酒癮常見問答集

Q、要如何判斷自己是不是已經「酒精成癮」了呢？

有飲酒習慣的民眾，可至澎湖縣政府衛生局首頁 >業務專區 >社區心理衛生中心 >轉介單>「酒癮治療服務方案流程及轉介單」頁面下載：(https://www.penghu.gov.tw/phchb/home.jsp?id=182&act=view&dataserno=201606170005）「澎湖縣政府衛生局酒癮治療流程」及「酒癮治療服務方案轉介單」，檢視自己是否有酒精成癮相關問題，若覺得自己疑似有酒精成癮，可以撥打酒癮治療諮詢服務專線(06)9272162轉122或尋求精神科醫師的協助及評估。

Q、自己或親友疑似有飲酒過量的情形，可以到哪裡戒酒呢?

本局與衛生福利部澎湖醫院合作酒癮治療服務，若有需求之民眾可致電機構洽詢服務內容及掛號時間，或自行前往機構之精神科酒癮門診就診。

Q、酒癮治療有補助嗎？

民眾具有健保身分，且非執行法律規定之酒癮治療（如緩刑附帶條件、禁戒處分、緩起訴附命戒癮治療、受酒駕吊銷駕駛執照重新申請考照要求之酒癮治療等），經醫師評估後有戒酒需求者，可提供部份補助，每人每年最多4萬元整。

Q、若法律規定必須接受酒癮治療，但經濟狀況不好，也可以有補助嗎？

民眾若領有低收入戶、中低收入戶或其他經地方政府單位開立之經濟困難相關證明（不含清寒證明）之經濟弱勢者，也可申請補助。另外，若是法院裁定家庭暴力加害人處遇計畫之戒酒治療，不論是否屬經濟弱勢，均可接受補助。

Q、補助方式是什麼？會實際拿到補助費用嗎？

民眾前往合作之醫療院所就診，除掛號費及部分負擔(依各醫療院所規定)需自行支付，其他符合補助項目之醫療服務，如酒癮門診診察費、藥物治療費、身體檢查及心理治療等費用，將由衛生局直接撥款予合作之醫療院所進行補助，所以民眾不會直接拿到補助費用。

Q、依據酒駕防制教育及酒癮治療實施管理辦法第2條第2款，汽車駕駛人違反道路交通管理處罰條例第35條第1項第1款、第2至第5項規定(酒駕)2次以上者，被通知重新考駕照之前要接受酒癮評估治療怎麼辦？

民眾於重新申請考領駕駛執照前，需完成酒駕防制教育訓練，且應至中央衛生主管機關評鑑合格之醫療機構（即「醫院」）接受12個月且至少12次之酒癮評估治療，並取得完成證明書，爰民眾可就近至衛生福利部澎湖醫院接受治療，具體流程則請洽裁罰通知書上之監理站諮詢。

Q、家人朋友或自己要如何預防「酒精成癮」的發生呢？

1. 建議民眾可紀錄平時自己的飲酒狀況(如：多久喝一次、一天喝多少酒、喝酒後會一直想繼續喝下去頻率、喝酒是否會影響生活)來確定自己是否已經達「問題性飲酒」的程度了，若已達問題性飲酒程度，應降低飲酒量，並可以撥打酒癮治療諮詢服務專線(06)9272162轉122或尋求精神科醫師的協助及評估，以防止酒精成癮。
2. 民眾可嘗試與家人朋友一同釐清飲酒的背後原因，並找出解決的方式：
   （1）了解是否於現實中有身心壓力，而需藉由喝酒來紓解壓力，並培養其他的休閒娛樂活動（如：游泳、慢跑或是其他運動）來減少飲酒的行為。

   （2）交際應酬時，運用正確的拒酒技巧(如：告訴對方自己有開車，要避免酒駕)，以解決為了應酬而喝酒的困擾。

Q、如果我的家人朋友有酒精使用的問題，但缺乏戒酒動機，我可以如何幫助他們呢？

如果個案缺乏戒酒的動機，建議親友可以以同理、不批判的態度來理解個案現在的狀態，並協助個案思考喝酒對自己的影響(例如：記憶力或專注力下降造成求職困難、三餐不正常)，以觸發其主動戒酒的動機，提高就醫意願，以達到成功戒酒的目標。

Q、如果自己有「酒精成癮」的問題，要如何處理酒癮問題呢？可以到哪裡戒除酒癮呢？

如果自己有「酒精成癮」的問題，建議可撥打酒癮治療諮詢服務專線(06)9272162轉122或由家人陪同飲酒者前往衛生福利部澎湖醫院精神科門診掛號看診，醫師可與家人及飲酒者一同設定遠離酒精的生活模式，於飲酒者回到家中想喝酒時，有共識地協助解決。