

# 2020 天天無酒 健康久久 酒精不耐症衛教

## 微電影創作大賽簡章

### 衛生福利部補助計畫

#### 一、計畫緣由

據衛生福利部國民健康署研究推估，台灣每年約有 4500 人死於酒害，平均每天就有 11 人因此死亡，且台灣人因先天遺傳原因，喝酒後容易出現臉紅、心跳加快、頭痛、頭暈、噁吐、宿醉等症狀，比例高居世界第一，稱為「酒精不耐症」，更大幅提高罹患癌症的機率。希望透過影片傳達國人對於「酒精不耐症」的認知，並能勸導飲酒不只傷人誤己，也可能對他人家庭造成巨大影響。

#### 二、計畫目的

藉由微電影甄選方式，以創意拍攝手法，鼓勵民眾參與活動，並藉由拍攝引起社會關注，擅用網路無國界的平臺宣傳，結合影音網站，以網路方式，進行「酒精不耐症」衛教宣導，期望以網路影片的方式，進而喚起社會大眾對於酒精不耐症及酒害的認知。

#### 三、辦理單位

指導單位：衛生福利部

主辦單位：中國醫藥大學

合作單位：社團法人台灣酒精不耐症衛教協會 (<http://www.taies.org/>)

#### 四、參賽資格

##### (一) 參賽對象：

1. 參賽隊伍以高中職以上（含）之學生、社會人士為限，每隊報名參賽人數 1-5 人（演員可不計）。
2. 參賽隊伍須指派 1 名隊員為領隊，擔任主要聯絡人，每隊以領隊為代表完成報名。

##### (二) 參賽版本

1. 每隊擇一版本報名（社會大眾版、學生（青少年）版、勞工版、酒癮者版）。
2. 每位參賽者不限參加乙隊，可重複組隊報名不同版本（社會大眾版、學生（青少年）版、勞工版、酒癮者版）。
3. 同一參賽者不得重複報名同一版本。

#### 五、參賽規則

一、報名時間：即日起至民國 109 年 7 月 31 日 (五) 17:00 止

二、報名方式：本競賽採網路報名，登入以下連結填寫報名表  
(<https://forms.gle/TRaMxWtNmbxwJnXr6>)。

三、收件方式與時間：請於民國 109 年 8 月 30 日 (日) 17:00 前以電子檔上傳作品至個人 Google 雲端並將其連結及創作說明 (pdf 檔) 以電子郵件寄至：  
[daniel.cs03@g2.nctu.edu.tw](mailto:daniel.cs03@g2.nctu.edu.tw)，主旨一律：2020 天天無酒 健康久久 微電影創作大賽 (版本\_影片名稱\_聯絡人)。

四、作品規格：

- (1) 影片格式：作品以 HD 規格 1920x1080 pixels、MP4，約 3-5 分鐘，檔案大小 5G 以內。
- (2) 創作說明：500 字內作品創作說明 (請以 PDF 上傳)
- (3) 上傳格式：將參賽影片及創作說明兩個檔案放置於同一個資料夾，資料夾檔名須按照格式 (參照以下範例)，並將連結以電子郵件郵寄至指定信箱。  
資料夾檔名：版本\_影片名稱\_聯絡人  
範例：學生版\_無酒幸福久久\_王大同
- (4) 著作權授權同意書 (如附件三)：得獎作品之隊伍需寄回同意書之正本，且主辦單位得保留修改作品之權限。
- (5) 授權同意書請寄「中國醫藥大學公共衛生學系 王瑞筠老師」收  
地址：台中市北區學士路 91 號 中國醫藥大學公共衛生學系  
聯絡人：王瑞筠 電話：04-22053366 轉 6116

五、拍攝內容：呈現方式不限，風格類型 (影片、動畫) 不拘，惟應避免內容離題、違反善良風俗及侵害他人著作權等相關情事。參賽者可從四個組別任選參賽 (可複選)：社會大眾版、學生 (青少年) 版、勞工版、酒癮者版。各版本皆應包括「酒精不耐症」認知 (詳見附件一)，並發揮勸導效益為原則，其餘相關內容應包括：

