

檔 號：

保存年限：

教育部 函

機關地址：100217 臺北市中正區中山南路5
號

承辦人：劉庭雯

電話：02-77365537

電子信箱：tingwen@mail.moe.gov.tw

受文者：國立中興大學

發文日期：中華民國114年12月30日

發文字號：臺教綜(五)字第1142101282號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

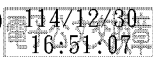
附件：懶人包、醫師圖解(附件一 A09000000E_1142101282_senddoc2_Attach1.pdf、附件二 A09000000E_1142101282_senddoc2_Attach2.pdf)

主旨：為提升學校教職員工生對酒精危害之防制知能，本部業編製「酒少一分 健康十分」懶人包及醫師圖解（如附件），請善加宣導及運用，請查照。

說明：本衛教素材係委請國立臺灣師範大學編製，電子檔已置於本部學校衛生資訊網（<https://cpd.moe.gov.tw/>）/資料下載/其他項目，請逕行下載運用。

正本：各公私立大專校院

副本：衛生福利部(含附件)



國立中興大學

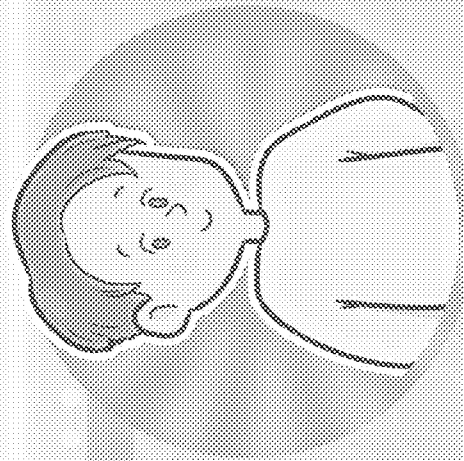
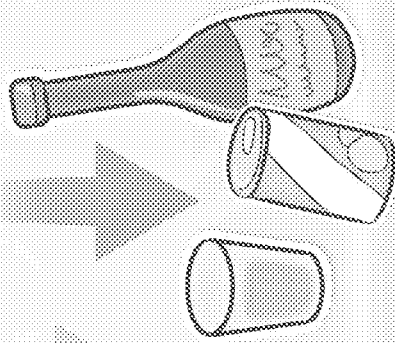


1140029469 114/12/30





! 酒少一分

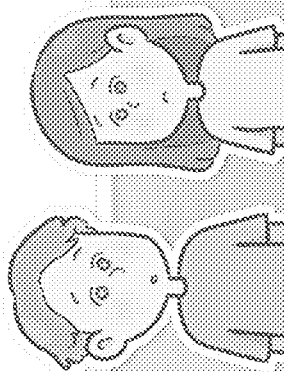


健康十分



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%

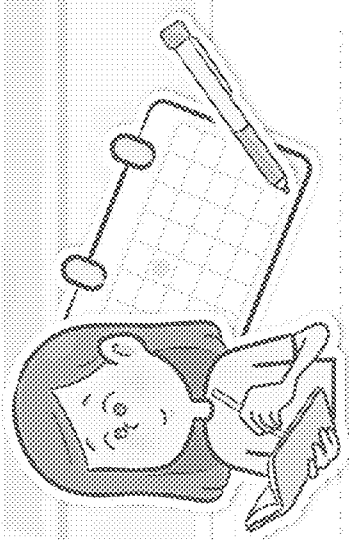


02

資料來源：
World Health Organization. (2015a). Alcohol. http://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1
World Health Organization. (2015b). Alcohol. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>



大專校院學生飲酒行為調查



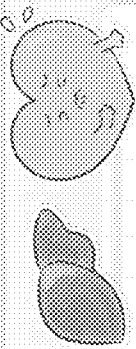
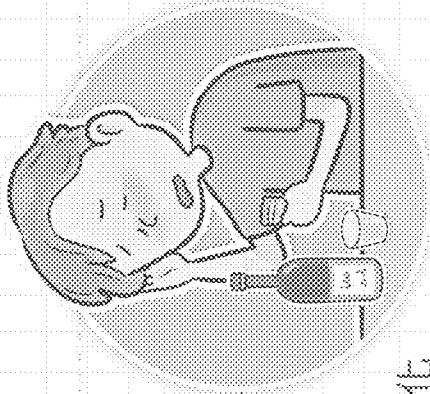
- 過去30天內飲酒率 ▶ 109年44.2%、111年38.45%
- 過去30天內飲酒過量率(曾經一次喝6杯以上的酒) ▶ 109年20%、111年14.39%
- 最常的喝酒場合 ▶ 朋友聚會(占72.79%)、家人團聚(占41.1%)、覺得開心(占23.46%)、想犒賞自己(占21.59%)
- 飲酒率與飲酒過量率雖呈下降趨勢，但仍有近4成大學生飲酒，顯示飲酒危害宣導之重要性

