

# 高飛遠酒

## 大歷險



## 目錄

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>4</b>  |  | 前言        |
| <b>6</b>  |  | 故事簡介      |
| <b>7</b>  |  | 高飛大歷險     |
| <b>31</b> |  | 酒精對兒童影響   |
| <b>32</b> |  | 家長六大迷思    |
| <b>34</b> |  | 點問・點答     |
| <b>36</b> |  | 無酒「家」做起   |
| <b>37</b> |  | 未成年無酒家庭約章 |
| <b>38</b> |  | 答案        |

## 前言

近年不少外國研究及本地調查均顯示，兒童於小學階段已對酒精飲品存有好奇，甚至曾經接觸，而有近半受訪者更表示首次接觸的酒精飲品來自家人。在中國傳統喜慶及相聚文化中，酒幾乎是必備的飲品。不少家庭亦鼓勵子女試飲，甚至從小訓練他們的酒量。但隨著醫學界對酒精禍害的認知提升，發現酒精對未成年人士身心發展所造成的深遠影響，喚起大眾對未成年飲酒問題的關注。

東華三院一直以創新具承擔的精神，為有需要人士提供不同的社會服務。於2005年，正式成立「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務。本服務除了提供戒酒輔導外，更致力推動酗酒預防的社區教育工作，於各大專院校、中學及社會團體推廣無酒健康生活。是次出版「高飛遠酒大歷險」，為本服務首次以未成年飲酒為題推出的故事書，希望藉著主角小馬騮高飛的故事及家長教室，向兒童讀者及其家人講解酒精對未成年人士的影響，以及教授家長如何協助子女遠離酒精禍害。

在此特別感謝「何東爵士慈善基金」的贊助，讓「高飛遠酒大歷險」能印製成書，並免費贈與各地區的小學、社服團體及家庭，成為父母和子女開放地談論酒精問題的工具，從中向兒童灌輸正確的價值觀及資訊，建立無酒成長的環境。

**東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務**



### 故事簡介

主角小馬騮高飛和家人及其他馬騮鄰居居住於香港的城門水塘公園。有一天，高飛好奇下飲了行山人士帶來的酒精飲品。酒精讓牠的身體產生了轉變，並且令牠踏入了一個危險、孤獨及迷失之旅...



城門水塘環境清幽，是遊人週日行山及野餐的好去處。內裡的白千層高樹及野生馬騮也很受歡迎。郊野外野餐，小朋友緊記要保持公園清潔，自己垃圾自己帶走。同時不要餵飼野生動物，以免降低牠們的覓食能力啊。

傾  
傾

小朋友，你和家人喜歡野餐嗎？和家人一起計劃一次城門水塘的野餐遠足之旅，並商量帶備甚麼食物及飲品吧。

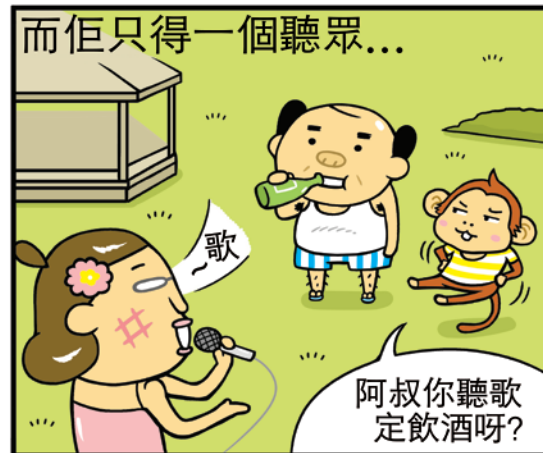




今天的水塘又來了很多遊客。但當中一部份人的行為很奇怪。他們有些昏睡在地上、有些面紅紅、也有些在大聲喧嘩。

小朋友，請和高飛一起細心觀察，嘗試找出遊人們的怪異行為吧。

遊戲說明：  
請圈出圖中所有受酒精影響的遊人 [答案在第38頁]



原來我們的身體很利害，懂得在不適的時候向我們發出警號。  
而飲酒後出現面紅便是其中一個訊號表示該人飲酒過多了。

傾  
一  
傾

你曾經見過別人飲酒後面紅嗎，  
情況是如何呢，和家人們  
分享一下吧。

如果想了解更多酒後面紅  
的知識，可以參考以下網址：  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/  
young\\_people\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/young_people_chi.pdf)



