

拒毒+1

季刊

毒防諮詢專線
0800-770-885
http://refrain.moj.gov.tw



有❤️一定成功

嘉義縣毒品危害防制中心
Drug Abuse Prevention Center, Chiayi County

第四十期

中華民國一百一十二年三月

發行人\翁章梁 總編輯\劉培東 副總編輯\羅木興
編輯委員\林宏儒、李美華、張翠瑤、楊皓茹、葉聰謨
執行編輯\趙紋華 執行單位\嘉義縣毒品危害防制中心
地址\嘉義縣朴子市光復路40號 電話\05-3625680
網址\cyshb.cyhg.gov.tw/antidrug 毒防諮詢專線\0800-770885

印刷品

郵件特約戶
特約記帳



專題報導

見微知著—— 淺談成癮前期 (Preaddiction)

台大科法所 陳建瑋

2022年7月，McLellan、Koob與Volkow在JAMA Psychiatry期刊上發表了一篇觀點文章，建議可以在現有的成癮歷程中增加一個階段，並借用在糖尿病診斷中的糖尿病前期（Prediabetes）概念——也就是指血糖高於正常值，但尚未達到第二型糖尿病診斷標準的階段——將其暫時定名為成癮前期（Preaddiction）。

但是為什麼會需要增加成癮前期這個新概念呢？在解釋這點之前，需要先稍微釐清一下一般日常用語中的「成癮」與醫學用語中的「成癮」之間的區別。

日常生活中，通常只要碰到有人對於一項事物開始有習慣性使用、有依賴感、脫離會有不適感等情境時，就會冠以成癮的說法，例如許多人已經很習慣每天早上工作或上課前先來一杯香濃的拿鐵咖啡，並會自嘲自

己是「咖啡成癮者」。然而事實上對於多數人而言，就算一兩天沒有喝到咖啡，頂多也只是感覺到一點不習慣，以及輕微的疲倦感與頭痛而已，對日常的活動並沒有影響，而就算是有想要喝咖啡的心情，也還能夠考量今天是不是已經喝了太多杯咖啡、會不會太晚喝咖啡導致晚上睡不著等問題，從而決定自己是否要再來一杯咖啡。

上述這種情境，即便在最嚴重的情況下，也不構成醫學診斷上的成癮，會有這種落差，關鍵在於醫學診斷上的成癮標準其實是相當嚴格的。那麼，醫學診斷上究竟是如何定義成癮的？

比較貼近日常語境的成癮定義來自美國國家藥物濫用研究所（National Institute on Drug Abuse, NIDA），是指一種長期、慢性、易復發的腦部疾病，且會無視負面後果

並強迫性的尋求與使用成癮性藥物，NIDA的定義指出成癮認定的一個重點，在於由藥物使用所引起的腦內獎賞系統迴路的改變，以及因為這種變化導致行為的改變。

儘管NIDA的定義給了我們一個可以客觀觀察的對象，然而大部分我們在判斷一個人是否成癮時，不太可能直接把對方塞到功能性核磁共振機器（fMRI）裡面照一下，而針對行為的描述，長期、慢性、復發與無視負面後果等等，都還是有點抽象，因此我們需要一組更具體，或者說更具操作性的定義。而這個定義來自美國心理學會（American Psychological Association, APA）所出版的精神疾病診斷與統計手冊第五版（DSM-V）之中的物質使用障礙症。

嗯等等，前面不都是在討論「成癮」嗎？怎麼突然會突然多出一個「物質使用障礙症」呢？事實上，在早期的DSM中仍有採用「成癮」、「濫用」等詞彙，然而隨著版本修訂，DSM捨棄了帶有負面意涵的「成癮」、「濫用」等用語，保留了較為中性的「物質使用障礙」一詞來描述相關行為。概念上有點類似於之前我們將Schizophrenia的疾病譯名從過去的「精神分裂」修改為「思覺失調」，以避免用語本身造成的污名影響，然而診斷上仍是使用同一標準。

但這表示我們可以逕直使用「成癮」一詞來理解「物質使用障礙」嗎？其實不行。在DSM-V的說明中有提到，儘管大部分國家與臨床醫療專家仍會用成癮一詞來指涉較為嚴重的強迫性使用毒品的行為，但其並無法有效的涵蓋從輕度到重度等不同程度的問題，因此成癮一詞其實不適用於物質使用障礙症分類之中。

