

# 如何改變飲酒習慣 以減低健康風險

## 自助手冊



香港家庭醫學學院  
The Hong Kong College of Family Physicians



衛生署

Department of Health





這本手冊的重點是幫助大家改變飲酒習慣，以預防與酒精相關的健康問題。



想了解更多  
有關酒精與健康的人士



關注自己  
飲酒狀況的人士

這本手冊  
是為誰而設？



偶爾或在社交場合才飲酒，  
甚至是飲酒量較少但已面臨將來  
有出現健康問題風險的人士



身邊有家人或朋友  
有飲酒問題的人士

本手冊並不能代替醫生對有嚴重酒精使用障礙\*人士的評估或治療。

\*註

本手冊所指的「嚴重酒精使用障礙」是指「酒精依賴」（亦稱「酒精上癮」）。酒精依賴徵狀包括強烈渴望飲酒、無法停止或減少飲酒量和當停止飲酒時會出現脫癮症狀等。

## 第 1 節 酒・飲定唔飲？為健康，諗真啲。

你認為你的飲酒行為有問題嗎？

你是否正面臨健康問題或其他酒精相關危害的風險？

你是否想過要減少或停止飲酒以保護自己和他人？

這本自助手冊可以幫助你更了解自己的飲酒狀況，並給予你一些有關如何改變飲酒習慣以改善健康的辦法。

## 第 2 節 你要為自己的飲酒行為作出改變嗎？

首先，你需要了解飲酒（不論多少）可帶來的健康風險。

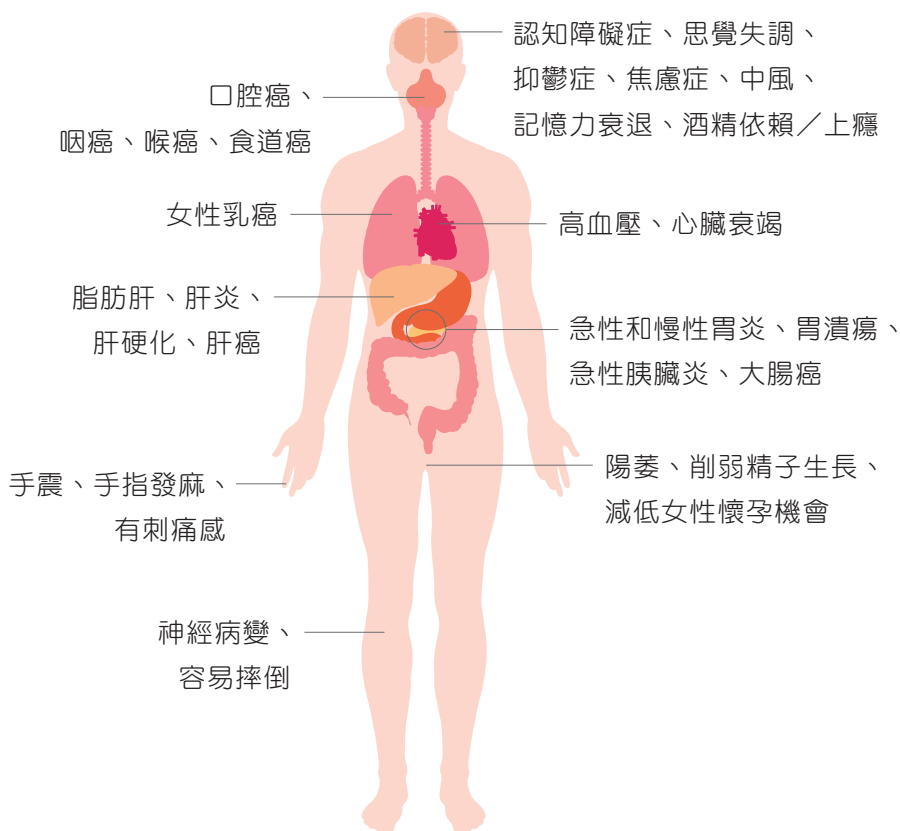
酒精是一種有毒物質，會影響身體多個部位。飲酒會**增加超過 200 多種疾病和損傷病症的風險**。值得留意，酒精已被世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構歸類為**第一類致癌物（即對人類致癌）**，與煙草、石棉和電離輻射屬同一類別。因有足夠證據顯示，飲用任何類型的酒精飲品（如葡萄酒、啤酒和烈酒）可增加至少 7 種癌症的患癌風險。飲得愈多，患上與酒精相關癌症的風險就愈高。

### 參考資料：

- IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Personal habits and indoor combustions. Volume 100 E. A review of human carcinogens. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum. 2012;100(Pt E):1-538.
- World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018. Geneva: World Health Organization; 2018.

## 飲酒損害健康，你還要飲？

如果繼續飲酒，你會較有可能患上：



**酒精是已證實的致癌物，與煙草、石棉和電離輻射屬同一類別。**

### 參考資料：

- Babor TF, Higgins-Biddle JC, Saunders JB and Monteiro MG. AUDIT The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care. Second Edition. Geneva: World Health Organization; 2001.
- World Health Organization. Dementia. [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2021 Sep 2. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- World Health Organization. Lexicon of alcohol and drug terms. Geneva: World Health Organization; 1994.

