

FIT-MIND + Ladies

細悅
人生

東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



編者的話

隨著酒精飲品價格下降及酒精品牌轉向針對女性市場，女性飲酒量已逐漸追貼男性。根據澳洲新南威爾斯大學一項關於全球飲酒習慣調查顯示，女性和男性的酒精飲用量自90年代起已趨於接近，患上因飲酒而衍生疾病的比率也越來越接近。在香港，女性飲酒亦十分常見。根據衛生防護中心2016年的資料顯示，8%受訪女性於過去一年內每星期飲一至三次酒，而每日有飲酒習慣的受訪女性為1.4%，較2014年高出0.2%。禁毒處二零一四／一五年學生服用藥物情況調查發現，曾飲酒的女學生比例為56.6%；曾於一年內飲酒的女學生比例為41.6%，較男學生高出0.5%。

東華三院一直以創新具承擔的精神，為有需要人士提供不同的社會服務。於2005年，正式成立「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務。由資深社工、臨床心理學家及醫護人員等專業人士合作，為受飲酒問題影響的人士提供專業全面評估、治療、輔導及支援服務。有見女性飲酒問題越趨嚴重，本服務在「何東爵士慈善基金」的贊助下，推出了「Fit-mind Ladies。細悅人生」計劃，向大眾宣傳正確對待酒精的態度。

本小冊子將會透過服務使用者的分享，讓大眾更了解女性於戒酒路上心路歷程，亦會探討女性飲酒的問題、相關的禍害及提供不同資源，讓有需要的人士可及早求助。



人生原本就
是一張
白紙，

不同的經歷
不會為這張
白紙填上不
同的色彩。

目錄

她和她的選擇	P.6 -7
Fit-mind 你要知	P.8-10
Fit-mind 支援站	P.11-13
遠「酒」高飛計劃介紹	P.14-15
「Fit-mind ladies。細悅人生」計劃介紹	P.16-18
其他社區資源	P.19
被困在酒精內的我 (玲)	P.20-21
這一步，不容易 (呀芬)	P.22-23
與計劃相遇 (Shirley)	P.24-25
我願意相信自己 (Chris)	P.26-27
放下，走得更遠 (呀英)	P.28-29
謝謝你，陪我一起走 (琪琪)	P.30-31
Fit-mind 留言版	P.32-33
總結	p.34
參考資料	P.35



她和她的選擇



女性飲酒行為越來越普遍，她們會因為不同的因素而接觸酒精，部份女性更會出現酗酒的問題。

- 遺傳因素：有研究指出，酗酒者之子女長大後，發展成為酗酒者之機會比一般人的子女高出四倍。同時，酗酒者的子女較易有情緒及行為問題。
- 心理及行為因素：英國倫敦Priory健康中心的研究顯示，25至54歲的職場女性比男性更焦慮緊張，其中35至44歲的組別女性壓力最大。職場的性別歧視及家庭責任令女性壓力大增。部份女性誤以為酒精可協助減壓排鬱，因而選擇飲酒去逃避現實，擺脫煩惱或憂慮的情緒。辛辛納提大學的一項研究亦指出已婚女性的酒精飲用量較單身的女性為多。
- 朋輩影響因素：有些女性在朋友驅使下接觸酒精，誤以為飲酒是社交上不可或缺的。一項探討本港年輕人如何看待飲酒問題的研究顯示，年輕女士認為飲酒令她們更容易與人溝通相處。
- 環境因素：從事與酒精相關行業的人士會因工作環境而常常接觸到酒精，飲酒行為較易影響他們的生活模式，形成酗酒行為的風險較高。據2011年美國國家統計局數據，身為專業人士或從事管理工作的女性飲酒量高於平均值。
- 社會文化因素：若一個社會對飲酒的文化接受程度高，會讓人誤認為飲酒是習以為常及可接受的社交行為，減少對酒精成癮的戒心，增加了日後成為酗酒者之機會。男女的社會角色於近幾十年發生了變化，酒類的市場營銷亦致力對準女性市場，尤其是把年輕女性列為目標群體。市面上提供越來越多的酒類供女性選擇。

