邁向2025 TOWARDS 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

揭穿飲酒禍害

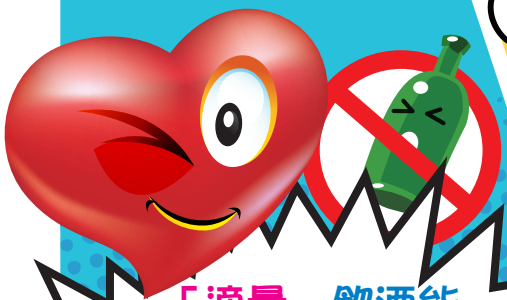
中學生篇

#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree

衞生署
Department of Health

2023 年 4 月版

不再受騙



偶爾飲一兩口酒也不該！

人體大腦到20多歲後才發育完成，年幼時接觸酒精有可能**妨礙正常腦部發展**。這會影響你的記憶力、自制能力和學業。另外，飲酒還會**致肥**呢！

「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？

飲酒後面紅是因為體內缺乏一種分解酒精的酵素(乙醛脫氫酶，acetaldehyde dehydrogenase)，這實際上是身體累積酒後有害代謝物的一項徵兆。另外，科學研究**並未發現真正有效的解酒方法**。

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

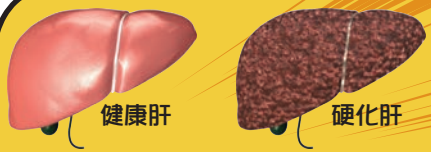
世界衛生組織指出：

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……



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

- 2021年，共2,451人因酒精問題而入院。
- 2021年，因司機飲酒而導致的交通意外共43宗。

Health News Digest 健康新聞摘要

曾飲酒青年的士內昏迷 送院後不治

一名20多歲青年與友人於酒吧聚會時，疑飲用大量威士忌混綠茶，凌晨帶醉乘的士回家途中不省人事，送院後不治。有醫生懷疑事件可能與冠心病發或急性酒精中毒有關。

男子被醉酒司機駕車撞倒

一名20多歲男子參加聚會後，被曾飲酒友人駕駛的車輛撞倒，頭部重創，送院搶救後證實不治。

尖沙咀醉女墮海 獲救送院

一名30多歲女子懷疑醉酒，晚上於尖沙咀碼頭墮海，水警及消防船隻接報到場將女子救起。女子獲救後清醒，送院治理。

少女疑酒後被撞昏迷

一名不足20歲滿身酒氣的少女，疑酒後途經尖沙咀時發生交通意外，被一輛的士撞倒，少女頸及手腳受傷，當場昏迷倒地，經救護員急救後情況仍然嚴重，送院救治。

青年疑酒後昏迷床上死亡

一名不足20歲的青年清晨被家人發現昏迷床上，全身冰冷，面部發黑，救護員到場後證實死亡。消息指，該青年昨晚下班後曾與友人到酒吧消遣，於凌晨帶醉返家，家人當時未見異樣，約8小時後發現事主昏迷不醒。

疑醉酒失足 男子墮坡不治

凌晨一名20多歲滿身酒氣的男子，行經中區半山斜坡時，懷疑失足從10多米高的斜坡墮下昏迷，送院搶救後不治。

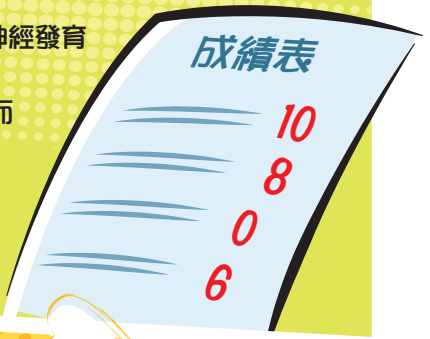
酒精對身體的影響因人而異，與年齡、性別、新陳代謝率、體形和身體結構、腸胃裡的食物份量、飲酒的速度和份量，以及服用藥物的情況等有關。總括而言，任何人都不宜飲酒。

*取材自真實報道

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



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

- 當血液內酒精濃度太高，神經系統中負責維持呼吸、心跳、體溫等的部分便會停止運作，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……

向酒精說不

1. 避免受朋友誘惑而嘗試吸煙或飲酒
2. 避免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

不同情況下選擇不同攻略

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！」

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，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

酒精並不能幫助解決任何問題，相反，它將帶給你許多不良的影響。當你煩惱時，嘗試向父母、朋友或其他信賴的人傾訴，共同尋求解決問題的方法。

家庭約章

家長部分

- ☐ 我/我們承諾不會在子女面前飲酒。
- ☐ 我/我們承諾不會讓子女飲酒類飲品。
- ☐ 我/我們承諾不會帶子女去試酒或參加酒展。
- ☐ 我/我們承諾不會讓子女替自己買酒、開酒瓶或斟酒。
- ☐ 我/我們承諾不會把酒放在家中當眼處。
- ☐ 我/我們承諾會多與子女討論酒害問題。
- ☐ 我/我們會 _____。
- ☐ 我/我們會 _____。

家長簽署：_____

日期 ：_____

學生部分

- ☐ 我承諾不飲酒；如有人叫我飲酒類飲品，我會堅決拒絕。
- ☐ 我承諾會盡量避免出席有酒類飲品供應的場合或活動。
- ☐ 我承諾不會替別人買酒、開酒瓶或斟酒。
- ☐ 我承諾會與父母多討論酒害問題。
- ☐ 我承諾會勸喻身邊的人少飲酒或戒酒。
- ☐ 我承諾會 _____。
- ☐ 我承諾會 _____。

學生簽署：_____

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：
衞生署「活出健康新方向」網站 www.change4health.gov.hk

邁向2025 TOWARDS 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

揭穿飲酒禍害

中學生家長篇

#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree

衞生署
Department of Health

2023 年 4 月版

家長自我反思

你知道酒精的禍害嗎？

你知道他們飲過酒嗎？

你有否在子女面前飲酒？

你知道酒精對青年有甚麼影響嗎？

他們會「有樣學樣」嗎？

你容許子女飲酒嗎？

他們為甚麼飲酒？

家長低估子女飲酒情況……

62%中學生曾經飲酒，

當中56%在11歲或之前飲第一口酒；

11%中學生每月至少飲一次酒；

但只有44%家長認為子女曾飲酒。

資料來源：香港大學公共衞生學院於2013年進行之調查

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

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/汽水酒	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両)

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。

政府物流服務署印