

消渴茶館

杯中為的興旺



國際糖尿聯會





消渴茶館出版委員會

陳國榮醫生
鄒雪雄小姐
李錦燕醫生
江碧珊醫生
莫碧虹女士
居家燕女士
袁偉浩先生
許綺賢女士
吳潔儀小姐

香港糖尿聯會幹事會

主席

曾文和醫生

副主席

王幼立女士

榮譽秘書

蕭成忠醫生

榮譽財政

鄭馮亮琪女士

幹事

區家燕女士
陳敏儀女士
陳國榮醫生
陳美娣女士
郭克倫教授
褐桂芬醫生
賴偉文先生
林小玲教授
梁彥欣醫生
唐俊業醫生
屈銘伸醫生
袁偉浩先生

目錄

編者的話

杯中物的奧妙 2

會務及會員專欄

茶客天地

第五屆週年大會 3

聯會榮譽顧問 4

天地茶情

糖尿病公開講座 5

病友心聲

吾病吾問 6

糖 Sir 動力室 6

筆緣 7

集思篇：剪報一則 7

杏林坐館

糖尿病—喝酒的疑惑

對酒當歌 8

酒精有害 8

總結篇 9

荒「糖」天使

醇酒小品 10

眾人皆醉我獨醒 13

知己篇 14

策略篇 14

支援篇 14

酒精與法例 15

考考你 15

嗜酒二法 15

御用佐膳

南瓜餅 16

English Speaking Members Session

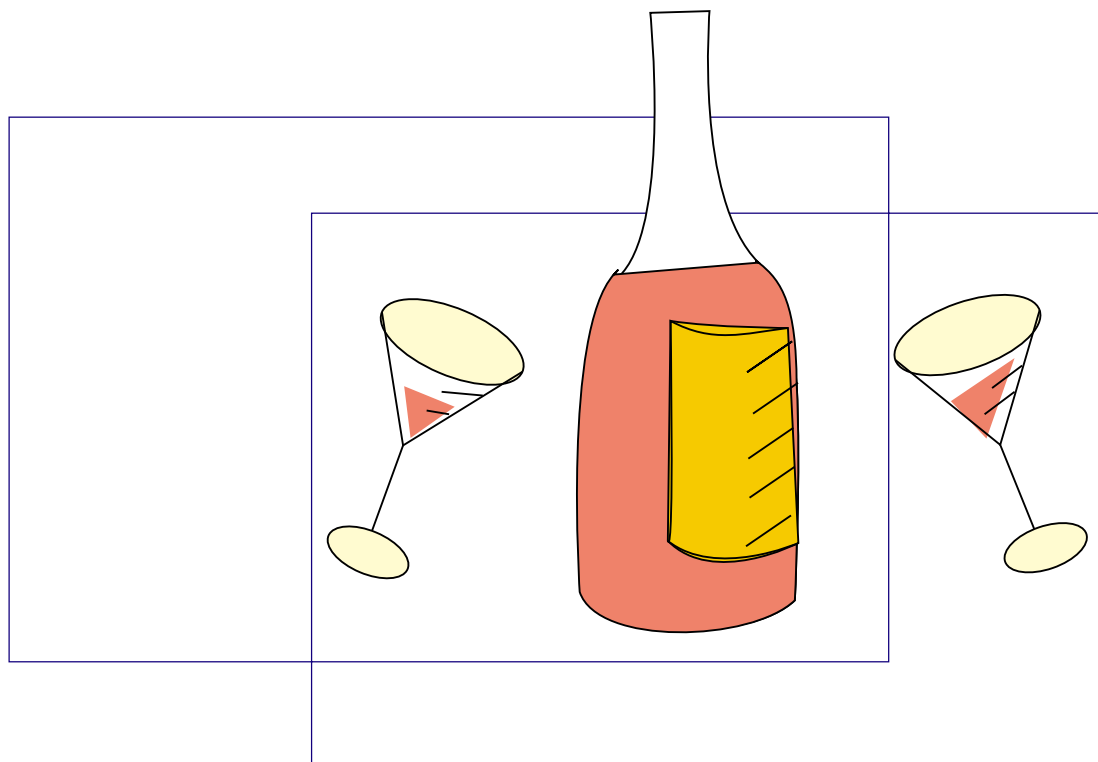
Eye-Complication 17

杯中物的奧妙

由今期開始，「消渴茶館」將會以全新面貌出現，給你一種「煥然一新」的感覺，希望它會成為各茶客茶餘飯後的讀物。我們的篇幅主要分為五部份，分別是1.會務及會員專欄 2.病友心聲 3.杏林坐館 4 荒「糖」天使.5.御用佐膳。

