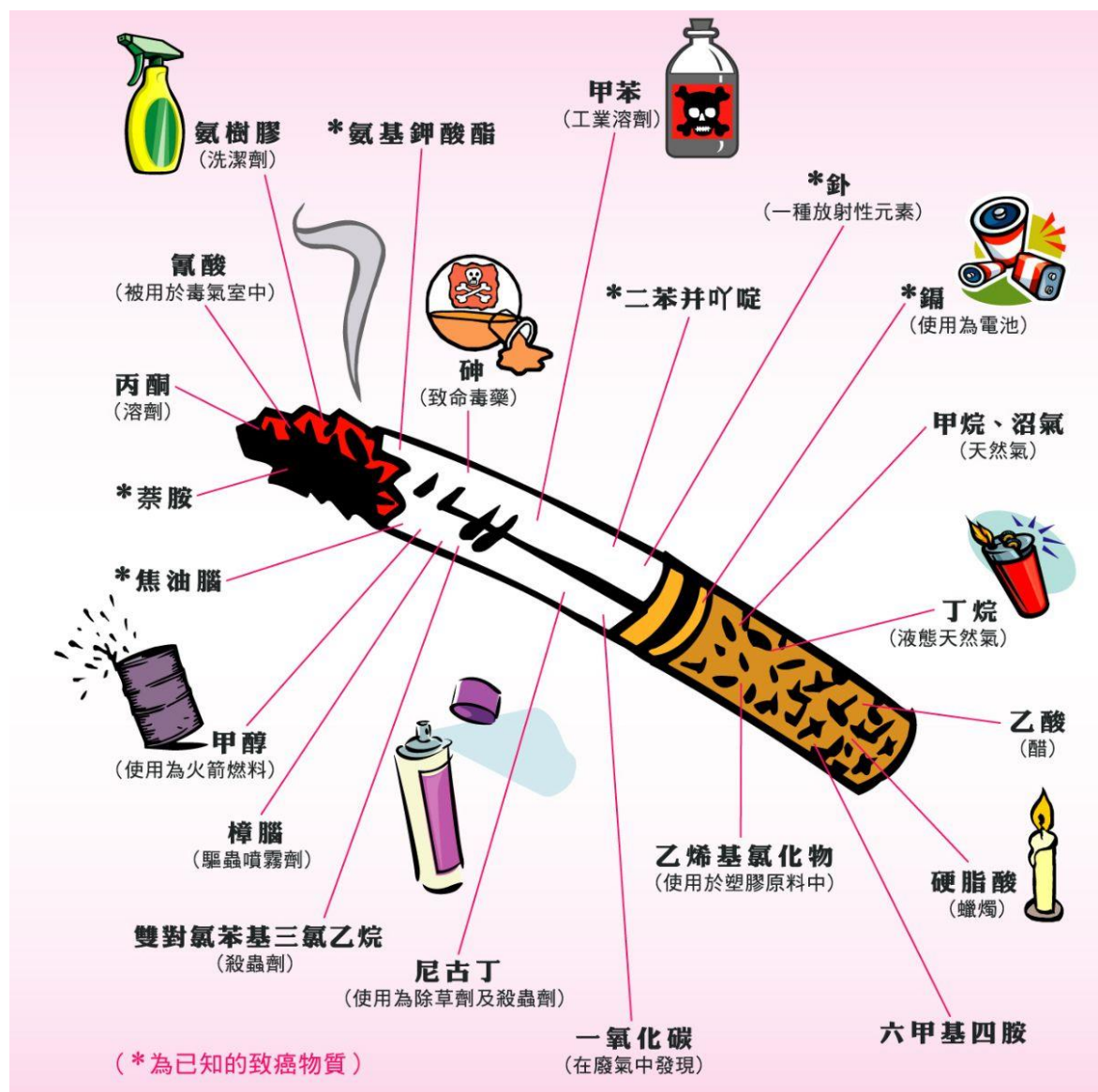


A stylized, colorful illustration of a city skyline with various buildings in shades of blue, yellow, red, and pink, set against a light blue background.

桌遊菸害防制宣導教材 國小版

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



認識菸害

什麼是一手菸、二手菸、三手菸？

一手菸

吸菸者將香菸直接吸入肺部，香菸經過燃燒可產生7,000種化學物質，至少有70種已知的致癌物。



二手菸

已點燃的香菸或吸菸者呼出的煙霧，被聯合國世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」！

三手菸

指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。當菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等，長期接觸或吸入這些污染物，會增加罹癌風險喔！

二代戒菸

補助升級助您好戒！

-戒菸諮詢專線-

0800-63-63-63

嘉義市政府衛生局 關愛您

吸菸後的菸燻妝



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

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？」

青少年菸害防制

1. 同學抽菸或電子煙是不好的行為，被發現在學校(禁菸場所)吸菸除假日要上課(戒菸教育)外，還會被罰2,000元至1萬元。
2. 店家賣菸或電子煙給你、同學或父母給你菸或電子煙都是不行，違規的人會被罰1萬元至5萬元。



參考影片



資料來源：
國民健康署 - 「菸害OUT戒菸IN，無菸的家好處多」

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. 戒菸專線：0800-636363