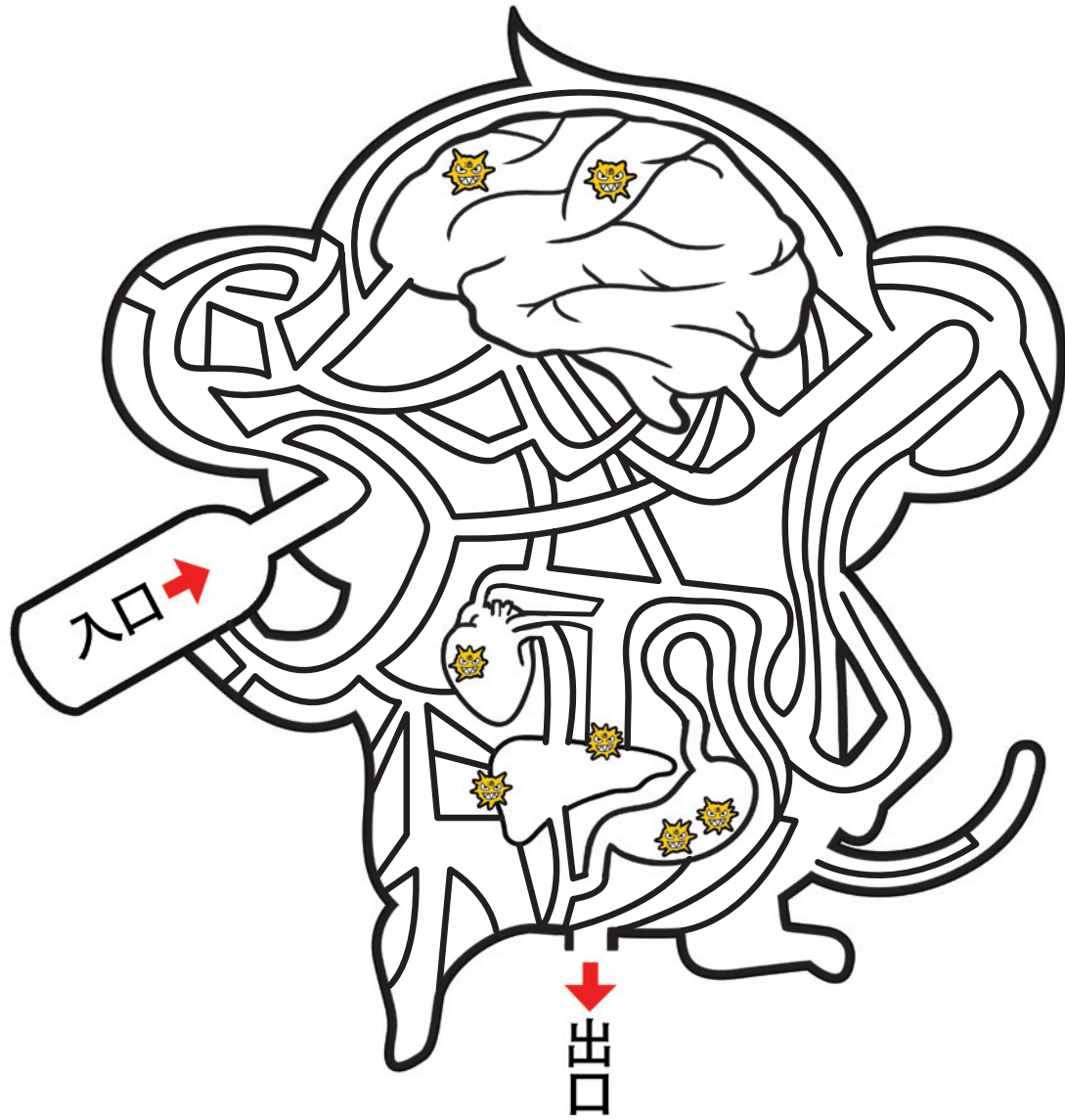
明星、廣告、美麗包裝... 酒精生產商利用不同方法吸引大眾。  
但酒精華麗的包裝下，藏著的卻是傷害身體的物質。  
你們又會否被它的外表欺騙呢?

傾  
一  
傾

你們曾經在日常的電視節目及網上廣告  
中看見酒精飲品嗎?帶給你的印象是如何  
呢?和家人討論一下。



大件事了，高飛飲咗酒，酒精怪侵入了身體不同部份。  
小朋友，嘗試協助高飛帶領酒精通過身體迷宮，排出體外吧!!!



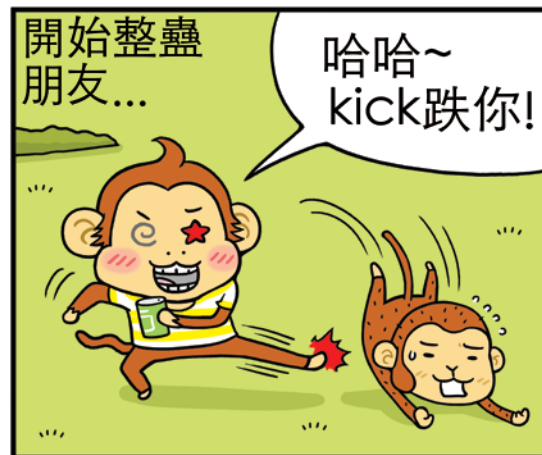
遊戲說明：  
嘗試從入口穿越迷宮，經過不同內臟到達出口[答案在第38頁]

## 酒精知多啲

小朋友，你知道酒精是甚麼嗎？酒精又名乙醇，當它進入身體內，小部分會經口腔及食道吸收，餘下的部份由胃及腸臟進一步吸收。然後經由血液進入肝臟，分解成為一種名為乙醛的粒子，對於我們的身體而言，這是一種毒素來的，會增加人體患癌的風險。酒精多年前已被世衛定為一級致癌物。肝臟未能即時分解的酒精會經由血液進入不同的部份，比如對腦袋進行傷害及干擾其神經功能，而過量飲酒或會令我們出現失控、噁心、嘔吐及動作笨拙等情況，更甚者可能會出現昏迷、抽搐及引發死亡。它又會增加患上心臟病、胃炎等疾病的風險。有研究表示，一個正常成人需要2至3小時去分解及處理一罐啤酒的酒精含量。

