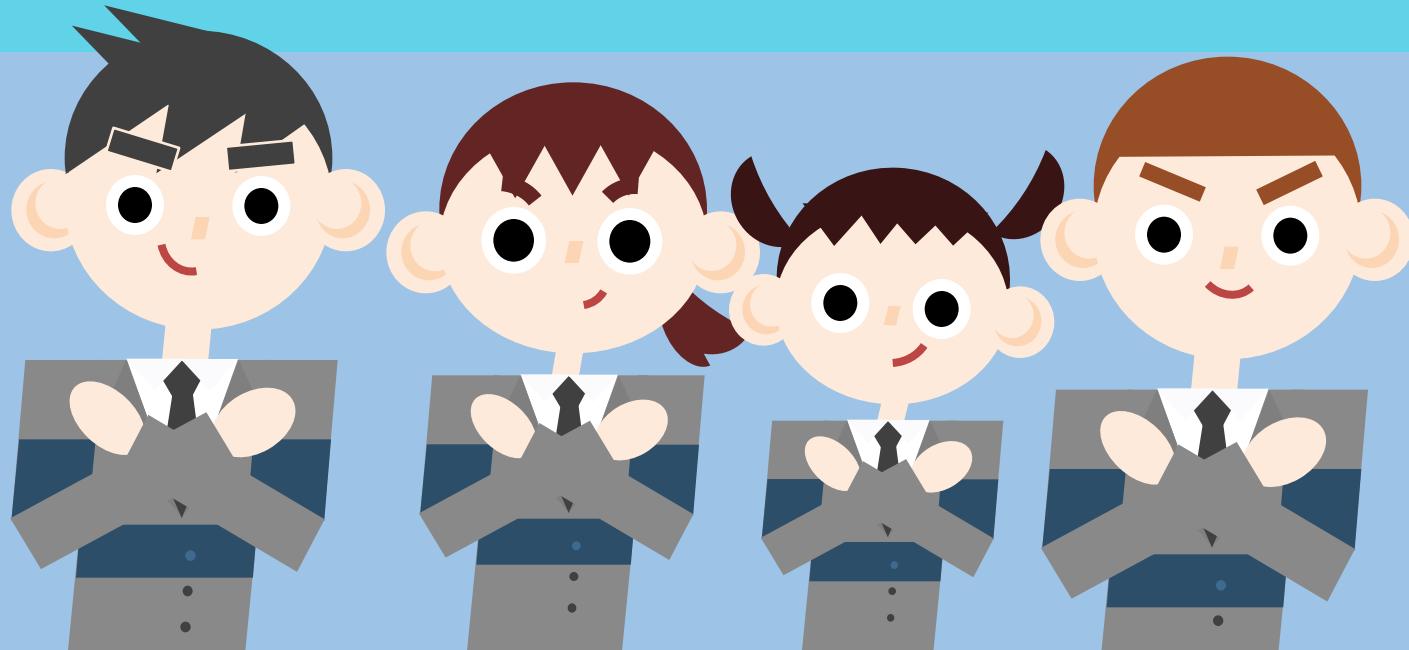




「無酒Z世代」

互動健康教育講座



2018年7月版

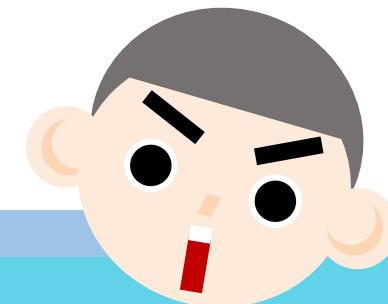
講座內容

- 《廣告背後》
 - 認清酒精飲品的廣告陷阱
- 《酒精破迷解思》
 - 了解酒精禍害
- 《酒精I say no》
 - 拒絕飲酒技巧





熱身遊戲之



酒精無處不在



#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health



A



B



1. 以上哪種是無酒精飲品？

- A. 超級市場
- B. 便利店
- C. 學校小賣部
- D. 士多

2. 哪個零售點沒有酒精飲品提供？



A. 火鍋店

B. 日式餐廳(放題)

C. 酒樓

D. 甜品店

3. 哪類食肆沒有酒精飲品提供?





A

紅酒



B

Mojito



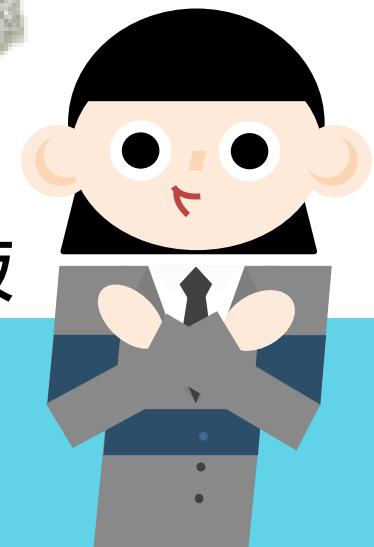
C

長島冰茶



D

五糧液



4. 以上哪種是無酒精飲品?

