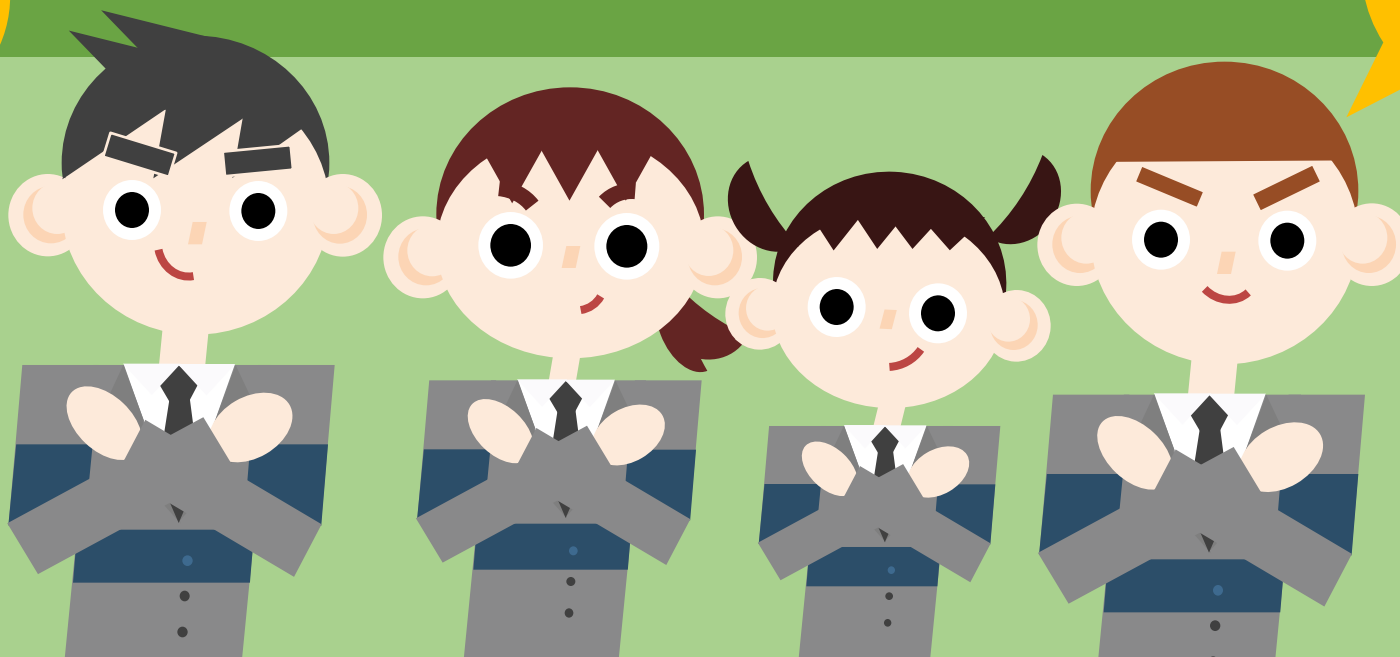


「知情智選Alcohol-free」

大專健康教育講座

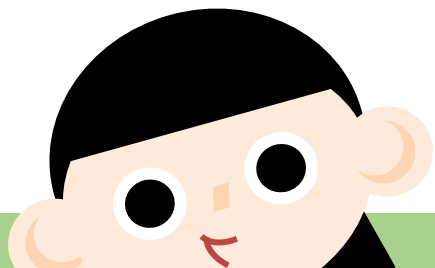


2018年7月版

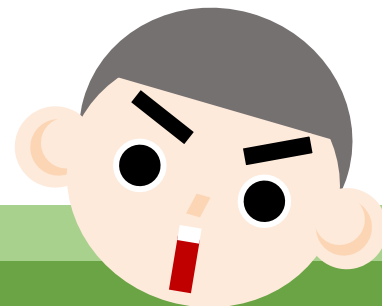
講座內容

- 《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
- 《知情智選》
 - 作出明智的飲酒抉擇





互動投票站(I)



我的飲酒行為 (AUDIT-C)



互動投票站(I) – 我的飲酒行為(AUDIT-C)

