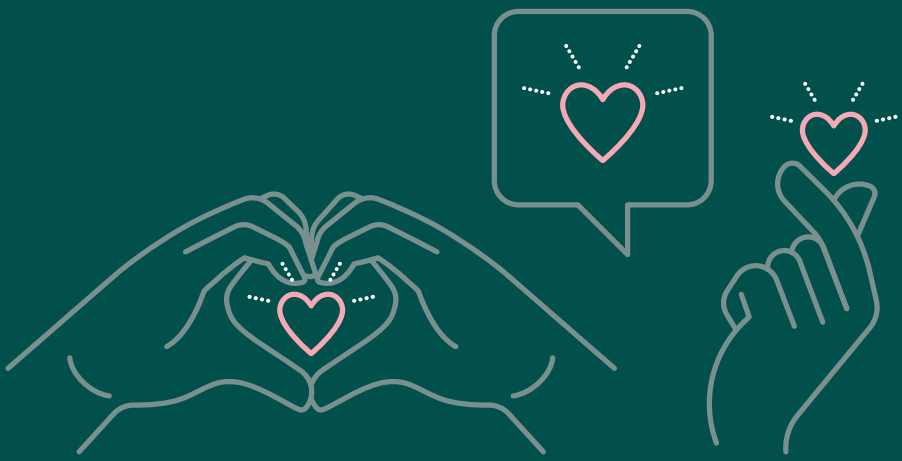
TAKE A MOMENT
Understanding Alcohol Harm

Asian Family Services

让沟通更轻松
让家人更亲近

亚裔家庭饮酒沟通指南



手册内容

关于本手册	3
饮酒后，身体会发生什么变化?	4
人们为什么会喝酒?	6
怎样的饮酒会带来伤害?	8
您是否担心家人和朋友的饮酒问题?	9
如何与您关心的亲人沟通?	10
对话结束后，您感觉如何?	12
了解什么是“标准杯”	13
帮助家人朋友规划更安全的聚会活动	14
当他人的饮酒行为影响到您时，可以怎么做?	15
帮助青少年晚一点接触酒精	18
新西兰酒精相关法律须知	19
帮助与支持信息	20

关于本手册

这本小册子希望帮助亚裔家庭用更安心、开放和相互尊重的方式，聊一聊饮酒这件事。饮酒不仅可能影响自己，也可能给家人和身边的人带来影响。有时候，我们可能已经发现家人有些不一样，却不知道该怎么开口、怎么关心，或者能为他们做些什么。

手册中的互动活动和实用小贴士，可以帮助家人更好地了解饮酒和酒精带来的影响，彼此支持，做出适合自己和家人的选择，也知道在需要时可以去哪里寻求帮助。

家长也可以和青少年一起阅读这本手册，借此聊聊家里的期待、同伴压力，以及为什么可以晚一点再接触酒精。

家庭都不一样，也都有属于自己的文化、观念和生活经历。**这本手册没有一种固定的使用方式，您可以按照自己家庭的语言和习惯，选择让大家觉得舒服、合适的方式。

慢慢来，不需要给自己太大压力。在关心家人的同时，也记得好好照顾自己。

如何使用这本手册

您可以从头到尾阅读，也可以先挑选目前对自己和家人最有帮助的内容，还可以和家人一起完成手册中的互动活动。

**不用着急，也不需要一次全部看完。

**按照自己和家人觉得舒服的节奏，慢慢来就好。

饮酒后，身体会发生什么变化?

先来做个小测验，看看您了解多少！

您认为您一个人喝酒后，身体会发生什么样的变化呢?

- ☐ 酒精进入胃部。
- ☐ 酒精被吸收到血液中。
- ☐ 酒精会在几分钟内到达大脑。
- ☐ 以上皆是。

> **答案就藏在这本手册里，看看您能不能找到。**
>
> **找到了吗？看看您答对了没有！**

酒精如何影响思维、情绪和行为?

