

# 拒絕酗酒， 營造健康人生



# 目錄

- 1.新聞
- 2.現況
- 3.研習目的
- 4.酗酒定義
- 5.內容
- 6.問卷及結果分析
- 7.建議
- 8.總結
- 9.感想
- 10.參考資料



# 酗酒的禍害

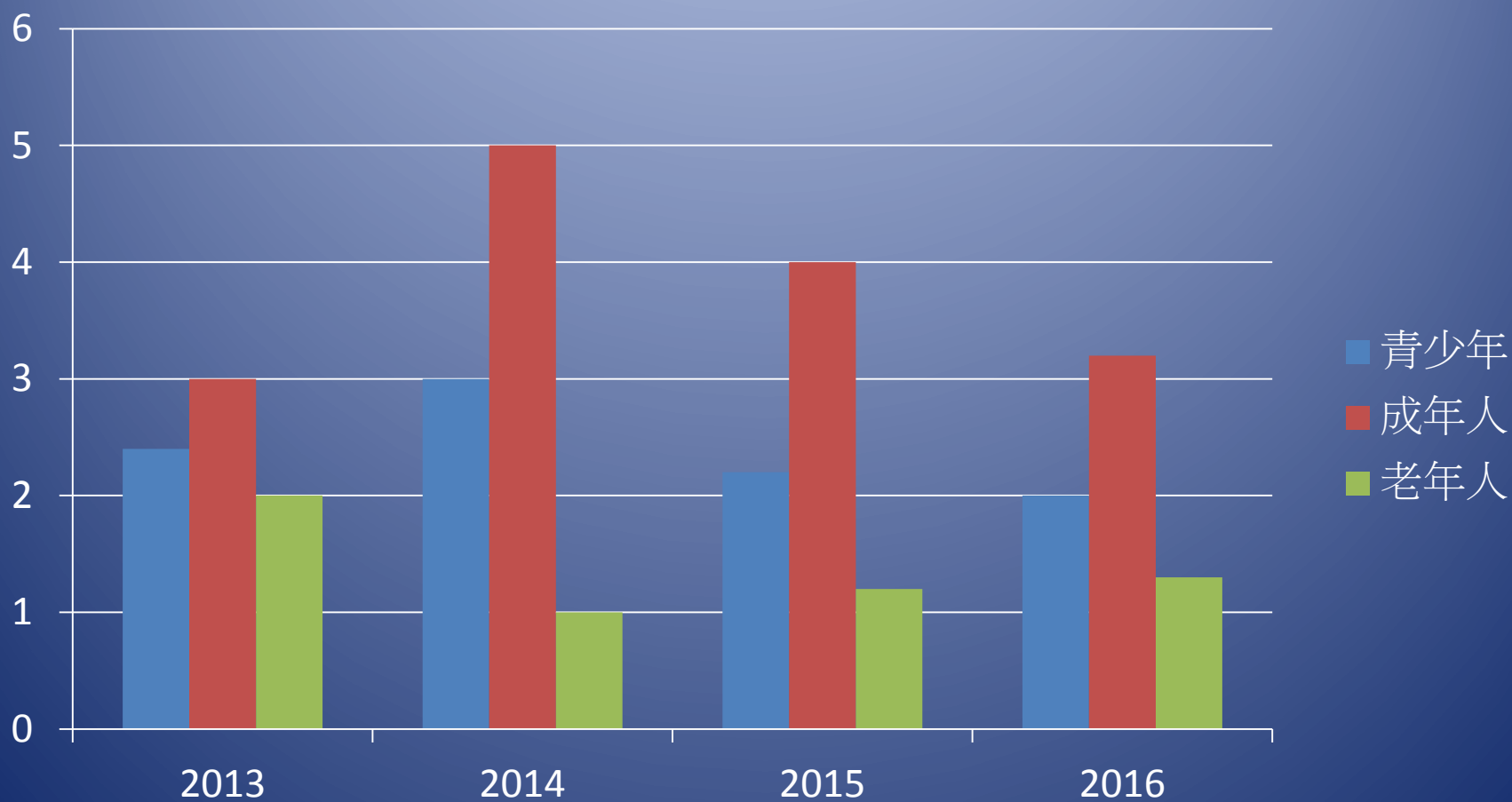
- 1. 失憶
- 2. 妄想
- 3. 肝癌
- 4. 胃出血
- 5. 胃癌
- 6. 食道出血