## 了解更多：



酒精會削弱你的視力、集中力、反應能力和自我控制能力等，從而增加危害自己和他人的風險。進一步飲酒會抑制大腦功能，在某些情況下可以致命。



孕婦血液中的酒精會透過臍帶傳給胎兒，影響未出生嬰兒的健康。



酒精會與多種藥物產生相互作用，影響其代謝，從而可能導致藥物的毒性產生變化。



如果你是飲酒人士，想避免上述的健康問題和不良影響，最佳的方法是循序漸進地減少飲酒的頻率和份量，直至完全不飲酒。

### 參考資料：

香港特別行政區：衛生署。「活出健康新方向」網站。

[https://www.change4health.gov.hk/tc/alccohol\\_aware/facts/minimising/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/alccohol_aware/facts/minimising/index.html)

### 第3節 ▶ 解開飲酒的迷思



因為我很少飲醉，所以酒精對我無影響？



不論飲醉與否，你的肝臟需要負責把大部分被身體吸收的酒精分解，但分解酒精的過程會產生有害的代謝物，從而損害肝臟和其他器官。早期器官受損的症狀未必明顯。



酒後面紅代表酒量好？



很多亞洲人飲酒後面紅，是因為體內缺乏一種分解有害酒精代謝物的酵素。飲酒後皮膚變紅，只不過是顯示身體累積了有害代謝物。



飲酒可幫我入睡？



雖然飲酒可以引致昏昏欲睡，但靠飲酒的睡眠往往時間較短，睡眠質素亦較差。再者，研究顯示身體會很快適應酒精所致的睡意，隨着飲酒的睡意減少，為求達到相同的效果，你亦可能會越飲越多。



飲酒可以幫我減壓排鬱？



酒精是一種強力的中樞神經鎮抑劑。剛開始飲酒時，酒精也許令你感覺較鬆弛，但長期飲酒，可以令你出現抑鬱和焦慮的感覺，更難處理壓力。這是因為經常大量飲酒會干擾腦部的化學物質，而我們需要這些物質維持腦部功能和精神健康。



### 飲茶有助解酒？



雖然液體可為身體補充水分，降低血液中的酒精濃度，但事實上體內的酒精仍需依靠肝臟負責分解。



### 偶爾給兒童或青年飲一兩口酒無相干？



由於人體大腦要到 20 歲之後才發育完成，年幼時接觸酒精可能會影響正常的腦部發展及功能。研究顯示讓兒童飲酒會增加長大後出現飲酒問題的風險。你不會讓你的至愛受酒精影響吧！



### 偶爾暴飲不會對身體構成損害？



大量飲酒，即使是偶爾為之，都可以是危險的。只要是暴飲一次，也可令人出現不負責任的行為，危及自身和他人。一些情況如急性酒精中毒、急性胰臟炎，亦可以相當危險。就算身體損害沒有即時顯現出來，暴飲可能已對身體不同器官造成影響。

#### 參考資料：

香港特別行政區：衛生署。《非「酒」不可？要識得揀！》小冊子；2019 年版。



## 第 4 節 若你選擇飲酒，減少份量

請記住，飲得越少，你承受酒精相關危害的風險就越低。遵從以下簡單守則，可以減低你的健康風險和影響他人的機會：

- 為減低患上一些疾病（包括癌症）的風險，最理想是逐步減少飲酒，直至完全不飲酒。
- 如果你選擇飲酒，應限制份量：在任何飲酒的日子，男性不應飲超過 2 個酒精單位，女性不應飲超過 1 個酒精單位。（註：此處提供的為飲用上限，絕非建議攝取量。）
- 任何時候都不要暴飲，即一次過飲用 5 杯或以上酒精飲品。
- 在以下情況，切勿飲酒：