資料來源：衛生福利部國民健康署(2013) 第10次大專院校學生飲酒行為調查報告、第10次大專院校學生飲酒行為調查報告



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：

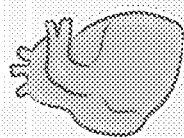
World Health Organization. (2014). Alcohol. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Wang, S. C., Chen, Y. C., Chen, S. J., Jeng, C. H., & Cheng, C. K. (2008). Alcohol education, diet modification, and alcoholism treatment: a review. *International journal of molecular sciences*, 21(17), 6413.

肝臟病治療基金會 (2022)。酒精與肝臟。從肝臟病。第 46-47 頁。



酒精對健康的短期影響 (急性影響)



- **酒精中毒**
嚴重時會影響呼吸或心跳

- **暴力行為**
鬥毆、性暴力

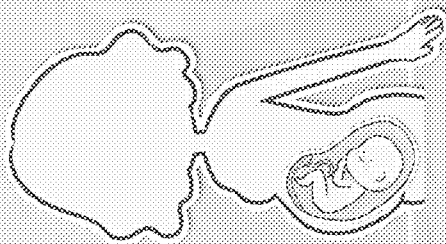
- **意外傷害**
車禍、跌倒、溺水

- **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)



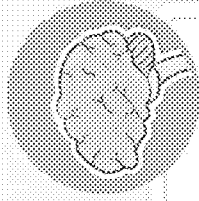
資料來源：

Centers for Disease Control and Prevention. (2024a). Alcohol Use and Your Health. <https://www.cdc.gov/alcohol/about-qa/index.html>
Centers for Disease Control and Prevention. (2024c). Substance Use and Pregnancy. <https://www.cdc.gov/pregnancy/substance-use/index.html>
Centers for Disease Control and Prevention. (2024b). How to Prevent STIs. <https://www.cdc.gov/STI/prevention/index.htm#prevention-prevention-sser-and-ser-sser>
Centers for Disease Control and Prevention. (2025b). About Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs). <https://www.niaaa.nih.gov/about-niaaa/fasds>

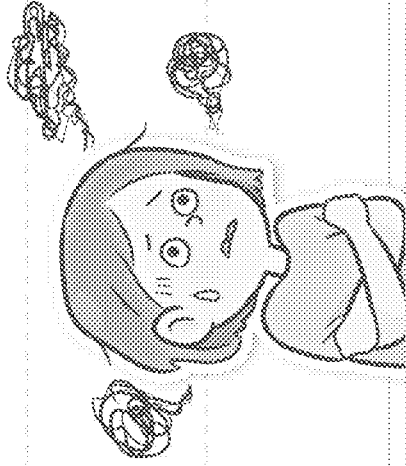




酒精對健康的長期影響 (慢性影響)



