

# 年少無酒

## 酒的迷思與禍害

何世賢博士

香港大學公共衛生學院副教授

2016年11月26日



衛生署  
Department of Health



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
香港大學公共衛生學院

#年少無酒



# 預防和控制非傳染疾病 高級會議 2011



## 4個主要的風險因素

是

- 吸煙
- 睡眠不足
- 過量飲酒
- 不健康飲食
- 缺乏運動
- 生活壓力

不是



## 2015 全球疾病負擔研究



### 10個帶來最多負擔的風險因素

- 高血壓，吸煙，高血糖，高血脂，高鹽飲食等
- 飲酒位居第9
- 每年導致的全球死亡人數：
- 50萬？100萬？200萬？300萬？500萬？1000萬？

# 酒的禍害

世界衛生組織指出：

導致每年全球約

**3,300,000**

人死亡！





- 研究內容：減少青少年遭受酒害的教材
- 時間：2013年4月至2014年4月
- 參加者：小學4-6年級同學，中學生及其家長、老師



2016年8月版

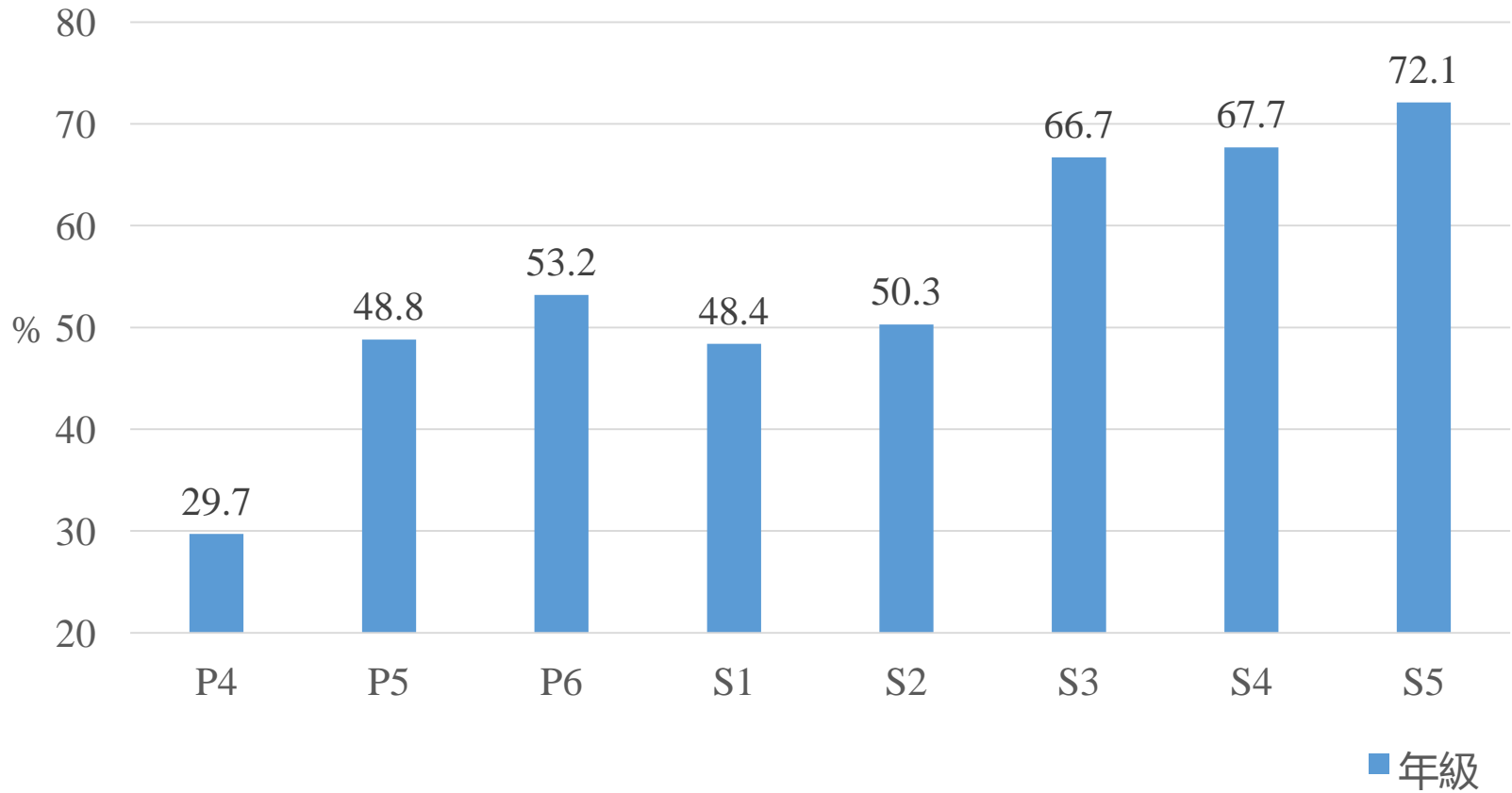


2016年8月版