如果想了解更多關於酒精對身心的影響，可以參閱以下網站：  
[http://atp.tungwahcsd.org/index.php/index/alcoholism.html#tabpc\\_1](http://atp.tungwahcsd.org/index.php/index/alcoholism.html#tabpc_1)

## 馬騷戲



## 迷失水塘



我們日常所謂的「醉酒」，在醫學上稱為「急性酒精中毒」，徵狀包括面紅、動作協調減弱、頭暈、說話含糊、情緒波動、神智不清等。醉酒人士往往會做出誇張及不當的行為。

酒精令人失去自己其實一點也不誇張。報紙及新聞經常也刊登一些由酒精引致的意外及人命傷亡，包括財物損失、打鬥及醉駕等。酒精除了令人迷失，也令人失去很多重要的東西。

傾  
傾

你們有沒有遇見過喝醉酒的人呢?  
和家人分享你的經驗及想法。

試試和家人一同在網上  
搜尋「酒精禍害」，  
看看能否發現更多。

動  
動

動  
動

嘗試和家人一起在網上、  
電視或報紙搜尋和酒精相關  
的新聞，並一起討論酒精  
如何影響到當事人。



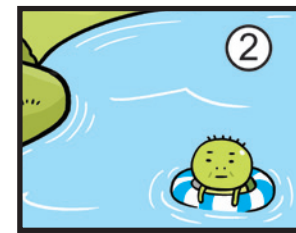
高飛不小心掉落山了，這裡空無一物，高飛想要快快離開這裡。仔細一看，高飛想到了一些可行的方案。小朋友，請協助高飛做出最明智的選擇吧：



1

高飛發現旁邊樹上有些樹藤，以牠敏捷自豪的爬樹技巧，一定可以爬回山上。

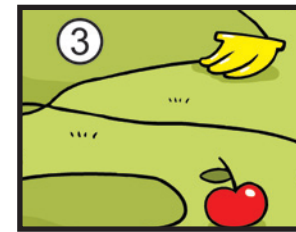
跳到第18頁



2

高飛看見旁邊的水塘，牠想到水塘是公園的中心部份，以游泳的方式一定可以找到出路的。

跳到第19頁



3

高飛發現旁邊有條帶點崎嶇的小路，雖然地上好像滿佈垃圾，但牠決定沿著小路離去。

跳到第20頁



4

身旁的草叢出現了一道閃光，原來是一個玻璃瓶。高飛決定留在原地不亂動，並好好利用這個玻璃瓶。

跳到第22頁

遊戲說明：

從右頁列出的四個方案中作出最精明的選擇並翻到指定頁數。

# 1 EASY JOB?



在酒精影響下，很多日常生活中的Easy Job(看似輕易的事情)也變得Difficult(困難)。好像故事中，爬樹對馬騮高飛來說有如天賦一樣，十分輕易，但是在酒精的影響下，一樣也會受影響。

好痛呀...  
返回16頁

傾一傾

和家人分享一下日常生活中，有甚麼事情是你們的Easy Job，看看誰能舉得最多例子。

# 2 馬騮式



酒後游水是十分危險的，幸好高飛得到海龜的拯救。運動前後飲酒是很危險的行為。因為酒精會影響我們的反應、協調和平衡，有可能會導致損傷、意外，甚至死亡。

危險呀...  
返回16頁

傾一傾

小朋友，你可以舉出一些飲酒後做不同運動會造成的危險嗎？試試和家人或朋友比試誰能想到最多例子？



3

選擇走過旁邊有條帶點崎嶇的小路，地上好像滿佈不同的垃圾，但牠受酒精影響，視力變得模糊。小朋友，請協助高飛看清楚吧。



遊戲說明:

嘗試從圖中配對出圖片下列出的五件物件吧

[答案在頁38]

哎咗...

返回16頁



雖然得到你既幫助，但高飛都係跨越唔到呢條崎嶇的小路，因為酒精會影響我們的視力，令影像變形及旋轉，出現暈陀陀的感覺。正常視力可以協助我們平衡、聚焦、分辨物件、偵測距離及察覺危險等。因此當我們眼睛的感知能力受影響後，自我協調及對外間反應的能力也會下降。

小朋友如果也想了解一下，可以經由以下之QR CODE或在GOOGLE STORE 搜尋並下載遠酒高飛服務的「酒量計算」手機應用程式，程式附有一個酒精眼鏡模擬功能，讓你可以體驗一下酒精影響下的視力情況。



傾一傾

小朋友，在父母的陪同、安全及身體狀況許可下，進行以下體驗：側頭把耳朵貼著肩膀，原地轉三個圈，再嘗試走直線吧[輕微地體驗一下醉酒的視覺]。完成後和家人分享當中的困難及體驗。



## 4 阿拉丁神燈

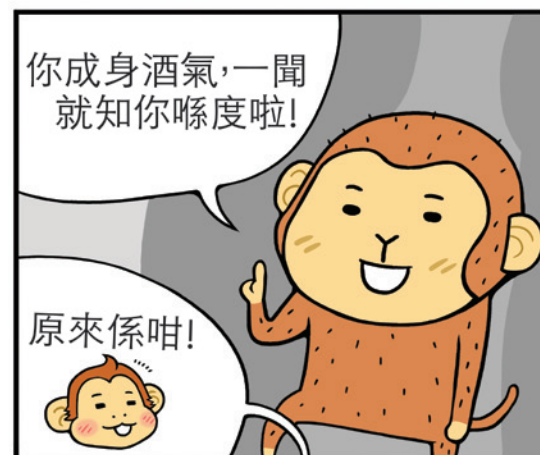


雖然故事裡的小鬼很可愛，但現實中，酒精成癮是很痛苦的事情。酒精成癮的人會感覺到自己被困於酒精當中，失去自控，就如神燈精靈被困於神燈內，失去自由。有研究顯示，越年輕接觸酒精，酒精成癮的機會越大，而未成年便開始接觸酒精，成癮機率也會以倍數上升。

小朋友，嘗試和家人在網上搜尋「酒精成癮」，了解更多吧!!!

