



破除電子煙迷思

# 目錄

序言、菸品宣傳之前世今生

破除電子煙迷思

拒絕電子煙技巧

情境模擬討論

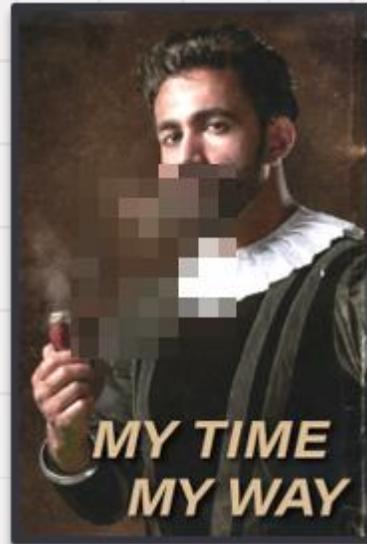
電子煙森林迷霧

回家作業/測驗題/補充教材



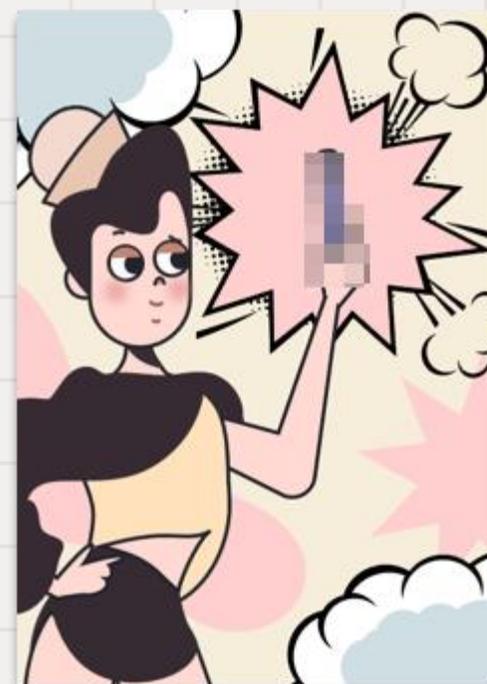
## 菸品宣傳之前世今生

在二十世紀初，人們沒有意識到菸草的危害，加上吸菸對人的傷害是需要長時間慢慢累積才出現的，因此吸菸的危害在初期沒有引起注意。



後來，人們發現吸菸有害健康。

但是，更炫麗多彩的電子煙廣告在網路與自媒體平台又出現了.....





同學該如何分辨？

讓我們先瞭解炫麗的外表下，  
隱藏甚麼秘密



No!



