

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

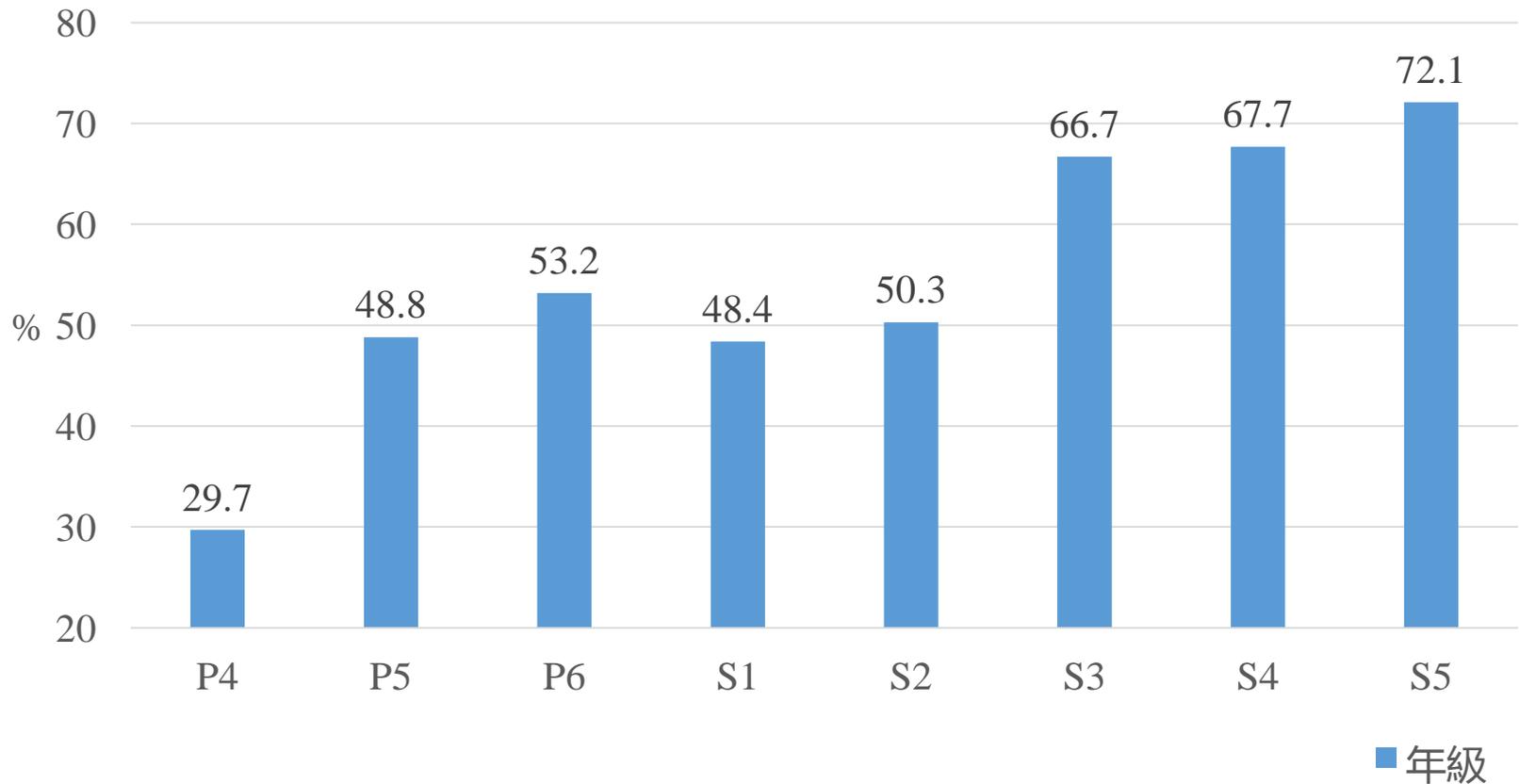


2016年8月版

學生飲酒的情況

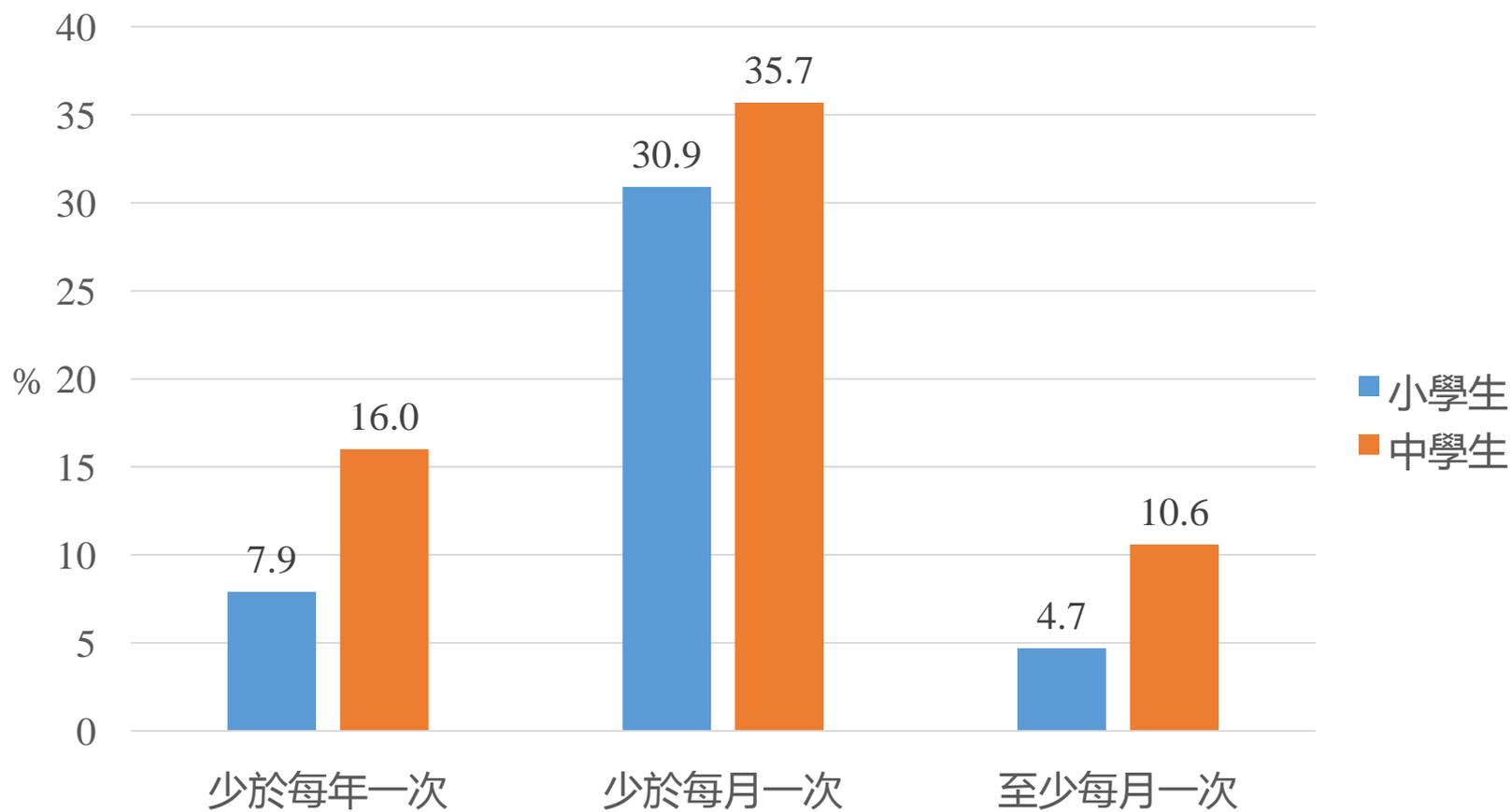


43.5%小學生，62.4%中學生曾飲酒

