This booklet is available in English, Arabic, Chinese, Croatian, Serbian, Turkish and Vietnamese. If you would like to obtain copies, please contact the Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) on (02) 9699 3552 or download from www.community.nsw.gov.au

NSW Department of Community Services

NSW HEALTH

ActNow NSW GOVERNMENT AND YOU Taking a stand against drugs

新南威爾斯社區服務部資助

獻給因親朋好友

酗酒或嗑藥而飽受困擾的您

Traditional Chinese

© NSW Department of Health 2004
此手冊具有版權，若基於研究或訓練之目的，需轉載部分內容或全文時，請詳細標明出處，且不得用於商業或銷售之用途。若為其它用途，請致函新南威爾斯州衛生署，取得書面使用許可。

ISBN(索書號): 1-921204-00-1

Quay Connection 受**新南威爾斯健康及酒精/藥物中心**所托，並諮詢受影響的家屬及監護人後，製作本手冊。

欲索取更多手冊，請：

- 聯絡您所在地的社區中心、
- 致電毒品和酒精多文化教育中心 (DAMEC)，電話是：(02) 9699 3552、或
- 從網站：www.community.nsw.gov.au下載

目錄

2 您身邊是否有親朋好友服用酒精或禁藥?

4 最近發現親友中有人出現酒精或禁藥成癮的症狀，我該怎麼辦?

7 這種事怎麼會發生在我和家人的身上?

9 我想多了解酒精和禁藥的詳細資訊，請問可在何處取得？

11 我希望親友能獲得專業協助，請問目前有哪些治療方式？

15 關於戒癮治療的迷思和真相。

18 這會帶給我和家人何種衝擊?

20 家庭中不同成員個自受到哪些影響?

24 協助單位及聯絡方式

29 為親友準備的檢核清單

您身邊的親朋好友使用酒精或禁藥成癮?

若週遭的親友出現酒精或禁藥成癮的症狀，相信您心中一定有無數疑問。

也許您不知該如何應付。

本手冊內含如何照料自己和協助親友的相關資訊、酒精及藥物有關和成癮的事實，以及目前用於戒癮的治療方式。

手冊中亦詳列提供幫助單位及聯絡方式。

一般來說，任何人面對親友嗑藥或嗜酒時，都會經歷許多挫折以及難以應付的困境。

在不同時刻，親友會有不同的反應，例如：悲傷、憤怒、焦慮、恐懼、自責、不滿、逃避、壓力、沮喪或無力感。這些都是很正常的反應。

倘若您備受上述情緒所困，請相信：**您並不孤單**。許多人因親戚、朋友甚至配偶嗑藥酗酒成癮，也有著類似的經驗。

別害怕尋求幫助。吸毒或酗酒的問題並非一個人可以獨力承擔的，您若下定決心幫助親友斬斷毒/酒癮，尋求幫助將有利於應對困難，從而給予上癮者持續的支持。

最近發現親友中有人出現酒精或禁藥成癮的症狀，我該怎麼辦?

指責對方的不是或終日緊盯對方，只會破壞互信及引起衝突，您可嘗試開誠佈公，**鼓勵對方說出內心的感受**。

- **別妄下判斷**。人們有時會因親友的言行舉止迥異，而妄自猜測對方可能罹患毒/酒癮，但由於禁藥反應差異性極大，且副作用警示不清，對方行為之改變可能另有其因。
- **別驚慌失措或反應過度**。如此一來，您將無法冷靜判斷現況，甚至誇大事情的重要性，或令當事人自我封閉。
- **了解事實真相**。務必與親友懇談酗酒和用藥的問題。
- **深入了解藥物及藥效**。蒐集親友所服用藥物及效力的最新資訊，做好心理準備來面對突發狀況。
- **持續溝通**。隨時敞開心胸聆聽，閒聊些日常瑣事，且竭力維持正常的生活作息。
- **表達關切**。務必讓對方感受到您的關切之意，以及對於上癮一事的感受。
- **選擇適當的時刻**。當親友毒/酒癮發作或你憤怒或沮喪時，通常完全無法溝通。待他情緒冷靜下來而您也準備就緒後，即可在顧全自身和對方安全的情況下彼此討論。

