

# 踢「酒」攻略

踢開愁悶見彩虹 走出疾病笑開懷

## 本小冊子可能幫到你：

- 如果你想了解多一點關於飲酒的事
- 如果你想知道怎樣飲酒才算安全
- 如果你想戒酒
- 如果你想減少飲酒
- 如果你覺得身邊有人需要戒酒

## 本小冊子亦會為你提供以下資訊：

- 如何求助
- 如何處理急性酒精中毒
- 戒酒和減少飲酒的小貼士

# 序言

在香港，會喝酒的人遠比曾接觸毒品的人多。可是本地有關飲酒與健康的教育資料，卻遠比那些宣傳毒品禍害的來得不足。相反，與喝酒有關的坊間傳言，相信有不少人也聽說過：比如喝紅酒比其他酒類對身體的損害較低，甚至有益；也有人相信喝酒前先吃牛油能減低飲醉的機會云云。其實酒精對於健康的不良影響，與及酗酒對醫療系統產生的負擔，絕不亞於各類毒品。飲酒太多會傷害肝臟，很多人都清楚。然而，飲酒對身體其他部份的影響，大部份人卻未必知曉。尤其是對腦部及神經系統的破壞，在中前期很難靠自身察覺，往往到很嚴重，損害變得無法逆轉時，患者或身邊的人才會察覺到問題存在。也許未必每個人也相信自己需要做到滴酒不沾，可是怎樣才算是節制，安全的界線又在哪裡，或許大部分市民也說不上來。

在我們精神健康服務的範疇，有關飲酒的教育資訊更為關鍵。這是由於古今中外的研究和調查都發現，有不少患有精神健康問題的人，同時都有飲酒問題。他們可能習慣借飲酒來舒緩部分病徵如失眠、情緒低落等。另一方面，飲酒習慣也可能是他們的精神健康問題之成因之一，或是久病不癒，治療效果事倍功半的背後理由。預防、及早發現和正視精神科病人的飲酒問題，絕對會對病情控制、患者和家人的心境健康有所幫助。

喜見敝院的護理同事們，付出他們的時間心力，揉合他們積累多年照顧有飲酒問題患者的臨床經驗，編撰這本小冊子來讓大家對飲酒問題有更深的了解和明白預防此問題的方法。我相信不論是患者本人，或是身邊的親友，這些資訊都會對他們大有裨益。

董梓光醫生

青山醫院 屯門酒與藥物濫用組 副顧問醫生

## 目錄

甚麼是酗酒？	4
酒精對你有甚麼影響？	5
酒精可能引致的疾病	6
切勿飲酒的情況	7
對飲酒的謬誤	8-9
如何計算酒精攝取量？	10
你曾經過量飲酒嗎？	11
如何處理急性酒精中毒？	12
我需要求助嗎？	13
自我檢測	14
酒精戒斷症	15
選擇完全戒酒還是節制性飲酒？	16
可輔助戒酒的藥物	17
戒酒小貼士	18
減少飲酒方法	19
自助工具箱	20-21
如何求助？	22

## 甚麼是酗酒？

過去一年內，如果以下情況曾出現兩次或以上，則你可能有  
飲酒問題：

- 飲酒超出你預定的份量或時間
- 多過一次對飲酒欲罷不能（追酒飲）
- 耗費大量時間於飲酒或取得酒精之上
- 心中除了飲酒外想不到其他東西
- 因飲酒而影響家庭崗位，工作或學業
- 明知飲酒影響到家庭或朋友關係仍繼續飲
- 為了飲酒而放棄或停止個人嗜好或其他娛樂
- 多過一次因飲酒而令自己陷入險境（如醉駕，酒後操作機器，酒後游泳，進行不安全性行為等）
- 明知飲酒令你抑鬱，焦慮或引致健康問題但繼續照飲
- 對酒精產生耐受，要越飲越多才會有相同效果，或越來越難飲醉
- 當突然停止或減少飲酒時，出現戒斷症狀（吊酒癮），如失眠、坐立不安、手震等

參考資料：

精神疾病診斷與統計手冊第 5 版

American Psychiatric Association 1994, *American Psychiatric Association DSM-V*, Washington, DC.

