

## 全體國人篇

衛生署關心國人的健康，也關心飲酒過量醉酒所衍生的個人身心健康影響、家庭功能正常化及社會安全危害的問題。

飲酒後酒精在人體血液中的濃度的增加，會影響人體生理及神經系統的反應，醉酒就是酒精中毒的現象，如酒精性肝炎會造成肝臟傷害，意識混亂不清會造成異常行為，如暴力行為、性幻想及性侵，最可怕的酒駕肇事，害人害己。

衛生署也關心長期過量飲酒所造成的酒精依賴及酒精濫用等酒精成癮的精神病狀，如何讓國人不過量飲酒、不醉酒（例如：不強迫他人飲酒、不空腹喝酒）、不成癮、不變成酒精依賴、不變成酒精濫用，是編輯本單張的目的。

## 原住民飲酒文化篇

傳統用米穀（小米）釀造的含酒精成份飲料，對原始的原住民社會部落民族來說，是稀有珍貴的，所以都是在祭典儀式中進行禮酒分享，按照禮數共飲，很有禮貌、很節制的喝，增加儀式進行的歡娛氣氛。只是，目前時下，商業販賣下的酒，不再稀有、不再珍貴，蒸溜酒精飲料濃度升高，部落的禮酒共飲流於濫喝，儀式不再神聖，另外，生活及精神壓力透過飲酒舒解成習，長期過量飲酒，不自覺的造成依賴及成癮，本篇希望不再污名化原住民的禮酒分享文化，同時希望幫助您檢測自己飲酒是否過量？是否達到問題飲酒行為標準？更希望您及您的家人主動連絡當地衛生局（電話如後）或衛生所地段護士，讓大家來共同面對家人酒癮問題，走出陰霾。



## 喝酒是否過量篇

### ? 我到底喝了多少酒

一個單位的酒，約等於10公克的純酒精量，相當於一瓶 350c.c. 罐裝啤酒或四分之一瓶的保力達。

以下列舉臺灣常見的幾種酒類，每瓶所含的酒精單位數：

每瓶之酒精單位數（單位/瓶）
罐裝啤酒：1
保力達、維士比：4.0
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？

如果飲酒量超過以下所列，就要注意已經是飲酒過量了：

**男性**，每天飲酒皆超過2單位，或每週飲酒量超過14單位，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過4單位。

**女性**，每天飲酒皆超過1單位，或每週飲酒量超過7單位，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過3單位。

## 飲酒行為問題量表

1 您的家人曾因您喝酒過多而反對您嗎？

2 您曾經想戒酒，卻做不到嗎？

3 您曾在喝酒時有喪失記憶的現象嗎？也就是說您當時喝多了酒，以致於您當時所說的話，所作的行為，隔天記不起來。

4 您曾經想過，您是一個喝酒過多的人嗎？

### 符合任何一項

建議與您平常就診醫師做進一步諮詢，評估飲酒造成影響。

### 符合三項或三項以上

有高度的酒癮可能性，建議立即洽詢衛生單位尋求戒酒醫療協助。

本單張「飲酒行為問題量表」，係由胡海國教授編製並業經其同意使用之。





## 我可以找誰幫忙

地區	聯絡電話	分機
基隆市衛生局	02-24300193	
台北市衛生局	1999	7162
新北市衛生局	02-22577155	1087
桃園縣衛生局	03-3340935	2315
新竹市衛生局	03-5240019	
新竹縣衛生局	03-5518160	262
苗栗縣衛生局	037-332537	
台中市衛生局	04-25265394	5615
彰化縣衛生局	04-7115141	309
雲林縣衛生局	05-5373492	226
嘉義市衛生局	05-2338066	317
嘉義縣衛生局	05-3620600	211
南投縣衛生局	049-2222473	539
台南市衛生局	06-6357716	126
高雄市衛生局	07-7134000	206
屏東縣衛生局	08-7370123	
台東縣衛生局	089-331171	362
花蓮縣衛生局	03-8227141	225
宜蘭縣衛生局	03-9322634	234
澎湖縣衛生局	06-9272162	232
金門縣衛生局	082-337521	123

備註：100年5月6日各縣市衛生局提供承辦酒癮戒治業務聯絡窗口電話



行政院衛生署

<http://www.doh.gov.tw/>



# 飲酒不過量 健康我最罩



行政院衛生署 關心您