# 學生飲酒的情況

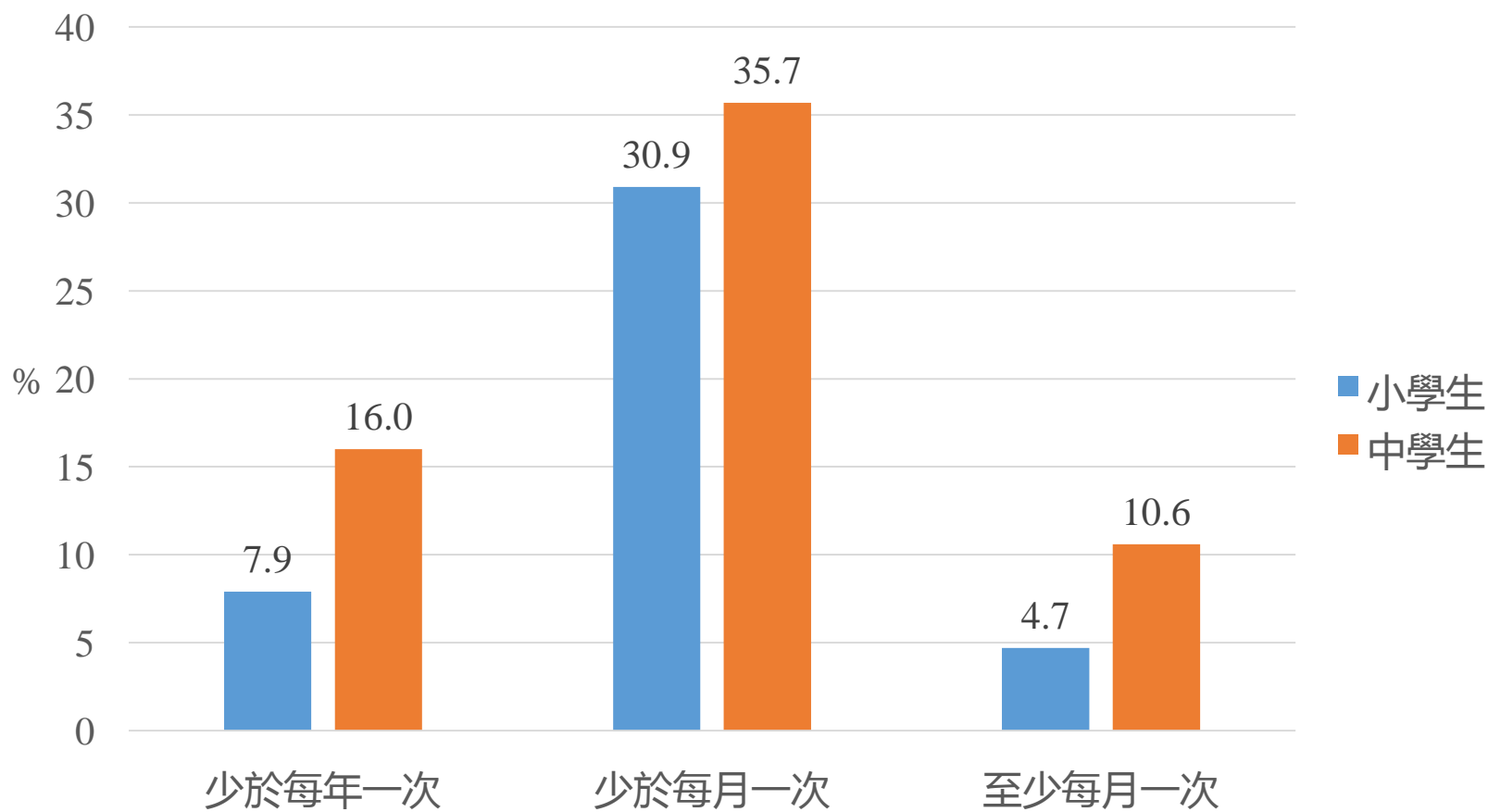


# 43.5%小學生， 62.4%中學生曾飲酒



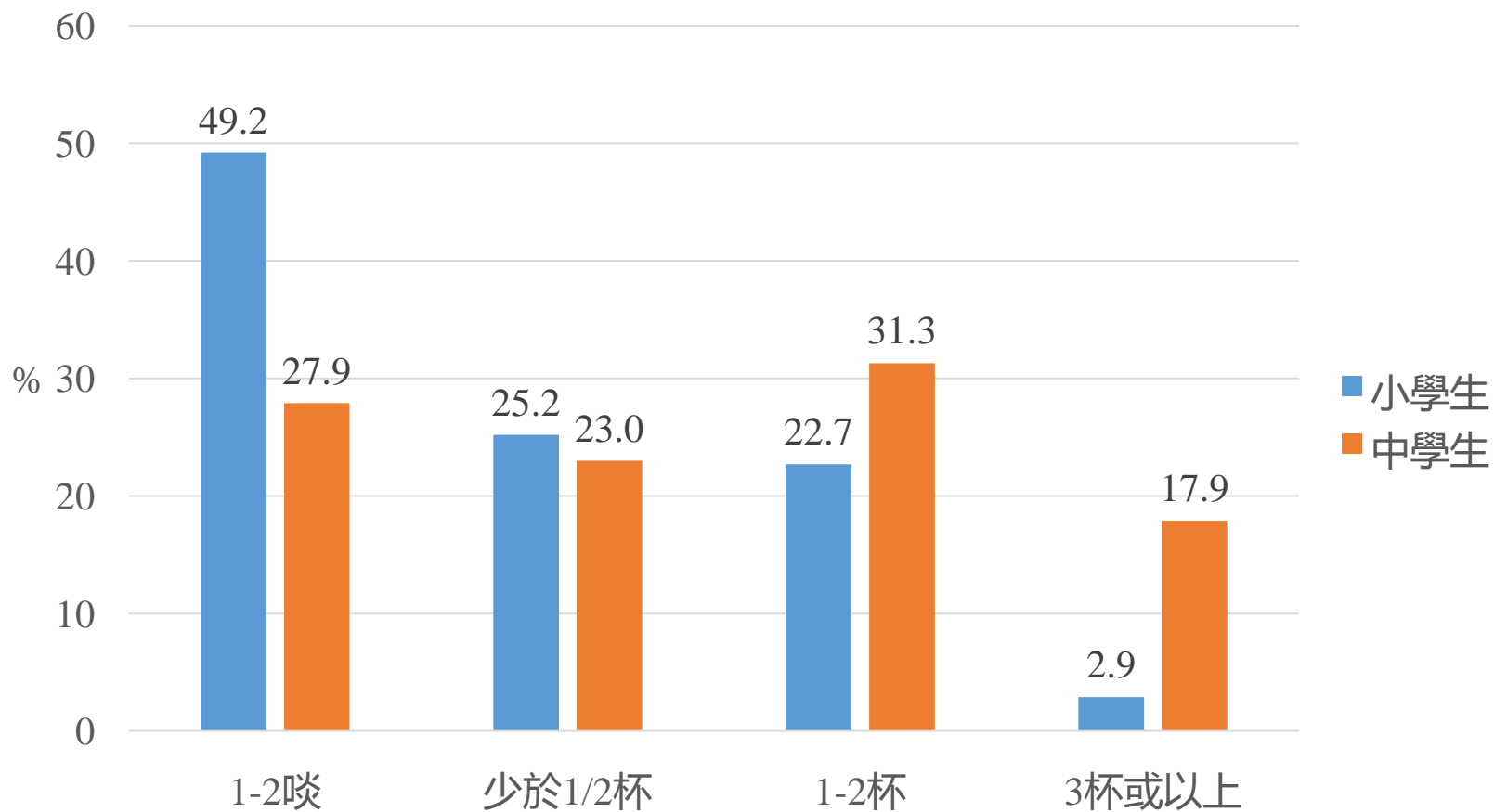
小四至中五學生曾飲酒的比例

# 學生飲酒的頻密程度





# 學生的飲酒量



在飲酒的那天通常飲用量

# 問答環節



會

不會

問題一  
飲酒會否致癌？

WORLD HEALTH ORGANIZATION  
INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER



***IARC Monographs on the Evaluation of  
Carcinogenic Risks to Humans***

**VOLUME 96**

**Alcohol Consumption and  
Ethyl Carbamate**

世衛指出：  
酒精是人類一級致癌物

會

不會

問題二  
飲酒會導致肝臟疾病  
嗎？

# 肝臟功能

- 以代謝為主：
  - 糖代謝、蛋白質代謝、脂質代謝
  - 分解各種毒素、很多藥物、血紅蛋白
- 分解酒精
  - 1小時只可分解約一罐啤酒的酒精成分



是

不是

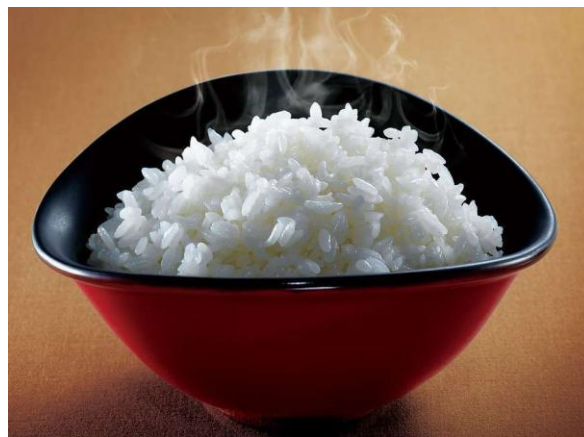
**問題三**  
**飲酒可以令心臟健康？**

- 世界衛生組織：
  - 從沒建議以「適量」飲酒保護心臟！
- 適量飲酒對心臟是否有保護作用仍具爭議。
- 並非只有酒才有抗氧化物質



致癌的酒護心？ NO!!

哪些食物含豐富抗氧化物質？



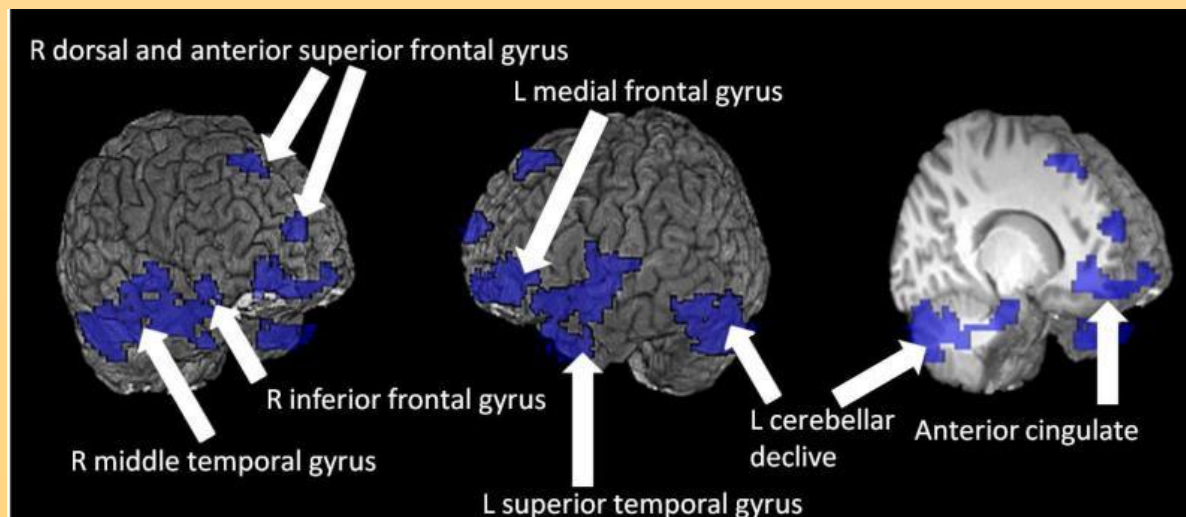
會

不會

**問題四**  
**飲酒會損害記憶力嗎？**

# Yes! 飲酒會令學習能力下降

- ❖ 暴飲學生的集中和記憶能力較差
- ❖ 青少年腦部正在發展，飲酒會使腦部永久損害



暴飲者在處理記憶時，圖中藍色部份反應較一般人慢

會

不會

**問題五**  
**飲酒會增加體重嗎？**

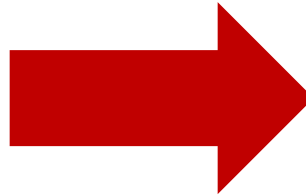


# YES! 飲酒會增加體重

糖：1克 = 4卡路里 (kcal)

脂肪：1克 = 9卡路里 (kcal)

