






前言

酒精單位知多少

市面上有多種酒精飲品，飲品中有不同的酒精含量，決定了它對我們身體造成的影響。

容量	含有大概一個酒精單位	各類飲品一般酒精含量 (容量百分比)
啤酒/汽水酒 一罐 (330毫升)		5%
蘋果酒 2杯 (275毫升)		5%
紅酒/白酒/香檳 1杯 (125毫升)		12%
梅酒 1小杯 (75毫升)		15%
烈酒 (威士忌、伏特加、白蘭地) 酒吧杯 (30毫升)		40%
中式烈酒或者白酒 0.5兩 (25毫升)		52%

資料來源：衛生署

	問題飲酒		暴飲 (兩小時內)
	一天	一星期	
男	>4酒精單位 	>14酒精單位 	5個酒精單位 
女	>3酒精單位 	>7酒精單位 	4個酒精單位 

資料來源：美國國家酒精濫用與酒癮研究所 (NIAAA)

九龍樂善堂簡介

九龍樂善堂，創辦於1880年，為本港六大慈善團體之一。向以「救災紓困、贈醫施藥、興學育才、安老培幼」為宗旨。目前轄屬單位遍佈九新界，致力提供優質的醫療、教育及社會福利等服務。



九龍樂善堂 「企業健康推廣平台」 服務一覽

「減酒無憂」前線企業員工減酒計劃

電話: 2272 9890

電郵: alcoholfree@loksintong.org

網頁: www.loksintong.org

「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃

電話: 2272 9877

電郵: smokefree@loksintong.org

網頁: www.scpw.hk

樂善堂外展健康教育計劃

電話: 2272 9870

電郵: msd@loksintong.org

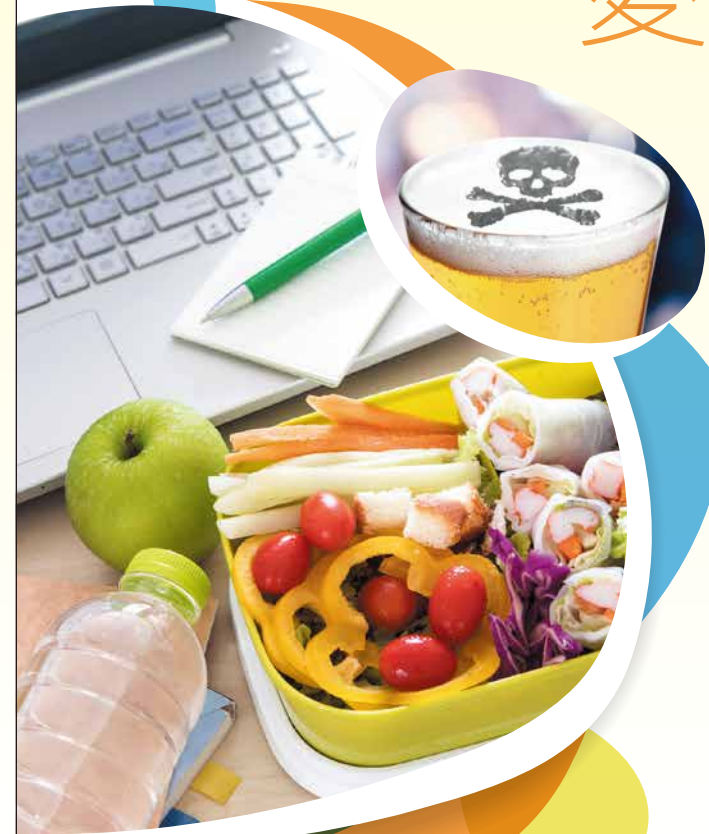
網頁: www.loksintong.org

主辦機構：



九龍樂善堂
Since 1880 成立

減酒 無憂



九龍樂善堂
Since 1880 成立



飲酒迷思 大攻略

1. 飲酒可以令心臟健康？

世界衛生組織**從沒建議**以「適量」飲酒保護心臟！適量飲酒對心臟是否有保護作用仍具爭議，切勿以「心」犯險。

2. 飲酒易面紅，不代表甚麼！

飲酒面紅是體內缺乏一種分解酒精的酵素，但面紅與否並不可用來判斷飲酒量是否超過身體的承受力。

3. 飲酒可減壓？

酒精會刺激下丘腦激素釋放。令人更易感到壓力。誤以為飲酒可以減壓有機會造成惡性循環，造成酗酒。

4. 飲啤酒可以解渴？

喝酒只能短暫地解渴，因為酒精會令身體增加排尿和脫水，過後會使你更加口渴。

飲酒害全身

酒精是第一級致癌物，可引致200多種疾病及癌症。任何致癌物都沒有安全攝取量，所以少量飲酒都有患癌風險，飲得越多，風險越大！



- ① 抑鬱症、焦慮症、中風、記憶力衰退、酒精依賴/上癮或引發嚴重的精神問題，如幻覺，神經錯亂等。
- ② 女性乳癌
- ③ 高血壓、心臟衰竭容易造成中風或心臟病
- ④ 急性和慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急性胰臟炎、食道靜脈曲張、食道出血、大腸癌
- ⑤ 感官系統病變、容易跌倒
- ⑥ 減低抵抗力
- ⑦ 口腔癌、咽喉癌、食道癌
- ⑧ 手震、手指發麻、有刺感
- ⑨ 脂肪肝、肝炎、肝硬化、肝癌
- ⑩ 陽萎、削弱精子生長、減低女性懷孕機會、早產、增加懷有先天性殘障嬰兒的機會



資料來源：衛生署

減酒懶人包



減酒大原則



- 如果不能避免飲酒，可制定飲酒上限，堅持不超標
- 選擇酒精含量較低的飲料避免鬥酒或添酒
- 尋求專業人士幫助



拒絕飲酒小貼士

直接拒絕

直接說「我唔飲，謝」

俾事離開

「屋企有事」「家人有約」

自我嘲諷

「我都唔飲得，無謂獻醜啦」

坦誠相對

「大家咁好朋友，你唔會迫我做我唔想的事情」