

酒精：事實

什麼是酒精？

酒精是一種藥物，有鎮靜的作用，並且減緩大腦與神經系統的運作，是在澳洲使用最為廣泛的藥物。

少量飲酒對大多數人來說是無害的，但每次過量飲酒都有可能導致健康、個人與社會問題。

酒精所致緊急情況

如果您無法叫醒飲酒者，或是擔心飲酒者由於飲酒而摔倒，導致頭部受創，請立即呼叫救護車 – 撥打000。

如果飲酒者將酒精與藥物混合使用，請將其服用的具體藥物種類告知NSW Ambulance (新南威爾士州救護車)的醫務人員。醫務人員會提供幫助。一般情況下醫務人員不會通知員警，除非情況危害到自身或他人/兒童的安全、有人死亡或涉及犯罪 (如暴力行為或盜竊)。

酒精的影響

酒精的影響取決於：

- 飲酒量
- 飲酒速度
- 個體身材與體重
- 性別
- 總體健康狀況
- 肝臟健康狀況
- 飲酒地點
- 是否獨自飲酒
- 是否與其他藥物一起使用 (包括醫用藥物)
- 是否有酒精依賴的家族史。

即刻影響

酒精減慢大腦與身體間的資訊傳遞。可以使人：

- 放鬆並感覺良好
- 做事說話失常
- 感覺頭暈、平衡感差
- 難以控制身體行動 (協調性差)
- 反應遲鈍
- 易怒
- 抑鬱
- 嘔吐
- 視力模糊 (看不清楚)

- 口齒不清 (說不清楚)。

短時間內大量飲酒可導致：

- 頭痛
- 噁心或嘔吐
- 疲勞
- 對噪音與光敏感
- 口干
- 腹瀉
- 睡眠品質差
- 注意力難以集中
- 顫抖
- 嗜睡
- 暈厥
- 失去知覺 (暫時性記憶喪失)
- 酒精中毒
- 呼吸停止 (罕見)。

由於酒精會影響判斷力、視力與協調能力，所以飲酒經常會導致事故發生 – 特別是車禍與溺水。濫用酒精是打架鬥毆與其他暴力犯罪的主要罪魁禍首。

長期影響

長期大量飲酒很可能會導致心理、情緒與社會健康方面的問題，而對身體器官所造成的損害可能是慢性與永久性的。經常大量飲酒還可能擾亂工作與學習，從而影響個人的長期健康，並且為此耗費大量金錢。經常大量飲酒也使人無法勝任作為家長/孩子主要照顧人的職責。可能出現的問題包括：

- 膳食不良
- 腸胃問題
- 易受感染
- 皮膚問題
- 肝臟與大腦損傷
- 糖尿病
- 生殖器官損傷
- 失憶/困惑
- 心臟與血液問題
- 抑鬱
- 人際關係矛盾
- 工作問題
- 患上癡呆症的風險增加
- 患上癌症的風險增加
- 金錢或法律上的麻煩
- 依賴性。

與其他藥物混合使用

將酒精與其他藥物一起使用可能會造成危險，這包括在飲酒的同時使用從藥房或醫生那裡獲得的藥物。一種藥物可增強另一種藥物的副作用。酒精還可能使醫用藥物無法正常發揮其藥效。

酒精與減緩身體機能類藥物 (如安眠藥、海洛因、大麻、美沙酮、丁丙諾啡) 混用可導致：

- 難以清楚的思考
- 難以控制身體行動
- 停止呼吸並且導致死亡。

飲品下藥

飲品下藥是有人故意在他人不知情的情況下往其飲品中加入更多酒精 (例如雙/三倍酒精量) 或藥物 (例如迦瑪-羥基丁酸、苯二氮革類精神安定劑) - 這有可能導致飲用者在沒有準備的情況下喝醉。在飲品中下藥是為了達到個人目的，旨在行使性侵犯、強姦或盜竊行為。

