

台灣戒酒暨酒癮防治中心

Problematic  
Drinker's 「問題性飲酒者」  
指引手冊  
Handbook

Taiwan Alcohol Abstinence and Addiction Prevention Center



# I 目錄

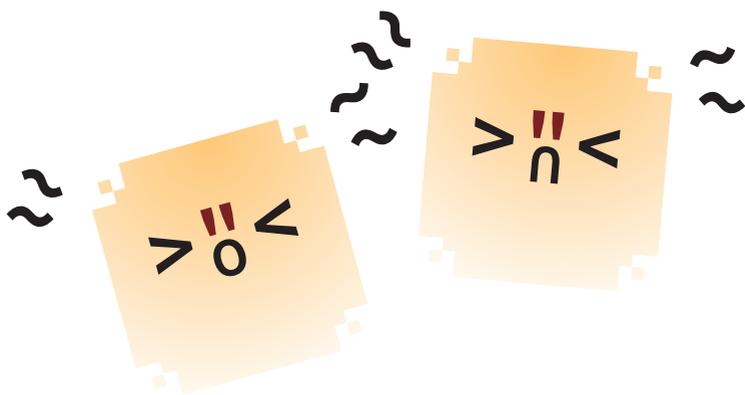
飲酒迷思 -----	1
飲酒風險自我評估 -----	2
飲酒風險知多少？ -----	3
什麼是「問題性飲酒」行爲 -----	6
自填式華人飲酒問題篩檢問卷 -----	7
如何協助「問題性飲酒者」-----	8
可尋求協助的資源 -----	9
參考文獻 -----	10

## 「飲酒迷思」

### 喝酒不過量，到底喝多少的酒精才算過量？

根據衛生福利部 2023 年公布的「每日飲酒酒精標準量」來計算，一個酒精單位是 10 公克純酒精，男性一天不可超過兩個酒精單位（相當於 5% 啤酒不可超過 508ml），女生一天不可超過一個酒精單位（相當於 5% 啤酒不可超過 254ml）。

衛生福利部強調喝酒不論多寡，皆有害健康，因此能「**不喝更好**」唷！



# 飲酒風險自我評估

檢查看看，平常都喝多了嗎？



**喝 · 不要 太 超過**

自我檢測 · 看得到 認識成人每天酒精標準量  
 成年男性飲酒每天不超過 2 單位；成年女性飲酒每天不超過 1 單位  
 1 單位酒精 = 10 公克純酒精  
 酒品容量 (c.c) X 酒精濃度 (%) X 0.785 (酒精密度) = 每瓶酒精含量 (g)

杯 = 150ml	啤酒 5%	(含酒精) 提神飲料 10%	紅酒 12%	米酒 19.5%	烈酒 40%	高粱酒 58%
2單位 ml/天	508ml	254ml	212ml	130ml	62ml	42ml
1單位 ml/天	254ml	127ml	106ml	65ml	31ml	21ml

