



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

青年篇

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

科學研究未發現真正有效的解酒方法！

坊間流傳的解酒方法大多缺乏科學依據。一些解酒藥（如維他命、阿司匹林）僅能短暫舒緩宿醉的部分症狀。最有效的避免宿醉方法是完全不飲酒。

「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？

飲酒後面紅代表甚麼？

飲酒後面紅與體內一分解酒精的酵素（乙醛脫氫酶，acetaldehyde dehydrogenase）有關。缺乏此酵素者因身體難以分解酒精而較易於酒後面紅，然而，這不可用來判斷飲酒的量是否有超過身體承受能力。

飲酒可以減壓嗎？

酒精會刺激下丘腦激素釋放，令人更易感到壓力。壓力越大，飲得越多，造成惡性循環，可能引致酗酒。

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，
包括酒精依賴、精神病、肝硬化、
肝炎、中風、心臟病、癌症…



健康肝



硬化肝

- 與煙草一樣，是**第一類致癌物**，可引致口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌、女性乳癌。
- 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。

還造成其他嚴重問題，包括醉酒鬧事、家庭暴力、性侵犯、車禍…

在香港，

- 2017年，共2,525人因酒精問題而入院
- 同年，因司機飲酒而導致的交通意外共74宗

威士忌溝綠茶醉青的士猝死

一名24歲青年，凌晨與友人於旺角酒吧歡聚時，疑飲下大量「黑牌威士忌溝綠茶」，他帶醉獨自乘的士返家途中昏睡，青年送院後不治。該青年有吸煙飲酒習慣及平日少運動，有醫生懷疑他因冠心病發或急性酒精中毒致死。

(明報 11/01/2013)



醉酒女跳橋命危

一名滿身酒氣的女子，昨清晨在街頭與男友爭執後，疑情緒失控大發脾氣，赤腳狂奔衝上行人天橋，一躍而下飛墮十米下的馬路，情況危殆。

(東方日報 09/02/2014)

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，有失禁痕迹。救護員到場後證實死亡。(太陽報 23/10/2012)

兩醉青偷小巴狂飆被捕

兩名18歲學生昨凌晨疑酒醉鬧事，偷走一輛小巴「揸大膽車」，先連撞六部停泊之的士，狂飆五公里後掃斷五條鐵柱及一個水龍頭，再撞向大樹才停下。二人最後被捕。

(星島日報 31/12/2011)

4少年 涉輪毆醉酒女街坊

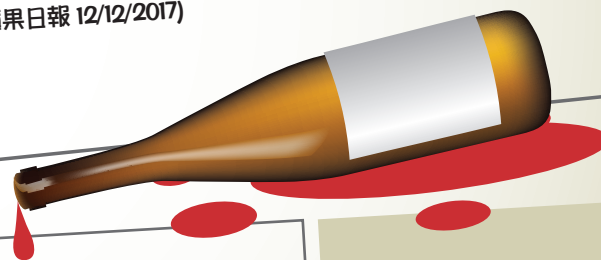
大埔一名女子疑接受在寓所樓下回收場工作的4名少年邀約喝酒，最終不勝酒力醉倒，少年涉送女子回家後乘虛而入，將其輪毆，4人同被控一項強姦罪。(明報 23/06/2013)



少女泳池溺斃案 P場無限供酒

21歲少女3年前參加夜間池畔派對，散場後被發現沉在池底，留醫一天後不治。死因庭上披露，當晚的酒精飲品是免費任飲形式無限量供應。醫生供稱，死者血液的酒精濃度高。

(蘋果日報 12/12/2017)



酒精對身體的影響因人而異，與年齡、性別、新陳代謝率、體形和身體結構、腸胃裡的食物份量、飲酒的速度和份量，以及服用藥物的情況等有關。總括而言，任何人都不宜飲酒。



飲酒有損青少年腦部發展

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
- 12 歲以下開始飲酒的青少年日後較有可能因飲酒而作暴力行為或受傷，或缺課
- 18 歲以下開始飲酒的青少年於成年後較有可能濫用或依賴酒精，而愈早 (15歲以下) 開始飲酒，風險愈高

成績表

10
8
0
6

過量飲酒可致暴斃

暴飲

- 一次過飲用至少5罐/杯酒
- 可導致車禍、暴力行為、不安全性行為、酒精中毒...
- 研究顯示暴飲的青少年有較差的學習表現及較多的健康風險行為





酒精中毒

- 飲酒過量令血液內酒精濃度太高，使神經系統中負責維持呼吸、心跳、體溫等的部分停止運作，可導致突然死亡
- 徵狀：精神錯亂、嘔吐、抽搐、呼吸困難、面色變青或蒼白、昏迷



飲酒可以致肥

- 每克純酒精約含熱量7千卡，是空泛熱量，不提供任何營養
- 1罐啤酒(330毫升) = 142千卡 = 大半碗飯 = 約7粒方糖
- 另外，酗酒會阻礙營養吸收，導致缺乏維他命B1、B2、B6、B9、C...