根據本地一項探討年輕女性飲酒原因的研究顯示，超過1400名人讀本港一所大學的一年級女生中，派對或慶祝用途是曾飲酒的女生中，認為是最主要的飲酒原因(58.9%)，其次是社交需要(50.3%)及因為酒精飲品味道好(12.9%)。另一項研究訪問了55名平均年齡為16歲而曾經飲過至少一杯酒的少女，「覺得飲酒有趣」和「想忘掉煩惱」是她們飲酒的主要原因。

Fit-mind 你要知

“
「**暴飲**」：根據香港衛生署的定義，暴飲是指在一個月內曾在數小時內一次過飲五杯或以上的酒精飲品。英國皇家醫學院認為「暴飲」是指男士短時間內飲8個酒精單位，女士飲6個酒精單位或以上。長期的暴飲會對我們的身體造成不同的潛藏危機，甚至有酗酒的风险。

「**酗酒**」：一般而言，如果一個人過度使用酒精而無法自我節制，導致認知上、行為上、身體上、社會功能或人際關係上的障礙或損傷，無法克制，我們可以理解他們有酗酒的危機。

”



女性身體中水份比例較脂肪為高，因而減低身體稀釋酒精的能力。吸收酒精的細胞組織相對較男性少。即使飲用同一份量的酒精，女性血液中的酒精濃度會較男性為高。另外，酒精亦會為女性帶來以下的健康問題：

乳癌

世界衛生組織的國際癌症研究機構將酒精列為第一類致癌物質，與煙草屬同一類別。患癌症的風險會按酒精攝取量成正比例而增加。酒精可引致口腔癌、食道癌、肝癌、大腸癌等，而女性會因飲酒而增加患上乳癌的風險。有研究顯示，女性每日飲用10克酒精，其增加患乳癌風險高達12%。而每日飲超過45克酒精的女性患上乳癌的風險是不飲酒的1.5倍。

肝功能受損

即使飲用同一份量的酒精，女性會較男性容易患上酒精性肝炎。根據美國疾病控制與預防中心的數據顯示，於2013年女性因肝病問題死亡的人數中，有48.5%是和飲酒有關的。

玫瑰痤瘡

根據Journal of the American Academy of Dermatology的研究指出，酒精(特別是白酒)會讓皮膚產生問題，導致發紅、腫脹和發炎過敏的皮膚症狀出現，亦有機會觸發玫瑰痤瘡。另外，酒精會令身體脫水，使皮膚乾燥。長期飲酒會阻礙營養吸收，使身體缺乏部份維他命如B1、B6、B9等，影響健康及儀容。