不喝酒更好；開車、懷孕、未成年、服用藥物者切勿飲酒

## 飲酒風險知多少？

### 飲酒有關的生理症狀

失憶症  
失智症  
腦萎縮

口腔癌  
咽喉癌

脂肪肝  
肝硬化  
肝癌

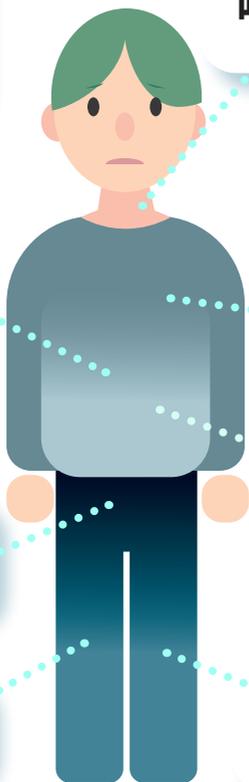
心臟病  
高血壓  
高血脂

性功能障礙

胰臟炎  
大腸癌

關節炎

骨頭壞死



## 「飲酒風險知多少？」

### 飲酒有關的身心症狀

#### 失眠

喝酒會影響睡眠結構、降低睡眠品質，使失眠問題變嚴重。

#### 焦慮

容易緊繃不安，想透過酒來放鬆，卻需要越喝越多才感覺降低緊繃度。

#### 憂鬱

出現憂鬱情緒、對生活失去動力。靠酒精麻痺自己。卻越喝越難受。

這些困境都是有機會改善的，勇敢接受治療，不用依賴酒精！

## 飲酒有關的社會問題



### 酒駕：

吐氣酒精濃度每公升 0.15 毫克以上；  
血液中酒精濃度達 0.03% 以上。

**當心！酒後隔日也可能有酒駕風險！**

不但會被罰錢、可能被吊照或判  
有期徒刑。若酒駕導致自己 / 他  
人重傷甚至死亡，也會造成難以  
抹滅的身心理陰影。



**喝一點也別上路！  
飲酒前先找代駕！**



各縣市酒後代駕服務  
<https://168.motc.gov.tw/page/citydd>

### 酒後失控行爲

酒會讓大腦控制力降低。四成  
以上暴力發生與酒後衝動有  
關。酒後衝動自殺自傷的案件  
也層出不窮。

# 什麼是「問題性飲酒」行為？

飲酒的型態，可根據酒精的消耗量及對身體傷害的嚴重程度來區分，分別為以下這六種型態。



**問題性飲酒**，為飲酒後而導致各種生理或人際問題的情形，但尚未達到酒精使用障礙症的臨床診斷標準。

舉例：

柏翰的工作為一名業務員，一週有四天的下班時間須和客戶應酬，飲酒量已超過男性一天可飲的 2 單位量，但他不認為自己有酒精使用障礙症，因為週六日不喝酒也行，但一年內出現兩次酒後隔日酒測值超過 0.25 被判定為酒駕，而駕照已被吊銷。每個月也都還會出現酒後失憶，酒醒後才知道自己飲酒後有騷擾別人的行為，酒後隔日宿醉無法準時上班，此情形雖尚無達到酒精使用障礙症診斷標準，但已造成生理及人際問題的情形，所以為「問題性飲酒」。

可由以下自填式華人飲酒問題篩檢問卷評估目前飲酒的問題情形是否有問題性飲酒。

# 自填式華人飲酒問題篩檢問卷

- 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？
- 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？
- 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？
- 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？

//////////

以上四個問題，若有一題為「是」，代表飲酒情形可能已經達到問題性飲酒的程度，建議可以進一步尋求專家的評估與協助。



# 如何協助「問題性飲酒者」

## 1. 藥物治療

問題性飲酒可能會造成失眠、情緒困擾及飲酒量增多的風險性，若要解決失眠、情緒困擾及飲酒過量的問題，可透過精神科門診就醫提供藥物治療協助。

## 2. 心理治療

問題性飲酒的形成，為生理、心理層面及社會三個層面，可由專業心理師及社工師提供個別及團體心理治療，給予協助因應壓力、情緒困擾及人際支持。

## 3. 追蹤關懷

個案管理人員定期電話訪視或門診面談以瞭解個案及家屬的求助需求及接受服務後的現況，給予提供心理支持及資源連結轉介。

## 可尋求協助的資源

各縣市衛生局指定「酒癮治療費用補助方案」執行機構

請 掃 我



掃 QR Code 便可知道鄰近自己居住地的  
醫療資源在哪裡唷！

## 參考文獻

1. 衛生福利部 (2023 年 07 月 14 日)。聰明酒杯記得「量」！不喝更好最健康 衛福部聯袂各大醫院、協會團體啟動酒癮防治新藍圖。112 年衛生福利部新聞。 <https://www.mohw.gov.tw/cp-6562-75242-1.html>
2. 衛生福利部 (2023 年 07 月 14 日)。每日飲酒酒精標準量 - 資訊圖表。112 年衛生福利部新聞。 <https://www.mohw.gov.tw/Public/Images/202307/0582307141327b35ff.jpg>
3. 三軍總醫院護理部 (2022)。飲酒對我們身體的影響。護理指導資訊 NSG-17。
4. 交通安全入口網 (2022 年 02 月 23 日)。各縣市酒後代駕服務。 <https://168.motc.gov.tw/page/citydd>

## 參考文獻

5. TVBS 新聞網 (2024 年 06 月 29 日)。王柏傑酒駕稱前晚喝的！醫：很常見別僥倖「酒後 2 天都可能驗到」。TVBS 新聞網。 <https://news.tvbs.com.tw/life/2522358>
6. 張祐銘、陳亮妤、范瓊月、郭彥君、楊添圍、鄭婉汝、黃名琪 (2019)。台北市成年酒駕初犯者的酒精使用型態、酒癮及酒駕行為之相關性。台灣公共衛生雜誌，38：2，150-162。
7. 蔡宗晃、鄭瑞隆、吳岳秀 (2005)。男性憂鬱、酒癮及暴力之相關性及評估。亞洲家庭暴力與性侵害期刊，1:1，163-186。



諮詢專線

0800-255959

台灣戒酒暨酒癮防治中心

酒少喝很好  
不喝更好

Taiwan Alcohol Abstinence and Addiction Prevention Center

作者 台灣戒酒暨酒癮防治中心

出版日期 2024年

有著作權 侵害必究

