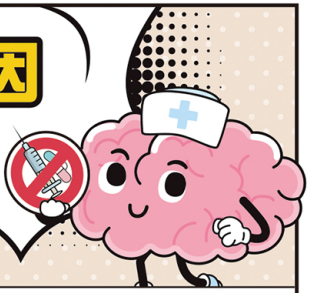
即早治療

DAST-10
藥物濫用
篩檢量表

復元

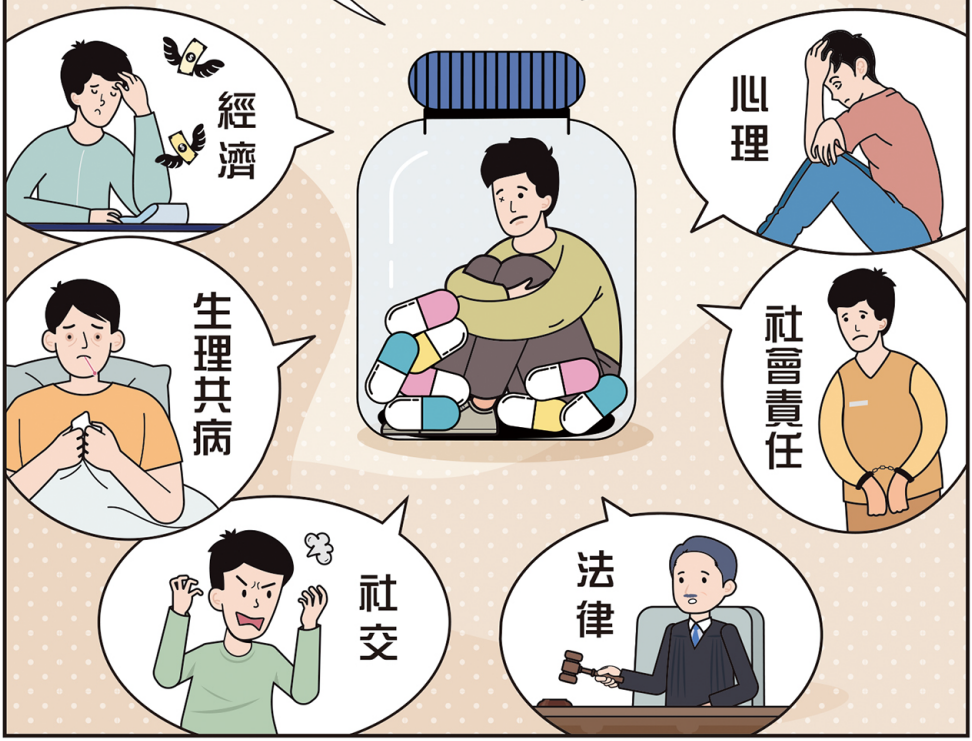
成癮需接受治療之原因

藥物與毒品僅一線之隔



藥癮者往往會因爲情緒壓力、朋友鼓吹、外在環境及經濟狀況等，進而觸碰到毒品，帶著「我試一次看看就好」的態度，開始被毒品影響人生。

在醫療目的使用下，藥物可以治病、舒緩病症，但若是不當的使用，則會危害身心健康，甚至沉迷其中而無法脫離，造成全面性生活上的影響。



經濟



失業或就業困難

- 長期使用藥物可能導致工作表現不佳、缺勤率高，甚至失業。
- 刑事紀錄會成爲求職障礙，缺乏穩定收入使經濟壓力加重。

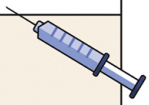
生活開銷與債務問題

- 藥物購買需要大量金錢，可能導致生活費不足、拖欠房租、水電費等。
- 可能爲了取得毒品而舉債、抵押資產，甚至犯罪（如詐欺、偷竊）。

生理共病

肝病

- 注射毒品與共用針具，易導致B、C型肝炎感染，若未治療，可能導致肝硬化及肝癌。

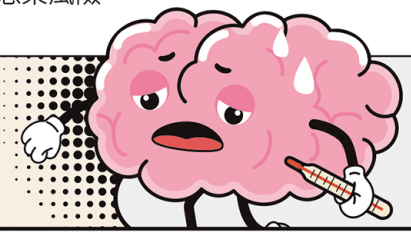


人類免疫缺乏病毒（HIV/AIDS）

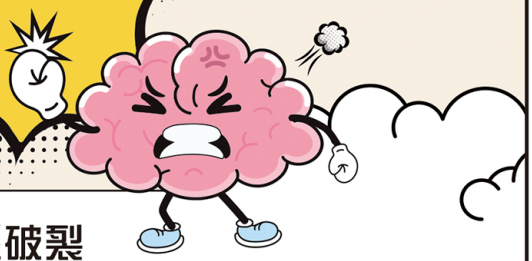
- 因共用針具或稀釋液造成血液傳染，也會因性行爲增加感染風險。

神經系統問題

- 可能引發癲癇、認知退化、運動失調、記憶力減退等。



社交



人際關係破裂

