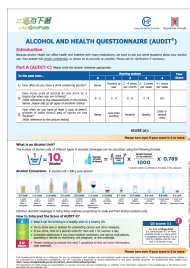


改變飲酒習慣以減低健康風險的有用資料 Useful Information on Changing Drinking Habits to Reduce Health Risk

如何改變飲酒習慣的自助手冊 Self-help Booklet on How to Change Drinking Habits



飲酒與健康篩查問卷 (AUDIT檢測) Alcohol and Health Questionnaire (AUDIT)



《非酒不可？要識得揀》小冊子 “Drink or not Drink? Be Informed If You Drink” Booklet



運用飲酒日記以追蹤進度 Keeping a Drinking Diary for Tracking Progress

運用飲酒日記以追蹤自己的進度

在訂立了目標和改變習慣的計劃之後，你可以運用以下表格每天記錄任何飲酒的情況和飲酒份量，以幫助你追蹤自己的進度並衡量你的成功。

日期：_____ 星期：_____

本週目標：
目標 1) 每星期 / 每月 少於 _____ 天飲酒
目標 2) 一天不多於 _____ 個酒精飲品或酒精單位*

請選擇適用的。

日	時間	場合	酒精飲品類 型和數量	飲用酒精單位*	花費金額	達成目標 2 不多於 一天的 飲酒數量?
星期					\$	<input type="checkbox"/> 是 / <input type="checkbox"/> 否



建立改變習慣的計劃 Creating Your Habit-breaking Plan

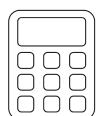
建立改變習慣的計劃

通常成功改變習慣的人都會遵循一個簡單的計劃。你可以使用以下表格，幫助你制定一個你可以接受和切實可行的減少飲酒計劃。

目標

☐ 我會減少：
☐ 我的飲酒頻率
 每星期/每月我會飲不多於：_____ 天
☐ 每星期 / 每月 _____ 天
☐ 我的飲酒份量
 我一天飲用的酒精飲品或酒精單位數量限於：_____ 個酒精飲品或酒精單位*
 一天不多於 _____ 個酒精飲品或酒精單位*
☐ 我會完全停止飲酒

請選擇適用的。



酒精單位計算機 Alcohol Unit Calculator

中文



English



想知更多，請瀏覽「活出健康新方向」網站：
For further information, please visit the Change for Health website:
<https://www.change4health.gov.hk/>

中文



English

