



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

小學生篇

揭穿飲酒禍害



#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree



衛生署
Department of Health

2024年7月版

不再受騙



「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？

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。

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，實際上是身體累積酒後有害代謝物的徵兆之一。



甚麼是酒精？

酒類飲品都含有酒精（乙醇）。它可令自我抑制能力喪失，使人有醉意，即意識模糊、口齒不清、腳步不穩、感到暈眩、噁心等，甚至引致酒精中毒死亡。

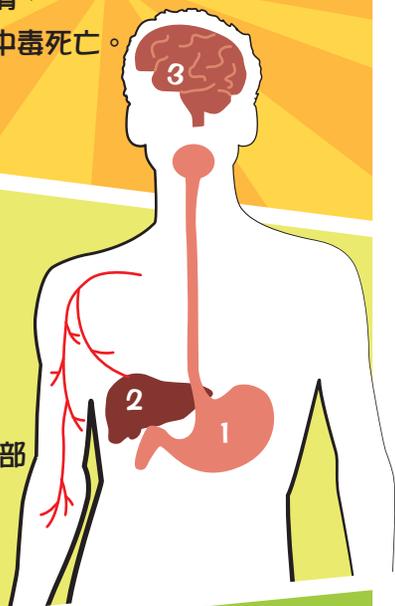


身體如何消化酒精？

酒精進入身體後會於胃部及小腸被

迅速吸收，**1** 並經由血液帶至肝臟作分解。

2 肝臟未能即時分解的酒精會被帶至身體其他部分，包括腦部，**3** 導致醉酒和酒精中毒死亡。



酒的種類

種類	仙地酒	啤酒/汽水酒	紅酒/白酒/香檳	烈酒（如威士忌、伏特加、白蘭地）	中式烈酒或中式白酒
一般酒精含量 <small>*(容量百分比)</small>	0.5%	5%	12%	40%	52%

備註：*上列數值僅為約數。

酒的禍害

世界衛生組織指出：

導致2019年全球約

2,600,000

人死亡！



引致 **200**
多種疾病和損傷

與煙草一樣，
是**第一類致癌物**，
可引致**多種癌症**

(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)

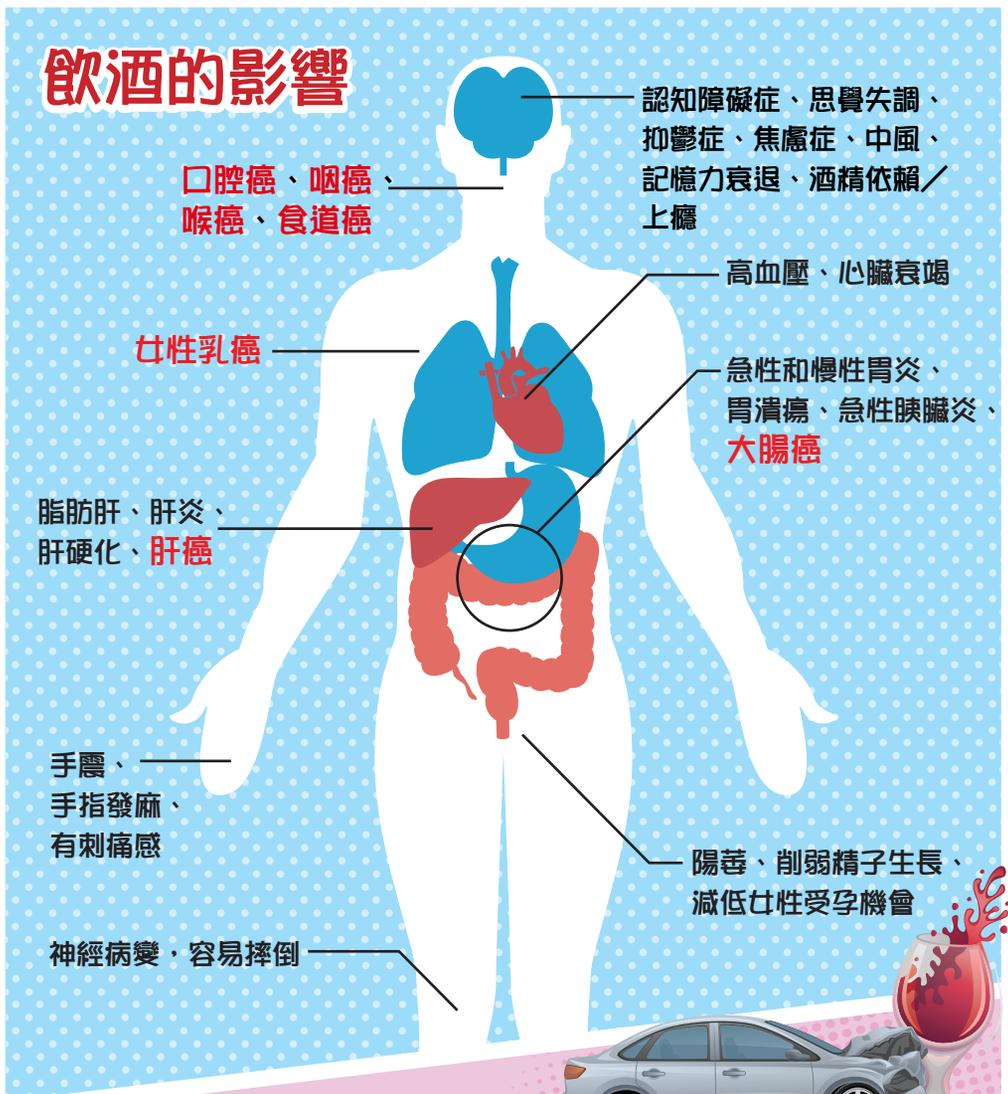


健康肝



硬化肝

飲酒的影響



· 還造成其他嚴重問題，如醉酒鬧事、家庭暴力、性侵犯、車禍...
酒精對身體的影響因人而異，任何人都不宜飲酒。



不同情況下選擇不同攻略 拒絕飲酒 7 式攻略，向酒精說不



第 1 式：
無聲勝有聲，不用出聲說「不」
· 假装沒收到邀請，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！」

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」
離開現場



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/我們承諾會 _____。
- 我/我們承諾會 _____。

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：
衛生署「活出健康新方向」網站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

小學生家長篇

揭穿飲酒禍害



#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree



衛生署
Department of Health

2024年7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？

你知道酒精對小朋友有甚麼影響嗎？

你容許子女飲酒嗎？

他們為甚麼飲酒？

他們會「有樣學樣」嗎？



飲多少酒？

飲哪種酒？

與誰一起飲酒？

家長低估子女飲酒情況…

44%小四至小六學生曾經飲酒，當中近一半

在**8歲**或之前飲第一口酒；

但只有**20%**家長認為子女曾飲酒。

資料來源：香港大學公共衛生學院於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. 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





#年少無酒
#YoungAndAlcoholFree