

如何拒絕酒癮-預防篇衛生教育指導

(門 39)2012/6/1 制定

問題性飲酒的早期偵測與預防

➤ 我到底喝了多少酒？

一個單位的酒精等於 10 公克的純酒精量，及相當一瓶 350cc 罐裝啤酒或四分之一瓶的保力達。

以下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	葡萄酒、紅酒：4.2
參茸酒：7.5	紹興酒：8	米酒：11
高粱酒(300cc):14.5	威士忌白蘭地(600cc): 20.5	

➤ 我是不是已經到達「問題性飲酒」了？

以下的檢測表則在協助您自我計分，每一題的相加得總分，如果總分大於或等於 8 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。

➤ 問題性飲酒者自我檢測(過去一年內在喝酒的那段時間內)

	0分	1分	2分	3分	4分
你多久喝一次酒？	從未	每月少於一次	每月 2-4 次	每週 2-3 次	一週超過 4 次
在一般喝酒的日子，你一天可以喝多少酒(單位)？	1 或 2	3 或 4	5 或 6	7 或 9	超過 10
多久會有一次喝超過六單位的酒？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
你發現一旦開始喝第一口酒就會一直喝下去的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
因為喝酒而無法做你平常該做的事的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
經過一段時間的大量飲酒後，早上須要喝一杯水才會覺得舒服得情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天

在酒後覺得愧疚或自責的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
是否曾經有其他人或是你自己因為你的喝酒而受傷過？	無		有，但不是在過去一年		有，在過去一年
是否曾經有親友、醫生、或其他醫事人員關心你喝酒的問題，或是建議你少喝點？	無		有，但不是在過去一年		有，在過去一年

貼心小叮嚀

1. 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。
2. 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)，請至精神科治療。

羅東聖母醫院 敬祝健康

如何拒絕酒癮-預防篇衛生教育指導

病歷號碼：_____ 姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評值
填表	指導方式代號說明(可複選) 講述→T1; 衛教資料→T2; 衛教光碟; 示教→T4。			
說明	指導評值代號說明 完全錯誤或不會→R1; 正確說出部份內容→R2; 能完全正確說出內容→R3; 能正確執行部份技術→R4; 能完全正確執行部份技術→R5。			