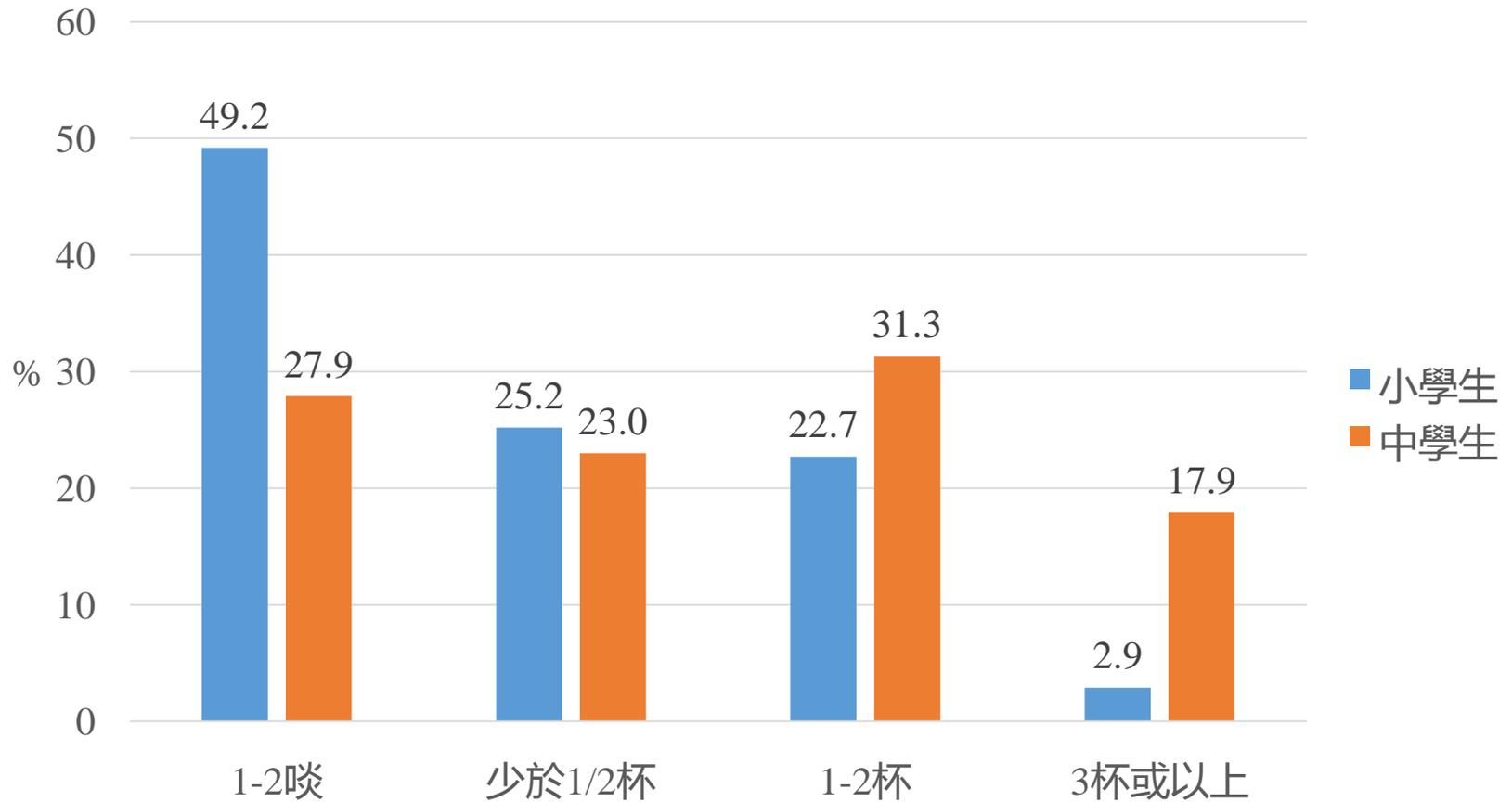


小四至中五學生曾飲酒的比例

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

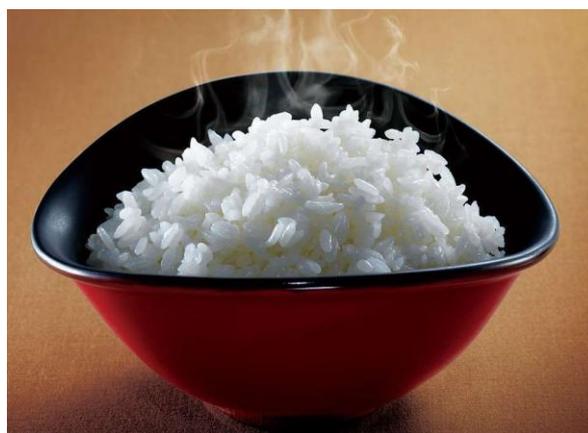
問題三
飲酒可以令心臟健康？

- 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？



