



- 講者介紹「年少無酒」學生工作坊之目的是推廣「年少無酒」的健康生活態度。

熱身環節

信不信由你



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



2

熱身遊戲

- 物資準備: 同學手上有「x」及「o」的牌各一，每班各派一位代表舉牌回答問題。由於每一節講座的參與人數不同，視乎參加人數分組。舉牌前，同學有20秒互相討論時間，以增強互動性。
- 講者先向同學問3條簡單問題，同學們可以20秒時間討論答案。代表舉牌示意他們認為正確的答案。問題可不直接給予答案，直到講及迷思部分才詳細解釋。

“O” 代表正確/同意/是/對

“X” 代表錯誤/不同意/否/不對

酒精迷思投票 1



「汽水酒」
的傷害性比
一般酒精飲品低?



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

青少年無酒
#YoungAndAlcoholFree



衛生署
Department of Health

3

- 「汽水酒」的傷害性比一般酒精飲品低?
- 「x」及「o」
- 講者會形容一下同學回答的情況。例如: “大部份同學都覺得…”

酒精迷思投票 2



偶然暴飲
不會對身體
構成損害？



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



衛生署
Department of Health

4

- 偶然暴飲不會對身體構成損害？
- 「x」及「o」
- 講者會形容一下同學回答的情況。例如：“大部份同學都覺得…”

酒精迷思投票 3



紅酒對心臟 有益??



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

青少年無酒
#YoungAndAlcoholFree



衛生署
Department of Health

5

- 紅酒對心臟有益?
- 「x」及「o」
- 講者會形容一下同學回答的情況。例如: “大部份同學都覺得…”
- 稍後當我地講到「酒精破迷解思」部分，會再詳細解釋答案。

講座內容



1. 酒精破迷解思---了解飲酒謬誤



2. 廣告背後---認清酒精飲品的廣告陷阱



3. 酒精禍害---認識更多酒精對身體的影響



4. 酒精 I Say No---拒絕飲酒技巧



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



6

講者介紹工作坊內容:

1. 酒精破迷解思---了解飲酒謬誤
2. 廣告背後---認清酒精飲品的廣告陷阱
3. 酒精禍害---認識更多酒精對身體的影響
4. 酒精 I Say No---拒絕飲酒技巧

1 酒精破迷解思

衛生防護中心
Centre for Health Protection

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

衛生署
Department of Health

7

- 第一部份: 酒精破迷解思 --- 了解飲酒謬誤

什麼是酒精飲品？

- 酒精飲品是由水果、大麥、黑麥等材料經酵母發酵而成的飲品。酒精飲品都含有酒精(乙醇)。
- 乙醇(酒精)是酒精飲品中的一種化學物質，能使人產生興奮的感覺。



- 什麼是酒精飲品？

互動環節 1 酒精含量大比拼

飲品類型	一般酒精含量(容量百分比)*
 啤酒	
 蘋果酒	
 紅酒/白酒/香檳	
 梅酒	
 烈酒(如威士忌、伏特加、白蘭地)	
 中式烈酒或中式白酒	

?? %

註: *酒精含量(約容量百分比)以飲品樽身飲品標示為準



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









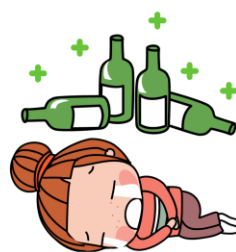
9

互動環節

- 物資準備：將“百分比”的道具用磁貼貼在白版上，以供所有同學了解。
- 邀請 6 位同學上台參與活動，嘗試配對不同飲料中的酒精含量。最快完成及答對的同學會獲得禮物一份。
- 講者會形容答對同學(或各同學)的答案。例如：“呢位同學答對了，因為佢擇左啤酒係有5%既酒精含量。”

互動環節 1 酒精含量大比拼

飲品類型	一般酒精含量(容量百分比)*
 啤酒	5%
 蘋果酒	5%
 紅酒/白酒/香檳	12%
 梅酒	15%
 烈酒(如威士忌、伏特加、白蘭地)	40%
 中式烈酒或中式白酒	52%



註：*酒精含量(約容量百分比)以飲品樽身飲品標示為準



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



10

- 講者解說: 不同的飲品，有不同的酒精含量，藉以提醒同學不可看輕一些普及的含酒精的飲料。同時亦會指出「酒精含量(約容量百分比)」以飲品樽身飲品標示為準。

迷思 1



「汽水酒」的傷害性 比一般酒精飲品低？

- 「汽水酒」是預先調配帶有甜味的含酒精飲品，當中混入果汁、其他調味劑，甚至咖啡因。
- 酒精含量卻與啤酒相約（約4至7%），但亦可高達8至12%。



- 迷思1：「汽水酒」的傷害性比一般酒精飲品低？(不正確)
- 「汽水酒」是預先調配帶有甜味的含酒精飲品，當中混入果汁、其他調味劑，甚至咖啡因。
- 酒精含量卻與啤酒相約（約4至7%），但亦可高達8至12%。