● 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



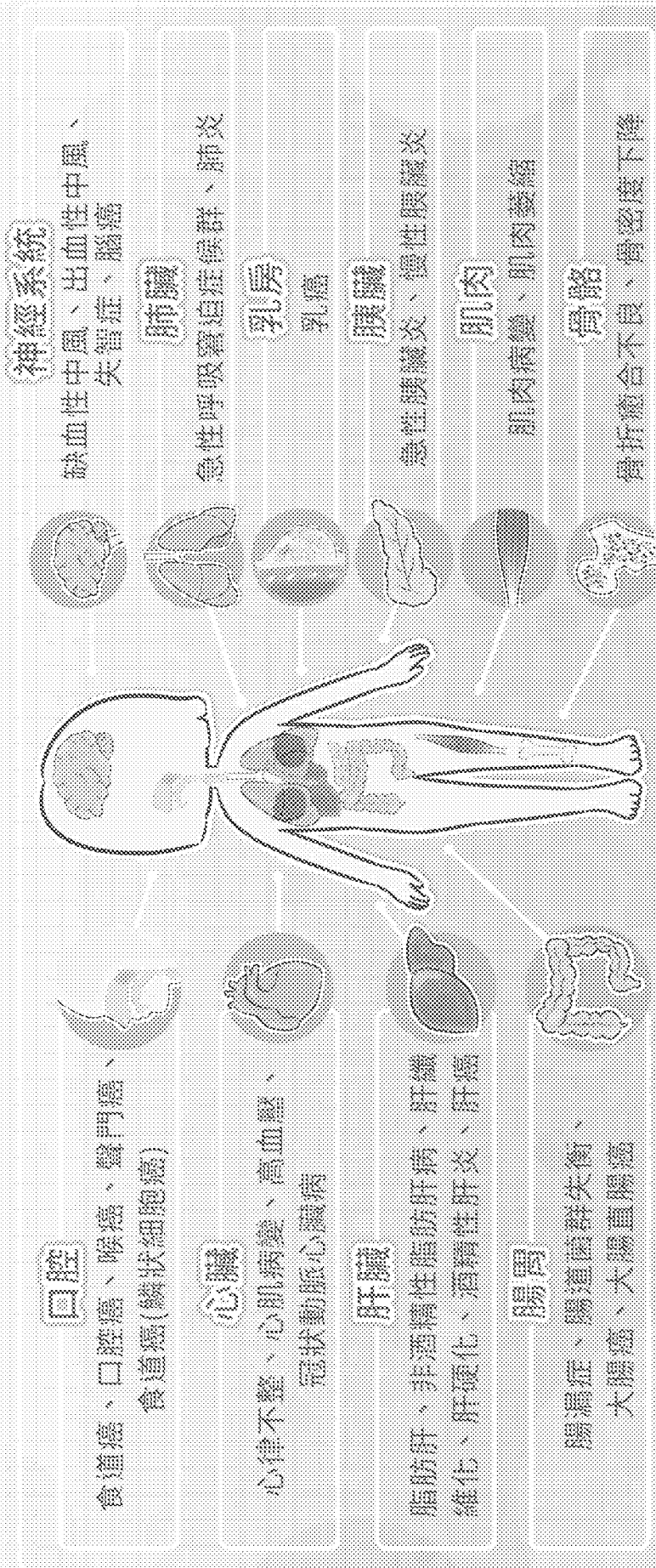
● 心理 憂鬱、焦慮、睡眠障礙

● 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. (2022a). Alcohol's Effects on the Body. <https://www.niaaa.nih.gov/your-miracles-effects-to-health/alcohol-effects-to-body>
National Cancer Institute. (2021b). Alcohol and Cancer Risk. <https://www.cancer.gov/about-nci/our-office/prevention/risk-a-beer/alcohol-factsheet>
World Health Organization. (2021b). Alcohol. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>



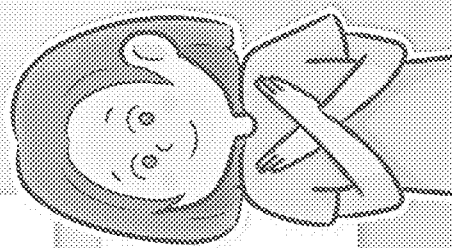
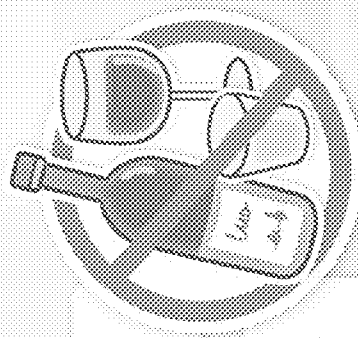
飲酒皆有害健康 不喝更好

● 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。



資料來源：

衛生福利部疾病管制署 (2023) 酒精與健康關係。香港酒精諮詢委員會。香港衛生防護中心。
World Health Organization. (2020). Alcohol. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>



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

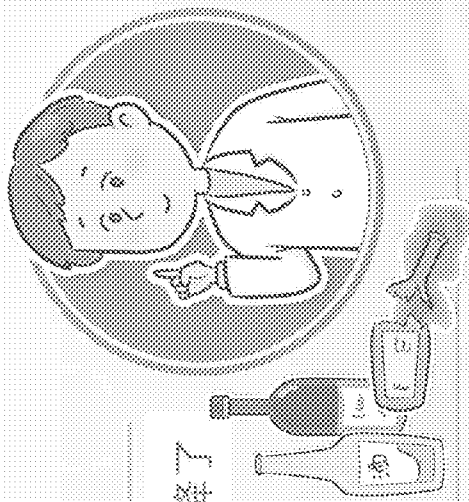
喝酒會帶來很多風險，包含酒駕、受傷、暴力等

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. (2023). Alcohol Myths. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/feature-story>

