

健康
第一

理性飲酒才安全

Q 不知道自己喝下多少酒精量嗎？

Q 昨夜喝酒，今天早上開車安全嗎？

Q 喝酒後總覺得愧疚或自責，我生病了嗎？

Q 你知道自己可以喝多少酒嗎？



立即翻開內頁
尋找答案！

+ 自我檢測篇



有飲酒習慣的民衆，可以使用自填式華人飲酒問題篩檢問卷 (C-CAGE Questionnaire) 及酒精使用疾患確認檢測 (AUDIT) 來確認自己的飲酒習慣是否符合安全建議，若符合，敬請您繼續保持，若不符合，表示您可能有酒精成癮的問題，應盡速洽詢專業建議。

自填式華人飲酒問題篩檢問卷 (C-CAGE Questionnaire)

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

若以上四個問題，有一題為「是」，請繼續填寫下表。

男性總分 \geq 8分，女性 \geq 4-6分，代表飲酒情形已經至少達到問題性飲酒的程度，若您有需要酒癮相關問題諮詢或想進一步了解自己飲酒的問題，請洽詢提供酒癮戒治療程之醫療院所或各地區衛生局。



酒精使用疾患確認檢測 (Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)

下列問題是詢問您過去一年來使用酒精性飲料的情形：

1. 你多久喝一次酒？
 (0)從未 (1)每月少於1次 (2)每月2-4次 (3)每週2-3次 (4)一週超過4次
2. 在一般喝酒的日子，你一天可以喝多少酒精單位？
 (0)1或2單位 (1)3或4單位 (2)5或6單位 (3)7到9單位 (4)高過10單位

以下參考每瓶酒品之酒精單位數 (單位酒精/ 每瓶)

罐裝啤酒：1	瓶裝啤酒：2.3	保力達、維士比(600cc)：4	葡萄酒、紅酒：4.2
米酒：11	高粱酒(300cc)：14.5	紹興酒：8 陳年紹興酒：9	威士忌(600cc)：20.5

3. 多久會有一次喝超過6單位的酒？
 (0)從未 (1)每月少於1次 (2)每月 (3)每週 (4)幾乎每天
4. 過去一年中，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？
 (0)從未 (1)每月少於1次 (2)每月 (3)每週 (4)幾乎每天
5. 過去一年中，因為喝酒而無法做好你平常該做的事的情形有多常見？
 (0)從未 (1)每月少於1次 (2)每月 (3)每週 (4)幾乎每天
6. 過去一年中，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？
 (0)從未 (1)每月少於1次 (2)每月 (3)每週 (4)幾乎每天
7. 過去一年中，在酒後覺得愧疚或自責不該這樣喝的情形有多常見？
 (0)從未 (1)每月少於1次 (2)每月 (3)每週 (4)幾乎每天
8. 過去一年中，酒後忘記前一晚發生事情的情形有多常見？
 (0)從未 (1)每月少於1次 (2)每月 (3)每週 (4)幾乎每天
9. 是否曾經有其他人或是你自己因為你的喝酒而受傷過？
 (0)無 (2)有，但在過去一年 (4)有，在過去一年中
10. 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？
 (0)無 (2)有，但在過去一年 (4)有，在過去一年中

數字加總起來，即為酒精使用疾患確認檢測的得分。每個選項前的括弧內有一個數字，將您所選項目之

您的合計總分

酒精的影響

Must Know

你不能不知道!



