

## 「酒精」如同食物

你知道「三杯黃湯」下肚後，身體會產生甚麼變化嗎？

本次的法治教育課程主題是「酒精對人體健康的影響及戒酒治療」，由振芝心身醫學診所臨床心理師高淑宜擔任講師。

首先講師從身體的構造及器官的運作開始介紹，帶領學員關心自己的身心健康，特別是食道、胃部、十二指腸、肝臟、胰臟等消化系統。「酒精」如同食物一樣，它進入人體後會干擾其他食物營養的吸收程度，也可能會傷害器官的黏膜引起潰瘍、出血以及造成病變。講師也提出有些人體質在代謝酒精（乙醇）上有困難，使有毒性的乙醛無法被轉換並排出，而堆積體內，應盡量避免飲酒。

酒精也是一種中樞神經抑制劑，會抑制大腦思考和判斷力。大腦意識在飲酒後會鬆懈下來，警覺性變低，開車或做事的動作都會變得比較衝動或不受自己的控制。如果長期喝酒的話，大腦的情緒調控力也會受損，變得容易緊張不安、難以入睡、憂鬱甚至是想要尋死。控制酒量有助於改善情緒的問題。

最後，學員也都自我評量在最近一週以來的喝酒量和身心壓力程度，知道自己的身心負荷是否過重。講師也教導每日控制酒量的方式，提醒在停酒後，睡眠和心情若還是無法改善時，宜向身心科尋求專業人員的治療。

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	109.11.30
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	60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戒酒治療。

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	109.11.30
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	60人



高心理師淑宜分享飲酒對身心之影響與戒酒治療。



學員們認真聆聽。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署