衛生福利部心研所編訂 (2023)。酒精酒精知多知少。臺北：衛生福利部衛生政策研究中心。

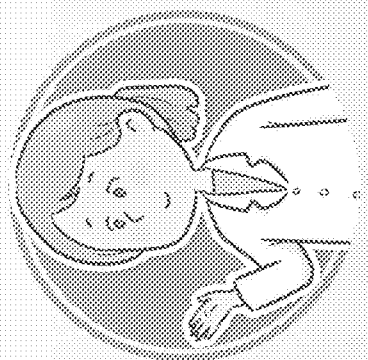




打破酒精迷思

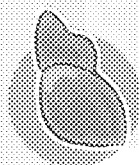
迷思五 女生跟男生可以喝一樣多的酒

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

資料來源：

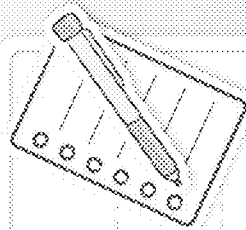
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2013). Alcohol Myths. <https://www.niaaa.nih.gov/portal-features/systems/nyaa>



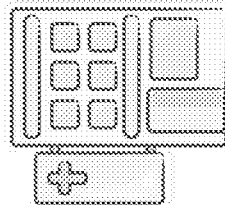


改變飲酒習慣的步驟

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



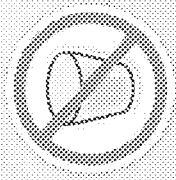
資料來源：

Harvard Health: Health Information and Medical Professionals (2019). 10 ways to curb your drinking. <https://www.health.harvard.edu/dietary-behavior/10-ways-to-cut-your-drinking>
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2014). Rethinking Drinking: Alcohol and Your Health.

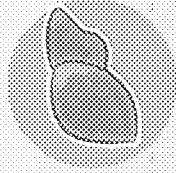




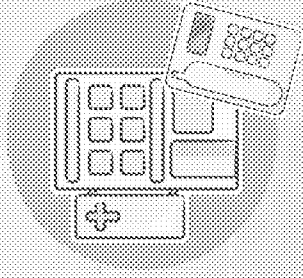
對飲酒者的提醒與醫療資源



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

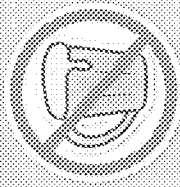


酒癮治療機構



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. (2020). Alcohol Use and Your Health. <https://www.cdc.gov/alcohol/about-our-work/index.html>
衛生福利部國民健康署(2025)〈青少年防酒教育〉(取自臺灣的聲—聲的聲)

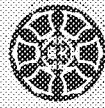


委託單位



教育部

製作單位



國立臺灣師範大學

美編單位



照顧線上

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





酒少一分 健康十分

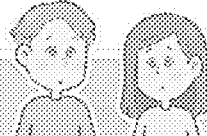
壹、酒與人類社會的關係

當今社會中，酒精飲品已成為社交場景中常見的一部分。無論是在國內還是國際場合，社交時常伴隨飲酒。在這樣的背景下，人們很容易忽略或低估酒精所造成的健康與社會傷害(World Health Organization, 2025a)。全球每年有約 260 萬人因飲酒而死亡，並有數百萬人因此健康受損或失能。酒精傷害占全球 4.7% 的疾病負擔 (WHO, 2025a)。

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%(WHO, 2025a)，酒精不僅對飲酒者本人造成危害，也會對他人造成嚴重傷害，酒精相關疾病負擔中，有大部分源自於與酒精相關的交通事故造成的死亡與傷害(WHO, 2024)。

