

「無酒Z世代」  
互動健康教育講座

2018年7月版

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

- 講者介紹「無酒Z世代」互動健康教育講座之目的是推廣「年少無酒」的健康生活態度。
- 講者先邀請參加者填寫講座前問卷

## 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



講者介紹講座內容，包括

- 《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

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

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

3

講者問參加者以下4條選擇題，參加者舉手示意他們認為正確的答案



A



B



1. 以上哪種是無酒精飲品?

1. 以上哪種是無酒精飲品?

選擇: A(可樂圖); B(樽裝啤酒圖)

答案: A.可樂

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

4

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?



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

5

2. 哪個零售點沒有酒精飲品提供?

選擇: A. 超級市場; B. 便利店; C. 學校小賣部; D. 士多

答案: C. 學校小賣部

解說: 講者指出我們日常生活經常去的購物點(超級市場、便利店、士多), 很多都有酒精飲品出售。

- 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？

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

6

3. 哪類食肆沒有酒精飲品提供？

選擇: A.火鍋店; B.日式餐廳(放題); C.酒樓;  
D.甜品店

答案: D. 甜品店

解說: 講者指出同學們經常與家人或朋友光顧的食店(酒樓、餐廳)都有酒精飲品供應，而食肆需要領有酒牌才可以售賣酒精飲品與年滿18歲或以上之人士。**值得注意的是，甜品店裡的部分甜品(例如火焰雪山、酒釀丸子等)有機會有酒精成分**



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?

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

7

4. 以上哪種是無酒精飲品?

選擇：A(紅酒圖); B(Mojito圖); C(長島冰茶圖); D(五糧液圖)

答案：4種皆有酒精

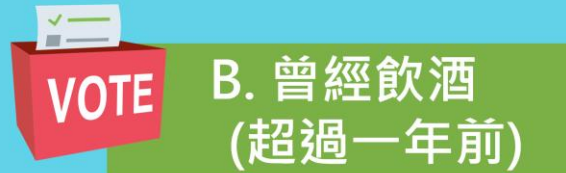
解說：講者介紹4種飲品分別為紅酒、Mojito(高濃度的雞尾酒)、長島冰茶(高濃度的雞尾酒)、五糧液(高濃度的中國白酒)，皆是酒精飲品，部分更是高濃度酒精，以帶出有些看似無害的飲品(如果汁汽水、檸檬茶)亦可能被混有酒精成份，令人難以提防。

總結：雖然食肆及零售商不應售賣酒精飲品予18歲以下人士，但同學們在日常生活中仍然很容易接觸到，酒精實在無處不在。故此，同學有必要裝備自己，認清酒精的本質和特性，以懂得防備及說「不」。



## 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：



講者邀請參加者就著個人飲酒習慣進行統計，介紹4個選項(A. 從未飲酒; B. 曾經飲酒(超過一年前); C. 過去30天至一年內曾經飲酒; D. 過去30天內曾經飲酒)之後開始投票，並強調這是不記名投票。投票完成後，可總結整體的投票結果(例如大部分同學皆曾經飲酒，而有少數同學甚至最近30天內曾經飲酒)。如時間許可，可邀請一至兩位參加者分享他們的飲酒習慣，參加者分享後可獲得紀念品乙份。



## 互動投票站(I) –我的飲酒行為



<https://goo.gl/forms/I18ZtYTGNI41HN4D2>



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

9

講者可登入google form戶口以檢視投票結果:

<https://www.google.com/forms/>

Login: yeap.dh

Password: 28849876

===

註: Google form只是其中一種投票方式, 講者可按實際情況採用其他方式投票, 如舉手或顏色卡等。

第一部分 《廣告背後》



I. 《廣告背後》

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

10

飲酒給你的印象是...



講者先詢問參加者對飲酒的印象是...

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

大個仔?

好酒量?

夠MAN?

咁先夠朋友!

有品味?

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

(接上一頁)大個仔? 好酒量? 夠MAN? 有品味? 咁先夠朋友! 這些印象有多少是自廣告?