互動投票站(I) – 我的飲酒行為

以下哪一項最能形容你的飲酒行為：

VOTE

A. 從未飲酒

VOTE

B. 曾經飲酒
(超過一年前)

VOTE

C. 過去30天至一
年內曾經飲酒

VOTE

D. 過去30天內
曾經飲酒

互動投票站(I) – 我的飲酒行為



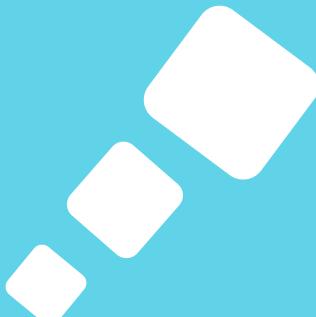
<https://goo.gl/forms/I18ZtYTGNl41HN4D2>





I. 《廣告背後》

飲酒給你的印象是...



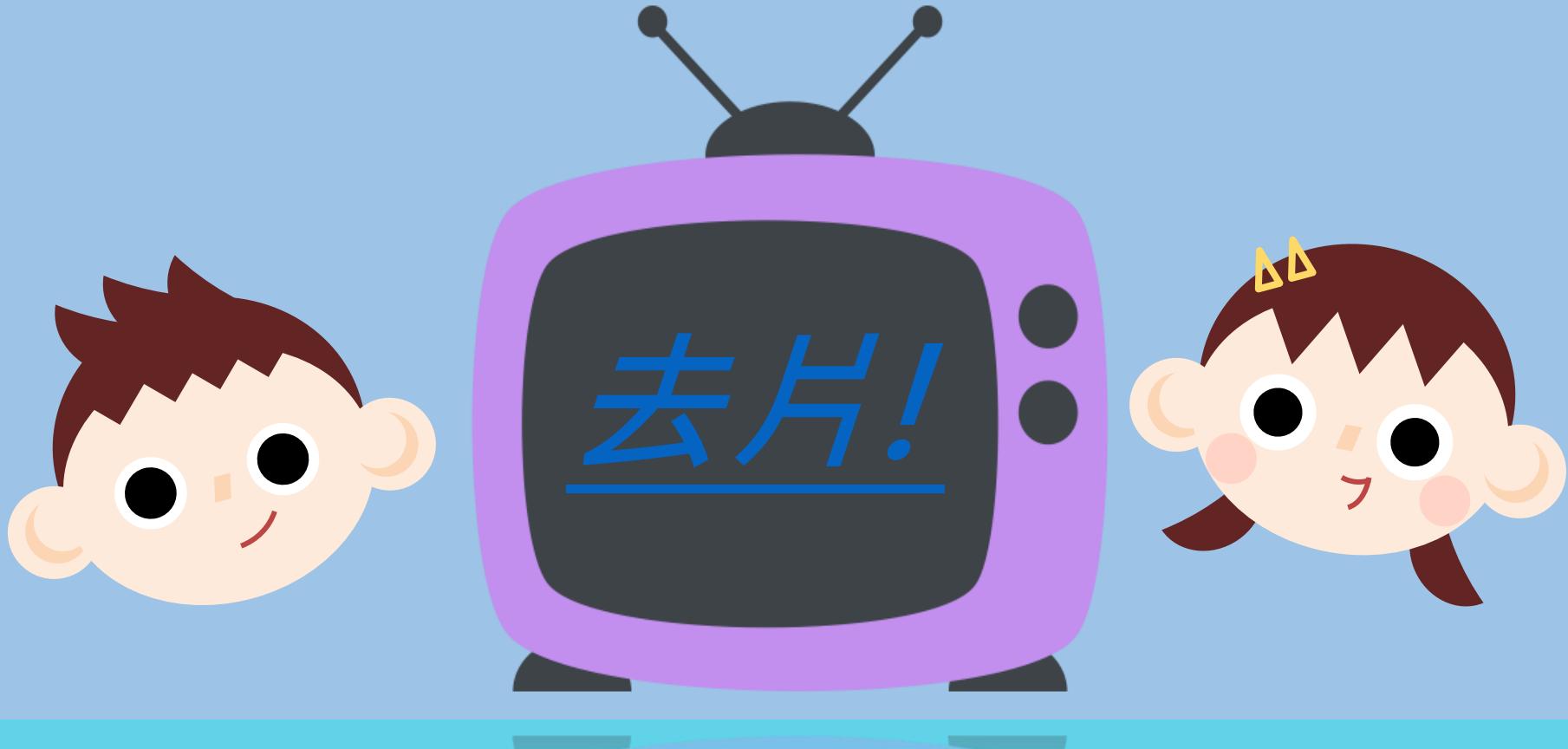
大個仔?

好酒量?

夠MAN?

咁先夠朋友!

有品味?