 **思维与决策**	• 更难集中注意力 • 做决定的速度变慢 • 判断力下降
 **情绪与行为**	• 刚开始时可能会感觉更加放松 • 感觉更加自信 • 变得情绪化或容易发怒 • 情绪波动
 **动作、说话与反应**	• 反应速度变慢 • 身体平衡能力下降 • 视线模糊 • 说话含糊不清

酒精会迅速进入血液，并在几分钟内到达大脑，开始影响一个人的思维、情绪和行动能力。

酒精对身体不同部位的影响

身体部位	酒精可能造成的影响
 大脑	思维速度变慢，影响记忆力和身体协调能力。
 心脏	可能导致血压升高，长期饮酒还可能影响心脏健康
 胃部	可能刺激胃部，引起恶心或呕吐
 睡眠	即使能很快入睡，睡眠质量也可能下降，难以获得充分的休息。
 全身	反应速度变慢，身体协调能力下降，使驾驶或操作机械变得危险。
 尚未出生的宝宝	怀孕期间饮酒可能会影响宝宝的生长和大脑发育。为了宝宝的健康，怀孕期间不喝酒是最安全的选择。

人们为什么会喝酒?

一个人的饮酒习惯可能会受到很多因素的影响，包括家庭、文化、朋友、工作或学习、压力，以及社交媒体等。这些因素相互影响，每个人的情况都不一样，也可能随着时间而改变。

小测验：请勾选所有可能影响您家人饮酒行为的因素

- ☐ 朋友聚会或社交活动
- ☐ 家庭饮酒习惯或家庭期望
- ☐ 文化传统或社会习俗
- ☐ 压力、担忧或难以应对的情绪
- ☐ 工作或学习压力
- ☐ 生活中的重大变化或挑战
- ☐ 感到孤独或与他人疏离
- ☐ 其他 _____

家庭因素

问一问自己这些问题

- ☐ 家里聚会、过节或庆祝时，喝酒是我们习惯的一部分吗?
- ☐ 在家里或聚会时，孩子会经常看到大人喝酒吗？他们可能会怎么看?
- ☐ 在我们家，大家会不会一起聊聊喝酒这件事?
- ☐ 聊到喝酒，我们家最在意的是什么？大家的想法一样吗?

孩子也会受到影响

当家里的饮酒问题给生活带来影响时，孩子可能会感到担心、困惑、难为情，甚至觉得是自己的错，或感到害怕和不安。

这时候，要清楚地告诉孩子:

“这不是您的错。如果您感到担心或害怕，可以告诉一个您信任的大人，也有人可以帮助您。”

一个冷静、关心和支持孩子的大人，可以让孩子感到更安心、更有安全感。

工作环境因素

小测验：您有没有注意到，工作上的一些事情会影响家人喝酒的习惯?

- ☐ 下班后与同事一起喝酒
- ☐ 在庆祝活动中饮酒
- ☐ 大家都在喝，感觉自己也得喝一点
- ☐ 通过饮酒来应对工作压力
- ☐ 参与饮酒游戏

无论从事什么工作，都可能受到饮酒带来的影响。2025 年，在新西兰，每五名全职工作者中就有超过一人的饮酒量，已经达到可能增加健康风险的程度。

当身边的人都在喝酒

互动一下：是真是假?

"每个人都会喝酒。"

- ☐ 假的
- ☐ 真的

2025 年新西兰卫生部的一项调查显示，大约每 4 名新西兰成年人中，就有 1 人（25.1%）在过去一年里没有喝酒。

我们也可以互相提醒：选择不喝酒，并不代表不合群。即使不喝酒，一样可以和大家一起庆祝、相聚，享受开心的时光。(答案：假的)

社交媒体影响

想一想：社交媒体上的内容，会不会影响家人怎么看喝酒这件事?

- ☐ 是
- ☐ 不是
- ☐ 不确定

社交媒体可能通过以下方式影响我们的饮酒行为：

- 将饮酒描绘成庆祝活动、友谊或成功的一部分。
- 让饮酒看起来很普遍，或让人觉得饮酒是理所当然的。
- 通过网红或名人宣传酒精饮品。
- 鼓励人们分享包含酒精的照片或视频。

答案

饮酒后，身体会发生什么变化?

