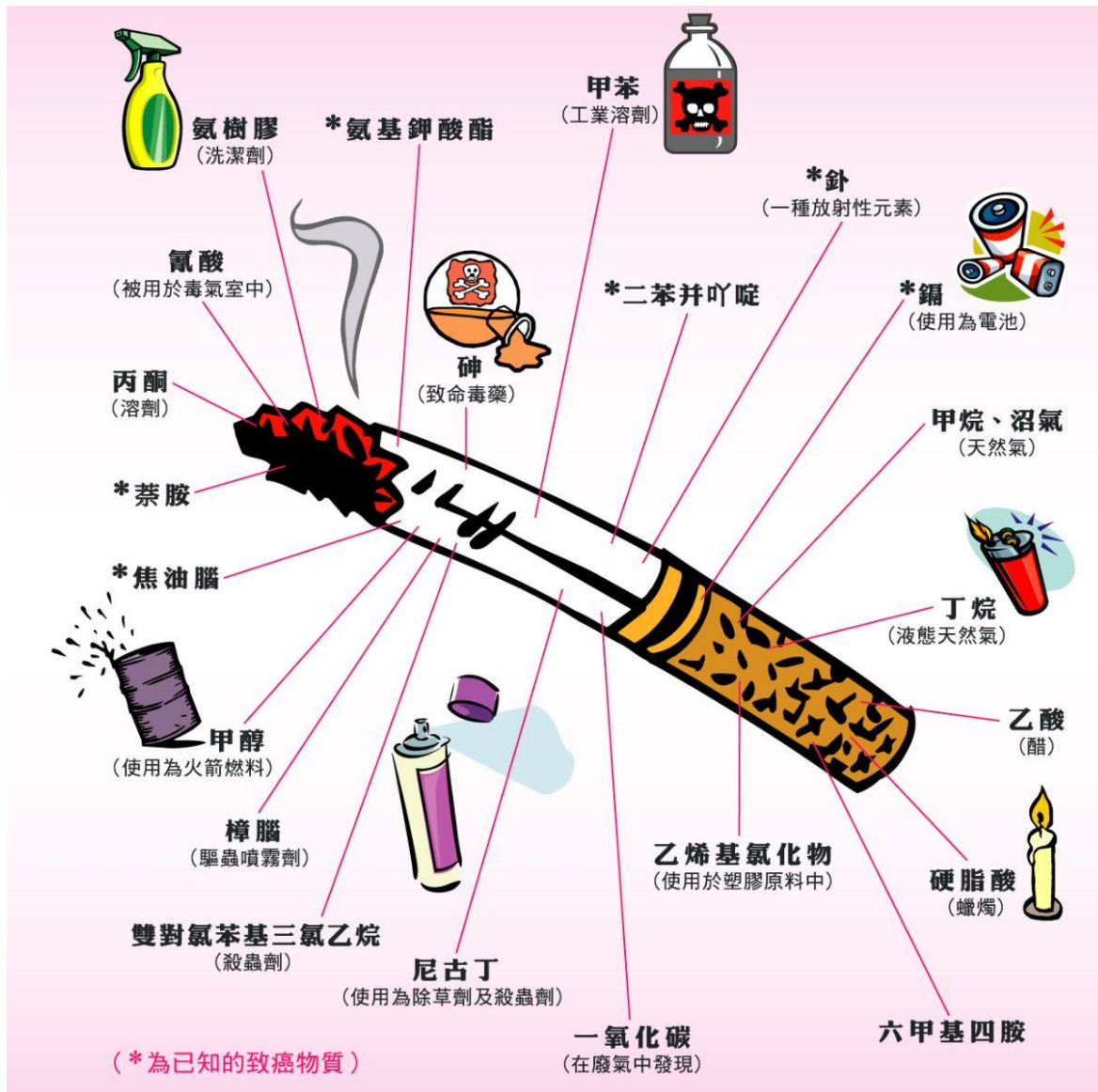


菸、酒、檳危害防制宣導教材 國中版

桃園市政府衛生局製



認識菸害



紙菸的菸煙中有7,000多種化學物質，其中93種致癌成分中有15種被國際癌症研究署列為「第一級致癌物」。

尼古丁-高成癮性物質

焦油(主要致癌物)-沉積於肺葉、破壞肺泡、導致肺纖維化

一氧化碳-與紅血球結合率為氧氣的200倍



電子煙危害防制

什麼是電子煙？



什麼是電子煙？

電子煙是以電能驅動霧化器，加熱煙油成為煙霧，雖與紙菸燃燒的原理不同，但同樣含有多種致癌及毒性物質，會對心血管、肺部及呼吸道產生危害，且抽檢近八成仍含成癮性尼古丁。

電子煙常美其名為

果汁棒

01

蒸氣果汁



國民健康署廣告/經費由菸捐支應

電子果汁?好多口味?裡面是加果汁嗎?
維他命棒?裡面有加各種維他命嗎?

電子煙也有二、三手菸(煙)危害



電子煙有二、三手菸(煙)
旁人健康依然遭殃

使用電子煙吐出的煙霧可測得尼古丁、重金屬、超細懸浮微粒等有害物質，且三手菸(煙)會殘留環境至少半年，即使不含尼古丁的電子煙也會抑制免疫功能，讓他人暴露在風險中。

電子煙的23事



電子煙的五大危害



高濃度尼古丁
易過量造成
中毒



電子煙
具高度成癮性
無助戒菸



電子煙
自燃爆炸
事件頻傳



電子煙油添加
大麻、安非他命等
毒品



電子煙內含一級
致癌物
甲醛、乙醛、亞硝酸胺

電子煙釀肺傷害，年齡最小僅16歲

- 年輕人使用電子煙比例逐年提升，甚至還造成肺傷害。根據國民健康署統計，近2年已有6例通報疑似電子煙肺傷害個案，其中年齡最小只有16歲。
