
酒精
的真相
notodrugs.org.tw

為什麼要印製這本小冊子

今日在學校、街道、網路和電視上，你聽到很多人在談論毒品藥物。其中有些資訊是真的，有些是假的。

而你也許不知道，在你聽說過的毒品藥物傳言中，實際上有很多都是來自販售毒品藥物的人。有位前毒販曾說，他們會不擇手段地說服人們，好讓人們購買毒品藥物。

但酒精是什麼呢？它算是真正的毒品藥物嗎？畢竟，你可以合法飲用酒精，而且它是社交生活的一部分，有些醫生甚至建議人們適量飲酒，因為這對身體有益。

根據我們所進行的調查結果顯示，青少年說在各項毒品藥物中，他們最常飲用酒精，而且認為這是最大的問題。由於它奪走許多年輕的生命 (人數遠遠超過其他毒品藥物的總合)，酒精可說是最讓家長感到擔心的毒品藥物。

你需要真正的事實與毒品的真相，這樣才能對毒品藥物做出明智決定。這就是為什麼我們準備這本小冊子的原因——而一切都是為了你。

你的意見回饋對我們而言很重要，所以請讓我們知道你對這本小冊子有什麼想法。請造訪我們的網站：**NoToDrugs.org.tw**，並寄電子郵件給我們：**info@drugfreeworld.org**

什麼是酒精？

酒精是一種毒品藥物。

它被歸類為鎮靜劑，由於酒精會損害中樞神經系統，所以導致減緩身體功能。結果包括：說話時口齒不清、動作搖晃不穩、感知受到扭曲，甚至無法快速做出反應。

談到酒精如何影響心智，它會削弱一個人理性思考的能力，同時扭曲他的判斷能力。

飲酒量決定了它所造成的影響。大多數人喝酒是為了它所具有的興奮作用，例如喝瓶啤酒或喝杯葡萄酒，好讓自己「放鬆一下」。然而，當一個人喝下更多酒精後，他們會體驗到它的鎮靜效果，並開始感到昏昏沉沉，或失去協調與控制的能力。

喝下過量的酒精會導致嚴重的鎮靜效果：無法感覺到疼痛、嘔吐 (這是一種毒性反應)、無意識、昏迷，甚至死亡。這些影響取決於飲酒量和飲酒的速度。

酒精有許多種類。透過發酵產生的乙醇，是唯一一種使用於飲料的酒精，它是透過發酵製成的。發酵是一種化學過程，酵母會分解像是穀類或水果的某些成分，以製造酒精。



酒精含量

發酵飲料，例如啤酒和葡萄酒，通常含有2%到20%的酒精。

蒸餾過的飲料，例如利口酒，酒精含量介於40%至50%之間，有些酒的酒精濃度甚至更高。

一般飲料的酒精含量如下：

啤酒	**2%到8%的酒精**
蘋果酒	**4%到8%的酒精**
葡萄酒	**8%到14%的酒精**
龍舌蘭	**40%的酒精**
蘭姆酒	**40%或超過40%的酒精**
白蘭地	**40%或超過40%的酒精**
琴酒	**37.5%到50%的酒精**
利口酒	**15%到55%的酒精**
威士忌	**40%到68%的酒精**
伏特加	**35%到95%的酒精**

喝酒與開車

- 在美國，一年內有13,384人死於酒駕意外。全年每天有近40人死亡。
- 而青少年的主要死因為車禍。根據美國疾病控制與預防中心的資料，一年內死亡的青少年駕駛人中，大約有三分之一的人有喝酒。
- 在車禍意外事故中，受酒精影響的駕駛人，其死亡率比清醒的駕駛人高出七倍。

對大多數人來說，這只是統計數字——這個數字也許令人感到震驚，但它只不過是統計數字。如果青少年因喝酒和酒駕而身亡，每個數字對他們的家人和朋友來說，都代表著一場慘痛的悲劇。

