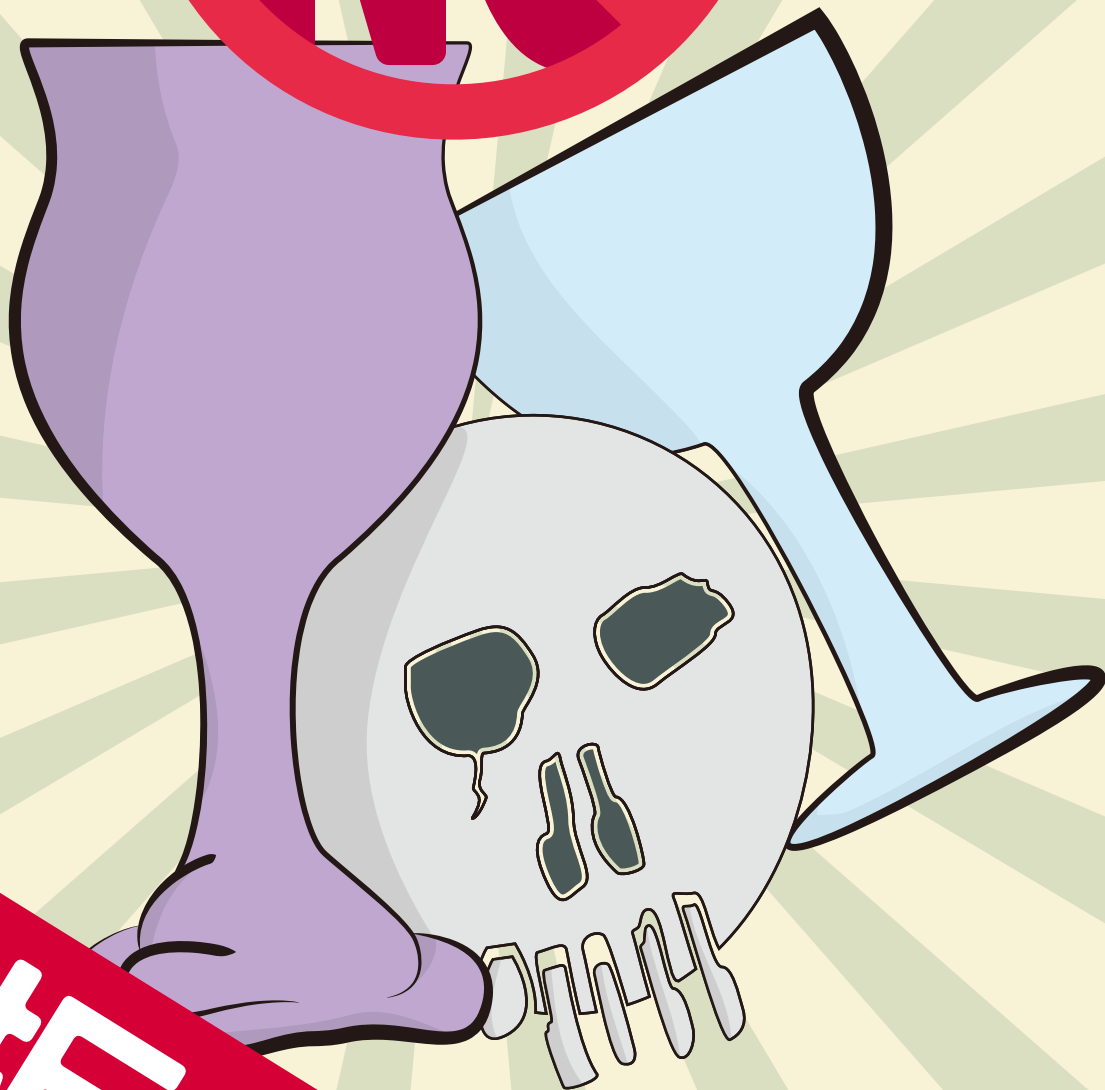


**NO**



**拒絕** 勸酒文化

Refuse to persuade wine culture

喝酒不開車  
開車不喝酒



## 對於對方勸酒時 應該勇敢說不

根據國民健康署臉書粉絲頁「牛轉勸酒文化」徵件活動，歸類出五大拒酒話術，像是聲量最高的喝酒傷身，其次是開車、酒駕臨檢取締、代駕等，或是以茶、飲料、咖啡代酒，及誠實說不喝酒直接拒絕，不然就以其他說法拒酒。

## 酒精不耐症+過量飲酒 嚴重恐致癌

長期飲酒過量，且喝酒臉紅，如果又有酒精不耐症，致癌風險更高。喝酒臉紅就是「酒精不耐症」的警訊；酒精不耐症指缺乏乙醛去氫酶 (ALDH2) 代謝酵素，導致「乙醛」累積，才會出現臉紅、心跳加速、嘔吐、頭痛、頭暈等現象。

