

酒精百毒 醉人更害人

酒精害己也害人！根據世界衛生組織《酒精與健康全球狀況報告》，酒精是世界上第三大導致疾病的危險因素，全球約6.2%男性的死亡與酒精相關，過量飲酒每年在全球造成250萬人死亡。2008年本港有69宗因飲酒太多引發的死亡個案，當中10人死於酒精中毒。此外，酒精亦為社會帶來很多不良後果，包括酒後駕駛、暴力、虐待兒童，甚至曠工等。

引發高血壓肝中毒

《酒精與健康全球狀況報告》顯示，在俄羅斯及周邊國家，每5名男子中就有1人因飲酒導致死亡。另外，全球每年有32萬15至29歲的年輕人死於與酒精相關的原因，佔同年齡組死亡率的9%。

本港衛生署資料顯示，2008年本港有69宗酒精導致的死亡個案，包括52宗患酒精性肝病、10宗由酒精中毒或接觸酒精引發、7宗涉及酒精引起的精神與行為障礙，公立醫院涉及

飲酒的入院個案更逾2400宗。另有數字亦顯示，過去3年每年有近70宗酒精導致的死亡個案，酒精中毒的死亡人數更持續上升。

不少人說，飲酒可行氣活血，有益健康，但不可不知的是過量飲酒會增加心臟病的風險，導致心律不整、高血壓和損害心臟肌肉。酒精更可傷害腦神經，引致肝硬化、肝中毒，更會令人患上情緒病以及抑鬱，甚至提前出現腦退化等症狀，酒精可說是穿腸毒藥。同時，酒精已被確定為一種致癌物質，可引致口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌、乳癌等。

女士們亦要注意，愛喝酒會增加患乳癌風險。有研究顯示，英國乳癌發病率較香港高一倍，當中約兩成由酒精引起。日本厚生勞動省對5萬名介乎40至60歲的日本女性，進行長達13年追蹤研究，發現每周喝7枝以上啤酒的女性，罹患乳癌的機率較不喝酒的女性高1.75倍。

發酒瘋損人兼累己

同時，英國有專家對酒精、可卡因、海洛英、搖頭丸和大麻作詳細評估，根據它們對個人和社會的損害，如上癮的程度、對環境的損害、拆散家庭的能力和引起經濟的損失等，作出排名；結果發現，酒、海洛英和可卡因對社會的影響最深，而整體而言亦以酒精的排名最高。專家並指出，酒精會對喝酒人士以至身邊的人造成毀滅性的後果。

飲酒還會衍生酒後駕駛、暴力事件等威脅市民安全的社會問題，浪費社會許多資源去善後。因此，世界衛生組織呼籲各國政府重新檢討酒稅，及早減低這些負面影響。世衛官員薩克斯納(Shekhar Saxena)指出，酒精會對健康造成巨大傷害，沒有任何飲酒是安全的。2010年5月，世衛193個會員國通過了「減少有害使用酒精全球戰略」，促進各國採取包括收稅、減少銷售點、提高酒精消費者年齡限制以及採用有效的酒後駕駛制裁等措施以切實減少危害。 撰文：劉家莉



酒是餐桌上的「常客」



李卓清 2011

小資料

中歐小國人民酒量冠全球

《酒精與健康全球狀況報告》指出，世界上人均酒精消耗量最大的國家是位於中歐的摩爾多瓦，人均年消費酒精18.22升。其次是捷克，人均16.45升。緊隨其後的是匈牙利16.27升、俄羅斯15.76升、烏克蘭15.6升。另外，中國人均年酒精攝入量為10.61升，其中男性每年喝下酒精13.68升，也遠遠高出世界平均水平的

人均酒精年攝入量的6.1升。有醫生建議，一位男士每日不宜飲超過500毫升含5%酒精的啤酒、兩小杯(100毫升)含12%酒精的葡萄酒或兩杯酒吧標準容器(30毫升)含40%酒精的烈酒，而女士則要減半。值得注意的是，每個人對酒精的反應及受其損害的程度不同。



