

藥物與毒品僅一線之隔。在醫療目的使用下，藥物可以用來治病、舒緩病症，但若是不適當的使用，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。

為了維護大眾的身心健康，政府將具成癮性、濫用性，及對社會具有危害性的麻醉藥品或影響精神物質等視為毒品，加以管制，不當使用會觸法喔！





## 常見的毒品有哪些？

毒品作用於中樞神經系統，會造成精神狀態的改變，從對人體的作用來看，大致可以分為幾類：

海洛因、愷他命、鴉片等屬於抑制劑，有鎮靜、助眠等作用；安非他命、搖頭丸、古柯鹼等屬於興奮劑，會增加警覺性、活力等作用；大麻、LSD 等屬於幻覺劑，會造成意識或知覺的改變。台灣常見的毒品，依照容易成癮、濫用的程度，及對社會危害的大小分成四級，其中以一級毒品的毒害最大。

	第一級	第二級	第三級	第四級
常見的 藥物毒品	海洛因 嗎啡 鴉片 古柯鹼	安非他命 搖頭丸 大麻 搖腳丸 西洛西賓 骷顱	FM2 愷他命 一粒眠 喵喵	蝴蝶 煩寧 火狐狸 特拉嗎竇 佐沛眠 Lorazepam





## 海洛因是什麼？染上海洛因的人生會有多糟？

純海洛因是乳白色的晶體，一般會以乳白色粉末的樣子呈現，受潮後會夾雜一點淡黃色，或同時有黑色的黴菌斑點出現。

一百多年前海洛因問世，是藥效很強的止痛劑、止咳藥，所以取名 Heroin( 德文「英雄」之意)，一度號稱是驅散「靈魂痛苦」的靈藥。但海洛因的成癮性高，一旦濫用成癮，很難戒除。

海洛因的藥效很短，作用期間會使人出現瞳孔收縮、視力減退、便秘、呼吸抑制、嘔吐、言語障礙、注意力分散、情緒不穩、精神弛怠，甚至幻覺等症狀，而且同樣的用量在使用 2、3 次之後，效果就會變弱。一旦減少或停止用量，身體會很不舒服，醫療上稱為「戒斷症狀」，會出現身體虛弱、劇烈嘔吐、發冷及血壓升高，讓使用者不得不繼續使用它來舒緩不適。

海洛因成癮者每天可能會需要使用海洛因 2 到 4 次以上，花費約數千元至數萬元不等，甚至愈來愈多、有增無減，最終到無法負擔其他生活花費，而嚴重影響工作、人際以及家庭。大部分的成癮者到最後失業，經濟上僅能依靠家人長期援助，甚至為了要購買毒品而冒險犯罪，去搶劫、偷竊，可以說，一旦染上毒癮，人生就會變得很糟糕。





## 為什麼海洛因這麼難戒？

海洛因的成癮性極高，而且戒斷症狀明顯。

海洛因藥效很短，每 4~6 小時就要再使用一次，一旦沒有使用就會開始出現戒斷症狀，戒斷症狀的痛苦會持續約一週，過程中若再使用海洛因，痛苦就會快速消失，所以也因為這樣，讓人一而再地使用，導致成癮而無法自拔。



## 戒斷症狀有哪些？



海洛因的戒斷症狀包括有流鼻水、汗淚俱下、易怒、發抖、惡寒、打冷顫、全身性疼痛感、厭食、腹瀉、身體捲曲、抽筋等，這些戒斷症狀可透過專業醫療介入獲得緩減，協助減少或停止繼續使用海洛因。



成癮了，  
我該怎麼辦？



## 成癮了，我該怎麼辦？

施用毒品一旦成癮，就和高血壓、糖尿病等慢性疾病一樣，會影響健康，而且病情就算在治療後穩定控制，還是很有可能再復發。成癮後，腦部功能會失調，很難單靠意志力克服，尤其海洛因容易成癮，需要更專業的醫療協助。

想要戒毒，除了要有堅定的毅力和勇氣，更要找對方法，配合醫師擬定的治療計畫，穩定複診。當然，首先第一步就是：接受治療！

目前臺灣，除了針對海洛因等鴉片類物質成癮提供替代治療，對於其他非鴉片類的成癮，也有完整的門診及心理治療服務。如果你，或者是你的親友有成癮的困擾，可盡速前往衛生福利部指定的藥癮戒治機構，尋求身心科、精神科或成癮治療科等醫師的診斷和治療，相關資訊可詢問各縣市的毒品危害防治中心。