酒與人類社會的關係

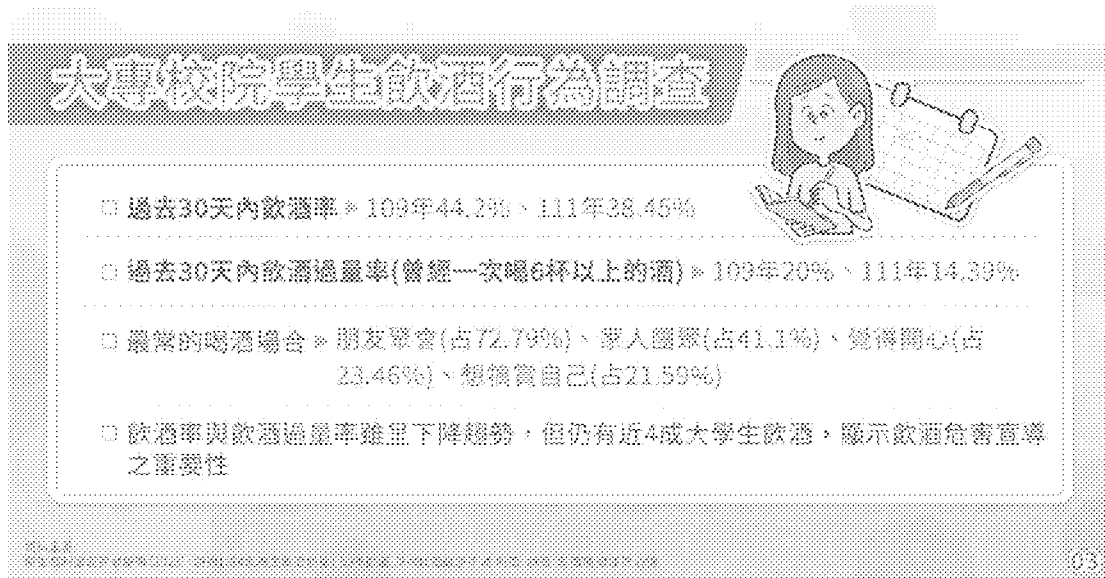
- ※ 當今社會中，社交時常伴隨飲酒，容易忽略或低估酒精所造成的健康與社會傷害
- ※ 全球每年有約260萬人因飲酒而死亡，並有數百萬人因酒精導致健康受損或失能
- ※ 酒精傷害占全球4.7%的疾病負擔
- ※ 20至39歲的年齡層中，酒精為導致早逝與失能的主要風險因子，占該年齡層所有死亡人數的13%



World Health Organization. (2025a). Alcohol consumption and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
World Health Organization. (2024). Alcohol and road traffic injuries. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.

貳、大專生飲酒調查

依據衛生福利部國民健康署大專校院學生健康行為調查結果，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 1 次喝 6 杯或 6 杯以上的酒）：109 年 20%、111 年 14.39%；最常的喝酒場合，以朋友聚會居多（占 72.79%），其次依序為家人團聚（占 41.1%）、覺得開心（占 23.46%）及想犒賞自己（占 21.59%）（衛生福利部國民健康署，2023）。109 年及 111 年大專校院學生過去 30 天內的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。



參、酒的成分與作用

酒精或含酒精的飲料裡含有乙醇(Ethanol)，酒精進入人體後，會經由乙醇去氫酶(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。然而，酒精代謝過程中的產物乙醛，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。乙醛去氫酶活性較低者，容易在身體累積，喝酒後常出現臉紅、頭暈、噁心及心跳加速等不適反應（肝病防治學術基金會，2022）。飲酒也與罹患多種慢性疾病的風險有關，包括肝臟疾病、心臟疾病及癌症，同時也增加精神疾病的風險，如憂鬱症、焦慮症，以及行為相關問題（酒精成癮）(WHO, 2024)。此外，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(Wang et al., 2020)。

正常情況下，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，不僅糖尿病患者需要注意，一般人也可能因血糖下降而出現飢餓、噁心或宿醉(California Department of Alcoholic Beverage Control, 2025)。


酒精是一種中樞神經抑制劑，最初能讓人感覺放鬆，但會影響判斷力與控制力，並減慢反應時間。酒精會導致皮膚表面的小血管擴張，導致身體熱量流失，



雖然飲酒者以為身體變暖，其實體溫正在下降。

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。乙醇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



04

肆、酒精對健康的短期與長期影響

(一) 短期影響 (急性影響) (CDC, 2025a)

短期危險飲酒可能導致以下健康危害：

- 遭受意外傷害：車禍、跌倒、溺水。
- 產生暴力行為：鬥毆、性暴力。
- 酒精中毒：嚴重時會影響呼吸或心跳。
- 藥物過量：如果酒精和其他藥物（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：酒精降低一個人的控制與判斷力，導致發生無保護措施之性行為或其他高風險性行為，進而增加感染與懷孕的風險(CDC, 2024a, 2024b, 2025a)。
- 性健康風險：飲酒會導致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) (CDC, 2025a)，患有胎兒酒精症候群(FASD)可能有行為問題（過度活躍的行為、專注力不足、判斷力與推理能力差）、學習問題（記憶力差、學習障礙、語言與言語發展遲緩、智能障礙）、身體問題（體重過輕、協調能力差、心臟、腎臟或骨骼方面的問題、身高低於平均值、視力或聽力問題、頭部較小、嬰兒時期出現睡眠或吸吮困難、臉部特徵異常）(CDC, 2025b)。

