
WIC Care 計畫



健康行為手冊



歡迎加入WIC

本手冊將協助您與WIC人員共同討論酒精使用的議題。

- 您將保有此手冊。
- 完成每一項步驟後，請於手冊上註記。

由美國專業心理聯合學會(ABPP)的Mary J. O'Connor 博士與Shannon E. Whaley博士共同編著，並獲得Michael Fleming博士與Janet Hankin博士的授權進行改編〈承蒙美國國家酒精濫用與酒精中毒研究所(NIAAA)R01AA12480的O'Connor, PI慷慨贊助〉。

您飲酒，肚子裡的胎兒也在飲酒

孕婦飲酒會影響胎兒的健康。



主要的影響

胎兒過小
精神發育遲緩
臉部變形
心臟疾病

其他影響

飲食與睡眠問題
過動症
注意力
語言發展
記憶力
學習能力
聽力與視力問題

戒酒才能擁有 健康的孩子



任何飲酒量都可能
對孕婦造成影響。



飲酒原因

人們在不同的情況下飲酒，請思考您飲酒的原因，並圈選出適當的答案：

- 心情鬱悶
- 感到挫折
- 無聊
- 心情緊張
- 孤單
- 憤怒
- 遭受挫敗
- 親子問題
- 派對
- 用餐時
- 他人慫恿
- 工作結束
- 週末
- 與人爭論
- 看電視時
- 失眠
- 朋友聚會
- 抽菸時
- 覺得飲酒能讓您快樂
- 慶典
- 家族聚會

還有其他讓您飲酒的原因嗎？請列舉出來：



應付想要飲酒的方法

您必須找出如何拒絕飲酒的方法，列舉如下：

- 吃點心
- 致電給朋友
- 外出散步
- 說服自己飲酒無法改善現況
- 改喝果汁、蘇打水、水或其他不含酒精成分的飲料
- 找鄰居聊天
- 閱讀雜誌
- 運動

列舉出不需靠飲酒便可應付的方式：

思考這些情況與不依賴酒類的應變處理方式。

何謂一份飲酒當量

下列皆屬於一份飲酒當量



12盎司的一般啤酒或淡啤酒
(5%純酒精)



12盎司的冰鎮果酒
(5%純酒精)



5盎司的餐酒
(12%純酒精)



1-1/2盎司的烈酒
(琴酒、蘭姆酒、伏特加、威士忌等)
(40%純酒精)



3盎司的加烈葡萄酒
(18-20%純酒精)

下列飲料皆超過一份飲酒當量

OLDE
ENGLISH
"800"

22盎司

KING
COBRA

32盎司



=



(7.5%或6%純酒精)

3罐一般啤酒

ST
IDES

40盎司



=



(8%純酒精)

5又1/3罐一般啤酒

Colt
45

40盎司



=



(6%純酒精)

4罐一般啤酒

馬丁尼 或瑪格麗特
(40%純酒精)

=

2罐一般啤酒

Coors
16盎司

(5%純酒精)

=

1又1/3罐一般啤酒

Bud
ICE
24盎司

(5.5%純酒精)

=

2又1/5罐一般啤酒

Mojito
12盎司

(5%純酒精)

=

1罐一般啤酒

Mike's
hard
lemonade
12盎司

(5%純酒精)

=

1罐一般啤酒

設定目標

為自己設定下個月的飲酒限度，和您的**WIC**人員討論，共同達成共識，訂立能力範圍內的目標。適合孕婦的飲酒目標為絕對禁酒—即停止飲酒。您打算怎麼做？

戒酒

減少飲酒次數

您對於為期一個月的戒酒或減少飲酒次數的目標抱有多少把握？

1

我無法成功減少飲酒次數／戒酒

2

我不確定是否能成功減少飲酒次數／戒酒

3

也許我可以成功減少飲酒次數／戒酒

4

我很有可能成功減少飲酒次數／戒酒

5

我確定能成功減少飲酒次數／戒酒

飲酒目標

下個月的最大飲酒量為何？

一週的最大
飲酒天數

×

一天的最大
飲酒罐數

=

一週的最大
飲酒罐數

母親用副本

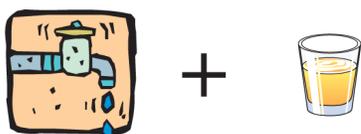
若無法立即戒酒，可利用下列方式減少喝酒次數



以果汁、蘇打水、水或其他飲料代替酒類



飲酒時搭配食物



在烈酒中（威士忌、蘭姆酒、琴酒等）加水



緩慢而小口地啜飲酒類



每次不得飲用一種以上的酒類



測量飲酒量



勿飲瓶裝酒

總結

今日我們已討論了多項重點，改變一個人的行為實屬不易，特別是飲酒行為。接下來的幾週請謹記下列重點：您正在改變自己的習慣，雖然極為困難，但未來將逐步減少您的負擔。

- 謹記戒酒或減少飲酒次數的目標。
- 將您的飲酒計畫告訴有幫助的人—幫助您達成目標的人。
- 當您想要喝酒時，說服自己這種感覺將會消失。
- 若您受到酒類的誘惑卻沒有飲酒時，表示您正在破除舊習，請為自己喝采。
- 每週結束前，算算自己沒有飲酒的天數。
- 有些人因飲酒過量而安排休假。若您也出現此種情形，請在隔日保持清醒，並繼續朝著您的不飲酒目標邁進，切勿輕言放棄。
- 您的後續追蹤相當重要，請記得回來赴下一個**WIC**之約。

祝您好運！