# 酒精對你有甚麼影響？

酒精會**即時影響**大腦功能，令人：

- 鎮靜
- 喪失自制能力
- 不能集中
- 判斷力受損
- 反應時間延緩
- 手眼協調困難
- 頭痛
- 口齒不清
- 昏昏欲睡
- 情緒不穩
- 嘔吐
- 呼吸困難
- 失去知覺
- 昏迷

每人對酒精的反應會因不同性別、年齡、種族、體重、體格、是否空腹、飲酒的速度及份量、有否服藥而有所差異，但是有一個基本原則是不會變的：在一段短時間內飲酒越多，酒精對你腦部和行為的即時影響就越大。過量攝取酒精會壓抑大腦功能，甚至會致命。

酒精攝取量越多，你的認知力會遞減。每多飲一啖酒，下列危機就會增加：

- 可致命的急性酒精中毒
- 交通意外
- 意外損傷
- 與他人發生暴力衝突
- 自殺/自殘行為
- 不安全性行為

豪飲後的第二朝可能會出現宿醉的情況，包括頭痛、噁心、怕光、疲勞、腹瀉及口渴，還會加劇抑鬱和焦慮的感覺。

除了影響你自己的健康，酒精相關暴力或醉酒駕駛亦會對其他人做成傷害。宿醉下的集中力困難，記憶力減弱等問題，也會影響工作表現。

# 酒精可能引致的疾病

酒精已被世界衛生組織的國際癌症研究機構列為第一類致癌物質（與煙草和石棉一樣屬於最高風險類別），可導致多種癌症。醫學研究證實，酒精可增加以下癌症的風險：胃癌、乳癌、肝癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌。《世界衛生組織》



資料來源：世界衛生組織

圖片來源：Mr. Komain Teachanadta

## 以下情況，切勿飲酒

- 已懷孕或計劃懷孕：酒精會影響胎兒健康，引發永久先天缺陷、生長障礙、發展問題和胎兒酒精中毒綜合症。
- 未成年：因兒童、少年和青年會的腦部尚在發育中，會較易遭受酒精影響日後智能發展，並增加患上酒精依賴的風險。
- 服用藥物期間：酒精有機會與多種藥物（尤其是有睡意的藥物）的新陳代謝相互影響，從而增加其毒性、引發疾病，甚至死亡。
- 在進行需高度集中力、技巧和協調能力的活動前或期間：例如駕駛、操作機器和設備、處理化學物品、利器或危險物品、高空工作和游泳等 - 酒精會削弱你的反應能力、感知能力、集中力、視覺和聽覺等等。從而增加發生危險的機會。
- 授乳期間：酒精不但會減低母乳的製造，更會經過母乳進入嬰兒體內，損害嬰兒的心智動作發展和行為。

參考資料：

衛生署「活出健康新方向」網站 [http://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol\\_aware/facts/minimising/index.html](http://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/facts/minimising/index.html)

# 飲酒的謬誤

## 1.飲少量的酒可以怡情

酒精和煙草一樣都是第一類致癌物質，即已確定它會在人體上引致癌症。所以飲少量酒都會增加患癌風險。

## 2.懷孕時可以飲適量的酒

其實當媽媽飲酒時，腹中的寶寶也在飲酒。懷孕時喝酒可導致胎死腹中，而新生嬰兒亦可能會患上胎兒酒精綜合症，引致一系列的身體、行為及智力等問題。

## 3.一杯回魂酒可紓緩宿醉後不適

酒精無助紓緩宿醉徵狀，部分人有此錯覺，是因為他們長期飲酒，已對酒精上癮，宿醉後出現戒斷徵狀，包括頭痛、手震、心跳加快、無法集中精神等；再飲酒令戒斷徵狀消退，於是誤以為回魂酒可解宿醉。其實長此下去，身體對酒精耐受能力不斷提高，癮愈來愈大，不但妨害健康，甚至不飲酒便無法如常工作、生活，這類人士應盡早尋求援助。