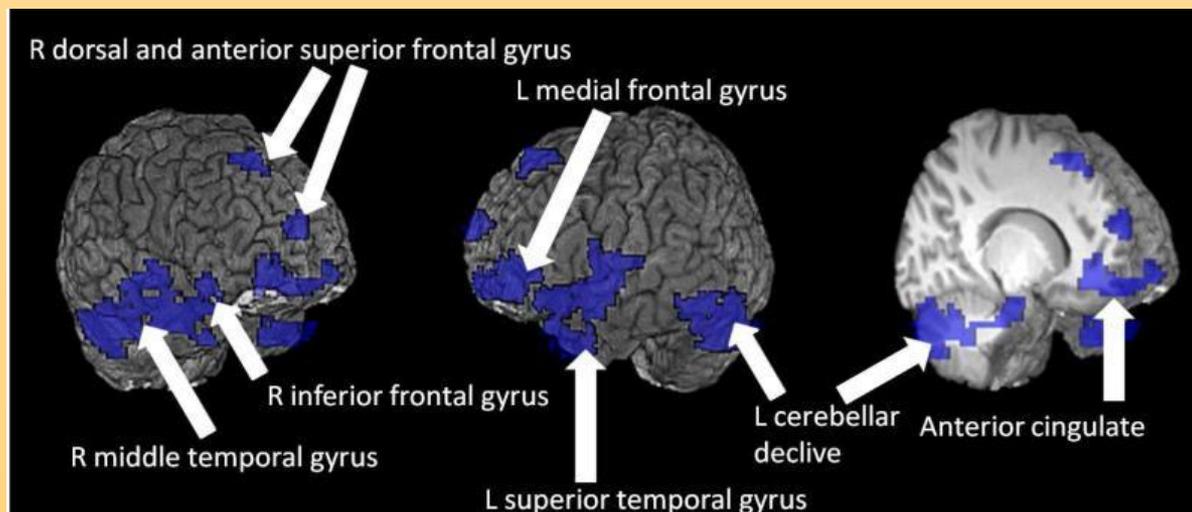
會

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

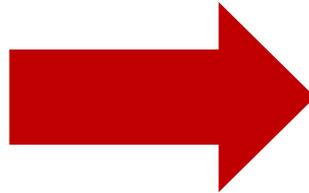
問題五
飲酒會增加體重嗎？

