

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：4	葡萄酒、紅酒： 4.2
參茸酒：7.5	邵興酒：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
你多酒喝一次酒？	從未	每月至少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 2951-2953

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 3619、5066

我們將竭誠為您服務！

AW100.517.2021.01 初訂