

「知情智選Alcohol-free」

# 大專健康教育講座

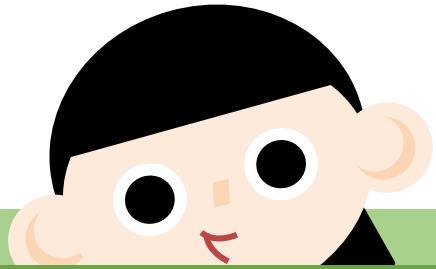


2018年7月版

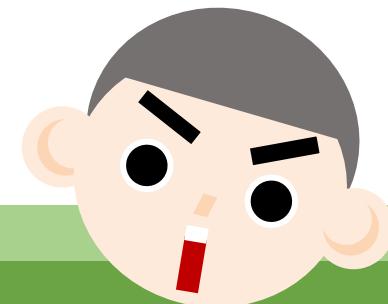
# 講座內容

- 《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？ <small>(請參閱下圖:如飲用多於一種酒類飲品，請計算總和)</small>	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																								
<table border="1"> <tr> <td><b>0.7 單位</b></td> <td><b>1.3 單位</b></td> <td><b>1.3 單位</b></td> <td><b>2.0 單位</b></td> <td><b>2.5 單位</b></td> <td><b>1.2 單位</b></td> <td><b>1.3 單位</b></td> <td><b>0.7 單位</b></td> <td><b>5.7 單位</b></td> <td><b>0.6 單位</b></td> <td><b>0.8 單位</b></td> <td><b>0.3 單位</b></td> </tr> <tr> <td>1 水杯 (180 毫升) 啤酒 / 汽水酒</td> <td>1 罐 (330 毫升) 啤酒 / 汽水酒</td> <td>1 罐 (330 毫升) 啤酒 / 汽水酒</td> <td>1 罐 (500 毫升) 啤酒 / 汽水酒</td> <td>1 罐 (640 毫升) 啤酒 / 汽水酒</td> <td>1 杯 (125 毫升) 紅酒 / 白酒 / 香檳</td> <td>1 peg (40-50 毫升) 烈酒</td> <td>1 小杯 (shot) (22 毫升) 烈酒</td> <td>1 水杯 (180 毫升) 米酒</td> <td>1 小杯 (20 毫升) 米酒</td> <td>1 茅台杯 (20 毫升) 茅台酒</td> <td>1 小杯 (20 毫升) 日本清酒</td> </tr> </table>						<b>0.7 單位</b>	<b>1.3 單位</b>	<b>1.3 單位</b>	<b>2.0 單位</b>	<b>2.5 單位</b>	<b>1.2 單位</b>	<b>1.3 單位</b>	<b>0.7 單位</b>	<b>5.7 單位</b>	<b>0.6 單位</b>	<b>0.8 單位</b>	<b>0.3 單位</b>	1 水杯 (180 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (330 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (330 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (500 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (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
<b>0.7 單位</b>	<b>1.3 單位</b>	<b>1.3 單位</b>	<b>2.0 單位</b>	<b>2.5 單位</b>	<b>1.2 單位</b>	<b>1.3 單位</b>	<b>0.7 單位</b>	<b>5.7 單位</b>	<b>0.6 單位</b>	<b>0.8 單位</b>	<b>0.3 單位</b>																		
1 水杯 (180 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (330 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (330 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (500 毫升) 啤酒 / 汽水酒	1 罐 (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																		
<input checked="" type="checkbox"/> <b>VOTE</b> A. 0分	<input checked="" type="checkbox"/> <b>VOTE</b> B. 1-2分	<input checked="" type="checkbox"/> <b>VOTE</b> C. 3分或以上																											

# 互動投票站(I)–我的飲酒行為(AUDIT-C)

<https://goo.gl/forms/gikIOJE3KiwmolqF3>



# 如何解讀AUDIT-C分數？

0 分	<ul style="list-style-type: none"><li>保持滴酒不沾就是健康生活好開始。</li></ul>
1- 2 分	<ul style="list-style-type: none"><li>要預防癌症和其他疾病，應考慮減少飲酒甚至戒酒。</li><li>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。</li><li>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。</li></ul>
3分或以上	<ul style="list-style-type: none"><li>請回答接下來的七條問題，以了解更多： <a href="http://change4health.gov.hk/tc/audit">http://change4health.gov.hk/tc/audit</a></li></ul> 