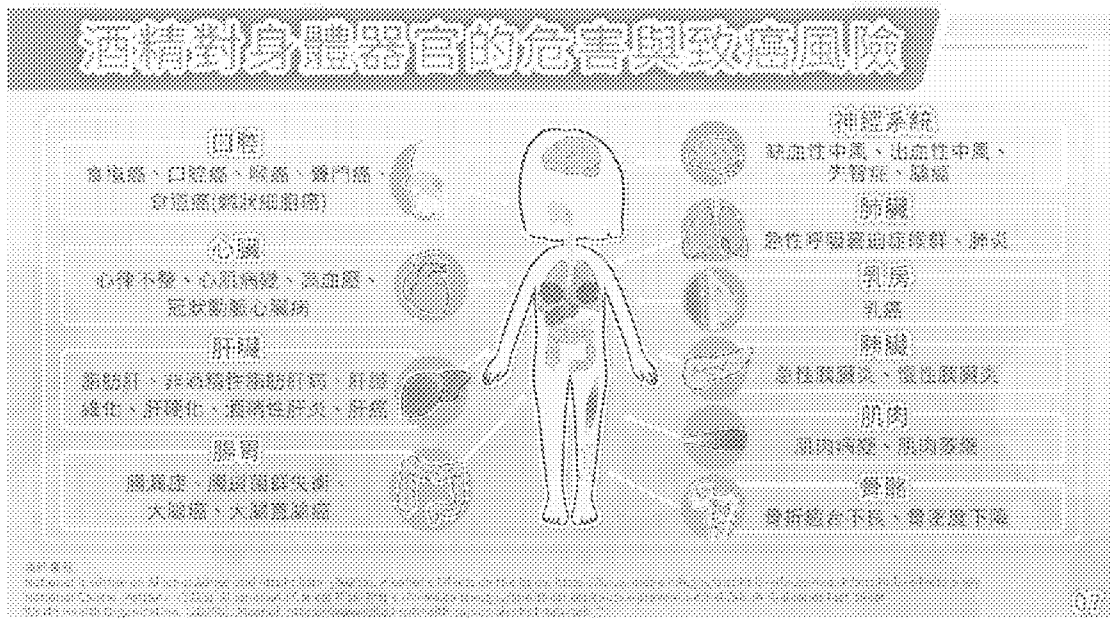


伍、酒精對身體器官的危害與致癌風險

根據美國國家酒精濫用與酒精中毒研究(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA)，過量飲酒（無論是一次性大量飲用或長期飲用）都會對健康造成嚴重損害，不僅是肝臟，還包括大腦、腸胃、胰臟、肺、心血管系統、免疫系統等(NIAAA, 2025a)。

國際癌症研究機構(IARC)已將酒精飲料列為第一類致癌物，表示有充分科學證據證實酒精可致人類癌症(WHO, 2025b)。美國國家癌症研究所指出，與不飲酒相比，飲酒會顯著增加口腔癌、喉癌、聲門癌、乳癌、食道癌（鱗狀細胞癌）、肝癌與大腸直腸癌的風險(CDC, 2025a; National Cancer Institute, 2025)。酒精會提高癌症的風險，主要原因在於酒精進入體內會被分解成乙醛，同時酒精代謝也會產生活性氧化物，進而攻擊細胞中的 DNA、脂肪與蛋白質，使細胞更容易發生突變，最終提高癌症發生的可能性。長期飲酒也會影響身體對葉酸、維生素 A、C、D、E 與類胡蘿蔔素營養素的吸收。此外，酒精會讓口腔和喉嚨更容易吸收菸草煙霧等致癌物質，並且會提高血液中的雌激素，增加乳癌風險(National Cancer Institute, 2025)。

- 口腔：食道癌與口腔癌。
- 心臟：心律不整、心肌病變、高血壓與管狀動脈心臟病。
- 肝臟：脂肪肝、非酒精性脂肪肝病、肝纖維化、肝硬化、酒精性肝炎、肝癌。
- 腸胃：腸漏症、腸道菌群失衡、大腸癌。
- 神經系統：缺血性中風、出血性中風、失智症與腦癌。
- 肺臟：急性呼吸窘迫症候群與肺炎。
- 乳房：乳癌。
- 胰臟：急性胰臟炎與慢性胰臟炎。
- 肌肉：肌肉病變與肌肉萎縮。
- 骨骼：骨折癒合不良與骨密度下降。



陸、飲酒不論多寡，皆有害健康，不喝更好

衛生福利部強調，飲酒不論多寡，皆有害健康，鼓勵「不喝更好」(衛生福利部心理健康司，2023)。飲酒沒有「安全劑量」值，即使「小酌」，也伴隨著健康風險(WHO, 2024)。

酒精對健康的風險程度受多種因素影響：總飲酒量、飲酒頻率、年齡、性別、個人健康狀況、個人體質(WHO, 2024)。

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(WHO, 2024)。

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

柒、自填式華人飲酒問題篩檢問卷(C-CAGE Questionnaire) (衛生福利部心理健康司，2025)