## 4.酒後面紅代表「酒氣」散得更快，較不傷身

飲酒後會面紅是因為體內一種分解酒精的酵素活躍程度較低，令毒素乙醛積聚體內而面紅。這樣會增加患食道癌的機會。所以，飲酒易面紅者更需要注意飲酒，切勿過量。

## 5.飲啤酒可以解渴

喝酒只能短暫地解渴，因為酒精會令身體增加排尿和脫水，過後會使你更加口渴。

## 6.偶爾暴飲不會對身體有害

即使偶爾大量飲酒，都是十分危險的。暴飲不但危害自身,還會影響其他人。而酒精對身體的損害，如急性酒精中毒、急性胰臟炎，是可致命的。即使身體損害沒有立刻出現，酒已對身體各個器官造成傷害。

## 7.飲紅酒有保健作用

適量飲酒是否對心臟有保護作用仍具爭議性，然而過量飲用紅酒與其他酒一樣會傷害心臟，引致心臟相關疾病。

## 8.飲酒有助入睡

睡前飲酒只是表面上可縮短入睡時間，可是這會令睡眠質素變差。所以酒精不但不可作為安眠用途，更會增加患上酒精依賴症的風險。



## 9. 偶爾給兒童或青少年飲一兩口沒相干

兒童或青少年應避免接觸酒精，因為人體大腦到 20 歲後才完成發育。年幼時接觸酒精可能會影響腦部發育及增加長大後患上酗酒機會。

## 10. 飲酒可減壓解悶，一醉解千愁

酒精是一種強勁的中樞神經鎮抑劑。剛喝幾口時，酒精也許會令你有放鬆的感覺，但當你繼續飲下去，隨著血液酒精濃度升高，身體會逐漸產生各種不適，反而令人更加抑鬱沮喪，所謂「酒入愁腸愁更愁！」。

## 11. 飲酒可暖身

酒精會擴張血管，令人即時有發熱的感覺，但這只是一時假象。短暫溫暖過後，由於血管無法及時收縮，反加快身體散熱速度，令人更覺寒冷。因此於寒冷天氣過量飲酒反而可能引致低溫症。

## 12. 飲啤酒或紅酒較飲烈酒安全

不是。1 罐 350 毫升啤酒所含的酒精，與 1 杯 150 毫升紅酒或 1 杯 45 毫升烈酒所含的酒精相約。事實上，酒精影響一個人的程度在於其飲用量，而非酒精飲品的類別。

## 13. 凍水浴、濃茶或喝熱咖啡有助酒醒？

只有時間才能令身體分解酒精，人體大概需要 1 小時去分解 1 個標準酒精單位。喝酒過量會導致脫水，酒後應注意補充水分，而茶及咖啡均有利尿功效，反而令情況更差。

## 14. 先吃芝士或牛油才飲酒會令你千杯不醉或較不傷胃？

先吃芝士、牛油或其他食物只會延緩酒精進入血液速度，而不會阻止或減少吸收酒精，故只會遲些醉而非不易醉。相反，由於推遲醉酒過程，較易令人產生錯覺，以為酒量較平時好而多飲幾杯，反醉得更厲害，增加對身體的損害。

## 15. 酒量可以愈練愈好，練好酒量就可以開懷暢飲。

長期喝酒，不斷刺激分解酒精的酵素，或能增加其分泌量，提高分解酒精能力，令人自覺酒量變好，沒那麼易醉，但不會減少酒精對身體的損害。酒精依賴肝臟代謝，長期攝入大量酒精，會令肝臟負荷過重、產生病變，導致脂肪肝、肝硬化及其他疾病。

## 16. 「溝」酒容易醉，只飲一種酒較不易醉。

無論飲一種或幾種酒，均不會影響身體對酒精的吸收程度，只要攝入酒精達一定分量，便會令人酒醉；只有減少酒精分量，才可避免醉酒，與酒的種類無關。不過，同時飲多種酒類，對腸胃、肝臟等器官刺激較大，更易導致腸胃不適。