**第(3)題1分或以上**  
代表你有暴飲的傾向，對身體健康極為有害，請嘗試限制酒量。



# 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：

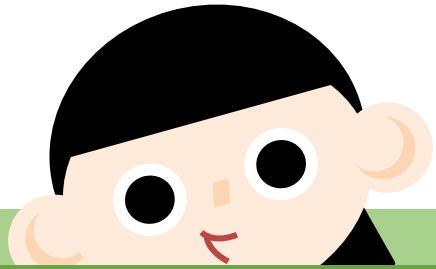
「**理性飲酒**指合理及知情地飲用酒精類飲品。這表示消費者不應該在**懷孕期間**或**未成年時飲酒**，同時不應酒後**駕駛**。消費者亦不應該過量飲用酒精類飲品，或因飲用酒精飲品而作出可能**傷及個人或社會**的行為。」



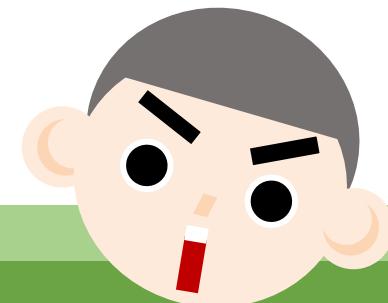
實際上...

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？



A. 啤酒  
/汽水酒



B. 紅酒/白酒/香檳



C.烈酒



D.日本清酒



E.其他



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/b2g3R3LBh8kCs4ll1>