- 經研究發現，煙油含有超過41種有害、有毒致癌物質等。部分標榜草莓、香草口味的電子煙，添加的食用香料、香精等雖然能吃，但不代表能吸，因煙油添加物缺乏呼吸毒理測試。
- 世界衛生組織（WHO）表示，許多標榜無尼古丁的煙油，其實都測出含有尼古丁，且全球每年約120萬人因二手菸死亡，其中15歲以下的兒童和青少年為6萬5000人。

年輕人使用電子煙感染新冠肺炎的機率為一般人的5倍！

- 世界衛生組織（WHO）呼籲，疫情期間停止吸菸比以往任何時候都更加重要，**因有證據指出，吸菸者比不吸菸者更有可能發生新冠肺炎（COVID-19）重症，且更可能死亡。**
- **另根據國外研究發現，13至24歲的青少年曾使用電子煙被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸（煙）者的5倍**，顯示青少年使用電子煙及菸品不但影響呼吸系統和免疫系統，更是新冠肺炎的危險因子3。

電子煙的迷思

- Q：電子煙是可以幫助戒菸？
- A：世界衛生組織(WHO)表示：「**沒有證據**證明電子煙是安全且可幫助戒菸」，電子煙如有尼古丁成分，**仍會讓人成癮**。

- Q：電子煙油對人體沒有危害？
- A：成分中的**甲醛**被國際癌症研究中心(IARC)列為**一級致癌物質**。



有關青少年菸害防制相關法規

桃園市電子煙危害防制自治條例公布施行

(1)未滿18歲者，不得吸食及持有電子煙

未滿18歲者，不得吸食、持有電子煙或持有與電子煙相關器物，**違者應令其接受戒菸教育，無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣2,000元以上1萬元以下罰鍰。**

