

預防篇一

問題性飲酒的早期偵測與預防

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	
罐裝啤酒：1	保力達、維士比：4.0
參茸酒：7.5	紹興酒：8.0
高粱酒（300cc）：14.5	威士忌、白蘭地（600cc）

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(過去一年內有在喝酒的那段時間內)

	0 分	1 分	2 分	3 分	
你多久喝一次酒？	從未	每月少於一次	每月二到四次	每週二到三次	一週超過四次
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
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
你發現一旦開始喝第一口酒後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
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
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？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎
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
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
是否曾經有其他人或是你自己因為你的喝	無		有，但不是在過去一年		有，在過去一