# 1

## 電子煙迷思

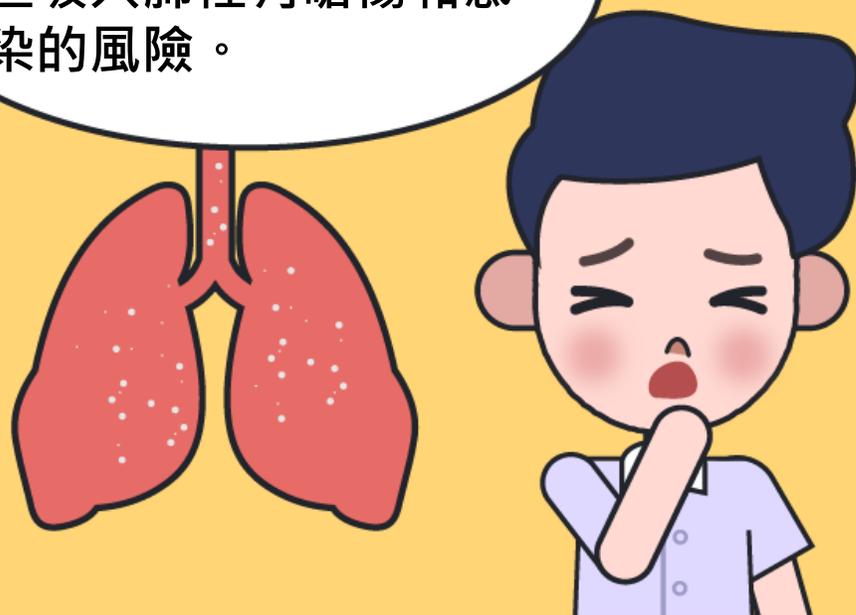
### 1

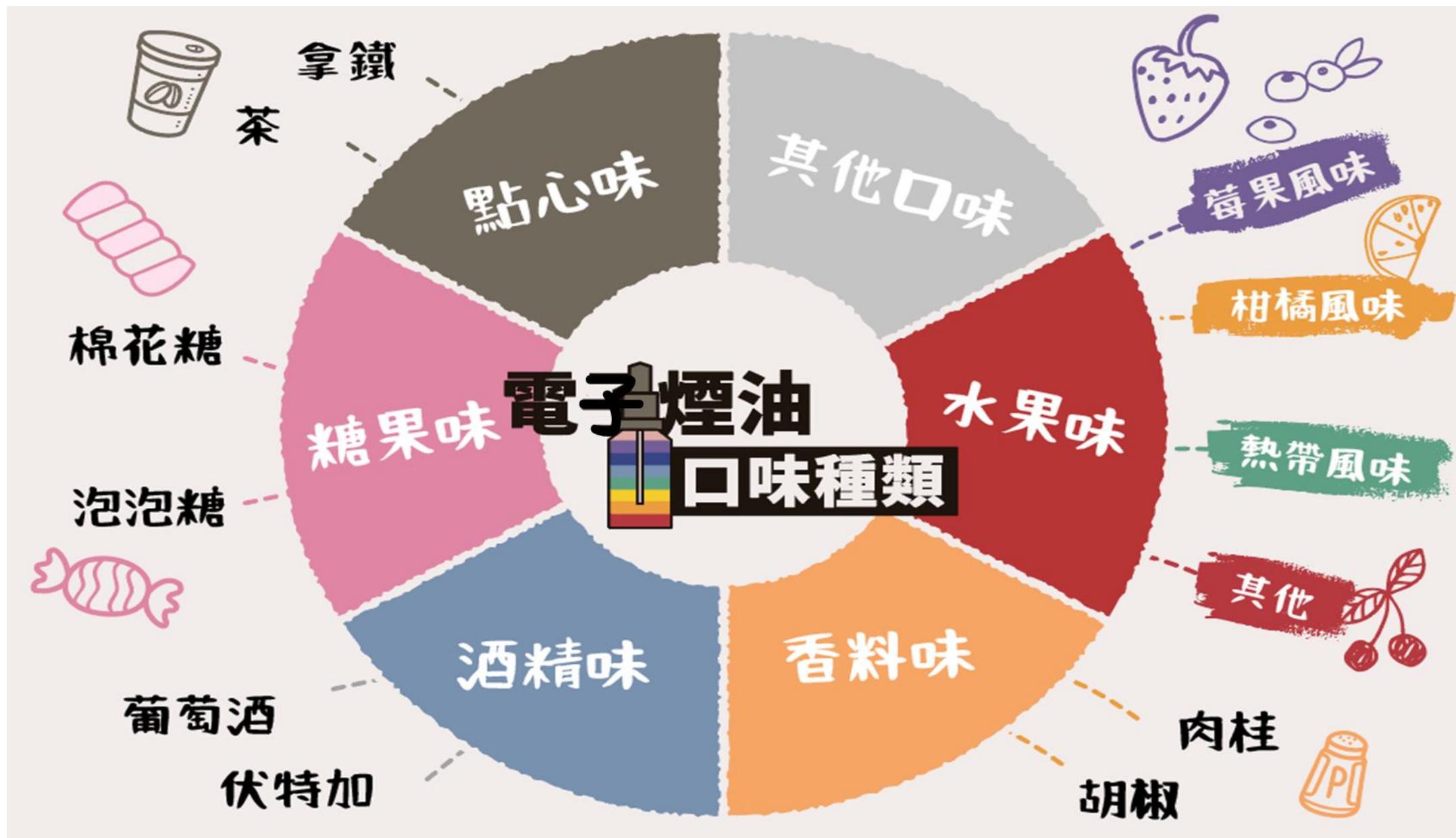
電子煙添加食品香料是安全的？



食品香料安全評估是依據添加到食物中經口攝食而不是吸入肺中。

就像是水用喝的，但吸入肺裡有嗆傷和感染的風險。



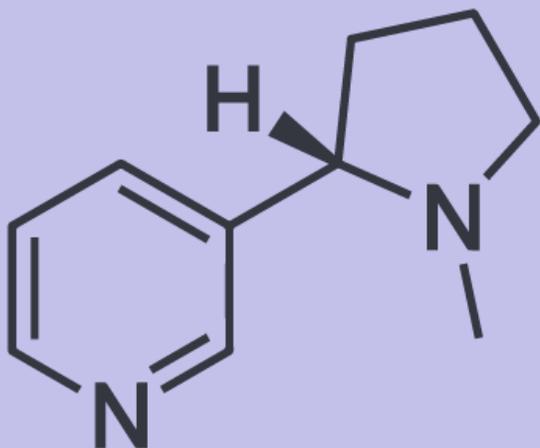


# 1

## 電子煙迷思

### 2

電子煙宣稱不含尼古丁？



依據衛生福利部食品藥物管理署檢測資料，市面上絕大多數之電子煙均含尼古丁。



而且尼古丁含量可能比菸品還高，讓人不自覺吸入更多並上癮。

