

# 拒絕勸酒 教戰守則





# 目次

引言

1

酒精對人體之影響

3

過量酒精危害

4

如何適量飲酒

9

勸酒文化

15

避免勸酒可以這麼做

17

飲酒小叮嚀

19

# 引言

各個國家之中，  
幾乎都有酒桌文化。  
總是時不時會在  
尾牙、晚宴、公司聚餐中，  
看見人們一桌一桌地敬酒。

「面對職場上司的敬酒，  
不乾杯  
好像說不過去？  
乾一杯後，  
總是會有無數杯...  
被灌了好幾杯酒，  
頭暈、嘔吐到隔天無法專心工作...」  
——某上班族的獨白

「以前研究所的同學和學長、姊們  
感情融洽，  
但每當相約聚餐時，  
總是有人喜歡不斷敬酒，  
不愛喝酒的同學也不敢婉拒學長的  
熱情倒酒，  
結果每次聚會完，  
酒醉的感覺都令人非常不舒服，  
宿醉、頭暈、頭痛、嘔吐等，  
有時候甚至會影響到隔天的工作，  
久而久之，大家也漸漸不再參加同  
學會，  
同窗情誼漸行漸遠...」

——某大學教授的獨白

# 酒精對人體之影響



什麼？！  
酒精造成死亡數比糖尿病、  
愛滋病、肺結核等三種常  
見疾病還要高！

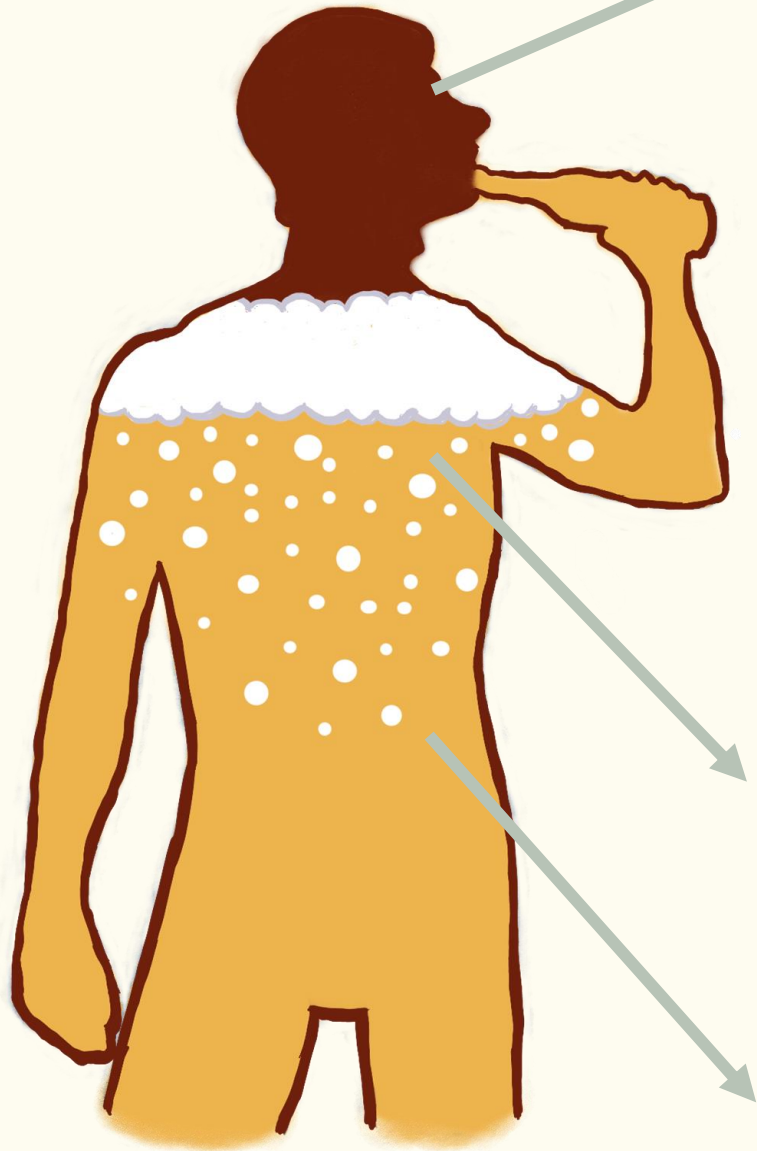


世界衛生組織表示2016年  
全世界有300萬人的死亡和  
酒精相關。



全球約18億人有『酒精濫用』  
問題

# 過量酒精危害——生理



## 腦部



腦部退化及病變將造成記憶力、動作行為改變、睡眠混亂。

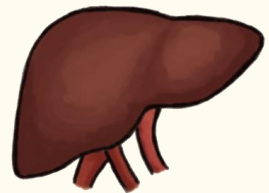
1. 中樞神經危害：包括長期失眠、憂鬱症、焦慮症、癲癇、失憶或失智症等。
2. 周邊神經危害：最常出現多發性神經病變。