酒精：1克 = **7卡路里 (kcal)**



**一杯啤酒 (500ml) 有約一碗飯的卡路里**

	能量/100克
啤酒	43
葡萄酒	72
含酒類的汽水/果汁	39

(資料來源:食物安全中心)

是

不是

**問題六**  
**酒越甜，就可以飲越多？**

# 酒精含量可能比想到的多

啤酒：

1%	3%	5%	9%	12%
16%	30%	40%	50%	

威士忌：

1%	3%	5%	9%	12%
16%	30%	40%	50%	

# 酒精含量可能比想到的多

蜂蜜梅酒：

1%	3%	5%	9%	12%
16%	30%	40%	50%	

紅/白酒：

1%	3%	5%	9%	12%
16%	30%	40%	50%	

# 酒精含量可能比想到的多

香檳：

1%	3%	5%	9%	12%
16%	30%	40%	50%	

日本清酒：

1%	3%	5%	9%	12%
16%	30%	40%	50%	

# 酒精含量可能比想到的多

## 果汁酒（蘋果酒、櫻桃酒）

1%	3%	5%	9%	12%
16%	30%	40%	50%	

## 含咖啡因酒精飲品

1%	3%	5%	9%	12%
16%	30%	40%	50%	



**心理**

**身體**

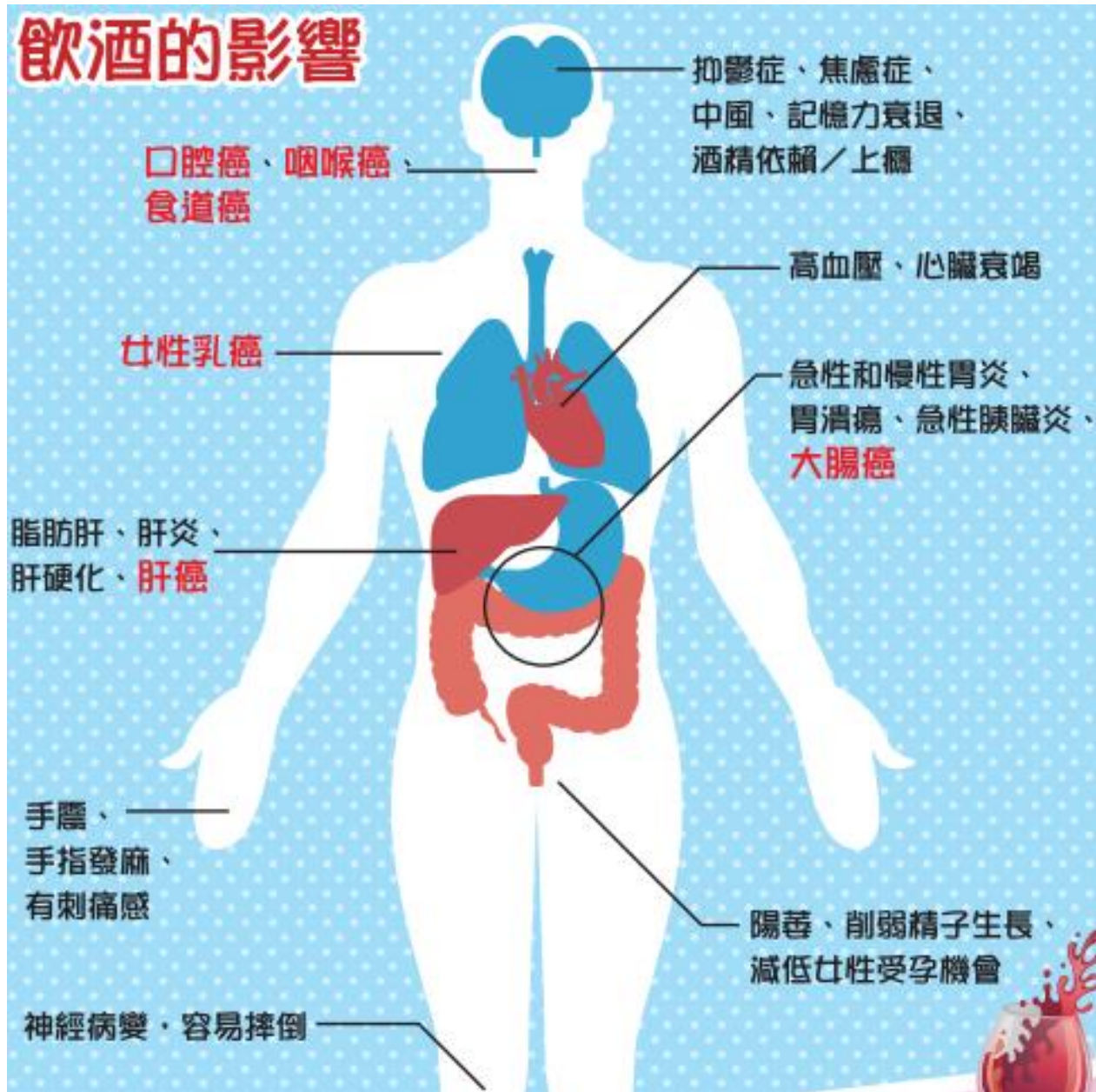
**家庭**

飲酒會影響...

**社交**

**精神**

# 飲酒的影響



Global status report on alcohol and health, WHO, 2011  
European Addiction Research, 2001, 7(3):117-127

# 香港大學研究 ( 2013 )

33,300名中一至中五學生

每周飲酒天數	增加的就醫風險	增加的留院風險
少於1天	14%	14%
1-2天	30%	68%
3-7天	70%	138%

**飲酒增加中學生就醫和留院的風險**

**飲酒越頻密增加的風險越大**

Underage alcohol drinking and medical services use  
