

# 酗酒

## 活動指南 (6-12年級)



# Know Your Neuro

### 酒精 : 化學名稱 ; 乙醇 : 中樞神經系統

酒精是一種抑制劑，會導致認知、記憶、運動和感覺障礙。酒精的副產物，例如乙醛，對包括大腦在內的器官具有毒性。

### 酗酒 : 連續飲用四杯或更多杯酒 (

女性)以及男性在幾小時內連續飲用五杯或更多杯酒。這會導致血液酒精濃度 (BAC) 達到危險的0.08或更高。

### 醉酒 : 酒精抑制神經功能的程度

中樞神經系統受到影響，對情緒、精神和身體能力產生負面影響。

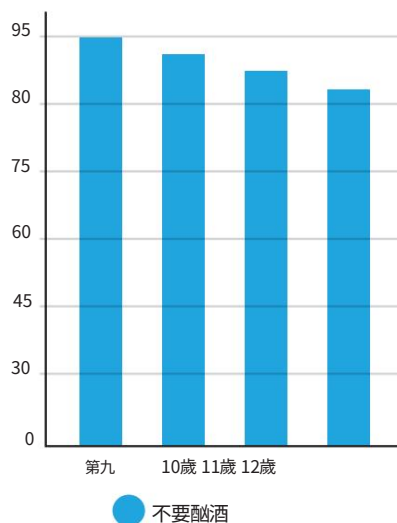
**血液酒精中毒** : 當酒精含量過高時，血液中就會出現酒精中毒症狀。

血液中的毒素會導致大腦中控制基本生命維持功能 (心率、呼吸和體溫控制) 的部分停止運作 ; 可能導致永久性腦損傷或死亡。

## 批判性思考部分

### 討論

- 你對酗酒有什麼看法？在我們國家，酗酒是一種成年禮嗎？
- 為什麼？或者為什麼不？
- 你認識有酗酒經驗的人嗎？他們當時的行為舉止如何？他們都做了什麼？
- 為什麼高中後期和大學初期酗酒現象增多，而大學後期酗酒現象減少？
- 人體哪個器官負責處理毒素？酗酒會如何影響這個器官？
- 什麼是血液酒精濃度？
- 血液酒精濃度 (BAC) ？酗酒與血液酒精濃度有何關係？
- 未成年飲酒者明知酗酒可能造成致命後果，為何還要酗酒？
- 年輕人是否美化和為了「融入群體」而酗酒？
- 為什麼？或者為什麼不？



在嘗試過飲酒的高中生中，大多數人選擇不酗酒。然而，超過15%選擇飲酒的高中畢業生會酗酒。

- 為什麼年輕人有時會遇到給人一種「人人都這麼做」的印象？
- 大多數不參與的年輕人是否也參與了？談飲酒而非飲酒？或者，少數未成年飲酒者美化飲酒？為什麼？

### 活動

- 請造訪<https://www.calculator.net/bac-calculator.html>併計算血液酒精濃度 (BAC)。為您的所有家庭成員。
- 會對行為產生哪些影響？血液酒精濃度分別為 0.030、0.08 和 0.20 嗎？
- 血液酒精濃度為 0.030 和 0.08 分別代表什麼？0.20 會造成損害嗎？
- 酒精中毒或酒精過量的症狀有哪些？
- 如果有人酒精中毒或過量服藥，你該怎麼辦？
- 如果有人酒精中毒或過量服藥，你絕對不該做什麼？
- 觀看《謝爾比的故事》，並討論未成年人酗酒對身心和法律的影響？
- <https://vimeo.com/40180033>
- 觀賞《少女與酗酒》並討論融入團體的壓力？
- <https://www.youtube.com/watch?v=ean7tuXlYJ4>