酒精會扭曲一個人的感知與判斷能力。受到酒精影響的人承認自己的反應變得遲緩，而且往往會做出一些當他們清醒時絕不會做的冒險行為。然而，這些冒險行為卻經常導致死亡。



瞭解酒精如何影響身體

胃壁和小腸壁的微小血管將酒精吸收後，會進入身體裡的血液中。在短短幾分鐘內，它就會抵達腦部，並減緩神經細胞的反應。

大約20%的酒精會經由胃部吸收。而剩下的80%則是由小腸吸收。

血液也會把酒精帶到肝臟，而肝臟會代謝酒精，並把它轉換成不含毒素的物質。然而，肝臟一次代謝的酒精數量十分有限。過量的酒精會透過循環進入血液，因此增強對身體的影響。

當血液中的酒精含量過高時，呼吸系統會減慢，而如果大腦缺氧，就有可能導致昏迷，甚至死亡。

青少年與成人差別在哪裡？

跟成人比起來，酒精對青少年造成更大的傷害。從青春期和早期成年期，青少年的大腦還在持續發展中。這段時期非常關鍵，而喝酒可能會對學習能力、記憶力、運動技能與協調能力造成永久性的傷害。

研究指出，在15歲前就開始喝酒的青少年，喝酒成癮的可能性比21歲才開始喝酒的人高出4倍。



對

像莎曼珊這樣的青少年來說，當她們遇到不想面對的問題時，喝酒似乎是最棒的解決方法。

「十三歲時，如果我不喝酒，朋友老是會取笑我。我屈服了，因為這樣比較容易融入他們。但我真的很不快樂，我只是透過喝酒逃避自己的生活。

我越來越少出門，因此朋友變得越來越少，當我感到越孤獨，酒就喝得越兇。

我變得很暴力，而且失去控制。我完全不知道自己在做什麼。我讓我的家庭四分五裂。」

她16歲時被趕出家門，結果變得無家可歸，只能到處乞討，向路人要錢買酒喝。醫生告訴她，在長期酗酒後，她的健康受到永久的損害。

「我只有16歲，但我的肝臟已經嚴重受損，我所喝下的一切讓我差點殺了我自己。」—莎曼珊

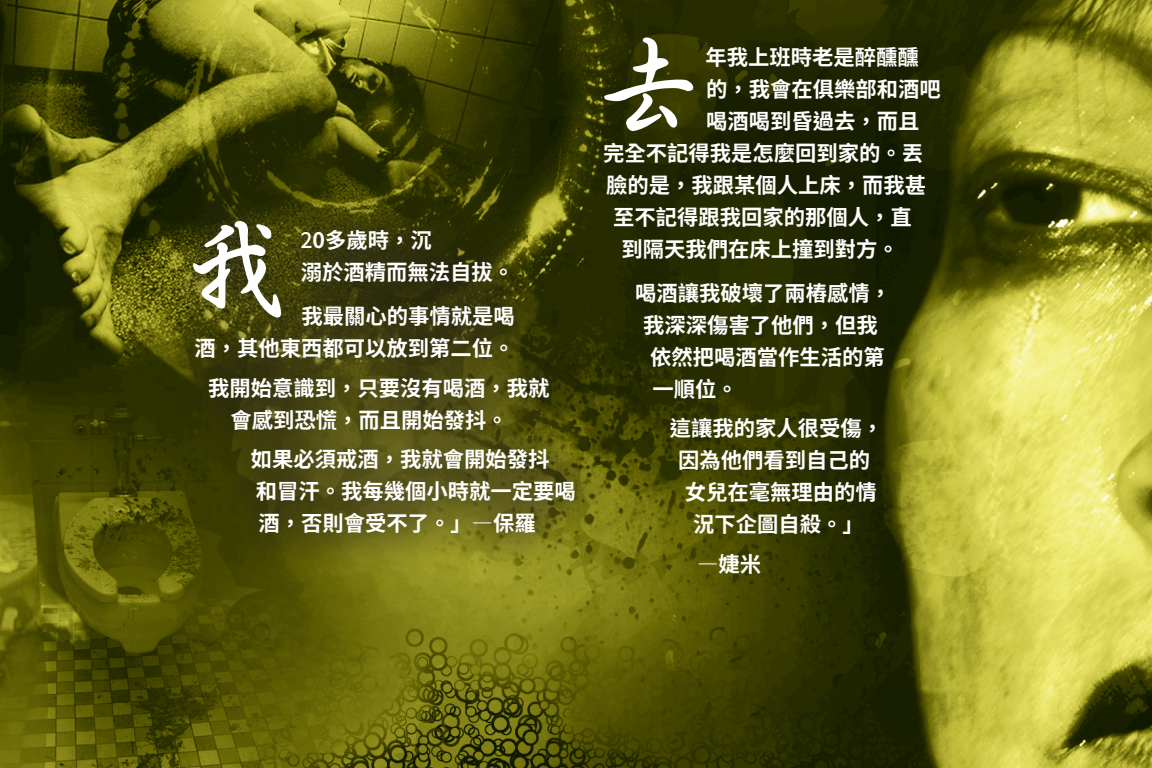
什麼是狂飲？

狂飲的意思就是一次喝下大量的酒精。「狂飲」一般的定義為：男性飲用的數量為五杯或五杯以上；女性則是四杯或四杯以上。