- (1) 社會大眾版：應與飲酒的危害，強調生命價值可貴，保障自身健康及尊重他人性命權益為主題。
- (2) 學生 (青少年) 版：建議包括校園生活之酒害及如何避免為大方向。
- (3) 勞工版：應包括避免工作環境之酒害等大方向。
- (4) 酒癮者版：應包括酒癮者及其家屬應如何協助，建議可納入戒酒法則，相關定義請參閱附件二。

六、評選方式：邀請相關領域專家學者與本機關代表依各評選標準選出各組前 3 名。

七、參賽作品語言不限，惟影片內容需加上中文字幕。

八、所有得獎作品須無償授權予主辦單位置於網際網路、國內外頻道、政府單位或其他影音頻道中播出使用。



## 六、 評選標準

評比項目	比例
情節及創意	30%
主題表現	25%
視覺設計	15%
拍攝技巧	15%
後製技術	15%
總分	100%

## 七、 得獎名單

得獎名單將於 109 年 9 月 30 日公布於衛生福利部臉書專頁  
(<https://www.facebook.com/mohw.gov.tw/>)及中國醫藥大學網站

## 八、 獎勵方式

競賽優勝原則遴選出每版本各金片獎 1 名、銀片獎 1 名與銅片獎 1 名；評審小組得視報名隊伍組數或評審結果，酌予調整獎勵名額。

獎項	組別	獎勵內容
金片獎	1	獎勵金一萬五千元，獎狀乙面。
銀片獎	1	獎勵金一萬元，獎狀乙面。
銅片獎	1	獎勵金五千元，獎狀乙面。

## 九、 注意事項

- 一、所有參賽者，皆須遵守本競賽辦法規定，並平等享有獲得獎項/獎金的權利。
- 二、主辦/執行單位保留活動相關項目最終修改權利。
- 三、關於參賽者
  - (一) 得獎之參賽作品之參賽者所有，須附上著作權授權同意書文件 1 份(如附件三)，聲明設計作品未侵犯他人之智慧財產權。
  - (二) 參賽隊伍請按照要求規格提供相關文件，並請詳閱競賽辦法，同意遵守相關規定。
  - (三) 參賽隊伍未依規定繳交各項參賽文件及相關資料者，主辦/執行單位得取消其參賽資格。
  - (四) 參賽隊伍在報名與提交作品收件時間以「網路報名/上傳系統時間」為準，若未於公告期限內繳交，視同放棄參賽資格。
  - (五) 參賽隊伍應保證所提供之所有資料為真實及正確，簽署應為本人親筆簽名，且作品內無不雅或不當內容。
  - (六) 參賽隊伍須於報名系統誠實填寫其報名及作品資訊。
  - (七) 參賽作品應確由參賽隊伍自行創作，不得有抄襲或代勞情事，或涉著作權、專利權及其他權利之侵害，參賽者若違反相關規定，應自負相關法律責任。
  - (八) 如涉有爭議或侵害智慧財產權之法律責任，概由參賽團隊負全責，與主辦/執行單位無關。如造成主辦/執行單位或第三者之權益損失，參賽團隊自行承擔並負相關賠償責任，不得異議。
  - (九) 參賽者皆須同意遵守由主辦/執行單位公告之競賽規則及條文，並接受評審團的決定為

最終決定，同時沒有其他關係人介入評審過程。

(十) 參賽者須為相關的審查和展覽，配合提供一切合理的資訊和實際生產的樣品（如有需要）。

(十一) 參賽者充分瞭解有關比賽所提供的資訊是正確且完整的，參賽者所提供的任何個人資料，將按照主辦/執行單位的隱私政策使用。

(十二) 報名參加檢送資料，恕不退還。

(十三) 參賽隊伍請自行確保檢具作品上傳流程，若因網路或不可抗力之因素而無法完成作品上傳，由參賽隊伍自行負責，主辦/執行/承辦單位恕不負相關責任。

(十四) 參賽隊伍於競賽期間經自行決議放棄參賽資格，須填寫退賽切結書（附件四）以電子郵件寄至：daniel.cs03@g2.nctu.edu.tw，主旨一律：退賽切結書\_2020 天天無酒 健康久久 微電影創作大賽（版本\_聯絡人）。