5 最近發現親友中有人出現酒精或禁藥成癮的症狀，我該怎麼辦？

- **尋求支援。**專業的協助或建議將能協助您處理親友成癮問題，讓您堅持到最後一刻。
- **忙裡偷閒。**別忘了愛護自己，偶爾偷個浮生半日閒，跟朋友喝杯咖啡、散散步、洗個泡泡浴，好好放鬆心情片刻。
- **別過度自責。**人們會為了千奇百怪的原因吸食毒品和酗酒。
- **別忽略家中其他成員。**他們也可能深受成癮者之擾，迫切需要你的支持。
- **交付專業機構解決。**您無須動員家人來解決問題，只要選擇專業機構及適當的治療方式，即可加速讓成癮者復原。
- **記住：安全至上！**您不必遭受暴力或危險行為的威脅。

這種事怎麼會發生在我和家人的身上？

許多家庭正捲入酒精及毒品的戰爭，您並不孤單。

您無需因恐懼而三緘其口，應抒發內心感受及尋求專業協助。

許多人提及在徬徨無措時，獲得摯友、諮詢團體或專家協助，剎時便有勇氣去面對一切。他們真希望自己當初提早向他人求助！

請記得：

- 人們沾染酒精和毒品的原因多不勝數，例如：找樂子、放鬆自己，面對壓力、傷痛和空虛寂寞。
- 雖然說您的親友可能只是嚐鮮，且並非所有藥物都會讓人上癮。但這樣做仍會造成當事人和親友的困擾。
- 酗酒及嗑藥不盡然是因自卑感作祟或家庭問題所引起，即便是相處和睦的家庭，也可能出現上述問題。
- 您無須獨自承擔一切，要尋求協助。記得，若您選擇幫助受毒/酒癮所困的人，取得協助將幫您應付問題，並支持您繼續下去。

我想多了解酒精和禁藥的詳細資訊，請問可在何處取得？

藥物內含能改變心智和身體機能的成分。

- **合法藥物：**包括酒精及菸草（年滿十八歲方可購買）、咖啡因和藥劑（如果處方籤上明確標示您的姓名），而且通常在銷售和用途上皆有限制。
- **非法毒品：**包括大麻（俗稱火麻、老鼠尾、草）、快樂丸（俗稱搖頭丸、狂喜、亞當）、安非他命（快快）、LSD（俗稱搖腳丸、一粒沙）、古柯鹼和海洛因。
  凡販賣、吸食或攜帶非法毒品者將視為罪犯，判處易科罰款或入獄監禁，並留下犯罪記錄，以示懲處。

因市面上的禁藥不斷推陳出新，請密切留意酒類和禁藥之成份及效力等最新消息。

務必取得正確的資訊。

您可從專業人員處，取得預防酒精和藥物中毒的資料。

如需相關詳細資訊，請洽：

- **酒精及藥物資訊服務中心** (ADIS) ：撥打專線電話 02 9361 8000 或 1800 422 599 (雪梨以外地區)。
- 造訪**社區圖書館**。館內刊物定期發佈酒精和藥物的最新資訊，民眾可上網：diayll.sl.nsw.gov.au或致電 02 9273 1684 查詢。
- 請造訪下列網站：www.health.nsw.gov.au，下載最新資源及資訊。

請參閱**第24頁**之協助單位及聯絡方式。

緊急事故電話 – 請撥打000

我希望親友能獲得專業協助，請問目前有哪些治療方式？

一旦確定親友已染上毒癮或酒癮，您勢必希望對方能獲得專業治療。

通常人們僅單純將治療視為戒毒或戒酒，即在控制/監督的環境中逐漸脫離成癮的控制。嚴格來說戒癮只是其中一個治療程序。所謂的治療包括：

- 使用藥物或替代療法 (例如：美沙酮、丁基原啡因或納粹松)，協助患者成功戒除酒精或毒癮。
- 待在沒有毒品的環境中一段時間 (普遍為一個月到半年)。
- 待在家中接受社區服務團體的協助。

