

113 年「酒酒不見 健康再現」飲酒困擾者健康促進方案

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

113 年 5 月 1 日至 113 年 10 月 31 日

三、報名日期

即日起至 113 年 9 月 15 日

四、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）

(八)西大墩公園節能減碳館暨兒童運動中心(臺中市西屯區福科二路 111 號)

五、 課程資訊

(一) 參加對象：以本市飲酒困擾者為優先，報名人數上限 112 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臺中市政府衛生局心理健康科及臺中市各區衛生所(如附件 1)進行報名，並填寫「113 年『酒酒不見 健康再現』飲酒困擾者健康促進活動報名表」(附件 2)(相關單位需蓋單位章)。
2. 相關單位填妥報名清冊後，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，報名人數上限為 112 人。

(三) 活動內容：

1. 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。
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。
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證件及簽到退，即可開始參加運動。
2. 羽球、桌球：需提前預約場地。
3. 活動期間內，每位學員可自行選擇 A 課程或 B 課程進行運動(課程選定後便無法變更)，每堂課 1 小時，惟每人每周最多 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。(課程選定後便無法變更)

A 課程：桌球*4 時 or 游泳*4 次+健身房*12 時

B 課程：羽球*2 時+健身房*10 時

- (五) 課程時間：每週擇 1-2 日至所屬之運動中心參加 A 課程或 B 課程(一週最多兩小時)。

(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 A 課程或 B 課程所有內容者，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」。

六、 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 04-22834733 轉 16 林小姐（傳真：04-22833113）。

(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。

七、活動規範

(一)活動期間內，學員可自行選擇課程 A 或課程 B，以起始週連續計算至第 8 週，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)以上規範視疫情做滾動式調整。

臺中市全區衛生所聯絡電話

衛生所	地址	連絡電話
北屯四民	臺中市北屯區后庄路 1062 號	04-24211945
霧峰區	臺中市霧峰區民生路 1-9 號	04-23393022
后里區	臺中市后里區公安路 86 號	04-25562048
和平區	臺中市和平區東關路 3 段 132 號	04-25942781
西屯區	臺中市西屯區西屯路 2 段 299 號	04-27027068
北 區	臺中市北區永興街 301 號 4 樓	04-22359182
太平區	臺中市太平區中山路 1 段 213 之 1 號	04-23938083
北屯軍功	臺中市北屯區軍功路 2 段 16 號	04-22392638
石岡區	臺中市石岡區石岡街 6 號	04-25721887
東勢區	臺中市東勢區豐勢路 490 號	04-25873872
神岡區	臺中市神岡區神岡路 2 號	04-25622792
東 區	臺中市東區信義街 142 號	04-22834121
豐原區	臺中市豐原區中興路 136 號	04-25261170
烏日區	臺中市烏日區長樂街 136 號	04-23381027
大里區	臺中市大里區大衛路 82 號	04-24061500
梨山區	臺中市和平區梨山里中正路 68 號	04-25989540
中西區	臺中市西區民權路 105 號	04-22222832
南屯區	臺中市南屯區向心南路 811 號	04-23827640
新社區	臺中市新社區興社街 4 段 1 號	04-25811704
大肚區	臺中市大肚區榮華街 1 號	04-26992111
大安區	臺中市大安區中山南路 333 號	04-26713681
外埔區	臺中市外埔區甲后路 3 段 1062 號	04-26833208
沙鹿區	臺中市沙鹿區文昌街 20 號	04-26625040
龍井區	臺中市龍井區沙田路 4 段 243 號	04-26352228
大甲區	臺中市大甲區德興路 81 號	04-26872153
清水區	清水區中山路 92 號	04-26222639
南 區	臺中市南區工學路 72 號 2 樓	04-22629735
梧棲區	臺中市梧棲區雲集街 70 巷 3 號	04-26562809
大雅區	臺中市大雅區中清東路 232 號	04-25661091
潭子區	臺中市潭子區中山路 2 段 241 巷 5 號	04-25324643

113 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) 緊急聯絡人： 關係： 電話：					
	通訊地址						
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"/> 衛生所轉介 <input type="checkbox"/> 運動中心：_____ <input type="checkbox"/> 酒癮戒治機構 <input type="checkbox"/> 原家中心： <input type="checkbox"/> 監理所/監理站 <input type="checkbox"/> 醫療機構轉介 <input type="checkbox"/> 地檢署 <input type="checkbox"/> 自行求助 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 家庭福利服務中心						
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 <input type="checkbox"/> 西大墩運動中心						
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：

※請將報名表掃描後寄至承辦人信箱(hbtcm01969@taichung.gov.tw)，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。若有其他問題請臺中市政府衛生局心理健康科 04-2283-4733 轉 16 林小姐。