在美國，狂飲是最常見的酒精濫用形式，這經常導致意外事故(例如跌倒、燒傷和車禍)，並產生心臟病、肝病和中風等健康問題。



「只要有機會我就會狂飲，老實說，這樣的自己讓我感到噁心，但我就是無法控制喝酒的慾望。如果我喝太多或喝某些酒，我會覺得呼吸困難，也會讓全身長滿疹塊，但我還是喝個不停，直到自己完全精疲力竭，陷入昏睡。我不確定我是否能堅強到不再幹這種蠢事。」—亞倫



我 20多歲時，沉溺於酒精而無法自拔。

我最關心的事情就是喝酒，其他東西都可以放到第二位。

我開始意識到，只要沒有喝酒，我就會感到恐慌，而且開始發抖。

如果必須戒酒，我就會開始發抖和冒汗。我每幾個小時就一定要喝酒，否則會受不了。」—保羅

去年我上班時老是醉醺醺的，我會在俱樂部和酒吧喝酒喝到昏過去，而且完全不記得我是怎麼回到家的。丟臉的是，我跟某個人上床，而我甚至不記得跟我回家的那個人，直到隔天我們在床上撞到對方。

喝酒讓我破壞了兩樁感情，我深深傷害了他們，但我依然把喝酒當作生活的第一順位。

這讓我的家人很受傷，因為他們看到自己的女兒在毫無理由的情況下企圖自殺。」

—婕米

什麼是酗酒或酒癮？

酗酒有四個主要症狀：

- **渴望：**一種想喝酒的強烈需求或衝動。
- **失控：**不管在何種場合，無法克制地喝酒。
- **生理性依賴：**當一個人突然停止酗酒所產生的戒斷症狀，噁心、盜汗、顫抖及感到焦慮。

嚴重成癮在喝下最後一杯酒後的8到12個小時內，可能會發生危及生命的抽搐。三到四天後，會出現震顫性譫妄，讓這個人感到十分焦慮、顫抖、出現幻覺並且與現實脫節。

- **耐受性：**需要更多酒精以產生相同的感覺。

許多酗酒的人都相信，只要他們願意，他們可以隨時停止喝酒，但他們從不「選擇」這麼做。酗酒沒有終點可言，而是一條通往墮落的漫漫長路，而且生活也會不斷惡化。



當我開始戒酒時，我才意識到酒精已經控制了我的身體，而我完全無法戒除。我會拼命發抖，感覺身體會抖成碎片，我也會開始冒汗，除非再喝一杯，否則我完全無法思考。沒有酒精，我完全無法運作。

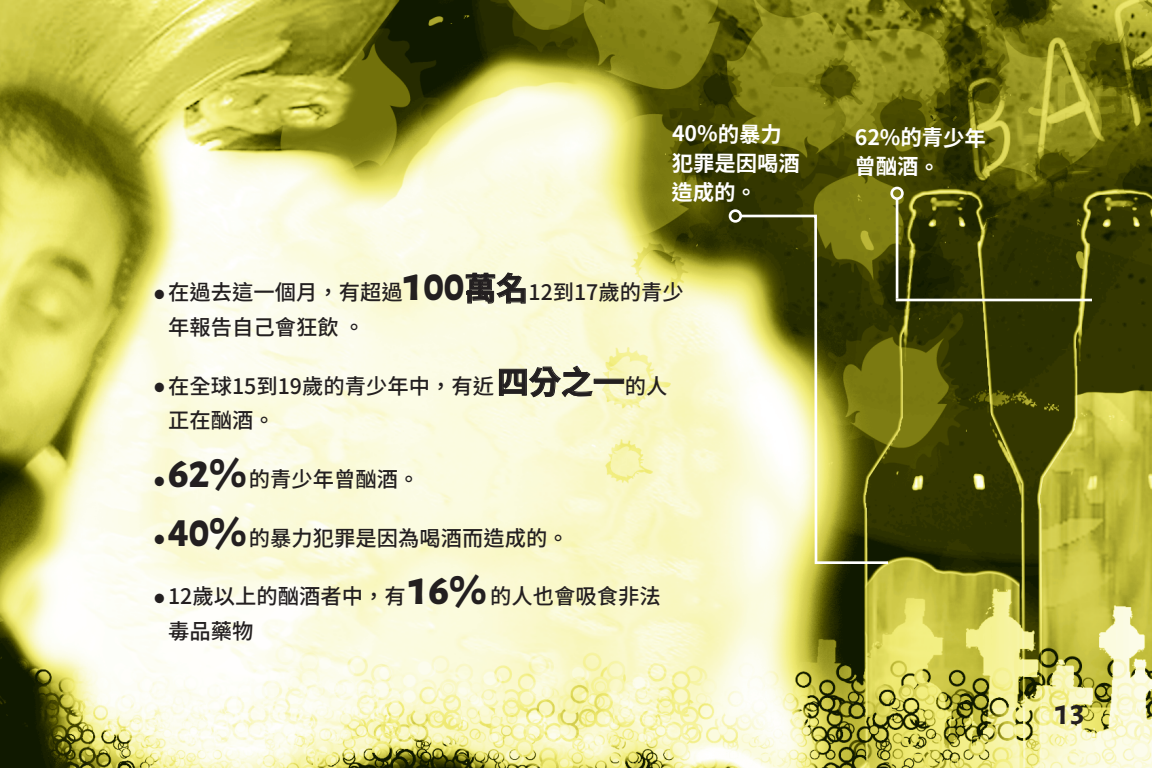
我在戒治中心和醫院度過八年的時間，試著找出我到底是怎麼了，為什麼我就是無法戒酒。這是我經歷過最糟和最漫長的惡夢。」—珍

國際統計數字

每一天，每分鐘就有五人因飲酒而死亡。這相當於每年有260萬人死亡。因酒精致死的青少年人數，比因各種毒品藥物而死亡的總人數還多。導致15到24歲青少年的三大死因為：意外、殺人和自殺。

一項調查發現，12歲以上的酗酒者中，有16%的人會吸食非法毒品藥物。





- 在過去這一個月，有超過**100萬名**12到17歲的青少年報告自己會狂飲 。
- 在全球15到19歲的青少年中，有近**四分之一**的人正在酗酒。
- **62%**的青少年曾酗酒。
- **40%**的暴力犯罪是因為喝酒而造成的。
- 12歲以上的酗酒者中，有**16%**的人也會吸食非法毒品藥物

短期影響

一個人喝了多少酒精，以及他的身體狀況，決定酒精對這個人所造成的影響。一些常見的短期影響包括：

- 講話口齒不清
- 昏昏欲睡
- 嘔吐
- 腹瀉
- 胃不舒服
- 頭痛
- 呼吸困難
- 視覺與聽覺受到扭曲
- 判斷力受損
- 感知及協調能力降低
- 無意識
- 貧血 (紅血球減少)
- 昏迷
- 昏厥 (酒後失憶，喝酒的人受到酒精的影響，無法記得發生什麼事)

長期影響

狂飲以及長期酗酒同樣也會造成許多健康問題，包括：

- 意外傷害，像是車禍、跌倒、燒傷、溺水
- 刻意的傷害，像是槍傷、性侵害、家暴
- 越來越常發生工作意外，並逐漸喪失生產力
- 持續跟家人發生衝突，人際關係日益惡化
- 酒精中毒
- 高血壓、中風以及其他跟心臟有關的疾病
- 肝病
- 神經受損
- 性功能障礙
- 大腦的永久性傷害
- 缺乏維他命B1會導致失調的狀況，其特徵為：健忘、冷漠無助，以及失去方向感
- 潰瘍
- 胃炎 (胃壁發炎)
- 營養失調
- 口腔癌和咽喉癌



我逐漸對酒精成癮，在我意識到這個問題時，我成為一個酒鬼，從早到晚喝個不停，

所以我決定戒酒。在決定戒酒的當天晚上，我完全無法入睡，到隔天中午，我身體的每根骨頭都開始痠痛。我感到極度恐慌，所以緊張地倒了滿滿一杯琴酒，但因為手抖得太厲害，整整灑出了半瓶酒。當我一口氣把它喝完時，這種痛苦的感覺才慢慢消失。這時，我終於知道一個可怕的真相：我上癮了，我沒辦法擺脫它。」

—菲依

最年輕的受害者

孕婦喝酒時，酒精會進入血液，它會滲透到周圍的組織中，並對胎兒 (尚未出生的孩子) 產生影響。

母親在懷孕期間如果接觸到酒精，可能會導致與酒精有關的出生缺陷，包括發育不良、臉部畸形，以及大腦和神經系統受損。

一連串的悲劇

在過去十年內，酒精奪走許多人的生命，其中包括才華洋益的演員、音樂家、作家和運動員。以下列舉一些因酒精而失去生命的人：

艾美・懷絲，這位英國創作歌手，於2011年7月因酒精中毒而過世，享年27歲。

德韋恩・哈斯金斯，這位年僅24歲的國家美式足球聯盟球員，受到酒精影響，在試圖穿越高速公路時，不小心被卡車撞死。

威勒・特耶，在《王牌大賤諜》電影中飾演「迷你我」而成名，但他卻酗酒成癮，並在2018年自殺，享年49歲。

桃樂絲・歐里歐丹，這位愛爾蘭歌手是小紅莓樂團主唱，但她46歲時因酒精中毒，而在浴缸中溺水身亡。

史帝芬・克拉克，這位威豹樂團的吉他手酗酒成癮。由於混合服用酒精與處方藥物，於1991年在他位於倫敦的家中過世。

布萊恩・康諾利，這位史威特搖滾樂團的蘇格蘭搖滾主唱，於1978年因酗酒問題而離開樂團。多年後他再度回到樂團，卻因肝衰竭於1997年去世。

米奇・曼托，史上20度入選全明星賽的棒球選手，他的職業生涯全都為紐約洋基隊效力。由於酗酒的關係，他需要接受肝臟移植手術。他於1995年去世，享年63歲。

酒精的

人類釀酒的歷史長達數千年。這種經過發酵的飲料早已存在於古埃及文明；而在中國，大約在西元前7,000年，就已經有關於飲酒的記錄；而在印度，介於西元前3,000年至2,000年間，人們飲用一種用米蒸餾而成的酒精飲料，叫做蘇拉酒。

巴比倫人早在西元前2,700年就開始膜拜酒之女神；在希臘，最早受到歡迎的一種酒精飲料是蜂蜜酒，這是由蜂蜜和水發酵而成的飲料。希臘文學中有很多針對過度飲酒所提出的警告。