in Hong Kong: a cross-sectional study

Man Ping Wang, Sai Yin Ho, Tai Hing Lam

**BMJ  
Open**

# 香港大學研究 ( 2013 )

33,692名中學生

每周飲酒天數	增加的打鼻鼾風險	增加的睡眠呼吸困難風險	增加的失眠風險
少於1天	64%	24%	12%
每周1天或更多	82%	50%	15%



Volume 23C, July 2016, ISSN 1389-9457

sleepmedicine

Editor-in-Chief  
Sashiseta  
Chrousos  
Field Editors  
R.P. Allen  
S.C. Bailey  
O. Buzzi  
L. Ferrel-Tranquilli  
C. Guilleminault  
M. Herlihy  
D. Penzel

Associate Editors  
A. Calais  
D.A. Feller  
J. Heizer  
S. Katayama  
J. Montplaisir  
M. Thorpy  
T. Young

**飲酒增加學生睡眠問題風險**  
**飲酒越頻密增加的風險越大**

Alcohol consumption and sleep problems in Hong Kong adolescents

Rong Huang, Sai Yin Ho, Wing Sze Lo, Hak Kan Lai, Tai Hing Lam

# 香港大學研究 ( 2016 )

- 4,200中一至中六學生
- 飲酒增加中學生遇到精神健康(情緒、朋輩關係等)問題的風險
- 酗酒：118%
- 每周飲酒：221%
- 女生遇到情緒問題：236%



Reported alcohol drinking and mental health problems in Hong Kong Chinese adolescents