如果您的飲品被下了藥：

- 請讓您信任的人把您帶到安全的地方
 - 要求醫生為您做檢查 – 身體裡存留的藥物可在24小時內通過尿液或血液檢測出來。
- 如果您感覺不適或懷疑遭受到性侵犯，請呼叫救護車，或前往離您最近的NSW Health (新南威爾士州衛生部) 性侵犯服務點或急診室。
- 飲品下藥是嚴重的違法行為。為防止有人在您的飲品中做手腳，最好做到：看好您的飲品；避免與他人共用飲品；親自購買/斟倒自己的飲品；不要接受不熟或不信任的人給您的飲品。

耐藥性及 依賴性

經常飲酒的人都有可能對酒精產生耐性。耐性高意味著需要增加飲酒量才能達到之前飲用較少量時就能達到的效果。

對酒精的依賴將佔據飲酒者的大部分思想、情緒與日常活動。並非所有飲酒者都會對酒精產生依賴。由於會出現戒斷症狀，對酒精已產生依賴的人很難停止飲酒或減少飲酒量。這些症狀包括：

- 焦慮
- 抑鬱
- 出汗
- 顫抖
- 嘔吐
- 癲癇
- 產生幻覺（看到或聽到不存在的事物）。

如果在戒斷過程中遇到問題，請聯繫您的醫生或醫療中心。

懷孕及哺乳

對於正在嘗試懷孕、已懷孕或正處於哺乳期的婦女來說，滴酒不沾最為安全。

妊娠期飲酒會增加流產、死產及圍產期嬰兒死亡的風險，也可能導致腹中胎兒患上胎兒酒精譜系障礙（FASD），從而引發多種發育缺陷（妊娠期與出生後發育速度緩慢、永久性心理、行為及學習障礙）。請向妊娠期工作人員告知您飲酒的情況，並接受定期孕期檢查。

在孩子出生後，對酒精有依賴的母親可能會出現戒斷症狀，包括顫抖、易怒與癲癇。

根據 Australian National Health and Medical Research Council（澳洲國家健康與醫療研究委員會）指導方針：

- 對於已懷孕或正在嘗試懷孕的婦女來說，滴酒不沾最為安全。

- 對於正處於哺乳期的婦女來說，滴酒不沾最為安全。

母親血液中的酒精會進入到母乳中去，從而減少母乳量，並且導致易怒、哺乳效果差、睡眠紊亂以及嬰兒精神運動發育不良。

一般來說，在未經醫囑的情況下於哺乳期服用任何藥物都存在風險。

如需瞭解有關酒精與懷孕的更多資訊，請訪問：

<http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/wwwtk-hp-leaflet>

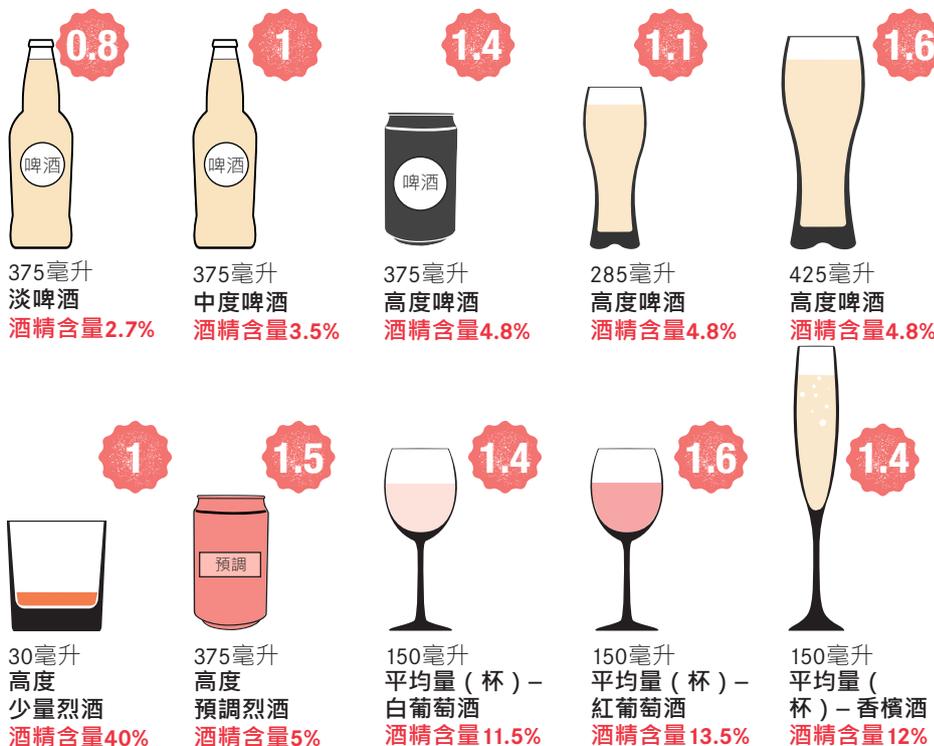
澳洲 標準飲酒量

一罐、一瓶或一杯酒精飲品中的酒精含量通常使用標準飲酒量來計量。這一計量單位有助於飲酒者計算其飲用的酒精總量，從而保持安全的飲酒量。在澳洲，一單位的標準飲酒量含10克酒精。例如，一瓶700毫升的烈酒（如伏特加）大致等於22個標準飲酒量。

酒館或夜總會裡所供酒精飲品中的酒精含量往往大於一個“標準”酒量，例如一標準杯的葡萄酒應為100毫升，而在酒館或夜總會裡買到的可能有150毫升。

如需查閱各類酒精飲品中的酒精含量，請訪問：

www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/file/your_health/healthy/alcohol/std-drinks.pdf



指導方針： 減少健康危害

澳洲酒類指導方針（2009年）建議：

- 如果您經常飲酒，每天飲酒量不應超過2個標準飲酒量。
- 單次飲酒量不應超過4個標準飲酒量。
- 18歲以下青少年不應飲酒。
- 對於孕婦或正處於哺乳期的母親來說，滴酒不沾最為安全。

減少飲酒頻率，例如每週飲酒而非每天飲酒，並減少單次飲酒量，從而避免酒精導致的永久性損傷。

如需瞭解有關指導方針的更多資訊，請訪問

www.nhmrc.gov.au

無節制飲酒

無節制飲酒指的是偶爾大量飲酒的行為或是在一段時間內（可能長達幾天或幾周）連續狂飲的行為。研究顯示這種飲酒方式會增加急性傷害發生的可能性，例如事故與受傷。

酒精到達腦部需要一段時間，因此您的醉酒程度可能已超過了您的想像。當感受到第一杯酒的效果時，您可能已經在喝第二或第三杯酒了。請放慢飲酒速度，留意已喝下多少杯酒，並在每杯酒精飲品之間選擇無酒精飲品。

飲酒的樂趣可能會急轉直下、情況變得不堪——口齒不清、視力模糊以及協調性差。喝醉後您可能會做後悔的事情，例如不安全性行為、打架鬥毆以及在公共場合嘔吐，也要在第二天整天忍受宿醉症狀。

在未滿18歲前飲酒可能會影響大腦發育，給您今後的學習與記憶力帶來困難。

醒酒

醒酒（或將酒精從身體中排出）需要時間。身體透過呼吸、出汗與尿液排出的酒精只占10%，而大部分酒精則是由肝臟進行分解，肝臟分解酒精的速度大概是每小時一個標準飲酒量。沒有事物可加快上述分解過程 – 包括黑咖啡、冷水澡、運動及嘔吐。即使在飲完酒幾小時之後身體已感覺良好，您的血液酒精濃度也可能仍然超出法定限制的標準。

請勿理所當然的認為您在飲酒後的次日清晨可以安全駕車 – 尤其是在過量飲酒之後。

相關法律

向18歲以下未成年人出售酒類產品（或幫其獲得酒類產品）是違法行為。另外，除家長或監護人外，提供酒類產品給18歲以下未成年人是犯罪行為。

向已醉酒的人士出售酒類產品也是違法行為。

在禁酒區飲酒或攜帶酒類產品屬於違法行為。

新法律的推出是新南威爾士州政府打擊藥物與酒精所致暴力行為的舉措之一，其他舉措包括立法要求悉尼中央商業區新娛樂地段的店面在凌晨1:30之後不接納新顧客，並在凌晨3點停止出售飲品。另外，整個新南威爾士州地區禁止在晚上10點以後外賣酒類產品。