改變產品本身的設計



- 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。
- 以一般汽水類似而顏色鮮艷的樽裝或罐裝出售。
- 「汽水酒」的鮮豔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。

- 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。
- 它們以與一般汽水類似而顏色鮮艷的樽裝或罐裝出售，
- 「汽水酒」的外觀不單只令飲酒人士降低戒心，其水果甜味可以掩蓋了酒味，令飲用者容易多飲，因而出現暴飲問題，危害健康。

迷思 2

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 60 克或以上的純酒精；在香港，60 克純酒精大約相等於 5 罐啤酒 / 5 杯餐酒 / 5 杯烈酒。
- 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。

- 迷思2：偶然暴飲不會對身體構成損害？(不正確)
- 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60 克或以上的純酒精；在香港，60克純酒精大約相等於 5 罐啤酒 / 5 杯餐酒 / 5 杯烈酒。
- 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。

迷思 3

紅酒對心臟有益??

- 有證據顯示有些飲紅酒人士，由於生活習慣較健康。
- 例如，不吸煙、體能活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。
- 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，可引致高血壓、中風和癌症。
- 為了保護心臟而飲用已證實有毒的物質，值得嗎？

HP 衛生防護中心
Center for Health Protection

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

衛生署
Department of Health

14

- 迷思3 :紅酒對心臟有益?(不正確)
- 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，不吸煙、體能活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。
- 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，可引致高血壓、中風和癌症。為了保護心臟而飲用已證實有毒的物質，值得嗎？

《2018年應課稅品(修訂)條例》



衛生署控煙酒辦公室
Tobacco and Alcohol Control Office
Department of Health



詳情請瀏覽 For details, please visit
www.taco.gov.hk

查詢及投訴電話熱線 Enquiry and Complaint Hotline
2961 8823



法例禁止在業務過程中售賣或
供應酒類飲品予未成年人
Sale or supply of alcohol to
minors in the course of business is
prohibited by the law

2018年11月30日生效
Effective from 30th November 2018



詳情請瀏覽 For details, please visit
www.taco.gov.hk
查詢及投訴電話熱線 Enquiry and Complaint Hotline
2961 8823



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



衛生署
Department of Health

15

- 根據香港法例第109章《2018年應課稅品(修訂)條例》，由2018年11月30日起，任何人在業務過程中，均不得透過當面或遙距分發的方式、或以銷售機向18歲以下人士(“未成年人”)售賣和供應令人醺醉的酒類。
- 即是: 由2018年11月30日起，如便利店，網上超級市場，銷售機都唔可以售賣和供應酒精飲品比青少年。

2

廣告背後

衛生防護中心
Centre for Health Protection

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

衛生署
Department of Health

16

- 第二部份: 廣告背後----- 認清酒精飲品的廣告陷阱

問答

飲酒給你的印象是…



大個仔？



有品味？



夠MAN？



好酒量？



咁先夠朋友！



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



衛生署
Department of Health

17

- 講者先詢問參加者：“你對飲酒的印象是…？”
- 邀請4-6位同學回答一個形容詞。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？飲酒的誤解：優雅？美食？生活享受？

問答

糖衣背後，事實總是殘酷



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



衛生署
Department of Health

18

- 但事實，飲用含酒精的飲料會帶出殘酷的後果。
- 圖 1：飲酒後醉倒於車廂，身上沾滿嘔吐物
- 圖 2：醉倒街頭
- 圖 3：飲酒還會有猝死風險

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。

- 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。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展示廣告，結果造成信息不對稱，令消費者忽略酒精本身的害處。

信息不對稱

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生活態度(如參與品酒活動)。



沒有告訴你的**是**：

- 酒精中毒、身心受損和意外頻生的風險。

- 信息不對稱的生活例子是: 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生活態度(如參與品酒活動)。另一方面卻沒有告訴你，酒精中毒、身心受損和意外頻生的風險。

互動環節



- 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」。
- (1) 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：酒精會影響視力及平衡能力，增加受傷機會。
- (2) 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：酒精會影響視力，動作協調能力，令一些看似簡易的事情都變得困難。
- (3) 講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。解說：酒精會影響視力，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。參加的四位同學各可獲得紀念品一份。
- 解說：「醉酒眼鏡」旨在模擬醉酒後視力受到影響下的表現。如景深，視力模糊，頭暈，平衡力。而一般情況下，醉酒後神經系統亦受到影響。如：協調能力，判斷力和反應時間。
- 活動準備：提醒容易暈倒，暈船／暈車的同學，不宜參與此遊戲。安排（同性）工作人員確保同學安全。醉酒眼鏡用後會用酒精紙巾清潔，酒精乾透後才給下位同學使用。