R. Huang, S.Y. Ho, M.P. Wang, W.S. Lo, T.H. Lam



# 向酒精說不

1. 避免與有吸煙、飲酒等不良習慣的人交朋友
2. 不要參加提供酒精飲品的活動
3. 慶祝、聚會時，選擇無酒精飲品，如清水、無糖飲品



# 拒絕飲酒 7 式攻略

## 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！」
- 「酒可以致肥，不飲了！」
- 「我媽知道後定會發怒的，還是不飲了！」





第**4**式：找個好伙伴一同說「不」  
· 「我們都是不飲酒的。」

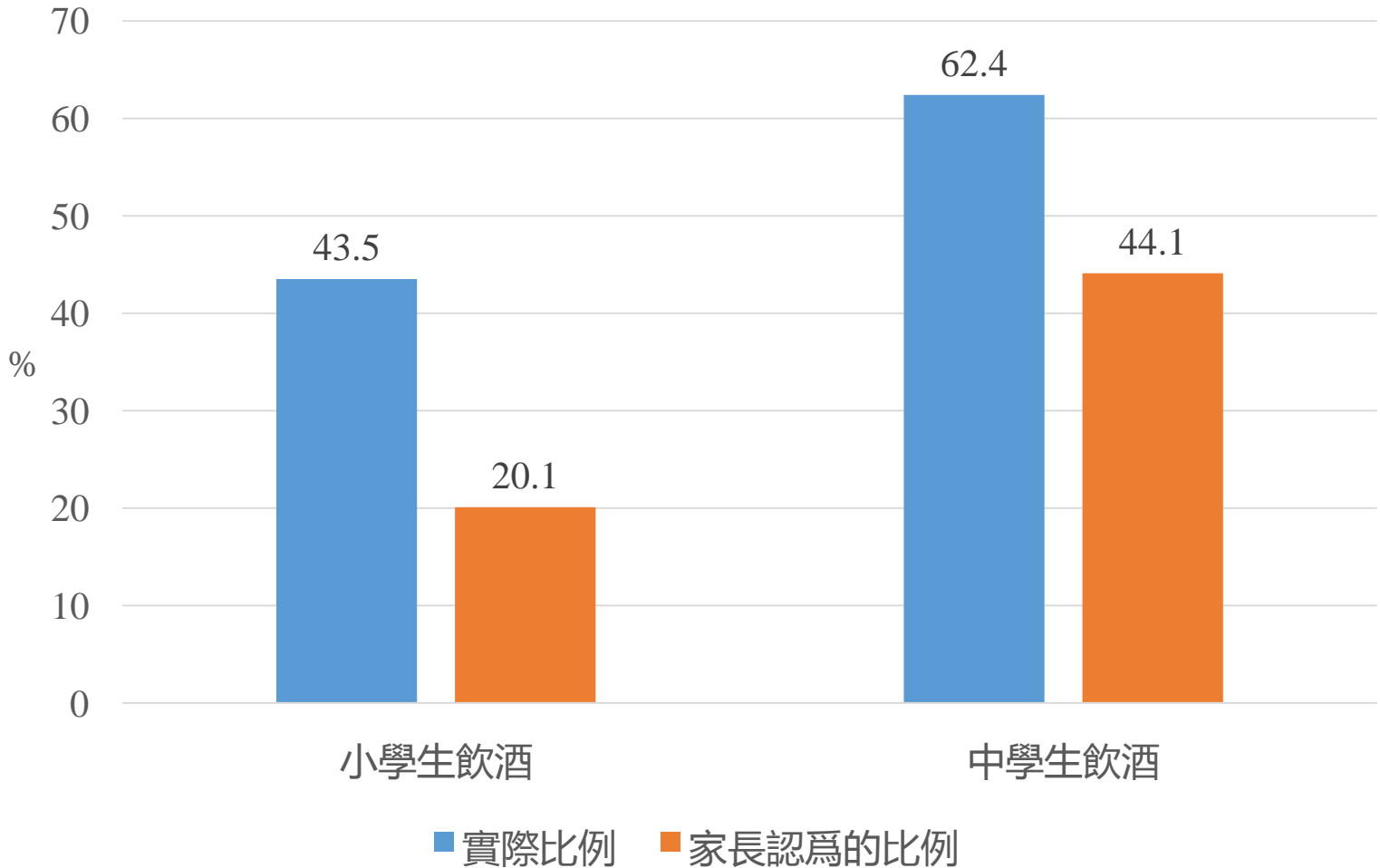
第**5**式：來個反建議說「不」  
· 「飲酒又貴又不健康，我們不如飲其他飲品吧。」