## 如何計算酒精攝取量？

不同酒類所含的酒精份量不盡相同。你所攝取的純酒精份量，是取決於你飲用的份量和飲品中的酒精含量(按容量百分比計算)。「酒精單位」是量度酒精的常用單位。

如果你會飲不同種類的酒精飲品，你可用以下公式計算自己飲了多少個「酒精單位」。

$$\text{酒精單位} = \text{容量(公升)} \times \text{酒精濃度(\%)}$$

\* 酒精濃度標示於酒瓶或罐上的標籤。

例如：

1 罐 330 毫升 5% 酒精濃度的啤酒： $0.33 \times 5 = 1.65$  個酒精單位

1 枝 750 毫升 12% 酒精濃度的紅酒： $0.75 \times 12 = 9$  個酒精單位


1 兩雙蒸米酒(30%)： $0.05 \times 30 = 1.5$  個酒精單位

1 細杯威士忌/白蘭地(40%)： $0.15 \times 40 = 6$  個酒精單位

1 枝細瓶裝梅酒 (15%)： $0.3 \times 15 = 4.5$  個酒精單位

# 你曾經過量飲酒嗎？

根據英國皇家精神科學院指引，男性每天飲酒少於 3 個酒精單位及每星期少於 21 個酒精單位；女性每天少於 2 個酒精單位及每星期少於 14 個酒精單位，風險相對較低。

	過量飲酒		暴飲 (2 小時內)
	每天	一星期	
男性	3 個標準酒精單位 約 2 罐 330ml 啤酒 	21 個標準酒精單位 約 13 罐 330ml 啤酒 	5 個標準酒精單位 約 3 罐 330ml 啤酒 
女性	2 個標準酒精單位 約 1.2 罐 330ml 啤酒 	14 個標準酒精單位 約 8.5 罐 330ml 啤酒 	4 個標準酒精單位 約 2.5 罐 330ml 啤酒 

- 過量飲酒會增加與飲酒有關的健康風險。
- 暴飲者或會出現嘔吐，頭痛或宿醉反應，亦可引致急性酒精中毒，甚至死亡，並可能增加意外、暴力事故或不安全性行為的機會。

參考資料：

1. 香港特別行政區衛生署 男士健康計劃
2. 青山醫院 屯門酗酒診療所《酒精知多少》
3. The National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
4. 英國皇家精神科學院

## 如何處理急性酒精中毒

急性酒精中毒的徵狀要視乎血液內酒精的濃度。一個標準酒精單位約使血液酒精濃度提升至 **15 毫克%**，而女性更會提升多兩至三成。烈酒，混合不同的酒類或空肚飲酒，都會加快腸胃吸收酒精的速度。

血液酒精濃度 (毫克%)	相約 330ml 啤酒數量	對人體的影響
50		專注力和警覺性下降
80		動作協調明顯受損
100		反應緩慢，情緒波動，行為不檢
150		身體失去平衡，神智不清
300		昏醉、甚至暈倒
400		昏迷、甚至死亡
500		呼吸停頓、死亡率非常高

 =1 罐       =10 罐

如果你懷疑親友急性酒精中毒，請盡快將他送至醫院診治。醉酒人士常會嘔吐，將之平放，嘔吐物會倒流入氣道，阻塞氣管，引起肺炎，甚至窒息致死，所以必須讓醉酒者側睡，以便嘔吐物流出口腔。另外，亦要避免讓醉酒人士單獨在陌生環境，如 K 房、酒吧休息，以免發生意外。遇有暴力情況應報警求助。

參考資料：

1. 青山醫院 屯門酗酒診療所《酒精知多少》
2. 美國北卡羅來納州學者 Dr. John Ewing 編制作初步評估用途，此翻譯謹供參考。

# 我需要求助嗎？

1. 你曾經不想喝太多，但卻無法控制而喝酒過量嗎？
2. 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？
3. 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到內疚嗎？
4. 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

以上 4 條問題，若有一題或以上答「是」，請你繼續完成「酒精使用疾患確認問卷」  
(Alcohol Use Disorder Identification Test, AUDIT)