- 進行團體、個人或家庭心理諮商。
- 加入民間反毒、戒酒協會等自救團體，彼此互勉來戒除藥物或酒精 (例如：匿名戒酒及匿名戒毒計劃)。

通常一般療程中會包含好幾種以上方式，因為光使用某個策略並不能奏效。

有時，藥物或酒精成癮者尚未下定決心，或不願意接受協助。例如：拒絕接受事實真相，也否認自己有這方面的問題。

若您要繼續協助此人，別忘了照顧好自己，才有精神看護成癮的親友，千萬別先累垮自己。

記住：染上毒/酒癮的人通常在決心改變之後，才會主動要求協助。

戒毒/戒酒治療是有效的，但需花很長的時間。復發是常見的，時常要反覆多次後，方能戒除或減少毒品和酒精的濫用。

您當然希望親友能徹底杜絕惡習，但他們很可能戒除了某些毒品/酒，又用其他毒品/酒。

任何能減少依賴物質的手段，都是正確的治療方式。

政府機關、社區和私人機構（包括家庭醫師在內）皆提供相關的治療管道。

請留意：某些治療方式需另行付費，端視該項服務的類別和主辦單位而定。

若您需要治療相關資訊或安排轉診事宜，請洽：

- **酒精藥物資訊服務中心 (ADIS)** ：撥打專線電話 **02 9361 8000** 或 **1800 422 599**（雪梨以外地區）。
- 住所附近當地**健康服務中心**之**中央戒癮服務處**。請參閱第 27 頁以取得詳細資訊。

關於戒癮治療的迷思和真相。

- 我的兒子只需戒除毒/酒癮便能痊癒。
  錯。戒毒、戒酒或戒斷綜合症管理只是療程的部分程序。
- 我只要讓我的女兒進入康復中心治療，生活便重回正常軌道。
  錯。戒毒、戒酒需仰賴持續的努力，因故態復萌的機率很大。
- 我的伴侶所接受的每個治療對復原皆有幫助，即使是他在治療進行一小段時間後就中斷治療，也依舊有意義。
  對。與治療系統的每一次接觸都方向正確。
- 我的姊妹勢必會多次進出勒戒所，方能徹底停止酗酒。
  對。戒毒/酒過程中會出現慢性的週期性反覆，當事人需經過多次嘗試，才能徹底根治惡習。

- 所有療程皆無法保證我的孩子不會再次接觸大麻。
  對。治療的目的也許在於減少傷害或危險行為，或降低及控制依賴酒精及毒品的程度；而保證當事人完全不再接觸此類物質並非唯一的目的。

- 我的女兒需徹底戒除毒癮，這才是唯一的解決之道。
  錯。許多人希望親友完全不碰毒品或酒精，但通常即使無法完全戒癮，只要能控制飲酒或減少吸毒的次數，對當事人便是莫大的幫助。 **替代療法** (例如：美沙酮或丁基原啡因) 對某些人而言非常有效。

緊急情況

若某個吸毒者因同時酗酒或服食其它藥物，而導致身體極度不適，請盡快**撥打 000**，呼叫救護車將他送院就醫。

您必須告知醫護人員病患所服用的藥物 (若知道的話)，以便爭取對症下藥的時間。例如：醫護人員可派遣專家施打解毒劑 (Narcan)，以舒緩海洛因或鴉片吸食過量的症狀。