今期的主題是「杯中物」——不是茶，乃是「酒」。在現實生活中，糖尿病人往往接觸到很多有酒精的飲品，但都不知如何自處，滿心疑惑，這些疑惑正好在「筆緣」那篇文章反映出來。其實答案並不是那麼簡單，「杏林坐館」便將正反的意見都寫了出來。總括來說，適可而止，避免空肚飲酒，學懂計算酒精份量及其代表額外的卡路里，切勿養成酗酒的習慣，糖尿病人並不是必須滴酒不沾的。

很多謝各位荒「糖」天使提供了那麼充實的內容，她們可說多才多藝，畫功了得，看了她們的作品，頗有一種「酒不醉人人自醉」的感覺呢！希望各位茶客可從中得到不少的實用貼士，助你解開這個纏繞了你很久的「酒」結罷。



第五屆週年大會

每年一度的聯會週年大會已經於今年6月2日舉行，並順利選出新一屆幹事會成員。今年實行核心會員制，共有 27 位熱心的核心會員出席大會，而新一屆幹事會共有 17 位成員，他們在未來兩年為聯會擔任義務工作，發展會務，盡力地為糖尿病友服務。新一屆幹事於會上對上屆主席馬醫生表達衷心感謝，因為在馬醫生英明帶領下，令聯會架構更臻完善，各單位都能發揮所長。

及後，由 17 位幹事互選，大家都推舉曾文和醫生出任主席之要位。曾醫生由聯會成立至今，一直為聯會擔當榮譽秘書一職，眾所週知榮譽秘書一職的實際工作量不少，曾醫生卻應付自如，故各幹事一致選舉曾醫生為聯會主席。而其他職位亦相繼選出，詳列於下表：

- 主席 曾文和醫生
- 副主席 王幼立女士
- 榮譽秘書 蕭成忠醫生
- 榮譽財政 鄭馮亮琪女士
- 幹事 區家燕女士
- 陳敏儀女士
- 陳國榮醫生
- 陳美娣女士
- 郭克倫教授
- 禡桂芬醫生
- 賴偉文先生
- 林小玲教授
- 梁彥欣醫生
- 唐俊業醫生
- 屈銘伸醫生
- 袁偉浩先生
- 上任主席 馬道之醫生

今屆幹事會人強馬壯，人才濟濟，人數是歷年之冠。其中一位新成員賴偉文先生本身乃糖尿病人，是聯會資深會員，並經常擔任聯會的義務工作，今次更由數位核心會員提名他競選幹事，實在是眾望所歸。賴偉文先生亦深感榮幸可代表其他會員在幹事會中工作，發揮所長，他希望能盡一分綿力為香港的糖尿病人服務。



一眾核心會員都非常留心地參與整個會議



賴偉文先生(右一)當選新一屆幹事

會議由上屆主席馬道之醫生（左）主持，旁為榮譽財政鄭馮亮琪女士，她正會報今年聯會的財政狀況仍然穩健。



新一屆主席曾文和醫生(左)與幹事袁偉浩先生，他們亦師亦友，醫生與病人同心為糖尿聯會義務工作。



聯會榮譽顧問

李永康醫生被聯會誠意邀請成為榮譽顧問。李醫生為眼科專科醫生，自從2000年中聯會的免費糖尿病併發症檢查開始投入服務後，他便義務為聯會審看所有病人的眼底相。如果沒有李醫生的義務協助，相信聯會的併發症檢查計劃不能推行得如此順利。同時，亦有賴李醫生的寶貴意見，令計劃有效地進行，並使服務不斷提升。及後李醫生發覺參加計劃的病人愈來愈多，需審閱的眼底相數目倍增，便介紹其他醫生加入他的行列，為聯會義務進行審閱眼底相的工作。及至現在，得到多位眼科醫生的專業協助，此乃聯會的榮幸，亦是病人的福氣。各位醫生在自己繁重的醫務工作之上，仍關心經濟有需要的病人，貢獻自己的休息時間，他們的仁心仁術實在令人敬佩。