飲酒相關法例

食肆

處所須領有牌照始可售賣酒類，而持牌人不得准許任何18歲以下的人在任何領有牌照處所飲用令人醺醉的酒類。

售賣或供應酒類予未成年人

任何人如在業務過程中向未成年人售賣或供應令人醺醉的酒類，即屬違法，最高可判罰款港幣5萬元。

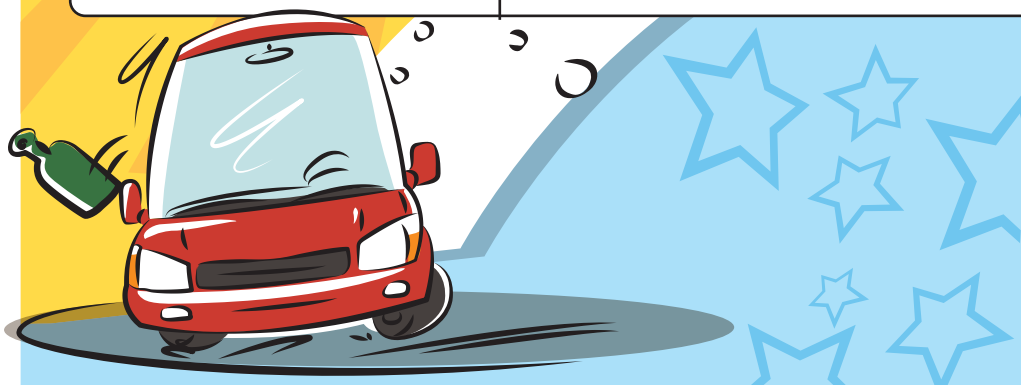
（註：令人醺醉的酒類指以量計含多於1.2%乙醇並適合或擬作為飲品飲用的酒類。）

酒後駕駛

若駕駛者被發現體內酒精含量超過法定限度，將會被起訴



法定限度	刑罰
每100毫升血液內含50毫克酒精；或 每100毫升呼氣內含22微克酒精；或 每100毫升尿液內含67毫克酒精	<ul style="list-style-type: none">最高可被判處罰款港幣25,000元及監禁3年；強制修習駕駛改進課程；記10分違例駕駛記分；停牌處分。



酒精害人，開車前咪飲

駕駛前可以飲多少酒？

每個人吸收酒精的程度各有不同，沒有方法可計算飲多少酒會超過法定限度。**最安全的做法是駕駛前滴酒不沾。**

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

選擇適合自己的朋友圈

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



飲酒對你有影響嗎？

1 你有幾經常飲含有酒精的飲料？

- ☐ 從不 ☐ 每月少≤1次 ☐ 每月2-4次 ☐ 每星期2-3次 ☐ 每星期≥4次
- 0分 1分 2分 3分 4分

2 在你飲酒的日子裡，通常一日會飲多少個酒精單位的酒 (1罐啤酒/ 1杯餐酒/ 1 peg烈酒)？

- ☐ 0-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7-9 ☐ ≥10
- 0分 1分 2分 3分 4分

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<1次 ☐ 每月1次 ☐ 每星期1次 ☐ 幾乎每日或每日
- 0分 1分 2分 3分 4分

每條題目分數為0-4分；
如總分≥3即表示有風險
的飲酒行為，可能需要專業
人士的協助。

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



如何計算酒精攝取量

要知道你攝取了多少純酒精，可用以下公式計算自己飲了多少個「酒精單位」。一個「酒精單位」相等於10克純酒精。

酒精單位 = 飲品容量(毫升) x 酒精含量(容量百分比) / 1000 x 0.789

飲品類型	一般酒精含量* (容量百分比)	酒精單位*	容量
 啤酒	5%	1	330毫升 (1罐)
 蘋果酒	5%	1	275毫升 (1細瓶裝)
 紅酒／白酒／香檳	12%	1	125毫升 (細酒杯)
 梅酒	15%	1	75毫升 (1/4細瓶裝)
 烈酒(如威士忌、伏特加、白蘭地)	40%	1	30毫升 (酒吧杯)
 中式烈酒或中式白酒	52%	1	25毫升 (0.5兩)

備註：* 上列數值僅為約數。

「理性飲酒」是誤導！

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。