

拒菸^{II} 青世代

新北菸害防制公益大使
世界和平婦女會台灣總會



國小版

108學年度



拒菸小尖兵護照

主辦單位



新北市政府衛生局

承辦單位



世界和平婦女會

目 錄

CONTENTS

基本資料	1
動機期許	2
活動說明	3
服務欄	5
彩繪創作報名表	7
服務心得說明・菸的危險秘密	8
吸菸一時 傷害一世	9
一手菸? 二手菸? 三手菸?	10
電子煙	11
吸菸的代價	16
閃菸四招	17
無菸環境	18
家人吸菸 用愛化解	19
菸害防制相關法規小常識	20
戒菸及菸害相關資訊・網站	21



拒菸承諾



我願意向家人親友分享菸害，共同響應「拒菸青世代」活動，為維護自己、家人與大眾的健康，鼓勵家人親友一起拒菸、戒菸，共創健康、優質的生活環境。

承諾人：
(簽名)

基本資料

學校			
姓名			
班級		座號	



我的參與動機



我的期許





拒菸小尖兵 活動說明



基礎任務（必要）：

- (A) 邀請家人、親友或同學等至少 10 位，宣導無菸家庭及所學菸害防制資訊，簽署護照服務表即可。
- (B) 完成後，繳回學校承辦人員完成認證。

進階任務（完成基礎任務者才可參加）：

- (A) 拒菸服務心得：擔任拒菸小尖兵之心得紀錄及照片佐證。（300~500 字）
- (B) 無菸彩繪：繪畫創作於八開圖畫紙上，主題：無菸家庭。規格以「海報形式」的圖文宣傳為主，不採用四格漫畫。

※ 進階任務可擇完成其中一項、或完成兩項，將進階任務之作品繳交學校承辦人員彙整後上傳、寄送，以參加績優評比。



拒菸小尖兵 其他活動



公開表揚

- (1) 完成基礎任務者，將獲得紀念品、4 小時服務時數之證明。
- (2) 進階任務獲獎者，將於典禮表揚並獲得獎狀及禮券。
- (3) 表揚受獎時間與地點：依新北市政府衛生局公告為主。

粉絲團不定期活動

於本計畫活動期間，將不定期舉辦活動，詳情請鎖定粉專【無菸總動員】。





拒菸服務表

姓名：_____ 學校：_____

班級：_____ 座號：_____

※ 找至少 10 位家人親友，跟他們宣導「我家不吸菸」的主張，讓家成為無菸家庭，大家一起好健康～

我家不吸菸，共創無菸家庭					
編號	對象	有 / 無 吸菸	在家裡不吸菸 我可以做到	簽名	日期
	範例： 爸爸	無	我可以	王威宏	12/6
1					
2					
3					
4					

姓名：_____ 學校：_____

我家不吸菸，共創無菸家庭

編號	對象	有 / 無 吸菸	在家裡不吸菸 我可以做到	簽名	日期
5					
6					
7					
8					
9					
10					

B. 拒菸小尖兵服務心得

重要說明：

- (1) 服務心得表請上粉絲專頁下載，或向老師索取。
- (2) 字數：300~500 字，電腦打字：字體標楷體、字級 12。可自行調整表格。
照片要清晰（800 萬畫素以上），圖說包含人事時地物說明。
- (3) 檔案 E-mai 至 grace.wfwp@gmail.com
並來電確認 02-23637656-19