- ☐ 酒精进入胃部。
- ☐ 酒精被吸收到血液中。
- ☐ 酒精会在几分钟内到达大脑。
- ☑ 以上皆是。

怎样的饮酒会带来伤害?

互动一下：是真是假?

“只有大量饮酒的人才会受到酒精相关危害的影响。”

☐ 假的

☐ 真的

当喝酒开始影响家人的身心健康、安全、人际关系或日常生活时，就可能已经带来伤害。这些影响不只发生在喝酒的人身上，也可能影响您和家里的其他人。（答案：假的）

想一想：您注意到了哪些变化?

从这里开始	想一想……	这可能意味着
最近，我的家人和朋友看起来心情怎么样?	最近，他们有没有发现自己喝得比原本想的多? 他们是否似乎在通过喝酒来应对压力?	如果是，这可能意味着酒精正在影响他们的身心健康。
最近，你们的家庭关系怎么样?	饮酒是否引发了争吵或者让家庭气氛紧张了? 您或其他亲近他们的人，有没有因为他们喝酒而感到担心?	饮酒带来的影响，可能不只发生在喝酒的人身上，也可能影响到您和其他关心他们的人。
他们的日常生活怎么样?	饮酒是否影响了他们的工作、学习、家庭责任或人身安全?	也许是时候和家人朋友聊聊您的担心，想想哪些界限需要说清楚，也为自己和家人找一些支持。

您是否担心家人和朋友的饮酒问题?

当家人的饮酒开始带来伤害时，可能会影响彼此的关系、身心健康和家庭经济，也可能让家人长期感到担心和压力。 我们无法强迫一个人改变，但可以用关心和尊重的方式，说出我们的担心和感受。

活动：花一点时间，静下心来想一想

您不需要回答所有问题。这些问题只是帮助您回顾自己观察到的情况，以及您对他人饮酒行为的担忧。

在您注意到的变化后打勾	✓
他们的饮酒习惯是否发生了变化?	☐
他们是否比以前喝得更频繁或更多?	☐
饮酒是否影响了他们的情绪或行为?	☐
他们是否因为饮酒而缺勤、缺课，或忘记履行家庭责任?	☐
饮酒是否给家庭生活带来了问题?	☐
他们是否让自己或他人陷入危险?	☐
您是否担心他们的身心健康?	☐
您想知道如何与他们谈论饮酒话题么?	☐

> **您无法强迫一个人少喝或戒酒，其他人也一样。但您可以在他们愿意改变的时候，给予鼓励、支持和帮助。**

如何与您关心的亲人沟通?

如果您担心亲人的饮酒问题，可以尝试用合适的方式与他们谈谈，以下是一些实用的建议。

谈话前的准备

理解家庭和文化上的顾虑

- 他们可能会担心没有面子、影响家里的名声，也可能不希望家里的事情被别人知道，或担心让家中的长辈失望。
- 不要给对方贴标签、责怪他们，也不要拿他们和别人比较。
- 请记住，每个家庭都有自己的文化、观念和生活方式

计划如何与对方沟通

- 选一两个生活中的真实例子聊一聊。
- 想一想，是单独和他们聊聊，还是请一位他们信任的家人一起聊，会让他们觉得更安心。
- 沟通时，用你们都觉得舒服和自在的方式
- 选一个您觉得安全的地方，如果聊着聊着觉得不太舒服，也可以随时离开。

选一个大家都觉得合适的时间和地方

- 选择一个私密、安静的环境，在双方情绪平稳且对方没有饮酒时进行沟通。
- 留出充足的时间，避免让任何一方感到匆忙或有压力。
- 尽量不要在庆祝、聚会或一家人团聚的时候谈这个话题。