懷孕、計劃懷孕或餵哺母乳的婦女；

兒童和青少年；



要進行需要技術、專注力或有風險的事項，例如駕駛車輛、操作儀器或參與體育運動等；

正服用可能與酒精相互影響的藥物；



患有可因飲酒而令情況惡化的疾病；

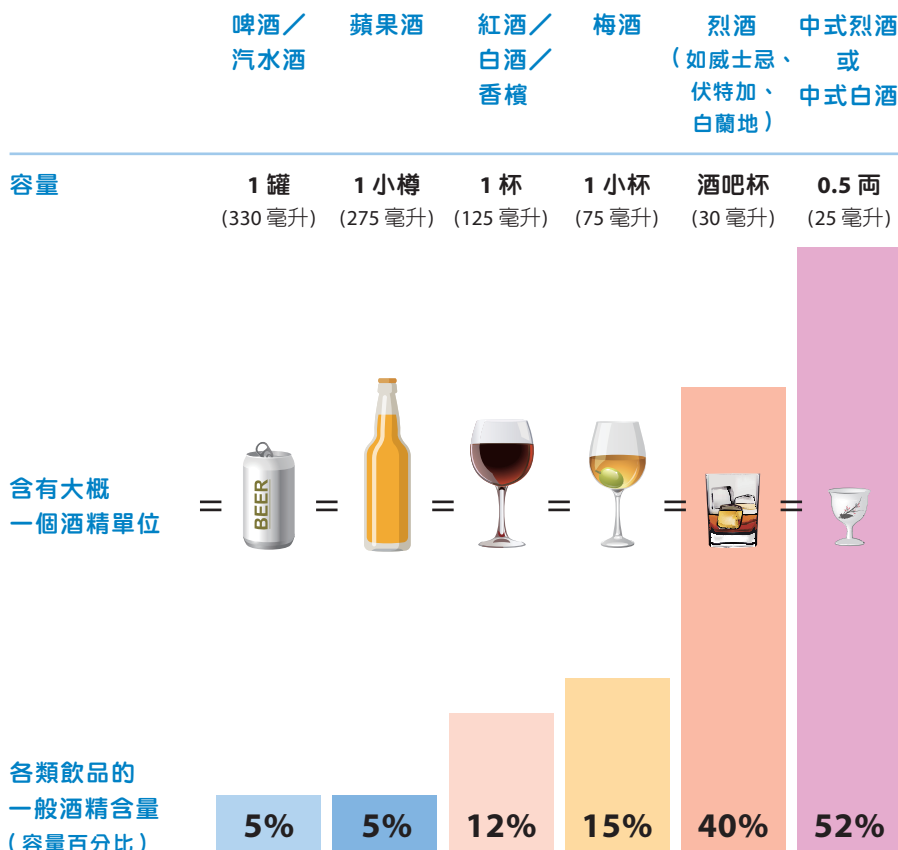
以往曾經有酒精或毒品依賴。



如有疑問，應請教你的醫生。

## 第 5 節 認識「酒精單位」

請注意，影響你的並不是酒精飲品的類型，而是你飲品中所含有的純酒精有多少。了解什麼是酒精單位以及它們於不同種類酒精飲品的模樣，能有助你監察自己的飲酒情況。「酒精單位」是量度酒精含量的常用單位，一個「酒精單位」相等於 10 克純酒精。下圖顯示了大約相當於一個「酒精單位」的常見酒類飲品的相應飲用份量及酒精含量（容量百分比）。



不同品牌和類型的酒精飲品所含的「酒精單位」數目可以有很大差別。以下列表提供更多常見酒精飲品的「酒精單位」數目（分別以常見容器的容量或一般飲用量計）以作參考。

飲品類型	酒精含量 (容量百分比)*	常見容器容量 或一般飲用量	酒精單位 (每一容器)*
仙地酒	0.5%	330 毫升 (整罐)	0.1
啤酒／汽水酒	5%	330 毫升 (細罐裝)	1
		500 毫升 (大罐裝)	2
		330 毫升 (細瓶裝)	1
		640 毫升 (大瓶裝)	3
蘋果酒	5%	275 毫升 (細瓶裝)	1
紅酒／白酒	12%	125 毫升 (細酒杯)	1 (1 - 2)
	(11% - 15%)	750 毫升 (整瓶)	7 (7 - 9)
香檳／汽酒	12%	125 毫升 (細酒杯)	1
		750 毫升 (整瓶)	7
加度葡萄酒 (雪利酒／砵酒)	15% - 20%	125 毫升 (細酒杯)	2
烈酒 (威士忌／伏特加／氈酒／ 蘭姆酒／龍舌蘭酒／白蘭地)	40%	30 毫升 (酒吧杯)	1
	(35% - 57%)		
梅酒	15%	300 毫升 (細瓶裝)	4
日本清酒	16%	300 毫升 (細瓶裝)	4
花雕酒	18%	約 50 毫升 (一兩)	1
		250 毫升 (水杯)	4
糯米酒	18%	約 50 毫升 (一兩)	1
		250 毫升 (水杯)	4
雙蒸酒	30%	約 50 毫升 (一兩)	1
		250 毫升 (水杯)	6
三蒸酒	38%	約 50 毫升 (一兩)	2
		250 毫升 (水杯)	8
中式烈酒 (白酒)	52%	約 50 毫升 (一兩)	2 (2 - 3)
	(38% - 67%)	250 毫升 (水杯)	10 (8 - 13)

備註：\* 上列數值僅為約數。

你亦可以運用以下公式，計算不同酒類飲品的「酒精單位」數目。

$$\frac{1 \text{ 酒精單位}}{\text{酒精單位}} = 10 \text{ 克酒精} \quad \left| \quad \frac{\text{酒精單位}}{\text{酒精單位}} = \frac{\text{飲品容量 (毫升)}}{\text{酒精含量 (容量百分比)*}} \times \frac{1000}{1000} \times 0.789$$

\* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤

參考資料：

香港特別行政區：衛生署。「活出健康新方向」網站。

[https://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol\\_aware/facts/standard\\_drink/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/facts/standard_drink/index.html)