#### 四、關於得獎者

(一) 各獎項得經決選評審會議視參賽作品水準議定「從缺」或「調整」，亦得由決選評審會議決議更動獎勵與獎項名稱。

(二) 主辦/執行單位得由作者同意後略為修改，並且有公開發表、展出此作品權利。

(三) 主辦/執行單位得使用獲獎者報名所檢附的資料，作為「酒精不耐症」衛教文宣內容。

(四) 獲選金片獎、銀片獎、銅片獎隊伍，應配合主辦/執行單位辦理頒獎典禮，頒獎典禮辦理日期、地點另行公告及通知。

#### 五、資格取消

(一) 未能於繳件截止日前完成作品檔案繳件者，視同放棄參賽資格。

(二) 入圍或得獎作品經人檢舉或告發為非自行創作或冒用他人作品，且有具體事證者，執行單位得取消其入圍及得獎資格並追回已頒發之獎金、獎牌及獎狀。

(三) 入圍或得獎作品經人檢舉涉及抄襲或違反著作權等相關法令，經決選評審會議有明顯事實者，執行單位得取消其入圍及獲獎資格並追回已頒發之獎金、獎牌及獎狀。

十、簡章及規則如有未盡事宜，執行單位得隨時修正，並公布於官網。



## 附件一（資料來自台灣酒精不耐症衛教協會）

### #什麼是酒精不耐症？

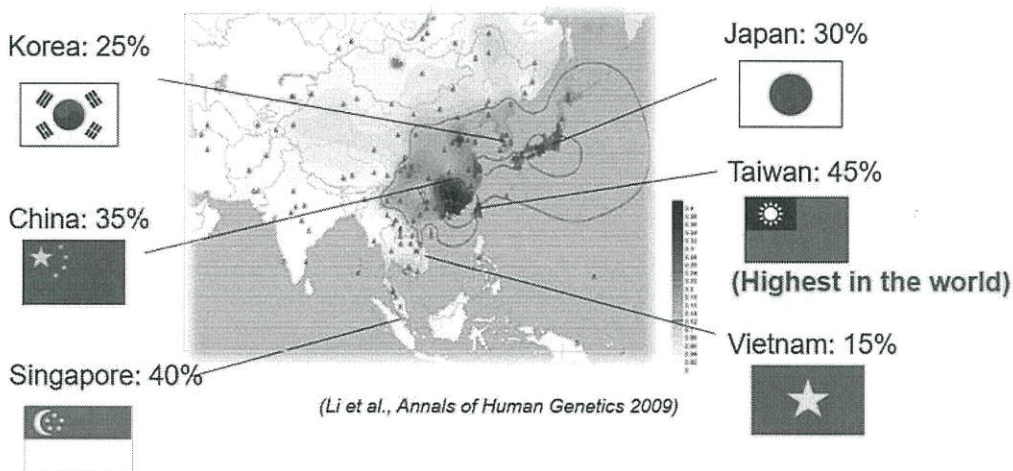
酒精不耐症(Alcohol Intolerance)是一種先天的基因缺陷，導致人體內缺乏乙醛去氫酶(Aldehyde Dehydrogenase, ALDH2)，無法正常代謝酒精轉化成的乙醛。一般來說，飲酒後的代謝途徑為身體將酒精（乙醇）轉化成乙醛，而乙醛去氫酶會再將乙醛代謝成無害的乙酸排出體外。然而酒精不耐症的人因為缺乏 ALDH2，會使乙醛累積體內產生臉紅、頭痛、心悸、嘔吐等不適症狀。

### #為什麼會喝酒臉紅？喝酒臉紅又代表什麼？

喝酒臉紅是乙醛累積體內的一種現象，也是帶有酒精不耐症的人在飲酒後最常出現的徵狀，因為他們身體無法正常將乙醛代謝成乙酸。而喝酒臉紅的原因是因為乙醛會刺激微血管擴張，使血流量加大，導致臉部變紅，有些人甚至會全身通紅。