知道自己能帮到哪里

- 您不需要独自解决对方的饮酒问题。
- 您可以表达关心、设定合理的界限，并鼓励对方寻求专业支持。

保护自己和家人的安全

- 如果您觉得不太安全，就先不要开始这场谈话。
- 可以寻求值得信任的人或相关服务机构的支持
- 如果任何人正面临紧急危险，请拨打新西兰紧急求助电话 111。

谈话过程中

试试下边的方式来开启对话

- “我注意到您最近_____。您愿意跟我说说最近发生了什么吗？”
- “我有点担心您，因为_____。您愿意和我聊聊这件事吗？”
- “如果您愿意，我们可以一起找找有哪些支持，比如 _____。您觉得我们一起试试看怎么样？”

以关心和尊重为出发点

- 说明您观察到的情况，以及您为什么感到担心。
- 将重点放在对方的身心健康、安全和家庭关系上
- 可以尝试这样说：“我很关心您，也希望我们一家人都能好好的。”

倾听对方，同时顾及对方的面子与尊严

- 给对方足够的时间表达，不要随意打断 。
- 理解并接纳对方的感受、压力和所面临的困难。
- -不要争辩，也不要要求对方立即作出回应。

保持冷静，具体表达自己的担忧

- 多使用以“我”为主语的表达方式，说说自己的感受和看到的事实，别用传言或猜测来下结论。
- 例如：“您喝酒后开车时，我会很担心，因为我很在乎您的安全。”
- 尊重对方的选择，同时清楚地表达有关安全和个人界限的立场。
- 避免说教、威胁，或翻旧账、重提过去的矛盾。

维护对方的尊严

- 不要称对方为“酒鬼”或“酒精成瘾者”等带有标签或贬义的称呼。
- 除非涉及安全风险，否则应尽量保护谈话的私密性。
- 让对方知道，寻求帮助是关爱自己、勇于面对问题的表现，也是一种力量的体现。

一起商定下一步行动

- 先从一件容易做到的小事开始，比如找个时间再聊聊，或者联系相关的支持服务。
- 如果有需要，可以找一位了解您文化背景的工作人员、翻译，或您信任的人陪着您、支持您。
- 请记住，改变需要时间，不必期待问题能够一蹴而就地解决。

对话结束后，您感觉如何?

互动一下：回想刚才的谈话

您是否能够冷静、尊重地表达自己的担忧?

☐ 是

☐ 否

您是否倾听了对方的想法和观点?

☐ 是

☐ 否

对方是否感到自己被倾听和尊重

☐ 是

☐ 否

这次对话中，哪些方面做得很好?

下次您会考虑做出哪些不同的尝试?

您没有义务改变他人的饮酒行为。

但是，通过关心、不带评价的聆听和给与支持的方式，可以帮助他们迈出积极改变的重要一步。同时，不论何时都记得关爱自己的身心健康。

了解什么是“标准杯”

“标准杯”指的是酒里含有多少纯酒精，而不是杯子有多大。在新西兰，1 个标准杯含有10 克纯酒精。

一瓶、一罐或一杯酒，可能不止 1 个标准杯。所以喝之前，看一看包装上的标签，才能了解自己实际喝了多少。

酒类产品约含一标准杯酒精的示例
330 毫升啤酒（酒精度 4%）
100 毫升葡萄酒（酒精度 12.5%）
30 毫升烈酒（酒精度 42%）

请记住

自己倒的酒，或在酒吧、餐厅点的一杯酒，实际的量可能已经超过 1 个标准杯。想知道里面到底有多少酒精，最简单的方法就是看看酒瓶或包装上的“标准杯”标识。

常见的一些亚洲酒类也含有酒精

酒类示例及温馨提示	
高度酒	中国白酒、韩国烧酒（Soju）、日本烧酒（Shochu）或泡盛（Awamori）、南亚及东南亚的阿拉克酒（Arrack），以及各地自酿或本地生产的烈酒。
发酵酒	日本清酒、中国黄酒或米酒、韩国马格利米酒（Makgeolli）、米酒、棕榈酒或棕榈汁发酵酒（Toddy）、菲律宾塔普伊米酒（Tapuy），以及喜马拉雅地区的恰昂酒（Chhaang ）
查看酒类标签	不同酒类的酒精度和每次喝的量可能相差很大。看起来只是一小杯、一小碗或一小瓶，也可能已经超过 1 个标准杯；自己倒酒时，也很容易不知不觉倒多了。
关于卡瓦酒（Kava）的说明：卡瓦酒是一种太平洋地区的传统饮品，由卡瓦植物的根制成。卡瓦酒不含酒精，因此不计入标准杯酒精量。但是，卡瓦酒可能影响人的警觉性和反应能力，因此不应与酒精饮料混合饮用，也不应在饮用后驾驶。	

