

111 年「酒酒不見 健康再現」飲酒困擾者健康促進計畫

一、目的

- (一)辦理拒絕酒精成癮運動及衛教等活動，降低飲酒之頻率，建立正確飲酒觀念。
- (二)透過每週運動課程，鼓勵飲酒困擾者透過運動培養良好的休閒方式，並提升其身體機能。
- (三)如有發現酒癮問題，將協助轉介飲酒困擾者至醫療院所接受戒酒治療或透過互助團體，建立酒癮者健康促進體系。
- (四)藉由衛教提升飲酒問題或飲酒困擾個案之就醫意識與強化民眾對酒癮之疾病概念。

二、辦理日期

111 年 5 月 2 日至 111 年 9 月 18 日

三、報名日期

即日起至 111 年 7 月 2 日

四、活動目標

- (一)辦理健康運動課程，引領學員培養良好的運動興趣，提升健康生活。
- (二)運動前的體重及血壓測量，觀察學員平時的生活習慣改變是否影響其體態變化。
- (三)了解學員的需求及協助轉介其至醫院接受戒酒治療，遠離酒癮。
- (四)透過衛教課程建立學員正確的飲酒認知、戒酒期間的保健常識及相關戒酒資源。

五、 辦理地點

- (一) 朝馬國民運動中心（臺中市西屯區朝貴路 199 號）
- (二) 南屯國民運動中心（臺中市南屯區黎明路一段 998 號）
- (三) 北區國民運動中心（臺中市北區崇德路一段 55 號）
- (四) 長春國民暨兒童運動中心（臺中市南區合作街 46 號）
- (五) 潭子國民暨兒童運動中心（臺中市潭子區勝利路 140 號）
- (六) 大里國民暨兒童運動中心（臺中市大里區國光路一段 258 號）
- (七) 臺中港區運動公園（臺中市沙鹿區自強路 301 號）

六、 課程資訊

- (一) 參加對象：以本市飲酒困擾者為優先，每家運動中心報名上限 15 位，
額滿為止。

- (二) 報名方式：

- (1)有飲酒困擾且有意願參加之民眾可向相關單位進行報名，並填寫

- 「111 年『酒酒不見 健康再現』飲酒困擾者健康促進活動報名表」

- （相關單位需蓋單位章）。

- (2)相關單位每日填妥報名清冊後，將報名清冊及報名表傳真至本局，

- 以利了解其成癮程度及基本資料後進行資格審核，資格審核通過後，

- 統一由本局以電話通知符合資格之報名者依規定前往參與活動，各

- 運動中心上限為 15 位。

- (三) 活動內容：

(1)活動小卡：第一堂課前，學員需先至所屬運動中心出示證件並簽到，請櫃檯協助將「活動小卡」給學員，並請學員每次上課攜帶有照片且可證明身分之文件，以利核對身分，並做為登記報到之依據。(活動小卡僅提供簡要規範給學員，無證明學員身分之作用)

(2)基本身體組成評估(Inbody)：請運動中心人員協助學員在第1堂課及最後1堂課開始前至進行測量，由運動中心工作人員解說各項身體指數，並請櫃檯人員協助填寫Inbody簽到表，於當日拍照測量結果，上傳至Line群組。

(3)承辦單位將視情況適時提供如何保持健康運動、飲食、戒酒團體資訊及相關酒癮戒治醫院，更關心學員平時生活飲酒是否減少。

(四) 課程進行方式：

(1)健身房、游泳：至運動項目櫃台出示小卡及簽到退，即可開始參加運動。

(2)羽球、桌球：需提前預約場地，羽球最多不可超過三次。

(3)活動期間內，每位學員共計12堂課，每堂課1小時，惟每人每週最多2堂課，且必須為參加者本人使用，不得轉讓。如學員連續3週或累計5週未前往運動中心運動，則視為放棄資格。

(五)課程時間：每週擇1-2日至所屬之運動中心參加運動課程(一週最多兩小時)，共計12小時(1次為1小時)。

(六) 獎勵方式：

學員運動課程結束之後，完成8小時者，可獲得等值商品禮券，共

價值 1,000 元，最終完成 12 小時者，可獲得等值商品禮券，共價值 2,000 元。由本局統一發給等值商品券給予獎勵，並由領取人簽寫「簽收證明」。

七、 注意事項

- (一)如持續有酒精成癮之問題，工作人員或民眾自身須主動提出意見，並由本局協助轉介至醫院接受專業戒治治療。
- (二)各中心若有缺額可於活動中進行替補，原棄權者則將無法再次參與本次活動。惟於活動結束前三週，如仍有後補學員欲參加，將說明無法參加獎勵機制。
- (三)課程為參加者本人使用，若發現為他人代表，經查證屬實，將予以取消活動資格，並不得參與下期活動。
- (四)為保持課程之完整性及持續性，學員於一開始分配所屬運動中心後，活動進行期間，請勿自行至其他運動中心參與課程，否則將不予以補助及列為獎勵標準範圍。
- (五)課程預約方式及設施設備之使用依照各家運動中心規定辦理。
- (六)如對本活動申請有相關問題，請洽臺中市政府衛生局心理健康科 04-25155148 轉 114 王小姐（傳真：04-25265303）。
- (七)本活動因不可抗力或不可歸責於主辦單位之原因致影響活動之執行時，主辦單位得隨時修正、補充說明或停止辦理。
- (八)本活動辦理日期及課程規範，得視疫情政策開放程度調整執行時程及運動內容。