請同學填寫 C-CAGE 篩選問卷檢測，以了解自己是否有酒癮問題，如有酒癮問題應尋求協助，C-CAGE 篩選問卷檢測如下：

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

請檢視如以上 4 個問題，只要有一題為「是」，就表示你可能已經有酒癮問題，需儘快找醫師評估及處理。

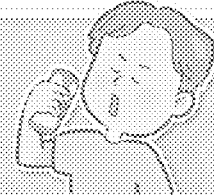
自填式華人飲酒 問題篩檢問卷 (C-CAGE)

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」。

即可能已有酒精問題，建議儘快尋求專業醫師評估。



09

捌、打破酒精迷思

許多人對於飲酒仍存有一些錯誤觀念，下列這些迷思往往掩蓋了酒精帶來的健康危害(NIAAA, 2025b)：

1. 迷思一：我喝酒還是能保持控制力

飲酒會影響你的判斷力，這會讓你更有可能做出讓自己事後後悔的行為。同時，也增加了你傷害他人或無法察覺周遭潛在危險的風險。而且，人在出現明顯醉酒的身體反應之前，關鍵的決策能力就已經開始下降了。

2. 迷思二：喝酒其實沒那麼危險

有些人覺得喝酒沒什麼危險，但其實飲酒會帶來不少風險，包括酒駕、意外受傷、暴力行為、危險的性行為、自殺企圖、過量服用藥物或酒精，甚至可能導致死亡。就算你自己不喝酒，也可能受到影響，比如因為別人喝酒而打擾到你的學習或睡眠，甚至被捲入酒精相關的衝突或攻擊事件。

3. 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%）（衛生福利部心理健康司, 2023）。成年人的身體至少需要 2 個小時才能代謝 1 單位酒精飲料中的酒精含量，實際時間會依你的體重而有所不同，而沒有任何方法可以加快這個過程，連咖啡或冷水澡也完全沒有幫助。

4. 迷思四：啤酒的酒精含量沒有烈酒多

1 瓶 360ml 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。

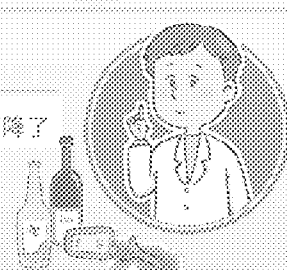
打破酒精迷思

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：我喝三點酒沒差，很快就能清醒
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59%)
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



10

5. 迷思五：女生跟男生可以喝一樣多的酒

女性喝跟男性一樣的量，女性的血液酒精濃度(BAC)通常會比較高，這也表示女性承受酒精帶來傷害的風險更大。

6. 迷思六：如果我酒量變好一點，應該會比較不容易出問題

有些人喝酒需要很多才會感覺到放鬆或醉意，看起來酒量很好，但這其實不是保護他們不會出問題，反而是需要注意的警訊。這些人通常會喝更多酒，對酒精產生耐受性，導致需要喝越來越多才能感覺醉，且長期還可能造成肝臟、心臟或大腦的永久傷害。

7. 迷思七：我喝幾杯酒後還能開車

酒精對身體的影響比人們想像的來得早，當血液酒精濃度(BAC)達到 0.05 以下時，就會開始輕微影響你的說話能力、記憶力、注意力、協調性和平衡感。不管喝多少，喝酒後你的判斷力與開車技能早已下降了，甚至在外表看不出來之前就已經受影響了。酒後開車不僅違法，隨著血液酒精濃度的提高，酒駕導致致命車禍的風險也會增加。

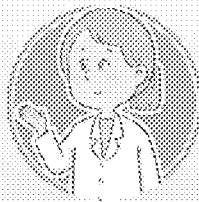


打破酒精迷思

迷思一：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。

迷思二：如果我酒量算好一點，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。

迷思三：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率禍與該駕。



玖、改變飲酒習慣的步驟(NIAAA, 2024)

戒酒可以先從以下這6小步驟開始，可靈活運用，依個人情況調整先後順序：

- 記錄你多久飲酒一次、每次飲酒量。
- 注意飲酒後對你身體與心理的影響。
- 試著列出「改變的好處和壞處」，幫自己釐清想法。
- 同時也要處理影響飲酒的相關事項，除了減少飲酒本身，還需要注意那些讓你容易喝酒或依賴酒精的背景因素，並找到其他健康的替代方式。例如，如果喝酒佔用了你大量時間，可以用新的活動、嗜好或人際關係來充實生活，或重拾過去曾喜歡的事物；若你習慣依靠酒精在社交場合更自在、調整情緒或面對壓力，則可以改用散步、運動，或在家從事繪畫、桌遊、演奏樂器等活動來取代。透過這些方式，不僅能減少飲酒的衝動，也能幫助你培養更健康的生活模式(Harvard Health: Health Information and Medical Information, 2025; NIAAA, 2024)。
- 尋求幫助，像是醫師、朋友或家人。
- 經常回顧自己完成之紀錄，並做調整。