過去一年內...	評分				
	0	1	2	3	4
1. 你有幾經常飲酒？	從不	每月一次 或以下	每月 二至四次	每星期 兩至三次	每星期四 次或更多
2. 在你有飲酒的日子裡，通常一日 會飲幾多酒精單位？ (請參閱下圖:如飲用多於一種酒類飲品，請計算總和)	0-2	3-4	5-6	7-9	10+
3. 你有幾經常一次過飲至少 5罐啤酒/5杯餐酒/5 peg烈酒？	從不	每月少於 一次	每月一次	每星期 一次	幾乎每日 或每日

											
0.7 單位	1.3 單位	1.3 單位	2.0 單位	2.5 單位	1.2 單位	1.3 單位	0.7 單位	5.7 單位	0.6 單位	0.8 單位	0.3 單位
1 水杯 (180 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (330 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 樽 (330 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (500 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 樽 (640 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 杯 (125 毫升) 紅酒 / 白酒 / 香檳	1 peg (40-50 毫升) 烈酒	1 小杯 (shot) (22 毫升) 烈酒	1 水杯 (180 毫升) 米酒	1 小杯 (20 毫升) 米酒	1 茅台杯 (20 毫升) 茅台酒	1 小杯 (20 毫升) 日本清酒

VOTE A. 0分

VOTE B. 1-2分

VOTE C. 3分或以上

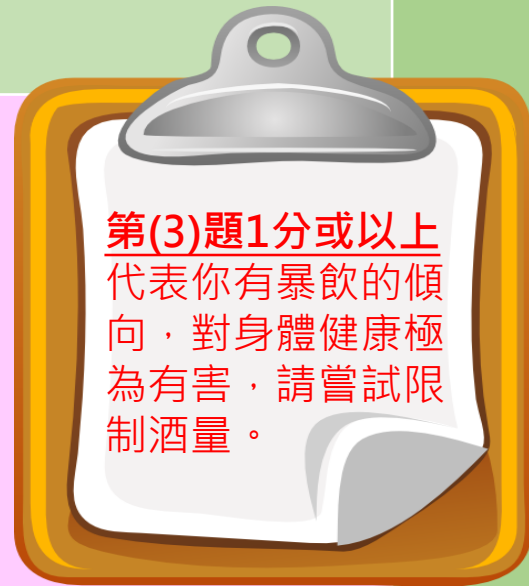
互動投票站(I)-我的飲酒行為(AUDIT-C)

<https://goo.gl/forms/gikIOJE3KiwmlqF3>



如何解讀AUDIT-C分數?

0 分	<ul style="list-style-type: none">• 保持滴酒不沾就是健康生活好開始。
1- 2 分	<ul style="list-style-type: none">• 要預防癌症和其他疾病，應考慮減少飲酒甚至戒酒。• 如需飲酒，請限制酒量：男士一天不超過 2 個酒精單位、女士一天不超過 1 個酒精單位。• 若有健康問題、正服用藥物、需駕駛車輛或操作機械、懷孕或未成年，請勿飲酒。
3分或以上	<ul style="list-style-type: none">• 請回答接下來的七條問題，以了解更多： http://change4health.gov.hk/tc/audit 





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

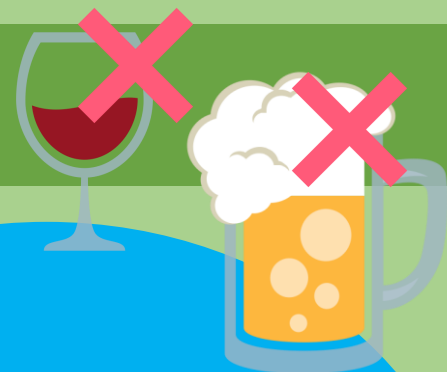
意外
頻生



理性飲酒?!

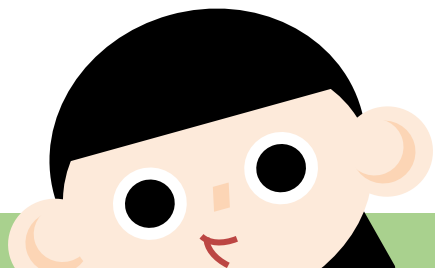
酒商說：

「**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。」

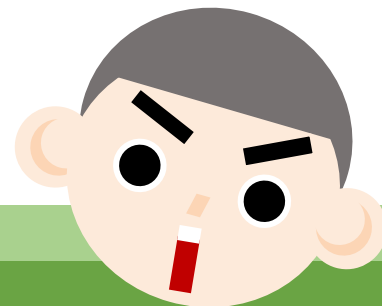


實際上...

