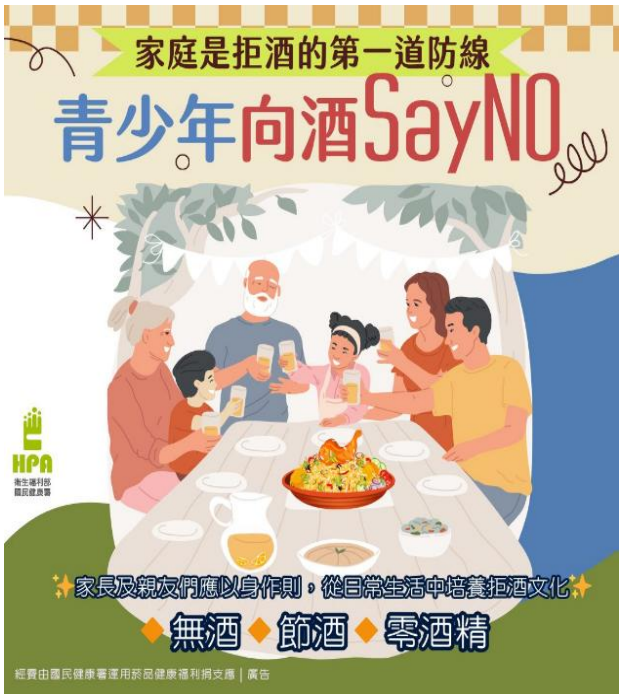
新北市立新莊國民中學 中華民國 115 年 1 月 2 日
春暉專刊
NO.297
中華民國 91 年 9 月 4 日創刊 *學務處生教組製* 宮維均、邱子丹老師編輯

青春無酒，勇敢說 NO

家庭，是拒絕的第一道防線

許多孩子第一次接觸酒精，其實不是在外面，而是在家庭聚會或節慶場合。如果大人習慣以酒助興，孩子容易因為好奇或模仿而嘗試飲酒。因此，營造「無酒、節酒、零酒精」的生活氛圍非常重要。家長以茶飲或無酒精飲料代替酒類、避免在孩子面前飲酒，就是最直接、也最有力量的示範。當孩子從小看到「不喝酒也能開心相聚」，自然能建立拒酒的態度。



同儕與親友影響最大

根據國民健康署 112 年青少年吸菸暨健康行為調查結果，國中生過去 30 天內的飲酒率為 11.4%，而高中職生則高達 30.4%。進一步分析發現，國中生與高中生中，有 44.7% 表示平常喝酒的原因皆為「因家人、朋友及同學或其他人喝酒，而跟著喝酒」（皆占 44.7%）這代表飲酒行為往往來自環境影響，而非真正的需要。

因此，學校與家庭若能共同打造「不需要喝酒也被接納」的環境，將能大幅降低青少年嘗試飲酒的機會。

飲酒對青春有害無愛

青春期是大腦發展的重要階段，酒精會干擾大腦的成熟與判斷力。研究指出，太早開始飲酒，不只會影響學習與情緒控制，也會提高未來酒精依賴、心理健康問題，甚至危險行為的風險。研究指出，14 歲以前開始飲酒的人，成年後對酒精產生依賴的風險，是 20 歲後才開始飲酒者的 4 倍。越早接觸酒精，對身體與未來的傷害就越大。延後飲酒年齡，就是保護自己身體與未來的重要選擇。

拒絕不是逞強，是懂得保護自己

面對可能出現飲酒的場合，青少年可以選擇以茶水或飲料代替酒精，或用運動、音樂、聊天等方式享受聚會樂趣。真正的成熟，不是跟風嘗試，而是知道什麼對自己比較好。當你能為自己的健康做出選擇，就是一種值得驕傲的自我管理能力。

春暉拒酒 Q&A 小教室

Q：同學請喝酒，不好意思拒絕怎麼辦？

A：你可以說「**我不喝酒，謝謝～我喝飲料就好。**」

拒絕不需要解釋太多，也不用配合別人做讓自己不舒服的事。真正的朋友，會尊重你的選擇。

Q：只喝一點點，應該沒關係吧？

A：其實對青少年來說，還是有影響喔！

青春期的大腦正在發育，就算是一點點酒精，也可能影響判斷力與情緒控制。研究發現，**越早開始喝酒，未來對酒精依賴的風險越高**。保護自己，從現在開始！

參考資料：

https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4878&pid=19064