



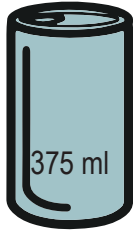
一個標準杯的量有多少？



高濃度啤酒



烈酒



中濃度啤酒



葡萄酒



波特酒或加強型葡萄酒



知道您的極限



每週不超過 10 個標準杯的量



任何場合不超過 4 個標準杯的量



懷孕或哺乳期間不要飲酒

少喝酒，減少酒精的危害。
對於部分人士而言，滴酒不沾更安全。



需要幫助嗎？



諮詢您的醫生

致電 DirectLine

全天候 24 小時的保密諮詢、轉診和支援服務



1800 888 236



提供電話傳譯服務



www.directline.org.au

聯絡 Turning Point

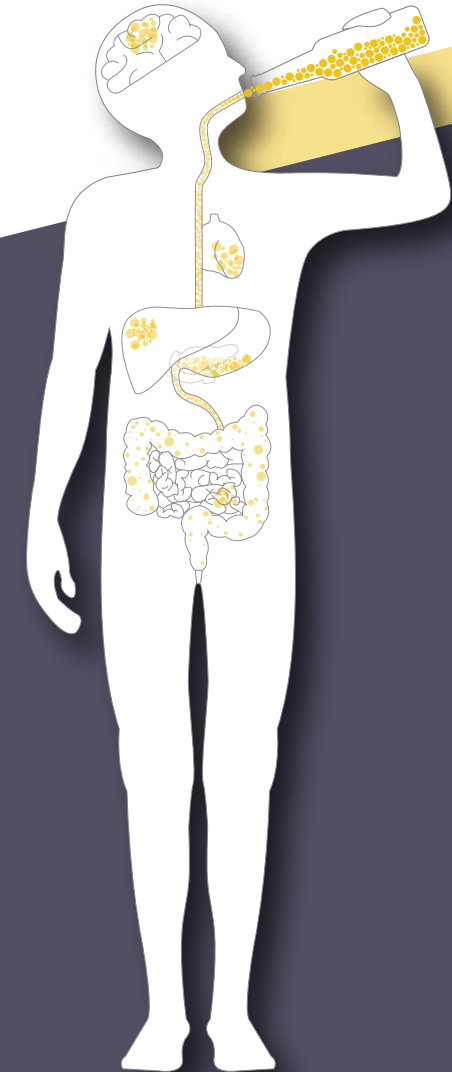
實時網上諮詢



www.counsellingonline.org.au

酒精與健康

瞭解您的極限，如何少喝酒，以及從哪里獲得幫助



enliven



MonashHealth



enliven's Health Literacy Services prepared the easy English version of this resource in January 2020. The Picture Communication Symbols ©1981-2016 by Tobii Dynavox. All Rights Reserved Worldwide. Used with permission. Boardmaker® is a trademark of Tobii Dynavox. You may not copy or modify any part of this resource, or allow anyone else to, without the consent of Enliven Victoria



酒精如何危害您的健康



- 抑鬱
- 中風
- 焦慮
- 酒精依賴
- 癡呆症



- 口腔癌
- 喉癌



- 高血壓
- 心臟病



- 乳腺癌



- 肝癌
- 肝臟疾病



- 糖尿病



- 消化問題
- 結腸癌



- 意外懷孕
- 流產
- 死胎
- 胎兒酒精譜系障礙



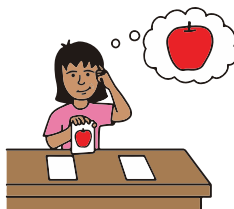
- 性傳播感染



減少飲酒或戒酒的好處



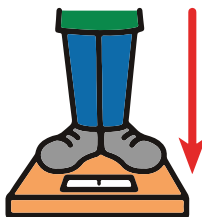
睡眠更好



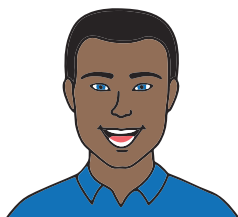
改善記憶力



更有精力



減輕體重



改善情緒



改善人際關係



沒有宿醉



省錢



如何減少飲酒或戒酒



計畫一些活動，填補您通常會喝酒的時間。這在您感到無聊或壓力大的時候很有用



下班後不要上酒吧。嘗試進行其他的社交活動



喝酒前先吃東西



避免輪番或集體喝酒，也不要和嗜酒如命的朋友一起喝酒



在飲酒之前喝不含酒精的飲品或以此代替飲酒



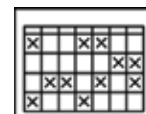
在飲品中加入其他東西混合喝



如果喝酒，喝得慢一點，小口喝



改喝低酒精飲品



為了避免養成喝酒的習慣，大多數星期都要安排禁酒日