八、 活動規範

(一)活動期間內，以起始週連續計算至第 12 週，每位學員可預約 12 小時，

惟每人每週最多 2 小時為限，且必須為參加者本人使用，不得轉讓。

(二)如學員連續 3 週或累計 5 週無故未前往運動中心運動，則視為放棄資格。

(三)預約方式及預約後無故未到之因應方式依照各家運動中心規定辦理。

(四)學員每堂課簽到及簽退前，需出示身分證(或任一有照片可供辨識之資料)，以利櫃台核對身分。

(五)除羽球預約次數上限為 3 次外，其餘項目皆由學員自行安排堂數。

(六)以上規範視疫情做滾動式調整。

111 年「酒酒不見 健康再現」飲酒困擾者健康促進活動報名表

暨酒癮篩檢問卷

基本資料	姓名		出生年月日	民國	年	月	日
	性別		身分證字號				
	聯絡電話	本人：(宅) (行動)					
	通訊地址	緊急聯絡人： 關係： 電話：					
家庭狀況	婚姻狀況： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 分居 <input type="checkbox"/> 其他_____						
	子女： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (子： 個, 女： 個)						
	家中有未滿6歲兒童註：_____位						
是否有相關疾病史	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 痛風 <input type="checkbox"/> 肝炎 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 腎臟病 <input type="checkbox"/> 蠶豆症 <input type="checkbox"/> 關節炎 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 其他：						
期望參與本次活動能獲得之成效	<input type="checkbox"/> 減少飲酒 <input type="checkbox"/> 改善生活作息 <input type="checkbox"/> 減重 <input type="checkbox"/> 獲取更多的資源 <input type="checkbox"/> 認識更多朋友 <input type="checkbox"/> 其他：						
如何得知本活動	<input type="checkbox"/> 經由民間團體介紹 <input type="checkbox"/> 來自醫療機構轉介 <input type="checkbox"/> 自行求助 <input type="checkbox"/> 其他						
期望運動中心之地點 (請依志願序填寫)	<input type="checkbox"/> 朝馬國民運動中心 <input type="checkbox"/> 北區國民運動中心 <input type="checkbox"/> 長春國民暨兒童運動中心 <input type="checkbox"/> 南屯國民運動中心 <input type="checkbox"/> 潭子國民暨兒童運動中心 <input type="checkbox"/> 大里國民暨兒童運動中心 <input type="checkbox"/> 港區運動中心						
問題概述	一、飲酒行為狀態(請說明): 二、對你是否造成困擾?為甚麼(請說明): 三、曾因飲酒交通違規情形或曾因飲酒至醫療院所求助?(請說明次數):						

填寫人：_____ 日期： 年 月 日

自填式華人飲酒問題篩檢問卷 (C-CAGE Questionnaire)

題 目	回 答
1. 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 你曾一早起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
● 若以上四個問題，有一題為「是」，請接續酒精使用疾患確認檢測 (Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)	

酒精使用疾患確認檢測

(Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)

請以過去一年來喝酒的狀況回答：

一、你多久喝一次酒？

- (0) 從未 (1) 每月少於一次 (2) 每月二到四次 (3) 每週二到三次
 (4) 一週超過四次

二、在一般喝酒的日子，你一天可以喝多少酒精單位？

- (0) 1 或 2 (1) 3 或 4 (2) 5 或 6 (3) 7 到 9 (4) 高過 10

以下為參考用—每瓶酒之酒精單位數 (單位/瓶)		
罐裝啤酒：1	瓶裝啤酒：2.3	保力達、維士比 (600cc)：4
紹興酒：8	米酒：11	高粱酒 (300cc)：14.5
陳年紹興酒：9	參茸酒 (300cc)：7.5	葡萄酒、紅酒：4.2
米酒頭：17.5	威士忌、白蘭地 (600cc)：20.5	

三、多久會有一次喝超過 6 單位的酒？

- (0) 從未 (1) 每月少於一次 (2) 每月 (3) 每週 (4) 幾乎每天

四、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

五、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

六、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

七、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

八、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

九、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，但不是在過去一年 (4) 有，在過去一年中

十、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，但不是在過去一年 (4) 有，在過去一年中

● 合計總分：_____

● 計分方式：每個選項前面的括弧內有一個數字，將選擇的項目數字加總起來，即為酒精使用疾患確認檢測的得分。

● 男性總分 ≥ 8 分，女性 $\geq 4\sim 6$ 分，代表飲酒情形已經至少達到問題性飲酒的程度。

● **衛生局貼心提醒**，本市共有15家酒癮治療合約醫療機構皆可協助處理戒斷症狀及提供戒酒治療服務，民眾若有需要可多加利用或尋求工作人員協助。

【轉介單位名稱】：

聯繫窗口：

【轉介單位章】：

電話：