## 第 6 節 你是否高風險飲酒人士？

很多人並不完全清楚自己的飲酒量及其對健康的潛在影響。**酒精與健康篩查問卷**（酒精使用障礙鑑別檢測，簡稱 AUDIT 檢測）是一個快速的自我評估工具，可以讓你評估自身的飲酒水平及對健康的風險。













### 評估飲酒風險

過去一年內 ……		評分					你的分數
		0	1	2	3	4	
AUDIT-C	1. 你有幾經常飲酒？	從不	每月一次或以下	每月二至四次	每星期兩至三次	每星期四次或更多	
	2. 在你飲酒的日子裡，通常一日會飲幾多酒精單位？（如飲用多於一種酒類飲品，請計算總和）	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 peg 烈酒？	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. 過去一年中，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. 過去一年中，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. 過去一年中，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	

過去一年內 ……	評分					你的分數
	0	1	2	3	4	
7. 過去一年中，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. 過去一年中，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導致受傷？	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	

總分： \_\_\_\_\_

### 酒精單位換算 (按大概比例顯示)

											
0.7 單位	1.3 單位	1.3 單位	2.0 單位	2.5 單位	1.2 單位	1.3 單位	0.7 單位	5.7 單位	0.6 單位	0.8 單位	0.3 單位
1 水杯 (180 毫升)	1 罐 (330 毫升)	1 樽 (330 毫升)	1 罐 (500 毫升)	1 樽 (640 毫升)	1 杯 (125 毫升)	1 peg (40-50 毫升)	1 小杯 (shot) (22 毫升)	1 水杯 (180 毫升)	1 小杯 (20 毫升)	1 茅台杯 (20 毫升)	1 小杯 (20 毫升)
啤酒/ 汽水酒	啤酒/ 汽水酒	啤酒/ 汽水酒	啤酒/ 汽水酒	啤酒/ 汽水酒	紅酒/ 白酒/ 香檳	烈酒	烈酒	米酒	米酒	茅台酒	日本清酒

如欲使用此問卷的網上版本，請瀏覽：

<https://change4health.gov.hk/tc/audit> 或掃描二維碼。



### 參考資料：

Babor TF, Higgins-Biddle JC, Saunders JB and Monteiro MG. AUDIT The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care. Second Edition. Geneva: World Health Organization; 2001.

## 如何解讀你的總分？

16-19  
分

你的飲酒水平屬「有危害性」，這表示：

- 你的飲酒習慣正嚴重危害你的身心健康。即掃描下方二維碼下載《非「酒」不可？要識得揀！》小冊子，以了解更多有關酒精害處的資訊。
- 最明智的做法是開始減少飲酒。這本自助手冊為你提供一些實用的步驟和貼士幫助你去開始作出改變。
- 如果你覺得很難，無法自己減少飲酒，請向醫護專業人員或一些社區服務資源尋求協助，以邁向最終停止飲酒的目標。請參閱本自助手冊的第 11 節。

1-7  
分

你的飲酒水平屬「較低風險」，但你也應該：

- 嘗試開始減少或停止飲酒以預防癌症和其他疾病。即掃描下方二維碼下載《非「酒」不可？要識得揀！》小冊子，以了解更多有關酒精害處的資訊。
- 就算飲酒，請限制酒量：在任何飲酒日子，男士不應飲超過 2 個酒精單位，女士不應飲超過 1 個酒精單位，並盡量增加無酒精日以減少飲酒的頻率。請參閱本自助手冊的第 5 節，以了解你的酒精飲品中含有多少個酒精單位。
- 在某些情況下，即使每天只飲少許酒，也可以對你或他人構成風險。若有健康問題、正服用藥物、需駕駛車輛、操作機器、懷孕或未成年，就千萬不要飲酒。

0 分

請繼續！保持滴酒不沾就是健康生活的好開始。

參考資料：

Babor TF, Higgins-Biddle JC. Brief intervention for hazardous and harmful drinking: a manual for use in primary care. Geneva: World Health Organization; 2001.

20-40  
分

你的飲酒水平屬「很大可能有依賴性」，這表示：

- 你可能有酒精依賴，而你的飲酒習慣已為你帶來很多問題。
- 你應該在專業人員的協助下循序漸進地最終達至戒酒。然而，為避免出現如震顫、出汗、噁心、嘔吐、食慾不振、焦慮、失眠、神智不清等酒精戒斷（脫癮）症狀，切勿自行突然完全停止飲酒。
- 你應請教醫生以至接受適當的轉介，作進一步評估和治療。你亦可以向一些社區服務資源尋求協助。請參閱本自助手冊的第 11 節。

8-15  
分

你的飲酒水平屬「有風險」，這表示：

- 飲酒已增加你健康受損的風險。即掃描下方二維碼下載《非「酒」不可？要識得揀！》小冊子，以了解更多有關酒精害處的資訊。
- 為預防將來出現健康問題，你應該開始減少或停止飲酒。這本自助手冊會為你提供一些實用的步驟和貼士幫助你去開始作出改變。
- 如果你對自己的飲酒和健康有任何疑慮，請諮詢你的醫生。