廣告陷阱知多D

改變產品本身的設計

- 如將酒精飲品加甜、混入果汁、調味劑，變成「汽水酒」，令飲用者更易入口
- 以一般汽水類似而顏色鮮艷的樽裝或罐裝出售



繼而增加急性酒精中毒的風險

酒商的宣傳謬誤

推行價格促銷

推廣飲酒文化

渲染正面的形象

結果造成信息不對稱(Information asymmetry) ,
令消費者忽略酒精本身的害處



信息不對稱

他們告訴你：

新奇好玩

交朋結友

生活態度



信息不對稱

卻沒有告訴你：

酒精
中毒

身心
受損

意外
頻生



理性飲酒?!

酒商說：

「**理性飲酒**指合理及知情地飲用酒精類飲品。這表示消費者不應該在**懷孕**期間或**未成年時**飲酒，同時不應酒後**駕駛**。消費者亦不應該過量飲用酒精類飲品，或因飲用酒精飲品而作出可能**傷及個人或社會**的行為。」



實際上...

這是他們的**宣傳手法**。他們閉口不提飲酒對人造成的傷害，如酒精可致癌、可使人上癮，反將飲酒引致的種種危害歸咎於飲酒人士，推卸責任、誤導大眾。





II. 《酒精破迷解思》



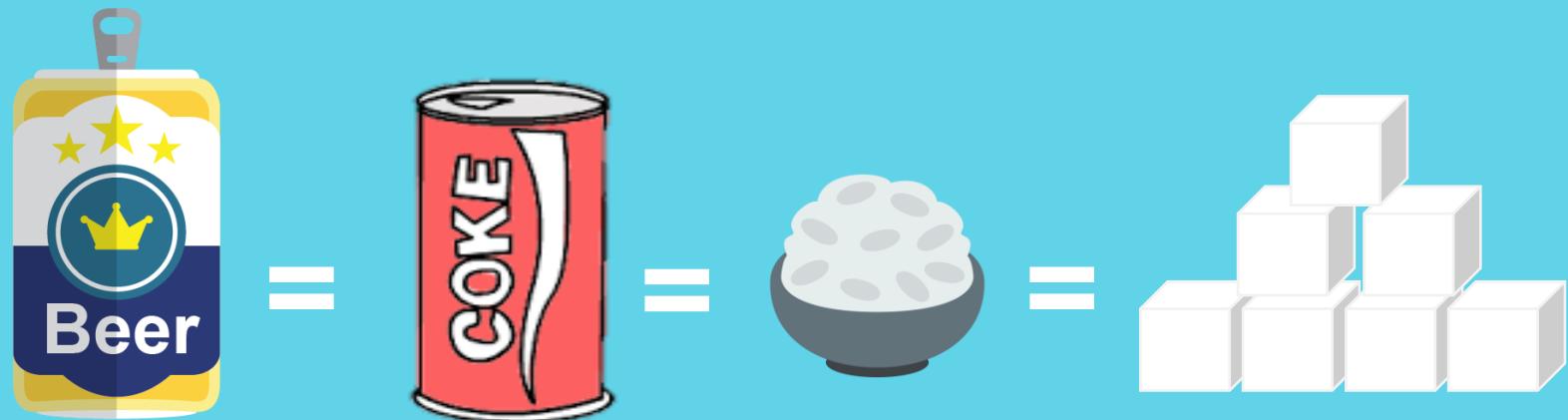
酒精分解過程

播放原創動畫



飲酒會容易致肥

- 每克純酒精約含**七千卡熱量**、不提供任何營養。一罐330毫升啤酒含142千卡熱量，與一罐330毫升可樂、大半碗飯或7粒方糖相約。



唔飲酒，運動表現更好

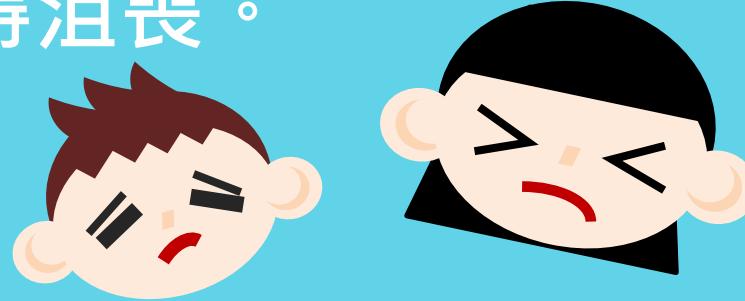
運動前後飲酒，有機會：

- 加重肝臟負擔，導致低血糖
- 增加排尿，容易脫水
- 影響運動表現，增加受傷甚至死亡
(如溺水)的風險
- 減慢肌肉復原



借酒消愁 越飲越愁

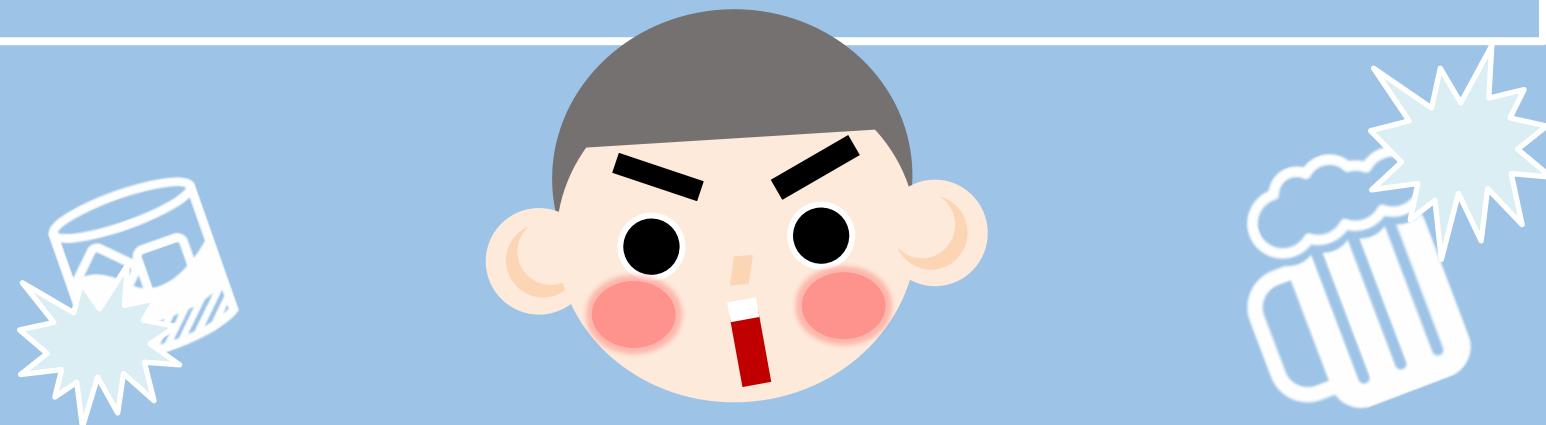
- 飲酒會干擾腦部化學物質的水平，增加患上抑鬱症的風險。
- 宿醉會製造睡醒後感覺不適、焦慮、不安和內疚等症狀。
- 長期過量飲酒會影響工作、家庭和人際關係，使生活變得沮喪。