飲酒可致肥

酒精是致肥飲品，每克酒精含有七個單位卡路里，不提供任何營養。飲用一罐330毫升的啤酒會攝取約142卡路里，即約大半碗飯，長期飲用會導致肥胖。

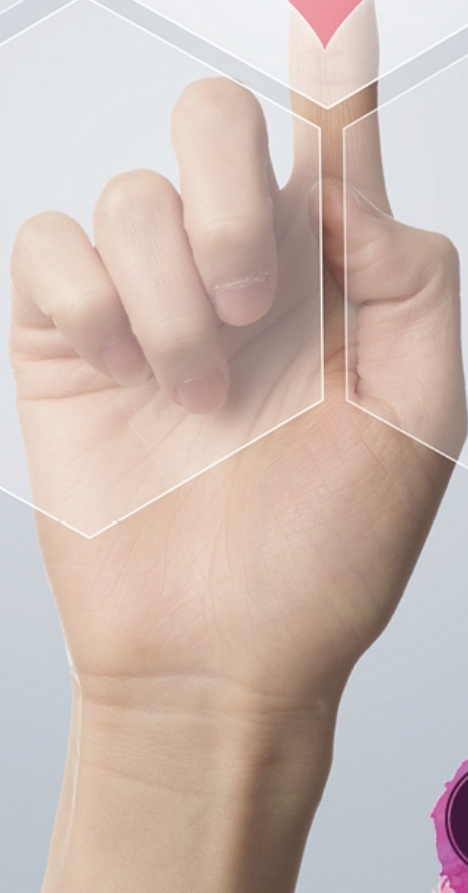
影響情緒

酒精是強勁的中樞神經鎮抑劑。酗酒會改變腦內之化學物質分泌，擾亂腦部某些化學物質的水平，增加患上抑鬱症的風險，繼而引發更多負面情緒，令人無法自拔。

懷孕與飲酒

在受孕期的任何階段，飲酒有機會導致胎死腹中或令新生嬰兒患上「胎兒酒精中毒綜合症」，出現心臟、腎臟或骨骼問題、過度活躍及學習障礙等症狀。現時國際間並沒有為孕婦訂立安全的飲酒水平，最安全的做法是懷孕期間滴酒不沾。

Fit-mind 支援站



駕馭

這場依賴飲酒的旅程

臨床心理學家 曾肇強

在臨床經驗中，協助服務使用者識別及明白他們在面對著什麼的心理、環境等因素及其影響，往往是改善依賴飲酒問題的重要一步。服務使用者經歷了一番掙扎，下定決心後，跟著便需經歷怎樣「駕馭」依賴飲酒的過程。因此，個案的臨床心理學家或輔導員會建議服務使用者參與預防復發（Relapse Prevention）的心理介入方法，識別和應對引致飲酒的高風險情況，增強減少飲酒的自我效能，消除對於飲酒的迷思，增強在復飲情況出現後的自我管理，重組對於預期復發可能性的相關想法，提高服務使用者對認知，情緒和行為互動反應的意識，使服務使用者承認和適切地應對引致飲酒的高風險情況，以減低復發的次數及防止出現放棄戒酒的情況。此外，亦協助服務使用者管理引致依賴飲酒的隱蔽因素如改善個人的生活方式，幫助減少可能增加暴露或降低抵抗高危情況的因素，也提升管理心癮的技巧。透過以上環環緊扣的介入方法，從而改善服務使用者依賴飲酒的情況。



醫療支援站

醫生 林思睿

女性飲酒問題在香港越來越普遍。相比於男性酗酒者，女性酗酒者主要受情緒影響而建立飲酒習慣。因素包括自己的成長經歷、與親密伴侶及家人的關係等。有些時候，伴隨著女性酗酒者的除了酒精，還有一些情緒問題，例如焦慮症及抑鬱症。

一般前來求助的女性酗酒者，都會表示面對不同程度的身體不適，當中包括因長期飲酒而導致的頭痛、胃痛以及一些慢性疾病，例如高血壓、糖尿病及肝功能受損等。其中一種常見的求助原因為失眠，諷刺的是，有些酗酒者本身正正是為了解決失眠問題而飲酒，倒頭來卻因長期飲酒而面對更嚴重的失眠問題。

此外，酒精早被世衛(WHO)列為一級致癌物質，多飲酒只會增加患癌風險。而女性酗酒者則有機會患上乳癌及消化系統等的癌症。而懷孕期間的婦女更不適宜飲酒，對母體和嬰兒的發展造成負面影響。

在醫學上，我們可以透過處方一些藥物，緩和和減輕戒酒期間的不適以及處理酒癮。而透過診症時的觀察和分析，協助轉介酗酒者至不同醫療單位，長遠跟進他們身心各方面的需要，以獲取適切的治療。

另一方面，我認為與酗酒者建立互信的關係，協助他們提昇其戒癮動機亦是十分重要的。因應酗酒者處於不同的階段，提供適切的資訊，鼓勵他們正視酗酒問題，並讓他們理解繼續酗酒之利弊也有助於戒癮。同時，來自家人的陪伴和支持，也是戒癮路上重要的一環。多一份的理解和接納，會有助於酗酒者增強戒癮的信心。



遠

酒

高飛

東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務

目標及使命

透過輔導服務及社區預防教育，以達致「遠酒高飛」：

『遠酒』去除與飲酒行為有關的非理性想法，為家人提供支援，協助戒酒人士維持操守。

『高飛』提供健康生活活動，協助飲酒人士重建自信，遠離酗酒行為。

同時，透過社區預防教育、主題講座及工作坊、專業培訓及輔導服務等，令大眾認識飲酒對身體、社交及精神等各方面的影響，以及酒精的禍害。同時亦鼓勵大眾建立健康生活模式，遠離不良飲酒等生活習慣。

