

酒精與大腦

活動指南 (6-12年級)



Know Your Neuro

影片測驗

1) 為什麼延遲飲酒可以保護年輕人？

答：大腦發育不會因酒精抑制額葉功能而受到影響。

2) 由於飲酒導致額葉功能受損且無法正常發育，這種情況叫什麼？

答：發育停滯或額葉功能減退。

3) 除了阻礙額葉發育外，未成年飲酒還有哪些影響？

答：思考速度變慢、語言和空間記憶力下降、注意力不集中、衝動控制能力減弱、訊息處理能力下降。

4) 全球人口中飲酒者的比例是多少？美國呢？

答：30%、50%

5) 大多數不喝酒的青少年稱為什麼？

答案：沉默的大多數。

6) 為什麼不喝酒的年輕人大多被稱為沉默的大多數？

答：他們不談論不喝酒，而許多未成年飲酒的年輕人卻談論或吹噓自己的行為。

批判性思考部分

討論問題

· 你對以下方面有什麼看法？
未成年飲酒？這不就是這個國家的成年禮嗎？

為什麼？或者為什麼不？

你認識這樣的人嗎？

他們酗酒嗎？他們的行為表現如何？這對你有什麼影響？

· 你家有未成年飲酒的規定嗎？你同意嗎？
為什麼？

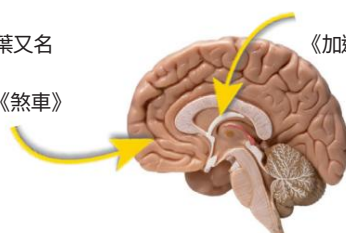
· 你認為為什麼越來越多的年輕人選擇在年紀更大之前不喝酒？

· 你認為為什麼大多數不喝酒的年輕人對自己不喝酒的選擇保持沉默？

· 如果你在家或在校園內飲酒，會對你的家庭和學校造成哪些後果？

額葉又名

《煞車》



邊緣系統又稱

《加速器》

小組腦力激盪

將學生分成3-5人的小組。請學生集思廣益，盡可能想出以下問題的答案並進行討論：

- a) 為什麼有些年輕人會嘗試或使用酒精？
- b) 同儕影響在未成年飲酒中是否發揮作用？如何起作用？
- c) 大腦發育如何影響年輕人飲酒或不飲酒的決定？
- d) 為什麼年輕人喝酒時容易酗酒？
- e) 如果你看到有人酒精中毒，你會怎麼做？

技能挑戰場景 1：如

果一位高中或大學時期的學長學姊提出要給你買酒，你會怎麼回答？

情境二：如果你的朋友告訴你，他們偷偷把酒帶進了學校，想讓你去洗手間和他們一起喝，你會怎麼說？

你會告訴大人嗎？為什麼？

情境三：如果您知道父母或親人患有...

如果你有酗酒問題，你會向誰尋求協助？

情境四：當朋友問起不喝酒時，你會怎麼回答？

情境四：如果你的好朋友開始常常喝酒，你會怎麼做？

