

心藏筆露：「酒」投無路？

酒，由古至今，都是一種很容易接觸到的物品。然而，酒的威力，也使不少人不自覺間漸漸上癮，難以自拔。

「喝酒？很正常不過的事呀！自幼便是和家人及朋友一起喝的。」

「一醉能解千愁。」

「喜歡喝便一起喝。」

「今朝有酒今朝醉。」

「沒有辦法，工作壓力大，喝酒我會舒服一點。」

可見不少開心的、不開心的，或是沒事幹的人，也會透過喝酒，尋找自己想得到的。

事實上，酒精的禍害不淺。長期過量喝酒，會影響如肝、心臟及腦部等身體機能，也有些人因酒精而引發不同的精神問題。除個人身體及精神問題之外，也會帶來不少社會上的問題，不少人因酒後而作出衝動及不理智的行為，如打架及破壞物件等。有些人更會因為酒而和家人或朋友產生衝突，「他常飲酒，脾氣大，總是動手動腳，又經常要我們替他收拾爛攤子，又問我們拿錢，工作又做不長……」以上的情況常常出現。飲酒的行為本來無傷大雅，但如果飲酒引起的問題影響日常生活，便有需要正視。

在輔導的過程中，我發現不少人對酒都有獨特的想法，如「喝酒不臉紅代表酒精易入骨」、「飲酒能行氣活血」、「習慣了飲酒一停便會好快死」、「夏天飲酒能解渴，冬天喝酒能保暖」、「人一世物一世你隨我喝吧」。這些錯誤的想法令他們繼續喝酒，影響健康及生活。有很多朋友也高估自己的能力，如「我有能力戒掉的」，有人也會輕視自身的問題，如「我飲很少的」、「我的家人和朋友飲了多年酒也沒病沒痛呀」，亦有人不願承認酒對他們生活的影響，「喝酒有甚麼大不了？犯法嗎」、「我不記得發生甚麼事了」。

作為醫務社工，我接觸到不少這類朋友，希望能透過輔導工作協助他們尋找人生的意義及改變動機，鼓勵他們找到喜愛的日間活動，同時連繫及取得他們的家人及朋友們支持。讓我們一同在合適的時間尋找一個機會，讓愛喝酒的朋友在人生路上重新出發。

撰文：青山醫院精神健康學院醫務社工凌煒鏗

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-03-19)



「酒」投無路？

酒，由古至今，都是一種很容易接觸到的物品。然而，酒的威力，也使不少人不自覺間漸漸上癮，難以自拔。

「喝酒？很正常不過的事呀！自幼便是和家人及朋友一起喝的。」

「一醉能解千愁。」

「喜歡喝便一起喝。」

「今朝有酒今朝醉。」

「沒有辦法，工作壓力大，喝酒我會舒服一點。」

可見不少開心的、不開心的，或是沒事幹的人，也會透過喝酒，尋找自己想得到的。

事實上，酒精的禍害不淺。長期過量喝酒，會影響如肝、心臟及腦部等身體機能，也有些人因酒精而引發不同的精神問題。除個人身體及精神問題之外，也會帶來不少社會上的問題，不少人因酒後而作出衝動及不理智的行為，如打架及破壞物件等。有些人更會因為酒而和家人或朋友產生衝突，「他常飲酒，脾氣大，總是動手動腳，又經常要我們替他收拾爛攤子，又問我們拿錢，工作又做不長……」以上的情況常常出現。飲酒的行為本來無傷大雅，但如果飲酒引起的問題影響日常生活，便有需要正視。

在輔導的過程中，我發現不少人對酒都有獨特的想法，如「喝酒不臉紅代表酒精易入骨」、「飲酒能行氣活血」、「習慣了飲酒一停便會好快死」、「夏天飲酒能解渴，冬天喝酒能保暖」、「人一世物一世你隨我喝吧」。這些錯誤的想法令他們繼續喝酒，影響健康及生活。有很多朋友也高估自己的能力，如「我有能力戒掉的」，有人也會輕視自身的問題，如「我飲很少的」、「我的家人和朋友飲了多年酒也沒病沒痛呀」，亦有人不願承認酒對他們生活的影響，「喝酒有甚麼大不了？犯法嗎」、「我不記得發生甚麼事了」。

作為醫務社工，我接觸到不少這類朋友，希望能透過輔導工作協助他們尋找人生的意義及改變動機，鼓勵他們找到喜愛的日間活動，同時連繫及取得他們的家人及朋友們支持，讓我們一同在合適的時間尋找一個機會，讓愛喝酒的朋友在人生路上重新出發。

撰文：青山醫院精神健康學院
醫務社工凌輝銜