那麼具體來說，DSM-V所謂的物質使用障礙症要怎麼被診斷呢？根據DSM-V，物質使用障礙症有11項臨床觀察的症狀，分別是：一、使用該藥品的劑量及使用時間皆高於預期；二、有持續用藥的渴望或曾試圖減少用量或控制用藥但皆未成功；三、花費大量的時間在取得、施用，或想要重獲該藥品的效果；四、對該藥品有渴望或強烈的欲求；五、重複使用該藥品以致無法勝任在工作上、家庭中或學校中所扮演的角色；六、在即使持續的或重複的出現社交或人際問題，仍持續使用該藥品；七、為了使用藥品而放棄或減少重要的社交、職業或娛樂的活動；八、即使有生理上的危險，仍持續使用該藥品；九、即使知道該藥品會造成或惡化原有身體或精神方面的問題，仍然持續使用；十、產生耐藥性；十一、出現戒斷症狀。

上面的11項標準可能有點複雜，我們大概只需要知道DSM-V對於物質使用障礙定義相對而言更細緻，要達到一般日常用語中的成癮的概念也較不容易。

DSM-V在區分成癮與物質使用障礙症差異的說明，某種程度上同時對於成癮前期這個概念提出了需求性及挑戰。一方面成癮一詞通常是被專家用以描述較為嚴重的物質使用障礙狀態，也就是只在DSM-V所列出的11項診斷標準中至少符合6項症狀並維持1年以上的重度物質使用障礙狀態，從而會發現在未成癮到成癮之間有相當大的空隙需要填補；另一方面，由於DSM-V本身對於輕度（符合2-3項症狀）、中度（符合4-5項症狀）到重度（符合6項以上症狀）的物質使用障礙狀態都有診斷標準，因此以醫學診斷的角度來說，引入成癮前期的概念似乎

顯得有些疊床架屋。

因此，讓我們回到文章最一開始提出的問題：為什麼會需要增加成癮前期這個新概念？

根據 McLellan 等人的觀點，之所以需要提出成癮前期的概念，一方面與美國醫療體系大多把心力聚焦在治療疾病，而非聚焦在預防疾病有關；另一方面則與在一般大眾的想像中，成癮的治療與復原之路往往在「觸底（Hitting rock bottom）」，也就是因為施用毒品的行為導致某件對個人而言極為重大的打擊事件之後才會開始這點有關。

然而就如同前面我們討論過的，在一個人落入成癮或是重度物質使用障礙，又或者是「觸底」之前，仍有一段時間會有輕度到中度的物質使用障礙問題，也會對自己的身心理狀態、周遭他人，或是整體社會造成損害，因此倘若等到最後的階段時才提供公衛或醫療的介入，則可能導致未達成癮程度的藥物使用者缺乏足夠的公衛或醫療的協助，以及在輕度到中度物質使用障礙狀態下造成的損害。

上述由 McLellan 等人提出的理由主要是針對美國的狀況，那麼台灣是否也需要引入成癮前期的概念呢？筆者認為答案是肯定的，主要有兩個理由。

第一個理由與司法體系對於成癮處遇的規畫有關。目前我國司法對於成癮處遇依照初次施用毒品與三年內再次施用毒品等不同情境區分能否給予緩起訴附命戒癮治療、觀察勒戒等處分，抑或是應提起公訴。即便我們先將當前制度缺乏有效分流工具的議題放於一邊，單就不論如何，施用毒品都需要接受戒癮治療、觀察勒戒或是監禁來說，可以

發現立法者對於成癮樣態的想像，就像許多人在網路上會調侃的「女裝只有0次和無限次」一般，要嘛是從不會施用毒品的正常人，要嘛就是已經成嚴重到需要治療或監禁的成癮者。

換句話說，現行制度的設計缺乏足夠的彈性去應對從輕度到重度的光譜，因此如果在處遇制度中加入成癮前期的概念，恰好可以補足現行制度缺乏的部分。舉例而言，當納入成癮前期的概念後，可以在戒癮治療之前加入單純定期回報的緩起訴制度，或是在現行的戒癮治療、觀察勒戒與監禁之間增加更高強度的戒癮治療程序等等，讓我國的成癮處遇制度可以更有效的應對輕度到重度物質使用障礙的各種樣態。

