

健康
第一

理性飲酒才安全

坊間流傳的解酒小撇步，是真的嗎？

家有未成年子女，父母應該怎麼教育孩子認識酒精？

藥酒多喝多健康嗎？

擁有好酒量，才能順利談生意、交朋友嗎？



立即翻開內頁
尋找答案！

酒精迷思 Q & A

Q 宿醉時喝冰水、濃茶、黑咖啡可以幫助解酒嗎？
A 錯！雖然喝水、茶、咖啡或其他飲料可以補充身體水分，但酒精仍需經由肝臟代謝，只有充分的休息時間才能減緩宿醉的不適感。一般而言，每單位酒精需花費1.5小時才能完成代謝，並且因個人體重、性別、新陳代謝、健康狀況有所不同。

Q 飲酒可以禦寒保暖嗎？
A 錯！酒精會使血管擴張，雖然感覺身體發熱，實際上卻會加速熱量散失，反而造成體溫下降。這也就是為什麼酒醉路倒者如果缺乏保暖措施，容易因為快速失溫導致死亡。

Q 一單位的酒精是多少？



Q 工作前飲用含酒精的提神飲料可以消除疲勞、補充體力？
A 錯！飲酒後肢體協調、視覺、平衡感都會受到影響，因此，從事必須集中注意力的工作，或身處高風險環境時，千萬不要飲酒。

參考資料：Virtual Medical Centre <https://www.myvmc.com/tools/blood-alcohol-concentration-calculator/>
參考資料：香港衛生署「知情智選Alcohol-free」大專健康教育講座
https://www.change4health.gov.hk/tc/resources/materials/toolkit_for_schools_and_teachers/beinformed_health_education.html
參考資料：香港衛生署「飲酒與健康你問我答」<https://www.change4health.gov.hk/tc/faqs/alcohol/health.html#3>

酒精迷思 Q & A

Q 飲用藥酒可以補氣養生、調節體質，所以喝愈多愈好嗎？
A 錯！市售藥酒酒精濃度大多為10%-30%，飲用過量可能導致健康風險，請務必遵照包裝指示適量服用，並注意請勿於工作前、工作中飲用。高血壓、胃潰瘍患者不宜服用。

Q 讓未成年子女在家飲酒，有大人看著就沒有關係嗎？
A 錯！法律禁止未成年飲酒是基於健康考量，過早接觸酒精會妨礙腦部發育，影響記憶力、自制力，將來也有更高的風險產生酒精依賴問題，所以無論任何情況，都應該禁止未成年子女飲酒。

Q 擁有好酒量，才能順利談生意、交朋友嗎？
A 錯！飲酒絕對不是幫助自己被社群接納或社交成功的必要條件。飲酒與否完全是個人選擇，他人應該予以尊重，任何人都不應該因為选择不飲酒而受到脅迫或責難。



酒精的影響

Must Know

你不能不知道！



認識酒精才能理性飲酒

工地飲酒迷思 勞工不可不知！

工地常見的含酒精提神飲料，你知道怎麼喝的安全、安心嗎？

飲酒前注意！

從事重度勞動、駕車、高空作業、操作危險性機械設備、使用利器或其他高風險作業前請勿飲酒。

在高溫、異常氣壓環境從事勞動前請勿飲酒。

預先安排返家的交通方式：使用大眾交通工具、計程車、酒後代駕或由沒有飲酒的親友協助接送。

飲酒時注意！

挑選安全及合適的時間、地點。

請勿拼酒、勸酒或脅迫他人飲酒。

隨時留意自身身體狀況，勿暴飲、勿過量。

飲酒後注意！

注意保暖。因為酒精會使皮下血管擴張、加速身體散熱，嚴重可能導致失溫。

適量補充水分。酒精有利尿作用，飲酒後應多喝水避免脫水狀況。

充分休息。殘留在體內的酒精需要時間代謝。

⚠ 含酒精提神飲料常見的飲用方法，可能暗藏危機！

摻混咖啡、茶，高濃度的咖啡因更容易成癮

摻混米酒、高粱，使酒精濃度飆高，更容易造成酒醉

摻混果汁、牛奶、運動飲料，因順口、酒精味低，容易不自覺飲用過量

未成年飲酒的迷思 身為家長的我們不可不知！

嚴格禁止未成年飲酒，反而會激發孩子想要飲酒的好奇心？



在身體發育完全之前接觸酒精，可能對健康造成永久風險，為了孩子的安全，父母應該堅持禁止立場。



偶爾允許未成年子女在家飲酒，只要不過量就沒有關係？



父母如果採取放任態度、讓子女過早接觸酒精，就算只有少量，也可能增加將來問題性飲酒的風險。



父母未主動提供酒品給未成年子女，就沒有法律責任？



根據《兒童及少年福利與權益保障法》，父母疏於照顧、未禁止未成年子女飲酒，可能被處新臺幣1-5萬元罰鍰，還必須接受親職教育輔導。



我的飲酒週記 控制自己理性飲酒的好幫手

	內容	酒精單位	花費	情境
範例	5%啤酒330ml * 2瓶	約等於2.5單位	NT\$90	朋友的生日聚餐
星期一		約等於 單位	NT\$	
星期二		約等於 單位	NT\$	
星期三		約等於 單位	NT\$	
星期四		約等於 單位	NT\$	
星期五		約等於 單位	NT\$	
星期六		約等於 單位	NT\$	
星期日		約等於 單位	NT\$	

