

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

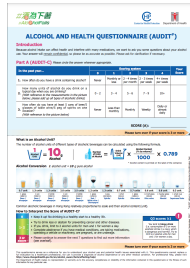
如何改變飲酒習慣的自助手冊

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

善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: _____		本酒日目標: _____		天數酒: _____	
目標 1) □ 每星期 / □ 每月 少於 _____		天數酒		目標 2) 一天不多於 _____		個酒精飲品或酒精單位*	
請選擇適用的。							
日期	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?	是 / 否
星期					\$		



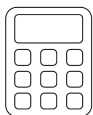
建立改變習慣的計劃

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選擇一個簡單的計劃，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	<input type="checkbox"/> 我會減少： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 我的飲酒頻率 每星期/每月我會飲不多於：_____ 天 <input type="checkbox"/> 我的飲酒份量 我一天飲用的酒精飲品或酒精單位數量用於：_____ 個酒精飲品或酒精單位*
	<input type="checkbox"/> 我會完全停止飲酒 <p>請選擇適用的。</p>



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

