

目錄

	前言 -----	3
	序 -----	18
	致謝 -----	21
第一章	老方法當然是老答案-----	23
第二章	物質及成癮疾患~可醫無法癒 (Substance-Related and Addictive Disorders) -----	40
第三章	成癮機(1)~生理成癮 -----	55
第四章	成癮機制(2)~腦部傷害 -----	63
第五章	成癮機制(3)~腦的配合 -----	81
第六章	成癮機制(4)~心理成癮 -----	97
第七章	成癮機制(5)~人格的影響 -----	112
第八章	治療的概要 -----	121
第九章	戒斷期~傷害的停止 -----	133
第十章	戒斷期~二度傷害 -----	146
第十一章	非急性後遺症 -----	169
第十二章	復發的過程 -----	183

第十三章	復發的警訊 -----	216
第十四章	康復的四大殺手 -----	239
第十五章	保養的四大道路 -----	255
第十六章	清醒 -----	271
第十七章	精神科藥物濫用 -----	304
第十八章	家屬及幫助者該怎麼辦 -----	318
第十九章	專業幫助者 -----	352
第二十章	特別談應該正視的 K 他命成癮 ---	391
第二十一章	幫助者的下一步 -----	428
附件(一)	DWI 法庭 -----	435
附件(二)	藥物轉換 -----	441
附件(三)	藥物等級的意義 -----	454
附件(四)	AA 和 NA 的功能-----	458
參考資料	-----	465

備註:此書裡所有案例都使用化名、基本資料做稍微
的改變，以確保個案的隱私。

前言

極其珍貴的本土成癮治療經驗與參考指南

林為慧老師原來在國立彰化師範大學英語學系任教，是我的同事，更是我所主編的學術期刊《輔導與諮商學報》與《台灣心理諮商季刊》的英文編輯顧問，此等學術的合作至今持續不斷，初認識時只知其具有社會工作的專業訓練背景，在更加熟悉後才發現其在蘆葦營身心靈恢復中心從事治療酒癮與毒癮的工作，並在邀請其到彰化師範大學輔導與諮商學系為本系師生進行成癮治療專題講座的過程中，發現為慧老師的實務經驗與研究心得十分珍貴，令人印象深刻。

此次為慧老師將其多年從事成癮防治工作的實務經驗與研究心得彙集成書，囑我為其作序，在閱讀全書的過程中深感收穫良多，特別是我個人研究網路成癮問題多年，遭遇許多的研究問題與困惑，為慧老師的觀點與創見對我特別有啟發作用，閱讀本書的過程對一位助人專業人員，特別是成癮問題的研究者與實務工作者，確實就是一個有價值的學習過程。

書中內容值得參考之處很多，除了對成癮機制的解說非常詳盡，可增進所有專業與非專業人士對成癮問題的瞭解之外；其次，針對社會大眾、成癮者家屬甚至是成癮防治工作人員所可能具有的迷思，有非常清楚的解說與釐清；而對成癮治療工作的進行步驟、可能遭遇困難的分析與因應更是提出了珍貴的建議，這些都是本書非常有價值的貢獻。

最難能可貴的是為慧老師所分享的實務經驗與研究心得，更加上了對本土文化的觀察與探討，這使得這本書可超越所有外來成癮治療書籍的侷限，心理諮商與心理治療本土化正是台灣心理健康專業人士所要面對的最重要課題之一，提供最適合華人與本地民眾的助人專業服務，確實是助人專業學界與實務界要一起努力投入的研究課題，林為慧老師所撰寫的本書，不但是一本極其珍貴的本土成癮治療經驗與參考指南，也對心理健康本土化做出了積極的貢獻。

王智弘 教授

國立彰化師範大學輔導與諮商學系(所)教授

台灣輔導與諮商學會理事長

The good life is a process, not a state of being. It's a direction not a destination.

藥酒癮患者與家屬常常陷於無奈或求助無門之處境中，但卻又伴隨許多似是而非的迷思，投入藥酒癮工作許久的助人者甚至也可能被這些迷思所牽動與影響進而採取偏失的對策，倒果為因、錯判意志。擁有熱忱是助人工作者極好的特質，有助於引發助人者持續成長並突破困境，但對成癮疾病專業的正确知識亦是不可或缺；僅有專業而無熱忱易令人感到匠氣，而有熱忱卻不具專業更往往揠苗助長幫了倒忙。

林為慧老師於此書中詳細分析成癮疾患的各重要面向，並依其豐富實務經驗，於書中充分以案例印證專業知識，實為身處藥酒癮服務領域之助人者應詳加閱讀咀嚼、不可多得的好書。即使您曾身經百戰，仍強烈建議再多行一里路，於案頭增加此書。

