

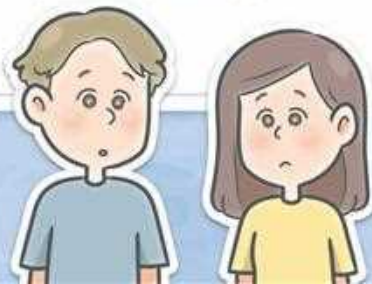
! 酒少一分



健康十分

酒與人類社會的關係

- 當今社會中，社交時常伴隨飲酒，容易忽略或低估酒精所造成的健康與社會傷害
- 全球每年有約260萬人因飲酒而死亡，並有數百萬人因酒精導致健康受損或失能
- 酒精傷害占全球4.7%的疾病負擔
- 20至39歲的年齡層中，酒精為導致早逝與失能的主要風險因子，占該年齡層所有死亡人數的13%



資料來源：

World Health Organization. (2025a). Alcohol. https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1

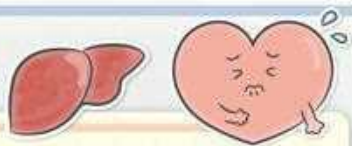
World Health Organization. (2024). Alcohol. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

大專校院學生飲酒行為調查



- 過去30天內飲酒率 ▶ 109年44.2%、111年38.45%
- 過去30天內飲酒過量率(曾經一次喝6杯以上的酒) ▶ 109年20%、111年14.39%
- 最常的喝酒場合 ▶ 朋友聚會(占72.79%)、家人團聚(占41.1%)、覺得開心(占23.46%)、想犒賞自己(占21.59%)
- 飲酒率與飲酒過量率雖呈下降趨勢，但仍有近4成大學生飲酒，顯示飲酒危害宣導之重要性

酒的成分與作用



- ▶ 酒精含有乙醇(Ethanol)，經由乙醇去氫酶（ADH1b）的催化，轉變成乙醛，再由乙醛去氫酶轉化為乙酸，最終分解為二氧化碳與水排出體外。乙醛已被世界衛生組織列為一級致癌物，對健康具有風險；乙醛在體內停留時間愈久，危害愈大
- ▶ 肝臟負責維持人體的血糖平衡，但當酒精進入肝臟時，肝臟會優先代謝酒精，導致血糖下降，而出現飢餓、噁心或宿醉
- ▶ 酒精會抑制中樞神經，影響判斷力、控制力及反應變慢，並增加肝臟疾病、心臟疾病、癌症等慢性病風險，也與憂鬱、焦慮等心理健康問題相關，酒精成癮還可能導致十二指腸吸收功能受損、營養不良及肝功能惡化



資料來源：

World Health Organization. (2024). Alcohol. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Wang, S. C., Chen, Y. C., Chen, S. J., Lee, C. H., & Cheng, C. M. (2020). Alcohol addiction, gut microbiota, and alcoholism treatment: a review. *International journal of molecular sciences*, 21(17), 6413. / California Department of Alcoholic Beverage Control. (2025). Alcohol Facts. <https://www.abc.ca.gov/education/licensee-education/alcohol-facts/>

肝病防治學術基金會(2022)。腸道菌如何影響肝臟與全身健康？好心肝，97。

酒精對健康的短期影響 (急性影響)

- **意外傷害**

車禍、跌倒、溺水

- **暴力行為**

鬥毆、性暴力

- **酒精中毒**

嚴重時會影響呼吸或心跳



- **藥物過量**

和其他藥物(如鴉片類藥物)同時使用，會加重中樞神經抑制，導致呼吸困難或死亡

- **性傳染病或意外懷孕**

控制與判斷力降低，易發生無保護措施之性行為或其他高風險性行為

- **性健康風險**

性無能或性功能障礙

- **對胎兒的傷害**

懷孕期間飲酒可能造成流產、死胎或胎兒酒精症候群(FASD)



資料來源：

Centers for Disease Control and Prevention. (2025a). Alcohol Use and Your Health. <https://www.cdc.gov/alcohol/about-alcohol-use/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024a). Risk and Protective Factors. <https://www.cdc.gov/sexual-violence/risk-factors/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024b). How to Prevent STIs. https://www.cdc.gov/sti/prevention/index.html#cdc_prevention_pre-prevention-steps-and-strategies

Centers for Disease Control and Prevention. (2025b). About Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs). <https://www.cdc.gov/fasd/about/index.html>

酒精對健康的長期影響 (慢性影響)