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。



互動投票站(II)



第一次飲用的 酒精飲品



互動投票站(II) – 我第一次飲用的酒精飲品種類是？



VOTE A. 啤酒
/汽水酒



VOTE B. 紅酒/白酒/香檳



VOTE C. 烈酒

VOTE D. 日本清酒

VOTE E. 其他

VOTE F. 從不飲酒

互動投票站(II)–我第一次飲用的酒精飲品種類是？

<https://goo.gl/forms/b2g3R3LBh8kCs4I1>





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

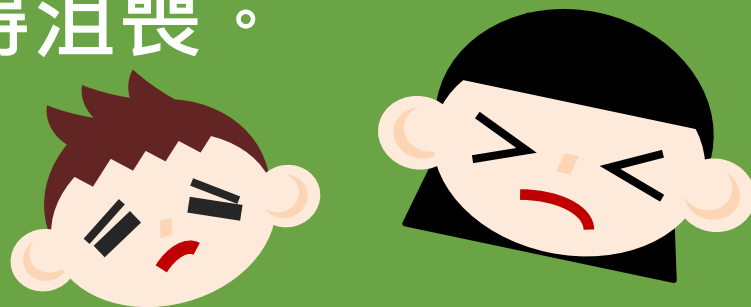
運動前後飲酒，有機會：

- 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。



女性與酒精

- 女性：一天飲用1個酒精單位增加乳癌的死亡率達 13%、增加肝硬化的死亡率達兩倍以上。
- 懷孕期間：
 - 飲用少量酒精也可能對胎兒造成嚴重傷害，導致早產、出生體重低、嬰孩日後心理發展不佳及增加焦慮與抑鬱的風險。
 - 飲酒可導致「胎兒酒精中毒綜合症」，包括各種因懷孕期間飲酒而對胎兒造成的出生缺陷，如面部特徵異常、心臟、腎臟或骨骼問題、過度活躍及學習障礙