如需更多資訊，請訪問：

www.nsw.gov.au/newlaws

血液酒精濃度與駕車

在駕駛時飲酒量超過法律規定的飲酒駕駛限制是違反法律的行為，您可能面臨駕照吊銷、罰款或坐牢的後果。飲酒駕駛限制是指血液中的酒精含量或血液酒精濃度（BAC），以每100毫升中所含克數計算。

在澳洲，對於大多數人來說，法律規定的飲酒駕駛限制為0.05 BAC。

新南威爾士州對血液酒精濃度的限制分三類：

濃度為0 – 適用於：

- 所有學員駕駛員。
- 所有實習1等駕駛員（P1牌）。
- 所有實習2等駕駛員（P2牌）。
- 所有非本州駕駛員（持有海外駕照、別州學員駕照、別州實習駕照或同等駕照）。

濃度為0.02 – 適用於：

- 駕駛車輛總品質大於13.9噸的駕駛員。
- 駕駛裝載危險物品車輛的駕駛員。
- 公共車輛駕駛員（如計程車或公共汽車）。

僅飲用一個標準飲酒量（1密迪啤酒、少量烈酒或一小杯葡萄酒）就有可能使血液酒精濃度達到0.02，所以受血液酒精濃度0.02限制的駕駛員在駕駛前應該滴酒不沾。

濃度為0.05 – 適用於：

- 所有不受濃度0或0.02限制的其他駕照類別（包括海外及他州駕照持有者）。

大約1/3的公路死亡事件與酒精有關。如果駕駛員酒後駕車導致他人死亡或受傷，有可能被判入獄服刑。

自我救助組織

匿名戒酒會（AA）是一個自我幫助組織，為有酗酒問題的人群提供幫助。請撥打全國求助熱線電話1300 22 22 22，我們會幫您接通您所在州內最近的AA組織；或者訪問：www.aa.org.au

匿名戒酒會 – 家庭小組是一個自我幫助組織，為酗酒人士的家人、親屬與朋友提供幫助。請撥打求助熱線：1300 ALANON或1300 252 666（只需支付撥打本地電話同等費用）或訪問：www.al-anon.alateen.org/australia

資訊與建議

新南威爾士州酒精與藥物資訊服務（ADIS）提供24/7全天候的教育、資訊、治療轉介、緊急諮詢輔導與支持。請撥打（02）9361 8000（悉尼都會區）或1800 422 599（悉尼都會區之外及其他州）或訪問：www.yourroom.com.au

Your Room 提供與藥物與酒精相關的資訊、建議、活動與資源。請訪問 www.yourroom.com.au

原住民健康與醫療研究委員會（AHMRC）網站列出了新南威爾士州內原住民社區所管理的健康服務的相關鏈接。請訪問 www.ahmrc.org.au 獲取有關AHMRC成員的資訊，包括區域地圖、資訊及成員網站的鏈接。

www.alcohol.gov.au 提供有關健康問題及澳洲政府政策的資訊。

藥物與酒精多元文化教育中心（DAMEC）為來自多元文化及語言社區的人士提供服務。請致電DAMEC，電話（02）8113 1301；如果CALD（多元文化及語言社區）需要諮詢輔導與支援服務，請撥打（02）8706 0150。

Drug Info（藥物資訊）就酒精、其他藥物以及相關危害的預防提供資訊與資源。請訪問 www.druginfo.adf.org.au

Drug Info（藥物資訊）- 新南威爾士州立圖書館 - 透過新南威爾士州公共圖書館提供與酒精與其他藥物相關的最新資訊。請訪問 www.druginfo.sl.nsw.gov.au

ehedspace 為青少年（12-25歲）及其家人與朋友提供精神健康與福祉支援，以及相關資訊與服務。請訪問 www.ehedspace.org.au

家庭藥物支持（FDS）為因藥物與酒精問題導致家庭危機的家庭提供24/7全天候電話服務。請撥打求助熱線1300 368 186或訪問以下網站：www.fds.org.au

