

A4正面

酒精使用疾患確認檢測

(Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)

| 分數                                  |                             | 0                               | 1                               | 2                                | 3                                | 4                               |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1. 您多久喝一次酒?                         |                             | <input type="checkbox"/> 從未     | <input type="checkbox"/> ≤1 次/月 | <input type="checkbox"/> 2-4 次/月 | <input type="checkbox"/> 2-3 次/週 | <input type="checkbox"/> ≥4 次週  |
| 2. 一般的日子, 通常一天可以喝多少酒?<br>"參考單位量表如下" |                             | <input type="checkbox"/> 1-2 單位 | <input type="checkbox"/> 3-4 單位 | <input type="checkbox"/> 5-6 單位  | <input type="checkbox"/> 7-9 單位  | <input type="checkbox"/> ≥10 單位 |
|                                     |                             | 每瓶之酒精單位量(單位/瓶)                  |                                 |                                  |                                  |                                 |
| 罐裝啤酒<br>(4%, 350C.C.):1             | 保力達、維士比<br>(8%, 600C.C.):4  | 葡萄酒、紅酒<br>(12%, 700C.C.):7      | 麥芽酒<br>(30%, 300C.C.):7.5       |                                  |                                  |                                 |
| 紹興酒<br>(16%, 600C.C.):8             | 米酒<br>(22%, 600C.C.):11     | 高粱酒<br>(58%, 300c.c.):14.5      | 威士忌、白蘭地<br>(40%, 600c.c.):20    |                                  |                                  |                                 |
| 3. 多久會一次喝多於六單位的酒?<br>"參考單位量表如上"     | <input type="checkbox"/> 從未 | <input type="checkbox"/> ≤1 次/月 | <input type="checkbox"/> 每月     | <input type="checkbox"/> 每週      | <input type="checkbox"/> 幾乎每天    |                                 |
| 4. 過去一年中, 一旦開始喝酒便無法停止的情形?           | <input type="checkbox"/> 從未 | <input type="checkbox"/> ≤1 次/月 | <input type="checkbox"/> 每月     | <input type="checkbox"/> 每週      | <input type="checkbox"/> 幾乎每天    |                                 |
| 5. 過去一年中, 因喝酒而無法做平常該做的事?            | <input type="checkbox"/> 從未 | <input type="checkbox"/> ≤1 次/月 | <input type="checkbox"/> 每月     | <input type="checkbox"/> 每週      | <input type="checkbox"/> 幾乎每天    |                                 |
| 6. 過去一年中, 一段時間大量飲酒後早上要喝一杯才舒服?       | <input type="checkbox"/> 從未 | <input type="checkbox"/> ≤1 次/月 | <input type="checkbox"/> 每月     | <input type="checkbox"/> 每週      | <input type="checkbox"/> 幾乎每天    |                                 |
| 7. 過去一年中, 在酒後覺得愧疚或自責的情形?            | <input type="checkbox"/> 從未 | <input type="checkbox"/> ≤1 次/月 | <input type="checkbox"/> 每月     | <input type="checkbox"/> 每週      | <input type="checkbox"/> 幾乎每天    |                                 |
| 8. 過去一年中, 酒後忘記前一晚發生的事情?             | <input type="checkbox"/> 從未 | <input type="checkbox"/> ≤1 次/月 | <input type="checkbox"/> 每月     | <input type="checkbox"/> 每週      | <input type="checkbox"/> 幾乎每天    |                                 |
| 9. 曾經有其他人或是自己因為你喝酒而受傷過?             | <input type="checkbox"/> 無  |                                 | <input type="checkbox"/> 有過去一年內 |                                  | <input type="checkbox"/> 有非過去一年內 |                                 |
| 10. 曾經有親友或醫療人員關心您喝酒問題(建議少喝)         | <input type="checkbox"/> 無  |                                 | <input type="checkbox"/> 有過去一年內 |                                  | <input type="checkbox"/> 有非過去一年內 |                                 |