第**6**式：重覆地說「不」  
· 「我都說過不飲了！重覆：我 - 不 - 飲 - 酒！」

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

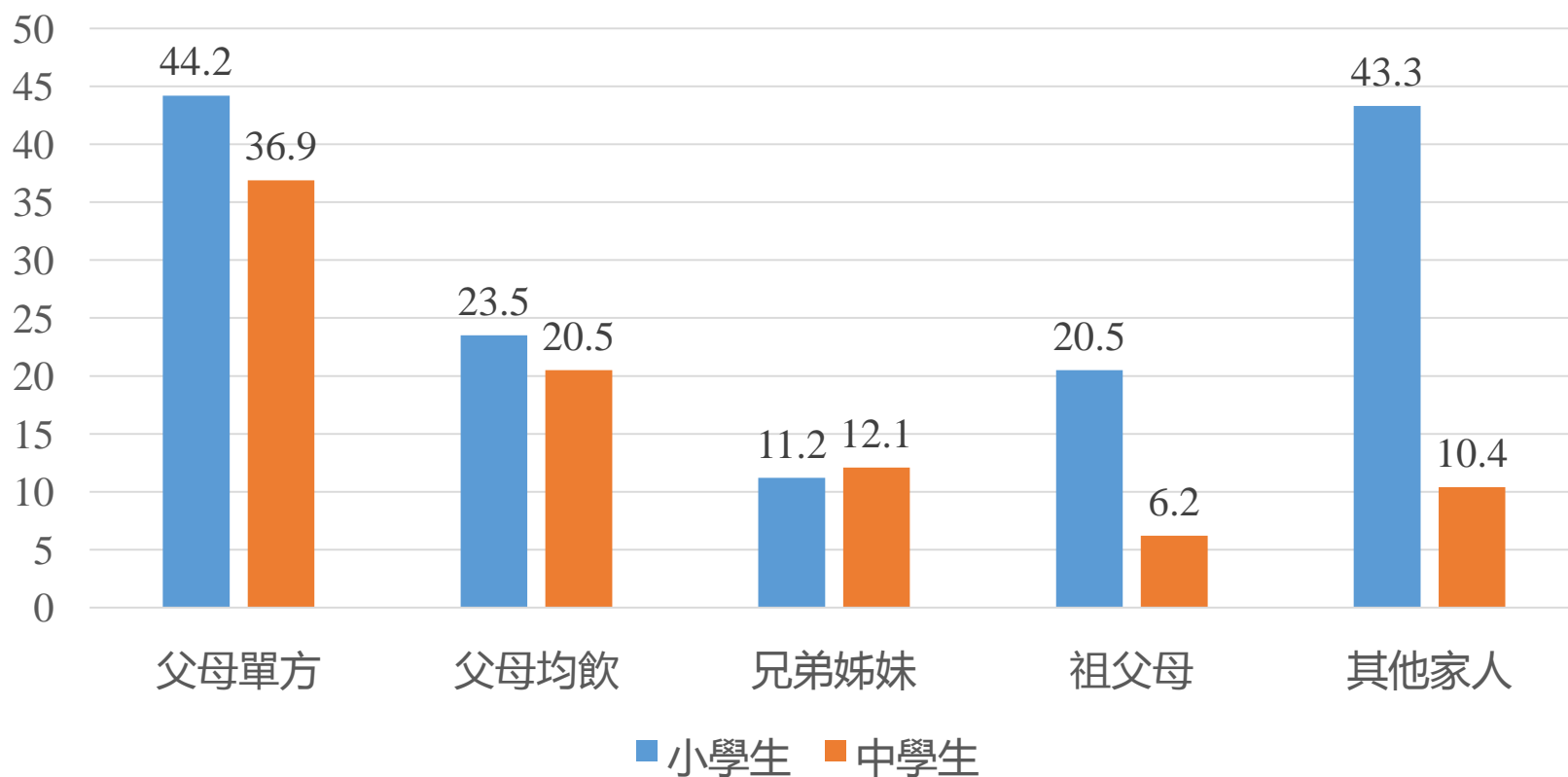


# 家長低估子女飲酒的情況



# 同住的家人飲酒的情況較為普遍

同住家人飲酒的比例 (%)



# 家長直接或間接鼓勵學生飲酒的行為

- 讓學生見到爸/媽飲酒
- 讓學生見到爸/媽飲醉
- 與學生談論某些酒好飲/飲酒的好處
- 讓學生買酒
- 讓學生開酒瓶/倒酒
- 鼓勵學生飲酒
- 訓練學生的酒量

# 香港大學研究 ( 2016 )

2,200名中學生

**父母鼓勵學生飲酒的行爲：**

**提升學生飲酒的意願 40% - 402%**

**增加學生習慣性飲酒的風險**

**曾經飲酒 40% - 520%**

**每月飲酒 12% - 720%**

Cross-sectional study on parental pro-drinking practices and adolescent alcohol drinking in Hong Kong

Wing Man Au, Sai Yin Ho, Man Ping Wang, Wing Sze Lo, Sze Pui Pamela Tin, Rong Huang, Tai Hing Lam



# 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. 多留意子女有否以下飲酒的徵兆：

- 學業或操行問題
- 轉換朋友圈
- 從子女的呼吸中聞到酒味
- 無故紅面
- 動作協調問題
- 口齒不清
- 記憶或集中力問題



## 5. 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

# 輔導服務

- 1. 東華三院「遠酒高飛」酗酒治療計劃
  - 電話：2884 9876
  - 網址：<http://atp.tungwahcsd.org/>
- 2. 東華三院「心瑜軒」（多重成癮輔導）
  - 電話：2827 1000
  - 網址：<http://icapt.tungwahcsd.org/>
- 3. 屯門酗酒診療所
  - 電話：2456 8260
  - 網址：<http://www3.ha.org.hk/cph/ch/services/at.asp>



# 更多資料



衛生署

Department of Health

**#年少無酒**  
**#YoungAndAlcoholFree**



<http://www.change4health.gov.hk/youngandalcoholfree>