

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，且第2杯開始喝無酒精的茶水。

- 慢慢喝酒，勿一次、短時間豪飲。

空腹不喝酒。



成人飲酒要適量，
不喝酒更好



青少年沒有
安全飲酒量



飲酒過量
有害健康



拒絕飲酒
人生影片



飲酒危害
家庭聚會篇