### #酒精不耐症的歷史

ALDH2 的缺乏起源於春秋戰國時期(約 2000-3000 年前)的中國南方百越族的基因變異，後來在族群融合後，使得漢人、亞洲人後代有酒精不耐症的比例相當高。全球共有五億六千萬亞洲人帶有酒精不耐症，下圖為亞洲人酒精不耐症的比例。下圖亞洲人酒精不耐症的比例



### #為什麼這個議題對台灣人那麼重要？

因為台灣是所有亞洲國家中人民帶有酒精不耐症比例最高的國家! 而且在台灣許多人有「喝酒臉紅代表代謝好」這個錯誤觀念，但實際上喝酒會臉紅的人代表你的身體缺乏乙醛去氫酶，一點都不適合喝酒。

### #酒精不耐症與癌症的關係

酒精不耐症的人無法正常代謝乙醛，使乙醛累積體內，且乙醛是 WHO 認定的一級致癌物，若累積體內將大幅提高罹患癌症的風險，特別是口腔癌、食道癌、乳癌、胃癌等癌症。研究也指出帶有酒精不耐症的人每天喝一到兩罐啤酒或一到兩杯葡萄酒，比起一般人就有高出 40 倍罹患上呼吸道及消化道癌症的風險。長期飲酒也可能造成酒精依賴，對於身體、心靈和社會都會帶來負面影響。

### #那我有酒精不耐症嗎？

想知道自己是否有酒精不耐症有兩種檢測方式，第一種為 DIY 簡易版，只需酒精(或酒精棉片)以及 OK 繃：

1. 將 OK 蹦的紗布處以酒精沾濕或將酒精棉片對折放在紗布處
2. 將 OK 蹦貼在手上臂內側
3. 靜待 15-20 分鐘
4. 撕下 OK 蹦看看被棉花處覆蓋的皮膚有沒有發紅的現象

\* 檢測前應注意自己是否對酒精或 OK 蹦的黏膠過敏

如果有發紅現象，代表你很可能有酒精不耐症，但此檢測方法主要為衛教用途，準確率大約 70%，如果要更準確知道自己是否有酒精不耐症，則要透過第二種方式-基因檢測來確定。

## 附件二（資料來自中國醫藥大學附設醫院）

您是否常在面對諸多生活壓力、情緒的困擾而常常藉酒消愁？其實目前臨床研究調查發現，大部份的酗酒者比酗酒前有更嚴重的情緒問題，喝酒並不是減壓消愁的適當方法，唯有正視問題來源及情緒問題，尋求外界資源的協助才是正確的方式。

### 酗酒的定義

一般酗酒指的是醫學名詞中的酒精使用障礙（Alcohol use disorder），當一個人無法節制飲酒，而導致認知、行為、身體、社會功能與人際關係等方面的障礙或損傷。酒精濫用的人如果繼續喝下去，一旦把飲酒看成比什麼事都還重要，隨時隨地都要喝，喝了酒才感到舒服時，就已經到達成癮的程度。

### 酗酒的成因

1. 遺傳因素：研究中發現同卵雙胞胎其中之一是酗酒者，則另一雙胞胎成為酗酒者比其他手足高出兩倍；酗酒家庭所領養的子女成為問題酗酒者的比率亦較高。
2. 體質因素：東方人因肝臟中的乙醛去氫酶(ALDH2)活性較低，導致代謝酒精較慢而較易出現酒後不適。
3. 心理因素：酗酒者的人格表現易有情緒壓抑、挫折忍受度低、易焦慮、依賴等特質。
4. 環境因素：工作不穩定、常需社交性飲酒、處於問題或酗酒的家庭的環境、種族文化等。

### 長期持續酗酒的特徵

1. 酒精耐受性的產生：需要更多的酒精才能達到先前相同的效果，這是酒精依賴的一種指標。但到酗酒後期，因肝功能變差，病人的耐受力反而會降低，導致病人雖然比先前飲用較少量的酒精，便立即出現酒精中毒的現象。
2. 酒精戒斷症狀：當停止飲酒時，身體會出現極不舒服的反應，此即稱為酒精戒斷症狀群，其症狀包括：全身盜汗、手抖、心跳明顯增加、煩躁坐立不安、失眠、嘔吐，出現暫時性的幻覺（如見牆壁移動，或感覺好像有很多螞蟻或小蟲在身上爬動），嚴重者甚至會發生抽筋、意識不清及死亡。