- **家庭衝突**：藥癮戒斷可能導致撒謊、情緒失控，使親人感到受傷與失望，家庭支持斷裂。
- **友情流失**：濫用藥物後行爲改變，使朋友難以信任或維持正常互動。
- **伴侶關係破裂**：常導致暴力、外遇、經濟問題，使感情破裂或離異。

社會隔離與排斥

- 社會大衆對藥癮者常存有汙名化與歧視，使其難以建立或維持正常社交關係。
- 恐懼被發現、羞愧感使藥癮者主動疏離他人，逐漸陷入孤立。

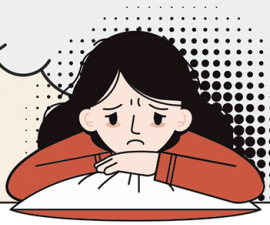


與非主流社交圈連結加深

- 爲取得毒品，藥癮者可能與非法藥物販子、幫派、吸毒圈建立關係。
- 這種社交網絡常強化吸毒行爲、增加危險性(如性交易、暴力、犯罪)

藥癮者面對的問題
往往是多方面且相互交織的，這些問題
不只影響個人，也會牽連家庭、社會與整體經濟。

心理



憂鬱／焦慮症

- 是藥癮者中最常見的共病之一。憂鬱／焦慮情緒會強化毒品使用，毒品又會反過來加重憂鬱／焦慮。

自殺傾向與自傷行為

- 因情緒困擾、生活無望感、復發挫折等因素影響。長期藥物濫用者自殺風險明顯升高。

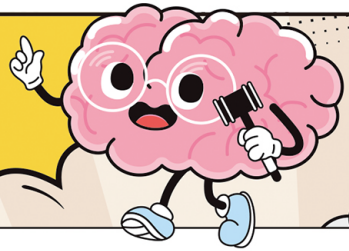
成癮性思考模式

- 過度依賴藥物解決壓力、情緒或生活問題；缺乏合適壓力因應方法。




社會責任
吸毒雖是個人行為，但會產生社會影響後果
● 增加公共衛生負擔（醫療、傳染病防治）、危及公共安全（如毒駕、暴力、犯罪）。
● 破壞家庭與人際關係增加司法與矯正體系負擔。
成癮不是罪，但行為有後果
● 現代醫學將成癮視爲慢性腦部疾病，但吸毒造成的行爲問題仍必須負責。