# 酗酒的新聞

- 台中一名四十多歲男子，工作不穩定，十多年來，幾乎天天借酒澆愁，常喝到醉醺醺，年初發現吞嚥困難，漸漸情況惡化，幾乎無法進食，輾轉到豐原醫院，檢查發現腫瘤達十幾公分，大如芒果，醫師安置十二指腸造瘻管，勉強灌食，維持營養。經過三階段放療，腫瘤縮小成棗子大小，口部恢復進食能力，後續進行化療多。
- 張世宗醫師指出，長期使用烈酒，加上香煙和檳榔，是食道癌危險因子，食道結構組織特殊，初期不易發現，容易延誤治療，呼籲民眾避免酗酒，戒除檳榔香煙，才能遠離食道癌。

# 酗酒的現況



## 研習目的

我們希望透這次的專題研習,令大家明白酗酒禍害,並希望大家不要酗酒。



## 酗酒定義

一次喝5瓶或5瓶以上啤酒，或者，血液中的酒精含量達到或高于於0.08g/dL。大量酒精會殺死大腦腦神經細胞，長此以往，會引致記憶力下降。另外，可能引起脂肪肝、肝硬化等疾病，情況嚴重者必須進行肝臟移植才能保全性命。

# 內容

酗酒涵蓋了“酒精濫用”及“酒精依賴”。一般而言，如果一個人過度使用酒精而無法自我節制，以致認知上、行為上、身體上、社會功能或人際關係上的障礙或影響，且明知故犯，無法克制，就達到“酒精濫用”的程度。若進一步惡惡化，把飲酒看成比任何其他事都重要，必須花許多時間或精力去喝酒或戒酒，或必須喝酒才感到舒服（心理依賴），或必須增加酒精攝取才能達到預期效果（耐受性），或產生酒精戒斷綜合症，就達到“酒精依賴”的程度。



## 訪問對象:

- 於聖博德就讀的五年級同學
- 人數: 30人
- 性別: 男女都有
- 目的:

**令大家明白酗酒的禍害**

# 問卷

1. 你認為青少年沉迷酗酒的原因是甚麼？

- A. 好奇      B. 受朋友影響      C. 傷心      D. 逃避問題

2. 你認為怎樣避免沉迷酗酒？

- A. 不要借酒逃問題      B. 有節制      C. 不要試飲

3. 你認為怎樣拒絕酗酒的引誘？

- A. 不要結交壞朋友      B. 多積極面對問題      C. 培養其他嗜好

• 4.你認為怎樣做才能幫助青少年預防酗酒?

- A.將酒的價格提高      B.全城禁酒  
C.廣告宣傳              D.不給青少年太多零用錢

5.你認為酗酒對青年人有什麼傷害?

