

你有否飲用過量的酒呢？

根據英國皇家醫科學院的建議，男士每星期不可飲多過二十一個單位酒精，女士不可多過十四個單位。

如何計算總單位酒精數量？

$$\text{酒精成份(\%)} \times \text{飲用的總容量(毫升)}$$

$$\text{總單位} = \frac{\quad}{1000}$$

試算：

$$\underline{\quad\quad\quad} (\%) \times \underline{\quad\quad\quad} (\text{毫升}) \div 1000$$

$$= \underline{\quad\quad\quad} \text{單位}$$

簡易計算：

酒精	啤酒	葡萄酒 (紅/白)	中國酒 (雙蒸/ 米酒)	烈酒*
酒精	5%	12%	35%	50%
份量	一支 330毫升	一杯 100毫升	一小杯 35毫升	一小杯 30毫升
單位 酒精	1.65	1.2	1.23	1.5

*烈酒如白蘭地、威士忌、伏特加、高粱等

避免酗酒。你可以做甚麼？

1. 「心癮」起時打電話給朋友或社工，尋求他們支持；
2. 訂下每天飲酒的上限；
3. 為自己買一些無酒精的飲品；
4. 遠離一些酗酒的朋友，只和一些有節制的朋友一起飲；
5. 將自己對酒精的慾念轉化為對其他事物的興趣和動力，如遠足、吃東西……等；
6. 遠離高危的情況，例如以往習慣飲酒的地方或飲酒氣氛濃厚的環境；
7. 放慢飲酒的節奏，在盛情難卻的情況下只可輕嚐；
8. 帶備溫馨的家庭合照在身（例如放在銀包內），提醒自己避免酗酒而傷及家人。

明愛樂協會



酗酒輔導計劃
及

家庭支援服務



印刷日期：2007年9月
印刷數量：3,000張

designed and produced by Between Concept Tel: 3119 1183

酗酒輔導計劃及家庭支援服務

我們相信處理酗酒問題必需結合醫療跟進、個人輔導、家庭關係改善及社區內的康復支援，才能達致較有效的成果，遠離酒精的傷害。

目標：

協助酗酒人士及其家人處理因酗酒引發之問題，遠離酒害，建立健康人生。

對象：

1. 酗酒人士；
2. 戒酒康復者；
3. 上述人士之家人。

我們的服務：

1. 個案輔導
2. 小組服務
 - * 包括戒酒支援及戒後康復
3. 家庭支援服務
 - * 加強家人對酗酒問題的認識，如處理家人酗酒之方法、相處態度及如何改善家人溝通的方法，另透過家人小組互相支持及鼓勵。

如何協助家人戒酒？

1. 停止一切在他飲醉後幫他「補鑊」的行動讓他知道酗酒的害處，增加戒酒的動機。
2. 當家人因飲酒發生問題後，在他清醒時嘗試鼓勵他戒酒。
3. 搜集戒酒服務的資料，引導酗酒者接受有關服務，如向醫護人員或社工尋求輔助。
4. 用行動支援家人戒酒，如陪同他們一起參加輔導或戒酒活動。
5. 可找一些戒酒成功的朋友幫助，用前輩的方法勸告，加強說服力。
6. 若酗酒者沒有動機戒酒，家人仍可找專業人員接受輔導，學習如何面對酗酒者及如何推動家人戒酒。
7. 訂立底線保護自己免受酗酒者之拖累（詳情可聯絡本會社工查詢）。

參加者心聲

增加認識酒對身體的影響。

在小組內感到很自由，可互相鼓勵。

參與活動使自己操守更穩定，能吸收其他人的經驗。

辦公時間

香港中心 星期一至四：上午十時至下午六時
星期二、五：上午十時至下午十時
星期六：上午九時至下午一時

九龍中心 星期一至三：上午十時至下午六時
星期四、五：上午十時至下午十時
星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期暫停服務

聯絡方法



香港中心 香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心12樓

電話：2893 8060



九龍中心 九龍黃大仙東頭村耀東樓地下1-4號
電話：2382 0267

電郵：fslhchk@caritasws.org.hk

網址：http://www.caritaslokhkclub.org.hk