## 電子煙 危害健康 降低學習力

05



## 電子煙 尼古丁→成癮→情緒不穩

06



尼古丁刺激多巴胺分泌  
達到放鬆的假象



大腦被尼古丁綁架  
干擾多巴胺正常釋放



戒斷症狀、情緒  
不穩、注意力不集中

1

# 電子煙迷思

3

電子煙不會致癌？



電子煙危害比紙菸低很多，是真的嗎？

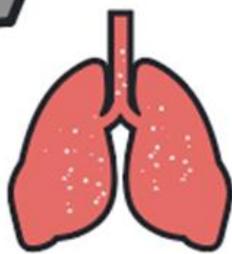
這幾年對電子煙的研究越來越多

就讓證據說話

揭開神秘面紗！



電子煙中含有致癌物



超細微粒



丙二醇 / 甘油



亞硝酸胺、甲醛、  
丙烯酸、乙醛等



重金屬：  
錫、鎳、銅、鉛等



揮發性  
有機化合物

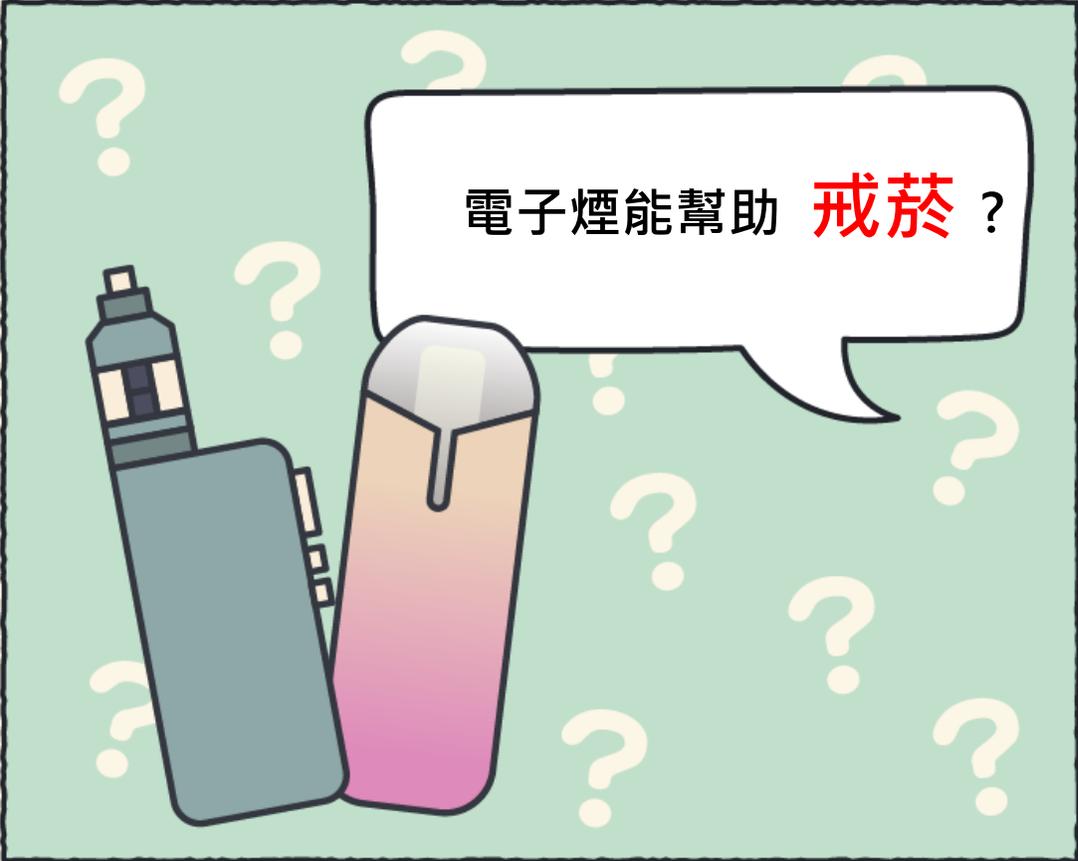


# 1

## 電子煙迷思

### 4

電子煙可降低對菸品依賴程度？



電子煙能幫助 **戒菸** ？



有人這樣宣傳

我能相信嗎？

當有人告訴你電子煙可以幫助戒菸，你相信嗎？  
信或不信，先聽專家說明，再決定

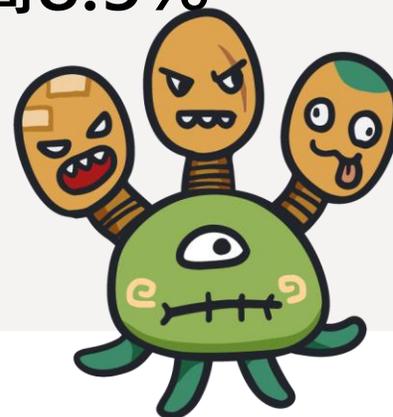
影片-假戒菸真成癮





## 電子煙無助於戒菸

美國醫學期刊《JAMA Network Open》2021年研究報告指出，使用電子煙來戒菸，比起完全不使用任何替代物的人，戒菸效果不但沒有比較好，反而重染菸癮機率還高8.5%。

