

# 點柴小學堂

戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63





# 點柴小學堂



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心


菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63






# 答對就有糖



戒菸有靠山



戒菸專線服務中心



菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63

# 找點柴 俾手送好禮

戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63



# 點柴小學堂

答對就有糖

找點柴舉手送好禮



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63



# 是非題 1.

電子煙聞起來香香甜甜的

應該無害？





# 電子煙聞起來香香甜甜的



## 應該無害？



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

0800-63-63-63

菸問題，歡迎來電!!

點柴小學堂



# 小心掉進甜蜜陷阱裡！

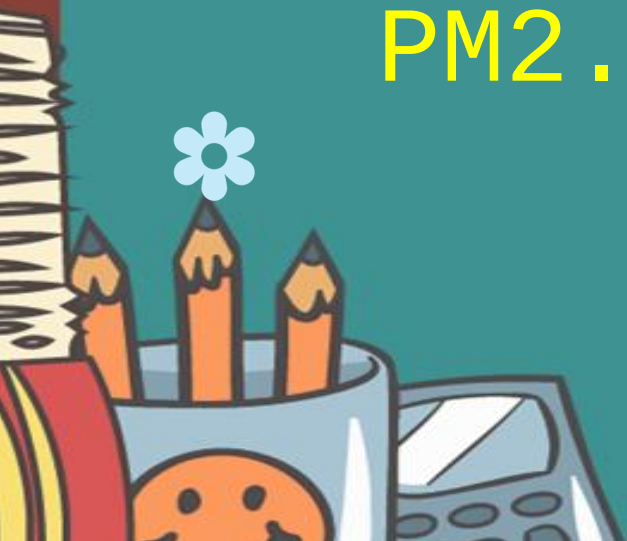
**2-1** 香甜氣味使人降低警覺心，有些人認為吸電子煙沒有產生菸臭味，在室內吸用就不會影響到其他人，這觀念是錯誤的





# 一樣有二手煙危害

**2-2** 煙霧可測得大量的丙二醇、甘油、尼古丁、重金屬等，還伴隨著高濃度的PM2.5微粒，在室內環境不易散失



## 是非題 2.

電子霧化器、加熱式菸品、E-Juice

維他命棒，名稱好炫，跟電子煙不同？





# 電子霧化器、加熱式菸品、E-Juice

## 維他命棒，名稱好炫，跟電子煙不同？



點柴小學堂



果汁棒、維他命棒、蒸氣果汁等  
違禁產品，地下賣家常標榜無害又  
有多種口味任君挑選，但這些其實  
都是「電子煙」換個名稱包裝罷了



電子煙化名果汁棒

電子煙化名維他命棒

電子煙化名蒸氣果汁



## 是非題 3.

店家說電子煙油都是合法添加物

對人體沒有危害，這是真的嗎？



戒菸有靠山

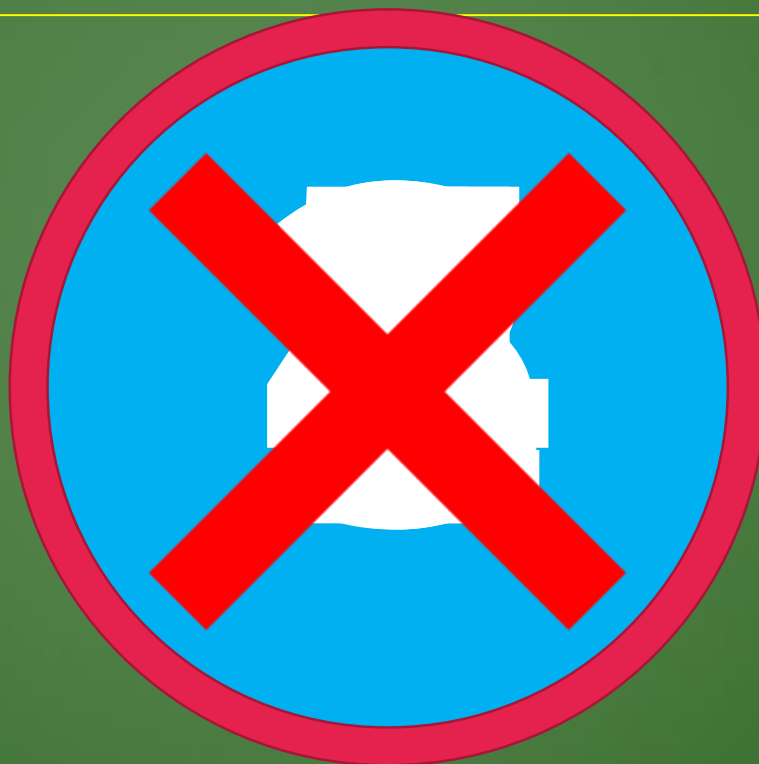
戒菸專線服務中心

800-63-63-63

菸問題，歡迎來電!!