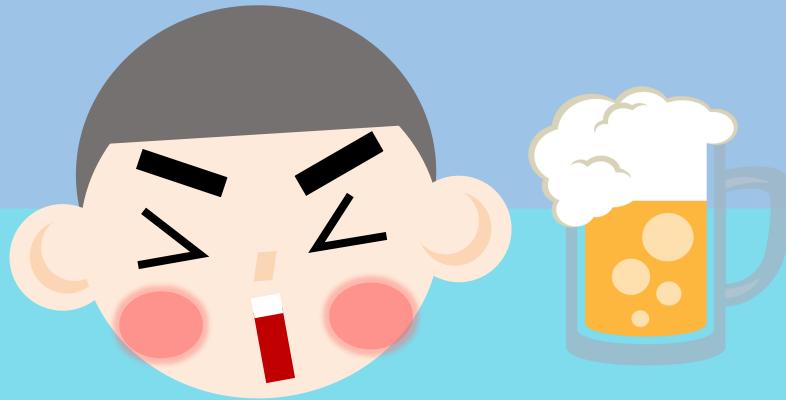


我無醉！

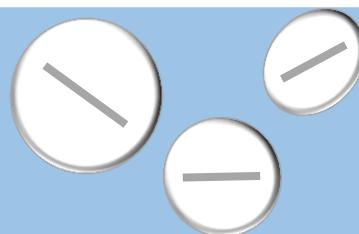
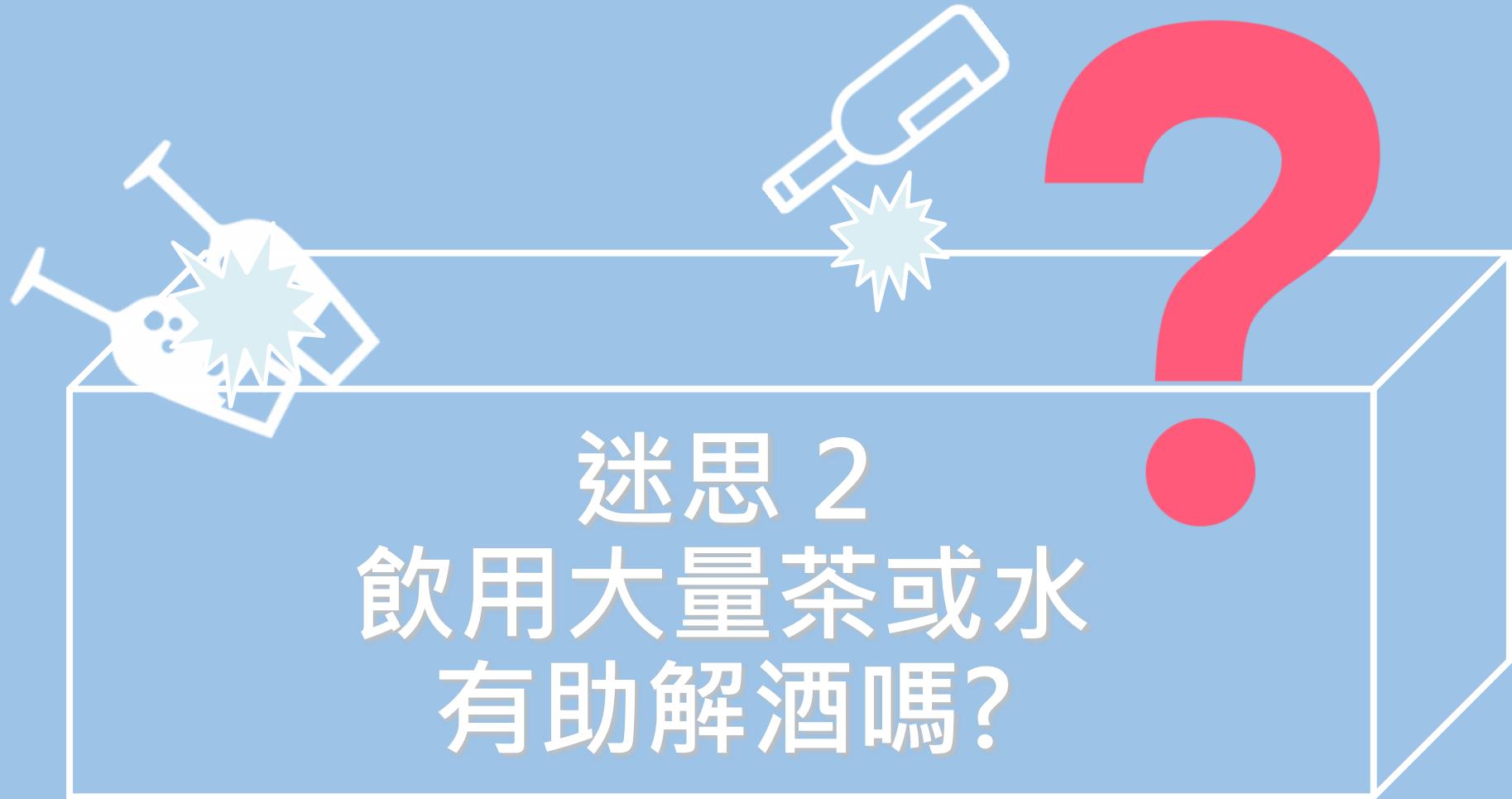
「醉酒眼鏡」挑戰







很多亞洲人飲酒後面紅，是因為體內缺乏一種分解有害酒精代謝物的酵素(乙醛脫氫酶)，這實際上是身體累積有害代謝物的一項徵兆。





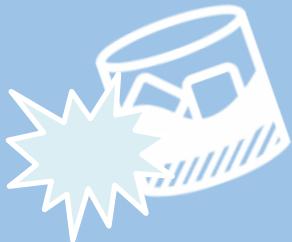
酒後飲用大量茶或水對於解酒並沒有任何幫助。雖然液體可為身體補充水分，降低血液中的酒精濃度，但體內的酒精仍需依靠肝臟來分解。

飲用大量液體或許會紓緩症狀，但不能治愈宿醉。避免宿醉的最好辦法就是節制酒量，而不飲酒為最佳選擇。



迷思 3

偶然暴飲不會對身體構成損害？





- 大量飲酒，即使是偶爾為之，都十分危險
