



「年少無酒」 學生工作坊

2019年8月版

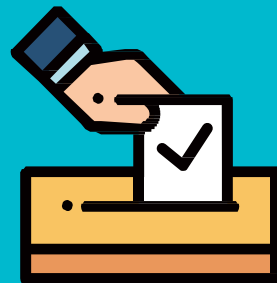


熱身環節

信不信由你



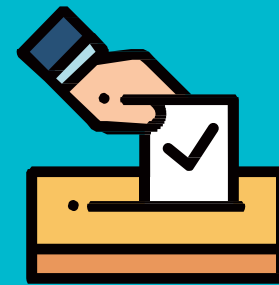
酒精迷思投票 1



「汽水酒」
的傷害性比
一般酒精飲品低？

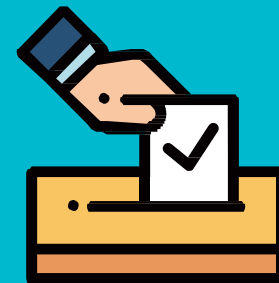


酒精迷思投票 2



偶然暴飲
不會對身體
構成損害？

酒精迷思投票 3



紅酒對心臟 有益??



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

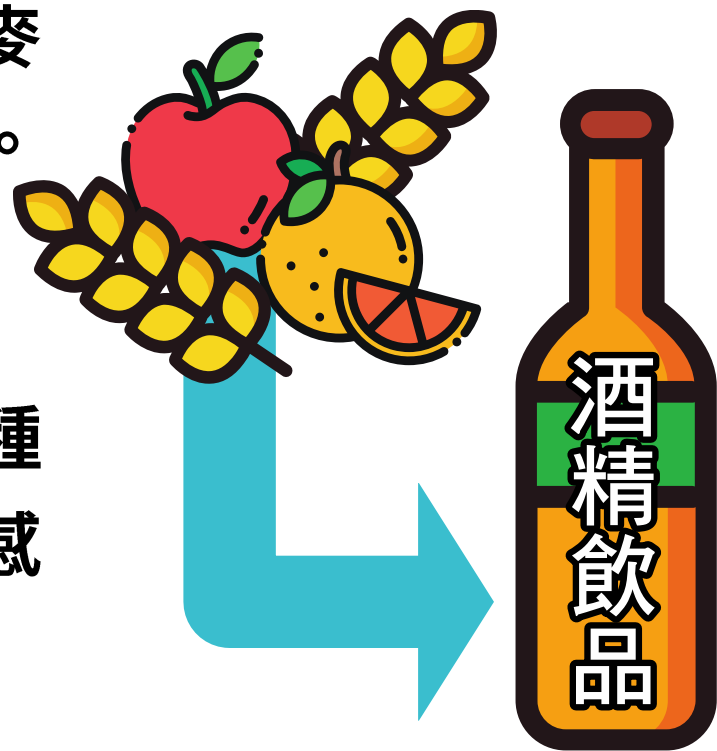


酒精破迷解思









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。









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

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



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%。



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。

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 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？

