

理性飲酒 拒絕成癮



簡易健康量表

性別 ☐ 男 ☐ 女

年齡 ☐ 30歲以下 ☐ 31-45歲 ☐ 46-64歲 ☐ 65歲以上

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. 家人或朋友爲你好
而勸你少喝一點酒嗎？ ☐ 是 ☐ 否

3. 對於喝酒這件事情，
你會覺得不好或感到愧疚嗎？ ☐ 是 ☐ 否

4. 早上一起床上未進食之前，
就要喝一杯才舒服嗎？ ☐ 是 ☐ 否

若以上四個問題，有一題爲“是”

建議您可進一步諮詢花蓮縣衛生局或花蓮縣身心健康及成癮防治所，以了解使用酒精之情況。



花蓮縣衛生局 03-8233251

花蓮縣身心健康及成癮防治所 03-8351885