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

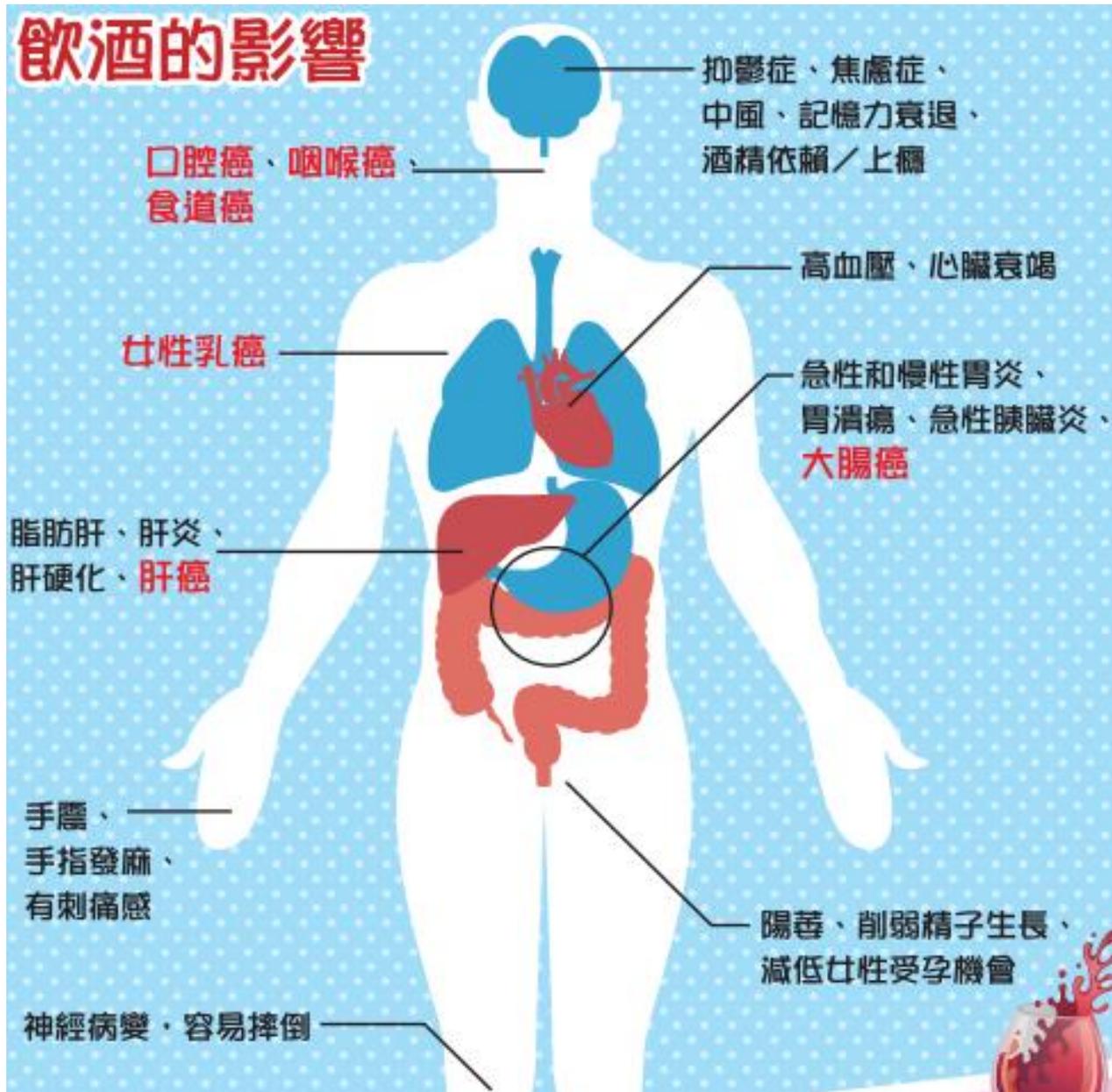
家庭

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 Chakraborty
Field Editors
R.P. Allen
S.C. Bailey
O. Buzzi
L. Ferrel-Tranquilli
C. Guilleminault
M. Herlihy
D. Penzel

Associate Editors
C. Bassett
A. Calverley
D.A. Clark
J. Durrant
S. Kalesnyka
J. Mateika
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。」