第二個理由則與病識感有關，就如同前面討論的，多數人對於「需要治療」的成癮的想像，局限於嚴重物質使用障礙，或者是「觸底」的樣態，而對於較輕微程度的物質使用障礙則往往覺得不太需要在意，然而正如 McLellan 等人提出成癮前期的目的之一在於設計一個對於普羅大眾而言便於溝通的用語，在日常生活中加入成癮前期的概念後，也可以增加人們對於自己行為是否已經落入物質使用障礙的範圍之中的意識，並鼓勵有需要的大眾提早尋求協助，也能夠讓公衛與醫療系統可以更早的介入，避免用藥者從輕度物質使用障礙轉變為重度物質使用障礙。

不過，當談到及早發現、及早治療的觀念時，過度診斷的陰影不可避免的就潛伏在邊緣。誠然，許多人對酒精、咖啡的態度有可能會落入輕度的物質使用障礙範圍，但也許一輩子都不會發展成中重度的物質使用障礙症，又或是像許多越戰時期有海洛因成癮

問題的美國士兵，回到美國後便自然復原（natural recovery）了，不必然有公衛與醫療體系介入的需求。

然而，儘管如何更有效益的界定成癮前期、如何在早期診斷與過度診斷之間取得平衡，仍是值得進一步思考的問題，但在日常生活場域中納入成癮前期的概念，對於政策

、司法及民眾意識而言都有其好處，因此政府與相關人員或許可以進一步思考可以如何有效的將這個概念放入司法處遇制度的評估、公衛政策的建構，或是藥物使用的教育之中，以利輕中度物質使用障礙者能夠得到更多政策配套的支持與協助。



嘉義縣2023青少年心理健康校園反毒劇巡演日程表

序號	學校	日期	時間
1	水上國中	03/16	上午09:10-10:00
2	布袋國中	03/17	下午2:10-2:55
3	豐山實驗教育學校	03/22	下午2:00-3:00
4	鹿草國中	03/27	上午11:05-11:50
5	昇平國中	03/31	下午1:00-2:00
6	永慶高中	04/07	下午1:10-3:00
7	民和國中	04/12	下午1:15-2:00
8	朴子國中	04/14	下午1:15-3:00
9	梅山國中	04/21	下午3:00-3:45
10	阿里山國中小	04/27	下午1:10-3:00
11	東榮國中	04/28	下午2:05-2:50
12	竹崎高中	05/01	上午11:10-12:00
13	新港國中	05/10	下午1:25-2:10
14	六嘉國中	05/19	下午2:15-3:00
15	嘉新國中	05/24	下午4:00-5:00
16	義竹國中	05/24	上午10:00-10:50
17	太保國中	06/05	上午10:00-10:55
18	溪口國中	06/14	上午08:30-09:15
19	大林國中	06/17	下午3:10-3:55



衛生福利部

嘉義縣政府

嘉義縣衛生局

嘉義縣毒品危害防治中心

嘉義縣社區心理衛生中心

~ 關心您 ~

菸害防制修法重點 1 罰 3 禁 50%

健康報你哉

近來電子煙、加熱菸盛行，樣式新潮、酷炫，橫行於網路及實體店面，以各樣的形態出現，常吸引民眾使用，尤其是年輕族群，對民眾健康影響甚鉅，藉由修法立法來共同遏止，故菸害防制新法今年1月12日立法院三讀通過，經2月15日總統公布，3月22日正式上路。

嘉義縣特別針對菸害新法7大重點，歸列出1罰3禁50%，並製作相關文宣提醒民眾注意：

1. 吸食電子煙，違者最高罰1萬元
2. 禁止電子煙（納管加熱菸含載具）
3. 禁菸年齡提高20歲以下
4. 禁菸場所擴大(大專院校、幼兒園、托嬰中心、居家式托育場所)
5. 菸品容器警示圖文面積增加50%。
6. 菸品禁止特定添加物(如:花香、果香、巧克力、薄荷口味)
7. 加重罰則

再次提醒有吸菸的朋友應及早戒菸，而且電子煙是無法幫助戒菸的，如有戒菸需求，應尋求專業醫療資源協助，可撥打免費戒菸專線0800-63-63-63諮詢或洽詢18鄉鎮市衛生所，歡迎鄉親多加利用。

**菸害防制修法重點**

菸害新法

1350

1萬元 最高罰金(吸食電子煙)

禁止電子煙(納管加熱菸含載具)

禁菸年齡提高 (20歲以下)

禁菸場所增加

●大專院校 ●幼兒園
●托嬰中心 ●居家式托育場所

50% 警示圖文面積(菸品容器)

貼心提醒

●供應電子煙最高罰鍰25萬元
●販賣電子煙最高罰鍰100萬元
●輸入、製造電子煙最高罰鍰5000萬元
●菸品禁止特定添加物(如:花香、果香、巧克力、薄荷口味)