以下播放的影片為一間廣告公司模擬開會  
商討推廣酒精商品的策略。



## 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**

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

14

(總結短片，如時間許可，可邀請一至兩位參加者分享影片的內容)

**1. 有無同學可以分享一下睇到D咩信息丫?**

**2. 改變產品本身的設計為常見的銷售手法，為了迎合年輕人的口味，市面上愈來愈多酒精飲品在包裝設計及口味上刻意模仿汽水飲品，稱為「汽水酒」(alcopop)。**

「汽水酒」是預先調配帶有甜味的含酒精飲品，當中混入果汁、調味劑，甚至咖啡因，而酒精含量與啤酒相約（約4至7%），甚至可高達8至12%。

「汽水酒」的鮮艷包裝不單只令飲酒人士降低戒心，其水果甜味可以掩蓋了酒精的苦澀味，令飲用者容易多飲，因而出現暴飲問題，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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

15

其他宣傳謬誤包括推行價格促銷、推廣飲酒文化及渲染正面的形象。

可舉例現時許多大型音樂會、球賽等體育及娛樂活動都有酒商贊助和落廣告，結果造成信息的不對稱，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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

16

廣告告訴你的是，飲酒是如何新奇好玩  
(如冒險、開Party)、交朋結友和有品味的  
生活態度(如參與品酒活動)

## 信息不對稱

卻沒有告訴你：

酒精  
中毒

身心  
受損

意外  
頻生



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

17

另一方面卻隱藏著酒精中毒、身心受損和意外頻生的風險。

## 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。



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

18

有酒商組成聯盟及促進會(暗示FRED)，標榜理性飲酒的說法(合理及知情地飲用酒精類飲品)，實在是推卸責任、誤導大眾。

第二部分 《酒精破迷解思》

II. 《酒精破迷解思》

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

19

## 酒精分解過程

### 播放原創動畫



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

20

為了讓大家更了解酒精的真實面貌，我們先由身體如何分解酒精開始。

<播放動畫《身體如何分解酒精?》>

⇒ 可以動畫後解說:

「酒精飲品中的乙醇」和「與飲酒有關的乙醛」（乙醛是乙醇在人體內的主要代謝物）被世界衛生組織屬下的國際癌症研究機構列為第一類致癌物質，

與煙草、電離輻射和石棉同一類別，因有充分的證據表明其對人體有致癌性。我們要知道與酒精相關的即時危害如：急性酒精中毒，交通意外，意外損傷及中毒，人際間發生暴力，自殺，高危性行為。

## 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。



除了過量飲酒會對身體構成即時的威脅，飲用酒精亦會對身體及情緒構成一些負面的影響：

### 1. 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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

22

“唔飲酒，運動表現更好”

運動前，運動期間，運動後不要飲酒

**低血糖:** 酒精干擾你身體產生能量的方式。  
當你的肝臟分解酒精，便不能產生足夠的葡萄糖，導致低血糖，不利能量供應。

**脫水:** 酒精是利尿劑，喝得太多會導致脫水，因為酒精會使你的腎產生更多的小便。運動時，體溫會升高，導致出汗，而喝酒可使脫水情況更嚴重。

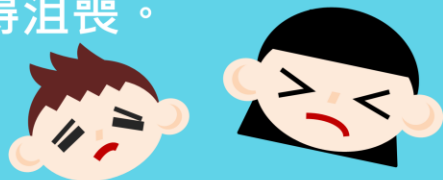
**損傷意外:** 酒精令人鬆弛的特性會影響中樞神經系統，並減緩訊息處理。這可影響你的反應、協調、準確性和平衡，繼而有可能影響運動表現，導致損傷、意外，甚至死亡——舉例，溺水與酒後游泳有關。

**減慢肌肉復原:** 運動後飲酒會減慢肌肉纖維蛋白合成的速度。酒精會抑制肌肉中的新陳代謝反應，並可能因此而損害訓練後身體的恢復和 / 或隨後的表現。



## 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。



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

23

借酒消愁 越飲越愁

很多人認為飲酒能令情緒得到舒緩，暫時忘憂，但是：

- 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
- 所以大家要留意啦....