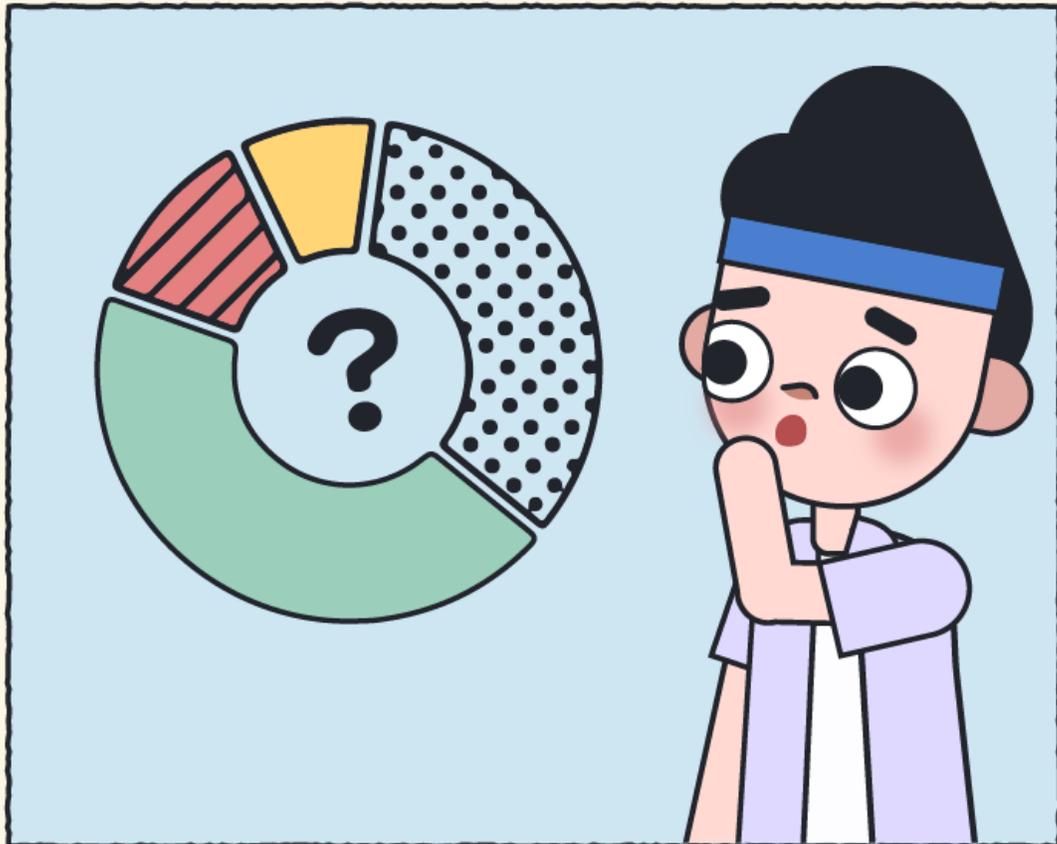


# 1

## 電子煙迷思

5

電子煙不會增加  
青少年以後吸菸的比例？



接觸電子煙的青少年，日後使用紙菸的可能性比未接觸電子煙者增加約2倍。

# 1

## 電子煙迷思

### 6

電子煙產生的二手煙是無害的？



# NO!

二手煙仍然含有許多造成健康危害的物質。



電子煙加熱煙油時會產生煙霧，含有多種化學物質如**尼古丁**，**重金屬**，深入肺部的**超細顆粒**，**致癌物**和**揮發性有機化合物**在**二手煙**內，長期暴露會危害身體。