注意，酒精與健康篩查問卷第 (3) 題屬 1 分或以上，代表你有暴飲的風險。

- 你有暴飲的傾向（即一次過飲用 5 罐／杯或以上的酒精飲品），即使是偶然一次，都可以構成危險和對身體有害，因這樣會增加酒精中毒和意外受傷的即時風險。
- 請努力嘗試限制酒量。在任何飲酒的日子，男士不應飲超過 2 個酒精單位，女士不應飲超過 1 個酒精單位，並盡量增加無酒精日以減少飲酒的頻率。請參閱本自助手冊的第 5 節，以了解你的酒精飲品中含有多少個酒精單位。

《非「酒」不可？  
要識得揀！》小冊子





如果你的總分屬於「**有風險**」(8-15分)或「**有危害性**」(16-19分)，這代表你的飲酒水平已經對你的健康，甚至生活其他方面構成風險。

很多人發現只要他們下定決心，努力改變飲酒習慣，他們是能夠逐步地達至不飲酒。相信以下幾個章節會對你有幫助。



## 警告

如果你的總分屬於「**有依賴性或很大可能有依賴性**」(得分20-40分)，應該立刻尋求專業人員和醫生的協助和意見，怎樣在指導下安全地減少飲酒，切勿自行突然完全停止飲酒。

對於有酒精依賴的人士，突然完全停止飲酒可以非常危險，甚至致命。如果你出現酒精戒斷(脫癮)的症狀，例如震顫、癲癇、出汗、噁心、嘔吐、食慾不振、焦慮、失眠、神智不清等，**應立即求醫**。





你現在對自己的飲酒風險水平有更多的了解。是時候決定要繼續飲酒，還是要開始減少或停止飲酒。以下提問能夠幫助你作出決定。

**如果我開始減少或完全停止飲酒會有什麼好處？（從以下列表中選出 2 至 3 項你認為最重要的好處）**

如果我減少或完全停止飲酒	
<input type="checkbox"/> 我會更健康，甚至更長壽。	<input type="checkbox"/> 我可以減少意外受傷的機會。
<input type="checkbox"/> 我會睡得更好。	<input type="checkbox"/> 我人生會更有成就。
<input type="checkbox"/> 我會更快樂。	<input type="checkbox"/> 我會有更好的工作表現。
<input type="checkbox"/> 我可以節省更多的金錢。	<input type="checkbox"/> 我可能更容易控制體重，因為酒精飲品含有很多熱量。
<input type="checkbox"/> 我的人際關係會得到改善。	<input type="checkbox"/> 我較少機會有壞心情。
<input type="checkbox"/> 我可以保持年輕。	<input type="checkbox"/> 我可以減少酒後觸犯法例的機會。
<input type="checkbox"/> 其他：	

現在，你應能更清晰了解到一旦你計劃減少或停止飲酒可預期會出現的好處。請仔細考慮並“✓”出你的選擇。

- ☐ 準備好，我願意作出改變：
- ☐ 我想逐步減少飲酒。
  - ☐ 我想完全停止飲酒。
- ☐ 我還沒有準備好，但未來會考慮作出改變。

**註**

請留意本手冊第 4 節中提及應該「完全不飲酒」的情況。

## 第 8 節 如何開始並保持動力？

恭喜你👏👏👏 你已經下定決心開始減少或停止飲酒！

我們明白，改變習慣並非易事。以下步驟將有助你去開始並在減少飲酒的過程中保持動力。

### 記錄飲酒量

#### 第 1 步




由記錄自己現時的飲酒習慣去開始，能有助你設定基準以衡量未來的成功。

**問題 1. 以下哪一項最能描述你的飲酒模式？**

- [    ] 經常，每星期至少有一天飲酒。  
[    ] 間中，一個月內飲酒不超過三天。

**問題 2. 回想一下，你通常每星期或每月飲多少酒和花費多少金額？**

你可以使用下表計算一下自己的平均飲酒份量和用於飲酒的花費。

(1) 平均每星期或每月有多少天飲酒？	(2) 在你飲酒的日子裡，通常會飲甚麼酒和飲多少？	(3) 根據 (1) 和 (2)，計算你每星期或每月的平均飲酒份量。	(4) 平均每星期或每月花費在飲酒的金額是多少？
屬「經常」飲酒者， 每星期飲：  _____ 天  屬「間中」飲酒者， 每月飲：  _____ 天	在飲酒的日子裡：  <b>啤酒</b> <b>1.3 單位</b> [1 罐 (330 毫升)] 數量 _____   <b>葡萄酒</b> <b>1.2 單位</b> [1 杯 (125 毫升)] 數量 _____   <b>烈酒</b> <b>1.3 單位</b> [1 peg (40-50 毫升)] 數量 _____   <b>其他：</b> 數量 _____ ===== 酒精飲品或酒精單位* 的 <b>總數量</b> ： _____	屬「經常」飲酒者， 每星期飲：  _____ 酒精飲品 或酒精單位*  屬「間中」飲酒者， 每月飲：  _____ 酒精飲品 或酒精單位*	屬「經常」飲酒者， 每週花費：  \$ _____  屬「間中」飲酒者， 每月花費：  \$ _____