## 適量飲酒降風險 自己身體愛注意

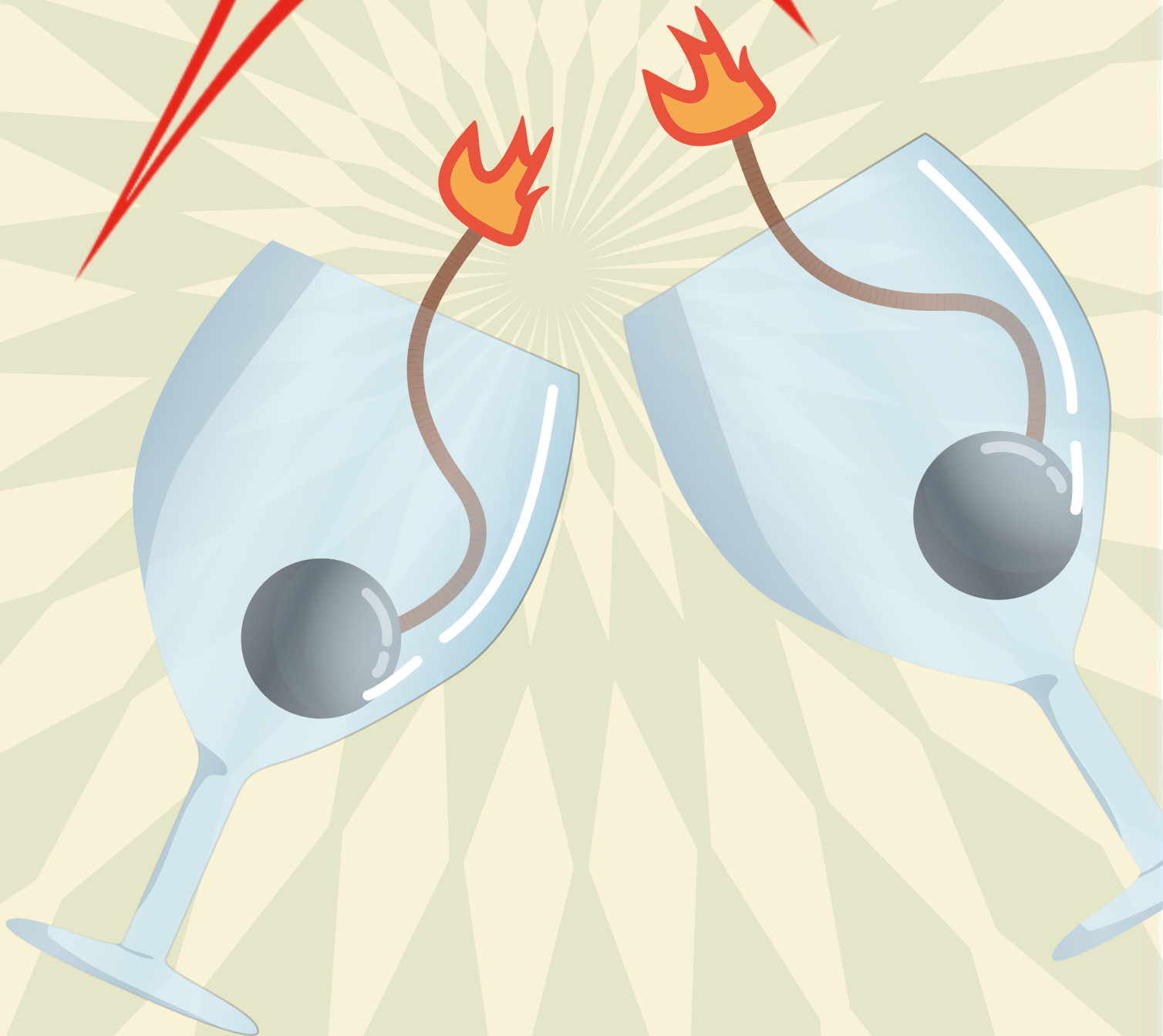
國民健康署呼籲，為了健康，不喝是最好，但如果非喝不可，請儘量減少飲酒量來降低風險。根據「國民飲食指標手冊」的建議，男性每日不超過1罐啤酒（或相當於20g酒精量），女性不超過半罐啤酒（或相當於10g酒精量），最好以茶（水）代酒，謝絕勸酒、飲酒文化。



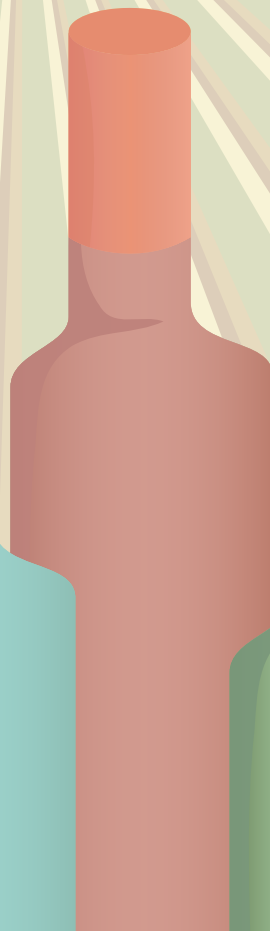


別讓酒麻醉你自己

# 拒絕 勸酒文化



**NO**



乾杯!

喝光才叫  
乾杯!

不醉不歸

看不起我呀!

酒倒滿!

就喝一口





# 拒絕勸酒文化

## 3招教你如何拒絕勸酒

### 第一招

喝酒傷身，我不能喝!

### 第二招

今天我開車來耶~

### 第三招

老婆不准我喝酒