112年3月22日
開始實施

戒菸專線：
0800 636363

嘉義縣政府 嘉義縣衛生局 ~開心您~ 使用菸病防治經費廣告

癮君子

江筑萱

阿文(化名)國二交到壞朋友後，開始使用咖啡包，腦海裡充斥著「毒」，開始行為脫序，花錢量大，國三就被保護管束，之後因為頻繁的竊盜、詐欺案件出入監獄多次，案母已傷心欲絕，甚至想要放棄阿文，也很責怪自己是不是因為工作忙碌，疏忽對孩子的管教，但責怪自己也挽回不了阿文的「毒」思想，阿文此後變本加厲，欠錢買毒，案父更是因為吸毒過量而身亡，阿文卻還是忘了母親的囑咐，不要跟案父走上同一條路。

我很快樂，我只要用「毒」，我就會快樂，人生真正的快樂就是要吸食毒品，這不是毒品，這是我血液裡的快樂因子，沒有人可以阻擋我買快樂，我自己當我自己的代言人，從小我的兄弟姐妹們就跟我不好，我都是自己一個人，我爸過世，我媽因為要養五個孩子，每天都在工作，沒有正視過我的感受，所以我只好去外面找朋友，找到可以支持我的朋友，我的人生由我做主，每一次吸完「毒」，我都覺得更貼近自己，能夠更加了解自己在做什麼，有人說過我是不孝子，但我也認了，看見母親的眼淚，我更是慚愧，我恨我自己無法做出改變，因為我是名副其實的「癮君子」，或許國中時期結交到那群狐群狗黨，是我這一生的轉捩點，可能是由好變壞，但我都接受，因為這是我自己選擇的路，我怪不了別人，我只能怨恨自己，我的真實內心知道父親的過世就是因為「毒品」，但我真得是很可悲，可悲到我自己無法救贖自己，讓家人擔心難過，若要說我人生中最後悔的事情排名，「染上毒癮」算是第一名，有人曾經告訴我，怎麼不去勒戒所好好反省，可以順便戒毒，他們真以為戒毒有那麼簡單嗎？我進去勒戒所至少三次，但每一次期滿出來，我就還是會忍不住，我無法控制自我內心的惡魔，因為祂的慾望太大，導致我身心都被祂給控制住了，再怎樣難過，都比不上我母親的心，母親曾經下跪求我能不能變回她正常的乖巧兒子，我記得當下我頭也不回的走了，並告訴她，我沒辦法，我已經離不開「毒」，我母親似乎知道這輩子，我大概也是到達無可救藥的程度了，所以她之後什麼話也沒多說，只有每當警察又進家

門抓我入獄時候的那兩行眼淚止不住而已，太多的是心死，她已經難過到說不出任何話語，因為染上毒癮，犯了很多起竊盜、詐欺罪，重點我根本不知道為什麼會犯這些罪名？也許是我在吸食毒品後所犯下的，我自己都搞不清楚，我自己在做什麼，「回不去了吧」，我自己對自己說。

我家裡有五個孩子，我大姊曾經告訴過我，她總有嫁人的那一天，這個家需要我振作起來的幫忙，但我真得做不到，大姊本來興高采烈的要投入照顧服務員的工作行列，她真得是很有興趣，但看見我變成這副德性，常打架鬧事，她怕傷心欲絕的母親做出傻事，所以她寧願犧牲她自己的興趣、夢想，也要在家照顧母親，只是簡單的找個超商的收銀員，基本維持生計沒有問題，她都可以為了這個家放棄自己的理想，而我只自私的替自己著想，我大概是全家最沒有用的人了，對於這個世界也是沒有太大幫助，更慘的是因為染上「染上毒癮」，還出現了短暫性的精神疾病，我姊說我常在家自言自語，覺得有人要害我，甚至還會在神明廳前面一直下跪跟擲杯，家人第一次看到真得是嚇死了，後來我姊趕快求助於精神科醫師，醫師告訴他，這是用非法物質後的短暫精神疾病反應，我姊跟我母親真的差一點沒暈倒，他們沒想到更可怕的事情在後面，我開始覺得我的身體不受控，頭腦也無法正確研判一件事情的嚴重性，我只告訴自己，要鎮定，但真得是控制不住自己的想法及身體行為，我開始半夜隨意破壞鄰居家門口擺放的東西及拿石頭丟路燈，好幾次鄰居都覺得我母親很可憐，甚至不是覺得我很可憐，他們都息事寧人，也不願意跟我計較，但破壞路燈事大，有一次路人看到我又在馬路上發瘋，他報了警，我進了警局，我母親到達警局以後只告訴我，「我會被你氣死，你真得無可救藥，與其這樣，我跟你不如一起去死去見你爸好了，走上你爸的後路，是我最擔心的事情，結果還是發生了，我真得壓力很大，你的弟妹因為你，我也很怕受影響，你有想過別人嗎？還是只想著自己開心快樂呢？」，坐在警局被上銬的我，我聽完突然驚醒，但我也無可奈何，因為確實