法律



非法持有毒品

- 在台灣無論持有多少數量，只要沒有合法用途，就屬違法。根據毒品等級（第1級至第4級）會有不同的刑罰。

施用毒品

- 若經驗尿或驗血證實使用毒品，即使當下沒有毒品，也可能被裁定施用行爲成立。
- 初犯施用二、三級毒品，可能被處以觀察勒戒，若多次施用，則轉入強制戒治或判刑。

販賣、轉讓、運輸毒品

- 此爲重罪，法律處罰嚴重，無論販售金額大小。

毒駕（吸毒後開車）

- 依《道路交通管理處罰條例》和《刑法》處罰。

共用針具導致傳染病傳播

- 若明知自己有HIV，仍與他人共用針具，可能構成《傳染病防治法》相關罪責。



常見毒品的分級與偽裝級毒品

一級毒品



海洛因(阿片類)
Heroin

俗稱：白粉、四號
類別：中樞神經抑制劑
方式：注射、吸食
偽裝：糖果



－對身體的傷害－

嗜睡、反應變慢、
瞳孔縮小、便秘、
呼吸變慢、嚴重可能昏迷死亡。

二級毒品



(甲基)安非他命
Methamphetamine

俗稱：安仔、冰塊(糖)
類別：中樞神經興奮劑
方式：口服、煙吸、注射
偽裝：果凍



－對身體的傷害－

多話、失眠、
食慾降低、心跳加快、
盜汗、顫抖、恐慌、
躁動不安、妄想或幻覺。

常見毒品的分級與偽裝級毒品

二級毒品



大麻
Cannabis

俗稱：草、牛、飯、麻仔
類別：中樞神經迷幻劑
方式：口服、煙吸
偽裝：菸捲



－對身體的傷害－

眼睛紅、口乾、
心跳加快、焦慮或恐慌、
記憶力與專注力下降、
動作變慢、不穩。

一級毒品



依托咪酯
Etomidate

俗稱：喪屍菸彈、上頭菸
類別：中樞神經鎮定劑
方式：電子菸油、菸吸
偽裝：電子菸、菸捲



－對身體的傷害－

嗜睡、頭暈、
噁心嘔吐、反應遲鈍、
嚴重時呼吸變慢。

常見毒品的分級與偽裝級毒品

二級毒品



搖頭丸
MDMA

俗稱：快樂丸、狂喜、忘我
類別：中樞神經興奮劑
方式：口服
偽裝：巧克力



－對身體的傷害－

體溫升高、肌肉緊繃、
心跳過快、盜汗、失眠、
情緒高亢或焦慮。

二級毒品



液態搖頭丸
GHB

俗稱：神仙水、G水
類別：中樞神經抑制劑
方式：口服
偽裝：眼藥水、小罐液體



－對身體的傷害－

暈眩、嗜睡、
意識不清、記憶空白、
呼吸抑制、昏迷。

常見毒品的分級與偽裝級毒品

三級毒品



噯他命(K他命)
Ketamine

俗稱：K他命、K仔、K粉
類別：中樞神經抑制劑
方式：口服、鼻吸、煙吸、注射
僞裝：鳳梨酥



－對身體的傷害－

頭暈、噁心、幻覺、
心跳加快、血壓上升、
行爲混亂、記憶力下降。

三級毒品



墨西哥鼠尾草
Salvia divinorum

俗稱：預言、先知、飛行草
類別：中樞神經迷幻劑
方式：煙吸、口服
僞裝：菸捲



－對身體的傷害－

焦慮、恐慌、
強烈幻覺、行爲失控、
現實感混亂。

常見毒品的分級與偽裝級毒品

尚未列入分級管制



一氧化二氮(笑氣)
Nitrous oxide

俗稱：笑氣
類別：吸入性濫用物質
方式：鼻吸
偽裝：氣球



－對身體的傷害－

頭暈、嗜睡、
手腳麻木、平衡感變差、
長期使用傷神經。

尚未列入分級管制



強力膠(吸入性溶劑)
Glue

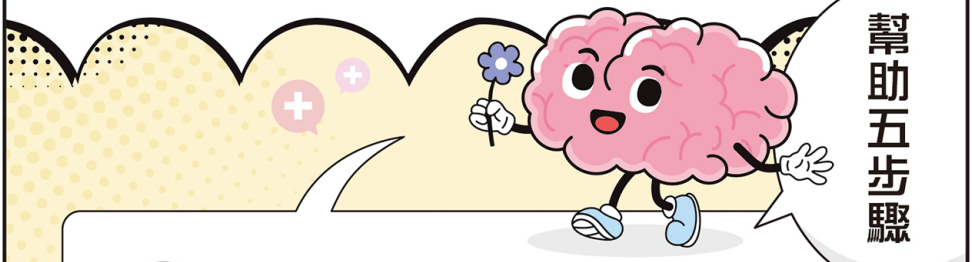
俗稱：煉丹
類別：吸入性濫用物質
方式：鼻吸
偽裝：袋裝飲料



－對身體的傷害－

頭暈、噁心、
走路不穩、情緒不穩、
嚴重可能猝死。

深切告白—來自心底的關心



幫助五步驟

01 評估情況
評估目前藥癮者的嚴重程度，如果有出現自傷、傷人或處於緊急狀態，請立即尋求醫療或警政協助。

02 觀察反應
可從行爲變化、生理反應、外貌狀況、社交情況及心理狀態進行觀察，是否有情緒波動劇烈、行動不穩或對外界刺激反應減弱等問題。

03 溫和對話
可提供毒品危害的客觀資訊，在對話中採溫和與理性的態度，避免過度指責，亦可尋求醫療專業治療。

04 尋求專業
成癮戒治、臨床心理師或社會工作者，可以提供更深入的評估和協助，並幫助您處理現況。

05 陪伴支持
透過穩定的陪伴及實際的行動，支持戒毒的漫長道路，同時尋找有關成癮問題的支持團體或社區資源，讓藥癮者能夠與其他有類似經歷的人互相分享、互相支持。

#來源：圈圈心理circlewe



避免

- 留意周遭環境，切莫使用來路不明僞裝的咖啡包、奶茶等食品。
- 對來路不明的藥物，千萬不要輕易嘗試，要High，不藥害，一定要停看聽。



拒絕



- 直接拒絕
- 遠離現場
- 轉移話題
- 自我解嘲
- 友誼勸服

- 「表明態度、堅持拒絕」
- 「逃之夭夭、走爲上策」
- 「轉換話題、移開注意」
- 「自我調侃、幽默一下」
- 「肯定友誼、但做自己」

預防

- 生活作息正常
- 不好奇試用毒品
- 建立正確情緒紓解方法
- 不靠藥物提神與減肥
- 遠離是非場所
- 不接受陌生人的飲料



成癮了我該怎麼辦



應該自首嗎？
可是要入監服刑…



依據「毒品危害防制條例」第21條自動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療者，醫療機構免將其送至法院或檢察機關。意即，在警察未查獲前，藥癮者主動求助接受醫療戒治，醫療機構免通報警察單位。