關注心理 根治酗酒問題

浸信會呂明才中學 高二 張泰禎

中國有句諺語：「開門七件事」指的是老百姓日常生活必需的七件事。其實早在南宋時代，「開門」包括八件事，分別是：柴、米、油、鹽、酒、醬、醋、茶。但由於酒算不上生活必需品，到元代時已被剔除。在高速全球化和生活素質不斷提升的今天，酒已儼然重歸「開門」必需品之一，成爲一種全球文化。

人們在失意時借酒消愁、開心時借酒行樂，派對上有酒、餐桌上也見得到酒，生活處處有酒，卻不真正了解酒可能帶來的損害。單在本港08年就有69宗因為飲酒引起死亡的案例，喝酒更會導致各種疾病，甚至癌症；對社會造成的損害，堪比海洛英和可卡因。所以說酒精是穿腸毒藥也不爲過。

爲了解決酒精造成的社會問題，國際社會宣導各地政府提高稅率、減少銷售、提高合法飲酒年齡，但爲何酗酒問題始終解決不了

呢？我認爲，政府採取加稅以減少酒的銷售，是有一定作用，但並不能真正根治這個問題。在喝酒已成一種約定俗成的文化時，要想改變並不容易。現代都市人生活壓力巨大，借酒消愁相當常見，而聚會宴飲酒已成習慣；新一代受到上一代的影響，酗酒問題當然得不到解決。

對此，我建議政府從關注市民的心理狀態開始，分配更多資源解決心理疾病，幫助酗酒的人建立健康的心理；同時針對改變飲酒文化、宣傳健康的生活方式，配合加重酒稅、降低市民飲酒的意願。另一方面也應及早向青少年宣傳酒精的危害、加強學校教育，預防酗酒問題的發生。酒精不是作樂良藥，及早杜絕這種穿腸毒藥，才能解決酗酒問題。

消除酒精禍害須賴自律

藍田聖保祿中學 高二 符韋寧

我們都知道酒精害人害己，對酗酒之人的身體造成嚴重禍患；他們更可能因為服用酒精之後，神志不清、醉酒駕駛以致造成交通意外，或是輕易與人大打出手。但是，酒精對於不少人的生活來說，都擔當着重要的角色。

在社交應酬中，敬酒是表示禮貌和尊重；在餐桌之上，酒也有襯托美食、帶出魚和肉類鮮味的的作用。這樣說來，酒這種飲料像是不可或缺的，那麼，要避免酒精禍害的話，只能倚賴人們的

自律了。從人體健康方面，過量飲酒會對身體造成禍害，引致高血壓、肝硬化甚至情緒病；適量飲酒對身體卻沒有明顯禍害。由此看來，只要人有自律能力，禍害都能夠避免。

雖然政府推出不少醉酒駕駛害己害人的宣傳廣告，但無論政府再作多少教育，最重要的，終究還是市民的自律與合作，才可以把酒精對人的禍害減到最低。

點睛

引入篇

同學先找一則有關飲酒惹禍的新聞，然後分析這件事對不同持分者的影響。經過這個引入活動，讓大家都對酒精禍害有初步認識。

探究篇

扮演衛生署官員。活動如下：假設你是衛生署官員，你會用什麼方法勸導市民大眾不要酗酒？請設計一張海報宣傳，以爭取更多人支持。跟進活動：同學們向全班推介本

身的設計。然後，其他同學扮演不同身份(如酒商、食肆商人、醫生、酗酒病人組織代表等)，以舉手來決定是否支持。

思考篇

回家後，大家將有關的海報內容擴展，製作成爲小計劃書。計劃書題目是「酒精害己害人？」

香港通識教育會 陳志華
通識網站：<http://www.ls334.com/index.htm>
電郵：lkyccw@gmail.com

正視危害 切勿貪杯

酒精進入體內，影響精神狀態，也影響行為與判斷。美國理化專家把醉酒深淺按照血液裡所含酒精程度，分成5個階段：(一)微醺期，(二)興奮期，(三)機能失控期，(四)意識不清期，(五)沉醉期。「淺嘗輒止」便是在微醺期與興奮期的狀態，處於交感神經興奮狀態，能解除或緩解壓抑和緊張感，但理性的抑制力減低。因此容易「把酒言歡」進入狀態，亦容易「酒後吐真言」，更會亂了行爲判斷。問題在於各人對酒精的反應各異，如優質的紅酒較醇厚，要一段時間才覺得醉，也不會因醉而止醉。所以，要控制唯有少喝一點。