認識酒精才能理性飲酒

TABA
Taman Alcohol Beverage Association

關心您

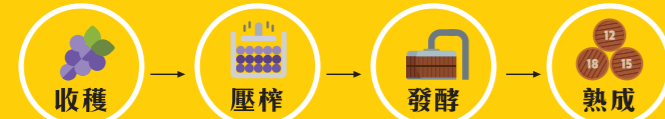
酒是怎麼製造的？

市面上常見的酒品可分成三大類：

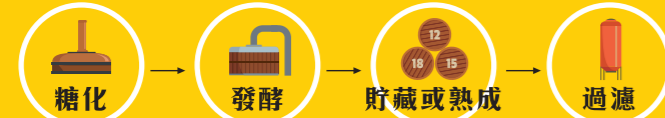
釀造酒

在原料中加入酵母進行發酵，以穀物及果品最為常見，例如啤酒、葡萄酒，酒精含量通常低於20%。

葡萄酒製程



啤酒製程



蒸餾酒

穀物或果品等原料釀造後再加以蒸餾，酒精含量通常介於20%~80%間。

威士忌製程



再製酒

又稱為合成酒，在酒底中加入中藥、花卉等其他材料調味。

飲酒與酒醉

代謝



吸收



酒精進入體內後，主要由小腸吸收、肝臟代謝，如果喝的太多、太快，就會來不及分解而引起酒醉。平均而言，喝一瓶350ml、濃度5%的啤酒，大概需要1.5小時代謝。

為什麼喝了酒會精神亢奮？

酒精會抑制大腦，讓人顯現出本能與衝動。如果攝取更多酒精量，就會進一步影響到小腦、腦幹，出現無法平衡、失憶、甚至急性酒精中毒導致生命危險。因為先天性差異，每個人對酒精的耐受度和反應程度不同，提醒您飲酒務必衡量自身健康狀況，量力而為。

我喝了多少酒精？

飲酒量不能只看喝了多少酒，還要考量酒精濃度，一單位的酒精約為10公克的純酒精量，簡易計算公式為：

$$\text{酒品容量 (c.c)} \times \text{酒精濃度 (\%)} \times 0.785 (\text{酒精密度}) = \text{每瓶酒精含量 (g)}$$



100ml紅酒
(酒精濃度12.5%)

約10g

純酒精含量

相當於1單位



350ml啤酒
(酒精濃度5%)

約14g

純酒精含量

相當於1.4單位

安全飲酒量

65歲以下成年男性
應低於

14單位/週



4單位/次



成年女性和65歲以上男性
應低於

7單位/週



3單位/次



可以喝多少，男女大不同？

安全的飲酒量會因體重、身體機能有所不同，飲用過量可能造成健康風險。一般而言，女性身體含水量小於男性，且ADH（分解酒精的酶）含量較低，因此代謝酒精的效率不如男性，也就是說，等份量的酒精對女性的影響比男性更大。

酒醉程度判定

酒測值 每個人對酒精的耐受度不同，因此在醫療與法律領域，我們根據血液酒精濃度（BAC）或呼氣酒精濃度（BrAC）來反推當事人的飲酒量，在固定的體溫和血壓下，兩種指標可互相推算。注意！酒測值可能因性別、體重、身體含水比例、健康狀況等因素導致差異。

血液酒精濃度 (BAC)	呼氣酒精濃度 (BrAC)	影響
0.03 - 0.05%	0.15-0.25mg/L	視覺及反應靈敏度降低、對速度及距離的判斷力差
0.05 - 0.08%	0.25-0.40 mg/L	反應遲鈍、駕駛能力受損
0.08% — 0.15%	0.40-0.75 mg/L	判斷力嚴重受到影響、體能及精神協調受損
超過0.15%	超過0.75 mg/L	視線模糊進入恍惚狀態

酒精代謝所需要的時間 酒精代謝所需要的時間會因為性別、體重、身體機能有所不同。一般來說，相同的飲酒量，體重較輕、女性需要較多的時間代謝。

酒類	飲用量	50KG	60KG	70KG	80KG
啤酒 5%	720ml (約2瓶鋁罐)				
紅酒 12%	300ml (約3-4杯紅酒杯或半瓶)	男 2.5HR 女 3.1HR	男 2.0HR 女 2.6HR	男 1.8HR 女 2.2HR	男 1.6HR 女 1.9HR
烈酒 40%	90ml (約3杯SHOT或半個威杯)				

出處：交通部道路交通安全督導委員會〈交通安全你不能不知道系列五〉、168交通安全入口網、Virtual Medical Centre

出處：基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院社區醫學部〈適當的飲酒量表〉、衛生福利部國民健康署健康九九網站〈健康知多少〉