

# 「知情智選Alcohol-free」

## 大專健康教育講座



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「知情智選Alcohol-free」大專健康教育講座之目的是提升參加者對酒精的認識，以便在知情下作出精明的選擇。
- 講者先邀請參加者填寫講座前問卷並即場收回。

## 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



講者介紹是次講座內容：

- 《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》

講者邀請參加者就著個人飲酒習慣進行統計(透過掃描QR code scanner到 Google form填寫網上表格)。

互動投票站(I)

我的飲酒行為  
(AUDIT-C)

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

3

The graphic features a green background with two cartoon characters at the top: a girl on the left and a boy on the right. In the center, there is a wine glass on the left and a beer mug on the right, both with yellow lightning bolts striking them. A yellow ECG line connects the two glasses. At the bottom, there are logos for '#YoungAndAlcoholFree', the 'Centre for Health Protection' (HP), and the 'Department of Health'.

## 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

											
<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 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**

#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AUDIT-C的3條問題及選項，邀請參加者回顧過去一年：

1. 你有幾經常飲酒？
2. 在你有飲酒的日子裡，通常一日會飲幾多酒精單位？(可參閱圖示了解不同酒精飲品所含的酒精單位，如多於一種酒類飲品，需計算總和)
3. 你有幾經常一次過飲至少5罐啤酒/5杯餐酒/5 peg烈酒？

計算總分之後開始投票(A. 0分, B. 1-2分, C. 3分或以上)，並強調這是不記名投票，參加者可以放心作答。

## 互動投票站(I)-我的飲酒行為(AUDIT-C)

<https://goo.gl/forms/giklOJE3KiwmolqF3>



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

5

講者可登入google form戶口以檢視投票結果:

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

Login: yeap.dh

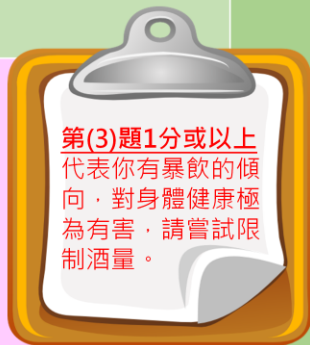
Password: 28849876

===

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。

## 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> 



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

6

投票完成後，講者可簡單總結整體的投票結果，並講解如何解讀分數：

0分 – 保持滴酒不沾就是健康生活好開始。

1-2分 – 要預防癌症及其他疾病，應考慮減少飲酒甚至戒酒。如需飲酒，請限制酒量。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 – 建議上活出健康新方向網站填寫整份AUDIT檢測，以了解更多。

特別提醒參加者如果第3題的分數為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。

如時間許可，可邀請一至兩位參加者分享他們的飲酒習慣。



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

7

講者先詢問參加者對飲酒的印象是...

飲酒給你的印象是...



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

8



(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  
多自廣告?

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

9

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

11

(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Y?

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

12

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

13

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的生活態度(如參與品酒活動)。

另一方面卻隱藏著酒精中毒、身心受損和意外頻生的風險。

## 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

## 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

15

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。

講者邀請參加者就著第一次飲用的酒精飲品進行統計(透過掃描QR code scanner到Google form填寫網上表格)。

互動投票站(II)

第一次飲用的酒精飲品

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

16

The graphic features a green background with a white top section. At the top, two cartoon faces are shown: a girl on the left and a boy on the right. The boy has a surprised expression. In the center, the text '第一次飲用的酒精飲品' is written in white. Below this, a yellow lightning bolt strikes a wine glass on the left and a beer mug on the right. A yellow jagged line, resembling an ECG, connects the two glasses. At the bottom, there are three logos: the '#YoungAndAlcoholFree' logo, the 'HP Centre for Health Protection' logo, and the 'Department of Health' logo. The number '16' is in the bottom right corner.



## 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

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

17

講者介紹題目(我第一次飲用的酒精飲品種類是?)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。

其實以上投票環節我地係想帶出什麼信息呢?

原來一般人也從啤酒開始，不以為意在派對喜慶場合，或好奇或朋友聳恿飲左酒精飲品。但其實我地只係受環境影響而選擇左酒精飲品，其實我地係可以選擇非酒精飲品。

## 互動投票站(II)–我第一次飲用的酒精飲品種類是?

<https://goo.gl/forms/b2g3R3LBh8kCs4iI1>



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

18

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。



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:

1. 「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。

我地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。



### 飲酒會容易致肥

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。

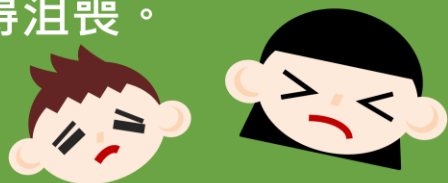
**脫水:** 酒精是利尿劑，喝得太多會導致脫水，因為酒精會使你的腎產生更多的小便。運動時，體溫會升高，導致出汗，而喝酒可使脫水情況更嚴重。

**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。



### 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....

## 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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

24

### 女性與酒精

酒精使用對於女性的傷害更為明顯 對於女性，一天飲用1個酒精單位(約 250 毫升啤酒) 也能增加乳癌的死亡率達 13%，以及增加肝硬化的死亡率達兩倍以上

懷孕期間即使只是飲用少量酒精，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

懷孕期間飲酒亦可導致「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等





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. 工作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。

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？

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


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、頸和肩膀部位）的微絲血管擴張，因而導致面紅，算不上是甚麼健康的現象。



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。

## 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

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。



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

30



- 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

- 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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

32

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?