- A.上癮              B.失憶              C.妄想              D.食道出血

# 1.你認為青少年沉迷酗酒的原因是甚麼？

人數

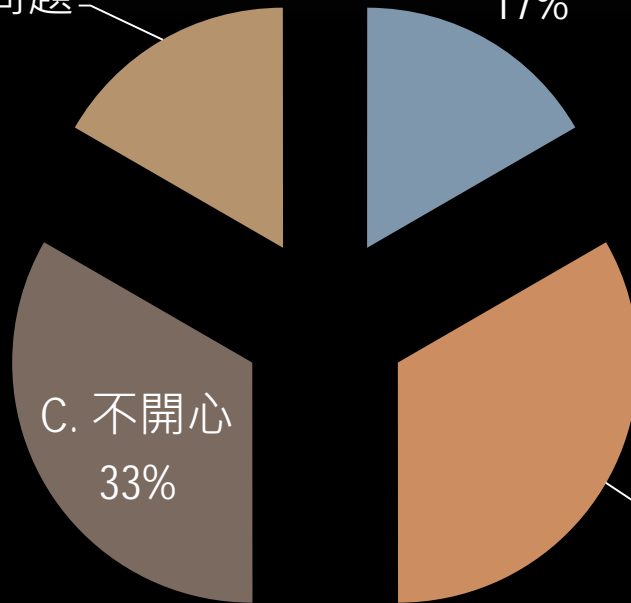
D. 逃避問題  
17%

A. 好奇  
17%

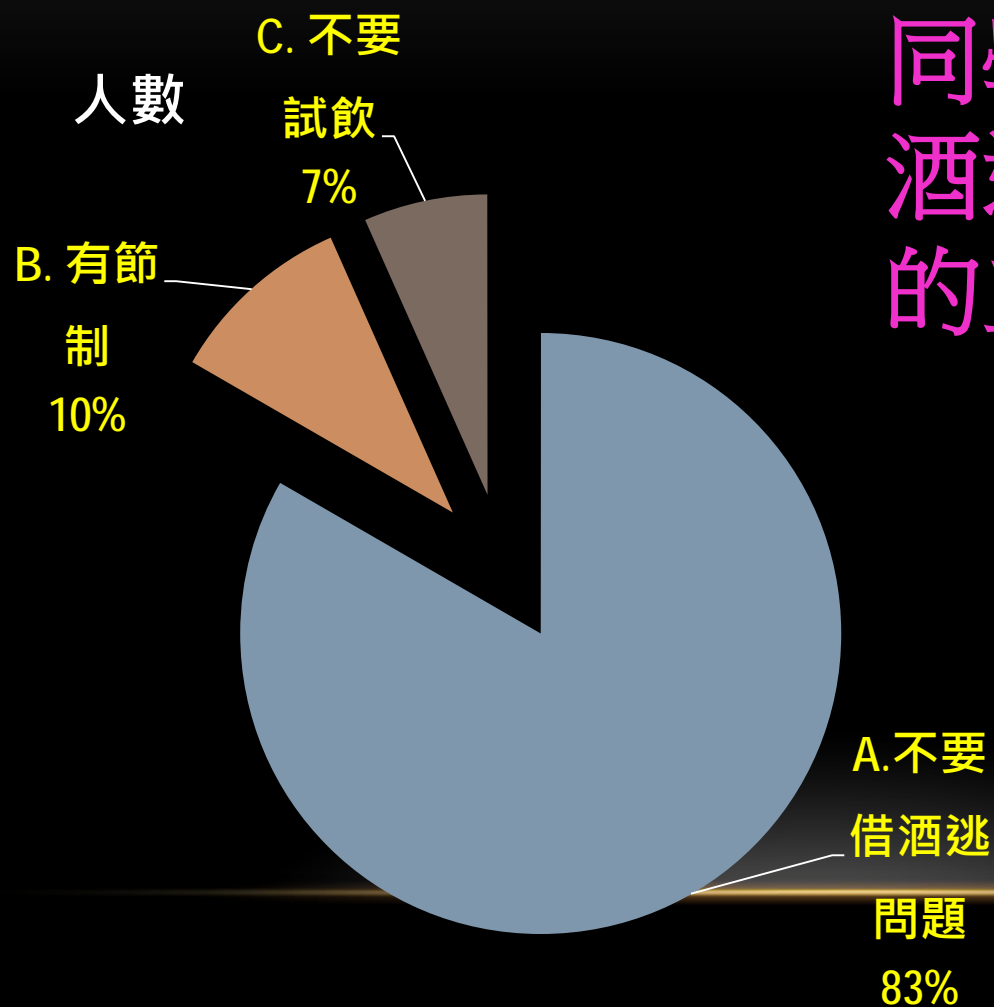
C. 不開心  
33%

B. 受朋友影響  
33%

酗酒的原因是很  
多樣的. 所以我們  
要多關心有困難  
的人.