蘇悅中 老師

資深藥癮戒治、社區服務社工師

台南山上明德戒治分監的「阿甘」老師

104 年榮獲全國反毒有功人士獎項

「醫師，這成癮的問題，要多久才能戒掉？」，「離開成癮物質，是一種生活方式的選擇、迎向新生命的選擇，恐怕只有到最後那一天，我們才能說真的脫離成癮的問題了」

這樣的問答，經常出現在我的診間，某個程度上，也說明了醫療的困境，就如同美國國家藥物濫用研究院（NIDA）所定義：「成癮是一個慢性、復發的腦疾病」一樣，醫療在現行健保體制中能扮演的角色有限，如何能有心理、社會、靈性的力量陪伴，傾聽每一個孤寂靈魂的聲音，讓患者這條漫長的人生旅程，能在持續引導下活出新的生命、做出新的選擇，方能協助患者克服成癮的問題。

林為慧老師藉由在蘆葦營身心靈恢復中心的經驗與個案分享，透過文字，不僅能引領具有成癮問題的個案、家庭走向復原之路，對於相關之從業人員，亦深具啟發，期待能有更多人能從本書中獲得勇氣，邁向改變人生的那一條道路。

李俊宏 醫師

衛生福利部嘉南療養院成癮暨司法精神科 主任

台灣成癮科學學會理事

這本書，開啟你對「癮」的認識，改變你看「癮」的角度！「癮」惹的禍，「癮」害的人，天天在台灣各角落出現。讀過這本教戰手冊，不管你是「癮」者、成癮者的家屬、或試圖讓人脫離「癮」的幫助者，你不再忙亂地追尋和摸索！

陳逸群 主治醫師

衛生福利部豐原醫院精神科

蘆葦營的林為慧老師，以自身的專業和基督信仰所驅使的毅力、愛心，埋身在東部山村，長期默默的服事著前來求助，令多數人嫌棄的酒癮者，和困頓孤單的成癮者家。

這是一本罕見的著作，是集結著知識、經驗的實用好書；更是面對台灣社會日益沈重的成癮問題所提供的希望之光和最佳指南。

吳方芳 牧師

家立立基金會執行長

民國 91 年我開始到花蓮縣卓溪鄉太平教會牧會，牧會中面對最大的問題之一就是「酒癮」患者。我拿出牧會關顧所受的訓練竭盡所能的想幫助「酒癮」患者跳脫「酒海」，以縫合過去因為「酒癮」所產生出來的家庭破裂為目標。陸陸續續做了六年之久，但是到最後的成效不如預期的效果，我歸咎於自我的訓練及對「酒癮」的認知不足，成功的戒酒個案幾乎都是因為被醫師判定「在喝酒就會死亡」者，這算是最好的結果，但是還是很多已經被警告了還是不怕死的。最後我累了，酒癮者仍然沒有減緩，顯然我需要被訓練。

很高興認識了林為慧老師，拜讀林為慧老師的大作「沒救嗎~給幫助者的酒癮、毒癮康復指南」，給我大開眼界，本書將「酒癮」視為慢性病，然後在對症下藥進行治療，這治療還不只是患者本身，週遭的親人甚至朋友都必須接受治療。因為「酒癮」的傷害不只是患者本身，家人、朋友或者認識的人也都會被傷害，這對我來說我知道狀況嚴重但不知該如何完善

解決。林為慧老師以非常專業的融入了醫學、心理學及社工等的知識將所學的及所研究的寫成這本書，這是大大的福音。希望這本書成為教會、社福、醫院等等想改善「酒癮」環境的所有人的教科書。

林正輝 牧師

台灣基督長老教會布農中會總幹事

酒癮與藥癮是最為被誤解的精神疾病。即便是精神科專業人員也常將患者認為是習慣不佳，甚至以人格違常來看待他們。事實上，酒藥癮是腦的疾病，但圍繞它使得病患的情緒、行為、性格、生活習慣的改變，終至引發他們在社會、職業與家庭功能的受損，進而敗壞了他們一生正向發展的希望。

為慧老師很詳盡地將酒藥癮，從成癮機制、心理行為特徵、急性治療、康復、保養等做一實用且精闢的分享，她將該病對照糖尿病等內科疾病來做解析，可說極有創見且易於理解。此外，也提供家屬與專業協助者正確的陪伴治療方式，極具參考價值。

這是一本酒毒癮病患、其家屬、專業人員必備的教科書!