菸的危險秘密

什麼是菸呢？

全部或部分以菸草或其代用品作為原料，製成可供吸用、嚼用、含用、聞用或以其他方式使用之物。例如紙菸、菸絲、雪茄、電子煙、加味菸、加熱式菸品等

→ 所以菸是很多種類的，大家都要小心注意喔！

菸的危害多可怕？

吸一根菸，就吸入了約有 7000 種化學物質，其中有害身體的成分約有 250 種，確定致癌的有近百種。

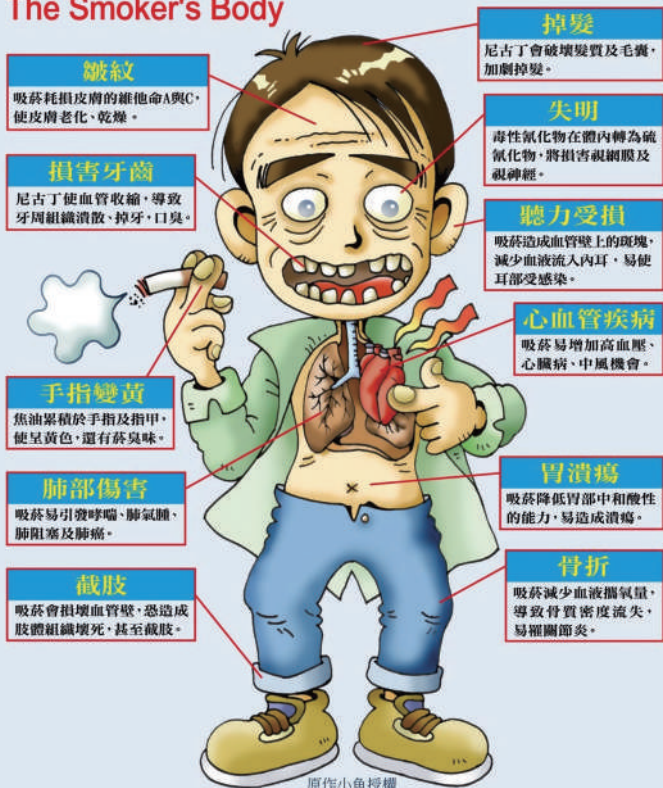
→ 其中危害健康最大的是：尼古丁、焦油、一氧化碳。



NON-SMOKING

吸菸一時，傷害一世

The Smoker's Body



出處董氏基金會 華文戒菸網

一手菸？二手菸？三手菸？

(1) 不抽菸就能避免
菸害，保持健康



以為不抽菸就能避免菸害，保持健康嗎？

大錯特錯，除了一手菸之外，我們還要避免環境充斥著二手菸和三手菸。讓我們好好認識菸害！



三手菸是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、衣物、食物、家具等，長期接觸或吸入這些污染物，會增加罹癌風險喔