我無醉！

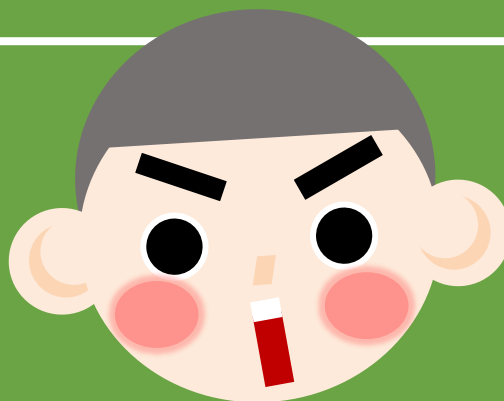
「醉酒眼鏡」挑戰

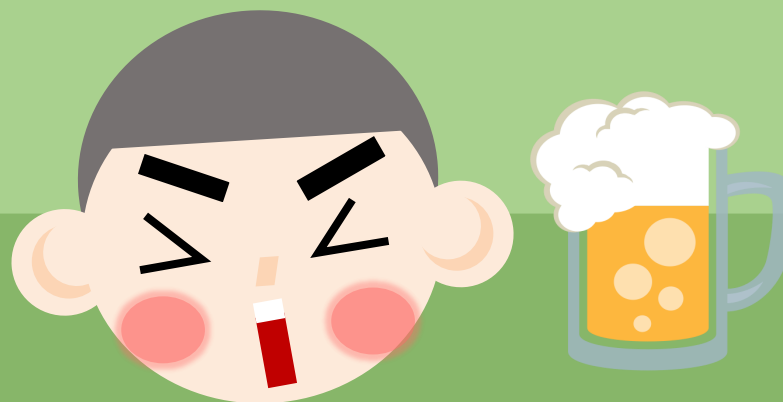





迷思 1

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。



迷思 2

飲用大量茶或水 有助解酒嗎？



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