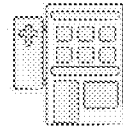
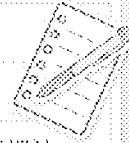
壹拾、拒酒妙招

衛生福利部國民健康署提供下列拒酒5招，扭轉勸酒文化，避免過量飲酒危害健康（衛生福利部國民健康署，2024）：

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



第1招：說喝酒傷身（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等）。

第2招：說開車來的，怕酒駕臨檢取締，要找代駕麻煩。

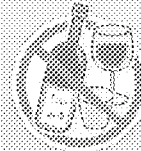
第3招：以茶、飲料、咖啡代酒陪喝。

第4招：誠實說不喝酒，直接拒絕。

第5招：其他（酒量不好、尿遁、易醉、易吐、不喜歡等）。

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
- 第二招 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




壹拾壹、對飲酒者的提醒與醫療資源

- 肝臟僅能代謝少量酒精，過量的話就會損害肝臟與其他器官(CDC, 2025a)。
- 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，減少飲酒有助於改善整體健康與生活品質(CDC, 2025a)。


- 酒癮治療機構（機構查詢：<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4382-83153-107.html>）
- 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日為「臺灣無酒日」，請與學校共同倡導無酒、節酒、零酒精的健康生活概念（衛生福利部國民健康署，2025），例如：
 - ◇ 選擇健康活動取代飲酒：參加運動賽事、健走、騎單車、打球。
 - ◇ 舉辦無酒社交活動：如桌遊夜、看電影、野餐。
 - ◇ 自我學習：利用這一天閱讀酒精對健康的影響資料，提升自我保護意識。


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

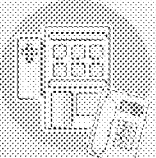
不論是偶爾大量飲酒，或長期過度飲酒，都會對健康造成傷害






酒癮治療機構

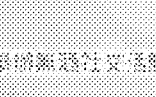
台灣戒酒暨酒癮防治中心免付費專線：0800-25-5959(愛我 無酒無酒)；
中心市話：(02)2585-5959；諮詢服務及轉介信箱：aaapc@5959.live；Facebook 粉絲專頁






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




14


委託單位

教育部 

製作單位

國立臺灣師範大學 

美編單位

照鏡線上 

諮詢專家

衛生福利部雙和醫院 東連文醫師

諮詢單位

衛生福利部
衛生福利部國民健康署

15

壹拾貳、參考文獻

- 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。衛生福利部 (2017)。酒精與精神健康。 <https://health99.hpa.gov.tw/material/3234>
- 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。
<https://www.mohw.gov.tw/cp-6562-75242-1.html>
- 衛生福利部心理健康司 (2025)。酒癮篩檢問卷 C-CAGE、AUDIT。
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4102-43385-107.html>
- 衛生福利部國民健康署 (2023)。超過 1 成 4 大專生飲酒過量！59 不勸酒 茶水代酒誠意不減 無酒、節酒、零酒精 健康好心情。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=16981>
- 衛生福利部國民健康署 (2024)。18 歲以上國人 每 4 人有 1 人飲酒 拒絕勸酒 5 招 巧妙適當運用。
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-78675-1.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。
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-82405-1.html>
- California Department of Alcoholic Beverage Control. (2025). *Alcohol Facts*.
<https://www.abc.ca.gov/education/licensee-education/alcohol-facts/>
- 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. (2025a). *Alcohol Use and Your Health*.
<https://www.cdc.gov/alcohol/about-alcohol-use/index.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2025b). *About Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs)*. <https://www.cdc.gov/fasd/about/index.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2025c). *About Underage Drinking*.
<https://www.cdc.gov/alcohol/underage-drinking/index.html>
- 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>
- International Classification of Diseases 11th Revision. (2025). Alcohol dependence.
<https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/zh#1580466198>
- National Cancer Institute. (2025). *Alcohol and Cancer Risk*.
<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/alcohol/alcohol-fact-sheet>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2024). *Rethinking Drinking*:

Alcohol and Your Health.

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

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.

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

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

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

