

小學生篇

揭穿飲酒禍害



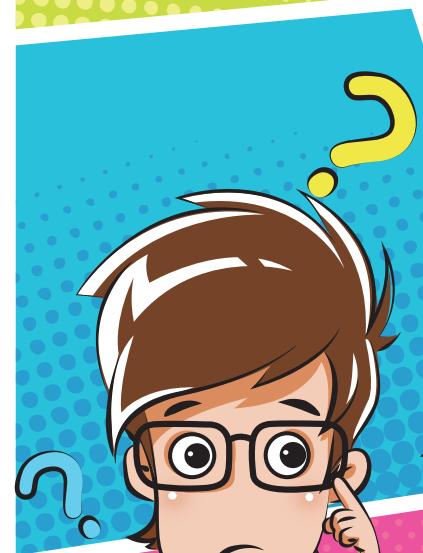
#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree



衛生署
Department of Health

2019年9月版

不再受騙



「適量」飲酒能 保護心臟嗎？

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物質，值得嗎？

偶爾飲 一兩口酒也不該！

人體大腦到20多歲後才發育完成，年幼時接觸酒精有可能妨礙正常腦部發展，這會影響你的記憶力、自制能力和學業。

飲酒後面紅代表甚麼？

飲酒後面紅是因為體內缺乏一種分解酒精的酵素，實際上是身體累積酒後有害代謝物的徵兆之一。



甚麼是酒精？

酒類飲品都含有酒精（乙醇）。它可令自我抑制能力喪失，使人有醉意，即意識模糊、口齒不清、腳步不穩、感到暈眩、噁心等，甚至引致酒精中毒死亡。

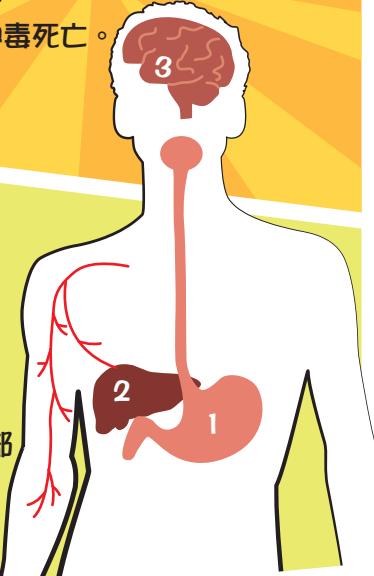


身體如何消化酒精？

酒精進入身體後會於胃部及小腸被

迅速吸收，①並經由血液帶至肝臟作分解。

②肝臟未能即時分解的酒精會被帶至身體其他部分，包括腦部，③導致醉酒和酒精中毒死亡。



酒的種類

種類	仙地酒	啤酒	紅酒／白酒／香檳	烈酒（如威士忌、伏特加、白蘭地）	中式烈酒或中式白酒
一般酒精含量 *(容量百分比)	0.5%	5%	12%	40%	52%

備註: *上列數值僅為約數。

酒的禍害

世界衛生組織指出：

導致2016年全球約

3,000,000

人死亡！

引致 200
多種疾病和損傷

與煙草一樣，
是第一類致癌物，
可引致多種癌症

（任何致癌物都沒有安全攝取量，少量飲酒都有患癌風險，飲得越多，風險越大）



健康肝



硬化肝

飲酒的影響

口腔癌、咽喉癌、
食道癌

抑鬱症、焦慮症、
中風、記憶力衰退、
酒精依賴／上癮

女性乳癌

脂肪肝、肝炎、
肝硬化、肝癌

高血壓、心臟衰竭

急性和慢性胃炎、
胃潰瘍、急性胰臟炎、
大腸癌

手震、——
手指發麻、
有刺痛感

陽萎、削弱精子生長、
減低女性受孕機會

神經病變，容易摔倒

· 還造成其他嚴重問題，如醉酒鬧事、家庭暴力、性侵犯、車禍…
酒精對身體的影響因人而異，任何人都不宜飲酒。



不同情況下選擇不同攻略 拒絕飲酒 7 式攻略，向酒精說不



第1式：

- 無聲勝有聲，不用出聲說「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！」

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！」

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」離開現場

家庭約章

家長部分

- 我/我們承諾不會在子女面前飲酒。
- 我/我們承諾不會讓子女飲酒類飲品。
- 我/我們承諾不會帶子女去試酒或參加酒展。
- 我/我們承諾不會把酒放在家中當眼處。
- 我/我們承諾會多與子女討論酒害問題。
- 我/我們承諾會 _____。
- 我/我們承諾會 _____。

家長簽署：_____

日期：_____

學生部分

- 我承諾不飲酒；如有人叫我飲酒類飲品，我會堅決拒絕。
- 我承諾會與父母多討論酒害問題。
- 我承諾會勸喻身邊的人少飲酒或戒酒。
- 我承諾會 _____。
- 我承諾會 _____。

學生簽署：_____

輔導服務

1. 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/>
2. 東華三院「心瑜軒」預防及治療多重成癮綜合服務中心
電話：2827 1000
網址：<http://icapt.tungwahcsd.org/>

相關資料

你可透過以下途徑索取更多相關的健康資訊：
衛生署「活出健康新方向」網站www.change4health.gov.hk





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

小學生家長篇

揭穿飲酒禍害



年少無酒
#YoungAndAlcoholFree



衛生署
Department of Health

2019年9月版

家長自我反思

你知道酒精的禍害嗎？

你知道他們飲過酒嗎？

你有否在子女面前飲酒？

你知道酒精對小朋友有甚麼影響嗎？

他們會「有樣學樣」嗎？

你容許子女飲酒嗎？

他們為甚麼飲酒？



給家長的建議

1. 建立良好親子關係，讓他們遇上問題時可與父母傾訴
· 不要借酒消愁。亦要多與子女溝通飲酒相關話題，以了解他們對飲酒的態度及減少他們對酒的好奇心，如：
 - 醉酒的感覺及失態行為
 - 飲酒對身體、家庭及社會的害處
 - 讓小朋友自小了解不需要因切合社交場合需要而飲酒
2. 與子女一起訂立有關不飲酒的家規，讓他們知道這些家規是要保護他們健康
3. 多留意子女有否結交吸煙、飲酒或操行不良的朋友
4. 不要營造鼓勵子女飲酒的家庭環境
 - 做個好榜樣，不要在子女面前飲酒
 - 不要讓子女飲酒類飲品
 - 不要讓子女進食含酒精的食物，如酒心巧克力、酒心雪糕等
 - 不要讓子女替自己買酒、開酒瓶或斟酒
 - 不要供給子女酒類飲品或把酒放在家中當眼處
 - 不要帶子女到宣傳推銷飲酒的活動或地方（如試酒會、調酒班、酒莊），亦要特別注意和避開將酒與美食連在一起的展覽或宣傳





廿年少無酒

#YoungAndAlcoholFree