

1

藥物管理降低濫用

透過戒癮治療和藥物管理，減少藥物依賴和濫用風險，定期與醫師及藥師檢查藥物清單，避免藥物相互作用。



2

強化家庭支持系統

家屬的陪伴和支持對戒癮過程至關重要，增進親子和家人間的溝通，減少孤獨感，降低復發風險。



3

保持規律生活習慣



建立健康的作息、飲食和運動習慣，並透過情緒支持和輔導保持正向心態，避免沉迷。

5

退休規劃財務管理



- 檢查現有資源，了解退休金或社會保障。
- 增強儲蓄，必要時尋求財務顧問協助。
- 避免衝動消費，設立財務監控，並由家人協助管理日常開支。

4

設立目標自我激勵



設定短期和長期目標，自我激勵保持清醒，並幫助重建生活和關係。