帮助家人朋友规划更安全的聚会活动

庆祝活动安全检查清单

在下一次庆祝活动开始之前……

- ☐ 我们准备了不含酒精的饮料供大家选择。
- ☐ 我们准备了充足的食物。
- ☐ 每个人都安排好了安全回家的方式。
- ☐ 我们尊重每个人选择饮酒或不饮酒的决定。
- ☐ 我们庆祝的是彼此相聚的喜悦，而不仅仅是饮酒。

不妨这样做——在庆祝活动前，一起聊一聊:

有哪些迹象可以提醒大家，可能已经喝得差不多了?

对大家来说，什么样的饮酒限量或选择不饮酒的方式比较合适?

什么方法可以帮助大家放慢饮酒速度或停止饮酒?

谁可以帮助大家安全回家?

当他人的饮酒行为影响到您时，可以怎么做?

如果他人的饮酒行为影响了您的生活，请记得照顾好自己的身心健康。花一点时间想一想：对您来说，什么最重要？哪些事情能够帮助您应对压力、放松身心，并享受生活？您可以参考以下反思提示，探索如何照顾自己的身心健康。这些提示来自新西兰卫生部门（Health New Zealand，2025 年）的相关资料，并提供了一些示例，帮助您开始思考。

还有哪些方法可能有所帮助?

如果一个人已经通过饮酒来应对压力或难以处理的情绪，家人可以温和地建议他们尝试其他方式:

- 与值得信任的家人、朋友、长辈、宗教或信仰领袖，或心理咨询师交谈。
- 出去散步、运动、休息、听音乐、练习呼吸、祈祷或冥想。
- 参加能够带来支持和归属感的文化、信仰、社区或社交活动。
- 如果工作、学习、照顾孩子、经济困难或其他生活压力让人感到困扰，可以寻求帮助
- 如果压力或负面情绪持续存在，可以寻求专业支持。

> **询问对方觉得什么方式对他们有帮助，而不是替对方做决定。**
>
> **从一个小小的改变开始，是迈出积极改变的第一步。**

把你怎么照顾自己的方法写下来

对我来说，最重要的是：

1. 我和我的家人都能感到安全、健康，并获得支持。
2. 我能够与对我来说重要的人、文化和价值观保持联系。
3. _____
4. _____

我应对压力的方式是：

1. 独自离开一会儿，让自己静一静。
2. 去看望一位亲密的朋友，并与对方聊一聊。
3. 去跑步、散步或进行其他体育锻炼。
4. _____
5. _____
6. _____

生活中让我感到快乐、享受的事情包括：

1. 去看电影。
2. 与朋友共度一个晚上。
3. 阅读、看电视、园艺，或从事其他让我投入其中、乐在其中的活动。
4. _____
5. _____
6. _____

我可以通过以下方式让自己放松：

1. 遛狗。
2. 请朋友帮忙照看孩子，让自己有一些独处或休息的时间。
3. 从事自己喜欢的活动，例如：
4. _____
5. _____
6. _____

寻求支持

家人和亲友的支持：

家庭服务目录（Family Services Directory） 可以帮助您寻找当地的支持服务，包括心理咨询、育儿指导、住房、食物援助、财务预算、家庭身心健康以及其他方面的帮助。 请访问 familyservices.govt.nz/directory 或致电：0800 211 211。