- 「暴飲」是指一次過飲用五罐或五杯以上酒精飲品
- 只要是一次暴飲也可導致車禍、暴力行為、不安全性行為、酒精中毒...
- 研究亦顯示暴飲的青少年有較差的學習表現



無酒日報 Alcohol-free News

隊啤酒駕 青年累死友人

青年相約女友人前往蘭桂坊晚膳慶生，席間青年飲用十多支啤酒，其後他駕車送女友人返家，駛至油麻地時失控撞向地盤水馬，女友人重傷送院，留醫一個月後因心臟病去世。

蘋果日報 8/3/2017



19歲青年醉死

一名19歲青年加班後與友人到酒吧消遣，於凌晨扶醉回家休息。八小時後被胞兄發現昏迷床上，全身冰冷，面部和身體發黑，有失禁痕跡。救護員到場後證實死亡。

太陽報 23/10/2012

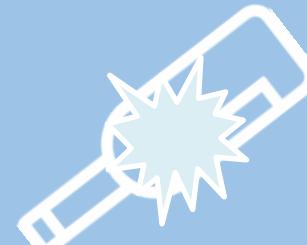
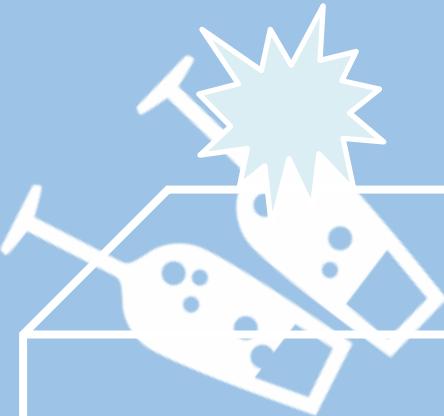


