

## 填寫酒精使用時間軸回溯日曆指引

為了幫助我們評估你的飲酒狀況，我們需要了解你過去\_\_\_\_\_天喝酒的

情形，因此我們想請你填寫後方所附的日曆。

- ✓ 填寫日曆並不困難！
- ✓ 試著盡可能地準確。
- ✓ 我們能瞭解你不會有完美的記憶，這沒有關係。

### ✓ 要填寫什麼？

- 重點是日曆上的每一天都需填進一個數字。
- 在你沒有喝酒的日子，你應該填寫「0」。
- 在你有喝酒的日子，應該寫上你喝酒的總數。
- 我們想請你用「**標準酒飲**」記錄你喝酒的情形。舉例來說：如果你喝了6杯啤酒，那天就填寫6。如果你一天喝了兩種或兩種以上的不同酒精飲料，像是兩罐啤酒和三杯葡萄酒，你就要在那天填寫5。

**注意！ 每一天都有填寫數字是重要的，即使你填寫的是「0」。**

### ✓ 你的最佳估計

- 我們了解，要能100%正確的回憶事情並不簡單。

- 如果你不確定你喝了 7 或是 11 杯酒飲或是你在禮拜四或禮拜五喝酒，**盡可能做最佳的猜測！**重要的是 7 或 11 杯酒飲，和 1、2 杯或 25 杯之間的差距是非常不同的。目標是想瞭解你喝酒的頻率、喝的量有多少、以及你喝酒的模式。

### ✓ 有幫助的提示

- 如果你自己有一本個人用的行事曆，你可以用它來幫助你回憶你的喝酒情況。
- 在我們附加的日曆中，標示了如中秋節或聖誕節等節日，以便於幫助你更能回憶你的飲酒情況。也請你想想你在個人相關的假日或活動，像是生日、假期、或派對中，你喝了多少酒。
- 如果你有固定的喝酒模式，你可以利用它們來幫助你回憶你的喝酒情況。例如：你可能有每天或在週末/週間喝酒的模式、或你在夏天或出遊時喝比較多酒，或你可能在週三運動完之後去喝酒。

### ✓ 完成日曆

- 我們附上一個空白日曆，請寫下每一天你喝的標準酒飲量。
- 我們請你在日曆上填寫期間是從

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 到 \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_。

- 估計你的飲酒量時，盡可能的正確。
- 交回問卷前，請再次檢查日曆上的每一天都已填寫。
- 在開始之前，請看下方的日曆範例和標準酒飲表。

### ✓ 日曆範例

2000	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
						1 8	2 0
	3 7	4 0	5 3	6 8	7 1	8 0	9 11
	10 2	11 2	12 0	13 3	14 5	15 14	16 4
	17 2	18 0	19 0	20 0	21 0	22 2	23 13
	24 0	25 0	26 6	27 0	28 0	29 0	30 2

### 美國標準酒飲轉換表

一份標準酒飲等同於		
350 mL 啤酒(5%)		
150 mL 葡萄酒(10%-12%)		
90 mL 強化葡萄酒(16%-18%)		

45 mL 烈酒 (43%-50%)	• 750 mL 強化葡萄酒 =  8 又 1/3 標準酒飲	• 1.2we L = 26 又 2/3 個標準酒飲
--------------------	--------------------------------------	----------------------------