## 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？

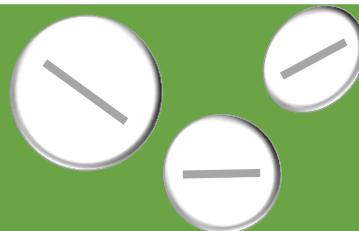




很多亞洲人飲酒後面紅，是因為體內缺乏一種分解有害酒精代謝物的酵素(乙醛脫氫酶)，這實際上是身體累積有害代謝物的一項徵兆。



## 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

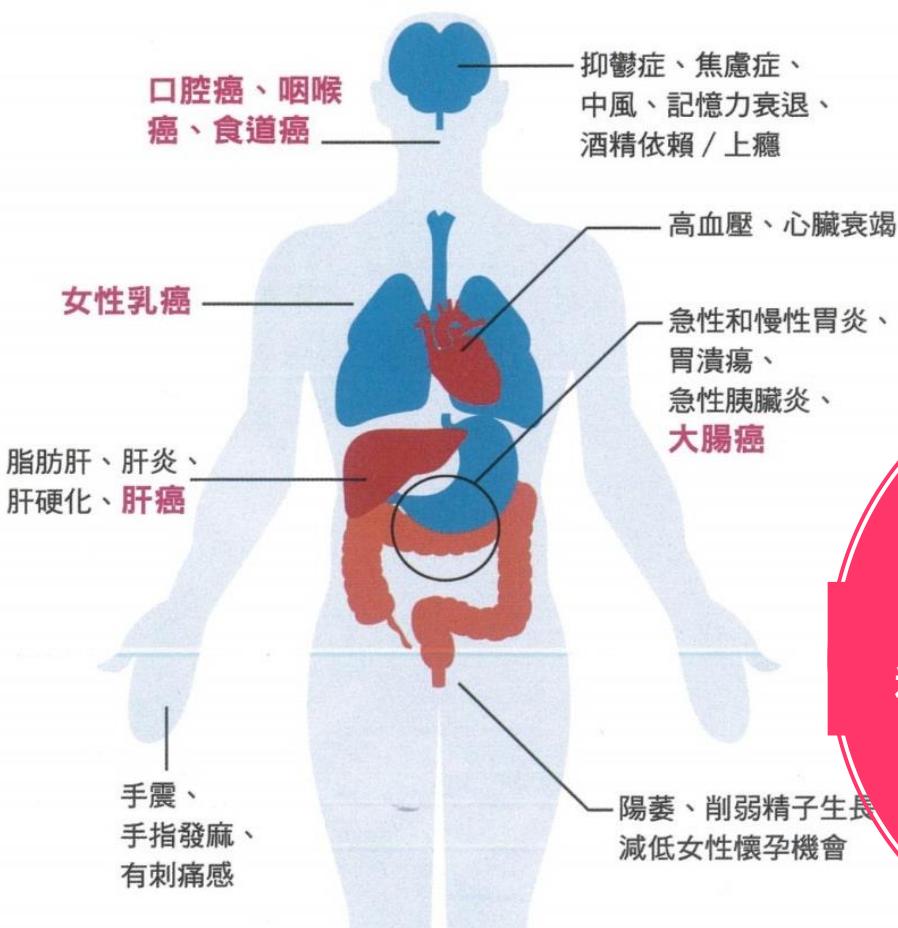




## 迷思 4 紅酒對心臟有益？

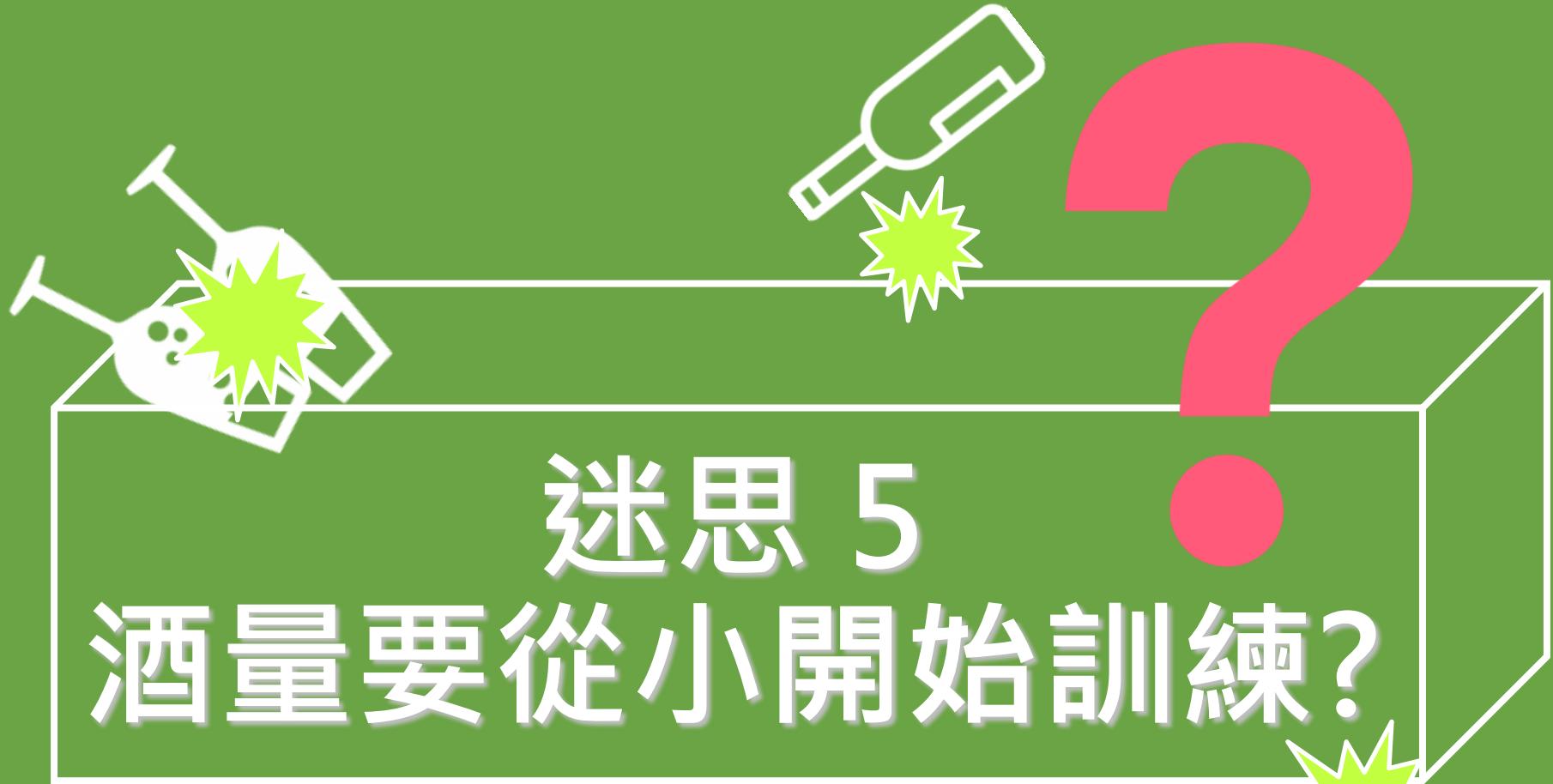


# 飲酒對健康的長遠影響





- 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？