於今年八月三日，聯會很榮幸邀請了李永康醫生為我們的英語小組病友主講眼部併發症的講座，為在場人士講解何為糖尿上眼，及定期作併發症檢查的重要性等。聯會當然乘此機會，由聯會主席馬道之醫生將聯會榮譽顧問的紀念座敬贈給李醫生，以表達聯會對李醫生的謝意。李醫生一直默默為病人們工作，實在很值得表揚。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

豈能活在箭靶中？

又話肥人有肥福

快找醫生助你減輕體重！

過重多餘脂肪導致腰圍、橫紋加深，所引致的併發症包括糖尿病、血脂過高、冠心病、高血壓、關節炎、哮喘發作、甚至結腸癌等，威脅性命健康。身體肥胖的你何苦呢，請及早向醫生求助？

事實上，醫療界現有一種特別針對脂肪吸收的藥物，能有效抑制身體吸收三成由飲食所攝取的脂肪，功效深受醫藥界認可。

為你的健康着想，請即向你的醫生查詢有關藥物詳情及控制體重的正確方法。

查詢熱線：2733 4661 | <http://www.obesity.com.hk> | 賽尼可 Xenical®

Novartis Pharmaceuticals 賽尼可 Xenical® 瑞士諾華製藥

聯會活動

糖尿病公開講座

本年最後一次公開講座將於11月17日假於香港科學館舉行，歡迎各界人士參加，請快些致電聯會報名吧！11月份的講座主題是糖尿腳部併發症及護理，邀請了有豐富臨床經驗的足病診療師賴國民先生為大家講解。

糖尿腳患知多

2002年11月17日（星期日）
香港科學館 - 演講廳
下午 2:30 - 4:00
賴國民先生
聯合醫院 - 足病診療師

報名辦法：致電 2723 2087 向工作人員報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆

免費量度脂肪比率及體重指標
費用全免，座位有限，先到先得

之前舉辦的兩次講座都得到市民熱烈支持，每次平均約有200人出席，相信通過這些講座，市民對糖尿病又加深一層認識。

香港糖尿聯會
兒童及青少年糖尿病友及家長聯會

賀年糕點製作

內容：由營養師許綺賢小姐與各會員一起製作黃金餅等賀年食品，並講解進食份量。

日期：2003年1月15日（星期三）

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：香港糖尿聯會資源中心
(尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室)

對象：香港糖尿聯會會員

費用：每位參加者 \$ 20

名額：36人

報名辦法：致電 2723 2087 向工作人員報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆。

* 名額有限，額滿即止。 *



2002年5月5日
(星期日)
荃灣大會堂
林琳小姐
足病診療師
(律敦治及鄧肇堅醫院)
出席人士：172人



2002年7月7日
(星期日)
醫管局健康資訊天地
陳國榮醫生
(伊利沙伯醫院)
出席人士：185人



香港糖尿聯會
兒童及青少年糖尿病友及家長聯會

花卷製作

內容：由營養師許綺賢小姐與各小朋友會員及家長一起製作花卷，並講解進食份量。

日期：2002年11月23日（星期六）

時間：下午2:30 - 下午4:30

地點：香港糖尿聯會資源中心
(尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室)