室內空氣中**尼古丁**及**化學微粒**會殘留在衣服、地板、家具等物體上，這些化學物質會殘存環境中造成**二手煙**的危害！影響自己以及家人的健康。

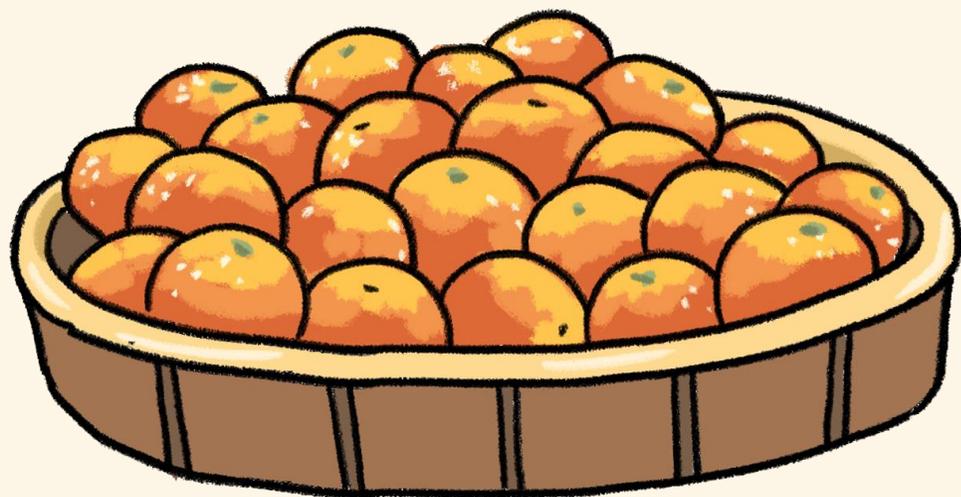
# 破除迷思！

# 結語

炫麗的外表

VS

實際內涵



請同學想看看如何用一句成語來說明電子煙外表與實際內涵之落差



拒絕電子煙技巧 **NO!**

# 拒絕原則

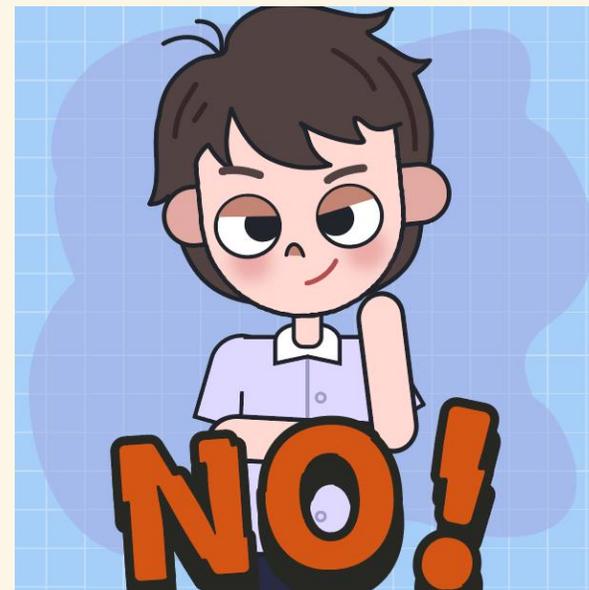
堅定拒絕，同時考慮對方感受，避免衝突



堅定說出  
自己的想法



真誠說明自己  
拒絕的原因



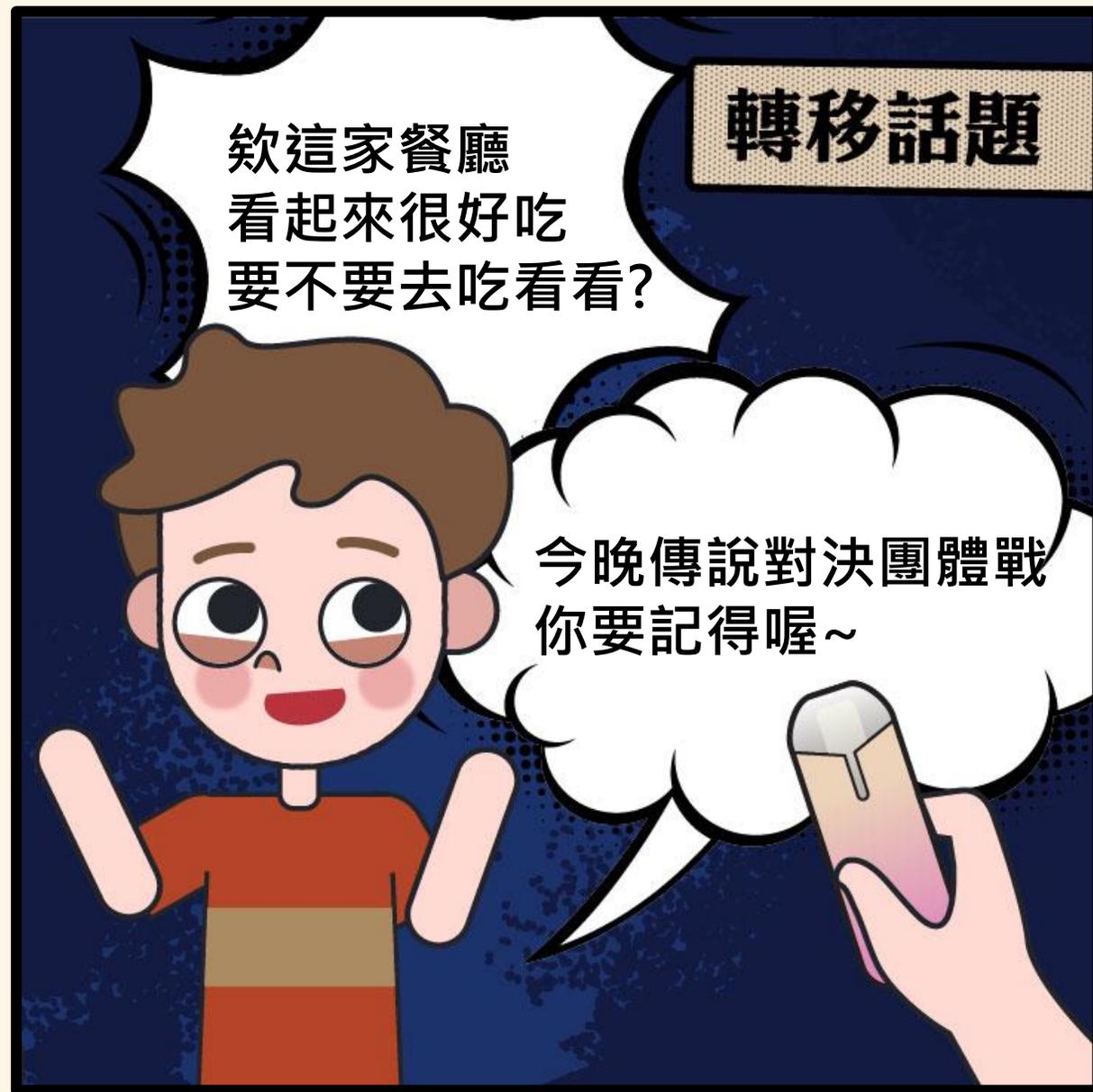
肯定自己  
有拒絕的權利

1

## 拒絕技巧

天氣、球賽、遊戲、  
功課、衣服...