### 全國指定藥癮戒治機構：

公告於衛生福利部網站 / 心理及口腔健康司 /  
成癮治療 / 指定藥癮戒治機構名單

[www.mohw.gov.tw](http://www.mohw.gov.tw)

各直轄市、縣市的毒品危害防治中心，請洽各地方衛生局

或可撥打 24 小時免費諮詢專線

**0800-770-885** (請請你 - 幫幫我)



## 海洛因成癮，要接受哪些治療呢？

面對戒毒，患者與家屬都要有長期抗戰的心理準備，患者必須要為自己負起責任，透過專業的成癮治療，接受各項必要的藥物治療、心理治療及社會復健（如：家庭支持、就業協助），並用積極的態度遵循醫療人員指示，才能事半功倍，減少成癮疾病復發的機會。

### 第一步 接受替代治療

替代治療（methadone maintenance therapy）是一種針對鴉片類毒品成癮者（如海洛因）的治療方式。醫師在評估後會給毒癮患者其他管制藥品，以降低他們對毒品的渴求，並預防或減緩成癮者戒毒過程中的不適。

目前用來緩解鴉片類戒斷症狀的主要藥品有兩種：二級管制藥品「美沙冬口服液」，以及三級管制藥品「丁基原啡因舌下錠」。

無論使用哪一種藥，毒癮患者都必須遵循醫師指示，服用適當劑量，才能將替代療法的成效發揮到最大。



## 第二步 進行心理復健

成癮患者可以透過各類心理治療，了解並改變過去使用毒品的態度與行為，進而學習如何預防成癮復發，以及治療其他併發的精神與身體疾病。接受心理治療對增進生活技巧及修補自信也會有幫助，能盡量讓生活作息穩定、規律，增強自我管理能力和重建自信心與自我形象。

## 第三步 社會復健

成癮患者可以依照自己的需求，尋求人際學習、家庭支持、職業訓練、就業輔導等服務，以穩定就業、重新恢復家人關係，並建立正向與支持性的人際網絡，進而回歸社會，正常生活。

### ◎ 就業資源 ◎

就業情報站 <https://www.gov.tw/career/Default.aspx>

台灣就業通 <https://www.taiwanjobs.gov.tw/>

連絡電話 0800-777888





## 一分鐘認識美沙冬

- ◎ 海洛因成癮是一種腦部疾病，需要妥善的美沙冬治療搭配行為改變，所以美沙冬口服液是藥品，不是單純解癮。
- ◎ 美沙冬替代治療需要長期甚至終身，喝越久療效越好。而治療的目標是直到完全停用海洛因。
- ◎ 美沙冬替代治療需要維持適合的劑量，合理劑量並不傷身，且孕婦也可以喝。
- ◎ 美沙冬劑量越高 (>60mg) 越能有效控制藥癮。
- ◎ 大幅度增減藥是中斷治療的前兆。但針對劑量：減量不鼓勵，加量亦不指責。
- ◎ 美沙冬有效下降患者死亡率，是救命的藥。

資料出處與諮詢：臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區/昆明防治中心衛漢庭醫師

## 到醫療機構接受替代治療，是不是很貴？

目前替代治療尚未納入健保給付範圍，但是衛生福利部有補助各縣市提供部分醫療費用的補助方案，有需要者可以向衛生福利部指定的藥癮戒治機構洽詢。

### 1. 患有愛滋的藥癮者：

運用衛生福利部疾病管制署的「愛滋防治替代治療計畫」，可以全額補助美沙冬替代治療費用。

### 2. 非愛滋藥癮者：

運用衛生福利部心理及口腔健康司的「非愛滋藥癮者替代治療補助方案」給予補助：

- 替代治療藥品費：  
美沙冬全額補助、丁基原啡因補助 40 元／人日。
- 初診醫療費：2,600 元／次。
- 尿液毒物篩檢嗎啡檢測：  
300 元／次。
- 每日給藥服務費：25 元／次。