**\*註** 請參閱於本手冊於第 8 至 9 頁的第 5 節以了解不同酒精飲品中的「酒精單位」數量。

## 第2步

### 訂立具體目標

決定減少飲酒聽起來像是一個目標，但為確保成功，這個目標需要更加具體。而重點是你所訂立的目標要適合自己，不能過於進取，並且是你有信心可以做到的。當然，長遠來看，理想的目標是完全不飲酒。

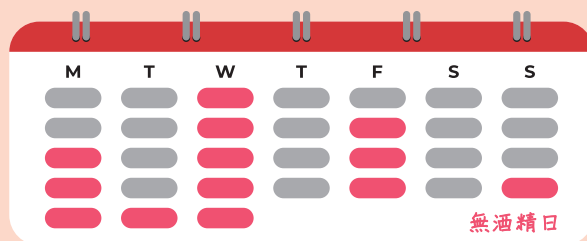
以下是一些具體和切實可行的目標示例：



在一定時間內，飲酒量由每天 5 杯逐漸減少至每天 3 杯，再由每天 3 杯減至每天少於 2 杯。



減少飲酒頻率，由每星期選擇 1 天或 2 天作為無酒精日，再逐步延長無酒精日的持續時間。



運用上述例子來協助自己訂立目標，然後翻到**本手冊第 21 頁**，並在「**第 6 步：建立改變習慣的計劃**」的表格中寫上你的目標。

### 第3步

## 了解誘發你飲酒的情況

了解會誘發自己飲酒的高危情況非常重要，這可有助你更有效地應對這些情況。請從下表選擇會誘發你飲酒的高危情況。你亦可加上未列出而適用於自己的其他情況。

為得到享樂的感覺：	習慣性：
<input type="checkbox"/> 在派對上	<input type="checkbox"/> 下班以後
<input type="checkbox"/> 節日期間	<input type="checkbox"/> 收到工資後
<input type="checkbox"/> 與家人一起時	<input type="checkbox"/> 去酒吧消遣
<input type="checkbox"/> 與朋友一起時	<input type="checkbox"/> 與某些特定的人一起時
<input type="checkbox"/> 當我結識新朋友時	<input type="checkbox"/> 每當我看到家裡存放有酒精飲品
<input type="checkbox"/> 觀看體育比賽時	<input type="checkbox"/> 我吸煙的時候
<input type="checkbox"/> 其他原因：	<input type="checkbox"/> 當我在媒體上看到酒精飲品的畫面
	<input type="checkbox"/> 其他原因：
<b>遇到問題時或一些內在誘因：</b>	
<input type="checkbox"/> 當我感到緊張	<input type="checkbox"/> 當我普遍感到低落或沮喪
<input type="checkbox"/> 當我感到孤獨	<input type="checkbox"/> 當我感到難過
<input type="checkbox"/> 當我感到無聊	<input type="checkbox"/> 當我感到壓力或疲倦
<input type="checkbox"/> 當我無法入睡	<input type="checkbox"/> 當我感到失敗
<input type="checkbox"/> 當我受到家人、朋友或老闆的批評	<input type="checkbox"/> 與家人、伴侶或朋友爭吵後
<input type="checkbox"/> 當我感到興奮	<input type="checkbox"/> 其他原因：

當選擇出最有可能令你飲酒的高危情況後，請翻到**本手冊第21頁**，並將它們寫在「**第6步：建立改變習慣的計劃**」的表格中。下一步是找出應對這些情況的方法。

## 找出自己最佳的應對策略

### 第 4 步

以下是一些人們用來應對飲酒衝動的策略。請選擇可能適合你的策略。你亦可以在列表加上一些適用於自己的策略。

#### 應對策略：

<input type="checkbox"/> 限制下班 / 放學後與朋友飲酒的天數	<input type="checkbox"/> 下班 / 放學後直接回家
<input type="checkbox"/> 每星期安排非飲酒日	<input type="checkbox"/> 不要在家裡存放任何酒精飲品
<input type="checkbox"/> 限制每月花在酒精飲品上的金額	<input type="checkbox"/> 運用花在酒精飲品上的金錢建立儲蓄習慣
<input type="checkbox"/> 限制每次飲酒的數量	<input type="checkbox"/> 思考和練習在不同場合被邀請喝酒時的拒絕技巧
<input type="checkbox"/> 參加家庭聚會和派對時改飲非酒精飲品	<input type="checkbox"/> 嘗試觀看體育比賽時飲用非酒精飲品
<input type="checkbox"/> 感到無聊時找另一些活動，例如培養其他喜歡的興趣	<input type="checkbox"/> 建立有規律睡眠時間的健康生活方式
<input type="checkbox"/> 感到緊張時做另一些活動，例如做運動	<input type="checkbox"/> 當感到孤獨或在工作中受到批評時，找另一些活動，例如與不飲酒的朋友交談
<input type="checkbox"/> 結交不吸煙、不飲酒的新朋友	<input type="checkbox"/> 告訴我的家人和朋友我正在減少飲酒。請他們支持並提醒我
<input type="checkbox"/> 就我的情緒或其他心理健康問題，尋求專業人士的幫助	<input type="checkbox"/> 其他原因：