Kids Helpline（兒童求助熱線）為青少年（5-25歲）提供免費的24小時諮詢輔導服務。諮詢輔導服務透過Kids Helpline的網站 www.kidshelp.com.au 提供，也可透過電郵或撥打電話1800 55 1800獲取服務。

尼皮恩青少年藥物與酒精服務（NYDAS）就青少年（12-20歲）飲酒及使用其他藥物所引起的一系列問題提供全方位照護。請撥打（02）4734 2129 或（02）4734 1333。

新南威爾士州用藥者及愛滋病協會（NUAA）該組織由新南威爾士州重度用藥者組成，提供資訊介紹如何減少用藥的負面影響，並組織朋輩間教育，教授如何防禦血液病毒的傳播。請訪問 www.nuaa.org.au

毒藥資訊熱線在全國範圍內提供24/7全天候電話中心服務，電話號碼為13 11 26。

ReachOut 是一家澳洲網上服務機構，在青少年精神健康方面提供線上服務。其網站與論壇可以透過手機登錄以獲取說明、資訊與支持。請訪問 au.reachout.com

Sexual Health Info Link（性健康資訊網站）提供免費且保護隱私的性健康支援與資訊。請訪問 www.shil.nsw.gov.au

Smart Recovery 為自願參加的自我幫助小組，協助使用者從飲酒、用藥與其他上癮行為中恢復正常。請訪問 www.smartrecoveryaustralia.com.au

TAFE NSW 提供教育、職業發展及個人事務方面的說明。學生可聯繫所在區域內的TAFE/大學輔導員。請訪問 www.tafensw.edu.au

www.yourchoiceonline.com.au 提供酒類教育課程，針對未成年人飲酒或過量飲酒的觀念提出疑問，並讓青少年瞭解由飲酒引起的健康、法律及社會方面的不良後果。

Youth Action 是新南威爾士州一家為青少年提供服務的主要組織。請登錄 www.youthaction.org.au 並使用搜索功能查找新南威爾士州青少年服務目錄中的項目。

Youth Solutions 為青少年（12-25歲）與社區提供服務，包括預防措施與健康推廣、藥物與酒精方面的教育、社區活動與資訊、以及治療轉介。請訪問 www.youthsolutions.com.au 或撥打（02）4628 2319 [為Macarthur & Wingecarribee地區的青少年提供服務]。

如需查詢您所在州內最近的匿名戒酒會，請撥打24小時私隱電話諮詢輔導服務：

新南威爾士州：酒精與藥物資訊服務（ADIS）
電話：（02）9361 8000 *免費熱線。1800 422 599

維多利亞州：*免費熱線。1800 888 236

西澳大利亞州：酒精與藥物資訊服務（ADIS）
電話：（08）9442 5000 *免費熱線。1800 198 024

昆士蘭州：酒精與藥物資訊服務（ADIS）
電話：（07）3837 5989 *免費熱線。1800 177 833

南澳大利亞州：酒精與藥物資訊服務（ADIS）
電話：（08）8363 8618 *免費熱線。1300 131 340

北領地：Amity Community Service
電話：（08）8944 6565 *免費熱線。1800 684 372

酒精與藥物資訊服務（ADIS）
*免費熱線。1800 131 350

塔斯馬尼亞州：酒精與藥物資訊服務
*免費熱線。1800 811 994

首都領地：酒精與藥物項目
電話：（02）6207 9977

*免費電話號碼只限在該州之內撥打。

NSW Health透過提供事實資訊，包括使用酒精與其他藥物對健康、社會及經濟可能造成的不良後果，旨在減少由藥物引起的、對個人與社區造成的傷害。

請從以下網址下載藥物與酒精的整套資訊資料單：
www.yourroom.com.au



Health

© NSW Ministry of Health 2014
SHPN (CPH) 180410
ISBN 978-1-76000-032-5