酒精：你需要知道什麼
酒精已經存在世上一段很長的時間，從聚會到宗教儀式，佔據我們生活中的重要部分。但了解少量及過量飲酒之間的差異是十分重要。全國酒精意識月能讓我們更了解酒精，以及如何在
飲酒時負責任。
什麼是適量飲酒？
適量飲酒意味著不要過量。對於女性是大約每天喝一杯，男性則是大約每天喝兩杯。什麼才算是一杯的份量呢？這是取決於你喝什麼酒。例如︰一瓶啤酒、一杯葡萄酒，或一杯烈酒都算
是一杯的份量。
過量飲酒的危害：
飲酒過多會導致嚴重的健康問題，例如︰肝病、心臟病，甚至某些癌症。它也可能為我們的社區帶來其他問題，例如︰意外、暴力，及緊張關係。因此要注意我們的飲酒份量，與它如何
影響我們及周圍的人。
如何負責任地飲酒：
喝酒時負責任不只是知道何時停止，這是關於照顧我們自己及他人。以下是一些簡單提示：
了解你的酒量：了解你可以攝取多少並堅持下去。切勿飲酒過急，及輪流攝取酒精及非酒精飲料。
提前規劃：如果您要喝酒，請計劃如何安全回家。指定一名清醒的司機或使用公共交通工具。
寧聽你的身體：注意酒精帶給你的感覺。如果您開始感覺不適或醉酒，請停止飲酒。
支持他人：留意身邊可能因飲酒而苦苦掙扎的朋友或家人。提供支持並鼓勵他們在需要時尋求幫助。
在全國酒精意識月期間，讓我們花點時間了解更多關於酒精及其對我們的影響。透過負責任地飲酒及互相照顧，我們可以為每個人創造更安全、更健康的社區。
免責聲明：本網站的任何內容都不應替代您的醫生或其他醫療提供者給您的直接醫療建議。