# 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



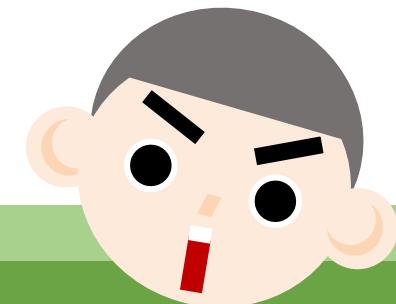
衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health



## 互動投票站(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？

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(III)–飲酒的壞處



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



### III. 《知情智選》



# 知情智選

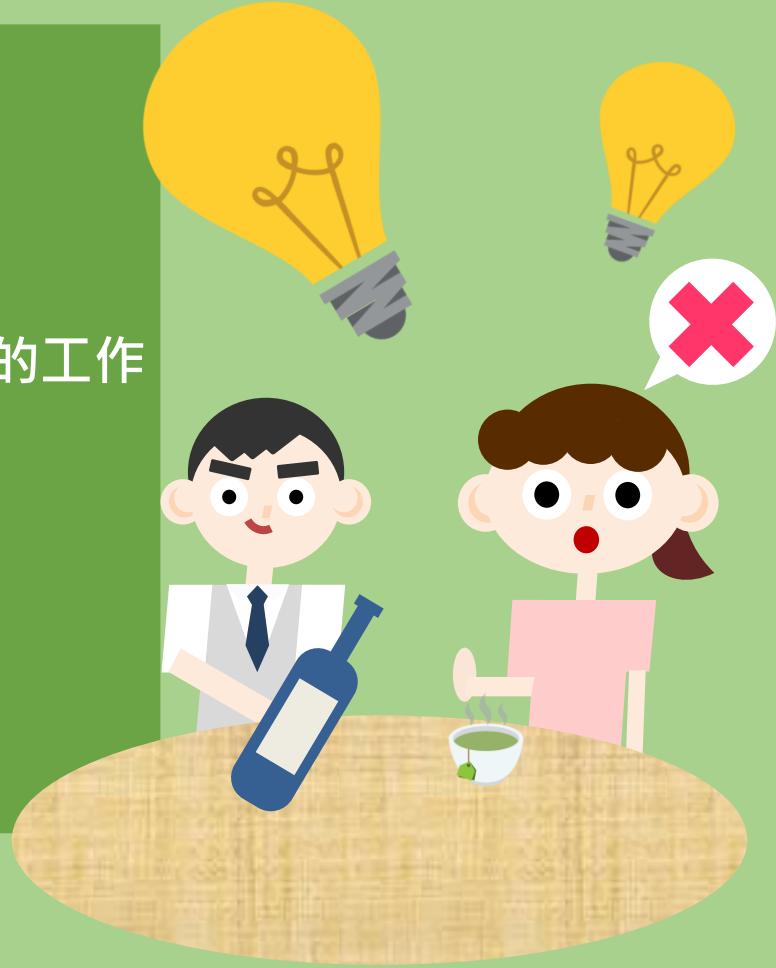
- 酒精可以致癌
- 不建議沒有飲酒習慣人士開始飲酒
- 飲酒人士應逐漸減少飲酒以減低傷害
- 世界衛生組織從未建議飲用酒精(一種有毒致癌物)來保護心臟或保健
- 任何時候都不應暴飲



