# 向菸說不！可以如何做…

身旁的親友還在吸菸嗎？面對吸菸的引誘時，別小看自己的力量，也無需擔心面子問題，利用下列撇步，自信肯定的「向菸說不」！

【堅持原則】

「謝啦！但我熱愛自由，不想受菸癮綑綁！」

【主動反擊】

「好東西可以跟好朋友分享，但別拿上癮又傷身的東西來害我！」

【幽默分析】

「研究證實，吸菸易造成性功能障礙，我以後還要傳宗接代耶~」

【精打細算】

「萬一被家裡發現，不但討挨罵，連零用錢都沒了。」

【轉移話題】

「好呀! 就來一根...小黃瓜，保證營養又健康!」

【有樣學樣】

跟老蕭一樣：「拒一口菸，就是爭一口氣！」

你肯定有更好的方法，發揮創意寫下自己的撇步吧~

我是＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿，

如果有人想拿菸害我，我會說…

廣告 二代戒菸，助你好戒，請洽免費戒菸專線0800-636363

# 何不把吸菸這一口氣，用在未來去爭一口氣！

## （一）幫助親友戒菸 123

尼古丁是吸菸上癮的主因，吸菸的成癮性如同海洛因和古柯鹼，所以戒菸開始的前二至三週是最辛苦的階段，想戒菸者除了親友的支持、自我意志力，還可善用政府提供的多元戒菸服務措施：

1. 撥打免費戒菸專線 0800-636363。
2. 戒菸門診：全國二千多家的醫療院所提供戒菸門診、住院或急診戒菸服務，讓專業的醫護諮詢人員協助你度過難熬的戒斷症狀，吸菸者就診之每次處方戒菸藥物，僅須付兩成以下、最高 200 元之部分負擔，而低收入戶或山地原住民暨離島地區居民則全免。
3. 上 24 小時全年無休的「華文戒菸網」，接收更多菸害防制資訊。

## （二）戒菸 4 招

1. 深呼吸15次：穩定情緒，兼具提神！
2. 喝大杯開水：神清氣爽，滋潤喉嚨！
3. 肢體大伸展：擴胸伸展，活絡筋骨！
4. 刷牙或洗臉：轉移焦點，振奮精神！

感謝指導：
教育部國民及學前教育署
國家衛生研究院　溫啟邦研究員
高雄榮民總醫院家醫部　薛光傑醫師
信和聯合法律事務所　林信和律師

衛生福利部 國民健康署

財團法人童氏基金會 JOHN TUNG FOUNDATION

# 拒一口菸，就是爭一口氣

閱讀障礙，讓我課業學習跟不上進度。學校生活過得很不開心。國小三年級開始，變得很壞，抽菸、翹課、打架、混撞球間、偷東西、搶東西…，成為大家眼中的不良少年。

雖然經常打架鬧事，但內心其實恐懼不安，當自己一個人走在路上，背後突然傳來的腳步聲都會讓我膽顫心驚。

也想過力爭上游、試著把自己拉回正常的生活軌道，但總是知易行難又日復一日的沉淪下去。直到遇見生命中的幾位貴人，在他們的陪伴及幫助下，才把生活重心轉移到打鼓及音樂上。

可是家境並不允許我接受正規的音樂教育，只有靠自己上網摸索！所以只要讓我逮到機會，爵士鼓一口氣練上 10 小時也不敢喊累。真的很幸運，在音樂中找到了生命的出口，後來參加了星光大道比賽，而成為歌手。

2007 年底，決定要對二十歲的自己負責、將抽了超過十年的菸完全戒掉。細數身邊親朋好友，吸菸的竟然有 50 人之多，我認真地一個一個發出簡訊，邀請他們從 2008 年起，不再吸菸。

戒菸的前一兩年，看到別人吸菸，我也曾掙扎：吸一口會怎樣呢？但就是「拒一口菸，就是爭一口氣」的動力，讓我得以持續的戰勝菸魔。六年過去了，當時的戰友紛紛陣亡，我卻很清楚自己為何而戰，絕不再給自己犯錯的機會 ...，到現在，我一口菸也不碰！

成長的過程中，我們都曾經感到無助、受到委屈、想要逃避 ... 從迷惘到自覺的過程，相當辛苦也需要毅力，但無論如何，會傷害健康的事，都不能是我們的選擇！

親愛的朋友，
何不把吸菸這一口氣，
用在未來去爭一口氣！

## Jam Hsiao

姓名：蕭敬騰
生日：1987/3/30　　綽號：老蕭
星座：牡羊座　　血型：O 型
專精樂器：鋼琴、鼓、吉他、薩克斯風、長笛
專長：打鼓、彈鋼琴、彈吉他、唱歌
做過最糗的事：唱到睡著
音樂靈感哪裡來：一個人 … 特別在安靜的時候

