

115 年 4 月份衛生保健教育宣導專欄—勇敢拒酒，讓人生長久！

資料來源：衛福部國民健康署

世界衛生組織（WHO）指出，酒精是一種具有毒性和精神作用的成癮性物質。許多研究指出，酒精對中樞神經系統、消化系統及心血管系統有毒性作用，且酒精飲料中所含之乙醇被國際癌症研究機構歸類為第一類致癌物質，亦會抑制免疫力，增加罹患傳染病（包含結核病、愛滋病）的風險。

「無酒、節酒、零酒精」，飲酒過量有害健康，聚餐時請儘量減少飲酒量，或以無酒精飲品代替，營造溫馨沒有勸酒壓力的用餐及活動氛圍，既能擁抱友情與親情也能擁抱健康，並能避免後續可能發生酒駕等傷害自己也傷害他人的憾事。

國民健康署提供下列拒酒 5 招，扭轉勸酒文化，避免過量飲酒有害健康：

第一招：喝酒會傷身（容易起酒疹、傷肝、傷胃、醫生說不能喝酒及正在服用一些藥物不能喝酒等理由）。

第二招：或者說我今天有開車、怕酒駕臨檢取締、要找代駕麻煩等。

第三招：以茶、飲料、咖啡取代喝酒。

第四招：誠實說不喝酒，直接拒絕。

第五招：其他拒酒的說法（酒量不好、尿遁、易醉、易吐、另一伴不喜歡渾身酒氣等）。



鼓勵師生一同響應謝絕勸酒文化，選擇以茶水代酒，儘量不出入可能出現飲酒的聚會場合，或改以其他娛樂或運動等方式，達到自我管理避免飲酒，保護自身健康的權益，落實「無酒、節酒、零酒精」的健康理念。

學生事務處衛保組關心您~