目前使用美沙冬的人數遠多於丁基原啡因。但因丁基原啡因治療較便利，所以使用丁基原啡因的人數也逐步增加中。



## 接受美沙冬治療，我應該 .....

### 1. 積極配合醫師

常與醫師討論對於藥癮復發以及劑量起伏的狀況與想法。

### 2. 先求穩定

「減藥不一定是進步，加藥也不一定是退步！只要『穩定』就是進步！」「穩定」是指能持續工作、快樂生活、完全停用海洛因，並且逐步擺脫海洛因的控制。

### 3. 將美沙冬喝藥習慣融入生活

可以在上班前或下班後喝藥，或者搭配平常的生活，譬如溜狗、買菜、運動等，讓喝藥成為一種日常。

### 4. 肯定自己建立自信

接受替代治療並不是不能說的秘密，而是一種負責、勇敢的決定！請適當給予自己自我肯定與犒賞，並且相信會有更好的未來。



## 我要如何調適自己？

### 1 吃飽

三餐均衡飲食，  
讓身體健康、心情愉快。



### 2 睡足

每天保持  
6~8 小時充足的睡眠時間。



### 3 玩樂

適當的休閒、運動可以放鬆身心，  
讓心情愉快。



### 4 發洩

結交益友，傾訴心事，  
讓情緒有適當的出口。



### 5 放空

保持簡單的生活，偶爾讓自己放空，  
讓心有時間沉澱休息。





## 其他物質也會成癮嗎？

除了毒品，其實生活中常見的安眠藥和酒精等也都是成癮物質，也有可能因濫用而上癮。

藥物成癮已被證實是一種腦部功能失調的疾病，和氣喘、高血壓、糖尿病、心臟病等慢性疾病一樣，一旦藥物濫用成癮，不但會長期持續影響健康，而且復發性極高。

成癮患者會為了達到以前使用時所獲得的效果，而更頻繁或使用更多劑量的成癮物質，且當突然停止或減少用量時，產生身體不適，如海洛因會出現打呵欠、上吐下瀉、盜汗、肌肉疼痛等，安非他命則會出現嗜睡、易怒、焦慮等，惡性循環。加上成癮者在心理上會產生對藥物的渴求，無法停止使用毒品，即使已造成身體、心理健康狀況惡化，甚至社會角色功能困難，如失業、人際關係疏離、家庭失和等，仍會持續想要使用，難以戒除。

因此我們應該避免去接觸或使用到這些易成癮物質。





## 我要如何知道有沒有成癮呢？



有沒有成癮，需經由專業醫療評估及診斷。精神科專科醫師會依據個案所發生的各種狀況去進行診斷，例如：

- 1 是否有大量或長時間使用該物質？
- 2 是否持續渴望或者無法戒除使用該物質？
- 3 是否花很多時間在取得或使用該種物質上？
- 4 是否渴求或強烈得想要使用該物質？
- 5 是否反覆使用該物質，導致無法工作、上學或從事家務等工作？
- 6 是否明知使用該物質可能會導致社交、人際產生問題，但仍無法自拔持續使用？
- 7 是否因為使用該物質後，導致減少，甚至是放棄重要的社交、職業或休閒活動？
- 8 是否明知道會傷害身體健康，卻依舊持續、反覆使用該項物質？
- 9 是否知道持續使用該物質會引起生理或心理問題，卻仍持續使用？
- 10 耐受性是否出現以下狀況？（出現任何一種狀況即是）
  - (A) 對使用該物質的需求性明顯增加。
  - (B) 使用等量的物質，但效果不如以往。
- 11 是否已經出現下列兩種戒斷表現：（出現任何一種狀況即是）
  - (A) 不使用該物質時會出現該物質的戒斷特色。
  - (B) 心中已經想要使用該物質來解除或避免戒斷症狀產生。