 查詢或申請服務: 2884-9876



「Fit-mind Ladies。細悅人生」計劃

計劃目標

1. 提升大眾對飲酒問題的危機意識
2. 為有酗酒習慣的女性提供戒酒康復治療支援

服務對象

1. 有飲酒習慣的女性
2. 關心女性酗酒問題的團體及市民

計劃內容

1. 社區預防教育工作
2. 酗酒治療輔導服務
3. 身體檢查及醫療轉介服務
4. 瑜珈靜觀小組

活動相及簡介



「成功不是結局，失敗也不是災難，

持續的**勇氣**才是重要的。」

- 英國前首相 溫斯頓・邱吉爾 (Winston Churchill)





其他社區資源

戒酒無名會 - 香港

- 📍 地址：香港九龍佐敦道4號 九龍佑寧堂
- ☎ 電話：2578 9822 (戒酒人士) 2971 0837 (家人)
- 🌐 網址：<http://www.aa-hk.org>

為酗酒人士提供醫療服務之機構

屯門酗酒診療所

- 📍 地址：香港屯門青松觀路13號明心樓
- ☎ 電話：2456 8260

葵涌醫院藥物誤用評估中心

- 📍 地址：葵涌醫院道3-5 號 葵涌醫院L座五樓
- ☎ 電話：2959 8082

東區物質誤用診所

- 📍 地址：東區尤德夫人那打素醫院 7樓
- ☎ 電話：2595 4015

其他危機支援服務

香港撒瑪利亞防止自殺會

- ☎ 電話：2389 2222
- 🌐 網址：<http://www.sbhk.org.hk/>

社會福利署24小時熱線服務

- ☎ 電話：2343 2255
- 🌐 網址：<https://www.swd.gov.hk>

被困在內
酒精的
我

對我來說，家庭就是我的事業。

要把家庭內的大小事務處理好，努力完成「妻子」和「媽媽」這兩個角色的責任，當中要面對的壓力和家庭衝突，讓我很難和他人傾訴，害怕旁人的不理解。慢慢地，我開始利用酒精去逃避問題，希望透過飲酒處理自己的負面情緒及幫助自己入睡。

曾經，我以為酒精是我的一個好助手，能使我忘記因家庭角色所帶來的壓力和不快。但漸漸地，我發現自己不能控制飲酒的份量，不斷出現「追酒飲」的情況。酒精令我和家人之間的關係變得惡劣，亦令我的健康出現問題。

當我不斷重複使用酒精解決問題時，我發現自己好像走不出這個困局。想戒酒，但有心癮，亦害怕沒有酒精後不知如何處理壓力和負面情緒；不戒酒，我知道和家人的關係會變得更惡劣，自己的健康亦會受影響。這樣的掙扎和每次因戒酒失敗而帶來的內疚感，令我不斷在戒酒和復飲之間徘徊。

在家人不離不棄的支持及自己多次的嘗試和掙扎下，我決定重新出發，尋求醫療及輔導服務的協助，以處理自己的酗酒問題。這一次戒酒，除了是為家人，更是為了自己。我知道我的家人不會放棄我，所以我都不會放棄我自己。我不想為了酒精而放棄自己的健康，放棄自己的人生。戒酒的路一點都不容易走，但在這些過程中，我明白到只要相信自己有能力，總會一步步把問題解決。

社工後記

家庭主婦所承受的壓力，其他家庭成員未必能容易理解及明白。阿玲是一位十分疼惜家人及熱心助人的女士，她以往將家庭放於第一位，習慣把自己的感受及壓力收藏於心內。在輔導的過程中感受到她對家人的關心及因酗酒而帶給她的內疚及無力感。經過輔導，案主願意和身邊人分享更多自己的感受，亦對自己處理酗酒問題的能力有更大決心。透過醫療及輔導服務的配合，為案主提供更多的支援，有助案主更了解自己酗酒問題的成因及增加其戒酒的動力和信心。

A woman is running on a paved path during sunset. She is wearing a light blue athletic tank top, dark brown leggings, and blue and white running shoes. A black watch is on her left wrist. The background is a warm, golden glow from the setting sun, with a blurred fence and trees in the distance.

這一步，
不容易

曾經，我以為自己是不能成功戒酒的。縱使情緒和身體健康早已響起警號，但習慣有酒精為伴，利用酒精協助自己掩蓋負面情緒及逃避成長期間遇到的創傷、衝突和問題，令我以為自己一輩子都離不開酒精。直到再次因企圖自殺而入院，在醫院及丈夫的鼓勵下，我決定申請東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務，以協助自己處理酗酒問題。經過輔導及參與不同的小組活動，如靜觀、瑜珈、社交支援小組等，讓我明白到原來自己有能力去學習使用其他方法以處理負面情緒及壓力。現在我已戒酒約年半了，從以往每天酗酒到現在滴酒不沾，這段戒酒的路途並不是一開始就很順利，當中曾經歷起起跌跌，但重要的是自己的決心和信心，相信自己有能力有方法去處理酗酒問題。

社工後記

當初接觸呀芬時，她對自己能否成功戒酒是沒有信心的。看著她由沒信心戒酒，到現在有信心可滴酒不沾，心中滿是感動。欣賞她於戒酒路上為自己的付出，積極參與輔導及中心的小組活動，願意一步步為自己而努力。透過輔導及小組活動，呀芬了解到自己酗酒的成因及有更大的動力去處理過往的創傷，她亦透過學習靜觀，有效地去面對自己的負面情緒，這些都有助她能更有效地預防復飲。

與計劃相遇...



“

那時候的我由於工作壓力，希望透過酒精來減壓。但經過一段時間後，發現壓力沒減輕，反而身體上出現了更多不適，直到之後我才發現自己已離不開酒精…那時的我，驚恐、擔心等各種負面的情緒隨著飲酒的頻率越來越多，更一發不可收拾。幸運的是我碰到東華的社工及臨床心理學家，在輔導的過程中，給了我不同的幫助。他們鼓勵我參與中心的社交支援小組和義工服務，讓我知道在戒酒路上，我不是孤單一人，也有能力回饋社會，這大大增加了我戒酒的信心。同時，我參加中心舉辦的瑜珈及拳擊活動，重新建立健康的生活模式；配合精神科的治療，使我漸漸走出這段恐怖的時期，人亦漸漸回復自信。我相信在戒酒的路上，雖然不會一帆風順，好像人生路一樣，會有曲折。但有身邊的各人的鼓勵和支持，我相信我一定能遠酒高飛，做一個全新的我。

”

社工後記

起初接觸Shirley時，感受到這位原本對生活充滿熱誠的女士，因工作的難題和酒精的影響而變得焦慮和驚恐；對自己失去信心的無助感。經過輔導介入，Shirley開始清楚明白自己的酗酒行為與壓力和情緒的關係。這讓她更能得知自己真正的需要，學習疼錫和安撫那個受傷的自己。Shirley的主動和熱心，使她成功戒除酒癮，也重新建立健康的生活模式。現在的她，就正如她所說的：「做一個全新的我」。

我願意 相信自己



過去的我經歷很多不愉快的事情，就這樣開始了用酒精麻醉自己的日子。黃昏舉起酒杯猛喝下肚，直到深夜酒醉昏睡；晨光未出，酒醒後又再到便利店買酒，日復如是…直到懷孕，我才停止這種生活。然而，與丈夫的相處問題、母親病重離世；到後來婚姻破裂、女兒更被前夫接走，種種事情，讓我感到自己失去所有，以致酗酒問題越來越嚴重，直到身體出現問題。躺在病榻上的那一刻，我發現自己原來不想再過只有酒精陪伴的生活。心底裡是相信自己其實可以改變的，所以選擇踏出一步，申請東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務。輔導服務及不同的小組活動令我有新的體驗和寄託。雖然生活仍受有困擾和衝擊，我仍願意為自己打氣，不想人生輸給酒精。我很慶幸當初選擇踏出那一步，現在的我，不再覺得沒有酒精就不能生存，我有信心，我一定能活出新生活。