對象：一型糖尿病友及家人

費用：每位參加者 \$ 20

名額：40人

報名辦法：致電 27232087 向工作人員報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆。

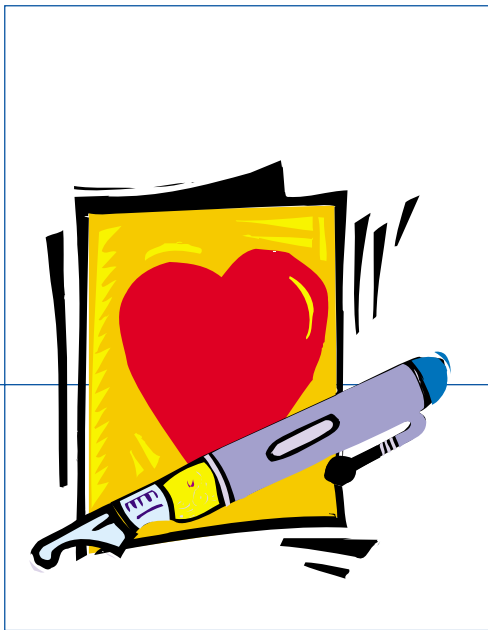
* 名額有限，額滿即止。 *

吾病吾問

糖大夫

聽說做運動除了可以減肥外，還可以降低血糖！可是，為何我做運動後，血糖不跌反升呢？

答：有些人士發覺運動後，血液裏的糖份水平不跌反升，其實，雖然運動可以改善身體細胞對胰島素的敏感度，從而降低血糖，但運動時，身體裏的激素及腎上腺分泌都會增加，這些賀爾蒙轉變會增加血液裏的糖份，尤其是一些富競賽性的劇烈運動。加上，如果運動前的血糖度數已超出正常水平，運動後便可能適得其反。所以持之以恆，進行一些輕鬆緩和的帶氧運動，保持身心鬆弛，才是運動之道。



糖 Sir 動力室

Stepper 踏台階（帶氧運動）

好處

- 增強心肺功能
- 簡單易做
- 戶外戶內皆宜

工具

- 一張(大約 1 尺高，2 至 3 尺闊)平穩的櫈子 / 台階
- 如在戶外進行，應穿合適的鞋子

準備姿勢

- 雙腳站立於櫈子／台階前
- 腰挺直，雙眼向前望
- 放鬆膊頭，雙手垂低

做法

1. 左腳腳掌踏上
 2. 右腳腳掌踏上
 3. 左腳腳掌踏下
 4. 右腳腳掌踏下
- 重覆 1-4 動作

注意要點

- 起初嘗試做大約 5-10 分鐘
- 適應了運動量後，嘗試增加運動時間 (~15, ~20, ~25.....)
- 上落腳無須過急，切勿跳上跳落
- 保持呼吸節奏和步伐 (上~上~落~落~)
- 注意身體狀況，若感到不適 (如心跳過速，氣喘，頭暈)，宜減緩步速，或停止運動

筆緣

患了糖尿病已多年，常聽醫生和營養師說，糖尿病人是不適宜飲酒！致於原因何在，本人並沒有深究。一直都認為酒與糖水歸於同類，平時都盡量少接觸，不飲為妙！

可是，對於只是三十餘歲的我，平時與朋友交際，少不免會碰到這個情況：其他朋友都飲酒，難道我飲脫脂奶？.....真的很沒趣！

這情況重覆再重覆出現，久而久之，我與朋友的社交活動少了，生活圈子細了。一方面我不想朋

友太遷就我；這樣使我覺得身份很“特殊”，很“不正常”。另一方面，這情況使我很苦惱。

究竟糖尿病人飲酒後，會對身體帶來甚麼影響呢？是否擔心飲酒後的醉意會影響糖尿病人對低血糖的感覺，造成危險呢？還是擔心飲酒對於肝功能造成更大的負荷呢？

集思篇：剪報一則

秦沛

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



全新 SmartScan™ 血糖機組合

獨特設計，配合您的個人生活。

全新 SmartScan™ 血糖機，快捷、操作容易、方便攜帶，讓您隨時隨地都可進行血糖測試。

- 快而準，測試結果於15秒顯示
- 血量極少 (只需2.5 µl)
- 「自動采血式」試紙設計，採血樣本，方便容易
- 備有14日測試平均數值及150個測試記錄，更有效地紀錄測試結果