(2) 聽說電子煙的危害 沒這麼大耶



本處經衛生局委託健康福利科 廣告

電子煙

多重危害損健康



危害1 易成癮
有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸

危害2 易中毒
含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

危害3 會爆炸
具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

危害4 會致癌
含一級致癌物甲醛、亞硝胺

危害5 來源不明
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Republic of Taiwan

新北市政府衛生局 關心您
Department of Health, New Taipei City Government

(3) 電子煙恐致命， 請向電子煙說不



電子煙會直接吸食到肺部 對自己及身邊的人造成傷害



NO VAPING

電子煙非合法藥物或菸品，多含有尼古丁，國外亦查出含有包括安非他命、大麻、甲醛、乙醛等，易有爆炸風險！



NO VAPING

目前若查獲之電子煙含毒品，涉違反毒品危害防制條例；若含尼古丁或宣稱療效，則依藥事法辦理，皆有刑責。



NO VAPING

若似菸品形狀，依菸害防制法第 14 條規定，最高處 5 萬元罰款，各地方衛生局亦將持續加強稽查。



衛生福利部

Ministry of Health and Welfare

(4) 遠離電子煙與加熱式菸品



為何要遠離電子煙・加熱式菸品



瞭解新興菸品・下載這份懶人包就夠

電子煙・加熱式菸品 你應該知道的30問



什麼是電子煙？感覺名稱好多種！

電子煙是以電能驅動霧化器，加熱可填充式之煙液(油)後產生煙霧。網購市場聲稱之電子維他命棒、蒸氣果汁、VAPE(維卜)，事實上都是電子煙。

更多電子煙的健康危害



什麼是加熱式菸品？會影響健康？

加熱式菸品(俗稱加熱菸)是將填裝之菸草柱進行加熱後產生菸霧。雖然原理不同於電子煙，但兩者同樣都含有多種致癌物質及吸食成癮問題。

更多加熱式菸品的健康危害



電子煙真的不能夠幫助戒菸嗎？

歐美資料顯示，嘗試利用電子煙來幫助戒菸，絕大部分只會成為紙菸和電子煙的雙重使用者而無法戒除，嚴重傷害健康。

你可依賴的專業醫事戒菸資源



新興菸品標榜「減害」是有根據嗎？

唯有拒絕各類菸品使用，並透過專業醫事途徑戒除菸癮，才是真正減少健康危害的最好方式。

你應該認清的菸草減害迷思



開放新興菸品進口真的很不OK嗎？

身為成年人的我們，都有責任放下自我菸癮與潮流的慾望滿足，為下一代主人翁做出健康的防制決定。

請支持新興菸品嚴格管理

電子煙 & 加熱式菸品

你應該知道的 30 問



電子煙、
加熱式菸品
你應該知道的

30 問



衛生福利部
國民健康署

廣告、宣傳品設計：王瑞

了解詳情 快掃QR code



家中孩子的書包裡
真的只裝學習用品



不可不知！
更容易偽裝拆裝，
易於收藏的新世代產物！

吸菸的代價

外觀形象

- 皮膚老化、青春痘
- 體能變差身材矮小
- 牙齒、手指變黑黃
- 精神欠佳

人際關係

- 人際關係變差
- 口氣不佳、口臭、體味
令人不願意接近

個人經濟

- 額外買菸品的花費
- 增加疾病的醫藥費用

社會方面

- 威脅公共安全：引發火災
- 增加健保支出負擔
- 降低環境品質：空氣污染、菸蒂髒亂



吸菸不僅對人體健康有危害，也會影響生活品質。吸菸對「外觀形象」、「人際關係」、「個人經濟」與「社會方面」都會產生不良影響與後果。



資料來源：衛生福利部國民健康署

閃菸四招

①

走



36 計「走」為上策

②

戴



「戴」上口罩

③

說



發現有人在禁菸區
吸菸時可進行勸說

④

申訴



當勸阻無效時，可記下時間
地點與現場狀況
(拍照或錄音)

撥打申訴專線：

0800-531-531

避免菸害，共同打造無菸環境

在生活場所中，其實有很多地方已經開始禁菸囉，你有發現這些標誌都出現在那些地方嗎？



108 年新北市新措施

「本市連鎖便利商店及咖啡店前騎樓範圍為全面禁菸場所」

違者最高罰款新臺幣 1 萬元。

註：連鎖便利商店及咖啡店為統一超商、全家、OK、萊爾富、美廉社、星巴克、路易莎及85度C

家人吸菸，用愛化解

如果我們遇到家裡有人吸菸該怎麼辦呢？
可以試試以下三招並換個句子說說看喔。



菸害防制相關法規小常識

※ **未滿十八歲者，不得吸菸。**孕婦，不得吸菸。
父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

※ **任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。**
任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。

※ **下列場所全面禁止吸菸：**

- (1) 高中以下學校及供兒少教育或活動場所。
- (2) 大專校院、圖書館、博物館、美術館及其他文化或社教機構之室內場所。
- (3) 醫療、護理、醫事機構及社會福利機構場所。
- (4) 政府機關及公營事業機構所在之室內場所。
- (5) 大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運、車站。
- (6) 教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。
- (7) 電影院、視聽歌唱業及其他休閒娛樂之室內場所。
- (8) 製造、儲存或販賣易燃易爆物品之場所。
- (9) 金融機構、郵局及電信事業之營業場所。
- (10) 供室內體育、運動或健身之場所。
- (11) 旅館、商場、餐飲店或其他供公眾消費之室內場所。
- (12) 三人以上共用之室內工作場所。
- (13) 其他供公共使用之室內場所及經各級主管機關公告指定之場所及交通工具。

※ **未滿十八歲吸菸者應接受戒菸教育**
未接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰。

戒菸及菸害防制相關資訊、網站

新北市有合約醫療院所可提供戒菸服務

詳情請洽

戒菸專線：0800-63-63-63



戒菸治療
管理中心



新北市
29區衛生所



國健署
菸害防制資訊網



董氏基金會 華文戒菸網



健康人權教育網



NON-SMOKING

主辦單位



新北市政府衛生局
New Taipei Health Department



承辦單位



世界和平婦女會台灣總會
Women's Federation for World Peace-R.O.C. Taiwan



經費來自菸品健康福利捐

108年10月發行