24歲廚師涉姦斷片醉娃 罪成判監6年半

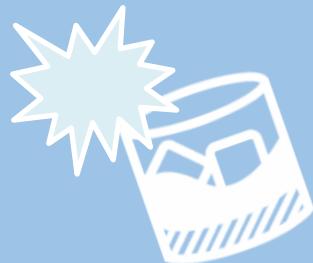
來自湖南、現年24歲男廚師，去年8月29日涉嫌與相識只有9天的女友人慶祝朋友生日，但女友人其後喝醉及斷片，男廚師涉嫌在女友人的家中將其強姦。陪審團退庭商議後一致裁定罪名成立，法官指本案反映醉酒引致嚴重的性罪行後果，判監6年半。

星島日報 19/7/2017

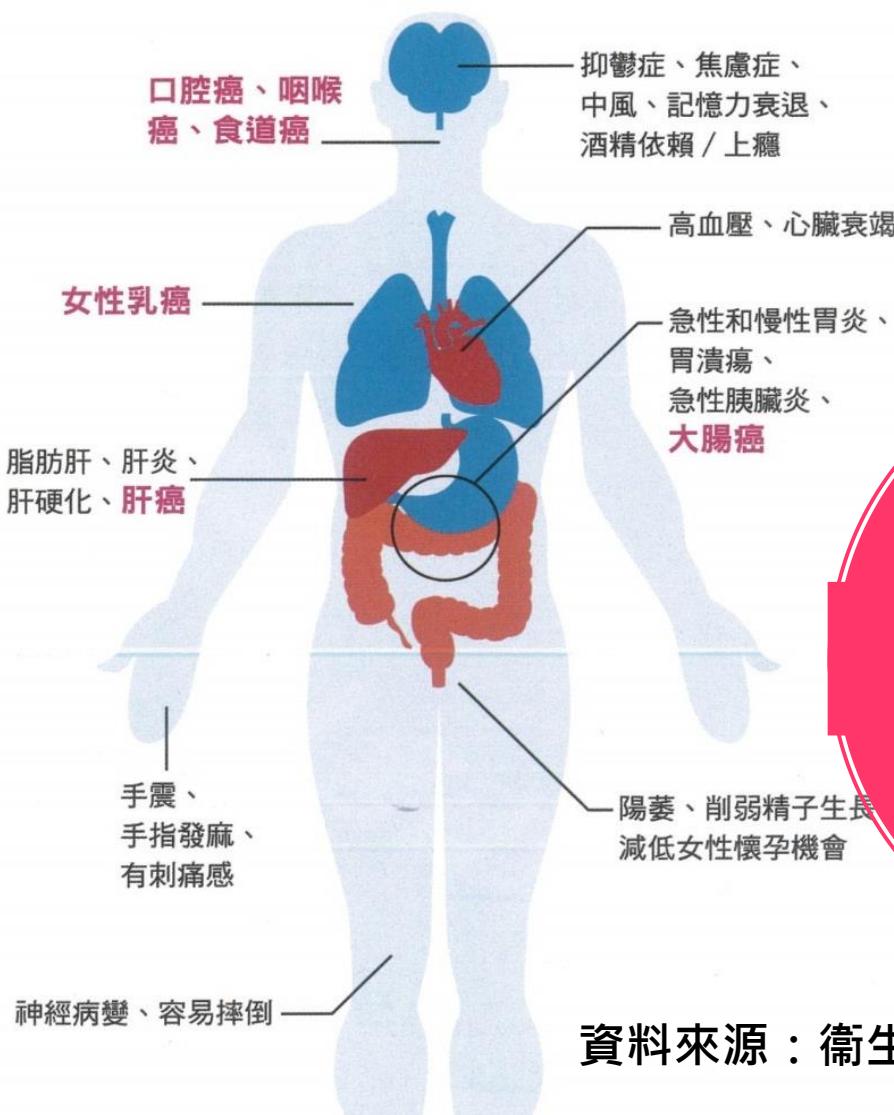




迷思 4 紅酒對心臟有益？



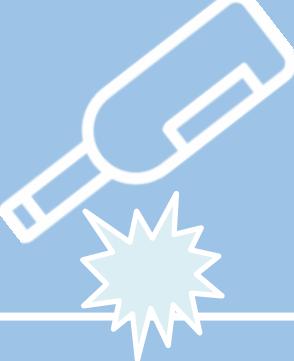
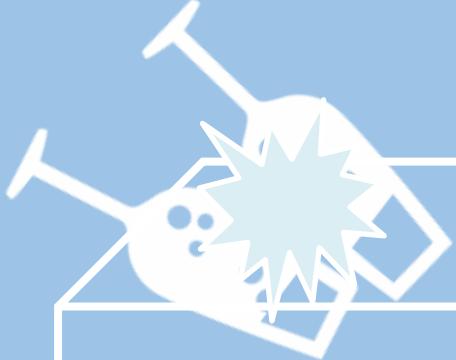
飲酒對健康的長遠影響