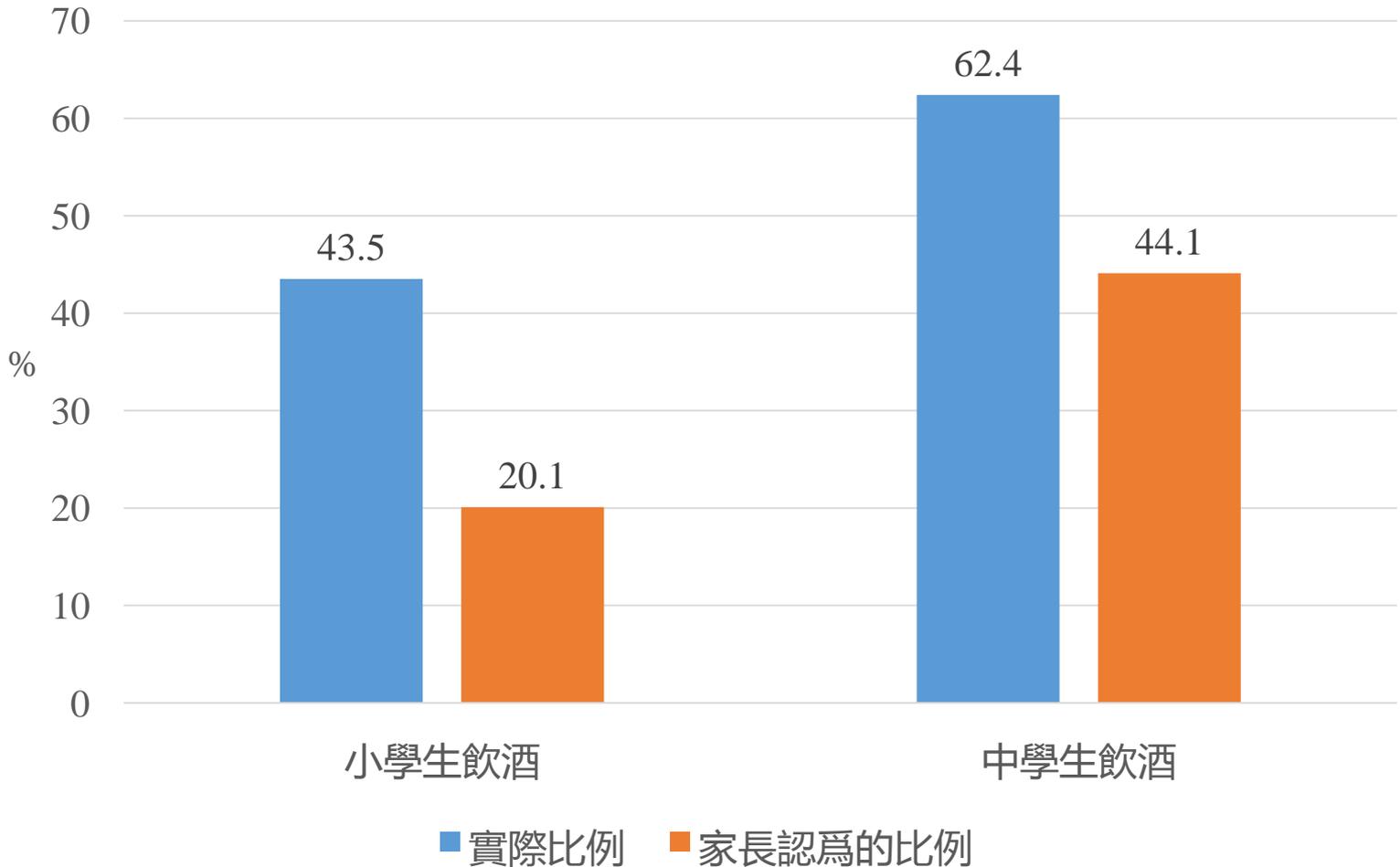
第**5**式：來個反建議說「不」
· 「飲酒又貴又不健康，我們不如飲其他飲品吧。」