這會帶給我和家人何種衝擊？

處理親友酗酒或吸毒的問題，往往會給人莫大的壓力和挫折，甚至陷入生命中最為痛苦紛亂的泥沼。

遇遭親友吸毒或酗酒，很可能對您或其他家人帶來身體、心理或情緒方面的衝擊。

您可能出現內疚、自責、憤怒、否認、失落、憂傷、封閉、羞恥、無力、焦慮和沮喪等感受。

您亦可能因與吸毒或酗酒的親友共處，而引發各種身體不適。

再者，衝突、漠視、財務危機等問題，逐漸侵蝕著原本和樂的家庭。

對此，每個人的反應視情況而有所不同，但最常見的反應包括下列幾項：

- 以為自己能單獨面對或動員全家之力來解決問題。
- 具有解決問題捨我其誰的觀念。
- 消耗太多精力在照顧吸毒或酗酒的親友，以致忽略自己和其他家庭成員的需求。
- 深信此人必然會因吃盡苦頭而迷途知返。

人們通常投注所有心力來協助吸毒或酗酒的人，試圖解決問題，但往往因而筋疲力竭。

若能好好照顧自己，適度關懷其他家人，您將有源源不絕的能量來協助深陷毒癮的親友。

家庭中不同成員成癮的因應之道。

您和當事人的關係將左右著處理此事的態度。

若是您的**兒女**吸毒/酗酒，您可能因擔憂對方生命安全而不計代價要保護他們，甚至為此極度的內疚，代為掩飾其罪行，這樣孩子便無須為自己的行為負責。

若是您的**兄弟**或**姊妹**i吸毒/酗酒，您的反應取決於手足情誼是否深厚，以及父母如何處理此事。您可能因為不忍而百般呵護，但亦可能因父母偏袒對方、漠視自己而大發雷霆。

若是您的**雙親**吸毒/酗酒，您可能出於恐懼而否認此事，甚至認為自己有責任解決問題，或代為隱瞞事實。

若是您的配偶或伴侶吸毒/酗酒，您可能將責任往身上攬，竭力維持彼此的關係及家庭秩序，甚至開始吸毒或酗酒、隱瞞對方的吸毒行為，假裝生活中毫無異狀。

若是您疼愛的**孫子或孫女**吸毒/酗酒，您可能無法諒解對方為何上癮，更因重拾人父/人母之責而心力交瘁。此時，您需要專業的協助及意見。

記住 – 無論您跟當事人是何種關係，商談此事和尋求協助永遠不嫌太遲。

每個人的情況大不相同，但無論發生何事，您都必須好好照料自己，關懷其他家庭成員的感受。

- **拿回生命的主控權。**您若要長久守護親朋好友，請務必好好照顧自己。
- **忙裡偷閒。**這代表抽空跟老友相聚、散散步、閱讀好書或一個人獨處。哪怕是微不足道的瑣事，都能使您的心情煥然一新！
- **尋求協助和支援。**相關服務單位可協助您和親友共渡難關。
- **與家人或朋友探討這個議題。**您無須獨自承擔一切，透過分享來凝聚共識及找出癥結，這何嘗不是種幫助？

- **請記得您無法解決他人的問題。**對方必須靠自己，循序漸進減少吸毒/酗酒的次數，甚至徹底杜絕此惡習。若當事人根本不承認有問題，這代表他還未準備就緒；此時，您只需好好照顧自己，和其他親人。
- **與當事人進行懇談。**告知對方吸毒/酗酒帶給自己的感受，設立規範並詳列何種惡行不被允許。
- **深諳戒除癮頭需要花點時間。**每次嘗試和些許進步都是正面的象徵。
- 即使是難以作出決定，**只有您自己才能作出人生中的最佳選擇！**

協助單位及聯絡方式

如需酒精、禁藥及它們的效力等相關資訊，請洽：

- **酒精及藥物資訊服務中心(ADIS)**：撥打專線電話 **02 9361 8000** 或 **1800 422 599** (雪梨以外地區)。這是每週七天、每天 **24** 小時全年無休的諮詢服務，隨時在保密狀態下提供建議、資訊和轉介服務，以及推薦最適合的醫療單位。