## 心血管



心臟病、高血壓、出血性及缺血性腦中風。

## 肝



脂肪肝、酒精性肝硬化



# 過量酒精危害——生理



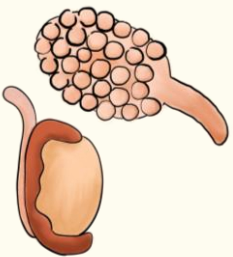
## 肌肉骨骼

肌肉萎縮、骨頭缺血性壞死。



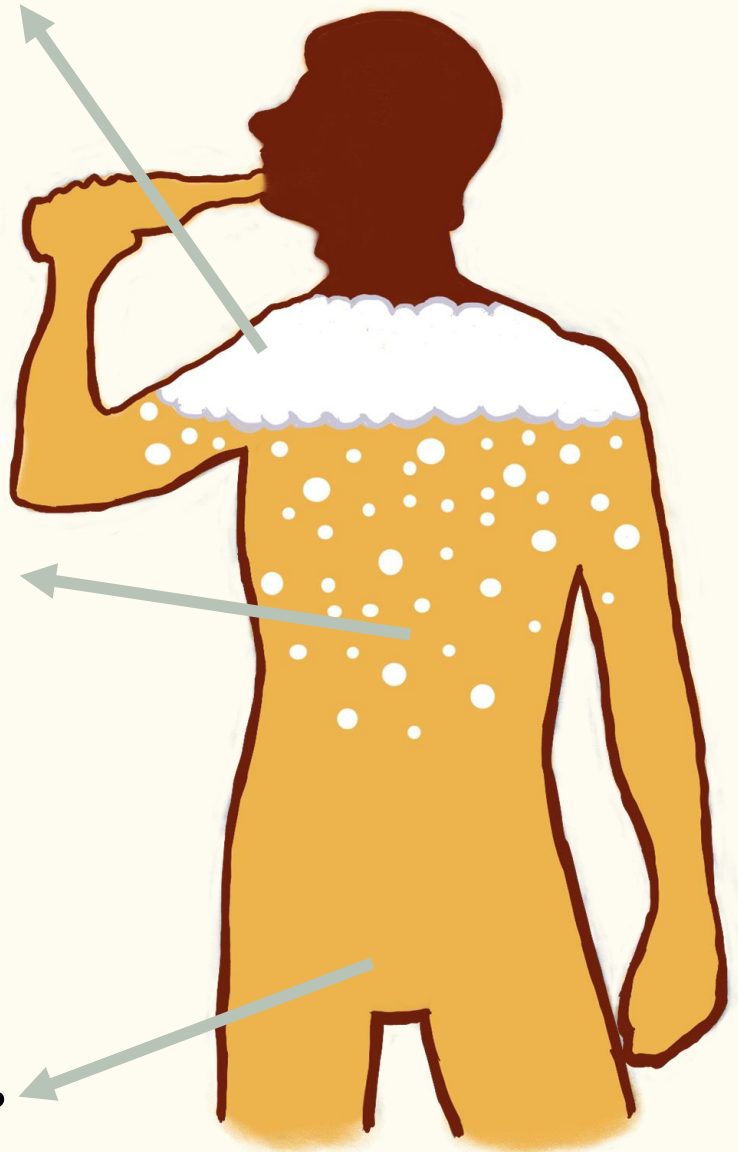
## 消化道

胃食道逆流、消化道潰瘍、食道破裂出血。



## 生殖系統

性慾降低、性功能障礙、不孕。

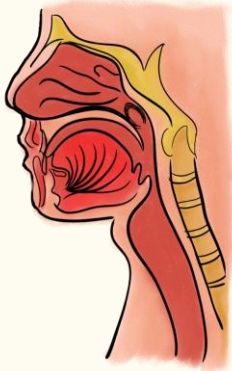




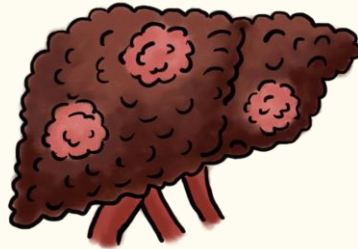
# 過量酒精危害——生理

上述危害演變為多種癌症  
增加口咽、喉、  
食道、肝、  
大腸、直腸等  
癌症可能性

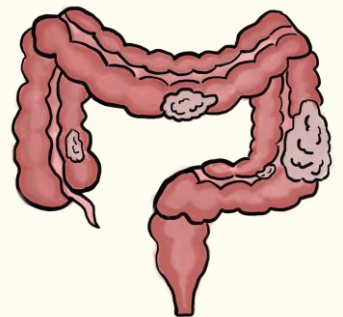
口咽、喉、食道癌



肝癌



大腸、直腸癌



## 貼心小提醒：

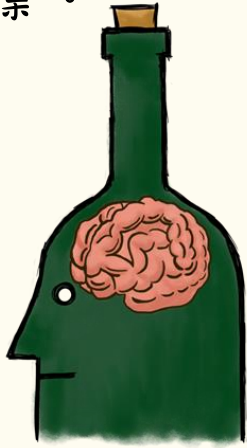
喝酒使人的肝臟易產生病變，如肝硬化與肝囊腫，定期至醫院消化內科、胃腸肝膽科，進行抽血檢查，測量肝指數。

部份輕度肝硬化及肝癌之患者，抽血結果可能還在正常範圍內，且毫無症狀，透過腹部超音波追蹤能更確認肝臟病灶。