小提示：酒鬼只是故事效果，小朋友千萬不要叫人酒鬼，因為這是很不禮貌的。

## 「味」力沒法擋!!!



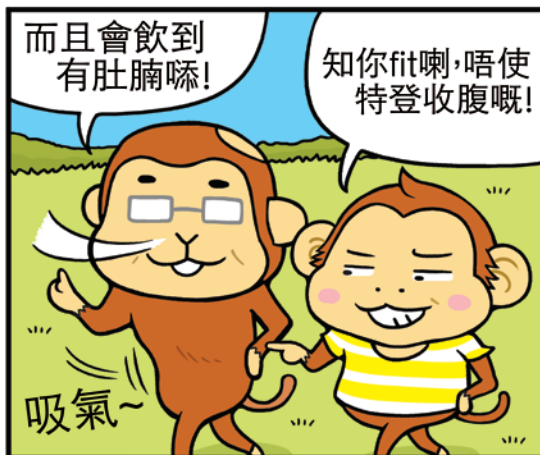
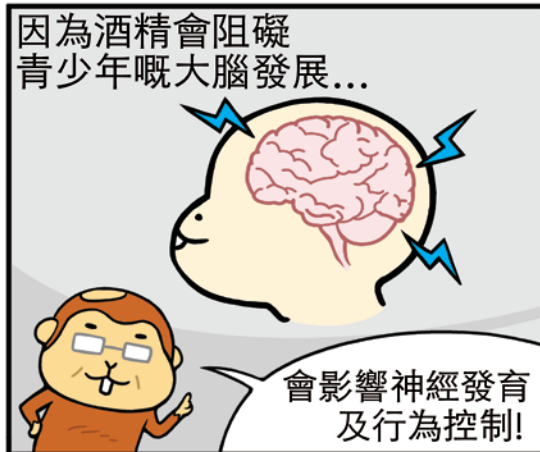
安全留在原地的高飛終於等到家人的拯救，而搜尋的方法竟然是味道!原來酒精進入體內後，約10%會透過身體的呼吸(空氣)、小便及汗水等排出，因此飲酒人士無論在口氣或身上也會散發出酒精的氣味。

傾一傾

你有嗅過飲酒人士散發的酒精氣味嗎，是怎樣的呢?試試和家人討論一下。



## 腦部影響



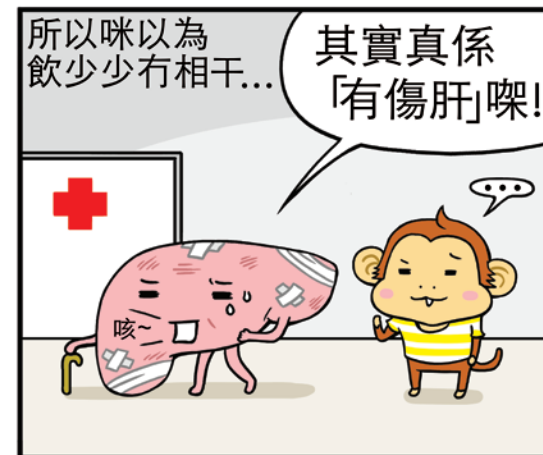
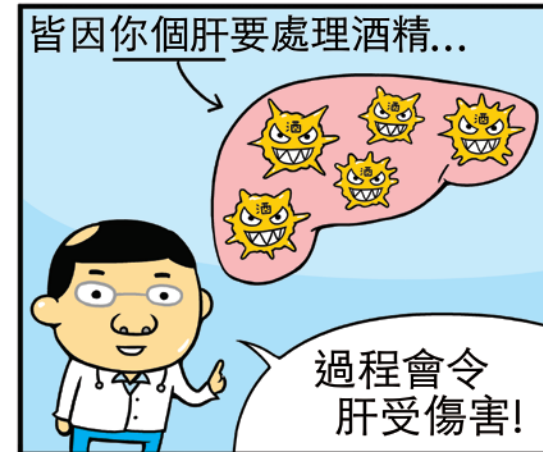
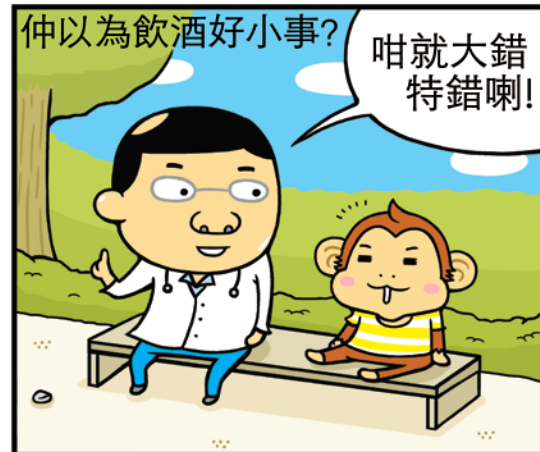
酒精對青少年的傷害比成年人更大。由於青少年的大腦仍處於發育階段，使用酒精會影響到腦內神經的發育及個人行為控制，並產生認知及學習問題。除此以外，酒精的熱量也很高，一克純酒精便含有約7千卡的熱量。因此，坊間便有人會以「啤酒肚」去形容大肚腩。

