

菸菸一熄

青少年拒菸宣導手冊



No Smoking

拒絕吸菸 健康有保障

目錄



1

菸有哪些有害成份

P.1~3

2

介紹二手菸和三手菸

P.4

3

介紹新興菸品

P.5

4

吸菸對人體造成的危害

P.6

5

拒菸方法

P.7 ~ 11

6

如何戒菸

P.12~13

7

拒菸宣言

附件1

菸有哪些有害成份



菸不只不好聞，也含有許多
對身體有害的成份喔！

老師那個叔叔抽菸好臭喔(# ‘^’)



菸有哪些有害成份

菸裡面含有尼古丁、焦油，
點燃後會產生一氧化碳。

這些是什麼啊？



菸有哪些有害成份



1. **尼古丁**-----有**高度成癮性**外，還有使人興奮的功效。會讓心跳加速、血壓升高、腦細胞麻痺和失憶等。
2. **焦油**-----是一種啡黃色的黏性物質，當中包含不少**致癌物質**如硫化氫、二氧化硫、一氧化碳等。如果長時間接觸會導致肺癌。
3. **一氧化碳**-----它是一種無色無味的**有毒氣體**。當其濃度增加，會使血液的攜氧能力減少，造成身體缺氧的現象。

介紹二手和三手菸



1. **二手菸**-----指**非自願**吸入的環境菸煙，被聯合國世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。