社工後記

Chris過去經歷很多起跌，為逃避現實上難以面對的痛苦，她只好選擇飲酒解決。Chris是一位善良的女士，願意對身邊的人慷慨，惟獨忽略自身的需要。在輔導的過程中，Chris可以抒發自己的感受；在輔導員的引導下，她更能發掘自身的優點，開始懂得欣賞自己、擁抱自己。使她更有信心處理酗酒，以及應付人生的其他難題。



放下，
走得更遠

“

放下對父母的怨恨那一刻，我發現自己和酒精的距離遠了，我和家人的關係卻近了。

一直以來，總是不明白為何父母不疼愛我，並經常為我帶來傷害。每次想起原生家庭的問題，我的情緒總會變得激動，亦習慣利用酒精去逃避。這使我和丈夫及子女的關係變得緊張及疏遠。經醫院轉介後，我決定申請戒酒輔導服務，在過程中，我了解到自己飲酒問題的成因，酗酒對家庭關係及情緒的影響。我開始嘗試逐步減少飲酒份量，雖然一開始並不順利，但在多次嘗試下，我終於可以成功減少飲酒份量。成為子女的榜樣，是我戒酒的一大動力。我學習到如何逐步放下對原生家庭的負面情緒，亦學習到如何和父母溝通。現在的我多了和父母聯絡，和丈夫及子女的關係亦有改善。我有信心可繼續減少飲酒份量，為自己及家人努力。

”

社工後記

當初接觸呀英時，原生家庭的問題令她不斷需要利用酒精去幫助自己處理負面情緒。在輔導的過程中，案主願意分享更多有關自己對原生家庭及親子關係的看法，亦願意嘗試逐步減份量。她會學習其他方法協助自己處理情緒問題，亦願意多和家人分享自己的感受，這有助她改善家人之間的關係。

A photograph showing the lower legs and feet of two people running on a light-colored paved surface. The person on the left is wearing bright green sneakers, and the person on the right is wearing light blue sneakers. Long, dark shadows of the runners are cast onto the pavement, extending towards the bottom of the frame. The text '謝謝你，
陪我一起走' is overlaid in a blue serif font.

謝謝你，
陪我一起走

“

大約七年前我媽媽因交通意外過身，由那時開始我就擔當著媽媽在家中的角色，肩負起她的責任，卻無意識到她的離開對自己情緒的影響…兩年過去了，我重新投入工作，但心情仍然很難平伏，每當想起媽媽時便會流淚。在這個低谷時期，我遇上了毒品和酒精。加上工作壓力，我開始沉迷於兩者當中。在這段時間我似乎無法愛錫自己，但我的丈夫卻一直未有放棄我。在朋友及丈夫的勸導下，我終於決定見社工。在輔導及醫療服務的支援下，我得知自己從媽媽離開後患上抑鬱症，我開始嘗試理解自己的狀態。輔導過程中我學會誠實地回應自己的情感，同時認清丈夫為我的付出。回想起來，丈夫不時提點我、照顧我及開解我，對我不離不棄。我知道往後的日子可能會比現在更難行，有了你我什麼也不怕！謝謝你，陪我一直走。

”

社工後記

當我們面對突如其來的事情，特別是親人離世時，的確會不懂得回應。與琪琪接觸後，得知她是一位愛護家人的女士，然而日常忙於處理生活逸事，卻忽略了那些重要的情感，當情緒來到時，選擇直接用毒品和酒精去處理。在輔導過程中，琪琪漸漸明白到自己與母親強烈的情感聯繫，承認並接納自己的情緒需要。更重要的是來自丈夫無私的關愛和支援，在琪琪的復原路上扶上一把，使她更有力量戒除酒癮。

Fit-mind 留言版

送給正在處理酗酒問題或正
受酗酒問題困擾的妳們：

心小了，所有的小事就大了；
心大了，所有的大事就小了。
(呀芬)



因有著你，親愛的你。
(琪琪)