# 菸害超乎你的想像

世界衛生組織指出，每兩位吸菸者中，會有一位死於菸害相關疾病，但澳洲政府最新的研究卻發現，每三位吸菸者中，就有二位會死於吸菸相關疾病。面對全球每年有600萬人死於菸害，但大多數的人卻只知道吸菸會導致癌症、肺部傷害及心臟病等，其實菸害絕對超乎你的想像…

**皺紋增加**
吸菸會耗損皮膚的彈性蛋白，消耗皮膚的維他命A與C，讓皮膚乾燥、皺紋增加、提早衰老。

**手指變黃**
焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲染成黃褐色。

**眼睛失明**
菸草中含有毒性極強的氰化物，會在體內轉化為硫氰化物，可導致視神經及視網膜的損害，使視力衰退甚至於失明！

**成人掉牙**
菸品中的尼古丁不僅會讓白血球防禦功能下降，無法抵抗細菌侵蝕，還會使血管收縮，導致牙周組織潰散、掉牙。

**掉　髮**
尼古丁除破壞髮質，還會加速皮膚老化，破壞毛囊，加劇掉髮。

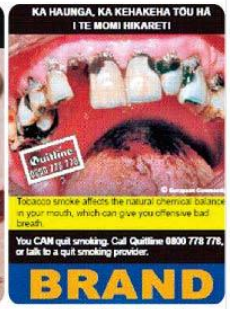
**截　肢**
吸菸會損壞血管壁，使心臟難將血液打到肢體末端，嚴重時會造成肢體組織壞死，甚至需要截肢，這就是在吸菸者身上常發生的「柏格氏症」(Buerger’ s disease)。

**陽　痿**
吸菸會破壞陰莖海綿體的血管功能，並使血管硬化，陰莖充血不良、反應慢，導致勃起功能障礙。

**火　災**
內政部消防署的資料顯示，2012年全國共131起菸蒂所引起的火災，僅次於電氣設備及人為縱火。

澳洲菸品容器警示圖文
<吸菸導致失明>

巴西菸品容器警示圖文
<菸品有害足以毒死老鼠與蟑螂>




紐西蘭菸品容器警示圖文
<吸菸會導致口臭與掉牙>

# 不當小肥羊！拒菸我作主！

菸草產業在歐美國家大肆廣告行銷百年，透過電視、報章、電影等廣告通路，使菸品深入社會的每一個角落。直到1964年美國第一份菸害白皮書發表、菸草公司開始被告，才起了變化。菸草公司在1998年與美國50州達成和解，同意支付2460億美元的菸害和解金，且公佈內部機密文件，這才發現，原來菸商早在二十世紀中就知道吸菸會上癮及致癌，卻刻意隱瞞！

世界肺臟基金會為揭露菸商的真面目，特以專欄介紹美國菸草產業百年來的廣告行銷，以下是菸商慣用的手法～

### 酷哥、辣妹得吸菸？

【真相】菸商運用帥氣、性感的模特兒來美化吸菸行為，其實吸菸會導致各種癌症、腦中風、陽痿、掉牙及皺紋等，實在酷辣不起來。

### 吸菸可以減肥？

【真相】菸商用「吸菸可抑制食慾」當作噱頭，將吸菸誤導成減肥的方式，其實吸菸不能減肥，還會對健康造成危害！唯有均衡飲食與適度運動才能維持良好體態。

### 淡菸對健康較無害？

【真相】菸商運用消費者追求健康的渴望，特意標榜某些菸品是低焦油、低尼古丁，但其實不論濃菸、淡菸對人體造成的危害都是相同的，因此，先進國家皆已禁止標示「淡菸」。

### 加味菸對健康危害小？

【真相】菸商在菸品中加入薄荷及花果各種香料，讓使用者失去戒心，而且容易誘惑青少年及兒童開始吸菸，就像是包裹糖衣的毒藥，危害更大。

### 電子菸可以戒菸？

【真相】過去電子菸商以「幫助戒菸」為宣傳，遭世界衛生組織多次公開駁斥，近來菸草公司一一併購電子菸廠，並直接套用過去百年行銷紙菸的手法，透過網路廣告、好萊塢電影置入行銷等，誤導消費者以為「電子菸是少害吸菸的選擇」。事實上，電子菸也是菸品的一種、也會上癮、對身體有害且未有科學證明安全。

請上 華文戒菸網 「揭露菸商真面目」專區