

自填式華人飲酒問題 篩檢問卷

C-CAGE Questionnaire

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

若以上四個問題，有一題為「是」
歡迎洽以下酒癮戒治諮詢專線

金門縣社區心理衛生中心

☎ 082-337885

金門縣酒癮治療(費用補助方案)指定機構:

金門醫院-精神科

☎ 082-335806

遠離酒癮小撇步

以茶水代酒
了解酒精的所造成的危害
給自己信心如何面對緊急狀況
勿食含有酒精烹調之食物
遠離販賣酒精之場域
發展興趣及應因壓力方式，避免”飲酒”紓壓
家人、朋友的支持

金門縣社區心理衛生中心

🕒 服務時間

週一至週五

上午08:00~12:00

下午13:30~17:30

📍 服務地址

金門縣金湖鎮中正路1-1號4樓

☎ 諮詢專線

082-337885

金門縣社區心理衛生中心

脫癮而出 返轉人生

—— 酒癮防治衛教手冊 ——



金門縣衛生局 關心您

廣告

酒癮的定義及臨床表徵

一年內由於酒精的使用而反覆出現以下特徵：

1. 不能履行職業、學業或是家庭的主要角色責任。
2. 對身體有害或是造成社會人際問題等任何一項，而仍繼續使用酒精。
3. 飲酒量必須持續增加才能達到預期效益。
4. 出現酒精戒斷症狀。
5. 隨時隨地都要喝才能感覺到舒服。
6. 使用量及時間經常超出預期。
7. 有意願控制或是戒除酒精使用，但是無法成功。
8. 花費許多時間取得或是使用酒精。
9. 明知自己重複發生身心問題是由酒精引起，但仍持續使用酒精。

酒癮者的生活經常圍繞著「找酒」、「藏酒」、「醉酒」、「喝酒」、「酒醒」間打轉；即使長期酗酒而造成上述問題產生，仍持續喝酒，形成再飲酒的惡性循環。



常見酒精濫用原因



心理因素

1. 過度飲酒對身體及頭腦均造成傷害，同時使人產生依賴感。
2. 酒精可以形成一種假的情緒狀態來化解焦躁不安、緊張情緒，尤其是強烈的罪惡、自責、寂寞、渴望或是失望。
3. 酒精代替了遺失的心理結構，使酒癮者得以重見某些自尊與內在和諧；效果隨酒醒後消失殆盡。



社會文化因素

1. 職業與酒癮關係：常與酒類接觸，酗酒的危險性也較高；另常須交際應酬商人、高壓行業都是高危險族群。
2. 家庭互動與酒癮關係：酒癮造成家庭破碎、經歷不安全的兒童時期、夫妻關係不睦。
3. 其他：社經地位的差別、地區性的差別、宗教與種族的差異。



酒精濫用造成的危害



身體危害

1. 急性效應(短時間大量飲酒)：死亡、急性胰臟炎或急性盲腸炎、營養不良症後群。
2. 慢性效應(長達多年的大量飲酒)：脂肪肝、肝硬化、胃潰瘍、神經系統傷害、大腦皮質萎縮、增加心跳率、耗氧量，引起心肌病變、血小板數下降、貧血、肺炎、肺結核、消化道及呼吸道惡性腫瘤。
3. 戒斷效應(突然減少或是不喝酒)：噁心、嘔吐、全身疲累、心跳加速、多和、體溫升高、血壓升高、焦躁不安、發抖、妄想、幻覺、瞻望，嚴重時可能出現意識障礙。



精神危害

震顫性瞻望、魏尼克腦症、科沙科夫症後群、失智症、酒精性精神病。



家庭及社會障礙

人際衝突，朋友遠離、家庭暴力、家庭關係破裂，影響工作效率，喪失穩定工作機會。