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



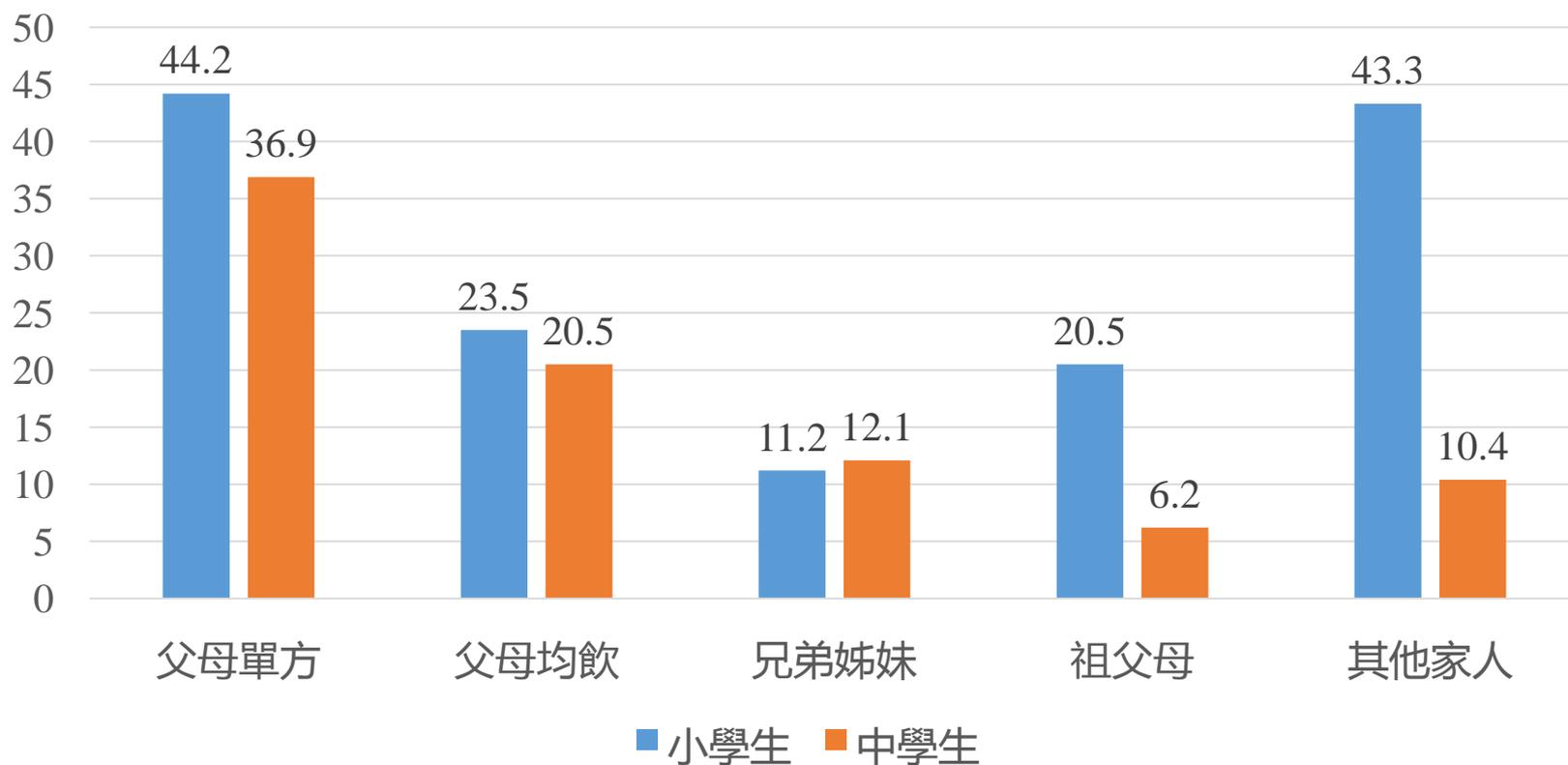
第**7**式：走為上策，迴避不利的環境
· 說句「對不起，忽然記起有急事要辦」或
「對不起，家人來電」，然後「閃身」離開

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>