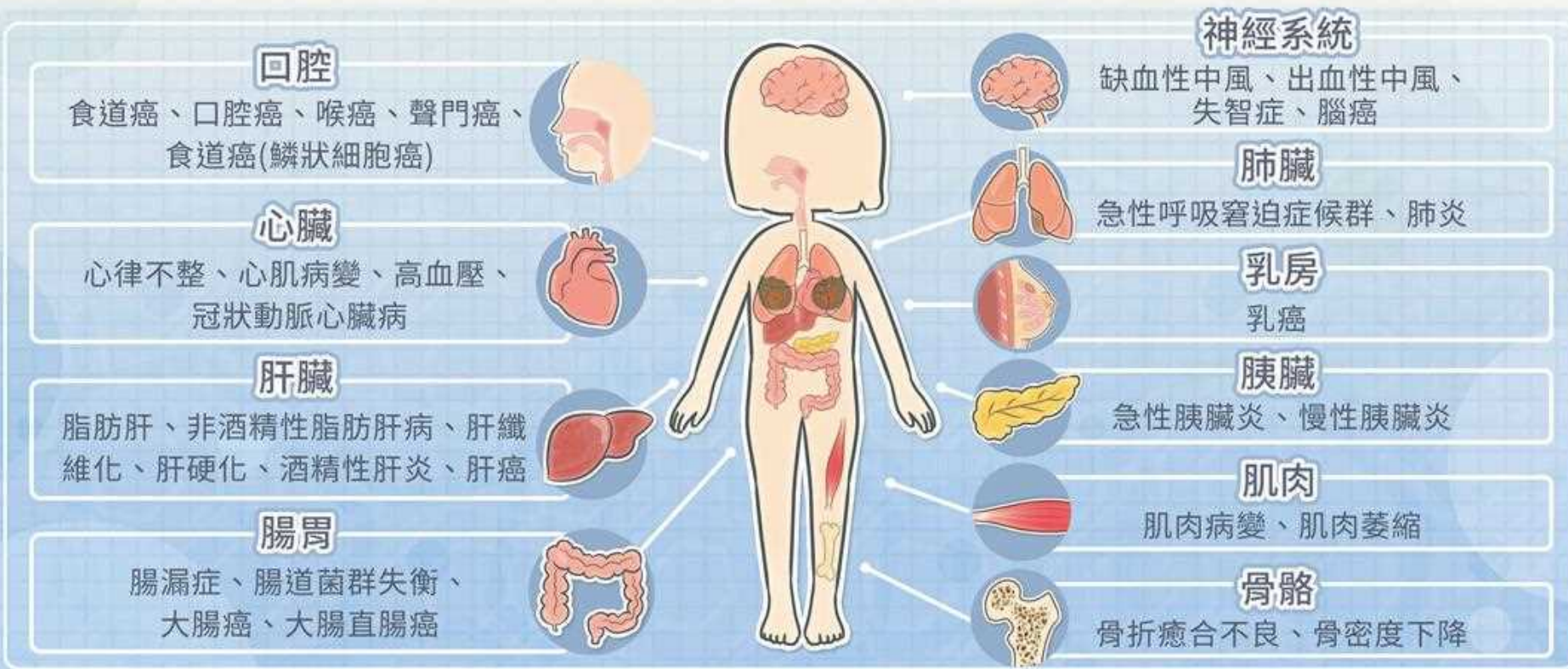
✓ **身體** 罹癌風險增加、加劇慢性疾病症狀、記憶減退/失智症、抵抗力下降

✓ **心理** 憂鬱、焦慮、睡眠障礙

✓ **社會** 人際關係、學習問題



酒精對身體器官的危害與致癌風險



資料來源:

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2025a). Alcohol's Effects on the Body. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body>

National Cancer Institute. (2025). Alcohol and Cancer Risk. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/alcohol/alcohol-fact-sheet>

World Health Organization. (2025b). Alcohol. https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_2

飲酒皆有害健康 不喝更好

✓ 飲酒沒有「安全劑量」，即使「小酌」，也伴隨著健康風險

✓ 酒精對健康的風險程度

總飲酒量、飲酒頻率、年齡、性別、個人健康狀況、個人體質

✓ 酒精對身體健康的傷害，與飲酒總量和飲酒方式密切相關，大量飲酒、高頻率飲酒、懷孕期間飲酒及未成年飲酒，都會大幅增加健康風險



自填式華人飲酒 問題篩檢問卷 (C-CAGE)

請勾選下列四項問題

- ① 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？ ----- ☐ 是 ☐ 否
- ② 家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？ ----- ☐ 是 ☐ 否
- ③ 對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？ ----- ☐ 是 ☐ 否
- ④ 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？ ☐ 是 ☐ 否