SmartScan™ 血糖機組合是糖尿病患者及家居保健的明智選擇。

根據「糖尿病控制及併發症」(DCCT) 研究結果：糖尿病患者如定期測試血糖，可減低糖尿病併發症高達60%。

SmartScan™
The smart choice

LIFESCAN Website: www.LifescanHongKong.com
顧客服務熱線：2735 8262

強生 Johnson & Johnson
讓健康更 放心

好酒好友 樂在其中
好友好酒 其樂無窮
好酒好友 不亦樂乎
好友好酒 融融也樂



對酒當歌

江碧珊醫生

「對酒當歌，人生幾何！」飲酒是日常社交生活的重要一環。究竟作為一個糖尿病人，嗜好「杯中物」是好還是壞呢？這期「消渴茶館」特別為各糖尿病人探討及分析這個問題。

根據醫學研究顯示，適量地飲酒有助減低冠心病及其他血管疾病的發病率，其中一項研究發覺中度嗜酒量（每星期飲酒一至廿二杯）的人，相比於完全不飲酒及酗酒者，可減低40-70%患冠心病及血管梗塞性中風的機會。另一項調查，從十二年的病人覆診經驗中發覺適量飲酒（每星期飲酒1至18杯）的病者可減低因心臟病而死亡的機會。

我們都知道糖尿病人的頭號殺手是冠心病。如果適量飲酒可減低心血管病的話，飲酒對於糖尿病人來說並不是一件壞事吧！究竟為甚麼飲酒會減低患心血管病的機會呢？原來酒精有助於改善血脂的成份，它能增加“好”的膽固醇（HDL Cholesterol）及減少“壞”的膽固醇（Oxidized LDL cholesterol）。這種效果在某些酒類，如紅酒尤其顯著。紅酒更能減低血小板的凝聚力，減低血塊淤塞血管的機會。

除了減低心血管病之外，原來飲酒可減低患糖尿病的機會。據一項美國的研究：從47000男性醫療人員中，“滴酒不沾唇”較“嗜好杯中物”者更容易患上糖尿病，每天飲酒含15-29克酒精的人士，可減低36%患糖尿病的機會。研究顯示似乎每星期至少五天有飲酒習慣是能提供最大的保護作用。箇中原委雖然未能完全知道，但相信酒精中某些成份，如紅酒中的tannic acid可增

加身體細胞對胰島素的敏感度(insulin sensitivity)有助減低糖尿病的發病率。

附注：
15克(g)的酒精
≅ 360毫升(ml)啤酒
≅ 150毫升(ml)餐酒
≅ 45毫升(ml)烈酒

酒精有害

屈銘伸醫生

雖然飲酒有以上的好處，但是這些健康好處只能在中年或長者身上才有效。根據英國研究人員的發現，就算只是飲用少量酒的年青人，他們都有增加一系列疾病或嚴重創傷而引致的死亡率。

以下是從(London School of Hygiene and Tropical Medicine and the Medical Research Council)研究英格蘭和威爾斯人士飲酒份量所得的資料。研究人員隨後估計飲酒份量在不同年齡組別跟死亡的關係。所得出的結論和建議每天飲用酒量如下：

提議每天飲酒份量

男性 (一單位指一杯標準容量的餐酒或半品脫的啤酒)

年歲

16-34 1 單位

35-44 2 單位

45-54 3 單位

55-84 4 單位

≥ 85 5 單位

女性

16-44 1 單位

45-74 2 單位

≥ 75 3 單位

研究人員發現年歲在16至54之間的女士，她們飲酒份量跟死亡機會成正比。至於男士們年歲16至34歲之間也被發現類似的關係。這些危險是隨年齡增加而消退。六十五歲或以上的女士其飲酒份量可達至每週三個單位而沒有增加死亡的危險。至於男士方面，六十五歲或以上可飲用的安全酒量為每週八個單位。

對於年青人來說，酒精應該是不飲為妙。由於與酒精相關而引致死亡的原因大都是創傷性的意外造成，所以應該投放更多的努力在如何減少年青人的酗酒，而不是單單強調飲酒的平均酒量。

現時為止，醫生提議的平均飲酒份量，男士為每週應少於廿一單位，而女士們則不超過十四單位。其實，經常飲用酒精是會增加各種癌症、肝病和意外受傷產生的機會。

最後，根據最近在美國一份臨床營養研究雜誌刊載，經常飲酒對身體健康的好處，並不在於酒精本身，而是喜歡適量地飲酒的人，也多數有定時做運動。故此，我們應該培養飲食均衡和注意個