講者介紹用以下遊戲讓參加者親身體驗酒精的影響。講者每次邀請兩位參加者同時進行一項挑戰，而其中一位戴上「醉酒眼鏡」：

i. 講者要求參加者各自來回在該段直線上行走，提醒他們不用鬥快及注意安全，並邀請其他參加者觀察二人在步行時之相異之處。解說：酒精會影響個人活動及平衡能力，增加受傷機會。

ii. 講者要求參加者在限時一分鐘內利用一疊15隻膠杯在枱上砌成一個五層的金字塔，完成後把膠杯還原成一疊。解說：酒精會影響動作協調能力，令一些看似簡易的事情都變得困難。

iii. 講者邀請兩位參加者相距兩米、面對面站立，然後互相拋接豆袋四次。如果能順利完成的話，可要求二人相距至四米再試一次。解說：酒精會影響個人的判斷力和反應時間。

完成每項挑戰後，講者訪問參與者及觀察者，講述活動過程模擬在酒精影響下的體驗，並邀請參加者說出酒後可能出現的危險例子。

迷思 1  
飲酒面紅代表酒量好?

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

講者接著帶領參加者拆解5項酒精迷思：  
1.飲酒面紅代表酒量好？



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。

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

26

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。

(補充資料)

飲酒後，酒精會由肝臟裡一種名為酒精脫氫酶的酵素會把乙醇(酒精的學名)分解成乙醛，

而這些乙醛會進一步被另一種名為乙醛脫氫酶的酵素分解成其他無害的化合物。

那些飲酒後會面紅的人士是由於先天缺乏乙醛脫氫酶，因而分解乙醛速度較慢，

以致積聚於血液的乙醛引致身體(尤其於面、頸和肩膊部位)的微絲血管擴張，因而導致面紅，算不上是甚麼健康的現象。

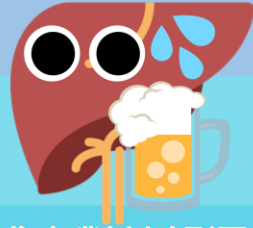
2. 飲用大量茶或水有助解酒嗎？

迷思 2  
飲用大量茶或水  
有助解酒嗎？

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health



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。

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

28

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。

3. 偶然暴飲不會對身體構成損害？

**迷思 3**  
偶然暴飲不會對身體構成損害？

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

29





- 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



- 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

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

30

## 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



**#年少無酒**  
#YoungAndAlcoholFree

**HP** 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

  
衛生署  
Department of Health

31

以下是一些青年因為暴飲而闖禍甚至死亡的報章報導，包括酒駕累死友人、失控干犯性侵犯罪行、酒後猝死，參加者應引以為鑑，切勿暴飲。

#### 4. 紅酒對心臟有益?

迷思 4  
紅酒對心臟有益?

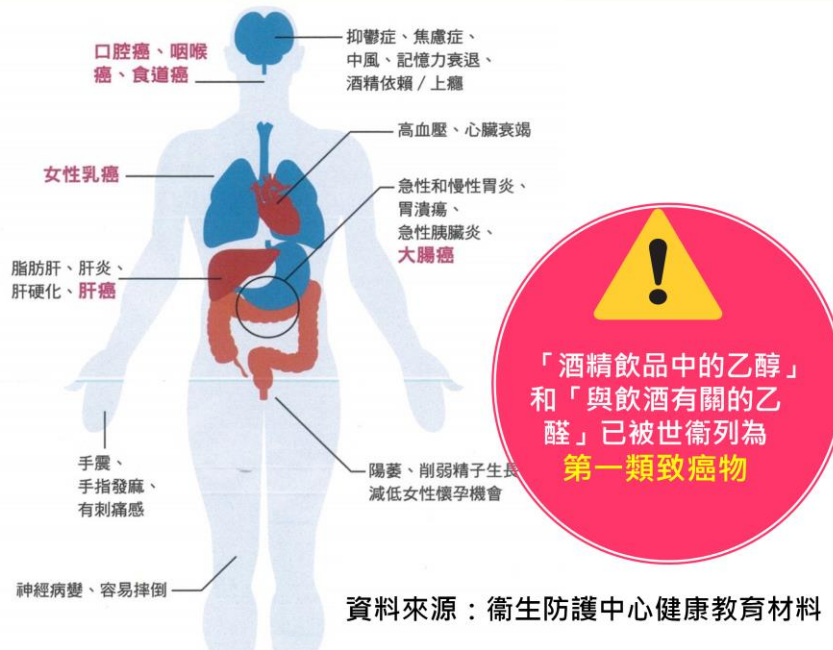
#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