可以提供支持的服务：

1. 亚裔家庭服务中心（Asian Family Services）
   心理支持热线： 0800 862 342 。
2. 1737 心理支持热线（Need to Talk?）： 拨打或发送短信至 1737。
3. 酒精与药物帮助热线（Alcohol Drug Helpline）： 拨打 0800 787 797，或发送短信至 8681。
4. Shine 家庭暴力支持热线（Domestic Violence Helpline）： 拨打 0508 744 633。
5. _____
6. _____
7. _____

帮助青少年晚一点接触酒精

推迟饮酒是对青少年来说最安全的选择。 对于未满 18 岁的人，最好完全不饮酒。家长和照顾者通过平静、定期的交流，可以帮助青少年理解家庭对饮酒的期望、学会应对同伴压力，并让他们感到在遇到困难时能够放心地寻求帮助。

给家长和照顾者的对话建议

- 询问青少年从朋友、社交媒体、学校或聚会中，看到或听到了哪些有关饮酒的信息。
- 解释为什么你希望他们推迟饮酒，并与他们共同商定明确的家庭规则。
- 倾听时不批评、不指责，让他们在遇到问题时感到可以安心地告诉您。
- 与他们一起练习应对饮酒压力的简单回应，例如：“不用了，谢谢”“我不喝酒”“我现在得离开了。”

一起制定聚会安全计划

- 与信任的朋友结伴参加聚会，并始终待在一起。尽量避免独自到达或独自离开。
- 提前了解聚会地址、主办人是谁、如何安全回家，以及遇到问题时可以联系哪位值得信任的成年人。
- 确保手机电量充足，并按照事先约定的时间向父母或照顾者报平安。
- 共同商定一个紧急离场计划，例如使用一个暗号或发送一条短信，表示“请现在来接我”。家长应保持冷静，及时接孩子回家，不要拖延。
- 如果感到不安全，请立即联系父母、照顾者或其他值得信任的成年人。如遇紧急情况，请拨打 111。
- 为了安全，如果司机喝过酒，就不要坐他们开的车。

新西兰酒精相关法律须知

酒精与青少年

- 未满 18 岁的人不得购买酒精饮料。
- 如果父母或法定监护人允许青少年喝酒，需要以负责任的方式提供，并在一旁照看和监督。
- 其他成年人如果要给青少年提供酒类，必须先得到青少年父母或法定监护人的同意。

酒后驾驶

喝酒会让人的反应变慢，也会影响判断力。在新西兰，20 岁以下的驾驶者必须做到“零酒精驾驶”，也就是开车前不能喝酒。20 岁及以上的驾驶者，酒精含量不能超过法律规定的限度。

> **其实，最安全的做法其实很简单：喝酒不开车，开车不喝酒。**

更多与饮酒有关的法律信息可前往新西兰卫生局（Health New Zealand Te Whatu Ora） 网站查询 https://resources.alcohol.org.nz/alcohol-management-laws/nz-alcohol-laws

帮助与支持信息

愿意寻求帮助，是一种勇气，也是对自己和家人的关心，并不代表您做得不够好。

很多亚裔家庭可能会因为担心面子、家里的名声、隐私，或害怕被别人怎么看，而迟迟没有开口求助。这些顾虑都很真实，也值得被理解和尊重。新西兰的健康和支持服务也会尊重您的文化背景、感受和需要。

希望与改变

改变是有可能的，只是需要一些时间。这个过程可以一步一步慢慢来，有时可能会遇到困难或反复，这都很正常。家人、朋友、社区或专业人士的陪伴和支持，都可以让这段路更容易一些。

愿意开口寻求帮助，是一种勇气，也是对自己和家人的关心。

支持服务可以提供哪些帮助?

即使您的家人或亲友还没有准备好接受帮助，您仍然可以为自己或家人寻求支持。支持服务可以：倾听您的经历，不加以评判； 帮助您规划下一步行动。为您提供安全和身心健康方面的支持。帮助您联系心理咨询、互助小组或其他当地支持服务。您的个人信息会受到保密保护，也可以提供口译服务。

常见问题

我的个人信息会保密吗?