人體重的好習慣。

總結篇

李錦燕醫生

讀過以上兩位醫生的文章，不難發現飲酒有其好處，亦有其壞處。適量地飲酒可減低患上心血管病的機會，亦有助增添生活的情趣。然而，過份嗜酒或酗酒會破壞肝臟健康，影響血糖的控制，引致併發症或甚至死亡。因此，飲酒要適可而止，採取中庸之道，以平衡利益。



酒



舉杯邀明月
對影成三人



醇酒小品

酒釀文化

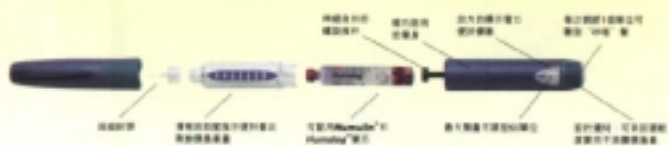
酒在人類文化中，堪稱顯要。即使在日常生活裏，或人生大事中，都與酒結下不解緣：例如烹調時以酒辟腥羶之味、要去瘀療傷用跌打酒、固本培元有藥用補酒、添丁彌月擺滿月酒、成就達致有祝捷酒會、婚宴時飲交杯合巹酒、生日吃壽酒、祭祀祈福需酌酒、喪禮後喝解慰酒，甚至在高興時豪情奔放飲酒助興；在失意時借酒消愁解鬱解悶等等。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

HumaPen Ergo 最新穎胰島素注射筆

更簡單方便

HumaPen Ergo 防滑易握的表面 優雅流暢的造型



- 劑量糾正簡單
可來回調節劑量而不浪費胰島素
- 讀數清晰
放大的劑量顯示窗及數字
- 教學方便
大大節省醫護人員及病人的培訓時間
- 更換筆芯方便
只需兩個步驟，裝入筆芯，旋轉筆身即可
- 握持容易
新穎的防滑表面及符合人體工程學的設計

如此簡單易用的胰島素注射筆
只適用於Humulin®和Humalog®筆芯式胰島素



Lilly Diabetes Care offers Quality & Innovation

區家燕糖尿專科護士

觀乎中國歷史，古史相傳，夏桀王、商紂王都建造酒池肉林，縱情於酒色而亡國；宋太祖趙匡胤在陳橋兵變，黃袍加身，更在相機行事之下杯酒釋兵權，平息了大將擁兵擅權叛變之危；是故酒能亡國，亦可安邦，可見酒之作用重要了。

至若飲酒酬唱，遣興詠吟之文人雅事者更名聞千古，如晉代「竹林七賢」中的劉伶、唐代「酒中八仙」中的「醉聖」李白俱為嗜酒名人。杯酒當歌，雅興盡至。雖言道：「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月。」然而貪杯惹禍、酗酒犯事例子亦比比皆是，屢見不鮮。可見酒能怡情，亦能亂性。有云：「酒逢知己千杯少」，亦有云「酒入愁腸愁更愁」，仍是老生常談：凡事適可而止。

Cheers!

漢書食貨志曰：「酒者天之美祿。」然而享用如此福祿之前仍需顧及健康，皆因酒入胃後，並不受胃酸消化，卻由胃壁滲入血液，走遍全身，因此飲食酒前應先吃點東西，則可延緩酒精入血的時間。酒精入血後，很少由腎臟排出，大部分由肺臟化氣呼出，另一小部分，由汗腺揮發，所以醉漢必酒氣逼人，令人難耐。