32

## 飲酒對健康的長遠影響



解說：飲酒對健康的構成多種長遠影響(見圖)，尤其值得注意的是，「酒精飲品中的乙醇」和「與飲酒有關的乙醛」已被世衛列為第一類致癌物，有足夠證據證明對人類致癌。

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

33



- 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？

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

而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？

曾有研究顯示葡萄酒（尤其紅酒）較啤酒或烈酒能更有效預防心臟病，然而這極具爭議。

另外，有證據顯示有些飲紅酒人士，由於生活習慣較健康，

例如，不吸煙、運動較多及飲食習慣較健康，因而有可能基於這些因素（或其他隱性原因）而非紅酒的關係帶來較好的健康。

迷思 5  
酒量要從小開始訓練?

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

35

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。



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。

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

36



# 《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**  
**未成年咪掂酒精**  
PROTECT YOUNG PEOPLE from Harm  
Say NO To ALCOHOL

**邁 TOWARDS 向 2025** 香港非傳染病防檢策略及行動計劃  
Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

**#年少無酒**  
#YoungAndAlcoholFree

**HP** 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

  
衛生署  
Department of Health

37

立法會已於2018年2月通過《2018年應課稅品(修訂)條例》(“條例”)以禁止在業務過程中向未成年人售賣和供應酒類。條例旨在限制未成年人接觸酒類飲品和受酒精影響的機會，從而減少他們染上酒癮的風險，保障青少年及家庭的健康。條例於2018年11月30日開始實施。

## 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？



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

38

講者介紹題目(哪一個酒精對身體的影響對你最有警惕作用?)及各項選擇後開始投票。

收集數據後，講者即場公佈並簡單總結統計結果。例如大部分參加者最不希望飲酒會帶來肥胖的後果，從而鼓勵參加者為了保持體態，遠離酒精。  
如時間許可，可邀請一至兩位參加者分享他們對飲酒壞處的想法。

## 互動投票站(II)-飲酒的壞處



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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

  
衛生署  
Department of Health

39

講者可登入google form戶口以檢視投票結果:

<https://www.google.com/forms/>

Login: yeap.dh

Password: 28849876

===

註: Google form只是其中一種投票方式，講者可按實際情況採用其他方式投票，如舉手或顏色卡等。

III. 《酒精I say no》

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

40

講者說出了解酒精的各種禍害後我們應該對酒精抱持年少無酒、向酒精說不的態度。

# 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！



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

41

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。故此，「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



### 向酒精說不

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

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

42

# 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！」

拒絕飲酒可以有不同的方式：  
第 1 式 無聲勝有聲，不用出聲說「不」  
第 2 式 簡單直接地說「不」  
「我不飲，謝謝。」  
第 3 式 找個理由說「不」  
「明天還有要事去辦，不飲了。」  
「酒可以致肥，不飲了！」

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

43



**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

**#年少無酒**  
#YoungAndAlcoholFree

**HP 衛生防護中心**  
Centre for Health Protection

**衛生署**  
Department of Health

44

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

「對不起，忽然記起有急事要辦」，然後「閃身」離開

講者(視乎參加者反應)可與另一位工作人員或邀請同學示範各種拒絕飲酒的方式

## 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>



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

  
衛生署  
Department of Health

45

坊間有一些社福機構及醫療單位提供服務予有飲酒問題的人士，例如東華三院的遠酒高飛預防及治療酗酒服務。可鼓勵參加者 相關專頁以獲取更多酒精健康資訊。

## 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

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

46

最後，總結是次講座：

- 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。

如欲獲得更多有關酒精健康的資訊，歡迎瀏覽以下網址。

**#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](http://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

47

講者邀請參加者填寫檢討問卷並交回，然後進行團體合照。