如果你及家人想了解更多關於酒精對兒童的影響，可以翻到第31頁。

小朋友，嘗試和家人一起了解，7千卡熱量是多少吧？

動  
動

## 飲酒有傷肝!



其實飲酒真的好傷肝。肝臟是我們身體內的化工廠，負責新陳代謝，製造能量及解毒等。處理酒精的過程會對肝臟做成傷害及負擔，長遠降低我們解毒及轉化葡萄糖的能力，使人更容易生病及感到疲累等。

小提示：  
俗語原文「無相干」，  
表示兩者沒有關係的意思。  
以後提起「無相干」的時候，  
你又會否記起「飲酒有傷肝」  
這個故事？

我們認識到酒精對肝臟會做成很大的損害，但你知道肝臟在我們身體的功能是甚麼嗎，嘗試和家人在網上或圖書了解更多關於肝臟功能的知識吧。

動  
動

## 第一次?



近年一項本地研究顯示，青少年首次接觸酒精的年齡有下降趨勢，平均年齡只有10.9歲，更重要的是近6成有飲酒經驗的人士表示首次接觸酒精的地方是家中。由於受到傳統文化及習俗影響，家人往往在不知不覺間鼓勵子女接觸飲酒。

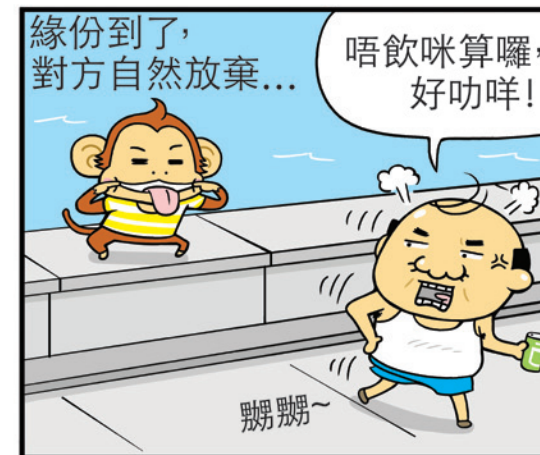
傾一傾

嘗試和家人一同翻到第32頁，了解更多未成年飲酒的迷思。並分享你們的想法。

相信你已經學習到不少酒精的禍害，如果你願意遠離酒精陷阱，我們邀請你的父母和你一起完成第37頁的〈未成年無酒合約〉，表示你及你的家人會一起守護你在成長的過程中不被酒精影響。

動一動

## 佛系拒絕法



酒精引誘無處不在，遇到酒精的邀請，除了佛系拒絕法，其實也有不同的拒絕招式。比如說：1) 重覆說不、2) 轉移話題及3) 提出反建議等。不過最重要當然是堅定地表明你的立場，不受別人影響吧。你又有甚麼好建議呢？

傾一傾

試試和父母分別扮演邀請及拒絕一方，利用以上教授的方法或新方法去拒絕，看看大家有甚麼方法拒絕酒精引誘。



# 向酒精說「不」



感謝你和高飛一同經歷這趟歷險旅程，我們誠意邀請你在完成閱讀本書後透過以下QR code連結，填寫一份讀後感問卷調查。完成後可能會有小驚喜哦!!!



完

相信不單止高飛，你們也學習到飲酒的害處了。以下有一個終極測試，看看你們認識到多少？請用4分鐘從以下的文字圖中圈出飲酒的害處：

[每次重新挑戰請自行減少一分鐘]

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 坊 | 半 | 身 | 心 | 走 | 神 | 智 | 不 | 清 | 腦 |
| 飲 | 身 | 體 | 發 | 出 | 異 | 味 | 肝 | 謝 | 反 |
| 酒 | 後 | 不 | 當 | 行 | 為 | 道 | 學 | 反 | 射 |
| 精 | 神 | 協 | 高 | 鬼 | 產 | 嘔 | 業 | 應 | 上 |
| 成 | 經 | 調 | 醉 | 酒 | 財 | 吐 | 變 | 下 | 行 |
| 癮 | 一 | 級 | 致 | 癌 | 物 | 質 | 差 | 降 | 低 |
| 脂 | 情 | 緒 | 波 | 動 | 損 | 飛 | 昏 | 迷 | 人 |
| 遠 | 戒 | 出 | 致 | 肥 | 失 | 面 | 紅 | 思 | 想 |
| 肝 | 酒 | 醜 | 大 | 肝 | 硬 | 化 | 相 | 干 | 有 |
| 影 | 響 | 腦 | 部 | 發 | 育 | 學 | 包 | 裝 | 機 |

- 1 - 4 個: 請翻到第1頁重讀本書後再挑戰吧……
- 5 - 7 個: 看來你忽略了四格漫畫下面的資訊呢。重看後再挑戰一次吧。
- 8- 10個: 恭喜你成功過關，好好記著這次學習，活出無酒健康生活。
- 11-15個: 恭喜你，你對酒精既影響已經掌握不少，如果你想了解更多，本書提供了一些額外的資源及方法給你繼續發掘。
- 16個以上: 噢，見你骨骼精奇，係千年難得奇才，有無興趣加入我們，推廣無酒健康生活文化，為社會、為人民、為世界出分力呀？