### 嚴重度判定

- 出現 2~3 項症狀為輕度；
- 出現 4~5 項症狀為中度；
- 出現 6 項以上的症狀，即為重度。



# 親友染上毒癮了， 我該怎麼辦？



## 他們為什麼會去使用毒品？

施用毒品是一個非常複雜的行為問題，除了本身的性格導致之外，同儕朋友圈、環境、家庭和學校，都可能是原因之一，歸納出幾個比較有可能的原因是：

### 1. 家庭支持系統薄弱

家庭成員的關係不佳，或者家庭成員裡有暴力、藥癮、酒癮等高風險行為群的人。

### 2. 在學校有學習困難等問題

學習過程中遇到挫折，無法排解，譬如學業成績差、人緣不好、受到同學們的排擠等等，又或者接觸到有偏差行為的同儕。

### 3. 缺乏獨立自主能力

依賴心強，容易附和、盲從，甚至受人操縱。



#### 4. 缺乏人際信任感

處在威脅性高或沒有成就感的環境中，為了克服自卑感，並且期待獲得同儕團體所接受，而不敢說不。



#### 5. 身邊有施用毒品的同儕

好友中若有成癮者，長期接觸之下，就會很容易就會被誘惑，陷於其中。

#### 6. 沒有好的抒壓管道

沒有正當的休閒活動或運動，常出入高危險場所，如網咖、PUB、夜店等，耳濡目染之下很容易出現認知偏差。

### 初次使用毒品最有可能的主要原因

1. 好奇
2. 生活沉悶
3. 尋求刺激
4. 不敢說不
5. 家庭不和諧
6. 對毒品認識不清

## 我要如何跟他們溝通呢？

1

### 拿捏時機，不急於責問

受毒品影響的親友可能不願意敞開心胸討論，所以抱持責問態度只會讓他更加遠離，同時也不要過於自責把過錯攬於己身，而讓問題失焦，討論時機也切記不能在氣頭上。



2

### 不要生氣，要表達關心

憤怒只會把問題弄得更糟，同時阻礙求助。使用毒品的人內心大都不快樂，心理上也都需要有人關心和支持。

3

### 充份傾聽，表現同理心

用客觀冷靜的角度來進行溝通，同時表現理解、體諒的態度，盡量讓親友能夠確切表達自身困境。



4

### 增加相關知識



諮詢專業人員，進一步了解成癮者的感受，有了相同的對話頻率和語彙才能讓親友在溝通中感到放心，同時也有助於冷靜和有效率的處理問題。

## 溝通口訣：八要二不

### 八要

1. 要多傾聽
2. 要多陪伴
3. 要多鼓勵
4. 要有協助上限
5. 要穩定生活
6. 要共同面對
7. 要求助專業
8. 要遵循醫師指示用藥



### 二不

9. 不要再指責
10. 不要自己承擔



## 記住，不要有這些錯誤觀念！

### 1. 家醜不可以外揚，去看醫生會留案底

毒品使用者如果在未被發覺前就主動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，依照《毒品危害防制條例》，醫療機構並不會將請求治療者送往法院（少年法院）或檢察機關等，所以家長千萬不要為了面子而放棄主動尋求專業治療。

### 2. 「他太不爭氣了！」拒絕給予關懷

孩子 / 親友使用毒品絕不會是不爭氣或故意給家長難堪，所以先不要數落或否定他們，應先去了解使用何種毒品、來源及原因，並尋求專業協助孩子遠離毒品。

### 3. 「我們是正常家庭，怎麼可能發生這種事！」

根據統計，有部分毒品使用者來自背景單純或家境富裕的家庭，可能是受到社會環境和同儕的影響才施用毒品，所以發現親友使用毒品時，先不要馬上否定這種狀況，而是應該冷靜溝通找出問題所在。

### 4. 只是一時腳步踏錯，過陣子就會好了

父母不要因為寵愛小孩就把責任一肩扛，應該讓小孩學習負責，陪他們向專業機構求助，給予適當治療才能戰勝毒品。

### 5. 忍過戒斷症狀，就代表戒毒了

成癮就像慢性疾病，持續時間長且容易復發，過了戒斷症狀，才是戒毒的開始。戒毒是條漫長道路，復發（又再使用毒品）並不代表失敗，家長要有長期抗戰的心理準備。





### 6. 總是質疑他「真的戒了嗎？」「你一定又去吸毒！」

曾經或正在接受成癮治療的患者容易敏感、受傷，很容易自暴自棄又重回毒窟，因此家人不要給復原者貼上一輩子的標籤，應該給予努力和毒品對抗的親友更多的信心與信任。





拒絕毒品，勇敢說不！





## 要怎麼預防觸碰毒品？



二

### 遠離現場

立刻離開是非之地

三

### 轉移話題

巧妙轉移注意力

四

### 自我解嘲

幽默調侃自己  
來拒絕同儕邀約

一

### 直接拒絕

勇敢向毒品說不

五

### 友誼勸服

表達關愛  
並給予建議

反毒  
防身五術





## 我們可以如何培養孩子抵抗毒品的能力？

### 1. 灌輸良好的交友態度

教導正確的交友方式和判斷技巧，留意小孩與同儕的交友情形，掌握孩子周遭的人、事、時、地、物。

### 2. 認識是非場所並提醒遠離

- (1) 教導孩子什麼是高危險場所，並且告誡應該避免前往網咖、PUB、夜店等。
- (2) 告知是非場所的危險情境及預防技巧，譬如不要輕易接受陌生人的飲料或菸品等。