在哥倫布發現美洲大陸前*，已經有好幾個美洲原住民文明，發展出酒精飲料。在南美洲，人們利用玉米、葡萄和其他天然水果製成各種發酵飲料。

古埃及文明的發酵飲料

* 哥倫布發現美洲大陸前：指1492年哥倫布發現美洲大陸之前的時期

簡史

16世紀時，酒精 (俗稱為「烈酒」) 被大量當成藥物†使用。在18世紀初期，英國議會通過一項法律，鼓勵人民使用穀類製作蒸餾酒。

在英國，琴酒消耗量高達8,100萬公升，到處都有酗酒問題。

在19世紀時，人們的態度開始出現轉變，並展開戒酒運動，倡導適度飲酒的觀念，但最後卻演變成完全禁酒的運動。

1920年代，美國通過一條法律，禁止製造、銷售、進口和出口含有酒精的飲料，而這宣告史上著名的「禁酒時期」正式展開。在那段期間，非法酒類交易持續蓬勃發展，一直到這條法律於1933年廢除為止。

今天，大約有2,900萬名美國人深受酗酒問題的困擾，而在美國，因發生車禍而死亡的事件中，有30%都是因酒精造成的。



† 藥物：用於治療疾病或受傷的物品。

毒品的真相

毒品藥物本身其實是有毒的。服用的量決定了它的影響。

少量的毒品藥物產生刺激性 (使得活動量增強)。大量的毒品藥物會產生鎮定的效果 (使得活動量降低)。更高的劑量會像毒藥一樣毒死人。

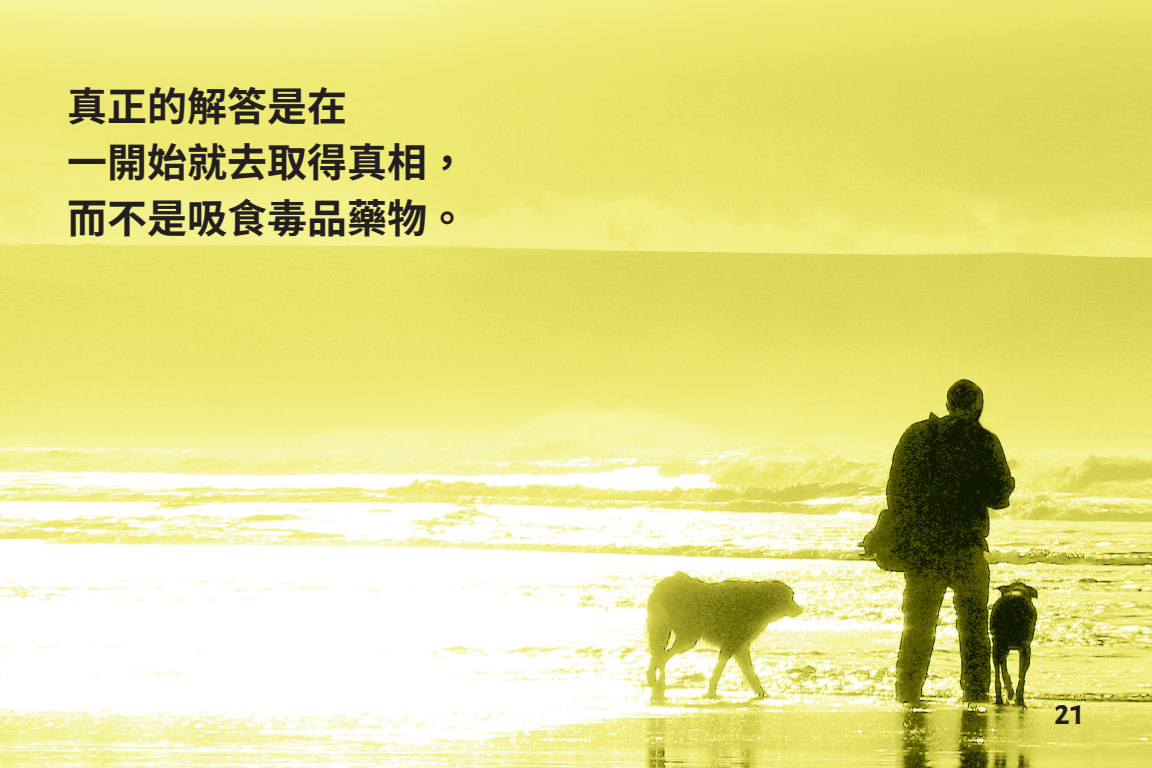
這就是所有毒品藥物的真相，差別只是在於，不同劑量會造成不同的效果。

但許多毒品藥物還會產生其他的不利影響，也就是：它們會直接影響心靈。毒品藥物會扭曲吸食者對周遭發生事物的感知。結果會讓這個人做出古怪和不理性的行為，有時甚至會採取極具毀滅性的行動。

不論你想或不想，毒品藥物會阻斷你所有的感知。所以儘管它可以在短時間內減輕疼痛，但它同時會降低一個人的能力和警覺心，也會讓你的思考能力陷入一團混亂。

醫療用的藥物是為了加速、減緩或改變你身體運作的方式，以改善身體的功能，有時候，這的確有必要。但藥物依然是毒品：它們的作用跟興奮劑或鎮靜劑一樣，當你服用過量時，它可能造成致命的結果。如果你沒有按正確劑量服用，藥物的危險程度就和毒品一樣。

真正的解答是在
一開始就去取得真相，
而不是吸食毒品藥物。



為什麼人們會吸食毒品藥物？

有人會吸食毒品藥物，是因為他們想改變生活的某個層面。

以下是一些年輕人說他們之所以吸食毒品藥物的原因：

- 融入同輩
- 想要逃避或放鬆
- 打發無聊