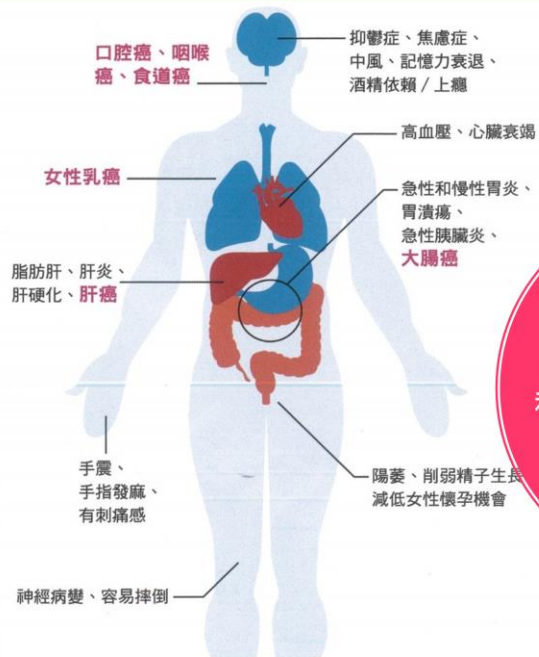
#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

33

# 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**

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



- 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

35

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，較少吸煙、飲酒分量有節制、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。

5. 酒量要從小開始訓練?

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

36

## 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。

《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 香港非傳染病防控制略及行動計劃  
 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

38

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。

講者邀請參加者就著飲酒的壞處進行統計(透過掃描QR code scanner到 Google form填寫網上表格)。

The graphic features a green background with two cartoon characters at the top: a girl on the left and a boy on the right with a grumpy expression. The title '飲酒的壞處' (The Bad Effects of Drinking Alcohol) is written in white. Below the title, a wine glass on the left and a beer mug on the right are connected by a yellow jagged line resembling an ECG. A yellow lightning bolt strikes the top of the wine glass, and another strikes the top of the beer mug. At the bottom, there are three logos: '#年少無酒 #YoungAndAlcoholFree' on the left, the 'HP 衛生防護中心 Centre for Health Protection' logo in the middle, and the '衛生署 Department of Health' logo on the right. The number '39' is in the bottom right corner.

互動投票站(III)

飲酒的壞處

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

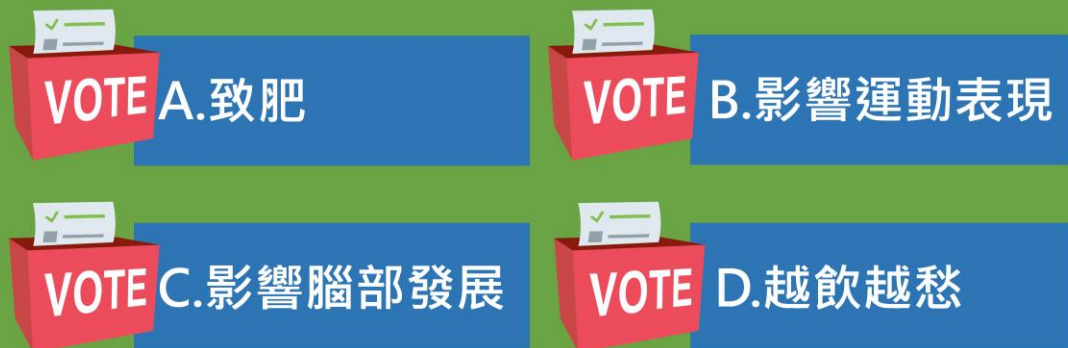
衛生署  
Department of Health

39



## 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？



#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(III)-飲酒的壞處



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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

41

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. 《知情智選》

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

## 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



知情智選即是: 讓市民大眾清楚了解飲酒相關危害後, 才作出是否飲酒的選擇, 並節制以盡量減少與酒精相關的危害。

- 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

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

43

## 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



而特別留意以下人士或情況下不應飲酒:

- 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

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

44

## 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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

45

我們應理解不存在安全飲酒水平，即使少量飲酒都會增加患癌風險。

===

參考：酒精可以致癌，故此不存在安全飲酒水平。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。若你選擇飲酒，在理解風險後應節制以減低酒害。兒童及青少年、懷孕婦女應完全遠離酒精。

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

\* 酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤。

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

46

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，從而做到節制飲酒。

- 計算前要先了解不同的酒精飲品有不同的酒精含量，而整體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。

- 「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10克純酒精。在香港，我地亦採用10克純酒精為一個酒精單位。

