

日期: _____ 出生日期: _____

病患姓名: _____ 男/女: _____

你現時的飲酒情況

- 有風險** – 你的飲酒量可能會對你的健康及身體造成危害。請考慮減少飲酒量。
- 高風險** – 你的飲酒量對你的健康及身體造成危害。我建議你減少飲酒量。

有關更安全飲酒量的醫生處方

- 爭取將飲酒量控制在每天不超過 _____ 杯標準酒量，每週合共
不超過 _____ 杯標準酒量。
- 嘗試每週 _____ 天不飲用酒精飲品。
- 完成兩週的飲酒日記，下次就診時帶給醫生。
- 閱讀小冊子《酒精與你的健康》(Alcohol and your health)。

減低飲酒量將幫助你感覺更健康，尤其會緩解以下問題:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 抑鬱 / 焦慮 | <input type="checkbox"/> 胃灼熱 |
| <input type="checkbox"/> 與工作相關的問題 | <input type="checkbox"/> 高血壓 |
| <input type="checkbox"/> 關係問題 | <input type="checkbox"/> 心臟病 |
| <input type="checkbox"/> 事故風險 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| <input type="checkbox"/> 體重增加 | |

為協助你控制飲酒量，建議你:

我希望你在 _____ 週內回來覆診。

醫生簽名: _____

什麼是標準酒量？



淡啤酒
2.7% 酒精度
425毫升大杯
(大啤酒杯/
品脫杯)



濃啤酒
4.9% 酒精度
285毫升中杯
(普通啤酒杯/罐)



葡萄酒
12% 酒精度
100毫升
玻璃杯



烈酒
40% 酒精度
30毫升小杯



砵酒/雪利酒
20% 酒精度
60毫升玻璃杯

注意

- 大多數餐廳及酒吧供應的酒類相等於近**2**杯標準酒量
- 兩罐(375毫升)濃啤酒 = **3**杯標準酒量

你可減低健康危害的方式

- 爭取在每週的一天或兩天不飲用酒精飲品
- 男性：爭取每天**平均**不超過**4**杯標準酒量，**在任何一天**均不超過**6**杯標準酒量
- 女性：爭取每天**平均**不超過**2**杯標準酒量，**在任何一天**均不超過**4**杯標準酒量

低風險飲酒的提示

- 小口飲酒，切勿大口猛喝。喝幾口就把杯子放下來
- 替代性酒精及非酒精飲品
- 如果口渴，先喝一杯汽水或水
- 避免吃使你口渴的鹹食品
- 確保社交聚會有充足的非酒精或低酒精飲品
- 避免空腹飲酒 – 食物有助於減慢身體吸收酒精的速度
- 避免多輪喝酒或與他人比喝酒。如有必要，先買一輪，然後退出，退出後自己買酒喝
- 計劃縮短飲酒時間 – 晚點開始，早點回家
- 拒絕加滿杯子，這樣更容易計算你的飲酒量。
- 當你被迫喝多過你想要喝的酒量時，作出事先想好的答覆：

不，多謝 – 我要駕車

不，多謝 – 我早上要早起

不，多謝 – 我喝夠了

不，多謝 – 我正在參加培訓計劃

不，多謝 – 我正在服用藥物