

● 貼心小叮嚀 ●

● 因應與求助

- 若已產生問題性飲酒行為，但尚未達酒癮，請務必降低飲酒量。
- 若已達酒癮，對酒精產生依賴性，一旦停止或減少喝酒會出現戒斷症狀(包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安、幻覺和癲癇者)，請至各醫療機構精神科治療。

● 飲酒行為的提醒

- 空腹喝酒，要避免；持續喝酒，要不得。
- 勉強喝酒不應該、千萬不可喝酒比賽；喝酒過量最傷身。
- 喝酒速度不宜快。
- 未成年、孕婦、貧血症、痛風、糖尿病、消化性潰瘍、心臟病、肝病、骨病變，都不適合喝酒。
- 藉酒澆愁愁更愁，傷了感情，毀了家庭。

高雄市政府衛生局電話：7134000

高雄市政府衛生局 關心您



衛生福利部 關心您

酒是日常生活中最常見的成癮物質，但許多人喝的太多、喝的太猛、從「小酌」漸漸變成「過量飲酒」，並且危害到身體健康，影響到與親友的關係，傷及工作表現，或酒後駕車釀禍、甚至自傷或傷人。

我到底喝了多少酒？

一個單位的酒精約等於10公克的純酒精量，即相當於一瓶350c.c.罐裝啤酒或四分之一瓶的保力達。

以下則列舉常見的幾種酒類，以及內含的酒精單位數：

每瓶之酒精單位數（單位/瓶）		
罐裝啤酒：1	保力達、維士比：4.0	葡萄酒、紅酒：4.2
參茸酒：7.5	紹興酒：8.0	米酒：11
高粱酒(300cc)：14.5	威士忌、白蘭地（600cc）：20.5	

我是不是已經飲酒過量了？

如果飲酒量超過以下所列，就要注意已經是飲酒過量了，也就是說將會帶來身體或人際的相關傷害。

- 任何小於(或等於)65歲的男性，如果每週飲酒量超過14單位，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過4單位。
- 任何女性或大於65歲以上的男女性，如果每週飲酒量超過7單位，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過3單位。

我是不是已經到達「問題性飲酒者」了？

過量飲酒如果沒有得到適當控制，很容易就變成了所謂的問題性飲酒者。問題性飲酒者，將有1/3到1/2的個案會成為酒精濫用與依賴(酒癮)者。

以下的檢測表則在協助您自我計分，每一題的相加得總分，如果男性總分大於或等於8分，女性總分大於或等於4~6分表示你已經是問題性飲酒者，請尋求專業進一步評估或協助。

酒精使用疾患確認檢測(Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)

下列問題是詢問您過去一年來使用酒精性飲料的情形

一、你多久喝一次酒？

- ☐ (0)從未 ☐ (1)每月少於一次 ☐ (2)每月二到四次 ☐ (3)每週二到三次
☐ (4)一週超過四次

二、在一般喝酒的日子，你一天可以喝多少酒精單位？(請參考左側酒精單位數)

- ☐ (0)1或2 ☐ (1)3或4 ☐ (2)5或6 ☐ (3)7到9 ☐ (4)高過10

三、多久會有一次喝超過6單位的酒？

- ☐ (0)從未 ☐ (1)每月少於一次 ☐ (2)每月 ☐ (3)每週 ☐ (4)幾乎每天

四、過去一年中，你發現一旦開始喝酒後便會一直想要繼續喝下去的情形有多常見？

- ☐ (0)從未 ☐ (1)每月少於1次 ☐ (2)每月 ☐ (3)每週 ☐ (4)幾乎每天

五、過去一年中，因為喝酒而無法做好你平常該做的事的情形有多常見？

- ☐ (0)從未 ☐ (1)每月少於1次 ☐ (2)每月 ☐ (3)每週 ☐ (4)幾乎每天

六、過去一年中，經過一段時間的大量飲酒後，早上需要喝一杯才會覺得舒服的情形有多常見？

- ☐ (0)從未 ☐ (1)每月少於1次 ☐ (2)每月 ☐ (3)每週 ☐ (4)幾乎每天

七、過去一年中，在酒後覺得愧疚或自責不該這樣喝的情形有多常見？

- ☐ (0)從未 ☐ (1)每月少於1次 ☐ (2)每月 ☐ (3)每週 ☐ (4)幾乎每天

八、過去一年中，酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？

- ☐ (0)從未 ☐ (1)每月少於1次 ☐ (2)每月 ☐ (3)每週 ☐ (4)幾乎每天

九、是否曾經有其他人或是你自己因為你的喝酒而受傷過？

- ☐ (0)無 ☐ (2)有，但不是在過去一年 ☐ (4)有，在過去一年中

十、是否曾經有親友、醫生、或其他醫療人員關心你喝酒的問題，或是建議你少喝點？

- ☐ (0)無 ☐ (2)有，但不是在過去一年 ☐ (4)有，在過去一年中

● 合計總分：_____

● 計分方式：每個選項前面的括弧內有一個數字，將選擇的項目數字加總起來，即為酒精使用疾患確認檢測的得分。

● 男性總分大於或等於8分，女性總分大於或等於4~6分，代表飲酒情形已經至少達到問題性飲酒的程度。