

酒已經存在人類的文明裡面很久很久的時間。你甚至可以說，自有人類開始就有酒的存在，酒已經和許多的文化分隔不開。人們有幾千幾萬個藉口喝酒，快樂時喝酒、悲傷時喝酒、慶祝時喝酒、哀悼時喝酒、無聊時喝酒、太忙時喝酒。而電視上的廣告，將酒描述成爲人際關係中最好的潤滑劑。好像，不論什麼樣的情境，都是『喝淡薄，真好！』（台語發音）。

問題就在於是不是真的『真好』，是不是真的可以『喝淡薄』而沒有喝過量？酒精下肚以後，在胃腸道快速的吸收，45 - 60 分鐘以後就到達最高血中濃度。酒精在大腦裡面，有抑制中樞神經的作用，大腦細胞一旦被抑制了，一個人的判斷力就漸漸失去了，思考就鬆散，自我的意志力就下降了，一些平常不會有的行爲，在酒後就出現了！說話口不擇言、動作大膽了、脾氣變大了、情緒不再壓抑了，一些經常管制我們的行爲舉止禮教的約束就漸漸放鬆了，酒也就越喝越多，甚至失控。就沒辦法再『喝淡薄』了！

有些人覺得，在高壓力的工作之後，喝杯小酒，可放鬆心情，說這種感覺『真好』。沒錯，喝個酒可以馬上解決當下的心情問題、壓力問題、面子問題，還可以讓氣氛緩和，讓生疏的

朋友馬上熱絡起來。但是，酒精造成的問題，比酒精能夠解決的問題更多。一杯黃湯下肚以後，肝臟負擔增加了、心臟血管工作變多了、胃腸道的刺激增加了，腦細胞的活力被壓抑，在這些看似不錯的包裝下面，卻潛藏著更大、更多的困擾。每一年有許多人因爲酒後開車，發生不幸的事件；有更多的人因爲長期酗酒，陷入酒精上癮的困境，甚至引發其它的生理疾病。爲了解決小問題，而付上沉重的代價，太不值得了！

我們不喜歡人生路途遇到困難，我們也希望有更好的方法來表達內心的快樂。一杯酒可以暫時避免一些困難；一杯酒可以表達一些快樂。

可是，一杯酒也帶來很多的困難，也使得快樂走樣！青少年朋友想藉著手中的一杯酒來表示『我長大了』、『我成熟了』但是卻換來負面的效果。成年的朋友想用一杯酒來表示我心中『變卒』或是『我要和你交朋友』，效果可能沒有你所想的那麼理想。

做一個健康的現代人，做一個快樂的青少年，就要學習爲自己的行爲負責。控制自己的喝酒行爲，也就是控制自己的喝酒量、喝酒時間、喝酒地點、喝酒後的活動等等，都是對一個人智慧的高難度挑戰。

戴安娜王妃芳魂猝逝

離婚後之英國戴安娜王妃於一九九七年八月三十一日凌晨偕同男友法伊德同車經過法國塞納河畔的一條車行地下道時，開車之保鏢兼司機保羅因酒醉駕車及欲擺脫緊追不捨之記者，車輛以高速撞及車行地下道分界線水泥柱及護牆，男友及司機當場喪生，戴安娜王妃重傷送醫後宣告不治，得年卅六歲，這樁悲劇舉世震驚。