資料來源：衛生防護中心健康教育材料

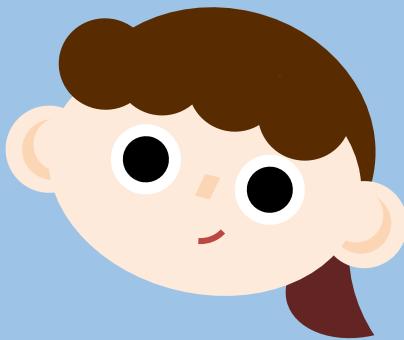
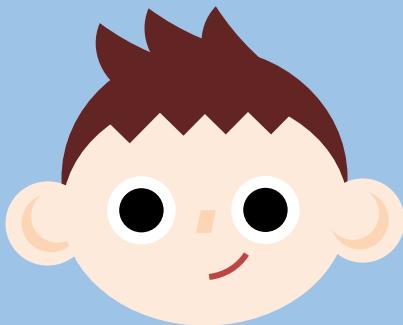


- 適量飲酒對心臟是否有保護作用仍具爭議。過量飲用紅酒與其他酒一樣有害，可引致心臟病和癌症。
- 為了保護心臟而飲用已證實有毒的物質，值得嗎？



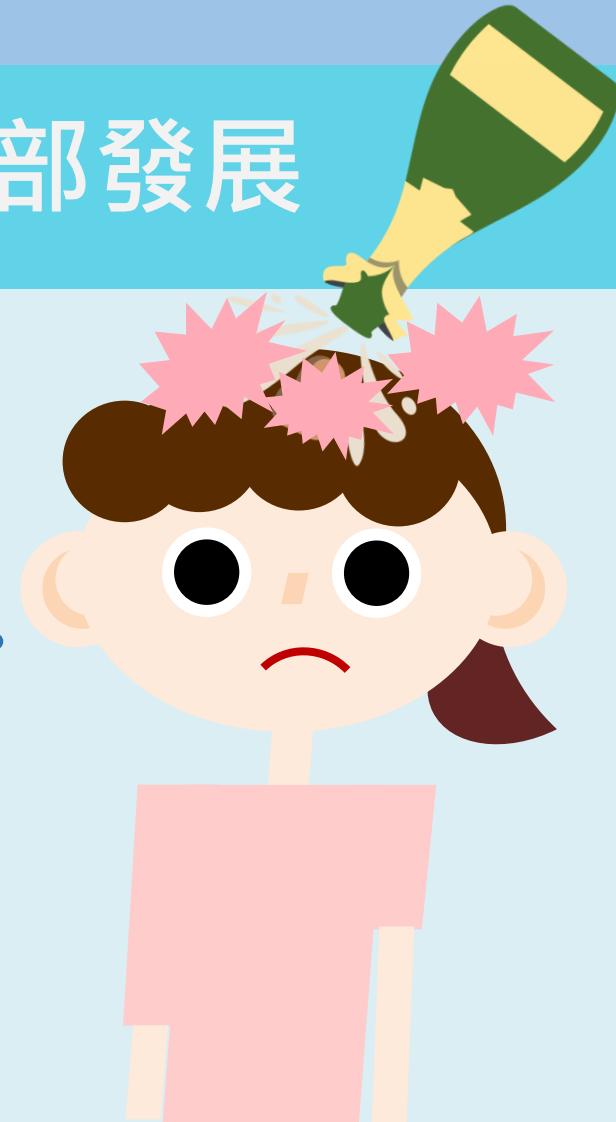
迷思 5

酒量要從小開始訓練？



酒精尤其影響青少年腦部發展

- 研究顯示，長期使用酒精的青少年記性較差。
- 酒精是青少年大腦發展過程中的神經毒素，影響神經發育及行為控制。
- 一項由美國國家濫用藥物研究所的研究發現，在15歲前曾飲醉的人比不喝酒或到年紀較大時才飲醉的人更容易早死。