## 家長教室

近年，飲酒人士有逐漸年輕化的趨勢。根據保安局禁毒處二零一七/一八年學生服用藥物情況調查發現，受訪的高小、中學和專上學生中，56.7%曾經飲酒;42.3%報稱曾在過去一年內飲酒。同時，在「10歲或以下」這個年齡組別當中，每五名便有一名學生(佔20.1%)曾經接觸酒精。而酒精對兒童會造成持續的傷害，作為家長可以如何是好呢？

本書以下的部份特別以家長為對象，讓家長了解有關酒精對青少年身心發展的影響、以及破解常見的迷思，並教授家長如何回應及預防子女酒精問題。歡迎家長個別或和子女一同閱讀。希望能協助你的家庭及子女遠離酒精引誘及傷害。



## 酒精對兒童影響



- 酒精類產品已被世衛列為第一類致癌物，會增加患上不同癌症的風險。
- 直到大約20歲前，青少年的大腦仍處於發育階段，在這個時期使用酒精會影響到腦內神經的發育及個人行為控制能力，並產生認知及學習問題。同時，酒精會影響大腦前葉功能、抑制理性思想、減低自我控制及判斷力，容易令人做出非理性的行為。
- 酒精對健康構成的傷害是持續的，子女飲酒越多，他們要承受酒精相關危害的風險便越大。
- 兒童及青少年較易遭受與飲酒有關的腦部發育損害。有研究顯示，長期使用酒精的青少年記性會較差，而越早開始使用酒精，出現暴力行為、缺課及酒精依賴的風險也越高。
- 酒精對身體不同部份的傷害：
  - 中樞神經：加速腦部退化的過程、記憶力衰退、思考及判斷力減低、視力模糊、反應緩慢、失去協調能力及出現幻覺等
  - 心理方面：性情大變、情緒不穩、抑鬱、失眠及有自殺衝動等
  - 生理方面：心臟衰竭、血壓升高、脂肪肝(可引致肝硬化及肝癌)、食道炎、胃炎、胃潰瘍、(男性)陽痿及急性酒精中毒等



# 家長六大迷思



1

## 飲酒好小事，唔洗咁緊張？

答: 研究顯示，酒精造成的傷亡數字遠比其他毒品為多。當中包括酒精中毒、自殺、意外傷亡：如跌倒、高處失足、撞傷、遇溺、打鬥、性侵犯等。加上酒精是會令人上癮的物質，對於仍在發育中的兒童及青少年，他們患上酒精依賴的風險也會上升。  
[翻至第31頁以了解更多酒精影響]

2

## 我唔教佢飲酒，難道等人地教呀？

答: 正確來說，家長應該教授子女關於酒精的禍害，而非鼓勵子女飲用酒精。讓子女了解酒精是甚麼，對身體的影響、飲酒文化及酒商廣告的誤導等也有助他們遠離酒精。所以父母要主動和子女討論關於飲酒行為，表明個人對於子女未成年飲酒的否定態度。

3

## 酒量及早練好，有助日後工作應酬

答: 酒精對於兒童及青少年的影響有別於成人，因為他們的腦袋正處於發育階段，特別是行為控制的部份。研究顯示成年前接觸酒精，會增加出現學術表現差、抑鬱症、自殺行為、暴飲及酒精成癮的風險。15歲前便接觸酒精，日後成癮的風險會提升四倍。

4

## 管得太嚴會有反效果，佢地反而會飲得更利害

答: 研究顯示，家長對於「未成年不可飲酒」抱有肯定及清晰的態度，有助減少未成年子女的飲酒行為。如果子女認為家長對其飲酒態度表現越不在意，越容易出現飲酒及使用其他毒品的問題。堅定的立場，配合理據及討論，子女會願意跟從你的指示。

5

## 偶爾在子女面前飲酒沒有問題

答: 父母是子女的榜樣，你的飲酒行為態度會直接影響子女對酒精的接受程度及提升他們日後養成飲酒習慣的危機。而於家中儲存酒精飲品，也大大增加了子女接觸及嘗試酒精的機會。而部份家長會要求子女協助買酒、取酒及斟酒等，這些行為也會增加子女對酒精的接受程度。

6

## 酒呢啲野，大過啲先傾啦

答: 外國的研究顯示，兒童在大約9歲開始對酒精的看法會改變，不再只認為酒精是成人的飲品，並且印象更正面。而本港一項中小學校飲酒行為的調查報告也指出，接近一半人曾經飲酒，最小接觸的年紀更降至8歲。所以踏入青春期前便需要跟子女進行酒精教育。



# 點問點答

問題天天都多，孩子處於成長階段，除了對家長言聽計從，也免不了想了解背後的理據。面對孩子關於酒精相關的問題，家長們可以點回應呢？  
以下我們就著一些家長常見和酒精有關的難題，提供了一些建議。