人類喜歡飲酒，就是因爲那份醉意，忘我而多一分浪漫。武松過景陽崗，明知山有虎，藉酒可以壯膽。希臘時期的酒神 Dionysus，具有瘋狂的象徵，代表享樂與獸性的一面。但對基督徒來說，葡萄酒是耶穌寶血之象徵。在宗教儀式中，葡萄酒有不可或缺的地位。相傳酒是源於猿猴製酒，但人類也以酒誘捕猿猴，這也可以帶給我們多一點警惕。酒跟人類文化與生活，千絲萬縷。

一冊以輕鬆漫畫風格和溫馨故事寫成的《親愛的，別醉了》(左圖)，專門探討酒對健康及社會的危害。這是世界衛生組織長達50年的研究成果，包括了現代醫學和心理學領域的重大發現，揭示近100種危害身心健康的疾病與酒精的密切關係。



權威醫學專家教你節日科學飲酒VS酒後護理，酒後照顧、解酒、營養、穴位按摩、運動……談到酒精依賴症——慢性酒精中毒(酒癮)疾病的成因。長期飲酒者甚至會出現酒精肝、肝硬化、小腦萎縮、心臟疾病、幻覺、抑鬱症等併發症。

近年酒精依賴的發病率正逐年上升、逐步年輕化、逐步女性化，讓我們覺得預防的重要性和緊迫性。例如：「醉一次等於大病一場！」——急性大量飲酒造成的惡果：宿醉、急性酒精中毒、神經系統損傷、消化道出血、胃出血、高血壓、抑鬱、酒精依賴症……酗酒對家庭以及社會的巨大危害：家庭暴力、酒後駕駛、酒後犯罪……《親愛的，別醉了》是一本酒精依賴患者和家屬值得看一看的書籍。

優質圖書館網絡主席 呂志剛
sidneylui@gmail.com

酒吧禮節以和為貴

明天，筆者到九龍香格里拉酒店出席活動。女兒知悉後，重提起去年在酒店門外的一宗命案，並查問事件的起因。據說，事件的起源與多年前一宗在酒吧爭執的事件有關。《請勿失禮(How to Behave)》(香港：三聯書店，2009年)(右圖)，是一部教人守禮及與人相處的書籍。今天，禮節的界定更多是根據普通的禮貌，在日常生活中對別人表示小小的善意。今天社會上強迫遵守的規矩太多，人們需要一些指導才能避免不可原諒的粗俗行爲。書中提供的各種策略，包括從講禮貌到反傳統到被動與主動兼具。本書目標是教人能做到和平相處，其中討論到在酒吧如何化解衝突。



酒精好的時候，它要多好有多好；酒精壞的時候，事情會變得一團糟。因此注意基本的酒吧禮節尤爲重要。酒精喝得越多，即使是輕微的爭執亦有可能引起全酒吧的大戰鬥，所謂：「酒喝多了，拳頭自然出得快」。作者提出一些化解酒吧衝突的方法：

- 與一名容易發脾氣的酒吧常客說話時要慢而平和，還要保持眼神交流；
 - 發生爭執時先認錯；
 - 估計到所有他可能會用上的辭語，或是一些令人不悅的語言；
 - 忍住，別急於還嘴；
 - 主動提出解決方法，如請喝一杯酒；
 - 在這種情形下要主動地包攬責任，你會使他消氣；
 - 爭取獲得他女友的幫助，讓她去勸解她喝醉的男友。
 - 如果他已經發怒了，而且從他的眼裡發出怒火，那就盡快離開現場。
- 最後，作者反問讀者，「我們爲什麼不能好好相處？」也許，如果人們能做到和平相處，那麼這本書就沒有必要存在了。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk