



發稿單位：國民健康署

發稿時間：111 年 10 月 6 日

青少年不喝酒 身心靈都健康

高中職生目前飲酒率達 3 成

根據世界衛生組織(World health organization, WHO)西太平洋地區公布年輕族群酒害防制工具書指出¹，酒精是全球第五大疾病負擔之風險因素，占西太平洋地區所有死亡人數的 5.9%，且每分鐘就有 1 人因酒精相關傷害而死亡，需特別關注青少年飲酒情形。依據國民健康署發布 110 年青少年健康行為調查之飲酒行為結果²，國中生及高中職生過去 30 天內飲酒率，分別為 14.1%及 30.6%，與其他國家相近（西太平洋地區青少年飲酒率約介於 15-30%，如澳洲為 29.1%、越南為 23.7%、韓國為 19.4%、日本為 15.4%）。

國民健康署呼籲，青春期的行為改變及大腦建構的關鍵時期，若這個階段開始飲酒，比成年之後再飲酒，更容易產生對酒精的依賴，且在往後的生活中，較常發生因為酒精所導致心理健康、神經認知或危險行為等問題，所以青少年為了自身健康與未來生活品質著想，避免喝酒會是最健康的選擇。

高中職生喝酒情形上升 青少年自行購酒或親人提供酒品占 7 成

依據國民健康署 110 年青少年健康行為調查結果，國中生曾經飲酒率為 49.7%，較 107 年 52.2%降低；而高中職生為 72.8%，較 108 年 72.4%上升。過去 30 天內飲酒率，國中生為 14.1%，較 107 年 14.5%降低；而高中職生為 30.6%，較 108 年 28.6%上升。其中，過去 30 天內，有喝酒的日子中，通常一天喝 1 杯以上的比率，國中生為 63.3%，較 107 年 64.7%降低；而高中職生為 76.3%，較 108 年 75.8%上升。

分析通常取得酒的方式，國中生以「爸媽、兄弟姊妹或其他家人」（占 64.7%）為主，其次為「我從商店或攤位買的」（占 10.4%）；高中職生則以「我從商店或攤位買的」（占 40.3%）為主，其次為「爸媽、兄弟姊妹或其他家人」（占 32.2%），「同學或朋友給我的」（占 10.6%）。

此外，國中生曾經喝醉率達 7.8%，較 107 年 9.4%降低；而高中職生為 19.4%，較 108 年 18.3%上升。

青少年開始飲酒 成年後增加對酒精的依賴與身心健康的影響

青少年的大腦特別容易受到酒精的影響，若年輕就開始飲酒，較易發生有心理健康和神經認知問題，且可能持續到成年³。而且，年輕人過量飲酒通常會出現健康傷害或危險行為，如：酒精中毒、暴力行為、發生事故等¹。

研究指出，在 14 歲之前開始飲酒的人對酒精依賴性為 20 歲以後開始飲酒者的 4 倍⁴。與成人相比，青少年對酒精有特殊的反應，且容易有暴飲的行為（暴飲通常被定義為男性一次喝 5 個標準杯（含 50g 酒精量）以上的酒，女性則為 4 個標準杯（含 40g 酒精量）以上的酒；但青少年可能因體型較小等因素，達到暴飲程度酒精量較成人更低）。因此，早期飲酒不僅會與成年後更高的飲酒頻率與酒精攝取量有關，也會增加酒精依賴、心理健康和社會危害的風險³。因此，有必要避免青少年飲酒，以減少成年後飲用酒精，所造成心理及身體健康問題。

讓兒童及青少年遠離酒精或拒絕飲酒 對孩子的發育有正向幫助

國民健康署吳昭軍署長表示，青少年仍在發育階段，飲酒的年齡越小，越會增加成年後的危險行為或酒精相關疾病的風險，因此呼籲青少年應避免或停止飲酒，並儘可能不飲酒或延後飲酒的年齡，選擇以茶水代酒，不出入可能出現飲酒的聚會場合，或改以其他娛樂或運動等方式，達到自我管理避免飲酒，保護自身健康的權益。另外，也請教師、家長及親友們，為了孩子的健康及安全，應主動與孩子對話，提醒飲酒對身體和行為的影響及如何避免喝酒，防止受到同儕影響而接觸酒精飲料，並請各位師長們務必做好榜樣，不讓孩子接觸到酒品，也不要孩子在面前喝酒，幫助青少年對飲酒做出安全、健康的決定。