! 只要以上4題中有1題回答「是」，
即可能已有酒癮問題，建議儘快尋求專業醫師評估



打破酒精迷思

迷思一 我喝酒還是能保持控制力

喝酒會影響判斷，增加危害自己或他人的風險，判斷力在酒醉前就下降了

迷思二 喝酒其實沒那麼危險

喝酒會帶來很多風險，包含酒駕、受傷、暴力等

迷思三 我喝一點酒沒差，很快就清醒了

1單位標準酒精飲料相當於1瓶254ml的啤酒(酒精濃度5%)、1杯106ml的水果釀造酒類(葡萄酒，酒精濃度12%)、1杯21ml的蒸餾酒類(高粱酒，酒精濃度58%)
身體代謝酒精至少需要約2小時，沒有任何方法可以加速這個過程

迷思四 啤酒的酒精含量沒有烈酒多

1瓶360ml的啤酒(酒精濃度約5%)所含的酒精量，與1杯148ml的葡萄酒(酒精濃度約12%)，或1杯45ml的烈酒/蒸餾酒(酒精濃度約40%)是一樣的



資料來源：

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2025b). Alcohol Myths. <https://www.collegedrinkingprevention.gov/special-features/alcohol-myths>

衛生福利部心理健康司(2023)。**聰明酒杯記得「量」！不喝更好最健康** 衛福部聯袂各大醫院、協會團體啟動酒癮防治新藍圖。

打破酒精迷思

迷思五 女生跟男生可以喝一樣多的酒

女性喝同樣多酒，血液酒精濃度通常比男性高，風險更大



迷思六 如果我酒量變好一點，應該會比較不容易出問題

有些人酒量大，看似沒事，但這些人會喝更多，對酒精產生耐受性，長期傷害肝臟、心臟和大腦



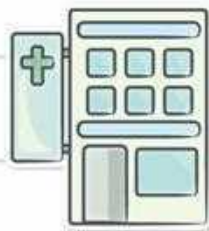
迷思七 我喝幾杯酒後還能開車

酒精影響比想像快，血液酒精濃度0.05以下就會輕微影響說話、記憶與協調
酒後開車不僅違法且致命車禍風險高

改變飲酒習慣的步驟

以下6項為可靈活運用的步驟，可依個人情況調整先後順序

- ① 記錄你多久飲酒一次、每次飲酒量
- ② 注意飲酒後對你身體與心理的影響
- ③ 列出「改變飲酒的好處和壞處」，幫自己釐清想法
- ④ 同時也要處理影響飲酒的相關事項
- ⑤ 尋求幫助，像是醫師、朋友或家人
- ⑥ 經常回顧自己完成之紀錄，並做調整



資料來源：

Harvard Health: Health Information and Medical Information. (2025). 12 ways to curb your drinking. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/12-ways-to-curb-your-drinking>
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2024). Rethinking Drinking: Alcohol and Your Health.

拒酒妙招

第一招

說喝酒傷身，如：會起酒疹、會傷肝、會傷胃、醫生說不能喝酒及正在吃藥不能喝酒

第三招

說開車來的，怕酒駕臨檢取締，要找代駕麻煩



第三招

以茶、飲料、咖啡代酒陪喝



第四招

誠實說不喝酒，直接拒絕



第五招

其他，如：酒量不好、尿遁、易醉、易吐、不喜歡



對飲酒者的提醒與醫療資源



肝臟僅能代謝少量酒精，過量會損害肝臟與其他器官



不論是偶爾大量飲酒，或長期過度飲酒，都會對健康造成傷害



酒癮治療機構

台灣戒酒暨酒癮防治中心免付費專線：0800-25-5959(愛我 無酒無酒)；

中心市話：(02)2585-5959；諮詢服務及轉介信箱：aaapc@5959.live；Facebook粉絲專頁



5月9日「臺灣無酒日」

共同倡導無酒、節酒、零酒精的健康生活概念，如：選擇健康活動取代飲酒、舉辦無酒社交活動

資料來源：

Centers for Disease Control and Prevention. (2025a). Alcohol Use and Your Health. <https://www.cdc.gov/alcohol/about-alcohol-use/index.html>

衛生福利部國民健康署(2025)。「青少年向酒say NO 家庭是拒酒的第一道防線」。

委託單位

教育部



製作單位

國立臺灣師範大學



美編單位

照護線上



諮詢專家

衛生福利部雙和醫院 束連文醫師

諮詢單位

衛生福利部

衛生福利部國民健康署