## 問題(一)：叫我唔好飲，點解你又飲？

### 回應重點：

- 了解子女的動機：**有時候孩子不是出於挑戰的心，或許是出於好奇及關心。因此可以嘗試了解他發問的原因，是因為他對此有好奇、不理解、或者是他了解酒精的不好，想關注你的健康？因此，先不要用大石壓死蟹的方式去回應。多了解，多聆聽。
- 及時教育：**協助子女分清未成年飲酒及成年人飲酒的分別，你不容許未成年飲酒的理由是因為他們的腦袋及身體正在發育，令他們未能有效控制使用及處理酒精。而且酒精會影響他們腦部發展及健康。提供一些事實的資訊，讓他從中學習更多。
- 反思一下：**這個問題顯示子女已經留意到你使用酒精的習慣。作為一個好的榜樣，可能需要反思一下自己在子女面前的飲酒行為。

### 例句：

- ✓ 點解你會咁問既？你知道小朋友飲酒會有咩影響嗎？
- ✓ 其中一個原因我叫你唔好飲，係因為你現在是發育階段，酒精會對你腦部發展造成傷害。
- ✗ 因為我係大人，你係細路！
- ✗ 我講你就聽，唔好問咁多！
- ✗ 因為你控制唔到囉！

## 問題(二)：你細個有無飲酒/你幾歲開始飲酒？

### 回應重點：

- 誠實回答：**千萬不要因為你的過去阻止你和子女談及未成年飲酒這個議題。如果你也曾未成年接觸酒精，坦誠地告訴他們，並讓他們知道現今對酒精的禍害的認識已經更多。
- 分享經驗：**這個問題顯示子女嘗試以你為酒精使用的榜樣及參考。因此可好好利用個人經驗，分享一些酒精對你的影響或一個令你後悔飲酒的經驗，讓他們從中了解更多，同時展示你對於未成年飲酒的否定立場。
- 遠離引誘：**這是一個好機會和子女討論酒精的引誘，了解甚麼驅使他們想要嘗試酒精：朋輩引誘、好奇心、模仿行為、喜慶日子等等，就著他們的關注進行討論及給予指引。

### 例句：

- ✓ 當時因為\_\_\_\_\_ (原因)，所以好細個開始飲酒。曾經有一次飲得利害，搞到\_\_\_\_\_
- ✓ 講完我，又講俾我知你對酒嘅想法呀？點解呢？
- ✗ (講大話)好大個先飲，無咩特別。
- ✗ 我幾細個就飲，不過我控制到，所以無問題。
- ✗ 你唔好理，總之你唔准飲！

## 問題(三)：我想試下飲呀？

### 回應重點：

- 提高警覺：**當子女在言語或行為上表現出想要嘗試酒精的時候，顯示他對於酒精出現了好奇心或新的想法。這是一個重要的機會作出正面回應及提供合適的指導。避談或不理會或會令子女自行偷偷嘗試而不再詢問。
- 堅決說不：**請以堅決的態度表示你對未成年飲酒行為的否定，即使是只含有少量酒精的汽水酒或只是輕輕淺嘗，因為不一致的準則會令子女對你的立場產生困擾，同時少量酒精也會對身體造成傷害。務必讓你的子女明白你保護他們的決心和拒絕他們的理由。當中不需要指罵、責備或強硬的語氣，你只需要表現肯定並說出：「不可以。」
- 了解原因：**了解子女想要嘗試的原因，從中明白他及其社交圈子對酒的態度及想法。讓他多發表意見，從中更正謬誤。

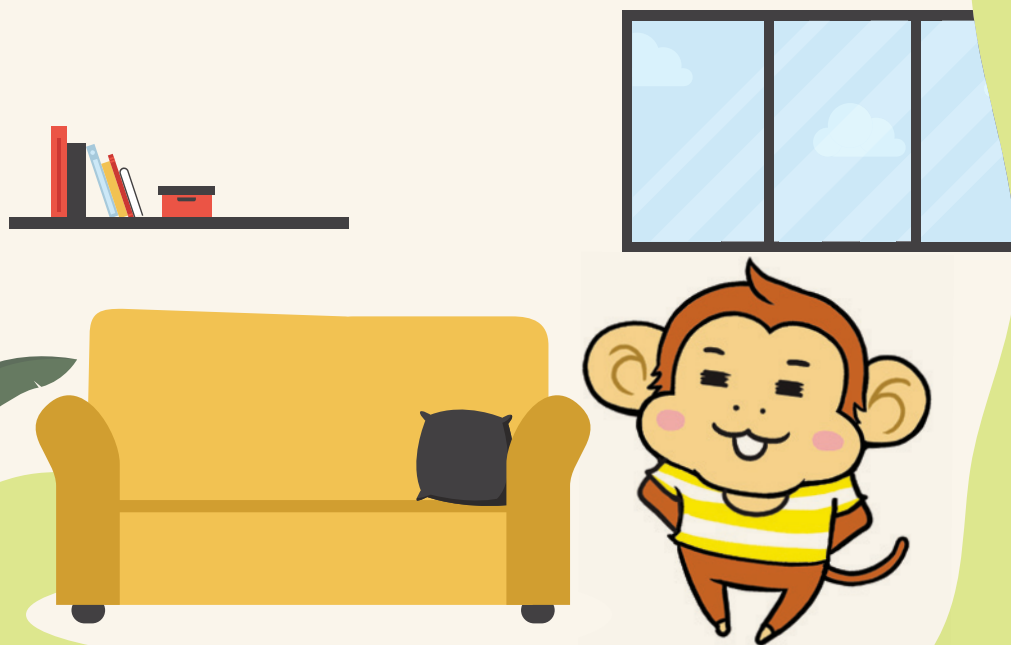
### 例句：

- ✓ 酒精會傷害你的，我唔想你受到傷害，所以唔可以試下，不過點解你會想試呀？講來聽下。
- ✓ 無論飲幾多，酒精對發育緊既你來講都好危險，所以唔好飲酒吧，選過第二種飲品啦。
- ✗ 少少唔緊要，試下啦。
- ✗ 試下囉，你實唔鍾意既。
- ✗ 邊個教你架，衰仔/女，學人飲酒。