參考資料：

1. World Health Organization. Regional Office for the Western Pacific. (2015). Young people and alcohol: a resource book. WHO Regional Office for the Western Pacific. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/208202>
2. 110 年青少年健康行為調查報告(註：本年度調查受疫情影響，完訪率較過去調查年度偏低，若進行長期趨勢比較，建議將完訪率納入資料比較限制) <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=16037>
3. Marshall EJ. Adolescent alcohol use: risks and consequences. Alcohol and Alcoholism. 2014;49(2):160-4. doi: 10.1093/alcalc/agt180
4. Grant BF, Dawson DA. Age at onset of alcohol use and its association with DSM-IV alcohol abuse and dependence: results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey. J Subst Abuse. 1997;9:103-10. doi: 10.1016/s0899-3289(97)90009-2

延伸閱讀：

【拒絕飲酒人生】<https://youtu.be/GtQnywMBAoY>

新聞資料詢問：菸害防制組 劉家秀簡任技正 0920-543-380 (02-2522-0600)
曾伯昌科長 0958-314-886 (02-2522-0601)

新聞聯絡人：監測研究及健康教育組 葉勇智技正 0972-725-705 (02-2522-0585)

附件：青少年飲酒行為調查結果

調查對象	國中生						高中職生					
年度	107 年			110 年			108 年			110 年		
	整體	男生	女生	整體	男生	女生	整體	男生	女生	整體	男生	女生
曾經喝酒	52.2%	53.9%	50.3%	49.7%	49.8%	49.5%	72.4%	73.1%	71.7%	72.8%	73.0%	72.4%
過去 30 天內有喝酒	14.5%	14.7%	14.3%	14.1%	13.6%	14.7%	28.6%	30.7%	26.2%	30.6%	32.5%	28.1%
過去 30 天內，有喝酒的日子中，通常一天喝 1 杯以上的酒※	64.7%	65.7%	64.3%	63.3%	65.3%	60.9%	75.8%	76.8%	74.5%	76.3%	80.4%	70.8%
曾經喝醉	9.4%	10.5%	8.2%	7.8%	8.3%	7.1%	18.3%	19.1%	17.4%	19.4%	21.6%	16.7%
曾經因飲酒而與家人或朋友起衝突、翹課、或打架	2.7%	3.4%	1.9%	2.6%	3.0%	2.1%	3.4%	4.5%	2.2%	4.2%	6.1%	2.2%
過去 30 天內，通常取得酒的方式												
我從商店或攤位買的	16.1%	17.6%	14.6%	10.4%	12.4%	8.5%	40.6%	44.5%	35.9%	40.3%	44.4%	36.0%
我付錢，請別人幫我買	3.9%	4.0%	3.8%	1.9%	2.6%	1.3%	6.7%	7.9%	5.1%	6.8%	6.8%	6.3%
同學或朋友給我的	6.8%	7.2%	6.4%	5.3%	4.9%	5.7%	9.3%	9.6%	8.8%	10.6%	10.5%	10.8%
爸媽、兄弟姊妹或其他家人給我的	54.6%	50.5%	59.4%	64.7%	63.4%	66.5%	30.3%	24.9%	37.1%	32.2%	27.9%	37.5%
我偷拿的	4.1%	4.1%	4.2%	4.9%	5.4%	3.9%	1.2%	0.9%	1.5%	0.6%	0.5%	0.8%
其他方式	14.4%	16.6%	11.6%	12.8%	11.3%	14.1%	11.9%	12.1%	11.6%	9.5%	9.9%	8.6%

資料來源：衛生福利部國民健康署歷年青少年健康行為調查報告。

註：

- 1.樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比經加權處理。
- 2.※過去 30 天內有喝酒者。
- 3.關於飲酒行為調查項目的問題：(1)喝酒包括飲用啤酒、清酒、葡萄酒、伏特加、紹興酒、高粱酒...等；但不包括宗教信仰所需要的沾飲動作，及料理或食物裡加的酒。(2)「1 杯酒」是指一杯葡萄酒、一瓶(罐)啤酒、一小杯烈酒或一杯混合雞尾酒。(3)喝醉的跡象為走路搖晃、開始亂說話、語無倫次、嘔吐等狀況。