過去一年內：		評分					分數
		0	1	2	3	4	
1	你有幾經常飲酒？	從不	每月少過 2 次	每月 2 至 4 次	每星期 2 至 3 次	每星期多 過 3 次	
2	在你飲酒的日子裡，通常一日會飲幾多酒精單位？(請參考第 10 頁；如飲用多於一種酒精類飲品，請計算總數)	0-2	3-4	5-6	7-9	10+	
3	你有幾經常一次過飲至少 5 罐啤酒/5 杯餐酒/5 份烈酒或以上	從不	每月少於 一次	每月 一次	每星期 一次	幾乎每日 或每日	
4	你試過多少次一旦開始飲酒便不能停止？	從不	每月少於 一次	每月 一次	每星期 一次	幾乎每日 或每日	
5	你有多少次因為飲酒而未能做到本應要做的事？	從不	每月少於 一次	每月 一次	每星期 一次	幾乎每日 或每日	
6	你有多少次醉醒時需要先飲酒才能開始日常生活？	從不	每月少於 一次	每月 一次	每星期 一次	幾乎每日 或每日	
7	你有多少次因為飲酒而感到內疚或不快？	從不	每月少於 一次	每月 一次	每星期 一次	幾乎每日 或每日	
8	你有多少次因為飲酒而忘記前一晚發生的事？	從不	每月少於 一次	每月 一次	每星期 一次	幾乎每日 或每日	
9	你或他人有沒有因你飲酒而受傷？	沒有		有，但不是 在過去一年 中		有，是在過 去一年中	
10	曾否有親戚、朋友、醫生或其他醫療人員關注你飲酒的情況或提議你減少飲酒？	沒有		有，但不是 在過去一年 中		有，是在過 去一年中	
<b>總分</b>							

參考資料：世界衛生組織 Department of Mental Health and Substance Dependence, World Health Organization 2001, The Alcohol Use Disorders Identification Test, Geneva.

# 自我檢測

把分數加起來，你的總分代表：

---

**總分：20-40** 很大可能有酒精依賴

- 你很大可能有酒精依賴，而你的飲酒習慣已為你帶來很多問題。
- 你絕對應該在專業人員協助下停止或減少飲酒。
- 你需要接受轉介，以盡快作進一步評估和治療。

---

**總分：16-19** 飲酒可能已令你產生健康問題

- 你的飲酒習慣正嚴重危害你的身心健康。
- 你應該減少飲酒，過程中可能需要專業支援。
- 請盡快向醫護人員求助。

---

**總分：8-15** 飲酒狀況有潛在危險

- 你飲酒的情況有很大機會導致日後健康受損。
- 你應該減少飲酒。
- 請向醫護人員求助。

---

**總分：1-7** 較低風險

- 考慮減少甚至停止飲酒以預防因酒精導致的癌症。
- 限制酒量：男士一天不超過2個酒精單位，女士一天不超過1個酒精單位。
- 若有健康問題、正服用藥物、需駕駛車輛或操作儀器、懷孕或未成年，請勿飲酒。

---

**總分：0** 不飲酒

- 不建議開始飲酒。
  - 即使一滴酒都可能有害。
- 

此外，第3條問題**得分1或以上**，代表你有暴飲的傾向(即一次過飲用5個酒精單位或以上的酒精飲品)，對身體健康極為有害。請嘗試限制酒量：男士1天不超過3個酒精單位，女士1天不超過2個酒精單位。

## 酒精戒斷症

酒精依賴者在停止喝酒後數小時內就會開始出現腸胃不適、噁心和嘔吐、全身疲倦、易累、心跳過快、流汗多、血壓增高、體溫上升、焦慮與煩躁不安、眼皮、嘴唇與雙手發抖等戒斷症狀。嚴重時可能出現全身痙攣、神志不清，以及妄想、幻覺等精神病症狀。症狀通常在第二天最明顯及嚴重，並可持續長達5-7天。由於嚴重的酒精戒斷症可導致死亡，所以當有懷疑時，應盡快求醫以策安全。

**為避免出現以上問題，  
應諮詢專業人仕協助戒酒！  
切勿自行突然完全停止飲酒！**

# 選擇完全戒酒還是節制性飲酒？

## 1. 甚麼是完全戒酒？

一個酗酒者戒酒後不論在任何環境下也滴酒不沾便是「**完全戒酒**」。在一般情況下，我們會建議戒酒者以「完全戒酒」為最終目標，因為大部份酗酒者即使重飲少量酒精也會很容易失去控制而回到以往嚴重酗酒的情況。

## 2. 甚麼是節制性飲酒？

很多酗酒者雖然承認過量飲酒有害，卻未準備好「完全戒酒」，祇是同意減少飲酒。飲酒沒有絕對安全的標準，以下的建議可作為「低風險飲酒」的標準(適量飲酒)：

- 男性每星期不可多過 21 個酒精單位；女性每星期不可多過 14 個酒精單位。即  
    男性每天不可多過 3 個酒精單位；女性每天不可多過 2 個酒精單位。
- 每星期最少有兩天不飲酒。

如果酗酒者能控制飲酒至上述標準並持之以恆，他便算達至「節制性飲酒」。

## 3 何人適合「節制性飲酒」？

雖然很多酗酒者會選擇「節制性飲酒」，但不是所有人適合這方法。

要符合所有以下條件才可考慮採用「節制性飲酒」：

- a. 酒精依賴程度輕微
- b. 酒齡較短
- c. 近年曾連續數月維持「低風險飲酒」
- d. 沒有嚴重的身體併發症
- e. 沒有其他精神病或藥物濫用
- f. 沒有衝動的性格
- g. 有家人或朋友的支持

## 4 如何能成功地「節制性飲酒」？

- a. 酗酒者、家人和醫護人員一定要詳細加以討論，才可選用此方案。
- b. 訂定清晰短期和長期的目標，例如每次飲酒的份量，每週次數和進飲的速度。
- c. 確定酗酒的高危處境並訂定有效的處理方法。
- d. 填寫飲酒日誌，將有關飲酒的時間、地點、環境、酒精類別及酒精單位等詳細記錄，以幫助分析過量飲酒的誘因和釐訂節制方案。

## 5 如果「節制性飲酒」失敗怎麼辦？

- a. 分析失敗的因素，如果那些因素仍可改變，可再嘗試「節制性飲酒」。
- b. 如果失敗的因素不可改變或再度嘗試也失敗，那麼酗酒者便要面對現實，以「完全戒酒」為終身目標了。



## 可輔助戒酒的藥物

### **戒酒硫(Disulfiram)**

此藥物服後會干擾體內酒精的分解，令血液內的乙醛積聚，從而令人產生一系列不良反應，如暈眩、胸悶、頭痛、出汗、噁心、心跳加快和面部通紅等，以令人不想再飲酒，從而對抗酒癮。這些反應會於飲酒後 15 至 20 分鐘出現，持續約半小時至 1 小時。服用此藥前需停止飲酒最少 1 個星期，若服用得宜，一般人很少會出現副作用。但若服藥期間飲酒，嚴重者有可能出現昏迷、休克、驚厥、甚至死亡等情況，故必須於醫護人員指導下服用。

### **納曲酮(Naltrexone)**

此藥物能阻斷酒精對腦部的刺激，從而抑制腦部因為酒精而帶來的興奮及歡愉感，降低飲酒欲望，使酒精依賴者較易自制，從而達至預防重飲的目的。此藥對中及重度酒精依賴者有較理想療效。如欲了解更多詳情，請向醫護人員查詢。

### **減少副作用藥物**

其他藥物包括安眠藥、抗焦慮藥、維他命 B 補充劑等可減低戒酒時的不適，減少併發症出現的機會及緩減酒精戒斷症的嚴重程度。

# 戒酒小貼士

## 1.出席健康教育講座，釐清謬誤

知悉過量飲酒的弊處，從而釐清謬誤，有助下決心戒酒。

## 2.發展興趣，充實生活

部分酗酒者沉迷飲酒原因是因為生活沉悶，重整生活模式，發展

其他興趣如運動、行山等有助戒酒。

## 3.採用漸退方式

用漸退式的方法戒酒可減少戒斷過程的不適。例如原本 1 日喝 3 罐啤酒，慢慢減少至 1 日 2 罐啤酒，目標是將飲酒份量分時段遂漸遽減直至最後完全戒除。

## 4.找類似的替代品

如果習慣喝啤酒，可嘗試用無酒精的氣泡飲料代替；如習慣在家自己調酒，可嘗試調製其他飲料：用一樣的冰塊、酒杯、將伏特加換成果汁，這樣一樣可達至自調一杯「雞尾酒」的滿足感而不用破戒。