2. **三手菸**-----指菸熄滅後在**環境中**殘留的污染物。

菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在，一旦不小心進入人體，會帶來可怕的致癌風險！

介紹新興菸品

傳統菸品為「燃燒式」菸品，將菸草點燃後供吸入使用，新興菸品則是「非燃燒式」菸品，又可分為電子煙與加熱菸兩種，無論那一種都含有大量有害物質，吸入對健康都有害！

	加熱式菸品	電子菸
加熱原理	晶片控溫原理 快速加熱	電子霧化器
基底	尼古丁	甘油、丙二醇 的菸油

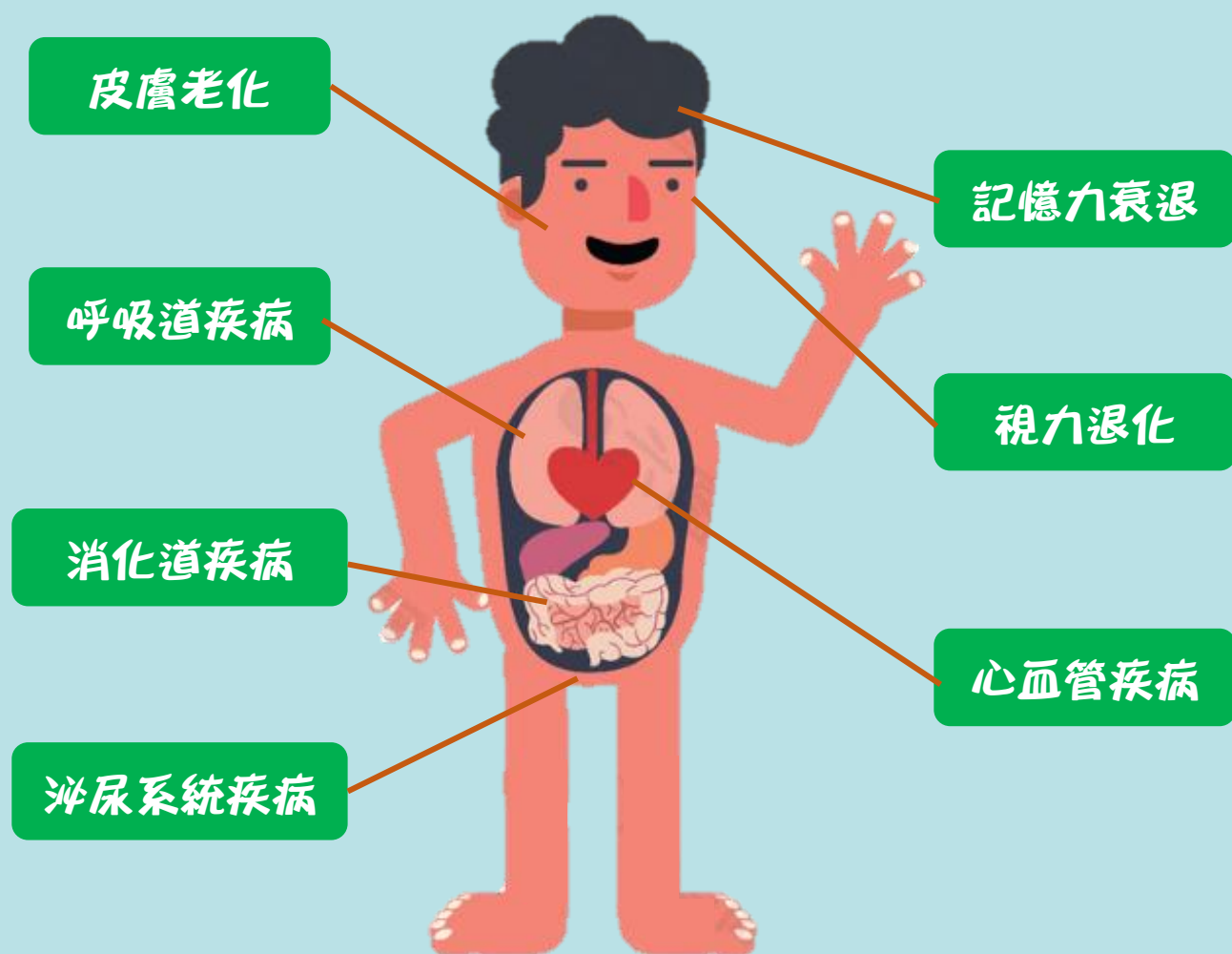
* 菸油也常被稱為電子果汁，因為業者常會在裡面添加水果、薄荷、巧克力、焦糖等多種香料，讓它產生不同香氣與味道。

* 重要的都說三遍 電子菸沒有比紙菸健康喔！

電子菸沒有比紙菸健康喔！

電子菸沒有比紙菸健康喔！

吸菸對人體造成的危害



	呼吸道疾病	心血管疾病
影響	傷害呼吸道黏膜	膽固醇與纖維蛋白素原增加
疾病	慢性支氣管炎、肺氣腫及肺炎	血壓升高、動脈硬化、狹心症、心肌梗塞及中風

拒菸方法



那我們就先從拒菸開始學習吧！

那要怎麼跟吸菸說
BYE BYE呢？



拒菸篇之堅持拒絕法



欸！來一根菸嗎？

不要！我不想要！



No!

拒菸篇之自嘲法

欸！來一根菸嗎？




我是個膽小的人，
我不敢抽菸



拒菸篇之說明理由法



欸！來一根菸嗎？



我家人說抽菸對身體不好，
所以我不能抽

拒菸篇之轉移話題法

欸！來一根菸嗎？



老師上禮拜派的作業你做了嗎？
要不要一起做？



如何戒菸



那我們就來學學戒菸方法吧！

那如果已經是吸菸者了呢？



如何戒菸

可至衛生福利部國民健康署委託
戒菸治療與管理，查詢各縣市之
戒菸門診及戒菸班的相關資訊。



撥打戒菸專線，可擁有免費專業
諮詢服務。

補充體內尼古丁，幫助戒菸癮



拒 菸 宣 言



我拒菸

我驕傲

紙菸、水菸、嚼菸、含菸、雪茄菸、電子菸、加熱菸……

所有菸品都Get Out!

(簽名)

青少年拒菸宣導手冊

編輯者：吳宜璇、黃芳誼、黃翹、
江珮瑜、林君庭

發行單位：義守大學健康管理學系

出版日期：2022年9月

版權所有 翻印必究

**一人吸菸等於是全家吸菸，
愛他們，別害他們，快戒菸吧！**