是這樣，我沒救了，我應該退出這個世界，甚至拿掉我的姓氏，不要再讓家族蒙羞，因為我而被其他人閒言閒語，我知道現在自己的處境，也知道害家人擔心難過，但就是克制不住「毒癮發作」，要是你現在問我後悔嗎？我不能跟你說我後悔了，我只能跟你說當初聽信朋友染上毒癮，是我這輩子最愚蠢的事情了，我不後悔，我也沒資格後悔，是因為看見家人的眼淚，我才可悲的知道，原來我做錯了！

這一次，我又進了監獄，罪名是「竊盜犯」，我甚至不確定我偷了什麼東西，只記得某天的早上，我在床上睡覺，警察進來把我叫醒，跟我說了一堆我不清楚自己有沒有確切犯下的事情經過，然後把我帶走，我母親也習慣了，這一次我望向母親，她甚至流不出眼淚，就是心痛的最高級，哀莫大於心死，她甚至連再見也沒說出口，

只有跟警員說我這個不孝子這一次要進去多久？警員回了什麼，我也聽不清楚，那時候可能毒癮還有微微發作中，我沒有辦法聽清楚自己這一次會被關多久？我在監獄裡吃著免錢牢飯反省，比較清醒以後，我問自己，我還有救嗎？我還可以有反白的機會嗎？我不知道答案是好是壞，我只知道也會告訴所有的人，毒品千千萬萬碰不得，不然你們會失去最愛的家人以及自己的靈魂，我現在已經不是我個人了，我只覺得我自己是一個很差勁的人，甚至即刻起消失在這個世界上，也沒有人會覺得怎樣，因為我是社會敗類，若不想成為我這種人，「請遠離毒品，救救自己」，媽！對不起，不孝子下一輩子才能成為你的乖兒子了，這一輩子，等到我出獄後，我會努力當一個及格邊緣的兒子，請給我機會，我在從獄中親筆寫的信，這樣寫道…「我後悔了，但我知道也來不及了…」。

衛生福利部毒諮專線篇



作者 / 駱馬練習



嘉義縣社區心理衛生中心 112年夏季心理健康促進活動



04/12 星期三

愛護小寶貝，從心開始

時間：14:00~15:30

地點：職能治療區

對象：嬰幼兒家長及一般民眾

05/10 星期三

《媽媽我愛妳！》手工花束

時間：14:00~15:30

地點：舒活衛教區

對象：一般民眾

06/07 星期三

不免不快，供出咱的心內話！

時間：14:00~15:30

地點：舒活衛教區

對象：青少年及一般民眾

04/19 星期三

《ADHD赤子心認識》餅乾手作

時間：14:00~15:30

地點：團體諮商區

對象：青少年及一般民眾

05/18 星期四

陪伴樂學，找回最嘉自我

時間：8:50~16:00

地點：嘉義縣立圖書館演講廳3樓

對象：本縣高中以下輔導教師

06/21 星期三

《好孕印記》微電影賞析

時間：14:00~15:30

地點：團體諮商區

對象：孕產婦及一般民眾

◆ 課程免費參加，備有茶點，立即報名！

◆ 報名方式 | 搜尋「嘉義縣衛生心理中心」臉書專頁

電話聯絡 05-3621150

上課地址 | 嘉義縣太保市太保二路 113 號 2F
(永在食安大樓)



報名表單

嘉義縣社區心理衛生中心

☎ 05-3621150

1925 安心專線

1966 長照專線

1957 社會福利專線



嘉義縣政府



嘉義縣衛生局



嘉義縣社區心理衛生中心

嘉義縣毒品危害防制中心

服務地點：嘉義縣衛生局(嘉義縣太保市祥和二路東段3號)

毒防諮詢專線

05-362-5680

我來幫你

0800-770-885

請請你 幫幫我

嘉義縣請轉3再轉2