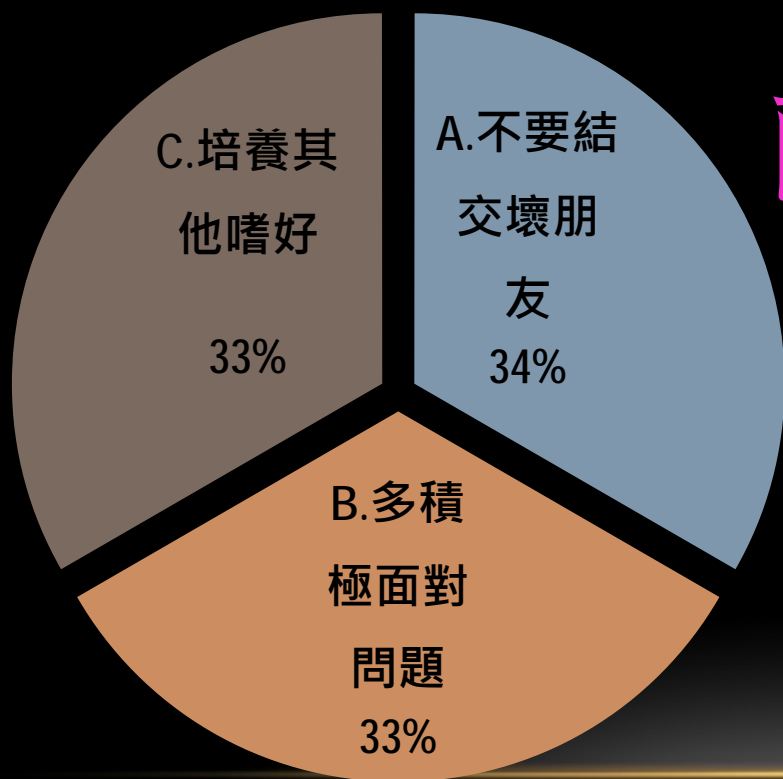
## 2. 你認為怎樣避免沉迷酗酒？



同學觀察所得, 借酒避開問題是酗酒的主因.

### 3.你認為怎樣拒絕酗酒的引誘？

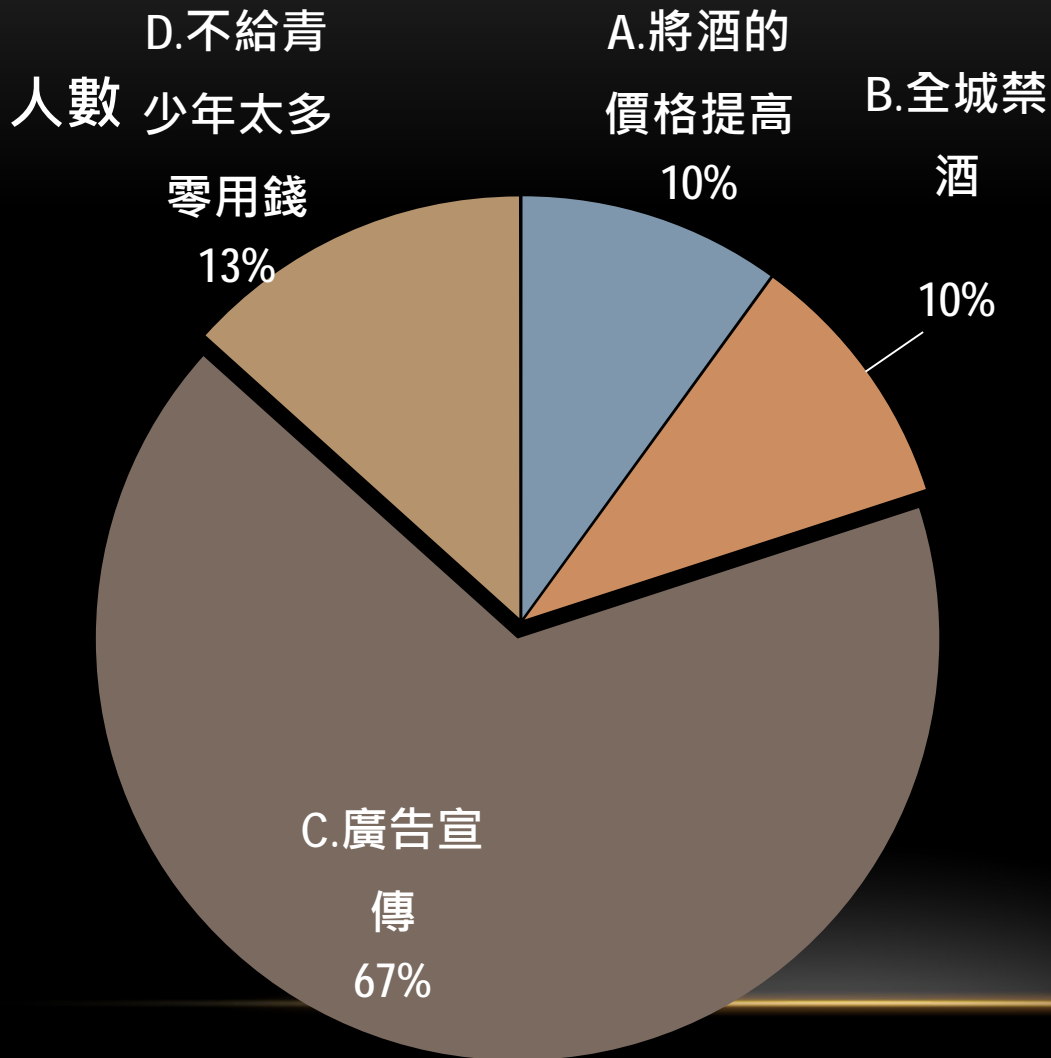
人數



同學觀察所得,多方面的方法也可拒絕酗酒.



