

你是否曾考慮過減少飲酒？

減少飲酒可能很難, 以下是一些小貼示, 希望對你有所幫助:

- 1** 在平時飲酒的時間, 規劃一些興趣愛好或其他有趣的活動;
- 2** 與支持和鼓勵你的人聯繫;
- 3** 請伴侶和朋友不要在你身邊飲酒;
- 4** 選擇你喜歡的無酒精飲品;
- 5** 嘗試其他放鬆和社交方式, 如散步或在公園與朋友聚會;
- 6** 從事不涉及酒精的活動;
- 7** 聯繫醫生或其他醫療保健專業人員;