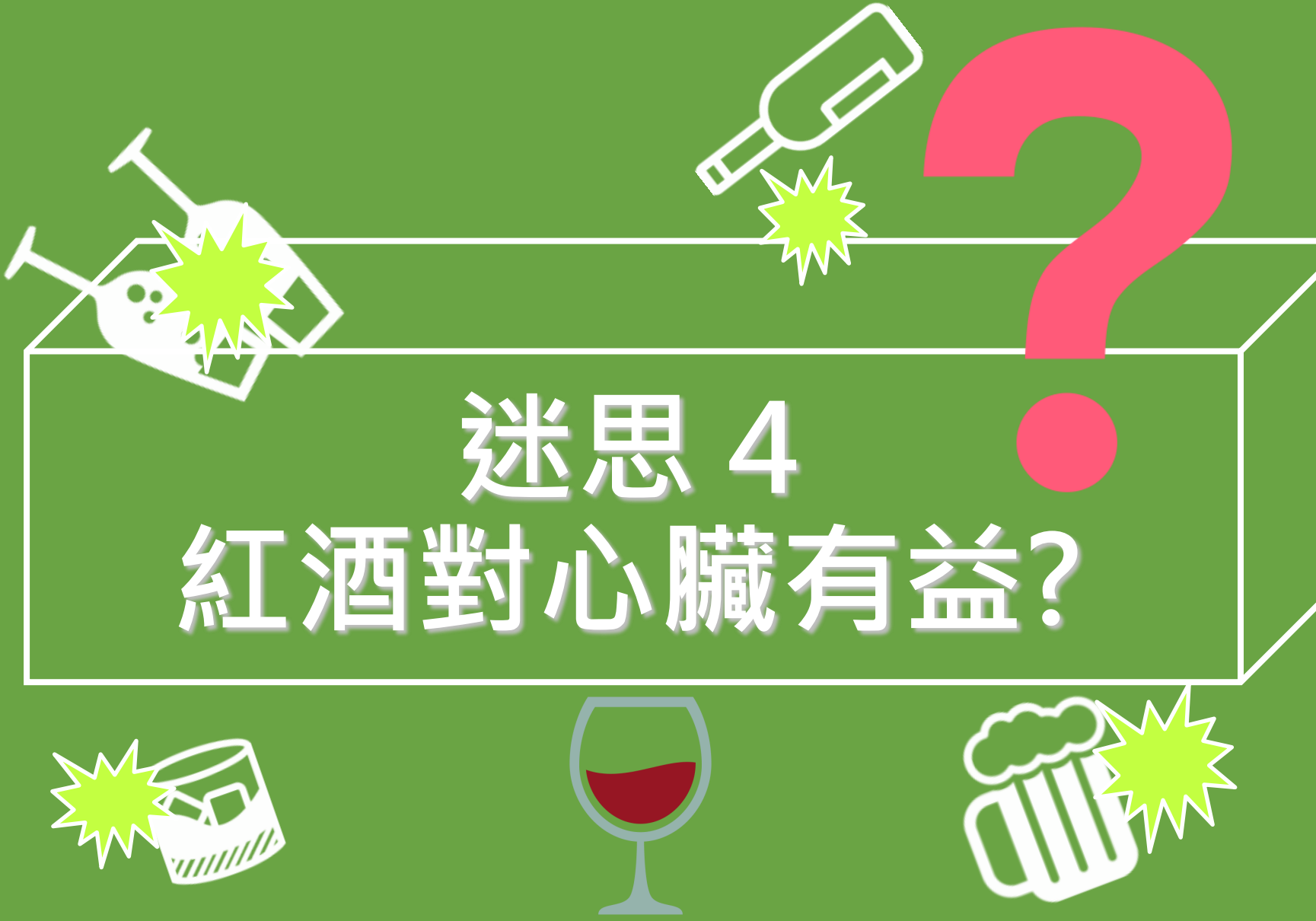


24歲廚師涉姦斷片醉娃 罪成判監6年半

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。

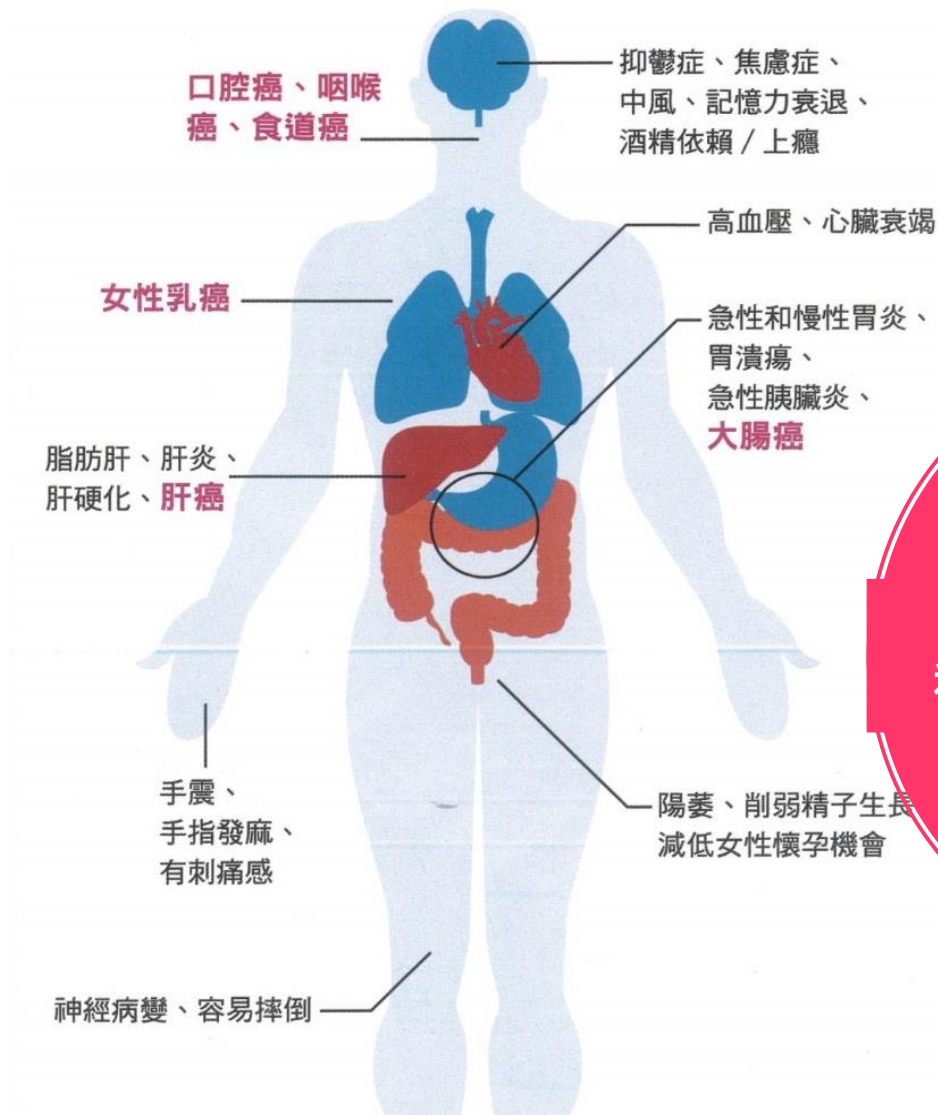
星島日報 19/7/2017





迷思 4 紅酒對心臟有益?