我這裡有很酷炫的東西，  
想不想使用看看呀？



1

## 拒絕技巧

我會怕、我很膽小、我沒錢...

我這裡有很像紙菸的東西  
想不想使用看看呀？



1

## 拒絕技巧

父母不准、過敏氣喘、怕生病...



1

## 拒絕技巧

不能使用、我不想...

我這裡有味道很香的東西  
會讓你心情變好喔！



# 1

## 拒絕技巧

是好東西才能和朋友分享、  
朋友有難一定要幫你、  
這東西有問題一定會告訴你...

這裡有很厲害的電子煙！  
因為你是我的好朋友，  
只分享給你喔！要嘗試嗎？



1

## 拒絕技巧

跟朋友約了、家庭聚餐、  
上課補習、父母在家等...

最近很多人都在使用電子煙  
要不要嘗試呀？



2

## 情境模擬討論

時間: 15 分鐘

當觀看完拒絕電子煙動畫校門口篇持續糾纏模式後，  
請討論如何運用課堂所學知識來因應。

情境模擬討論劇本

# 拒絕電子煙勇士動畫

校門口篇



同學~ 要試試看嗎? 好東西啦~

人物D:

同學~ 要試試看嗎?

好東西啦~



主角:

不好意思，我不會吸菸而且我現在趕著回家，今天家裡有事，很抱歉!

若第一次無法拒絕對方時，  
各位同學有什麼其他拒絕使用電子煙的技巧嗎？



人物D:

喂! 站住! 叫你用你就用!