有關家庭及親友支援的詳細資訊，請洽：

- **Al-Anon 家屬支援團體** – 包括 **Alateen** (電話：**02 9279 3600** 及網址：**www.al-anon.org**)。此自助團體免費協助受親友酗酒/吸毒所擾的家屬，Alateen 指的是由 Al-Anon 成員贊助之康復計劃。
- **家庭戒毒支援中心 (FDS)** – 聯絡電話：**1300 368 186** 及網址：**www.fds.org.au**。這是每週七天每天 24 小時全年無休的諮詢服務，隨時提供重要資訊、協助和轉介服務 (尤其是家庭)。FDS 亦針對新南威爾斯受親友酗酒/吸毒所困的家屬，舉辦互助會和各項活動。
- **家庭監護人支援中心 (Ted Noffs 牧師基金會所創辦)** – 聯絡電話：**02 9310 0133**及網址：**www.noffs.org.au** (服務區域涵蓋雪梨、臥龍崗、坎培拉、考夫斯港及達博等地)，旨提供兒女吸毒的父母或監護人各項協助。
- **Holyoake** – 聯絡電話：**02 9904 2700** (雪梨) 及 **02 4962 2871 (新堡)**，提供父母、家屬和監護人和年輕人相關援助計劃。
- **Nar-Anon家屬支援團體** – 聯絡電話：**02 9418 8728**。此自助團體免費協助受親友酗酒/吸毒所困的家屬。
- **救世軍** – 聯絡電話：**02 9331 6000** 及網址：**www.salvos.org.au**，提供緊急住宿服務、協助青少年、舉辦康復及戒癮活動。

關於財務、法律及心理諮詢等詳細資訊，請洽：

- **Centrelink** 服務網 – **聯絡電話：13 1021**及網址：**www.centrelink.gov.au**，您可在此取得貸款及經濟援助。
- **新南威爾斯法律諮詢網 – 聯絡電話：1300 888 529**及網址：**www.lawaccess.nsw.gov.au**。此為新南威爾斯地區的法律暨相關服務處。
- **新南威爾斯心理健康協會 – 聯絡電話：02 9816 5688**、**1800 674 200** (雪梨以外地區) 及網址：**www.mentalhealth.asn.au**，提供免費的轉介及心理健康相關資訊（開放服務時間： 週一、二、四、五早上九點半至下午四點半，週三中午十二點半至下午四點半)。

有關療程及轉診事宜，請洽詢當地健康服務中心之中央戒癮服務處：

- Greater Southern
  1800 809 423
  1800 800 944
  02 9425 3923
- Greater Western
  1800 665 066
  08 8080 1556
  1800 092 881
  02 6841 2360
  1300 887 000
- Hunter / New England
  1300 660 059
  02 4923 2060
- North Coast
  1300 662 263
  02 6588 2882
  02 6620 7612
- Northern Sydney / Central Coast
  1300 889 788
  02 4394 4880
- South Eastern Sydney / Illawarra
  1300 652 226
  02 9113 4444

- Sydney South West 02 9616 8586
  02 9515 6311
- Sydney West 02 9840 3355
  02 4734 1333

緊急求助電話 – 請撥打 000

如需口譯人員，請致電翻譯及口譯服務公司 (TIS) 洽詢：**13 1450**。

該項服務將斟酌收費。

為親友準備的檢核清單

- 好好照顧自己。
- 了解何處能尋求支援及協助。
  記住：尋求協助絕對是沒有問題的。
- 協助其他家庭成員做好心理建設。
- 深知自己無法解決親友的問題，他們必須按部就班進行治療，以降低或戒除毒/酒癮。
- 深諳痊癒是漫長的旅途，病患故態復萌的機率很大。
- 蒐集現有療程的相關詳細資訊。
- 深入剖析各種療法的利弊得失，以及療法能提供的療效。
- 知道在緊急情況下 (例如：過量吸食毒品) 應採取何種措施。
- 了解酒精和毒品的成分和影響，如需詳細資訊，請洽詢當地工作人員。