# 過量酒精危害——心理

## 1. 酒精成癮

酒精影響多巴胺、背側紋狀體、神經迴路，及前額葉。



## 2. 認知功能減弱

失去時間感，使生活失序，導致工作不穩定，加深家庭衝突。



## 3. 情緒不佳

酒精傷害中樞神經，導致自制力降低，易產生衝動行為。



## 4. 憂鬱

心情低落、鬱鬱寡歡，言語偏激、怨天尤人。



「酒精造成的心理危害，我們都有感，只是不願意面對，就這樣得過且過，誠實面對自己身體，讓肝喘口氣。」

# 過量酒精危害——外觀

「酒糟鼻」是一種慢性發炎性皮膚病，為內分泌調節異常。

酒精為酒糟皮膚炎的誘發因子之一，使得眼、

耳、鼻之皮膚病變：如臉部潮紅、紅色的丘疹、膿皰、血管擴張小血絲、臉部灼熱或刺痛、皮膚浮腫、脫屑等。

除了導致外觀不好看外，亦對人際關係造成影響。



喝酒時，我感到千杯不醉，  
喝酒後，身體卻千瘡百孔。



# 如何適量飲酒——認識酒精不耐症

飲酒過量還有什麼危害？

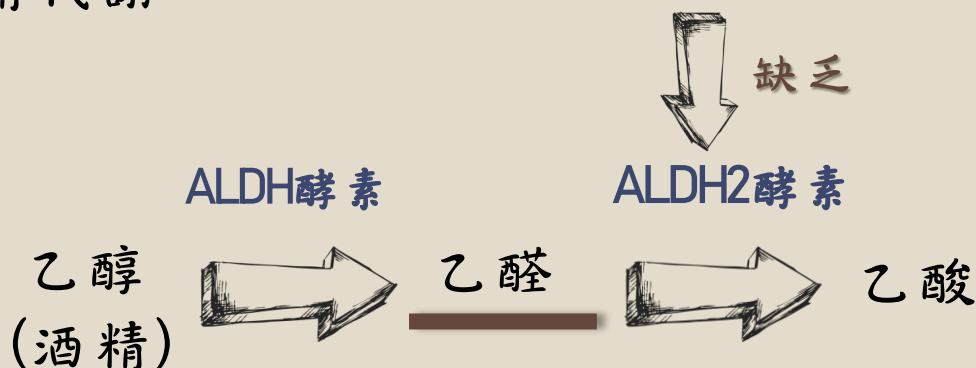
臺灣人常見的「酒精不耐症」

酒精不耐症是由於基因差異，導致有些人體內缺乏「乙醛脫氫酶」(Aldehyde Dehydrogenase, ALDH2)，無法將酒精代謝過程中產出的「乙醛」轉化成毒性較小的乙酸後排除體外。