若第一次無法拒絕對方時，  
各位同學有什麼其他拒絕  
使用電子煙的技巧嗎？

# 3

## 互動教材

時間: 10-15 分鐘

### 電腦互動遊戲-電子煙森林迷霧

人類和菸製品的戰爭中出現新的對手

在電子煙的迷霧中看誰能掙脫束縛開創自主人生



電子煙霧瀰漫在主角四周只有  
破解假象才能慢慢走出森林

場景: 迷霧下的森林



# 4

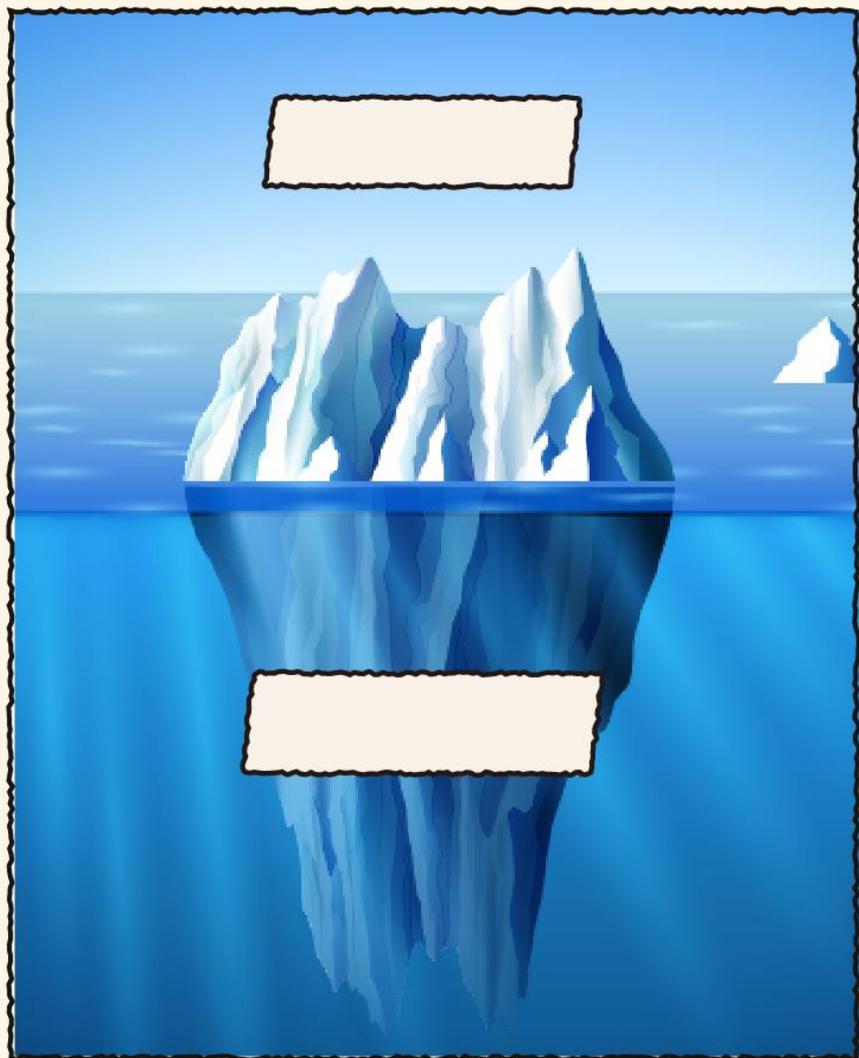
## 回家作業

電子煙的宣傳手法與真實狀況對比之迷因圖創意發想，  
以下提供幾張示範圖，由學生自行發揮創意製作



# 4

## 回家作業



# 5

## 課後測驗

### 是非題

1. 電子煙的尼古丁含量很少，可以助人戒菸

是 否

2. 電子煙會造成心血管受損、視網膜異常以及肺部損傷

是 否

3. 電子煙中含有尼古丁成癮物質之外，沒有其他有害物質

是 否

# 5

## 課後測驗

### 是非題

4.當有人詢問我是否要使用電子煙時，我要堅持拒絕

是 否

5.電子煙含有許多重金屬，同時也會造成身體的危害

是 否

# 5

## 課後測驗

## 選擇題

1. 請問使用電子煙會造成腦部甚麼影響？

大腦發育遲緩  咳嗽  胃痛  以上皆是

2. 下列何者不是使用電子煙會造成的影響

支氣管炎  胸痛  肥胖  以上皆是

3. 請問電子煙有哪些有害物質？

尼古丁  致癌物  以上皆是

# 5

## 課後測驗

## 選擇題

4. 請問使用電子煙會造成心血管功能甚麼影響？

血液速度變快 血管內皮受損 以上皆是

5. 請問電子煙中的重金屬會造成甚麼影響？

多重器官毒性 致癌性 以上皆是

## 6. 請問電子煙比紙菸更健康嗎？

- 電子煙比紙菸更健康
- 電子煙及紙菸會危害身體，甚至電子煙的傷害可能比傳統紙菸高
- 以上皆非

# 5

## 課後測驗

## 拒煙技巧選擇題

7. 請問電子煙有哪些危害? (可複選)

二手煙  三手煙  電子煙不會有二手煙及三手煙的危害

8. 請問您會選擇以下哪些拒絕技巧，正確地遠離電子煙? (可複選)

遠離現場法  告知理由法  轉移話題法

# 5

## 課後測驗

### 拒煙技巧選擇題

9. 請問遇到以下情況，您應該怎麼做才能拒煙呢？

小霖:我這裡有很酷炫的電子煙，你要不要嘗試啊？

您的回答:

好哇!

使用轉移話題法，今晚有籃球比賽，要不要一起去看

10. 請問遇到以下情況，您應該怎麼做才能拒煙？

小晨:我這裡有個可以達到吸菸效果的東西，你想不想嘗試啊？

您的回答:

這個東西一定是不健康的

不行啦，我會怕~  以上皆可

## 大富翁遊戲-拒絕電子煙知識王



### 1.使用卡牌及地圖盤面：

- 【大富翁地圖盤面】1張
- 【機會卡牌】全部共5張
- 【命運卡牌】全部共5張
- 【分數卡牌】各種分數共3種類各15張
- 【角色卡牌】全部共5張

## 補充教材

# 大富翁遊戲-拒絕電子煙知識王

### 機會卡牌



### 角色卡牌



### 命運卡牌



### 分數卡牌



2. 玩法與大富翁流程相同，玩家先選擇各自要擔任的角色卡牌，並從原點開始，以猜拳決定先後順序。
3. 開始遊戲並擲骰，走到對應格子後須回答該格子上的問題或抽機會及命運卡牌。
4. 遊戲時間10-15分鐘，時間到停止遊戲，結算各玩家的分數，以分數高低作排名。



衛生福利部  
國民健康署

守 護 健 康

衛生福利部國民健康署 編印

經費來自菸品健康福利捐 **廣告**

民國 111 年 6 月