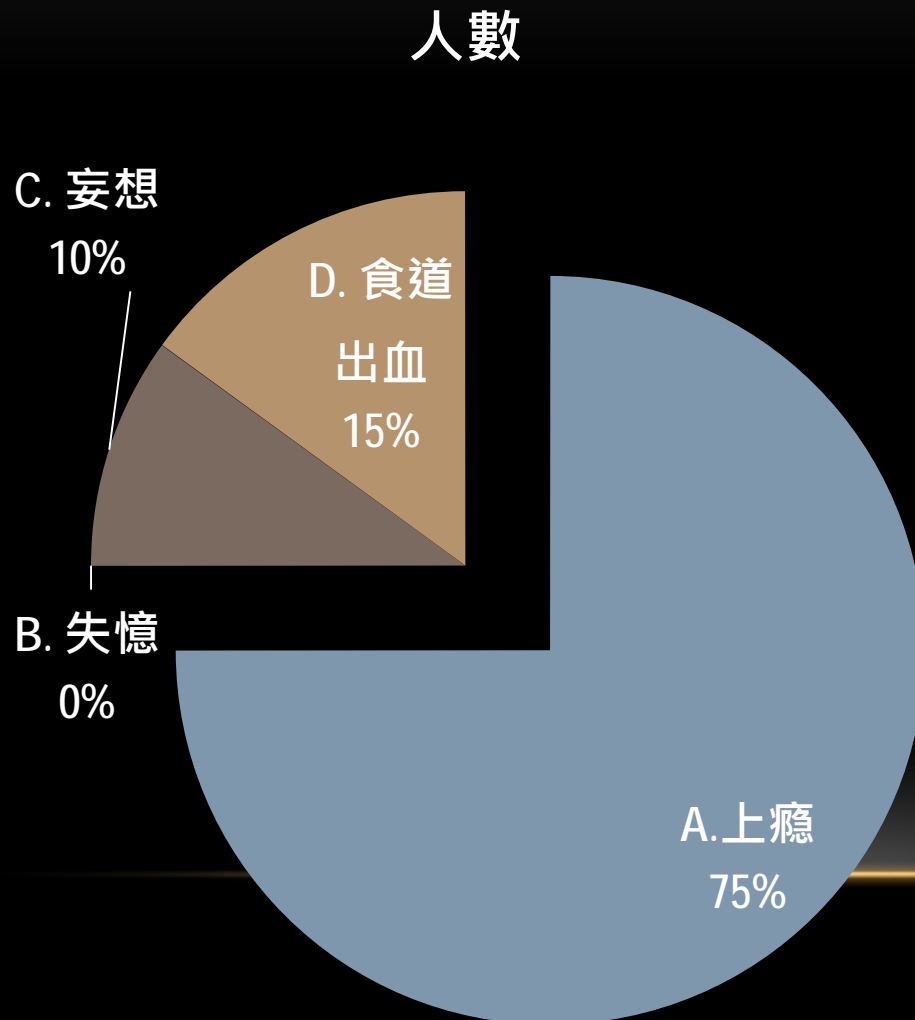
## 4.你認為怎樣做才能幫助青少年預防酗酒?



同學觀察所得，廣告宣傳對同學有很正面的影響，可以幫助做正確的選擇。

## 5.你認為酗酒對青年人有什麼傷害？

大部份同學認為，  
上癮對青少年的  
傷害最普遍。



## 7.建議

- 我建議大家不要酗酒因為可能會有危險
- 但成人可以喝適量的酒.

# 8. 總結

總括來說酒是一種  
含有酒精的飲品,所  
以我們要避免酗酒  
和不要喝酒。

# 9.感想

我們希望所有人都可以拒絕酗酒，  
人人都有一個健康的人生。

## 11. 參考資料

- <https://zh.wikipedia.org/zh-hk/%E9%85%97%E9%85%92>