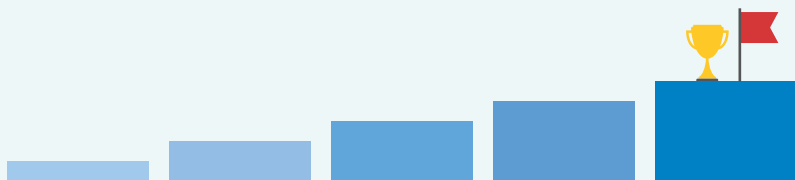
現在，你已經成功找出應對飲酒高危情況最合適的策略。翻轉到**本手冊**的**第 21 頁**，並將它們寫在「**第 6 步：建立改變習慣的計劃**」的表格中。

## 當達到小目標時獎勵自己

當達到小目標時，給予自己獎勵是一種有效的方式去提醒自己按著計劃進展，並可以推動你實現更大的目標。獎勵自己的方法有很多，例如送自己一些新鮮水果或進行你喜愛的戶外活動等。

### 第 5 步

你現在可以提前想一想自己想要的獎勵，然後翻到**本手冊第 22 頁**，並將它們寫在「**第 6 步：建立改變習慣的計劃**」的表格中。



### 第七及第八節的參考資料：

- Babor TF, Higgins-Biddle JC. Brief intervention for hazardous and harmful drinking : a manual for use in primary care. Appendix B - Self-Help Booklet. Geneva: World Health Organization; 2001. p. 39-46.
- World Health Organization. Self-help strategies for cutting down or stopping substance use (ASSIST): a guide. Geneva: World Health Organization; 2010.
- Centre for Addiction and Mental Health (CAMH), Education. Saying When: How to quit drinking or cut down [Mobile app]. Canada: Centre for Addiction and Mental Health; 2014. Available from: <https://apps.apple.com/ca/app/saying-when-how-to-quit-drinking-or-cut-down/id881678936>
- Next Step Drug and Alcohol Services and Workforce Development Branch, Mental Health Commission. Self help guide. Australia: Mental Health Commission of Western Australia; 2016.
- McKee SA, Weinberger AH. How can we use our knowledge of alcohol-tobacco interactions to reduce alcohol use? Annu Rev Clin Psychol. 2013;9:649-74.
- Koordeman R, Anschutz DJ, Engels RC. Self-control and the effects of movie alcohol portrayals on immediate alcohol consumption in male college students. Front Psychiatry. 2015 Feb 3;5:187.
- TWGHs "Stay Sober Stay Free" Alcohol Abuse Prevention and Treatment Service. Self-help guide [Internet]. Hong Kong SAR: Tung Wah Group of Hospitals; 2016. Available from: <http://atp.tungwahcsd.org/index.php/Engli/project.html>
- 香港特別行政區：醫院管理局青山醫院屯門酗酒診療所。《踢酒攻略》小冊子，2018 年版。

## 第 6 步

### 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：

每星期 / 每月<sup>#</sup>\_\_\_\_\_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：

一天不多於 \_\_\_\_\_ 個酒精飲品或酒精單位\*

[ ] 我會完全停止飲酒。

<sup>#</sup> 刪除不適用。



#### 開始日期



#### 改變飲酒 習慣的好處

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(請參閱本手冊的第 7 節，並寫下 2 至 3 項對你來說最重要的原因。)

**\*註**

請參閱本手冊於第 8 至 9 頁的第 5 節以了解不同酒精飲品中的「酒精單位」數量。



### 處理我過去 飲酒的原因

#### 高危情況

#### 最佳應對策略

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

(請參考本手冊第 18-19 頁的第 3 步和第 4 步，並寫下你的高危情況和最佳應對策略。)



### 可給予我 支持的 重要人士

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

(將那些關心你和為你健康著想的人納入成為計劃的一部分，並向他們分享你的計劃，因他們可以幫助你達至成功。)



### 成功的獎勵

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## 第 7 步

### 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，現在你應該每天記錄任何飲酒的場合和飲酒份量，以幫助你追蹤自己的進度並衡量你的成功。

日期：\_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_

#### 本週目標：

目標 1) 每星期 / 每月<sup>#</sup>少於 \_\_\_\_\_ 天飲酒

目標 2) 一天不多於 \_\_\_\_\_ 個酒精飲品或酒精單位\*

<sup>#</sup> 刪除不適用。

日	時間	場合	酒精飲品 類型和 數量	飲用酒精 單位* 數量	花費金額	達成 目標 2 不多於一 天的飲酒 限量？
星期 一					\$	是 / 否
					\$	
星期 二					\$	是 / 否
					\$	
星期 三					\$	是 / 否
					\$	