酒精使用疾患確認檢測若男性有「8分」，女性有「5分」，你可以尋求以下幫助，我們將為您提供完善的諮詢和建議！

諮詢電話：台北慈濟醫院，  
電話02-66289779轉3868

E6R0022514-F1

0013

離酒、永保安康

0-青少年不喝酒

0-喝酒不開車

1-每小時喝酒不超過1單位

3-每次喝酒不超過3單位

0013

離酒、永保安康



佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院

身心醫學科 敬祝您身體健康 平安吉祥

衛生福利部 補助



佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation



## A4反面

### 問題性飲酒

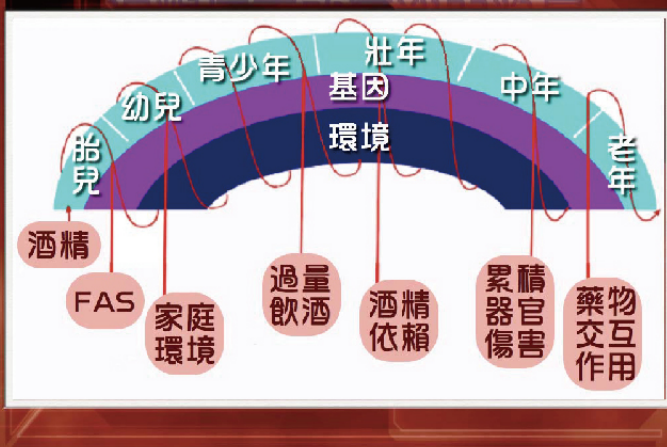
飲酒行為猶如銅板的兩面，過量的飲酒行為造成急性酒精中毒，除易顯露內在自我醜陋的一面外，更會讓自己曝露在危險的環境下，如酒醉駕車、暴力、性侵害等對自己及對他人的傷害。慢性的酒精依賴，身體必須承受酒精的毒性，如肝炎、急性胰臟炎、骨頭壞死、神經及腦部病變，多發性的器官傷害常造成難以彌補的後果。問題性飲酒泛指各種有礙健康的飲酒型態，根據目前美國國家衛生研究院酒精濫用與酒癮研究所的資料顯示，如果飲酒量超過以下所列單位，就要注意已經飲酒過量了，也就是說將會帶來身體或人際的相關傷害。男性在每次喝酒場合的飲酒量超過4單位，女性在每次喝酒場合的飲酒量超過3單位時就可能已經達到問題性飲酒的情形。研究顯示兒童、青少年、孕婦、服用與酒精有交互作用藥物的人更不該飲酒，以免造成無法挽回的傷害。建議節制飲酒，男性一天不要超過兩單位，女性以一單位為限，以啤酒為例，男性一天不要超過兩罐啤酒，女性一罐為上限。

(美國國家衛生研究院(NIH-NIAAA)規定的一個單位的標準酒精飲料為14克純酒精，相近於1罐350CC的啤酒。)

### 酒癮

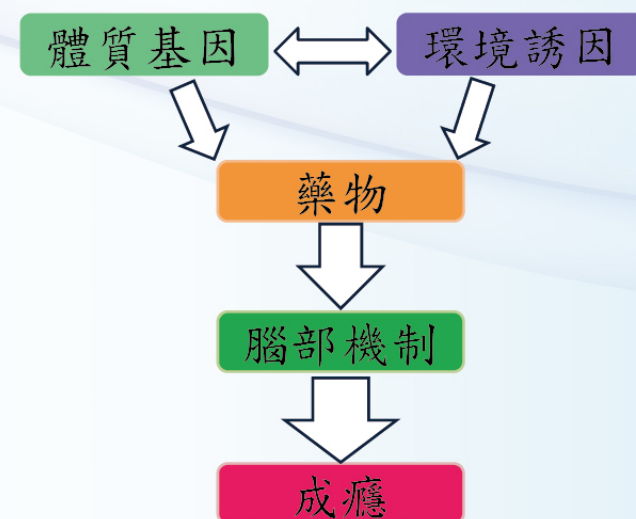
習慣性的飲酒行為，可能是酒癮形成的前兆。酒癮形成後，酒便如影隨形，沉溺於酒精裡面。酒精廣泛干擾腦部神經生物功能，成癮後，常需求診精神科診療，增強自己意志力控制心理飲酒的慾望，方能有機會戒除。酒癮是一種常見的精神疾病，持續的使用造成生理的耐受性，喝的量愈來愈多、時間愈來愈長，當停酒後出現戒斷症狀如手抖、心悸、失眠焦慮，嚴重時會出現意識混亂、幻覺甚至癲癇發作。為緩和戒斷症狀反覆出現強迫性飲酒行為，難以克服的癮慾，一再有失控飲酒行為，惡性循環，造成社會職業功能受損，除身體的併發症，更合併諸多精神症狀如焦慮、憂鬱及認知功能受損等。

### 酒精在生命週期的影響



### 成因

問題性飲酒和酒癮的形成是多發性成因，包含體質及環境等諸多因素所造成。



### 自我篩檢

CAGE 量表示國際廣泛用來篩選問題性飲酒及酒精依賴的問卷，研究顯示有良好的預測效度。用心回答有助於您覺察酒精對您的影響。

1. ☐是☐否，您是否會覺得酒喝太多，須要停酒？
  2. ☐是☐否，您會因家人抱怨您喝酒，感到困擾及惱怒？
  3. ☐是☐否，您是否會因持續喝酒行為，感自責及罪惡感？
  4. ☐是☐否，您是否曾一早醒來就要喝酒才會比較舒服？
- 若以上四個問題，有一題為「是」，請接續酒精使用疾患確認檢測(Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)