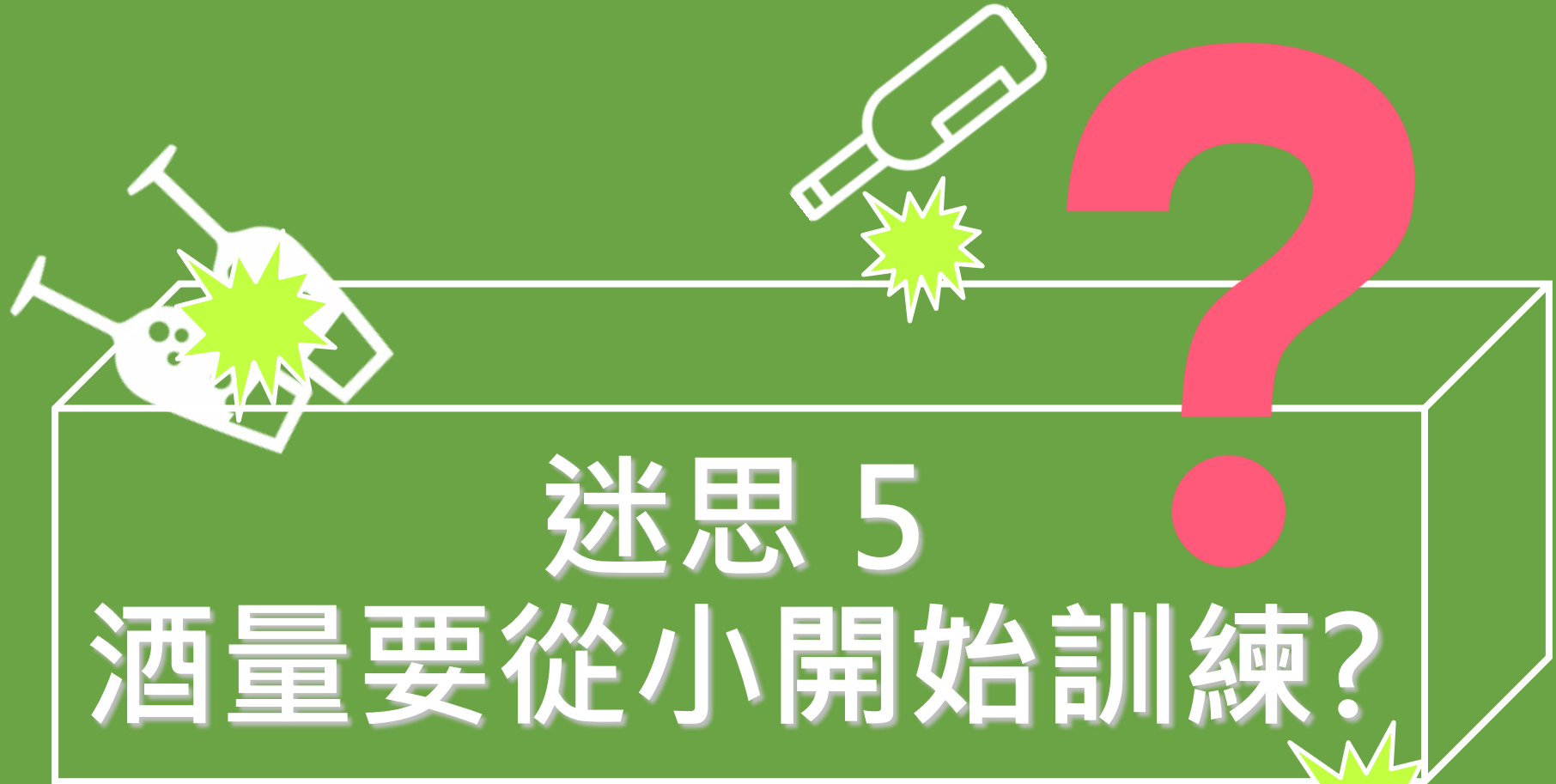
飲酒對健康的長遠影響



「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**

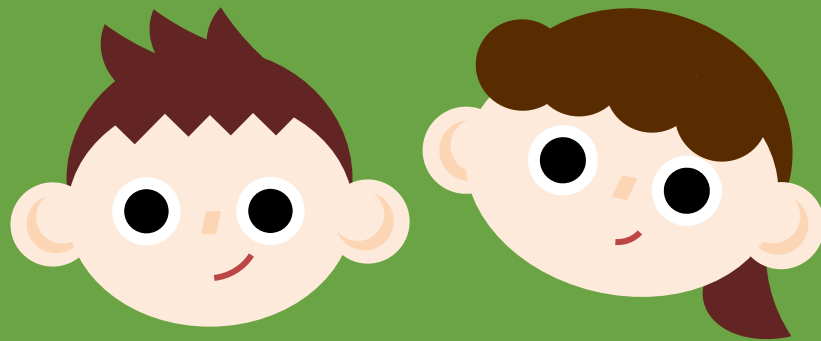


- 適量飲酒對心臟是否有保護作用仍具爭議。過量飲用紅酒與其他酒一樣有害，可引致心臟病和癌症。
- 為了保護心臟而飲用已證實有毒的物質，值得嗎？



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

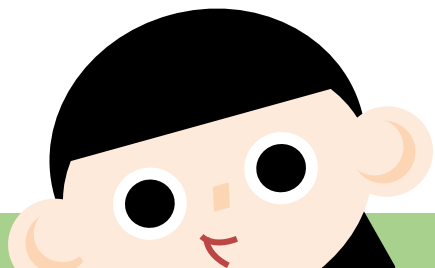


邁 TOWARDS
向 2025

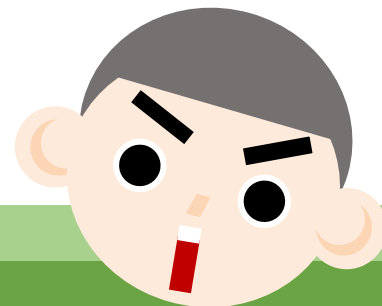
香港非傳染病防控策略及行動計劃
Strategy and Action Plan to
Prevent and Control NCD in Hong Kong

#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree





互動投票站(III)

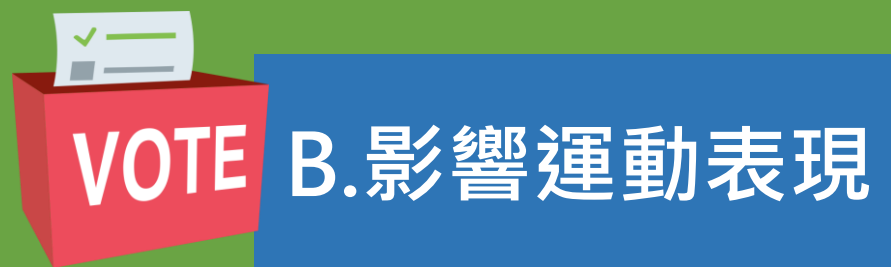


飲酒的壞處



