

未成年喝酒 6 大危機

未成年飲酒問題是世界各國關注的健康議題之一，根據美國國家酒精濫用與酗酒問題研究所（NIAAA）指出，酒精不僅可能造成兒少死亡或意外傷害，且酒類中含有的中樞神經抑制劑，會導致大腦尚未成熟的未成年者自我控制能力、判斷力下降、注意力不佳、大腦發展受損、生殖器病變等傷害，增加日後酒精成癮風險。

台大醫院精神科醫師杜恩年指出，根據研究發現，人類的大腦大約在 20 初歲會發育完成，只要在這個年齡之前接觸到酒精，對酒精的成癮性就會提高 4 倍，而憂鬱和酒精成癮是息息相關的，憂鬱會使人去接觸酒精，酒精也會使人憂鬱，因此腦部越早被酒精綁架，就會形成一種惡性循環。

青少年有關飲酒常問之問題：

Q：為什麼青少年不能喝酒而成年人可以？

A：在台灣未滿十八歲飲用及買酒精類飲料是觸犯法律的。相對的青少年由於身體機能及智能發育尚未成熟，且新陳代謝及體重也不如成年人發育完全，如果喝同樣數量的酒，會比成年人易醉且影響神經發育及智力發展。在心智方面，未成年不像成人成熟，在做決定時不如成年人判斷的周全，容易誤事，所以不應該喝酒。

Q：酒精度很低(6%)的飲料，又不容易醉，未成年應該可以喝吧？

A：每杯的量與喝多少杯是對一個人喝醉與否有直接的影響，而青少年身心正在發育，在這時期喝酒容易影響新陳代謝及成長，酒精含量低的飲料，不論成人或未成年喝多了還是會喝醉，且會對週遭事務的判斷能力及反應速度減緩，以致造成錯誤，影響自身安全。所以我們更不應該在下列情形下喝酒：酒後開車、激烈運動後、工作或機械操作、懷孕及服用任何一種藥物時。

Q：同學聚會是社交活動，有時大家一起喝酒，如果只有我不喝，同學會不會覺得我不夠酷？

A：即使是成年人，喝酒這件事仍然是個人的一種選擇。如果你想一想，你的父母或親戚中就有些人是不喝酒的，而在聚會中也有非酒精類的飲料供選擇，他或她選擇不喝酒有他們各自的原因而作的決定。這是他們為自身行為負責任的選擇。在聚會時除了喝酒還有很多事可以做，例如唱 KTV、跳舞、聊天或玩掌上遊戲機。一群朋友中應該會有各種不同的活動，你應該堅持自己的主見，可以有其他不同於喝酒的選擇。

Q：青少年朋友聚會如果被勸酒時，很難說“不”，會被說不合群怎麼辦？

A：任何人都可以拒絕喝酒，可以說明法律及父母嚴禁喝酒，否則會被罰款、禁足。可建議別種活動或藉口走開與其他朋友聊天，甚至說明對酒精類飲料會過敏起酒疹。如果喝酒有違自己的意願，你可以說“不”。你有拒絕的權利，只要你願意，你可以在任何時間要求父母的協助離開現場。

Q：當父母在親友聚會中有飲用酒精類飲料時，如果青少年要求飲用酒類飲料，為人父母如何回答？

A：父母在一般的親友聚會或節慶時如果有飲用酒精類飲料的習慣或需要時，並不代表青少年也需要或可以參與喝酒的行為。父母不需要主動提供酒類，可代為點非酒精類飲料給青少年，並藉機會與青少年溝通，說明飲酒行為是成年人社交活動之一，未成年是不應也不需要模仿的，因為成人與未成年都有在那個年齡可以與不可以，應該與不應該做的事。對於青少年於其成年後以成熟的態度面對喝酒與不喝酒的抉擇。



參考資料：

<https://health.ettoday.net/news/893616>

https://tbaf.org.tw/responsible_drinking/prevent_underage_drinking