

# 拒絕酒癮

## 健康久久

### 1 理性飲酒

酒不是不能喝，而是要喝得有知識、有品味，不要因為酒而危害到自己的身心健康，也不要傷害親朋好友，甚至避免禍及您不認識的人。因此建議您：

1. 選擇較小的酒杯，例如高粱酒用的高粱小杯。
2. 喝酒前先吃一點東西，特別是帶點油脂類的食物，避免空腹喝酒傷胃又容易醉。
3. 慢慢喝，酌量喝，切忌狂飲暴飲，這可能會誘發猛爆性或急性肝炎。
4. 聚餐中只要喝酒，就不要開車赴會，心存僥倖酒駕，輕則被罰，重則車禍傷人傷己。
5. 盡量不要借酒壯膽與別人溝通，這樣容易意外導致不必要的爭執甚至暴力衝突。

### 2 適量飲酒

千杯不醉將嚴重影響身體健康。世界衛生組織對於飲酒的安全或危險量都有不同程度的建議，您可以參考下列建議來保持自己的健康：

#### 安全劑量

男性  
**啤酒** 一天 < 4 罐  
330 cc/罐 一周 < 14 罐

女性  
**啤酒** 一天 < 3 罐  
330 cc/罐 一周 < 10 罐

男性 58%  
**高粱** 一周 < 200 cc

女性 58%  
**高粱** 一周 < 140 cc

男性 40%  
**威士忌** 一周 < 420 cc

女性 40%  
**威士忌** 一周 < 300 cc

#### 危險劑量

男性：一週超過一瓶58%的750cc高粱酒，或一瓶半40%的700cc威士忌。  
女性：一週超過半瓶58%的750cc高粱酒，或一瓶40%的700cc威士忌。

\*喝混酒對身體傷害很大，不要在一天之內有混酒飲用的行為。

### 3 過量飲酒，小心酒癮纏上身

如果您的生活出現以下狀況，而且您的飲酒超過上述的安全劑量，您可能已經是酒精成癮，建議您就醫治療：

1. 經常喝酒，影響工作、學業、或家庭。
2. 明知對身體有害，仍繼續喝酒。
3. 酒量越喝越多，遠遠超過自己原先想喝酒的量。
4. 多次想要戒酒，卻也多次失敗。
5. 一再捲入與喝酒有關的法律糾紛，像是酒駕、暴力等。
6. 明知對心理、人際關係造成傷害，仍然繼續喝酒。

如果一兩天不喝酒，您的身體出現以下的狀況，那代表酒精已經讓您的健康亮起紅燈，要盡快就醫：

1. 手部震顫增加
2. 焦慮
3. 失眠
4. 噁心或嘔吐
5. 暫時性視覺、觸覺、聽覺之幻覺或錯覺
6. 精神運動性激動(坐立難安)
7. 癲癇

## 4 酒癮傷身傷人還傷心

酒癮對身體的傷害，是全面性的，經常見到的傷害如下：

1. 肝臟：酒精性脂肪肝、肝炎、肝硬化。
2. 大腦：酒精性失憶症、早發性失智症。
3. 胰臟：急性慢性胰臟炎。
4. 心臟血管：血管硬化、高血壓。
5. 腸胃道：腸胃炎、食道靜脈曲張、便秘。
6. 代謝疾病：高血脂症、糖尿病。
7. 骨頭：大腿股骨頭無菌性壞死而骨折。
8. 癌症：口腔癌、食道癌、胃癌、肝癌、胰臟癌、大腸癌等高度風險。

飲酒雖然是常見的社交行為，但是過度的飲酒，甚至是酒癮，會造成許多的家庭社會問題：

1. 家庭失和
2. 朋友失和
3. 意外衝突
4. 酒後駕駛
5. 脫序行為導致自己沒有尊嚴

## 5 我是否染上酒癮了？

臺灣有自填式華人飲酒問題篩檢問卷(C-CAGE Questionnaire)，經過專家設計與臨床使用，非常準確，您可以自我檢測：

1. 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？  
是  否
2. 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？  
是  否
3. 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？  
是  否
4. 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？  
是  否