# 無酒「家」做起

以下是一些家長可以協助子女遠離酒精引誘的方法:

1. 做個好榜樣、不在子女面前飲酒
2. 建立無酒家庭環境[不存放酒在雪櫃、不亂放]
3. 不叫小朋友協助買酒、取酒、斟酒
4. 保護你的子女不受親友、其他成年人及其同輩的引誘
5. 不做推手：不要請子女嘗試或從小訓練他們的酒量
6. 開放地和子女討論有關酒精的問題



## 未成年無酒家庭約章

家長:

- 我/我們願意提供安全及清醒的家庭環境。在你成年前，我/我們不會提供及邀請你飲用酒精，並盡力保護你不被引誘及受酒精影響。
- 我/我們願意以開放、關懷及接納的態度和你討論有關酒精的問題，並協助你面對困難及處理負面情緒。
- 我/我們也承諾不會讓自己在受到酒精及藥物的影響下駕駛及做出危險的事情，與你一同建立一個無酒健康的家庭。

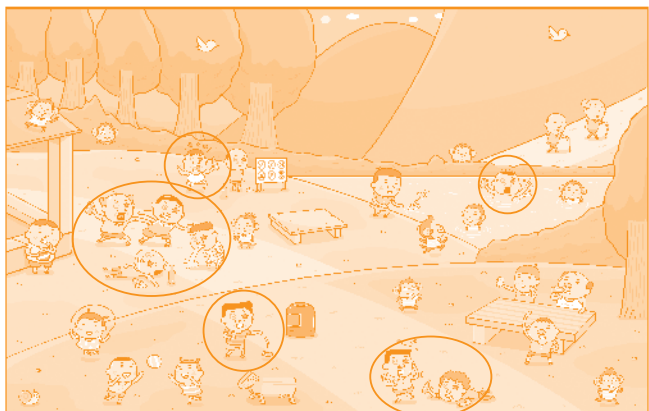
簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

子女:

- 我了解到在我的成長中會面對很多不同的選擇，我願意承諾你盡我努力去避免做出一些決定，會傷害自己健康、安全、以及你對我的信心。
- 我明白到酒精對我產生的負面影響，我願意在成年前不接觸酒精飲品，保持清醒，盡力去拒絕來自朋友及其他人飲用酒精的邀請，以及遠離有酒精提供的場合或場地。
- 我承諾當我面對酒精引誘、困難或危險情況時，我會告訴及聯絡你。

簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

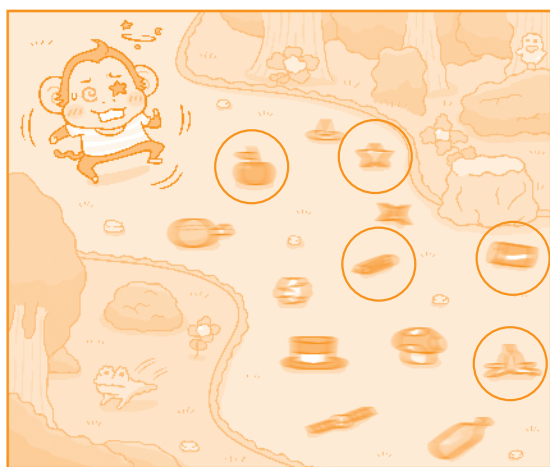
遊戲一 (P.8)



遊戲二 (P.12)



遊戲三 (P.16)



遊戲四 (P.29)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 坊 | 半 | 身 | 心 | 走 | 神 | 智 | 不 | 清 | 腦 |
| 飲 | 身 | 體 | 發 | 出 | 異 | 味 | 肝 | 謝 | 反 |
| 酒 | 後 | 不 | 當 | 行 | 為 | 道 | 學 | 反 | 射 |
| 精 | 神 | 協 | 高 | 鬼 | 產 | 嘔 | 業 | 應 | 上 |
| 成 | 經 | 調 | 醉 | 酒 | 財 | 吐 | 變 | 下 | 行 |
| 癮 | 一 | 級 | 致 | 癌 | 物 | 質 | 差 | 降 | 低 |
| 脂 | 情 | 緒 | 波 | 動 | 損 | 飛 | 昏 | 迷 | 人 |
| 遠 | 戒 | 出 | 致 | 肥 | 失 | 面 | 紅 | 思 | 想 |
| 肝 | 酒 | 醜 | 大 | 肝 | 硬 | 化 | 相 | 干 | 有 |
| 影 | 響 | 腦 | 部 | 發 | 育 | 學 | 包 | 裝 | 機 |





督印人：楊枋英

編輯：吳永文

印刷數量：800本

出版日期：2018年12月

版次：2018年12月第一版第一次印刷

東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務

電話：2884-9876

傳真：2884-3262

網址：<http://atp.tungwahcsd.org/>

「何東爵士慈善基金」贊助

\*版權所有，不得翻印



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

