

認識酒精成癮

國泰綜合醫院 精神科編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 我飲酒過量了嗎？

一個單位的酒精量相當於一瓶 350c.c. 罐裝啤酒或四分之一瓶的保力達。若使用超過下列標準，將帶來身體或人際的傷害。

■ 65 歲以下男性：每週使用超過 14 單位或單次超過 4 單位。

■ 女性或超過 65 歲男性：每週使用超過 7 單位或單次超過 3 單位。

■ 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 (600cc)：4	葡萄酒、紅酒：4.2
麥芽酒(300cc)：7.5	紹興酒：8	米酒：11

高粱酒 (300c.c)：14.5	威士忌、白蘭地 (600c.c)：20.5
-------------------	-----------------------

■ 我有酒癮的問題嗎？

以下的檢測表可協助您自我評估，每一題得分相加後，男性如果總分大於或等於 8 分，女性大於或等於 4~6 分，則可能有酒癮的問題，請尋求本院精神科 (身心科) 進一步評估及協助。

■ 飲酒評估量表自我檢測 (請根據過去一年來喝酒情形回答)

	0 分	1 分	2 分	3 分	4 分
你多久喝一次酒？	從未	每月少於 1 次	每月 2~4 次	每週 2~3 次	一週超過 4 次
一般的日子，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
多久會有一次喝多於 6 單位的酒？	從未	每月少於 1 次	每月	每週	幾乎每天
一旦喝酒就變無法停止的情形有多常見？	從未	每月少於 1 次	每月	每週	幾乎每天
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 1 次	每月	每週	幾乎每天

	0分	1分	2分	3分	4分
一段時間大量飲酒後早上要喝一杯才舒服的情形有多常見？	從未	每月少於1次	每月	每週	幾乎每天
在酒後覺得愧疚或自責的情形有多常見？	從未	每月少於1次	每月	每週	幾乎每天
酒後忘記前一晚發生的事情有多常見？	從未	每月少於1次	每月	每週	幾乎每天
是否曾經有其他人或你自己因為你喝酒而受傷過？	無		有，非過去1年		有，過去1年內
是否曾經有親友或醫療人員關心你喝酒問題或建議你少喝點？	無		有，非過去1年		有，過去1年內

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 7112

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 5066、3619

我們將竭誠為您服務！

AW100.517.2022.12 一修

2023.01 審閱