《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



**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



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



廣告背後



問答

飲酒給你的印象是…



大個仔？



有品味？



夠MAN？



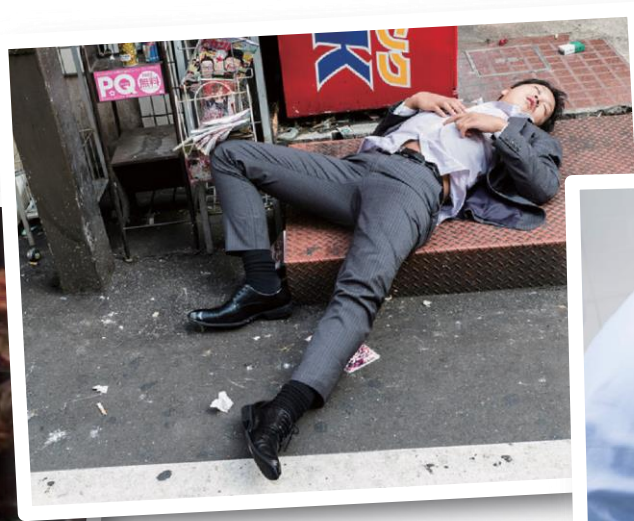
好酒量？



咁先夠朋友！

問答

糖衣背後，事實總是殘酷



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。

信息不對稱

廣告告訴你的的是：

- 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)。

沒有告訴你的的是：

- 酒精中毒、身心受損和意外頻生的風險。



互動環節



我無醉！「醉酒眼鏡」挑戰



酒精禍害

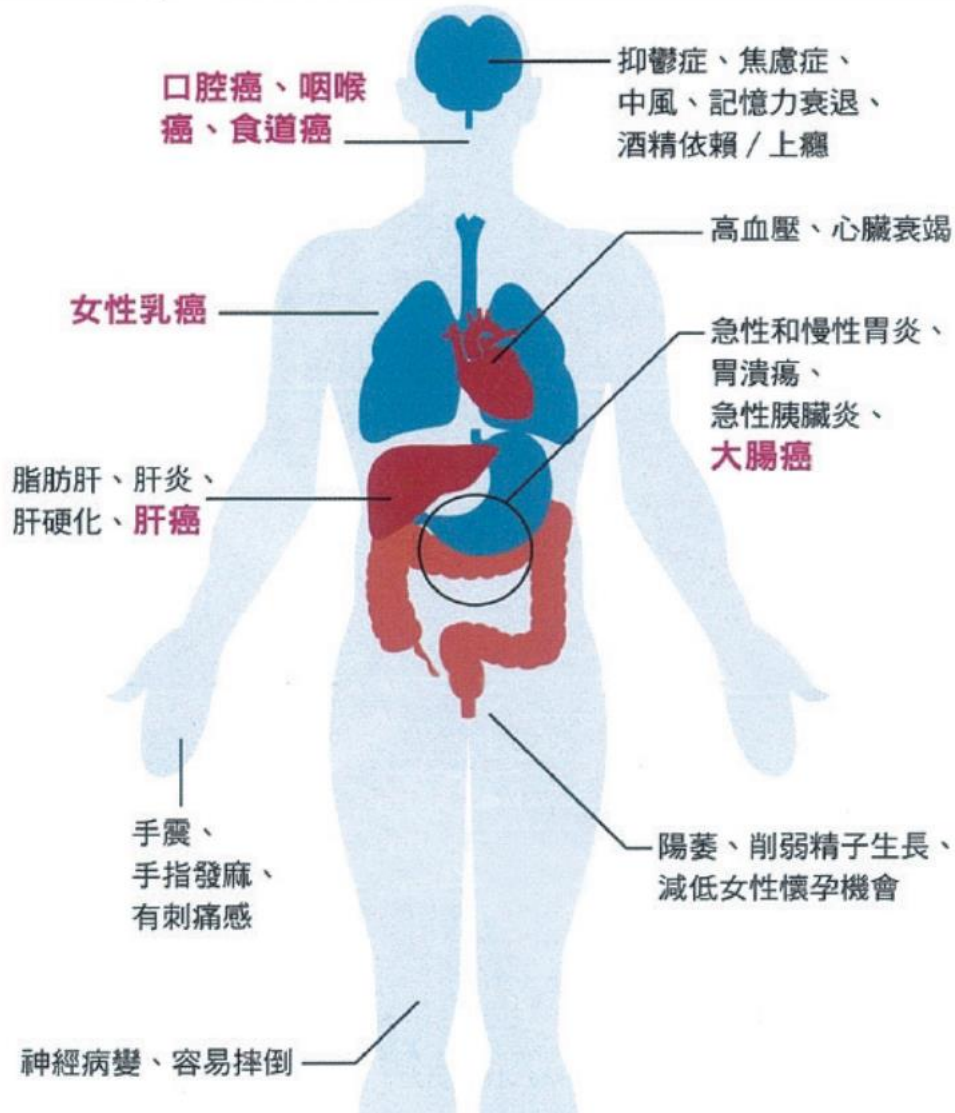


酒精禍害1: 酒精會致癌



「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

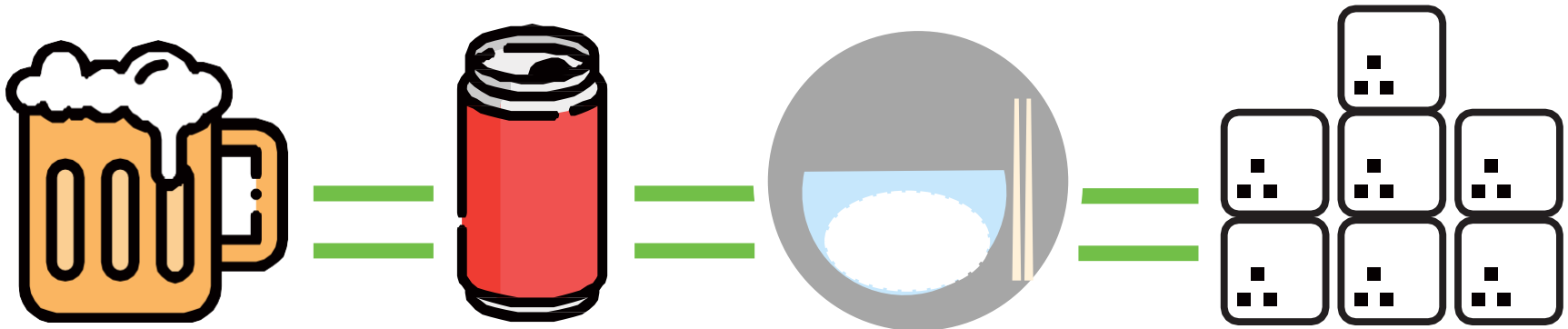
資料來源:衛生防護中心



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:

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

咖啡因及其他調味
Hong Kong, distribut
Beverage Company L
Company, owner of
the Dynamic Ribbon
Company, Consumer
opening and consum
開啟後請保持冷藏
Best Before (see bott
Per 250 mL
Sugars
26.5g
**



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 I Say No



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**！

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！」



- **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。

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。

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



謝謝!