## 5.製作壞處備忘錄

寫下酗酒的壞處，每當想有重飲念頭時便拿出來警惕自己。

## 6.參與同路人分享會，互相支持

和有同樣經歷及飲酒問題的人建立定期小組聚會，以互相鼓勵及達成目標。

## 7.適時尋求專業人士幫助

## 減少飲酒方法

1. 制定每天、每週或每次的飲酒上限，並堅持不超標
2. 了解飲料中的酒精含量(% vol)，選擇酒精含量較低的飲料
3. 不要空肚飲酒，飲酒時亦要進食
4. 交替飲用酒精及非酒精飲品
5. 在酒裡加冰或水，以降低相同體積的飲品中的酒精含量
6. 飲用口感像飲酒的汽水，如蘇打水加橙汁，或湯力水加青檸汁
7. 避免鬥酒或添酒
8. 祝酒時，避免「乾杯」
9. 經常運動
10. 每次計算飲酒量
11. 告訴家人朋友正在減少飲酒
12. 避免有壓力時飲酒
13. 學習放鬆技巧來緩解你的壓力，例如冥想或瑜珈
14. 避免飲得太快
15. 避免去酒吧或提供酒的地方
16. 飲酒並無安全水平，最好還是不飲為妙

## 自助工具箱

行為改變衡量表可以令你衡量飲酒的代價和戒酒的好處，飲酒記錄日記可以助你更加了解自己飲酒的情況。請嘗試在不受酒精影響下填寫，以便日後參考及緊急時使用。詳情請向醫護人員查詢。

### 行為改變衡量表

繼續 飲酒 壞處	
戒酒 好處	

# 飲酒記錄日記

日期:

星期	時間	地點	與何人	作何事	種類	杯/金錢	酒精單位	總數
一								
二								
三								
四								
五								
六								
日								
一週總數：								

# 如何求助

以下機構提供有關戒酒的專業服務，以助你早日遠離酒害：

**1. 屯門酗酒診療所 (醫院管理局)**

接受不同機構的社工、臨床心理學家及註冊西醫直接轉介。戒除酒癮的治療可在門診或入院進行。服務範圍包括身體及精神評估、戒酒、輔導、治療相關的精神及心理問題，如有需要，病人亦可被轉介至其他專科。

服務時間：星期一、四 9:00-13:00

查詢電話：2456 8260 (設有電話錄音)

網址：<http://www3.ha.org.hk/cph/ch/services/at.asp>

**2. 東華三院「遠酒高飛」酗酒治療計劃：**

查詢電話：2884 9876

接受醫生、護士、社工或其他專業人士轉介

服務使用者可隨時以口頭或書面形式要求退出服務

網址：<http://atp.tungwahcsd.org/>

電郵：cc-atp@tungwahcsd.org

**3. 香港戒酒無名會**

聚會地址：香港九龍佐敦道4號 九龍佑寧堂

聚會時間：逢星期一及星期五 7:30-8:30 (公眾假期除外)

查詢電話：2578 9822

網址：<http://aa-hk.org>

作者:張德恩，黃麗莎，莫堅誠

編輯:董梓光醫生

出版:屯門酗酒診療所

地址:新界屯門青松觀路 13 號明心樓 1 樓

電話:2456 8261

網址:<http://www3.ha.org.hk/cph/ch/services/at.asp>

### 特別鳴謝

青山醫院成人精神科顧問醫生林明醫生

青山醫院成人精神科副部門運作經理鍾偉明先生

Funded by Patient Empowerment Programme,  
New Territories West Cluster

新界西醫院聯網病人啟力基金贊助

Special thanks to Mr. Komain Teachanadta for the picture on page 6

本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，  
不得用任何方式(包括電子，機械，影印或記錄)抄襲，翻印，儲存在任何檢索或傳輸。

2018 年版