

衛生福利部網站

www.mohw.gov.tw

● 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、喝酒比賽萬不可；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。

**拒絕酒癮**  
**健康就贏**  
酒癮預防篇

健康  
家庭  
人生  
未來幸福

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：8.0	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？

如果飲酒過量超過以下所列，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。

- 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。
- 所有女性或大於65歲以上的男性，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。

## 我是不是已經達到「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，則表示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

(根據過去一年來喝酒的情形來回答)

	0分	1分	2分	3分	4分
你多久喝一次酒？	從未	每月至少一次	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10
多久會有一次喝超過6單位的酒？	從未	每月少於一次	每月	每週	每天或幾乎天天
你發現一旦開始喝酒後便會一直想要繼續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
因為喝酒而無法做好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	每天或幾乎天天
在酒後覺得愧疚或自責不應該這樣喝的情形有多常見？	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 年中
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？	無		有，但不是 在過去 一年		有，在 過去一 年中





我可以找誰幫忙

地區	聯絡電話	分機
基隆市衛生局	02-24300193	
臺北市衛生局	02-27208889	7101
新北市衛生局	02-22577155	1037
桃園縣衛生局	03-3340935	3004
新竹市衛生局	03-5752264	233
新竹縣衛生局	03-5518160	151
苗栗縣衛生局	037-332537	
臺中市衛生局	04-25155148	207
彰化縣衛生局	04-7115141	322
雲林縣衛生局	05-5373488	386
嘉義市衛生局	05-2338066	317
嘉義縣衛生局	05-3620600	259
南投縣衛生局	049-2222473	536
臺南市衛生局	06-2679751	166
高雄市衛生局	07-7134000	1762
屏東縣衛生局	08-7370002	135
臺東縣衛生局	089-346748	362
花蓮縣衛生局	03-8227141	231
宜蘭縣衛生局	03-9322634	1422
澎湖縣衛生局	06-9272162	232
金門縣衛生局	082-337885	

拒絕酒癮  
健康就贏  
酒癮治療篇

健康  
家庭  
人生  
未來幸福



## ▶ 什麼是酒癮？

酒癮具有以下特色：

- 一個原發性而慢性化的疾病，受到遺傳、社會心理、環境多方面而影響到它的進程以及表現。
- 會很想喝酒。
- 一旦開始第一口酒便會一直想喝下去，也很難減量。
- 對酒精產生**耐受性**：要增加喝酒量來達到以前喝酒的效果。
- 對酒精產生**依賴性**：長期過量飲酒後，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，甚至幻覺或癲癇）。
- 即使喝酒行為已經出現家庭破壞，健康惡化，或違反法律的問題，仍然繼續飲酒。
- 酒癮的身體狀況日漸惡化且危及生命。

## ▶ 酒癮問題為生命帶來極大威脅：

- 酒癮患者較一般人減少10年以上之平均壽命。
- 3.8% 的全球人口死亡是因為使用酒精所引起。
- 4.6% 的全球疾病負擔是歸因於酒精使用（約與菸草相同）。
- 20-30%的食道癌、肝癌、肝硬化、癲癇、他殺、及車禍事件與酒精使用有關。
- 60種以上的身體疾病及傷亡事件與飲酒相關。

## ▶ 酒癮者之器官病變：

長期飲酒對身體所造成的傷害不亞於糖尿病，同樣可能造成許多器官的病變，列舉幾項重要的傷害如下：

- **神經系統**：中樞神經的危害包括憂鬱症、癲癇、酒癮、精神病、失憶或失智症等。另對周邊神經的危害則以多發性神經病變最為常見。
- **心臟血管系統**：心臟病、高血壓、出血性及缺血性腦中風。

- **消化道系統**：肝炎、肝硬化、肝癌、食道癌、口腔癌、胰臟炎、胃食道逆流、消化道潰瘍、食道破裂出血等等。
- **肌肉骨骼系統**：肌肉萎縮、骨頭缺血性壞死。
- 乳癌。
- **生殖系統**：性慾降低、性功能障礙、不孕。
- 胎兒酒精依賴症，造成胎兒生長發展遲滯。
- 免疫系統降低造成感染疾病機率上升，如肺結核。
- 皮膚、眼睛與耳部病變。

## ▶ 我到底有沒有酒癮？

以下四個問題中若有一題以上答案為「是」，就可能已經有酒癮了，要儘快找精神科醫師評估與處理。

- 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
- 家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
- 對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚（不應該）嗎？
- 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

## 📌 因應與求助

- **酒癮可以治療**：精神科醫師提供藥物減少戒斷不適，協助患者停止喝酒，之後以心理治療，重建生活。最重要的是，要相信自己有能力戰勝這號敵人，千萬別未戰先敗。
- 酒癮的治療階段：早期發現→早期介入（動機晤談 / 短期諮商）→治療酒精戒斷症狀→復健（認知行為治療）→復發預防。
- 酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於**慢性病**，需要**長期抗戰**。
- 若懷疑自己或家人有酒癮相關問題，請早期尋求各醫療機構精神科或各縣市衛生局協助治療。

\* 相關資料來源：世界衛生組織及美國國家酒精濫用與酒癮研究機構



## 108年酒癮治療約定醫院

◆◆大林慈濟醫院-身心科 05-2648000 嘉義縣大林鎮民生路2號

台大雲林醫院-精神科 05-5323911 斗六市雲林路二段579號

天主教若瑟醫院-身心科 05-6337333 虎尾鎮新生路74號

中國醫學大學北港附設醫院-身心科 05-7837901 北港鎮新德路123號

成大斗六分院-快樂門診 05-5223788 斗六市莊敬路345號

臺中榮民總醫院嘉義分院-身心科 05-2359630  
嘉義市西區世賢二路600號

衛生福利部朴子醫院-身心科 05-3790600  
嘉義縣朴子市永和里42-50號

臺中榮民總醫院灣橋分院-身心科 05-2791072  
嘉義縣竹崎鄉灣橋村石麻園38號