### 長期持續酗酒的影響

1. 不可逆性的記憶力減退、腦部病變、性情轉變，協調性變差。
2. 酒精會影響人的認知功能，如判斷力、記憶力、學習能力，工作也較容易出現問題。
3. 易患胃潰瘍、高血壓、脂肪肝、酒精性肝炎或肝硬化等併發症。
4. 易睡眠混亂，早醒、睡不安穩、半夜驚醒等。
5. 情緒上易有焦慮和憂鬱的症狀。
6. 易與人有衝突，人際關係遭破壞。
7. 工作能力減退，失業或頻換工作。



## 酗酒的治療

酗酒的成因是多方面的，其治療需更要多方面的配合，且要持之以恆。

1. 急性期的住院：透過藥物治療可減少戒酒引起的戒斷症狀不舒服；在專業人員的照護下，降低在戒酒期間引發的生命危險。
2. 匿名戒酒會（Alcoholics Anonymous, 或簡稱 AA）：民間的互助組織，在全世界各地都有這些戒酒團體，透過團體和信仰幫助的力量增加戒酒的動機。
3. 心理治療：依照酗酒者的背景與問題需求不同，建議配合個人及家庭的心理治療。

## 戒酒法則

以下是我們提供的一些戒酒生活法則，邀請您一起來試試看：

1. 在想法上做改變：誠實的面對自己，承認自己需要被幫助。
2. 做出決定：下定決心戒酒並開始付諸行動。
3. 探索自己、接納自己：真實的探索自己的內心的想法、情緒及行為。
4. 問題解決的方法：如何面對目前的問題？想一想，分析問題在那裡？有那些方法可以解決？尋找資源的幫助，不要一個人孤軍奮鬥。
5. 學習消愁祕方：了解心中的愁，除了喝酒之外，還可以想想可以做些什麼來解愁。
6. 拒絕喝酒的技巧：別人邀請喝酒時懂得勇敢說「不」。
7. 失誤的時候：不要自責，調整心情不要讓自己又喝下去。



## 2020 天天無酒 健康久久 酒精不耐症衛教微電影創作大賽 著作權授權同意書

### 一、授權內容

- (一) 立授權書人參與「2020 天天無酒 健康久久 酒精不耐症衛教微電影創作大賽」，以下簽名立書著作人已徵得其他共同著作人同意，

本隊伍名稱：\_\_\_\_\_

無償授權主辦及執行單位得基於非營利之目的，不限時間與地域，進行紙本印刷、宣傳、展覽、書籍發表、數位化、重製等增值流程後收錄於資料庫，並以電子形式透過單機、網際網路、無線網路或其他公開傳輸方式，提供進行檢索、瀏覽、下載、傳輸、列印等。

- (二) 得公開運用於「第 2 屆大專校院綠色化學創意競賽」活動期間所拍攝影像及影音紀錄。

二、著作權聲明 本授權書為非專屬授權，著作人仍擁有上述著作之著作權。立書人擔保本著作係著作人之原創性著作，有權依本授權書內容進行各項授權，且未侵害任何第三人之智慧財產權。

此致 中國醫藥大學

立書人簽章：

身分證字號：

通訊地址：

法定代理人或監護人簽章（滿 20 歲免簽）：

身分證字號：

通訊地址：

立書日期：中華民國 年 月 日

註：每一件作品請派第一作者代表立書人

附件四

## 2020 天天無酒 健康久久 酒精不耐症衛教微電影創作大賽 退賽切結書

本團隊於 109 年 月 日成功報名參加中國醫藥大學辦理之「2020 天天無酒 健康久久 酒精不耐症衛教微電影創作大賽」，

參與競賽之隊伍名稱： 。

經團隊協商決議放棄參賽資格，如因放棄資格造成權益受損或喪失等事宜，本團隊概無異議，特立此書以茲證明。

此致

中國醫藥大學

團隊代表姓名： (簽章)

團隊成員姓名： (簽章)

團隊成員姓名： (簽章)

團隊成員姓名： (簽章)

團隊成員姓名： (簽章)

中華民國 年 月 日