

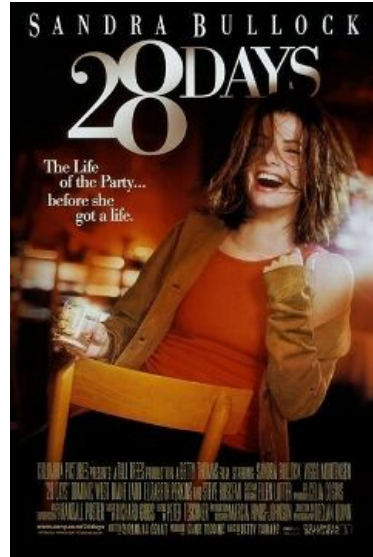
## 電影介紹

### 《28 天》(28 Days)

輔仁大學臨床心理學系 黃健老師

#### 壹、故事背景

《28 天》是由《永不妥協》的編劇蘇珊娜·葛蘭特(Susannah Grant)編寫關於一位酗酒的專欄作家，從瘋狂的生活形態到被迫至勒戒所戒酒，並在這過程中獲得療癒及成長的故事。為奧斯卡影后珊卓·布拉克(Sandra Bullock)演藝生涯中的轉型之作，為了揣摩角色，她甚至到治療中心實地查訪，在此片可欣賞到她細膩的表演。



#### 貳、劇情與角色

主角葛雯（珊卓·布拉克飾演）是一個專欄作家，她和男友賈斯伯（多明尼克·魏斯特飾演）都是重度酒精使用者，生活的多數時間都在飲酒作樂，原本和姐姐莉莉關係就不佳的她，甚至作為伴娘參加姐姐婚禮時仍是宿醉的狀態，不但破壞了婚禮還酒駕肇事，迫於無奈她只好接受強制勒戒。



一開始進入治療中心，葛雯拒絕面對自己的物質使用議題，合理化自己飲酒行為，也拒絕接受治療課程，她認為自己可以憑著自己的意志力決定喝不喝酒，她也不遵守團體生活規則，和治療師（史提夫·布希米飾演）發生衝突，還以嘲諷的態度面對其他同樣在進行復健的病人，積極想離開治療中心。然

而沒有喝酒後產生的戒斷症狀令她難受不已，無法控制的手抖、煩躁、焦慮、甚至是幻覺，都讓她覺察到自己已經被物質操縱，她就是個貨真價實的酒癮者，而當她沒有用酒精麻醉生活時，她發現與其他的病人相處後，她對他們及她自己都有了不同的看法，看著各式各樣的物質如何摧毀人的生命，像是室友違規使用毒品過量致死後，她越發理解到自己不能再受制於物質，在參與治療團體的過



程中，她重新學習與他人建立關係、也獲得她所需要的同理與支持。

葛雯也在復健的過程中直面自己母親的酒癮讓她度過孤單無助的童年，母親的失功能及酒精中毒死亡對她和姐姐都留下不可抹滅的傷痕，當小葛雯需要協助時沒有人可以幫助她，當時的莉莉也沒有成熟到可以擔當母親的角色，葛雯在成長的路上只學到逃避，用短暫的快樂麻痺自己的寂寞與難受，複製了母親的型態。



最後，她與姊姊進行一段心靈交流，通過對話完成和解，也為自己失去的關係重新搭上橋梁。離開治療中心後，她回到她與男友的住處，她認清離開這段不健康的感情才能使她重新開始，最終她脫胎換骨向過去說再見。

## 參、學習目標

### 1. 酒精使用障礙症

經過世界衛生組織在 2014 年的統計，全球約有兩億零八百萬十五歲以上的人被歸類為酒癮患者，約佔全球十五歲以上人口數的 4.1%。在美國，大約 12% 的人終其一生曾經符合酒癮的診斷，在西歐，10% 到 20% 的男性在一生中曾符合酒癮診斷，女性則為 5% 到 10%。這些數據都指出，已開發國家人們面臨的生活壓力較大，相對地，酒精成癮的比例也較高。在台灣，一份 2009 年的國民健康訪問調查了 16,881 人，其中青壯年人口的酒癮盛行率為 1.82%，而中年人口的酒癮盛行率則為 4.82%。

酒精使用障礙症（俗稱酒精依賴或濫用）是精神常見的一種疾病，在臨床上有 11 條診斷標準，內容繁多複雜，可以簡單歸納為：飲酒失控（喝太多、太久、太想喝、停不住）、功能損害（工作、人際、社交受影響）、風險飲用（心理、身體不適還喝）和耐受戒斷等 4 項。也因為酒精會抑制中樞神經，讓人產生放鬆的感覺，中樞神經連結腦部許多區域，染上酒癮後，這些區域的神經迴路都壞掉了，造成的傷害是不可逆的，因此酒癮患者大腦結構已經改變、失去自我控制的能力，因此戒酒不能仰賴「意志力」，而是要靠專業的醫療協助。

「飲酒失控」其實是酒精依賴或濫用最核心的問題，病患和大部份家屬都認為，病人可以控制自己的飲酒行為，但是這往往是一種錯覺。許多酒癮病患之所以無法控制自己的行為，其實是因為他們同時罹患另一種精神疾病。以一項國外研究報告為例，酒精使用障礙症患者中，約有 37% 至少有一項精神疾病。這些人中有 18% 有情緒性疾患（如：憂鬱症、躁鬱症），15% 有焦慮性疾患（如：恐慌症、泛焦慮症、創傷後壓力症候群）。因此在治療酒癮問題時，須一併治癒潛在的精神疾病，才能夠使飲酒失控行為得到改善。治