### 3. 拒絕成癮物質

針對菸、酒、檳榔等成癮物質，從小就要建立「不要碰」的觀念，同時配合相關時事，讓小孩認識接觸毒品的嚴重後果。





#### 4. 培養拒絕技巧

從小培養小孩的自主意識、勇敢表達意見與各種說話技巧，讓他們面對同儕的菸、酒、檳榔、毒品的強勢邀約下，依然能夠堅定地直接或委婉的拒絕。

#### 5. 陪伴孩子從事正當的休閒活動

家長在忙碌之餘也需抽空陪伴小孩從事正當的運動休閒，避免孩子在面臨壓力時尋求成癮物質紓壓。





## 臺灣為什麼要推動替代治療？

民國 92 年到 93 年，短短一年的時間，感染愛滋病的人數突然暴增 660 人，增加率高達 77%，非常驚人！經過調查後發現，這波愛滋感染會如此迅速蔓延，原因在於海洛因成癮者共用了針具。美沙冬屬於口服藥物，可以降低共用針具所導致的血液傳染病，且一天服用一次，便可以有效改善戒除海洛因時產生的不適，於是臺灣借鏡國外經驗，引進美沙冬替代治療。毒癮者接受替代治療，便不會因為戒毒過程太過痛苦而再次使用毒品，而能像愛滋病、B 型肝炎、C 型肝炎及梅毒等慢性病患者一樣，維持正常生活與工作。

法務部曾統計，一位毒犯入監服刑，國家每年需要付出約 30 萬元的成本，但根據美國研究評估，投資一美元的替代治療費用，就可以減少犯罪成本及增加工作所得 7 美元。若將成癮者視為病人來治療，讓他們可以正常工作、與家人朋友相處互動，不但有利國家財政，還能有助社會治安及降低愛滋病感染。

替代治療的精神是基於人道關懷的角度。美沙冬之父 Vincent Dole 曾說：「成癮是一種可以治療的疾病，不是一個道德上的失敗。」就像高血壓患者每天吃降血壓藥一樣，只要成癮者願意天天到診間報到喝藥，便可以穩定身心狀態，減少或停用毒品的效果自然就會提高。

面對毒品肆虐，光靠把成癮者送進監獄隔離是不足的，還需要藉由專業醫療單位，提供藥癮（毒癮）者生理、心理治療及社會支持系統連結與協助，才有可能改變他們持續使用毒品的行為，讓他們回歸社會。



## 實行至今，臺灣替代治療的效果是？

衛生福利部桃園療養院在 95 年間調查 102 名接受美沙冬替代治療的成癮者在進行治療前、接受治療三個月及六個月後生活有何不同。結果發現他們在就業情況、收入與購買海洛因的花費上都有明顯進步：就業率由 49.0% 增加為 65.9%、平均月收入由 20,451 元增加至 28,864 元（如表 1），平均每週海洛因使用次數由 36.9 次降低為 0.07 次，使用海洛因的花費也從每週 40,369 元大幅降至 593 元（如表 2）。

臺灣自民國 95 年起，推行清潔針具及美沙冬替代治療等措施，每年因注射毒品感染愛滋病新增人數由 94 年 2,420 例（71.6%）降至 105 年 60 例（2.5%），減少 97.52%（2,360 例）。資料來源：衛生福利部疾病管制署

表1. 接受美沙冬治療後，平均月收入狀況表

	接受治療前	美沙冬治療 3個月後	美沙冬治療 6個月後
個案數	102	85	44
就業率	49.02%	57.14%	65.91%
每月收入	最高	NT\$150,000	NT\$150,000
	平均	NT\$20,451	NT\$24,559

“ 接受美沙冬治療後，平均月收入攀升 ”