- 看起來比較成熟
- 想要反抗
- 好奇想試看看

他們認為毒品藥物是一個解決方案。但最後，毒品藥物卻成了問題。

雖然面對自己的問題很困難，但是當一個人試著以使用毒品藥物來解決問題，其結果總是比問題本身還糟。真正的解答是在一開始就去取得真相，而不是吸食毒品藥物。



數百萬份像這樣的小冊子已經翻譯成20多種語言，發送給全世界的人們。



由於新型毒品不斷推陳出新，加上有更多資料可以呈現這些毒品藥物所造成的後果，因此我們更新現有的小冊子，並針對新型毒品藥物製作全新內容。

這些小冊子是由無毒世界基金會所出版，它是一個非營利的公益組織，總部位於美國加州洛杉磯。

這個基金會為它的國際性毒品藥物防範網絡提供教材和意見，並進行協調工作。年輕人、家長、教育人士、志工團體及政府部門——任何有興趣幫助人們過著遠離毒品濫用生活的個人或團體，都會跟基金會攜手合作。

參考資料:

欲瞭解編纂本手冊的參考參料，請上網：NoToDrugs.org.tw/refs

照片來源：第3、4、7、19頁：Stockxpert；第5頁：Bigstockphoto (車禍)、第9頁：Nightwatching (腳)；第14頁：Stockxpert (左圖)、iStockphoto (右圖)；第17頁：Lisa Grissinger (哭泣天使)；第18頁GoddessGift (西杜麗女神)

你需要知道的事實

這是毒品藥物系列小冊子的其中一本，此系列揭開大麻、酒精、吩坦尼、合成毒品、搖頭丸、古柯鹼、快克古柯鹼、結晶甲安與甲基安非他命、吸入劑、海洛因、LSD和處方藥物濫用的真相。有了這份資訊，讀者可以自己決定過著遠離毒品藥物的生活。

如欲進行免費線上課程，或
想跟你所在區域的無毒世界分會聯絡，
請到NoToDrugs.org.tw

無毒世界基金會
NoToDrugs.org.tw • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

掃描此處
下載這本小冊子

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. 有著作權，侵害必究。Truth About Drugs和Foundation for a Drug-Free World標誌是無毒世界基金會所擁有的註冊商標，須經其允許方能使用。#S001562 - CHINESE