衛福部指定戒癮機構

除了醫院，還有哪些地方可以幫助我…

台灣設有多個藥癮諮詢熱線，提供免費的諮詢和支持，幫助藥癮者和其家屬處理相關問題。

「戒毒諮詢專線」提供24小時的戒毒諮詢服務 0800-770-885

請請你、幫幫我!!

藥癮諮詢專線



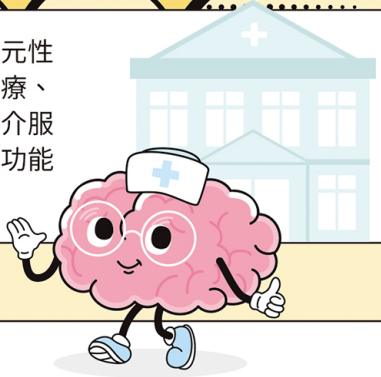
社區心理衛生中心



各縣市的社區心理衛生中心亦有不同的戒毒資源，提供部分免費的康復支持和輔導服務。

醫院可以提供我什麼幫助？

醫院將視藥癮者現況與意願，提供多元性評估與協助，包含藥物治療、心理治療、支持性團體、社會適應輔導、以及轉介服務，協助藥癮者戒除毒癮，恢復生活功能，降低再次使用毒品風險。



維持治療

針對鴉片類毒品成癮者，醫院提供美沙酮或丁基原啡因等藥物，幫助減緩戒斷症狀，降低對毒品的生理依賴。

戒斷症狀治療

對其他毒品成癮者，醫院會提供藥物，緩解戒斷症狀，例如嘔吐、腹瀉、失眠等。

心理治療

協助藥癮者探索成癮原因，建立正向思考模式，學習因應技巧，增強戒癮動機，亦可促進藥癮者之間的經驗交流與支持，增強社會適應能力。

家庭與同儕支持

提供藥癮者及其家屬心理／情緒支持，讓藥癮者在同儕與家屬的鼓勵與支持下，共同面對戒毒過程的挑戰。

職涯探索就業輔導

協助藥癮者重返職場，建立自信心，降低復發風險，並提供相關生活扶助、法律諮詢、就學輔導等資源。

醫院可以提供我什麼幫助？

愛滋篩檢與衛教
降低因共用針具造成的愛滋病感染風險。

法律協助與保護
依據「毒品危害防制條例」第21條，您前往指定醫療機構就醫，院方不會將您吸毒的問題通報警察。這可以讓您在尋求戒毒協助時，不用擔心法律上的問題。

其他資源或轉介
可提供最新戒毒資訊、資源手冊、諮詢專線等服務，或爲藥癮者評估後尋求更適合之專業機構。





蝴蝶擁抱法
Butterfly Hug

蝴蝶擁抱法，也稱爲「蝴蝶拍」。
是一種簡單易學、效果顯著的心理自助技巧，可以幫助我們在日常生活中應對各種情緒挑戰，應對焦慮、恐慌等到當下負面情緒，並將注意力拉回。

#Rebound Richmond情緒急救包

01 **雙手交叉**

將雙手交疊輕放胸前，呈現交叉的姿勢，就像蝴蝶的翅膀。

02 **輕輕拍打**

以輕柔、有節奏的方式，輪流拍打左右肩膀，像蝴蝶拍動翅膀一樣。

03 **深呼吸**

在拍打的同時，配合深呼吸，可幫助放鬆身心。

04 **專注感受**

將注意力放在拍打的感覺和呼吸上，感受身體的變化。

讓自己回到安全的避風港：
蝴蝶擁抱法用自己溫暖的手來安慰自己。

高雄市政府衛生局

官網

粉絲專頁

高雄市政府毒品防制局

諮詢專線 0800-770-885

官網

粉絲專頁

高雄市立凱旋醫院

戒癮專線 (07)751-3171#2168



官網

粉絲專頁



衛生福利部補(捐)助

114年度「發展整合性藥癮醫療示範模式計畫」支應