# 知情智選

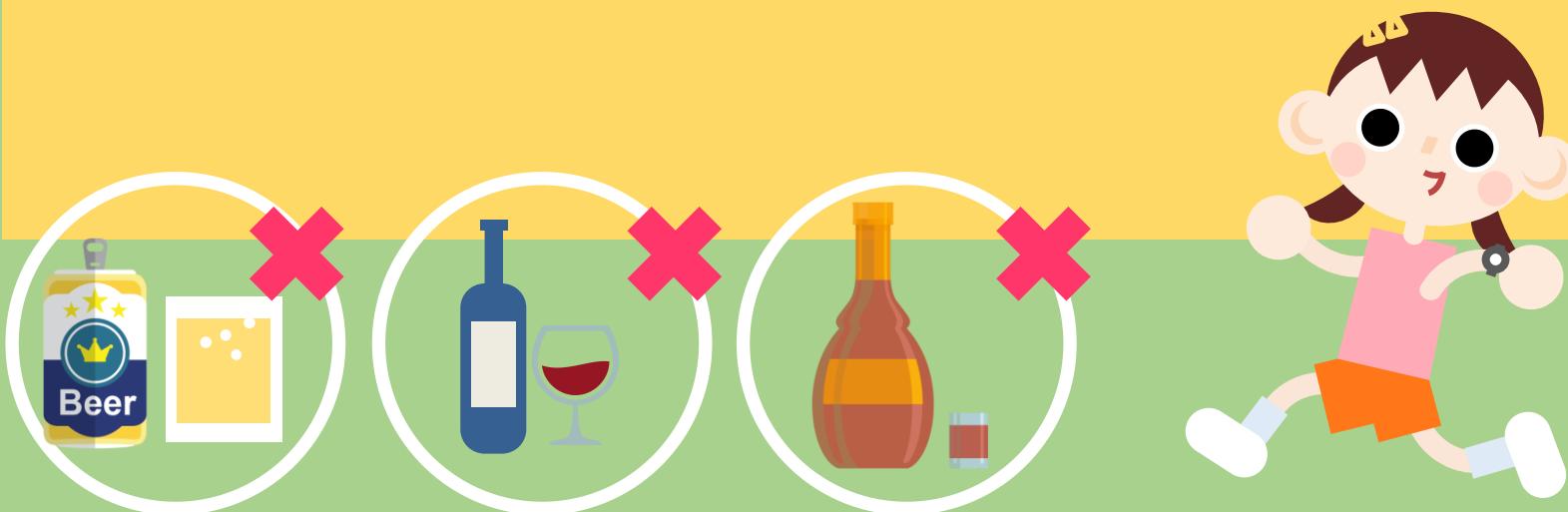
以下人士或情況不應飲酒：

- 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」

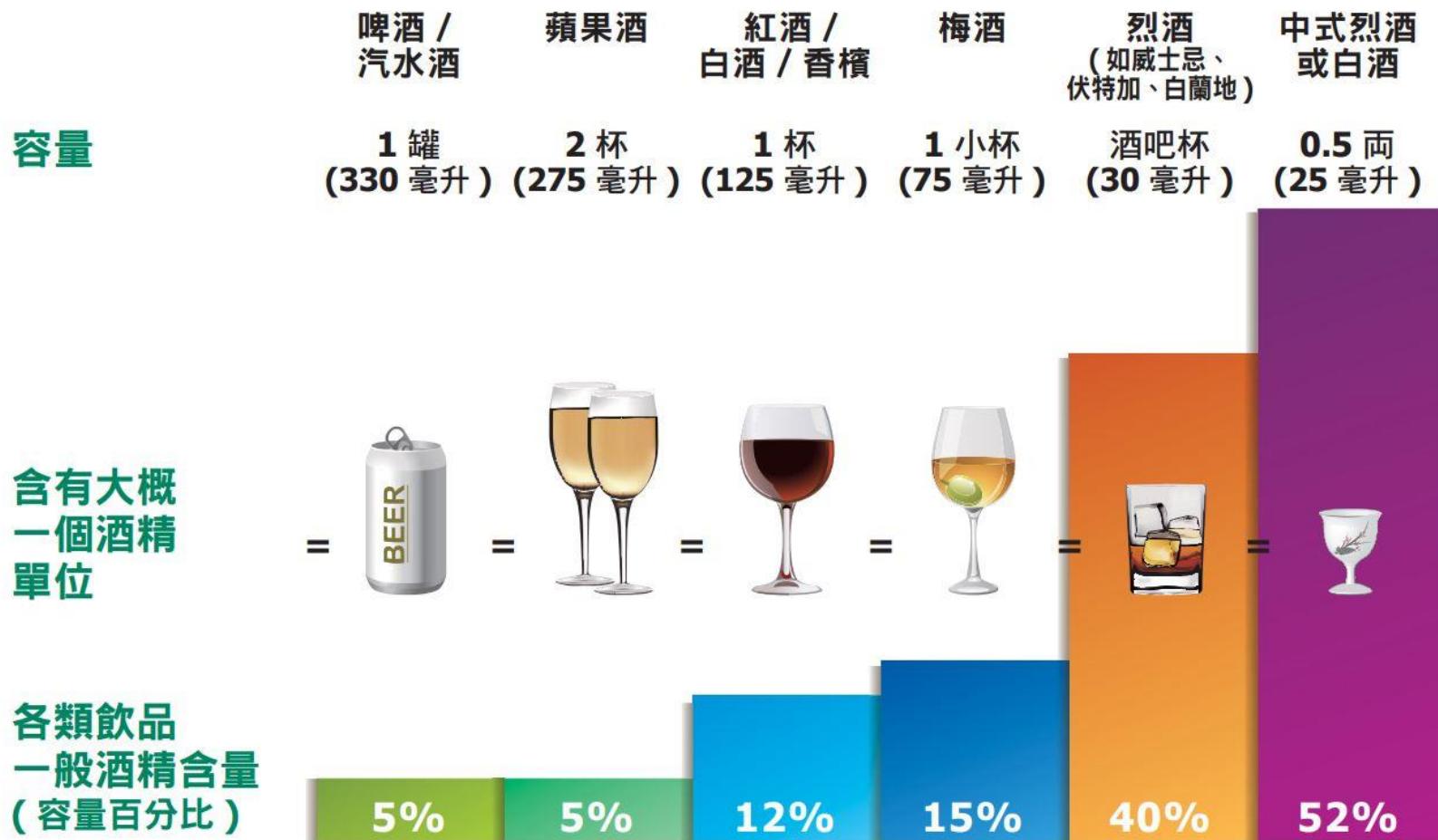
- 飲酒人士應了解「酒精單位」的量度方法，以監察及限制自己飲酒的數量
- 不同的酒精飲品有不同的酒精含量
- 所攝取的純酒精份量，取決於飲用的份量和飲品中的酒精含量(按容量百分比計算)
- 「酒精單位」是量度酒精的常用單位
- 根據世界衛生組織，每一「酒精單位」含有十克純酒精

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

\* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤。

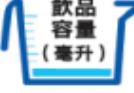
**1 酒精單位 = 10 克酒精**

# 一個「酒精單位」



# 計算酒精單位



酒精單位 =  X  $\frac{\text{飲品容量(毫升)}}{1000} \times \frac{\text{酒精含量(容積百分比)*}}{1000} \times 0.789$

\* 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

酒精單位 =    $\times \frac{\text{飲品容量(毫升)}}{1000} \times 0.789$

\* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤。

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

# Cocktail知多少



Mojito  