(2)拒售電子煙予未滿18歲者

任何人不得供應、交付、販賣電子煙或與電子煙相關器物予未滿18歲者，或強迫、引誘孕婦吸食電子煙者，違者處新臺幣1萬元以上5萬元以下罰鍰。

(3)法定禁菸場所全面禁止吸食電子煙

禁菸場所(菸害防制法規定及本市公告禁菸區域)全面禁止吸食電子煙，違者處新臺幣2,000元以上1萬元以下罰鍰。

室內工作與公共場所全面禁菸、電子煙

■ 依據菸害防制法第15條、第16條各款

禁菸範圍-

工作：三人以上室內工作場所、政府機關、公營、金融機構、郵局、電信業

食：餐飲店(如：咖啡館、速食店、中西式餐廳等)

衣：商場(如：百貨公司、便利商店、超商、大賣場等)

住：旅館、電梯、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構

行：大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室等

育：各級學校、圖書館、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳、博物館、美術館、其他文化或社會教育機構，及其他供兒童及少年教育或活動場所

樂：歌劇院、電影院、視聽歌唱業(如：KTV、MTV、卡拉OK)、資訊休閒業(如：網咖)、體育、運動或健身場所，及其他供公眾休閒育樂場所

室內全面禁菸除設有吸菸室：旅館、商場、餐飲店、老人福利機構等

室外全面禁菸除設有吸菸區：大專院校、圖書館、博物館、美術館、社教機構、體育場、游泳池、老人福利機構等

■ 於禁菸場所吸菸者，經舉發將**處以新臺幣2千元~1萬元**



青少年菸害防制

•Q：未滿18歲可以抽菸嗎？

•A：**當然不行!!**未滿18歲者吸菸除了要施以戒菸教育，若在禁菸場所吸菸，將處以2,000元至1萬元罰鍰。

•Q:可否提供菸品予未滿18者？

•A：依菸害防制法規定不得提供菸品予未滿18歲者如:店家販賣菸品予未滿18歲者、同學或父母提供菸品都是違法的，違規者將處1萬至5萬元罰鍰。



青少年菸害防制

- Q：小兔的媽媽拿給他一些電子煙，叫他賣給同學賺零用錢，小兔媽媽和小兔這樣的行為是對的嗎？
- A:是不對的!!依桃園市電子煙危害防制自治條例規定不得提供電子煙予未滿18歲者，違規者將處1萬至5萬元罰鍰。

- Q：小兔在網路上賣電子煙，結果就讀國中的阿花(未滿18歲)買到了，小兔的行為是對的嗎？
- A:是不對的!!依桃園市電子煙危害防制自治條例規定不得提供電子煙予未滿18歲者，違規者將處1萬至5萬元罰鍰。

相關案例判斷

*同學知道小明未滿18歲卻約他抽菸，小明沒有拒絕就抽了一根，這樣是否可以呢？

*小明的媽媽給小明菸拿去學校賣同學，賣的錢變小明的零用錢，這樣是否可以呢？

*小明在網路上賣電子煙，就讀國中的阿花買到了，小明是否違法？

菸害防制小學堂

- 菸和電子煙是什麼？
- 抽菸或電子煙對我們身體好嗎？
- 拒絕抽菸的好處有什麼呢？

拒菸演練

拒菸練功坊

當朋友跟你說:

- **要不要來一口阿，吸的時候很酷喔!**

同學們抽菸其實並不酷...，使出以下8招教你拒菸!