《2018年應課稅品(修訂)條例》 於2018年11月30日開始實施

禁止在業務過程中向未成年人售賣或供應酒類



酒精傷害要認清
未成年咁掂酒精
*PROTECT YOUNG PEOPLE from Harm
Say NO To ALCOHOL*



邁 TOWARDS
向 2025

香港非傳染病防控策略及行動計劃
Strategy and Action Plan to
Prevent and Control NCD in Hong Kong

#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

互動投票站(II)–飲酒的壞處

哪一個酒精對身體的影響對你最有警惕作用？

VOTE A.致肥

VOTE B.影響運動表現

VOTE C.影響腦部發展

VOTE D.越飲越愁

互動投票站(II)–飲酒的壞處



<https://goo.gl/forms/O775cuqx4F3UhTit1>



III. 《酒精I say no》



年少無酒

酒精沒有安全使用量，
即使少量飲酒都會增加患癌風險。
因此，我向酒精說不！



向酒精說不

1. 避免與有吸煙、飲酒等不良習慣的人交朋友
2. 不要參加提供酒精飲品的活動
3. 慶祝、聚會時，選擇無酒精飲品，如清水、無糖飲品



拒絕飲酒小貼士

第 1 式 無聲勝有聲，不用出聲「不」
假裝沒收到邀請，以不回應為回應

第 2 式 簡單直接地說「不」
「我不飲，謝謝。」

第 3 式 找個理由說「不」

- 「我對酒精過敏，不飲了。」
- 「飲酒危害健康，不飲了。」
- 「明天還有要事去辦，不飲了。」
- 「今日身體不舒服，不飲了。」
- 「我不喜歡酒的味道，不飲了！」
- 「酒可以致肥，不飲了！」
- 「我媽知道後定會發怒的，還是不飲了！」

第 4 式 找個好伙伴一同說「不」
「我們都是不飲酒的。」



第 5 式 來個反建議說「不」
「飲酒又貴又不健康，我們不如飲其他飲品吧。」

第 6 式 重覆地說「不」
「我都說過不飲了！重覆：我-不-飲-酒！」



第 7 式 走為上策
迴避不利的環境說句「對不起，忽然記起有急事要辦」或「對不起，家人來電」，然後「閃身」離開

輔導服務

東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務

電話：2884 9876

網址：<http://atp.tungwahcsd.org>



總結



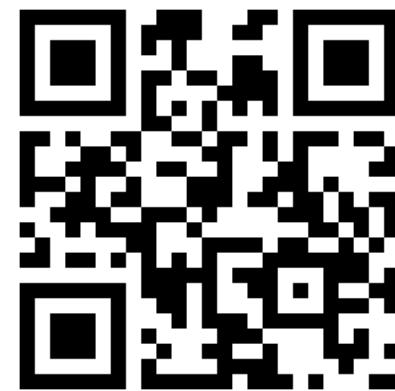
- 酒商行銷手法往往造成信息不對稱，年青人應該留意避免被誤導，同時認清酒精對身心發展的負面影響。
- 由於飲酒導致的傷害遠超其潛在好處，不建議沒有飲酒習慣人士開始飲酒，而飲酒人士應逐漸減少飲酒以減低傷害

#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree

#酒為下著
#AlcoholFails

如欲獲得更多有關酒精健康的資訊，
歡迎瀏覽以下網址：

www.change4health.gov.hk

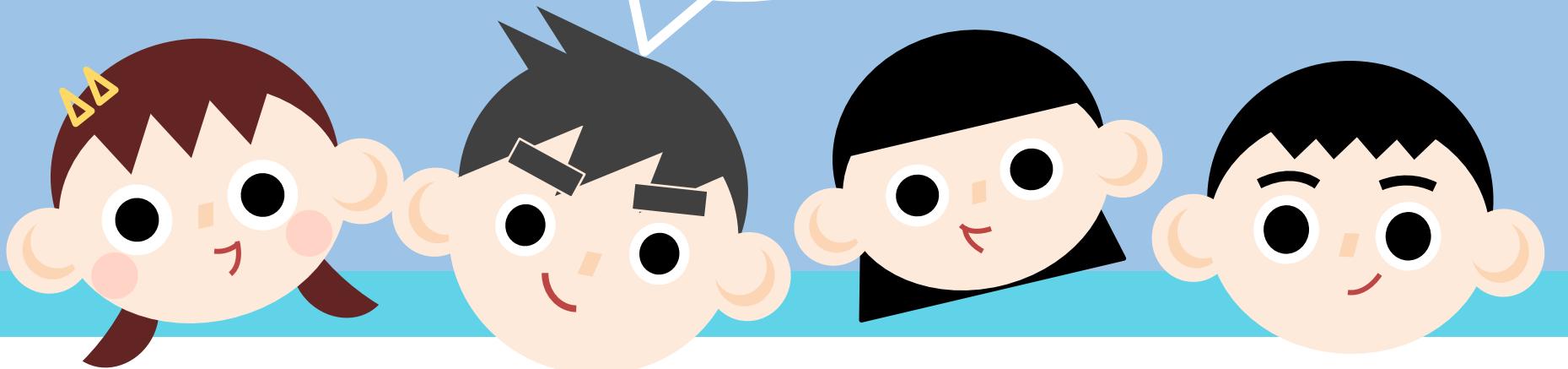


#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health

謝謝！！！



#年少無酒
#Young And Alcohol Free

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health