

! 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

口腔

食道癌、口腔癌、喉癌、聲門癌、
食道癌(鱗狀細胞癌)

心臟

心律不整、心肌病變、高血壓、
冠狀動脈心臟病

肝臟

脂肪肝、非酒精性脂肪肝、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、大腸直腸癌

神經系統

缺血性中風、出血性中風、
失智症、腦癌

肺臟

急性呼吸窘迫症候群、肺炎

乳房

乳癌

胰臟

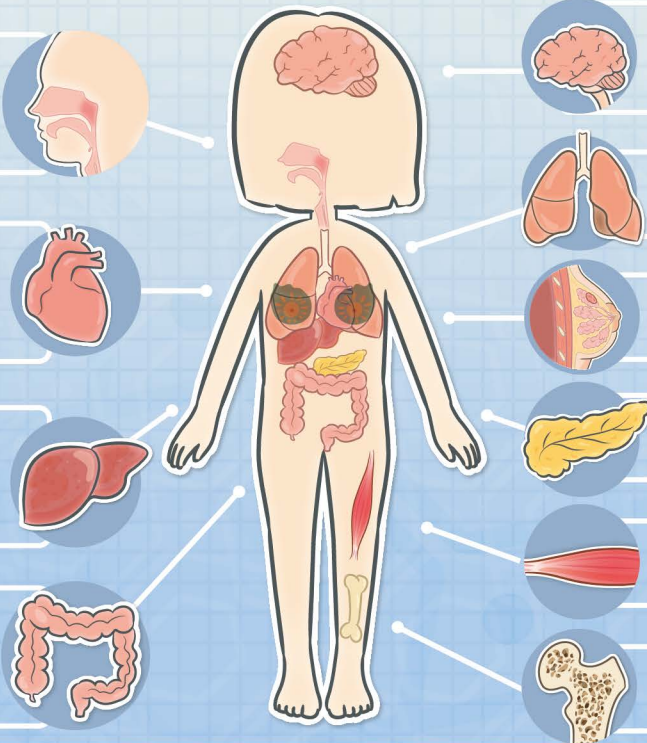
急性胰臟炎、慢性胰臟炎

肌肉

肌肉病變、肌肉萎縮

骨骼

骨折癒合不良、骨密度下降



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：

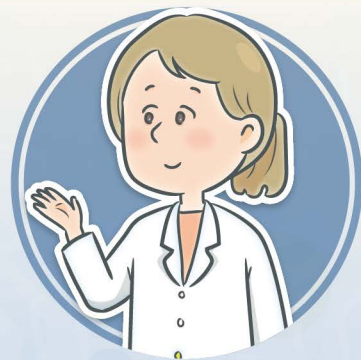
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2025b). Alcohol Myths. <https://www.collegedrinkingprevention.gov/special-features/alcohol-myths>

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

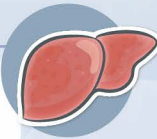
迷思五 女生跟男生可以喝一樣多的酒

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

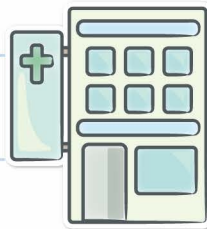
② 注意飲酒後對你身體與心理的影響

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

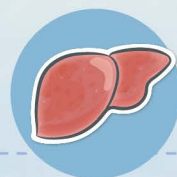
其他，如：酒量不好、尿遁、易醉、易吐、不喜歡



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