支持服务会对您的个人信息完全保密。工作人员会向您解释保密原则的限制，例如当有人面临严重伤害风险时，可能需要采取相应的保护措施。

当我寻求帮助时，会发生什么?

工作人员会倾听您的情况，询问正在发生什么，并与您讨论您或您的家人可能需要哪些支持。您可以提出问题，并根据自己的实际情况决定什么样的帮助最适合您

如果我的家人不愿意接受帮助，我还能寻求支持吗?

可以。即使您的家人或亲友还没有准备好改变，也不愿意联系相关服务，您仍然可以为自己和家人寻求支持。

社区酒精与药物服务（CADS）Auckland 奥克兰

奥克兰社区酒精与药物服务（CADS Auckland）为受到他人饮酒或吸毒行为影响的家庭成员提供免费支持，也为担心自己饮酒或使用药物情况的人提供帮助。
电话：0800 845 1818.

如果您居住在奥克兰以外的地区，当地社区酒精与药物服务的名称及获取服务的方式可能有所不同。您可以通过酒精与药物帮助热线（Alcohol Drug Helpline）或 Healthpoint 查找适合您所在地区的服务。

面向亚裔群体的支持:

部分工作人员会说多种主要亚洲语言，并可免费提供超过 20 种语言的口译服务。

寻找您所在地区的支持服务

- 酒精与药物帮助热线（Alcohol Drug Helpline）：
  电话：0800 787 797，或发送短信至 8681。
- 免费、保密，全天 24 小时开放。受过专业培训的咨询人员可以提供建议，并帮助您寻找当地的相关服务。
- Healthpoint:
  访问 healthpoint.co.nz，在“心理健康与成瘾服务”（Mental Health & Addictions）栏目下搜索。您可以根据所在地区、服务类型、语言以及服务获取方式，查找酒精与药物相关服务。
- SMART Recovery:
  访问 smartrecovery.org.nz，了解免费的同伴支持小组会议。 您可以查看新西兰各地的会议，也可以选择澳大利亚和新西兰范围内提供的线上会议。
- Alcohol.org.nz:
  提供有关酒精的资讯及相关资源
- **匿名戒酒互助会:**
  电话： 0800 229 6757
- Al Anon / Alateen:
  电话：0508 425 266 为受到他人饮酒行为影响的人提供支持，包括家庭成员及青少年
- **胎儿酒精谱系障碍支持组织:**
  为受到胎儿酒精谱系障碍（Fetal Alcohol Spectrum Disorder，FASD）影响的人及其家庭提供支持。
- **清醒生活社区:**
  livingsober.org.nz – 为希望改变自己与酒精之间关系的人提供免费的匿名线上互助社区。

立即拨打 111

如果有人因为饮酒出现以下任何一种情况，请立即拨打 111：无法唤醒；呼吸缓慢或不规律； 出现癫痫发作；反复呕吐；面色苍白或嘴唇、皮肤发青；如果您非常担心对方的安全。请留在对方身边。在安全的情况下让对方侧卧，并且不要将他们独自留下，陪在他们身边等待急救人员到来。

酒精与心理健康

有害饮酒行为可能与压力、焦虑、抑郁、创伤、赌博危害或其他身心健康问题同时存在。饮酒可能让人暂时觉得更容易应对困难，但实际上可能使这些问题变得更难处理。家人可以鼓励当事人同时寻求酒精使用和心理健康方面的支持，而不是将两者视为彼此无关的问题。

亚裔家庭服务服务中心（Asian Family Services，AFS）为新西兰的亚裔社区提供免费、保密且文化适宜的心理健康支持服务。

Asian Family Services

电话： 0800 862 342

网站：www.asianfamilyservices.nz

服务语言：英语、普通话、广东话、印度语、韩语、越南语、泰语和日语 。

提供的支持包括：心理咨询、健康建议、成瘾问题支持，以及身心健康支持。

扫码二维码分享你的反馈，有机会赢取价值$50的健康大礼包！



停下来，想一想

了解饮酒可能带来的影响

Asian Family Services

0800 862 342
www.asianfamilyservices.nz