一樣的眼睛，不一樣的想法；一樣的耳朵，不一樣的聽法；一樣的嘴巴，不一樣的說法；一樣的心，不一樣的想法；一樣的人，不一樣的活法；

所以朋友不比美醜，心態平衡就好。車子不比有無，一路平安就好；吃穿不比貴賤，身體健康就好；日子不比富貴，活得開心就好；做事不比圓滑，問心無愧就好！（呀英）



人主要活得更好，活得更精彩！
要相信自己有能力戒酒！（玲）



人生路總有曲折，相信自己，便能渡過。（Shirley）



放下酒杯，踏出一步，終發現有同行者，自己並不孤獨。（Chris）

總結

於戒酒路上，妳或許會感到徬徨無助，或許會經歷許多失敗和挫折。我們明白妳的困擾和需要，亦明白妳需要很多的勇氣及支持，才能一步步踏上戒酒康復之路。即使失敗了，不要緊，只要你願意再一次站起來，希望總在不遠處。



參考資料

- Department of Health 2011. *Women and Alcohol*. Available from: <https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/facts/women_and_alcohol/index.html>. [03 Nov 2017]
- Department of Health 2015. *Alcohol consumption*. Available from: <<http://www.chp.gov.hk/en/data/1/10/280/4026.html>>. [03 Nov 2017]
- Drinkaware, 2016. *How alcohol affects your appearance*. Available from: <<https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/health-effects-of-alcohol/appearance/how-alcohol-affects-your-appearance/>>. [03 Nov 2017]
- Griffiths S, Lau JTF, Chow JKW, et al. Alcohol use among entrants to a Hong Kong university. *Alcohol and Alcoholism* 2006; 41(5):560–5.
- Health and Safety Executive 2017. *Work-related Stress, Depression or Anxiety Statistics in Great Britain 2017*. Available from: <<http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/stress.pdf?pdf=stress>>. [03 Nov 2017]
- Iyasu S, Randall LL, Welty TK, et al. Risk factors for sudden infant death syndrome among northern plains Indians. *JAMA* 2002;288(21):2717–2723.
- Lo CC, Globetti G (2000). Gender differences in drinking patterns among Hong Kong Chinese youth: a pilot study. *Subst Use Misuse*, 35(9):1297–1306.
- Narcotics Division 2016. *The 2014/15 Survey of Drug Use among Students*. Available from: <http://www.nd.gov.hk/pdf/survey_drug_use/2014-2015/Ch1.pdf>. [03 Nov 2017]
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism 2016. *Alcohol Facts and Statistics*. Available from: <<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics>>. [03 Nov 2017]
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism 2016. *Women and Alcohol*. Available from: <<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/womensfact/womensFact.pdf>>. [03 Nov 2017]
- National Rosacea Society 2016. *Trigger Factors*. Available from: <<https://www.rosacea.org/patients/faq.php#commonlifestyle>>. [03 Nov 2017]
- Parkin, D. M. 2011. 3. *Cancers attributable to consumption of alcohol in the UK in 2010*. *British Journal of Cancer*, 105, S14–S18. Available from: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3252062/>>. [03 Nov 2017]
- Research: Birth cohort trends in the global epidemiology of alcohol use and alcohol related harms in men and women: systematic review and meta-regression <http://bmjopen.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmjopen-2016-011827>
- Slade T, Chapman C, Swift W, et al Birth cohort trends in the global epidemiology of alcohol use and alcohol-related harms in men and women: systematic review and meta-regression *BMJ Open* 2016;6:e011827. doi: 10.1136/bmjopen-2016-011827
- Tan CH, Denny CH, Cheal NE, Snizek JE, Kanny D. Alcohol Use and Binge Drinking Among Women of Childbearing Age — United States, 2011–2013. *MMWR* 2015;64:1042–1046.
- University of Cincinnati 2012. *New UC Research Examines The Relationship Between Marriage and Alcohol*. Available from: <<http://www.uc.edu/news/NR.aspx?id=16173>>. [03 Nov 2017]



酗酒輔導熱線

2884 9876



傳真

2884 3262



網址

<http://atp.tungwahcsd.org>



電郵

cc-atp@tungwah.org.hk

「酒量計算」流動應用程式



Find us on
facebook

速酒高飛 搜尋

「Fit-mind Ladies。細悅人生」計劃
「何東爵士慈善基金」贊助
版權所有 不得翻印