此外，酒精含有高度熱量，身體吸收剩餘的酒精會轉化為脂肪積聚起來，舉杯前實應三思：真的要「乾」杯嗎？

借酒澆愁

薄霧濃雲愁永晝，瑞腦消金獸。
佳節又重陽，玉枕紗廚，半夜涼初透
東籬把酒黃昏後，有暗香盈袖。
莫道不消魂，簾捲西風，人比黃花瘦。

不難感受到詞人李清照在《醉花陰》中表達的淡淡哀愁，有云：「一醉解千愁」，但苦結在酒醒後仍然未解，何不積極面對？減減壓、想想法，定有新轉機！

且參考以下減壓小貼士：

減壓行動 A to Z

A	Appearance	打扮整齊漂亮，自信心大增！
B	Beach	去海灘、踢踢沙，踢走煩惱好輕鬆！
C	Cry	盡情哭一場，冤鬱一掃空。
D	Drawing	畫出彩虹，雨過天青。
E	Exercise	跑幾個圈，冒一身汗。
F	Friends	找三五知己，好過靠自己！
G	Gift	買一件禮物送給自己！
H	Help	求助！總有貴人幫助你。
I	Ice	快飲杯冰水，冷靜透一口氣。
J	Journey	旅行散散心，煩惱拋背後。
K	Karaoke	「斜陽裏氣魄更壯，斜陽落下心中不必驚慌……」
L	Love	擁著心愛的人、物件或寵物。
M	Music	聽聽輕音樂，妙極！
N	Nutrition	總得吃點好東西啊！
O	Oxygen	吸氣,,,,,呼氣……
P	Peak	上山頂！「大地在我腳下，哈哈哈哈！」
Q	Quiet	要靜心！「心靜，讓身心添力！」
R	Relaxation	減壓鬆弛法——鬆鬆肌肉、深深呼吸。
S	Shower	洗白白：香氛花灑浴，爽！
T	Tea	呷一口茉莉花茶，齒頰留香。
U	U-Turn	兜個彎，凡事有轉機！
V	Video	看齣笑片吧！
W	WWW.	上網！放眼世界，天大地大一線通。
X	XS	把困難縮小點兒看罷！
Y	Yummy	請參考第十六頁【御用佐膳】。
Z	ZZZ	好好躺下睡一睡！

眾人皆醉我獨醒

區家燕糖尿專科護士

你知道各種酒類的原材料、酒精成份及主要生產地嗎？

酒類	原材料	酒精成份 *	主要生產地
威士忌 Whisky	大麥、玉米、裸麥	40 度至 50 度	蘇格蘭、愛爾蘭、美國、加拿大、德國
拔蘭地 Brandy	主要為葡萄，亦有以蘋果、櫻桃、李子、西洋梨釀製	約 40 度	法國、義大利、西班牙、德國、美國
白酒、紅酒、玫瑰紅酒 Wine	葡萄，亦有以蘋果、櫻桃為原料	8 至 14 度	義大利、法國、西班牙、美國、阿根廷
香檳 Champagne	葡萄	9 至 14 度	法國
琴酒 Gin	玉米、大麥、裸麥蒸餾後加進葯草（杜松子、胡荽、葛縷子或肉桂）	40 至 47 度	荷蘭、英國
伏特加 Vodka	任何含有澱粉或醣類的農作物（馬鈴薯、玉米、裸麥、甜菜、樹薯）	40 度	俄國、波蘭、芬蘭、美國、瑞典
蘭姆酒 Rum	甘蔗	35 至 75.5 度	波多黎各、牙買加、海地、馬丁尼克島
龍舌蘭酒 Tequila	龍舌蘭		墨西哥
香甜酒 Liqueur	柳橙 (Cointreau)	40 度	法國
	威士忌摻以蜂蜜 (Drambuie)		英國
	櫻桃 (Maraschio)		南斯拉夫
	蘭姆酒調配咖啡豆 (Kahlua)		墨西哥
啤酒 Beer	大麥麥芽、蛇麻草和水	3 至 5 度	德國、中國、英國、荷蘭、墨西哥
紹興酒	糯米、米麴和麥麴	18 度	中國
荔枝酒	荔枝	20 度	中國
高粱酒	大麥及小豆	60 至 65 度	中國
竹葉青酒	高粱加綠竹葉		中國
烏梅酒	梅、李、烏龍茶		中國