酒精單位怎麼算？

酒品容量 (c.c) x 酒精濃度 (%) x 0.785 (酒精密度) ÷ 10 = 酒品所含酒精單位



注意

65歲以下成年男性應低於每週14單位，每次4單位



成年女性和65歲以上男性應低於每週7單位，每次3單位

安全飲酒量 八招不能忘

避免獨自飲酒

飲酒時有朋友相伴，不僅可以互相提醒適量飲酒，也能避免酒後發生危險無法及時處理。



紀錄飲酒情況

詳細記錄飲酒的時間、份量，追蹤自己的飲酒習慣，遵守飲酒量上限。



選擇小容量酒杯

小一點的酒杯可以幫助您輕鬆避免喝太多、太快。



留意曾經過量飲酒的經驗

紀錄哪些情況、場合曾經使您過量飲酒，避免重蹈覆轍。



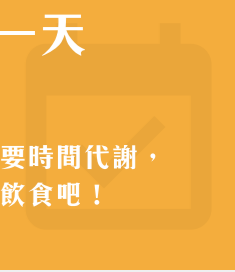
注意補充水分

飲酒時適量補充水分，不僅可以減少酒精攝取，還可以避免身體脫水，減緩酒醉的不適。



每週至少選定一天為無酒精日

即使少量飲酒，身體也需要時間代謝，每週選擇一天享受無酒精飲食吧！



飲酒時搭配食物，放慢飲酒速度

空腹飲酒會讓血中酒精濃度迅速上升，更容易導致宿醉。



預先設定飲酒量上限

每次飲酒前，先檢視自己的飲酒紀錄表，訂定飲酒量上限，並且嚴格遵守。



安全
第一

工地無酒精 勞雇都安心

- Q 不喝沒氣力？含酒精提神飲料到底是什麼？
- Q 酒醉上工，原來處處是危險？
- Q 喝了再上？小心挨罰！
- Q 無酒精工地，該怎麼做？

尋找答案！
立即翻開內頁

酒精知識Q&A 一定要知道

- Q 含酒精提神飲料，是藥？是酒？還是保健食品？
A 依《藥事法》規定，市售含酒精提神飲料屬於「指示用藥」，僅能在藥局購買，且內含生藥抽取液及酒精，服用應特別留意個人健康狀況。
- Q 含酒精提神飲料和藥酒可以滋補養身，多喝多健康？
A 錯！市售含酒精提神飲料屬於指示藥品，應遵照包裝說明使用，其通常含有8-11%的酒精濃度與高咖啡因，過量可能造成健康風險。
- Q 我的酒量很好，喝了酒依然感覺很清醒，所以可以從事工地作業或開車？
A 只要攝取酒精，就一定會降低您的反應能力、判斷力、專注力，即使只是微醺的情況，都不應該從事開車、操作機具、高架作業等可能引發危險的行為。



酒精知識Q&A 一定要知道

- Q 長期過量服用含酒精提神飲料，會怎樣？
A 含酒精提神飲料內含的咖啡因與酒精都具有成癮風險，長期過量攝取可能導致焦慮、焦躁、睡眠品質下降、肝臟病變等症狀。
- Q 喝濃茶、咖啡、運動飲料可以幫助解酒？
A 錯！酒精需經由肝臟代謝，只有足夠的休息時間才能減緩宿醉的不適感。一般而言，飲酒量愈多，需要代謝的時間也就愈長。
- Q 喝一點酒，可以暖身禦寒？
A 錯！酒精會使血管擴張，雖然身體感覺發熱，實際上卻會加速熱量散失，反造成體溫下降，甚至失溫死亡。



酒精的影響

Must Know

你不能不知道！



無酒工地 勞雇安心

TABA
Taiwan Alcohol Beverage Association



關心您

含酒精提神飲料知多少？

含生藥萃取液，是「藥品」而非「一般食品」！

屬於「指示藥物」，僅能在藥局合法販售。

應依仿單指示或諮詢專業藥師。



含有酒精濃度約8-11%。

含有高咖啡因，長期過量服用有成癮風險。

未滿18歲不得服用。

含酒精提神飲料常見的飲用方法，可能暗藏危機！

摻混咖啡、茶，高濃度的咖啡因更容易成癮

摻混米酒、高粱，使酒精濃度飆高，更容易造成酒醉

摻混果汁、牛奶、運動飲料，因順口、酒精味低，容易不自覺飲用過量

酒醉上工原來這麼危險？

如果您是勞工，喝得醉醺醺的進入工地，您可能會…



喪失平衡感，從高處墜落或砸落重物。



判斷力下降，不當操作機具而引發人員傷亡。



精神恍惚，無法及時閃避危險。



注意力下降，忽略標準作業程序。

喝了再上？小心人財兩失！

如果您是雇主，卻放任您的員工酒醉上工，您可能面臨…



被依照《職業安全衛生法》、《高架作業勞工保護措施標準》開罰新臺幣3萬以上、30萬元以下罰鍰。



若不幸造成重大職業災害事故，可能面臨刑事、民事賠償責任。



勞動檢查缺失紀錄，可能造成負面商譽、影響未來承作工程的權益。



意外頻傳、管理不良的工作場所，可能導致人員招募困難。

無酒精工地 從你做起！

2021年，台北市政府勞動局率全國之先，將工地酒測列為宣導重點，針對工區設有福利社、販賣部，或經常被查出現場有酒精性飲料的工地，以及遭檢舉或媒體報導，有勞工飲用酒精性飲品者，優先實施勞檢。

如果您是雇主，您可以…



要求工區福利社、販賣部、臨時攤販不得販售含酒精飲品。



確實要求酒醉的勞工停工或解除勞雇關係，並落實進場管制。



免費申請「1小時護一生」勞工安全衛生教育訓練，增進勞雇雙方的職安意識。