互動投票站(III)-飲酒的壞處

哪一個酒精對身體的影響對你最有警惕作用？



互動投票站(III)-飲酒的壞處



<https://goo.gl/forms/ZXVTwuGw6XHWPvfk1>



III. 《知情智選》



知情智選

- 酒精可以致癌
- **不建議**沒有飲酒習慣人士開始飲酒
- 飲酒人士應**逐漸減少飲酒**以減低傷害
- 世界衛生組織從未建議飲用酒精(一種有毒致癌物)來保護心臟或保健
- 任何時候都不應暴飲



知情智選

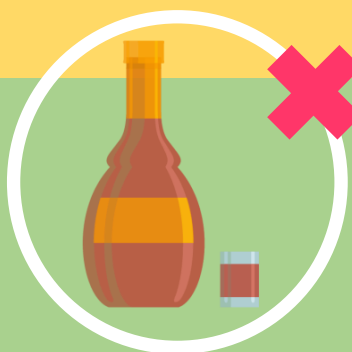
以下人士或情況不應飲酒：

- 兒童及青少年
- 懷孕或計劃懷孕的婦女
- 感到身體不適、情緒低落或疲倦
- 須操作儀器或駕駛車輛等需要技術或有風險的工作
- 運動前後及期間
- 有健康問題
- (如痛風、肝病、心臟病、高血壓等)
- 正服用藥物



酒為下著

- 不存在安全飲酒水平
- 即使少量飲酒都會增加患癌風險



認識「酒精單位」

- 飲酒人士應了解「酒精單位」的量度方法，以監察及限制自己飲酒的數量
- 不同的酒精飲品有不同的酒精含量
- 所攝取的純酒精份量，取決於飲用的份量和飲品中的酒精含量(按容量百分比計算)
- 「酒精單位」是量度酒精的常用單位
- 根據世界衛生組織，每一「酒精單位」含有十克純酒精