✓ 招式一

• 告知理由法



「醫生說我對香菸成分過敏，所以不能吸菸。」

「吸菸是違法的，你不要害我。」

「我爸媽管很嚴，要是被他們知道就慘了。」

✓ 招式二

• 轉移話題法



「你看，這個點心好好吃喔!要不要試看看!」

「最近有一部卡通，好有趣唷!你一定要看喔!」

✓ 招式三

• 堅持拒絕法



「不行，我真的不想吸。」

「我不做違法的事情。」

✓ 招式四

• 反說服法



「吸菸會上癮又致癌，而且非常難戒，我不想試，你也不要吸啦。」

✓ 招式五

• 反激將法



「你們說我沒膽量我就吸，那我就真的太沒主見了。」

「你們說我遜我就吸，那我就真的太遜了。」

✓ 招式六

• 遠離現場法



「我先打個重要電話，先離開了。」

「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」

「我覺得身體不舒服，先回家休息了!」

✓ 招式七

• 自我解嘲法



「沒辦法，我就是害怕阿，不要嘗試算了!」

「不行啦，我真的很膽小，不敢試啦!」

✓ 招式八

• 友誼勸服法



「我們是好朋友，我不希望你吸菸啦！」

「不要吸菸啦，這對身體不好，我們都不要嘗試好嗎？」

蔡阿嘎真人版龜兔賽跑(上)：兔子不偷懶，就真的會贏嗎？



蔡阿嘎真人版龜兔賽跑(下)：老煙槍兔子下定決心要戒菸了！能順利成功嗎？



檳榔危害防制

檳榔危害防制

檳榔的粗纖維就如同菜瓜布在口中摩擦「牙齒」及「口腔黏膜」，牙齒會變黑、磨損、動搖以及傷害牙齦，使得牙床下移形成牙周病。



檳榔子不加任何配料，
就不會致癌？





檳榔的危害

荖花、荖藤
含有黃樟素
會導致肝癌
及口腔癌

幫兇

幫兇

荖葉
農藥殘留加速
口腔健康危害

致癌真兇

檳榔子
不加配料
就會致癌

幫兇

紅灰、白灰
使口腔環境變鹼
造成細胞癌化

這樣你還要吃檳榔嗎？

- 可怕的是，檳榔讓我的嘴巴慢慢的長出可怕的東西～

原來是可怕的**口腔癌**！！



檳榔本身就是一個**致癌物**

飲酒危害防制

認識酒害

消化系統

- 胃潰瘍、胃出血
- 脂肪肝、肝炎、肝硬化
- 急性胰臟炎

中樞神經

- 失智症
- 憂鬱症
- 幻覺與妄想



新陳代謝

- 維他命缺乏
- 血脂肪增加

心血管

- 高血壓
- 心肌病變

骨骼


- 髖關節骨折

拒賣酒予未滿18歲者！！！！保護兒童及青少年

Q：小明未滿18歲，是否可以飲酒？

A：**當然不行！！**兒童及少年不可以飲酒，任何人不可以供應酒給兒童及少年，違者將依規定以新臺幣1萬以上5萬元以下處罰。

不良嗜好導致口腔癌之危險率

不良嗜好	致癌倍率
無不良嗜好	1 倍
嚼檳榔	28 倍
酗酒 + 嚼檳榔	54 倍
吸菸 + 嚼檳榔	89 倍
 + 吸菸 + 嚼檳榔 + 酗酒	123 倍

- 吸菸傷身且有害健康，電子煙無法幫助戒菸。
- 有意願戒菸者應尋求專業醫療管道或善加利用免費戒菸專線**0800-636363**。
- 戒癮資詢專線02-28099595
- 酒癮治療諮詢服務專線03-3325880



三個**63**，戒菸有靠

 **0800-636363**

參考影片



資料來源:國民健康署科普實驗參考影片-帶口罩領獎金

電子煙宣導資源

1. 你應該知道的電子煙.加熱式菸品30問



2. 桃園市政府衛生局無菸網



3. 董氏基金會-Youtube擺脫電子煙背後靈影片：
校園鬧劇篇 <https://youtu.be/4HTctTWE3UY>
討厭鬼篇 <https://youtu.be/LoG5q4xnpCI>



4. 國民健康署-菸害防制-電子煙防制專區：
(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=444>)



5. 贏得人緣和健康 專家提醒別碰這個(國健署電子菸最新文宣)
<https://tw.news.yahoo.com/topic/2020health>