3 酒精禍害

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

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

衛生署
Department of Health

22

- 第三部份: 酒精禍害-----認識更多酒精對身體的影響

酒精禍害1: 酒精會致癌



**「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**

資料來源:衛生防護中心





衛生防護中心
Centre for Health Protection



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



青少年無酒
#YoungAndAlcoholFree



衛生署
Department of Health

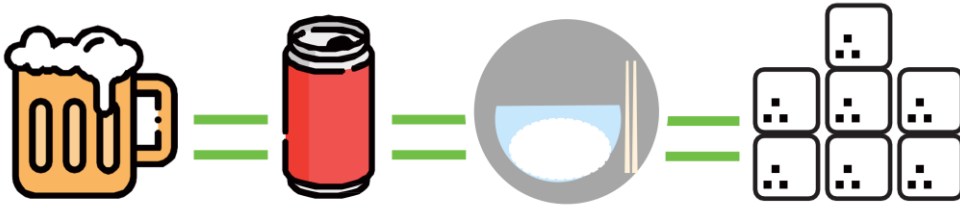
23

- 酒精禍害1解說：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」已被世界衛生組織列為第一類致癌物。酒精與煙草、電離輻射和石棉屬同一類別。口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌及女性乳癌與飲酒有關。

酒精禍害2：

飲酒容易致肥

- 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。
- 啤酒 = 可樂 = 大半碗飯 = 7粒方糖



- 酒精禍害2解說：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。

酒精禍害2:

Nutrition Information 營養資料	
Per 100mL / 每100毫升	
Energy / 能量	42kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0g / 克
Total fat / 總脂肪	0g / 克
-Saturated fat / 飽和脂肪	0g / 克
-Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	10.6g / 克
-Sugars / 糖	10.6g / 克
Sodium / 鈉	4mg / 毫克

Per 250 mL
Sugars
26.5g
★★



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



25

- 大家可以睇下呢二個食物標籤。左邊係一罐汽水，每100毫升含有卡路里 42千卡。右邊係一罐啤酒，每100毫升也含有卡路里 42千卡。可見啤酒如同汽水一樣容易致肥。
- 不同酒精飲品含不同卡路里。酒精含量愈高的酒精飲品含愈高的卡路里。如酒精飲品有額外添加糖，所含的卡路里會更高。

酒精禍害3:

運動前後勿飲酒

- 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。



- 酒精禍害3解說：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。
- 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。
- 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: 飲酒後，身體會感到比沒有飲酒更態倦。因為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。

酒精禍害4：

借酒消愁

- 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。



- 酒精禍害4解說：很多人誤以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。

酒精禍害5：

酒精有損青少年腦部發展

- 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。



- 酒精禍害5解說：酒精有損青少年腦部發展。
- 過往數十年累積的證據改變了我們對酒精及其對健康及社會影響的認識。現時，我們知道，酒精可導致超過二百種疾病，對健康構成即時和長遠影響。鑑於年輕人的生理及心理狀況，他們的記憶力、學習、情緒及社交健康較容易受到酒精危害。

4 酒精 I Say No

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

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

衛生署
Department of Health

29

- 第四部份: 酒精 I Say No ---- 了解酒精的禍害後，同學應緊記「年少無酒」及學習拒絕飲酒技巧

酒精沒有安全使用量，
即使少量飲酒都
會增加患癌風險。
因此，我**向酒精說不**！



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

青少年無酒
#YoungAndAlcoholFree



衛生署
Department of Health

30

酒精沒有安全使用量，即使少量飲酒都會增加患癌風險。故此，「向酒精說不」！

向酒精說不

- 避免受朋友誘惑而嘗試吸煙或飲酒。
- 避免參加提供酒精飲品的活動。如卡拉OK，酒吧場所及活動。
- 慶祝、聚會時（如喜宴，新年慶祝節日），選擇無酒精飲品，如清水、無糖飲品。



- 向酒精說不:
- 避免受朋友誘惑而嘗試吸煙或飲酒。
- 避免參加提供酒精飲品的活動。如卡拉OK，酒吧場所及活動。
- 慶祝、聚會時（如喜宴，新年慶祝節日），選擇無酒精飲品，如清水、無糖飲品。

拒絕飲酒小貼士

- **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」**
- 「我對酒精敏感，不飲了。」
- 「明天還有要事去辦，不飲了！」



拒絕飲酒可以有不同的方式：

- 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」：
「我對酒精敏感，不飲了。」
「明天還有要事去辦，不飲了！」
「酒可以致肥，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**
- 「對不起，忽然記起有急事要辦！」，然後「閃身」離開。



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



33

- 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：「對不起，忽然記起有急事要辦」，然後「閃身」離開。
- 講者(視乎參加者反應)可與另一位工作人員或邀請同學示範各種拒絕飲酒的方式。

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。



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



衛生署
Department of Health

34

- 最後，總結是次講座：酒商行銷手法往往造成信息不對稱，年青人應該多加留意以免被誤導，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。

衛生署資料

#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



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



衛生署
Department of Health

35

- 如欲獲得更多有關酒精健康的資訊，歡迎瀏覽以下網址。

衛生署資料



視聽區

https://www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery/index.html?yr=2017

2017年及2018年

影片



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



衛生署
Department of Health

36

- 如欲觀看更多有關酒精禍害的短片及動畫，歡迎瀏覽《活出健康新方向》網站之視聽區。

謝謝!



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



衛生署
Department of Health

38

謝謝!