乙醛對於人體有所危害，累積過多會產生臉紅、嘔吐、頭暈、盜汗，甚至心悸等不適症狀。

酒精代謝：

酒精不耐症



體內累積



臉紅



嘔吐



頭暈



盜汗

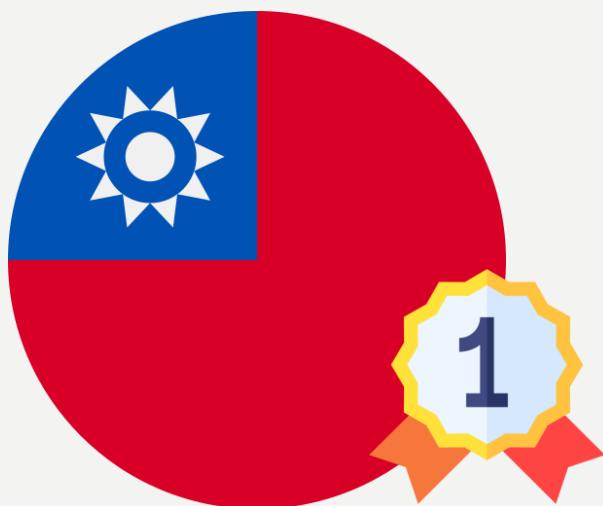
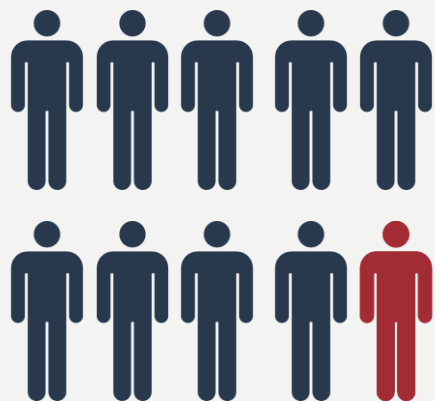
# 如何適量飲酒——認識酒精不耐症

## 酒精不耐症人口比例



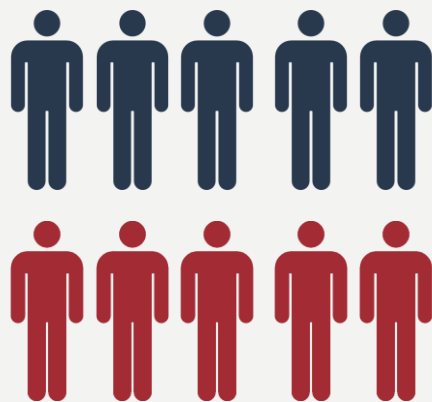
全球

約8%



臺灣

高達45-47%!



### 貼心小提醒：

在台灣，將近一半的人口，也就是說每2人就有1人有酒精不耐症，因此，如果朋友說他沒辦法喝酒，就是真的無法喝哦！



# 如何適量飲酒——酗酒後遺症



酒精熱量高使得代謝壓力增加，  
會造成肝臟脂肪堆積！



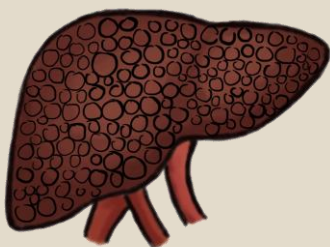
酒精熱量每公克高達7大卡  
1 shot 高粱酒約有105大卡！



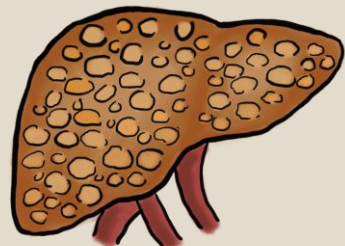
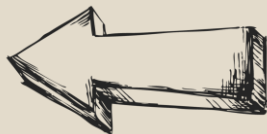
酒精