如果你有留意各類酒的成份，最「醒」就是你了！

* 附註：一度 = 100 毫升內含有 1 克酒精。

考考你

戚明玉

請比較不同的酒類在飲用多少份量後會令血液內酒精含量達 30 毫克？

啤酒／餐酒／些厘酒／拔蘭地

答案在 15 頁找。

知己篇

戚明玉

你有酗酒的問題嗎？
試試以下小測驗

自我測試



如你有以下的行為，你可能有酗酒的問題了：

- 對飲酒的份量及頻密程度失去自制能力。
- 每天起床第一件事就是想著喝酒。
- 你總覺得沒有喝過酒，老是提不起勁工作或做任何事。
- 即使工作時你也會喝酒。
- 進餐時（不論早、午、晚），你一定飲酒多於吃東西。
- 每星期至少一次喝得爛醉如泥才痛快。
- 有間歇性失憶，尤其在喝醉之後。
- 缺酒的時候，曾不自覺或不自制的出現手震。
- 經常因飲酒與家人、朋友或同事不和。
- 對飲酒這行為開始有少許罪疚感。

資料來源：衛生處中央健康教育組——酗酒單張

策略篇

戒酒有方法：

1. 避免參加以飲酒為主的活動。
2. 以其它飲品代替酒精，如茶、果汁、有汽果汁或清水，糖尿病患者可選擇健怡汽水。
3. 向身邊的人宣佈戒酒的決定。
4. 作充份的心理準備，特別是戒酒初期會出現脫癮現象，要堅持到底。
5. 學習說「不」，每次成功拒絕誘惑，買份小禮物獎勵自己。
6. 參加支持小組，與同路人互勵互勉。

支援篇

以下兩個機構可提供戒酒治療及輔導

1. 屯門酗酒診療所（醫管局）
Tel: 24568260
2. 戒酒無名會（志願團體）
Tel: 25789822（中文組）
25225665（英文組）

酒精與法例

戚明玉

道路交通條例 734 章 酒後駕駛：識多一點點

香港早期限制駕駛者喝酒的法例，是以每100毫升血液內含 80 毫克酒精為標準。訂立此法例後，立即引來社會人士很大反應。因為根據醫學專家意見：即使每100毫升的血液裏，酒精濃度只有 10 毫克已能導致有些人感到輕微頭暈，動作變得較慢。若體內的酒精比率超過每100毫升血液內含 50 毫克，便減弱了解自身危險的意識。故此由1999年10月1日起，有關標準改為以每 100 毫升血液內含 50 毫克為上限，駕駛者的法定酒精限度為：

- 每 100 毫升血液內含 50 毫克酒精；或
- 每 100 毫升呼氣內含 22 微克酒精；或
- 每 100 毫升尿液內含 67 毫克酒精

任何駕駛者如被發現體內酒精含量超過法定限度，便將會被起訴。

駕駛者如無合理理由而拒絕提供呼氣、血液或尿液樣本測試，法庭會根據其它証供作出裁判，定罪後刑罰等同酒後駕駛。警方更強調，沒有任何方法可以加快酒精排出體外，包括花灑浴、濃茶或咖啡。故此，呼籲市民飲用過量酒精後，切勿駕駛。

嗜酒二法

Jo Jo Kwan

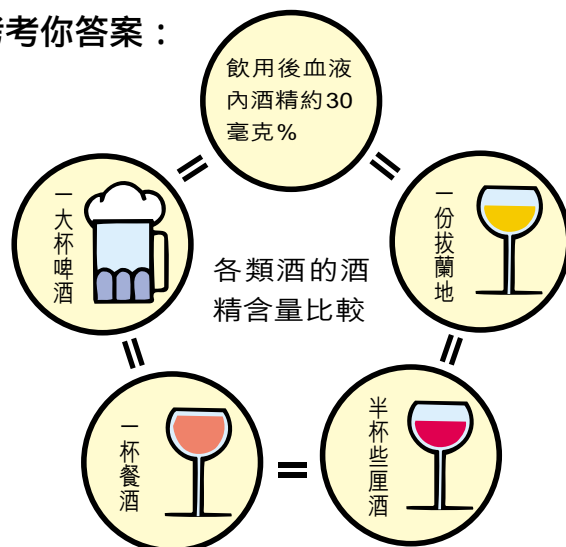
理論上"旋轉"能使酒散發出香味，但這確實需要一點練習！



酒的味道要通過鼻子才感覺到，如你擁有一長而像鳥咀般的鼻子，便可方便地插入錐形酒杯內！



考考你答案：



資料來源：衛生處中央健康教育組——酗酒單張