日	時間	場合	酒精飲品 類型和 數量	飲用酒精 單位* 數量	花費金額	達成 目標 2 不多於一 天的飲酒 限量？
星 期 四					\$	是 / 否
					\$	
星 期 五					\$	是 / 否
					\$	
星 期 六					\$	是 / 否
					\$	
星 期 日					\$	是 / 否
					\$	

### 本週總結：

飲酒總天數：\_\_\_\_\_（達成目標 1？是 / 否）

達成目標 2（不多於一天的飲酒限量）的總天數：\_\_\_\_\_

總支出：\$ \_\_\_\_\_

**\*註** 請參閱於本手冊第 8 至 9 頁的第 5 節以了解不同類型酒精飲品中的「酒精單位」數量。

## 第 9 節

## 自我控制貼士



及早計劃，保持自控。



多了解你的飲品並作出明智的選擇：

- 就像食物一樣，飲之前要清楚了解飲品的酒精含量（容量百分比）。
- 選擇不含酒精的飲品，就算你選擇飲酒，只選擇酒精含量較低的飲品。



改變生活方式，想方法令自己遠離酒精，減低飲酒慾望，例如：

- 避免去酒吧或有人飲酒的地方。
- 家中不存放任何酒精飲品。
- 空餘時享受其他活動，而非飲酒。
- 經常做運動或學習放鬆的技巧，而非飲酒，來緩解壓力。
- 感受減少飲酒過程中對你身體帶來的變化。



在特別的場合裡（例如婚宴、節日聚會等）：

- 如果你選擇不飲酒，禮貌地叫上一杯非酒精飲品，依然可以讓你樂在其中。
- 如果選擇飲酒，你可以明確地告訴對方你希望限制飲酒份量。避免添酒。



學習新的交友方式，在不喝酒的情況下維持社交生活。



如有疑問，請諮詢有關專業人士和醫生。

## 第10節 如何處理復飲？

在停止飲酒一段時間後再次接觸酒精飲品是常見的。你可能會感到失望，但訣竅是你要為此做好準備，別讓情緒控制你。復飲的常見誘因包括：

- 來自他人的飲酒壓力。
- 當你經歷一些情感，例如感到挫折、憤怒、恐懼、焦慮、緊張、低落、孤獨、悲傷、無聊、嫉妒、擔心、悲傷或失落等情緒時。
- 當你需要處理財務或人際關係問題時。
- 因為心癮問題而渴望飲酒。



找出可能引致你復飲的誘因，及早預防，對避免復飲非常重要。你可以參考**本手冊第19頁第8節的第4步**，去幫助自己找出一些合適的應對策略。



你亦可以嘗試運用以下技巧來應對心癮：

- **延遲** – 想飲酒時，延遲 30 分鐘後再想想。
- **分散注意力** – 忙碌起來！用其他活動分散自己的注意力。
- **提醒** – 提醒自己飲酒的後果以及先前決定作出改變的原因。
- **正向的自我對話** – 欣賞自己一直以來所付出的努力。肯定自己的能力，告訴自己「我做得到的！」，記住邁向無酒之路上一直有人支持你。同時提醒自己，心癮是一種具破壞性的感覺，但會隨著時間減少。
- **放鬆練習** – 例如慢慢深呼吸、聽音樂、聯想正面和放鬆的影像等。

### 參考資料：

- World Health Organization. Self-help strategies for cutting down or stopping substance use (ASSIST): a guide. Geneva: World Health Organization; 2010.
- Next Step Drug and Alcohol Services and Workforce Development Branch, Mental Health Commission. Self help guide. Australia: Mental Health Commission of Western Australia; 2016.

## 第 11 節 需要更多協助？

以下是一些支援戒酒人士的醫護專業或社區服務資源。

### 醫院管理局精神科專科門診部

醫生會考慮轉介有精神健康需要的飲酒人士到醫院管理局精神科專科門診部接受評估及治療。專科門診部只接受醫生的轉介。

### 東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務

由跨專業團隊為酗酒人士提供全面的評估、治療及輔導服務。其他服務包括住院轉介、家庭支援、熱線電話、義工服務以及平衡生活的活動。

☎ 電話：2884 9876

🌐 網址：<http://atp.tungwahcsd.org>

✉ 電郵：[cc-atp@tungwah.org.hk](mailto:cc-atp@tungwah.org.hk)

### 戒酒無名會

戒酒無名會是一個由志願者組成的義務組織，其小組遍布香港和世界各地，為希望戒酒的人士提供支持。

☎📞 電話及 Whatsapp：9029 8001 (中文) / 9073 6922 (英文)

🌐 網址：<https://www.aa-hk.org>

#### 註

上述服務的提供者及服務詳情或會更改而不作事前通知，請向有關服務提供者查詢確認。上述資料是為了方便有需要的人士，不應被視為對這些機構及其服務的推介或保證。

## 筆記

[illegible]



要遠離酒精需要付出努力。  
但你的每一小步，  
都必可為你帶來更健康的身體和  
更豐盛的人生。

運用手冊技巧，  
適時尋求協助。