療飲酒問題，必須要同時處理讓病人「失控」的潛在精神疾病。要能夠妥善治療酗酒病患的精神疾病。

## 2. 家人因應

飲酒易造成家庭關係緊張，易有衝突。長期使用酒精可能影響腦部控制中樞，容易使人變的情緒暴躁、失控，因此常出現暴力攻擊，在社會新聞中也常有酒後自傷傷人的報導，可怕的是這樣的情形不只會在酗酒後才有，長期酗酒者在平時也可能出現這樣的失調情形，而成為家庭衝突的主要來源。當然酗酒行為出現之前，可能已經有許多潛在的問題，如心情起伏大、暴躁、易怒、憂鬱等，而酒精只是患者用來發洩的一種工具，家人最後可能忽略原來未獲得妥善治療的精神疾病，如憂鬱症、躁鬱症等，而誤以為都是病患本身喝酒的問題，常只會為了喝多少酒，或吃飯的錢拿去買酒等瑣事不斷和病患爭吵，耗盡心力，讓家中每個人變的焦慮不安、無法放鬆，想逃離這樣的環境但卻又離不開，彼此之間關係變的緊張，失去了原本家庭的和樂，嚴重者甚至產生不少家庭人倫悲劇。

此外，酗酒家庭中孩子成長過程易受影響。在孩子的成長過程中，父母的行為、教養方式、親密關係的處理等，常常會複製到下一代中，而在長期酗酒家庭中的孩子所反映出來的不只是未來可能會出現酗酒行為的問題，還有他們在與他人建立親密關係時的困難、習慣壓抑的忿怒以及負面思考等，這常是因為他們從小沒有學會適當的壓力調適技巧，而最後只能以酗酒來發洩，這也是為什麼他們往往痛恨喝酒，但最後又變成酗酒者的原因。

很多家屬面對酒癮者不斷的酒後失序行為、情緒暴躁甚至攻擊行為，屢勸不聽之後灰心喪志，導致家庭關係破碎。酒癮者的家人除了需要有相當大的抗壓力外也需極大的包容心，因在治療的過程中，病患可能又會因為某些原因再度破戒喝酒，如：再度經歷挫折、憤怒、焦慮；人際關係的衝突；或與朋友相聚時禁不起別人的嘲諷、排斥等原因，因此治療過程中，戒酒者需培養足夠且良好的應對能力，以及家人需要給予更多的支持，才能通過各種挑戰，成功戒酒。

## 3. 社會及大眾的態度

根據統計，全國一年酒類總供給量超過 7 億公升，可以裝滿 282 座游泳池。研究酒癮治療多年的台北慈濟醫院身心醫學科主任陳益乾卻認為，實際數量恐怕更高。台灣在 1990 年代初次開放烈酒進口，但近 10 年來的威士忌進口量一直是世界前十名，可見台灣人的烈酒消費力非常驚人。衛生福利部心理及口腔健康司司長譚立中表示，台灣人愛敬酒、愛乾杯，酒是文化、社交互動的一部分；另一方面，酒類市場開放再加上釀造技術進步，在來源大增、售價便宜的情況下，酒類自然變得更容易取得；更關鍵的一點是，在台灣買酒不需要去專賣店，便利商店裡從水果調酒到烈酒一應俱全，「這些都

讓酒害有如燎原之勢。」

然而媒體幾乎每天都出現酒駕、酒後施暴新聞，網路上總是一片「酒駕該死」、「酒駕應求處重刑」罵聲，然而，社會只看到這些問題行為，卻沒有察覺背後是酒精在作祟。社會對於酒癮者，多認為是個人意志力不夠，無法抗拒酒精的影響，忽略了飲酒帶來身心理的變化，其起因於個人情緒壓力調適困難，也忽略了多數酗酒家庭背後的社會經濟議題。

WHO 提出以下幾項防制酒精對個人健康及社會安全造成的危害之戰略：像是監管酒精飲料的銷售（特別是銷售給年輕人）；監管和限制酒精的可得性；制定適當的酒後駕駛政策；通過徵稅和價格機制減少酒精需求；提高對政策的認識和支持力度；向酒精使用疾患的患者提供容易獲得和負擔得起的治療；針對危險和有害使用酒精者，廣泛實施篩查及干預措施等。

#### 肆、資料來源

1. 維基百科：[https://en.wikipedia.org/wiki/28\\_Days\\_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/28_Days_(film))
2. 開眼電影網簡介 <http://app2.atmovies.com.tw/film/flatm0892005/>
3. 聞天祥影評  
[http://movie.kingmedia.com.tw/movie\\_critic/index.html?r=4932&c=BA0001](http://movie.kingmedia.com.tw/movie_critic/index.html?r=4932&c=BA0001)
4. 網路社會學通訊期刊 第 51 期 《沉淪與改變：從現實治療看 Gwen 的「28 天」》引自 <http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/51/51-39.htm>
5. 陳紹祖（花蓮慈濟綜合醫院成癮精神科主任）撰文 解決潛在精神疾病擺脫酒癮纏身 <https://health.ltn.com.tw/article/life/paper/1267114>
6. 酒癮病患的家庭動力，家有酒癮病患怎麼辦？  
<https://www.kingnet.com.tw/knNew/news/single-article.html?newId=27322>
7. 在台灣，酒精危害大於毒品  
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=72966>
8. 參考書目：  
黃力偉、董至剛 (2016)。酒癮及戒斷症候群。家庭醫學與基層醫療，31(10)，335-342。  
張本聖、徐儷瑜、黃君瑜、古黃守廉、曾幼涵譯 (2017)。變態心理學（三版）Abnormal Psychology(13th Ed.)（作者：Kring, Johnson, Davidson, & Neale）。台北：雙葉。