資料來源：桃園療養院陳快樂院長2006年簡報《藥癮病患愛滋減害試辦計畫-替代療法成效》



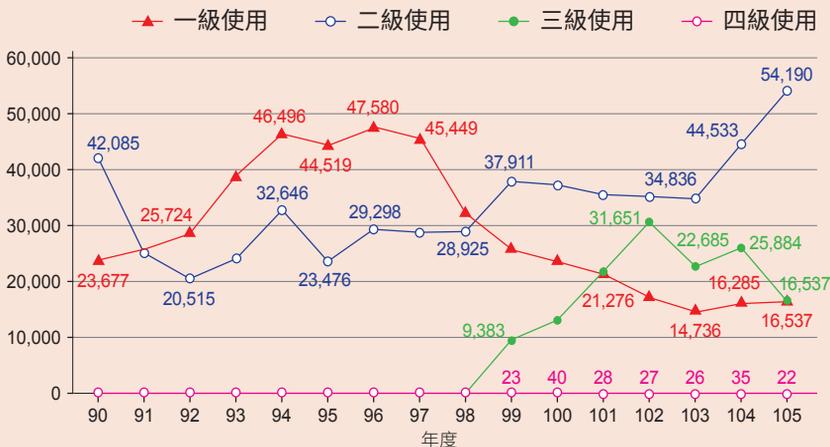
表2. 接受美沙冬治療後，平均每週海洛因使用數

		接受治療前	美沙冬治療3個月後	美沙冬治療6個月後
個案數		102	85	44
每週使用海洛因次數	最高	140	7	1.96
	平均	36.9	0.36	0.07
每週使用海洛因之花費	最高	NT\$315,000	—	NT\$14,000
	平均	NT\$40,369	—	NT\$593

“ 接受美沙冬治療後，  
平均每週海洛因使用數降低 ”

資料來源：桃園療養院陳快樂院長2006年簡報《藥癮病患愛滋減害試辦計畫-替代療法成效》

根據法務部統計（下圖）每年查獲施用第一級毒品的人數自 96 年 47,580 人下降至 105 年 16,537 人，減少 65.24%。從感染愛滋病、查獲海洛因施用人數等數據降低的表現上，顯見替代治療成效卓著。



資料來源：行政院毒品防制會報第24次高檢署報告



案例化名：  
小亭、小安

1  
案例

小亭的丈夫小安吸食安非他命，之後被朋友勸說只要使用海洛因就可以戒掉安非他命，結果卻造成海洛因成癮，從此想戒也戒不掉。

而小亭生完第二胎時因脹奶疼痛不已，聽信小安說抽海洛因菸絲可以止痛，從此以後也陷入無法自拔的毒海。

小安的父親曾經花數十萬元送小安去私人機構戒毒，但戒癮的苦實在難以承受，讓小安的精神狀況也出現問題。愛孩子、無奈不已的父親，只好每天給他們夫妻買藥錢；有時一天甚至花費到上萬元以上，導致家中經濟每況愈下。最後忍無可忍的大女兒在高中時向警方檢舉父親，小安因此被送進監獄；小亭也因為與他人共用針頭，而不幸感染愛滋病，全身布滿針疤，打針的地方常會發炎爛掉，甚至引發蜂窩性組織炎。



最後小安、小亭靠著美沙冬替代治療，控制了毒癮。如今一家四口，靠著長輩留下的房子收租，可以支付日常開銷。而小安每天跟著朋友去工地做工、蓋瓦片，補貼家用，生活大幅改善。小亭說：「美沙冬救了我們。」





筱君 15 歲結婚。婚後因為受同儕誘惑，好奇使用海洛因，打了兩劑，筱君就上癮了。之後短短一個禮拜，夫妻倆花了 15 萬元買海洛因，沒錢就跑去辦信用卡，把能借的錢都借光了，包括夫家原先留給夫妻倆做生意的本錢也全部都拿去買毒。

懷第一胎時，筱君很有毅力地停用毒品，生了一個健康寶寶。然而三年後受不了朋友邀約，再次用毒，從此無法自拔。

第二個小孩長期在媽媽體內吸收毒品，出生後出現戒毒的症狀，因此被送進保溫箱，甚至開腸破肚檢查身體器官，讓筱君非常自責，但她仍無法控制自己繼續用毒，甚至為了用毒被迫去販毒，也因為共用針頭，而被感染 C 型肝炎與愛滋病。



民國 98 年，筱君在獄中得知「美沙冬」，100 年出獄正式接受替代治療，漸漸從過去一天要打 4、5 次海洛因，「貪茫」時甚至可以打到十幾次，到現在一天只要喝 1 次美沙冬，擺脫了海洛因的控制。

現在的筱君有一份穩定的大夜班工作，雖然工時長，但收入堪豐，足以支撐自己與兩個小孩的生活費用。現在的她很珍惜當下，「出門不用躲警察，也不用擔心被人指指點點，活得很有尊嚴！」她更經常告訴兩個孩子：「絕對不可以碰毒。」