酒精單位 = 飲品容量 (毫升) × $\frac{\text{酒精含量 (容量百分比)*}}{1000}$ × 0.789 = 1 酒精單位 = 10 克酒精

* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤。

一個「酒精單位」

	啤酒 / 汽水酒	蘋果酒	紅酒 / 白酒 / 香檳	梅酒	烈酒 (如威士忌、伏特加、白蘭地)	中式烈酒 或白酒
容量	1 罐 (330 毫升)	2 杯 (275 毫升)	1 杯 (125 毫升)	1 小杯 (75 毫升)	酒吧杯 (30 毫升)	0.5 兩 (25 毫升)

含有大概
一個酒精
單位



計算酒精單位

$$\text{酒精單位} = \text{飲品容量 (毫升)} \times \frac{\text{酒精含量 (容量百分比)}^*}{1000} \times 0.789$$

* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤。



0.33L alc. 5% vol.

$$\text{酒精單位} = 330(\text{飲品容量}) \times \frac{5(\text{酒精含量})}{1000} \times 0.789$$

$$= 1.3$$



1.75L alc. 40% vol.










$$\text{酒精單位} = 1750(\text{飲品容量}) \times \frac{40(\text{酒精含量})}{1000} \times 0.789$$

$$= 55.2$$

計算酒精單位

$$\text{酒精單位} = \frac{\text{飲品容量 (毫升)}}{1000} \times \frac{\text{酒精含量 (容量百分比)*}}{1000} \times 0.789$$

* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤。

	<p>酒精含量 5%</p>	<p>啤酒杯 280ml</p>			<p>酒精單位 = 3.3</p>
	<p>酒精含量 12%</p>	<p>紅酒杯 125ml</p>			<p>酒精單位 = 4.7</p>
	<p>酒精含量 52%</p>	<p>中式酒杯 25ml</p>			<p>酒精單位 = 2</p>

Cocktail知多少



Mojito

罌酒(40%)、薄荷葉、
青檸、梳打水

Cocktail知多少



Long Island Iced Tea

威士忌(40%)、琴酒(40%)、
伏特加(40%)、龍舌蘭酒(40%)、
橙酒(40%)、少許可樂、檸檬

向酒精說不

- 樹立正確的心態：我有權利不飲酒，不飲酒不會傷害到真正朋友之間的感情
- 主動要一些非酒精飲品，並說明自己不飲酒的理由或用合適的理由婉拒
- 選擇適合自己的朋友圈



輔導服務

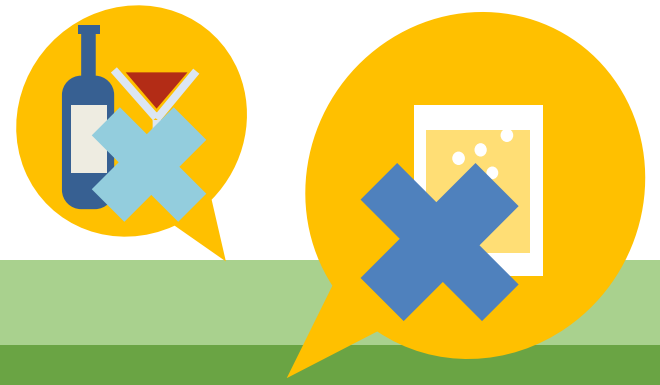
東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務

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!!!

讚好「衛生署衛生防護中心」Facebook專頁，
分享專頁的帖文。



#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree

 衛生防護中心
Centre for Health Protection


衛生署
Department of Health

讚好「衛生署衛生防護中心」 Facebook專頁





酒精飲品已被世界衛生組織列為第一類致癌物，與煙草、電離輻射和石棉屬同一類別，可導致200多種疾病和損傷。飲酒無安全飲用水平，世界衛生組織亦從未建議飲用酒精(一種有毒致癌物)來保護心臟或保健，所以無飲酒習慣的人士不要開始飲酒，而有飲酒人士應逐漸減少飲酒，減低對健康嘅傷害。孕婦、兒童及青少年、身體不適或正服用藥物、操作機器同駕駛者，就更加不應飲酒。

「酒為下著」專頁:

<https://www.change4health.gov.hk/tc/alcoholfails/index.html>

年少無酒專頁: <https://www.change4health.gov.hk/.../youngandalcoh.../index.html>..... 查看更多



807 次瀏覽

讚好

回應

分享

分享專頁的帖文