鄧博仁 主治醫師

彰化秀傳紀念醫院精神科

讀了這本書，真是要感謝作者林為慧老師，願意把這麼多年寶貴的實務經驗及專業知識分享給社會大眾，清楚地指引想要投入專業幫助者面對酒癮者、毒癮者在治療上有更深、更正確的認識。

的確，在我們周遭的朋友，甚至是自己的家人也許會有酒癮者或毒癮者。我在部落的成長過程中，更是遇到過無數的酒癮者。但是我們一般人面對這樣的人，會有著刻板反應，如書中所說「他（她）沒救了」，就因為沒有正確的治療方法，勸阻無效感到挫折而以「厭惡」、「無奈」及「無可救藥」的態度面對他（她）們，讓他（她）們沉淪下去，最後，甚至是年紀輕輕就失去了寶貴的性命。

殷切的盼望，因為這本書的出版，能有更多的成癮者得到正確的治療而康復，早日與家人、朋友過著更健康的生活。

高小成

花蓮縣布農族社會永續發展協會理事長

花蓮縣卓溪鄉鄉民代表會副主席

財團法人台灣基督長老教會布農中會助理

This volume provides a comprehensive consideration, as well as an analysis of the phenomenon of addiction that afflicts and affects millions of people across the planet. It provides the critically important information about the nature and process of addiction while also providing a clear picture of how addiction is interrupted and a 'new life' is made possible through treatment. The book traces not only the progression of the illness, but provides information relevant to various caregivers. It lifts up the communal dimension of the disease and the resources of the twelve-step program as a support for continuing sobriety. This is a landmark publication of immense importance and will constitute an excellent resource for years to come.

此書全面性的正視及分析影響全球數百萬人的物質及成癮疾患，提供了關鍵的資訊，幫助讀者了解成癮的本質和機制，並清楚的說明如何能透過治療來中斷疾病，走向康復，因而能獲得新生活的希望。此書不僅描述物質及成癮疾患的病程發展，也提供給幫助者重要的導引，指出這疾病的家庭與社會面向，介紹酒癮者無名會和匿名毒癮者互助會的十二步驟，作為繼續保持康復的支持與資源。這是一本重大意義的著作，將成為多年來深具價值的資源。

Robert H. Albers, PhD

教牧神學特聘教授

「雖然 24 小時的守護，我還是和魔鬼搶輸了孩子！」，「難道要替藥頭賣命而慘死，我不要這樣的人生！」。媒體上始終不乏心碎母親的眼淚以及戒毒青年掙扎面對成癮問題的報導。

是真的沒救了嗎？其實這些都是沒有找到問題癥結，酒精或藥物等物質成癮問題已屬疾病狀態，惟有正視問題用治療替代勒戒、監禁、處罰，透過有效的治療與正確的態度、方法去陪伴扶持，才是協助成癮者脫離苦海的不二法門。

林為慧女士著作的「沒救嗎~給幫助者的酒癮、藥癮康復指南」，為我們打開了一扇光明之窗，更引導我們走向遠離成癮苦海的道路。

林頂 秘書長

財團法人台灣紅絲帶基金會

閱讀林為慧老師所寫的這本『沒救嗎？給幫助者的酒癮、毒癮康復指南』，深入淺出的文章的確是家屬的寶典，可以協助醫師把教科書上的冷闢知識化作易於咀嚼吸收的文字，協助家屬自救互助，讓我們在面對酒毒癮時不至茫然無助！也讓醫療人員跟個案家屬有更好的溝通。

陳紹基 主治醫師
馬偕紀念醫院台東分院 精神科

「我也不想過著這樣的日子！可是我就是沒辦法不去碰它」成癮者這樣說；「你看！他們就是這樣自甘墮落，沒救了。」身邊的人對著成癮者如此說。成癮者因找不到方向而迷惘，協助者因誤解而歧視、放棄，形塑了這個成癮就是犯罪的時代，成癮者背負著更大的烙印及壓力。

希望林為慧老師著作的「沒救嗎~給幫助者的酒癮、藥癮康復指南」這本書，除了點亮成癮者生命中的一盞明燈外，也能夠帶領成癮者的伴侶、家屬、朋友及第一線服務的陪伴者們，開啟生命中的另一扇窗，讓我們一起傾聽、同理、引導成癮者邁向康復之路。

林垠瀚 社工主任
財團法人台灣紅絲帶基金會

初拿到本書看到標題之時，我陷入了沉思 - 在擔任政務次長的日子裡，看到各地方許許多多的案例及社會案件，同時也見到其所造成的傷害 - 因此腦海中反覆思考著：「成癮真的沒救了嗎？」。

閱畢闔起書本的那刻，一切都改觀了。林女士用九年多來在蘆葦營身心靈恢復中心的教學經驗及理念，提供幫助者及成癮者知悉成癮問題的本質、戒癮戒治及康復的過程，並精闢的將心理、社會及醫藥等專業整合呈現，實是目前許多戒癮書籍無法做到的。

如果今天您是處在幫助者路途上迷失了方向、失去了信心或沒了希望的前線專業人員，亦或是想戒癮卻又不知從何做起而深感無助的成癮者，建議可以仔細詳閱本書，相信它可以是幫助者的實用工具書，亦是引導成癮者自我探索的良伴。

最後，還是要感謝林女士願意無私的將寶貴的經驗撰寫分享 - 「沒求嗎~給幫助者的酒癮、毒癮康復指南」。

李進勇 雲林縣縣長