

# 饮酒行为自测

问题 1: 你多久喝一次酒?

- (1) 从来不喝-0分
- (2) 一个月喝 1 次-1分
- (3) 一个月喝 2 次或 4 次-2分
- (4) 一周喝 2 到 4 次-3分
- (5) 一周喝 4 次及以上-4分

问题 2: 在你喝酒的时候, 通常你喝的量是几个标准杯 (标准杯解释请参看文后说明)?

- (1) 1-2 个-0分
- (2) 3-4 个-1分
- (3) 5-6 个-2分
- (4) 7-9 个-3分
- (5) 10 个及以上-4分

问题 3: 在一个场合, 你一次喝 6 个标准杯或者更多酒的频率是多少?

- (1) 从来没有-0分
- (2) 一个月少于 1 次-1分
- (3) 一个月 1 次-2分
- (4) 一周 1 次-3分
- (5) 一天 1 次-4分

问题 4: 过去一年, 有多少次你觉得自己开始喝酒后就停不下来了?

- (1) 从来没有-0分
- (2) 一个月少于 1 次-1分
- (3) 一个月 1 次-2分
- (4) 一周 1 次-3分
- (5) 一天 1 次-4分

问题 5: 过去一年, 你觉得自己想做的事情因为饮酒而没有做成的频率是多少?

- (1) 从来没有-0分
- (2) 一个月少于 1 次-1分
- (3) 一个月 1 次-2分
- (4) 一周 1 次-3分
- (5) 一天 1 次-4分

问题 6: 过去一年, 你有多少次在早晨需要喝一杯以让自己在酗酒后恢复活力?

- (1) 从来没有-0 分
- (2) 一个月少于 1 次-1 分
- (3) 一个月 1 次-2 分
- (4) 一周 1 次-3 分
- (5) 一天 1 次-4 分

问题 7: 过去一年, 你有多少次因为饮酒而感到内疚和自责?

- (1) 从来没有-0 分
- (2) 一个月少于 1 次-1 分
- (3) 一个月 1 次-2 分
- (4) 一周 1 次-3 分
- (5) 一天 1 次-4 分

问题 8: 过去一年里, 都多少次因为饮酒过度而忘记发生的事情?

- (1) 从来没有-0 分
- (2) 一个月少于 1 次-1 分
- (3) 一个月 1 次-2 分
- (4) 一周 1 次-3 分
- (5) 一天 1 次-4 分

问题 9: 你或者其他入曾经因为你的喝酒问题而受过伤么?

- (1) 没有-0 分
- (2) 有, 不过没有发生在去年-1 分
- (3) 有, 就发生在去年-2 分

问题 10: 你的亲属、朋友或医生, 或其他健康工作人员曾经表示担心你的饮酒行为或者建议你减少饮酒量么?

- (1) 没有-0 分
- (2) 有, 不过没有发生在去年-1 分
- (3) 有, 就发生在去年-2 分

根据自己的选择，将自己的得分进行加总，了解一下自己是哪种类型的饮酒者。



本信息英文资料来源：Is your drinking ok?

[https://www.alcohol.org.nz/sites/default/files/documents/AL531\\_Drink\\_Check\\_pamphlet%20\\_MAY%202016.pdf](https://www.alcohol.org.nz/sites/default/files/documents/AL531_Drink_Check_pamphlet%20_MAY%202016.pdf)

什么是标准杯？按照新西兰的标准，1 个标准杯（酒精单位）指含有 10 克的酒精。计算自己所饮酒精饮品含有几个酒精单位的方法： $\text{酒精单位} = \text{饮品容量（毫升）} \times \text{酒精含量} / 1000 \times 0.789$

本信息由亚裔家庭服务中心和 Te Pou 联合提供