

## 酒精及年青人：家長指引

年齡介乎 15 至 17 歲的澳洲人要是喝醉了酒，每兩人就有一人會做出一些讓他們後悔的事情。

平均每個星期有 70 名年齡在 25 歲以下的澳洲人因為跟酗酒有關的騷擾事件而住院。

平均每個星期有 4 名年齡在 25 歲以下的澳洲人因為跟酗酒有關的受傷事件而死亡。

### 有多少青少年喝酒？

青少年喝酒是一個令人擔憂的問題。根據 2007 年全國毒品策略家庭調查顯示，年齡介乎 14 至 19 歲的人，有百分之二十以上每週都喝酒。

### 青少年喝多少酒？

喝酒的青少年中，年齡介乎 12 至 17 歲的男孩子有百分之二十九一次會喝七份飲量以上；同一年齡組的女孩子有百分之三十二一次喝五份飲量以上（2005 年澳洲中學生酒精及毒品調查）

### 危害有多大？

酒精是一種潛在的毒品，會抑制中樞神經系統，改變人的思維和感覺。青少年因為身體尚未形成耐受力，所以更容易受到酒精影響。由於飲酒的經驗不多，他們判斷自己酒精中毒程度的能力也較低。大部份的年青人體型比成年人小，受酒精的影響更大。

一些新的證據表明，正在發育的大腦和身體，可能更容易受到酒精的負面影響。年青人越早開始在無人監督下飲酒，他們在其後發生跟酒精有關的問題的風險便更大。

最近一項研究顯示，年齡介乎 14 至 19 歲的年青人中，大約 40% 的人其飲酒的數量足以導致短期損害（2007 年全國毒品策略家庭調查）。

中毒的後果包括：

青少年因為酒精造成的短期危害亦是嚴重的。青少年最常見的由於酒精而造成的死亡及送院事故包括道路傷亡、自殺、騷擾、行人道路傷亡以及諸如跌倒及溺水等意外。

## 我應怎樣做？

在飲酒的問題上，你作為家長，在教育青少年、幫助他們形成負責的態度方面有著重要的作用。

你應盡早開始向你的子女講解酒精的影響，這樣有助於日後以開放的態度繼續溝通。

## 我應如何向年青子女講解有關酒精的影響？

年青人一般關注過量喝酒對於社交的短期影響（尷尬、做一些在清醒的情況下不會做的事），甚於關注對於健康的長期影響。

- 選擇適當的時間和場合交談輕鬆帶出話題 — 譬如在觀看電視劇、新聞或電影後，展開談話。
- 開放、誠實，鼓勵青少年表達他們的感覺、想法及意見。
- 明確表明規則，確保青少年知道在大部份情況下未成年人飲酒是違法的。研究顯示，即使青少年偶爾會超越父母為他們設立的規矩，他們仍然預計并希望有這樣的規矩。
- 避免恐嚇手段 — 青少年較容易透過聽取切合實際的事實陳述而被說服。
- 向青少年講解你擔憂的事情，使他們能夠明白飲酒的潛在後果。

## 來自同齡人的壓力 — 我應如何處理？

青春期是青少年發生重大轉變的時期，此時他們可能會感到軟弱。

你可以幫助你的青少年子女建立自信，處理諸如同齡人壓力等問題。根據典型的情景進行角色扮演或許是一個好開端，這樣因此你可以：

幫助青少年在遇到飲酒壓力時向酒精說「不」。

- 強調絕不乘坐由飲酒人士開的車。協定在此情況下的安排，包括支付乘坐計程車回家的車費、接載他們；假如這些方法行不通，那就寧可允許他們在朋友家中過夜。
- 解釋飲料摻酒的危害及他們應如何保護自己
- 討論如果朋友中毒應如何處理

## 如果我的年青子女喝醉回家應怎辦？

雖然你想要立即跟他們談（尤其當你感到失望或生氣時），但你應等待他們清醒後才和他們講道理。到時候，強調他違反了什麼規則，你如何感到失望，以及有什麼後果。

## 你飲酒，他們也會飲酒

自年幼開始，你的子女便會留意到你在家中的酒精飲用和飲酒的模式。你應該在良好的飲酒習慣方面為他們做出榜樣，例如：

- 問或拒絕飲酒的邀請
- 不要經常以喝酒的方式來慶祝喜事，也不要承受壓力的時候就宣稱“我要喝酒”。
- 不要酗酒至中毒
- 不要酒後駕駛

## 如果我的青少年子女正計劃舉行派對，我應該怎麼辦？

參與計劃 — 在宣布派對前討論現場的規矩。商量好是否允許喝酒。如果允許喝酒，確保你提供低酒精和非酒精的替代品，同時提供大量食物。

- 確保有一些成年人監督
- 強調不能容忍過量飲酒，商量好處理醉酒或不適人士的方法
- 不被邀請的人士(不速之客)的問題越來越嚴重。參考你所屬州的派對安全計劃或瀏覽 [www.australia.gov.au/drinkingnightmarefor](http://www.australia.gov.au/drinkingnightmarefor) 索取更多有關派對安全的信息。
- 計劃賓客如何回家
- 與其他家長交談有關處理其青少年派對的意見

不要將晚會變成惡夢

如欲索取更多信息：

均而言，在年齡介乎 15 至 25 歲當中，有四分之一是由於飲酒而被送入醫院的。