

青少年沒有安全飲酒量

不喝酒並延後喝酒的年齡最健康！



青成年喝酒，會影響腦部發育、心理問題、神經認知等問題，也可能影響到學習能力及表現，或發生危險行為，如酒精中毒、暴力行為、發生事故等。

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，及濫用其他物質而致成癮。



拒絕飲酒的妙招

- ① 選擇以茶水代酒，勇敢拒絕勸酒、不盲從
- ② 不出入可能出現飲酒的聚會場合
- ③ 不去酒吧或夜店，從事其他娛樂或運動