若有任一題勾選「是」，請考慮向醫師諮詢與評估。

## 6 酒癮戒治資訊

如果您有任何疑問或需求可逕洽  
諮詢專線：3393-7885 (上班日:9:00~22:00)  
或透過QR code查詢相關就醫治療資訊

心衛中心酒癮治療資訊



衛福部酒癮治療資訊

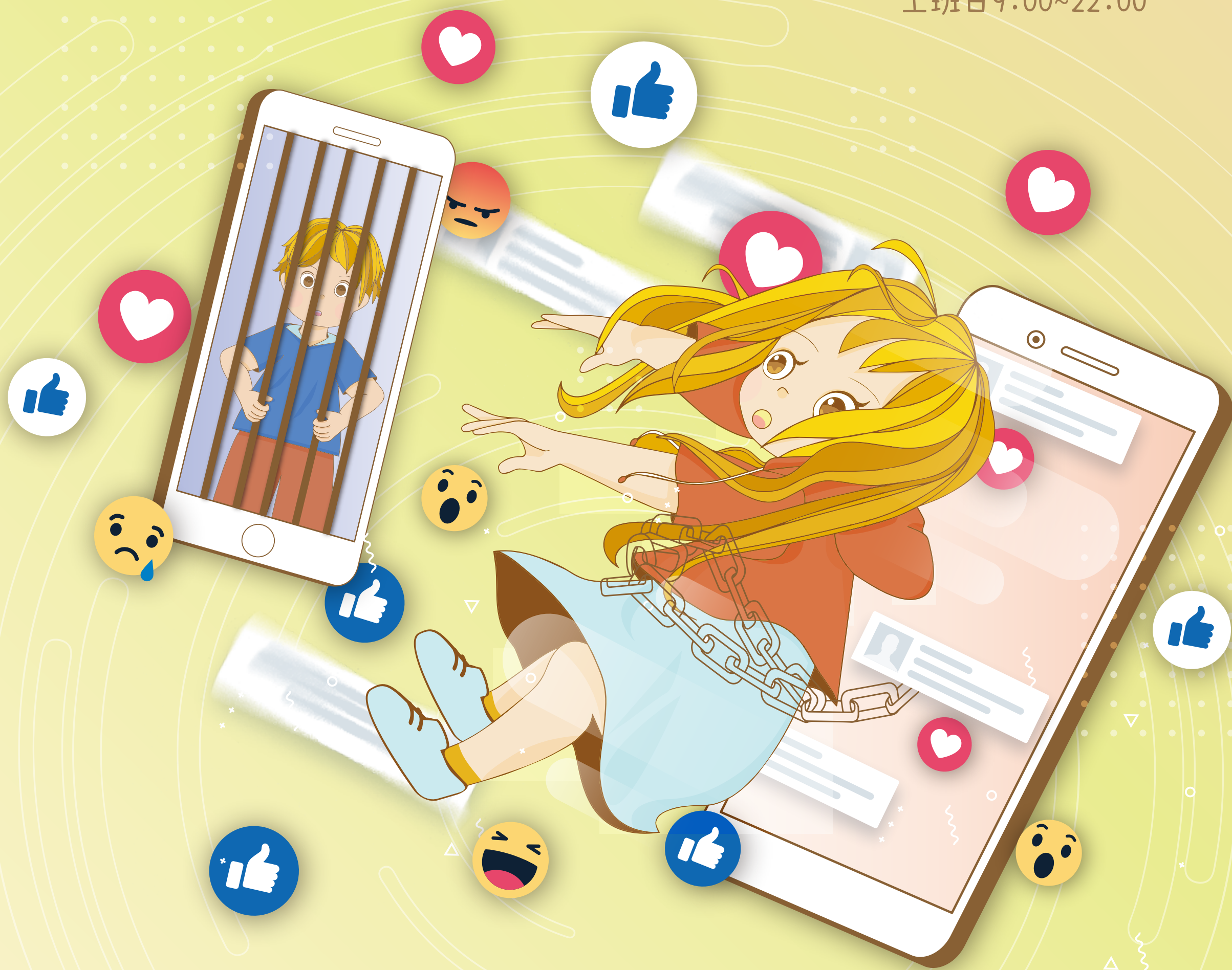


# 網路世界不沉迷 保持健康好心靈

上網30分鐘, 休息動動10分鐘

網路成癮資訊 諮詢專線 (02) 3393-7885

上班日 9:00~22:00



社區心理衛生中心官網



網路使用習慣篩檢量表



臺北市社區心理衛生中心-傾聽each來

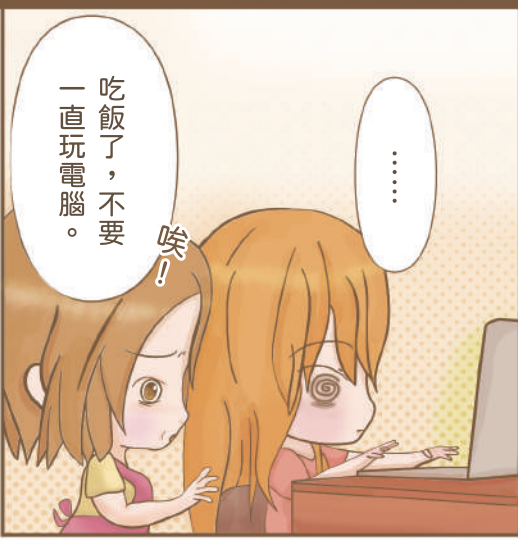


臺北市社區心理衛生中心關心您

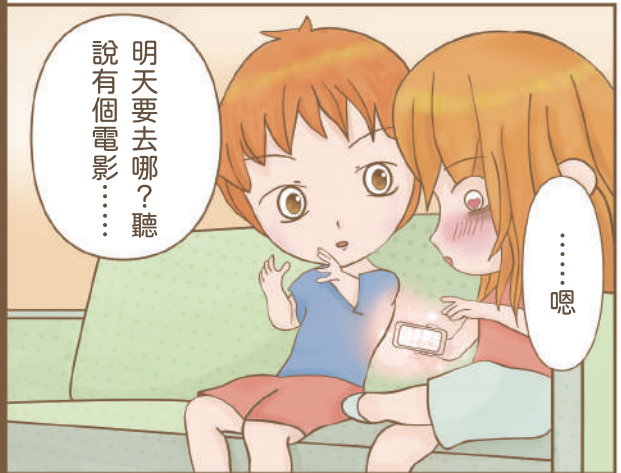
廣告



一小時後



吃飯了，不要一直玩電腦。  
……  
唉！



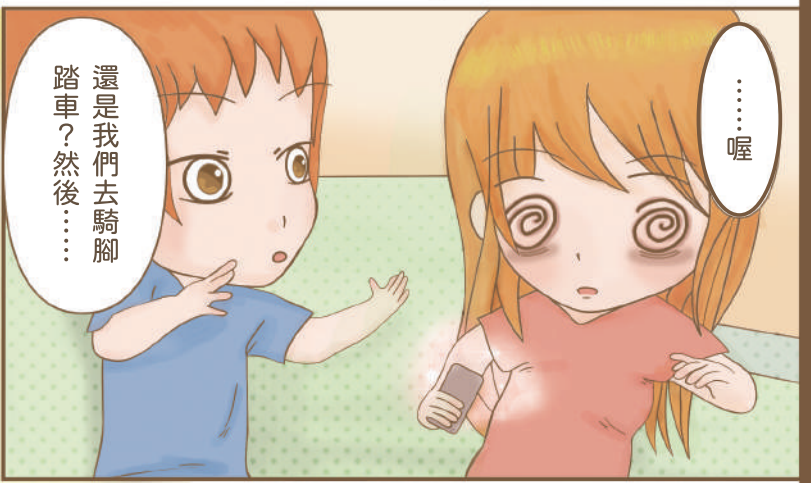
明天要去哪？聽說有個電影……  
……  
嗯



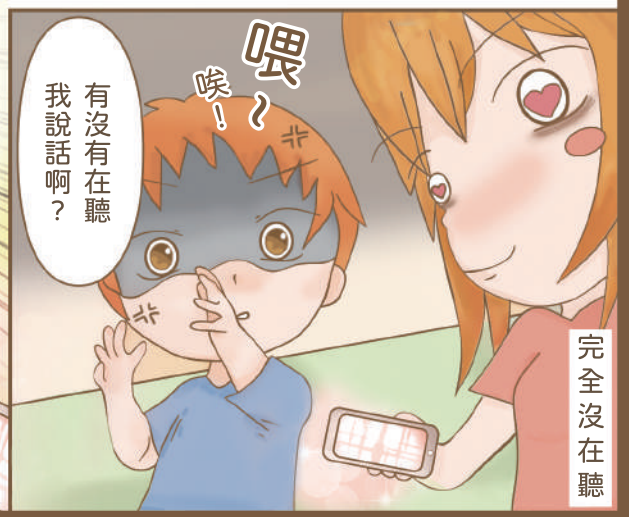
怎麼還在玩？快去吃飯！  
……



嗚啊嗚嗚  
放開我！我的手機！不要啊～  
不要再滑了！我們現在就出門去走走！



……  
喔  
還是我們去騎腳踏車？然後……



喂？  
唉！  
有沒有在聽我說話啊？  
你，成癮了嗎？  
完全沒在聽

# 測測看我是否有網路沉迷

	極不符合	不符合	符合	非常符合
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	1	2	3	4
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	1	2	3	4
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	1	2	3	4
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	1	2	3	4

(本量表適用對象：國小三年級至大學生10至25歲，一般大眾僅供參考)

## 結果說明

加總超過11分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可找學校老師、諮商中心幫忙喔！也可進一步尋求專業協助：諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所，或撥打衛生福利部24小時安心專線1925；以瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。



心衛中心粉絲團



社區心理  
衛生中心官網



癮講座短片