冚酒(40%)、薄荷葉、  
青檸、梳打水

# Cocktail知多少



## Long Island Iced Tea

氹酒(40%)、冚酒(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

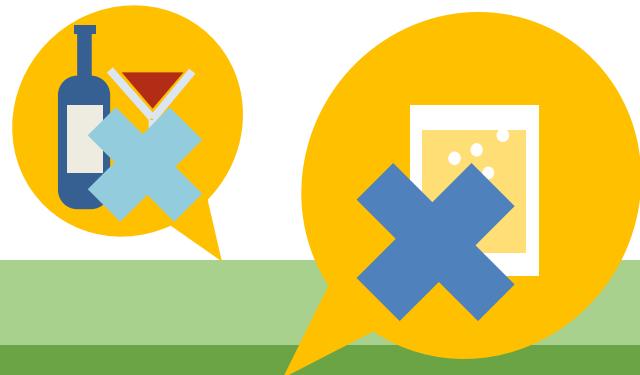
東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務

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](http://www.change4health.gov.hk)



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

CHP 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

HP 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



衛生署衛生防護中心 C... ⋮



衛生署衛生防護中心  
Centre for Health  
Protection, DH  
@CentreforHealthProtection

觀賞影片 訊息

已讚好 追蹤中 分享 儲存

政府機關・香港

主頁 關於 相片 影片 帖子

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health



酒精飲品已被世界衛生組織列為第一類致癌物，與煙草、電離輻射和石綿屬同一類別，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

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

# 分享專頁的帖文