- 酒精單位的計算為「飲品容量(毫升)乘以酒精含量(容量百分比)除以1000再乘以0.789」。酒精含量標示於酒瓶或罐上的標籤。乘以0.789是因為要將純酒精的量度單位由容量(毫升)轉換成重量(克)。根據換算公式， $\text{重量} = \text{密度} \times \text{容量或體積}$  (weight = density x volume)。因此，以純酒精的密度換算，1毫升純酒精的重量為0.789克。

# 一個「酒精單位」

容量	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
	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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

47

舉例一個「酒精單位」與以下容量的酒精飲品相約：

- 1 罐 330 毫升啤酒/汽水酒
- 2 杯合共 275 毫升蘋果酒
- 1 杯 125 毫升紅酒/白酒/香檳
- 1 小杯 75 毫升梅酒
- 1 酒吧杯 30 毫升烈酒(如威士忌、伏特加、白蘭地)
- 0.5 兩 25 毫升中式烈酒或白酒

或是

- 啤酒的酒精含量大約是 5 %
- 紅酒/白酒/香檳的酒精含量大約是 12 %
- 烈酒的酒精含量大約是 40 %
- 中式烈酒的酒精含量大約是 52 %



## 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。



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.

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

$$= 55.2$$










再舉例如市面上一枝啤酒，酒瓶上的標籤為0.33L及alc. 5% vol.，即所含有的純酒精單位為「330乘以5除以1000再乘以0.789」等於1.3。換句話說，飲這個份量的啤酒尚未超過男士一天2個酒精單位的低風險飲酒標準，但對女性而言已經超過建議的1個酒精單位低風險飲酒標準上限。

講者再舉例如市面上一枝烈酒，酒瓶上的標籤為1.75L及alc. 40% vol.，即所含有的純酒精單位為「1750乘以40除以1000再乘以0.789」等於55.2。換句話說，飲這個份量的烈酒已經超過一個成年人每天低風險飲酒標準上限數十倍。

# 計算酒精單位

$$\text{酒精單位} = \frac{\text{飲品容量 (毫升)}}{1000} \times \frac{\text{酒精含量 (容量百分比)}}{100} \times 0.789$$

\* 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>

講者邀請參加者嘗試自行計算三個例子的酒精單位，並講解計算方法及答案：

1. 酒精含量5%的啤酒3杯，每杯280毫升：280乘以5除以1000乘以0.789再乘以3(杯) 等於3.3
2. 酒精含量12%的紅酒4杯，每杯125毫升：125乘以12除以1000乘以0.789再乘以4(杯)等於4.7
3. 酒精含量52%的中式烈酒2杯，每杯25毫升：25乘以52除以1000乘以0.789再乘以2(杯)等於2

**=>注意:**  
60克或以上純酒精才算是暴飲，約5杯紅酒或5罐啤酒。

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

## Cocktail知多少



**Mojito**  
罌酒(40%)、薄荷葉、  
青檸、梳打水

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

50

除了一些包裝酒精飲品，有時在酒吧或娛樂場所有機會接觸到一些調製的酒精飲品(如雞尾酒)，內含的基酒大多為高濃度烈酒，在選擇或飲用前要多加留意：例如：Mojito (成分包括：罌酒(40%)、薄荷葉、青檸、梳打水)。

## Cocktail知多少



### Long Island Iced Tea

氹酒(40%)、罌酒(40%)、  
伏特加(40%)、龍舌蘭酒(40%)、  
橙酒(40%)、少許可樂、檸檬

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

51

例如：Long Island Iced Tea (成分包括：  
氹酒(40%)、罌酒(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



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

52

即使可以選擇飲酒，仍然可以選擇向酒精說不。

1. 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
2. 主動要一些非酒精飲品: 說明自己不飲酒的理由或用合適的理由婉拒

如 簡單直接地說「不」「我不飲，謝謝。」

如 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！」

3. 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>



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。

#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

## 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

54

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。

如參加者有興趣了解更多關於酒精健康的資訊，或進行篩查評估，可以瀏覽衛生署活出健康新方向網頁。

**#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

55



講者邀請參加者填寫檢討問卷並交回，  
然後進行團體合照。  
講者提醒參加者可即場讚好衛生署衛生  
防護中心專頁及分享帖文。

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

56

大家可以SCAN 呢個QR CODE 登入  
「衛生署衛生防護中心」Facebook專  
頁讚好專頁。

讚好「衛生署衛生防護中心」  
Facebook專頁



#年少無酒  
#YoungAndAlcoholFree

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

57

大家可以SCAN 呢個QR CODE 登入「衛生署衛生防護中心」Facebook專頁 既呢個“非酒不可?要識得揀!”影片帖文，及按分享到自己臉書。

衛生署衛生防護中心 Centre for Health Protection, DH  
12月14日 23:31 · 🌐

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

非酒不可?要識得揀!

聽聽專家意見：香港家醫學院院長 - 陳銘生  
香港護理學院院長 - 蕭月教授  
香港營養師協會主席 - 思為小姐  
(詳情請按此)

#年少無酒 #YoureAndAlcoholFree  
#酒為下著 #AlcoholFails

807 次瀏覽

👍 讚好 🗨 回應 **➦ 分享**

### 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

58