肝臟代謝壓力增加



肝臟超出負荷  
導致肝硬化



脂肪合成增加  
導致脂肪肝

# 如何適量飲酒——酒精當量

1個酒精當量 = 15公克酒精

列舉下列常見酒類中，1個酒精當量分別為多少容量：



啤酒  
375mL  
酒精濃度4%



水果酒  
150mL  
酒精濃度10%



紅酒  
110mL  
酒精濃度13.5%



白蘭地  
40mL  
酒精濃度40%



高粱酒  
30mL  
酒精濃度53%



威士忌  
30mL  
酒精濃度53%



男性

一天不超過  
2個酒精當量



女性

一天不超過  
1個酒精當量



# 如何適量飲酒—— 酒癮治療地圖 (北臺灣)



原本就有酒癮該怎麼辦？  
列舉全臺醫療院所酒癮治療服務單位  
如下：

## 苗栗縣：

南勢醫院  
為恭紀念醫院  
部立苗栗醫院  
馬偕紀念醫院  
苑里李綜合醫院

## 桃園市：

部立桃園醫院  
居善醫院  
聯新國際醫院  
臺北榮民總醫院桃園分院

## 臺北市：

市立聯合醫院松德院區  
博仁綜合醫院  
臺北醫學大學附設醫院  
馬偕紀念醫院  
關渡醫院

## 臺中市：

臺中榮民總醫院  
中國醫藥大學附設醫院  
中山醫學大學附設醫院  
國軍臺中總醫院  
部立臺中醫院

## 新北市：

部立雙和醫院

## 彰化縣：

部立彰化醫院  
彰化基督教醫院  
彰濱秀傳紀念醫院  
鹿港基督教醫院

## 宜蘭縣：

國立陽明交通大學附  
設醫院  
羅東博愛醫院  
羅東聖母醫院  
海天醫院  
臺北榮民總醫院蘇澳、  
員山分院  
員山馬偕醫院



# 如何適量飲酒——

## 酒癮治療地圖(南臺灣)

### 雲林縣：

雲林基督教醫院  
國立成功大學醫學院  
附設醫院斗六分院  
雲林長庚紀念醫院  
臺大醫院雲林分院  
天主教若瑟醫院

### 嘉義縣市：

部立嘉義醫院  
部立朴子醫院  
嘉義天主教醫院  
天主教聖馬爾定醫院  
陽明醫院

### 澎湖縣：

部立澎湖醫院  
三軍總醫院澎湖分院

### 臺南市：

部立臺南醫院  
國立成功大學醫學院  
附設醫院  
奇美醫院臺南分院

### 高雄市：

市立凱旋醫院  
高雄醫學大學附設  
中和紀念醫院  
高雄長庚醫院  
高雄榮民總醫院  
義大醫院

### 南投縣：

部立南投醫院

### 花蓮縣：

門諾醫院  
花蓮慈濟醫院  
部立玉里醫院

### 屏東縣：

屏安醫院



可至以上各大醫院身心科、精神科，  
或成癮防治科，尋求專業醫療人員的協助

國健署透過網路大數據盤點出網友票選十大最受歡迎的勸酒行為：

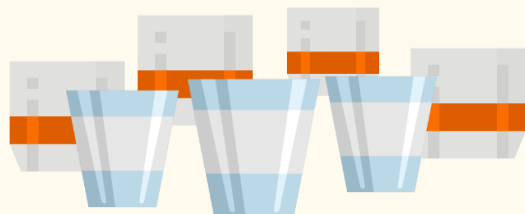
1. 逼你玩遊戲、划酒拳



2. 今天不醉不歸



3. 只要喝一口就好



4. 陪我喝完才能簽約

5. 趁你不注意偷加酒



# 勸酒傷人又害己 朋友社交遠離你

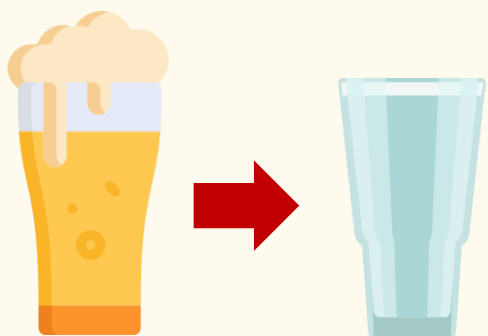
6. 對方瘋狂敬酒喝不完



7. 直接幫你叫車找代駕



8. 一定要你乾杯喝光光



9. 酒倒超滿表面張力



10. 嗆你不喝就是看不起他



# 避免勸酒

可以這麼做

## 婉拒勸酒

十大拒絕話術：

喝酒傷身，我不能喝！

今天我開/騎車來！

老婆/小孩不准我喝！

我的酒量不好

我不喜歡酒精的味道



我明天早上有課、有班

我昨天晚上宿醉還沒退

我喝酒容易醉、易吐

我等會兒  
還有事情要處理

點杯無酒精飲料替代

# 飲酒小叮嚀

1. 不要勉強他人飲酒
2. 不要空腹飲酒
3. 不要拚酒
4. 服用藥物請勿飲酒
5. 少量而間歇性的飲酒

好友不勸酒

友誼能長久





## 資料來源：

衛生福利部國民健康署

衛生福利部心理及口腔健康司

台北市立聯合醫院

Stanford-Taiwan ALDH2 Deficiency Research Consortium

編輯群：蔡宗棋 周展豪 莊心怡

繪圖：莊心怡

圖庫：Freepik  
Flaticon  
Roundicons

好友不勸酒

友誼能長久

