

常常喝酒的人要特別注意了，你知道飲酒會增加罹癌的風險嗎？

本次法治教育課程主題為「飲酒對身心的影響與公共安全」，由高淑宜臨床心理師擔任講師，首先從酒精(乙醇)在身體內的吸收代謝過程，說明酒精對身體各個系統產生的作用。之後帶領學員們想想自己喝酒之後是否會臉紅，說明酒後臉紅現象並不是正常的反應，可能是身體對酒精的代謝出了問題！正常情況下，酒精在體內會先轉化成乙醛，乙醛再轉化成乙酸，代謝排出體外。但是，當肝臟無法製造一種乙醛去氫酶(ALDH2)時，乙醛是無法繼續被轉化，而堆積在體內，乙醛是有毒性的，也是一級致癌物質，若堆積在體內，容易導致罹癌風險增加。這種 ALDH2 的缺乏來自於基因的缺陷，而在台灣這種基因缺陷的人口比例，多於其他亞洲國家，甚至遠超過是歐美國家，所以常常喝酒的人真的要特別注意了！

課程中，學員們也檢視自己過去一星期內喝酒的程度是否超過標準(14 單位)，一名年輕學員說他常常一天就喝了六罐的罐裝啤酒，換算成酒精的克數之後，他才發現喝太多了，一天就喝下 6 個單位的酒精，不用一週的時間，兩三天內就已經喝到超標了。

最後高心理師也討論如何保持警覺敏銳的駕駛能力，從日常生活作息做起，適時補充維生素 B 和解決睡眠問題，避免在酒後或疲勞時駕駛。

活動名稱	109 年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	109.06.01
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	61 人



本署謝觀護人易霖向學員們宣導反酒駕及修復式司法等法治觀念。



高心理師淑宜分享飲酒對身心之影響與公共安全。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署

活動名稱	109 年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	109.06.01
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	61 人



學員們認真聆聽。



高心理師淑宜進行有獎徵答。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署