

# 2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目： 過量飲酒

**摘要：**過量飲酒是全球公共健康問題之一，可能導致多種身體疾病、心理健康問題及社會影響。本研究報告探討過量飲酒的定義、影響因素、健康危害、社會影響以及預防與控制策略。透過文獻分析與數據研究，本報告強調過量飲酒對個人及社會的嚴重影響，並提出有效的預防措施，以降低相關風險。

文章內容：( 限 500 字~1,500 字 )

## 一、 引言

飲酒是全球許多文化中的社交活動之一，但過量飲酒可能帶來嚴重的健康與社會問題。根據世界衛生組織 ( WHO )，酒精濫用是導致非傳染性疾病和意外傷害的重要因素之一。本研究旨在探討過量飲酒的影響、相關風險因素及可能的預防措施，以提高公眾對酒精危害的認識。

## 二、過量飲酒的定義與標準

根據 WHO 與美國疾病控制與預防中心 ( CDC ) 的標準，過量飲酒可分為以下幾種形式：短時間大量飲酒 ( Binge Drinking )：男性一次飲酒超過 5 杯，女性超過 4 杯 ( 每杯約含 14 克純酒精 )。 重度飲酒 ( Heavy Drinking )：男性每週超過 15 杯，女性每週超過 8 杯。 酒精依賴 ( Alcohol Dependence )：長期過量飲酒導致生理與心理依賴，難以控制飲酒行為。

## 三、過量飲酒的影響

### 1.身體健康影響

肝臟疾病：如酒精性脂肪肝、肝硬化、酒精性肝炎。 心血管疾病：增加高血壓、心臟病和中風的風險。 神經系統損害：影響記憶力、認知能力，甚至導致酒精性腦病變。 消化系統疾病：胃潰瘍、胰臟炎、胃出血等。 癌症風險增加：與口腔癌、食道癌、肝癌等多種癌症有關。

### 2.心理與行為影響

焦慮與憂鬱：酒精影響大腦神經傳遞，增加焦慮與憂鬱症風險。 睡眠障礙：雖然酒精可能幫助入睡，但會降低睡眠品質，導致疲勞。 酒精依賴：長期飲酒可能導致身體與心理依賴，難以戒除。

### 3.社會影響

交通事故：酒駕是造成重大交通事故的主要原因之一。家庭與人際關係破裂：過量飲酒可能導致家庭暴力、離婚及親子關係惡化。工作效率降低：影響專注力與生產力，增加失業風險。

#### 四、過量飲酒的影響因素

社交文化影響：部分文化或社交場合鼓勵大量飲酒，如應酬或聚會。壓力與情緒問題：個人可能因壓力、焦慮或憂鬱而尋求酒精作為紓解方式。家庭與成長環境：成長於有飲酒習慣的家庭可能提高酒精依賴的風險。可獲得性與經濟因素：酒精價格低廉且容易取得的地區，飲酒率通常較高。

#### 五、預防與控制策略

##### 1.政策與法律措施

提高酒稅：增加酒類價格可有效減少消費量。限制酒類廣告：降低對青少年與年輕族群的影響。加強酒駕管理：提高罰則與執法強度，降低酒駕發生率。

##### 2.公眾教育與宣導

健康教育：提高民眾對酒精危害的認識，促進健康飲酒習慣。學校與職場預防計畫：針對青少年與職場族群進行酒精教育，減少過量飲酒的發生。

##### 3.個人行為調整

控制飲酒量：遵守安全飲酒標準，每週安排無酒日。發展健康紓壓方式：以運動、閱讀、冥想等取代飲酒作為放鬆方式。尋求專業幫助：對於酒精成癮者，可透過心理治療、戒酒團體獲得幫助。

#### 六、結論

過量飲酒對個人健康、心理狀態及社會發展造成嚴重影響，因此需要透過政策、教育與個人行為改變來加以控制。政府應加強法律規範與公共衛生宣導，個人也應培養健康的生活方式，避免過度依賴酒精。未來應持續推動更多研究與預防措施，以減少過量飲酒對社會的負面影響。 關鍵詞：過量飲酒、健康風險、酒精依賴、預防措施、社會影響。

#### 參考資料

World Health Organization. (2018). Global status report on alcohol and health 2018. WHO. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Alcohol and public health. Retrieved from <https://www.cdc.gov/alcohol/> National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2020). Alcohol's effects on health. Retrieved from <https://www.niaaa.nih.gov/> Mayo Clinic. (2022). Alcohol use disorder - Symptoms and causes. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/> Heho

健康. (2023). 長期飲酒過量，對人體的影響這麼多！ Retrieved from <https://heho.com.tw/> The Lancet. (2019). No level of alcohol consumption improves health. The Lancet, 393(10190), 101-110. 台灣酒精物質研究學會. (2022). 新冠肺炎疫情對飲酒型態的影響暨防止有害性飲酒之政策因應建議.

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