

限酒



以茶(水)代酒，謝絕勸酒。

可以不喝就不喝。

國民健康署 小叮嚀

● 「國民飲食指標手冊」的建議適當飲酒量：
♂ 男性
每日酒精小於 20g (或相當於 1 罐啤酒)

♀ 女性

每日酒精小於 10g (或相當於半罐啤酒)

● 若您沒有飲酒習慣，可以不喝就不喝，或選擇酒精含量較低的酒，加冰加水慢慢喝。

● 空腹不喝酒。



拒絕飲酒人生
以茶(水)代酒
向酒精說不