店家說電子煙油都是合法添加物  
對人體沒有危害，這是真的嗎？



戒菸有靠山



戒菸專線服務中心

800-63-63-63



菸問題 · 歡迎來電!!



點柴小學堂

1. 目前已知約有一萬五千種添加物，曾被用來調製煙油的氣味，其中絕大部分都不是合法的食品添加物，且能吃的未必能吸入肺部

3. 若是帶奶油味的煙油，可能含有丁二酮  
吸入恐引發嚴重肺部疾病  
如俗稱「爆米花肺」的阻塞性細支氣管炎

2. 電子煙是直接吸入肺部，很容易導致肺損傷，國際上已有多起死亡案例之報導



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心  
800-63-63-63

菸問題 · 歡迎來電!!





# 點柴說給您聽...



戒菸有靠山



戒菸專線服務中心

8 0 0 - 6 3 - 6 3 - 6 3

菸問題 · 歡迎來電!!

點柴小學堂

# 電子煙和傳統菸品一樣，會成癮、會危害健康

56歲男吸電子煙兩周，身體急速變差，想戒斷卻發現肺壞了



56歲男子嘗試電子煙

短短吸兩周後開始不舒服

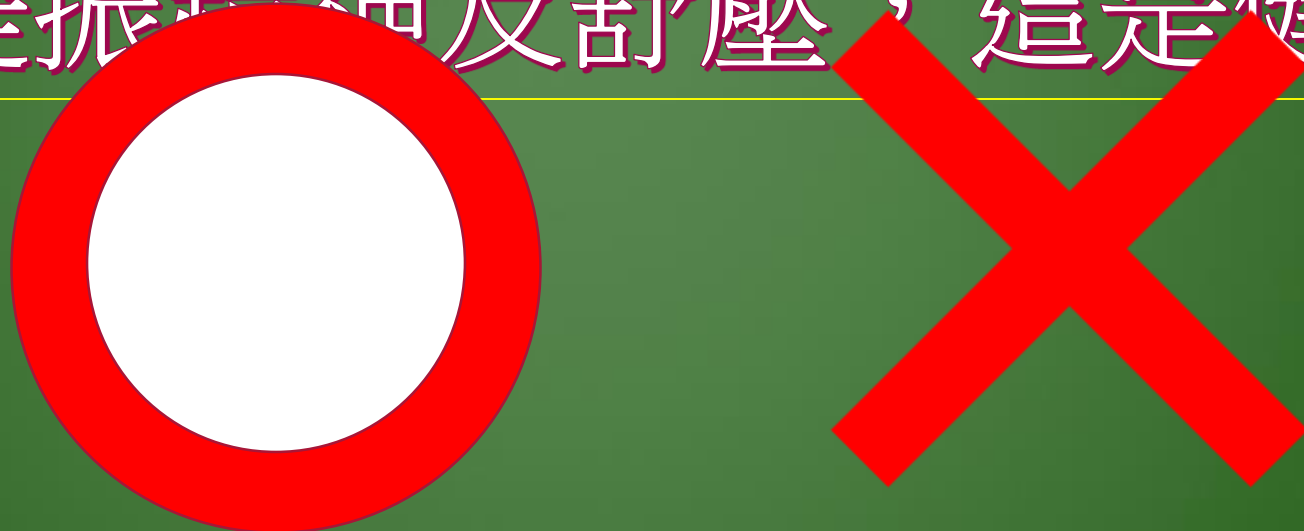
兩個月後發現，肺部嚴重損傷

電子煙會成癮、對健康危害很大



## 是非題 4.

有人說抽電子煙、加熱式菸品  
可幫忙提振精神及舒壓，這是健康的吧？



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

800-63-63-63

菸問題，歡迎來電!!



有人說抽電子煙、加熱式菸品  
可幫忙提振精神及舒壓，這是健康的吧？



戒菸有靠山



戒菸專線服務中心

800-63-63-63

菸問題，歡迎來電!!



點柴小學堂

在不斷刺激之下

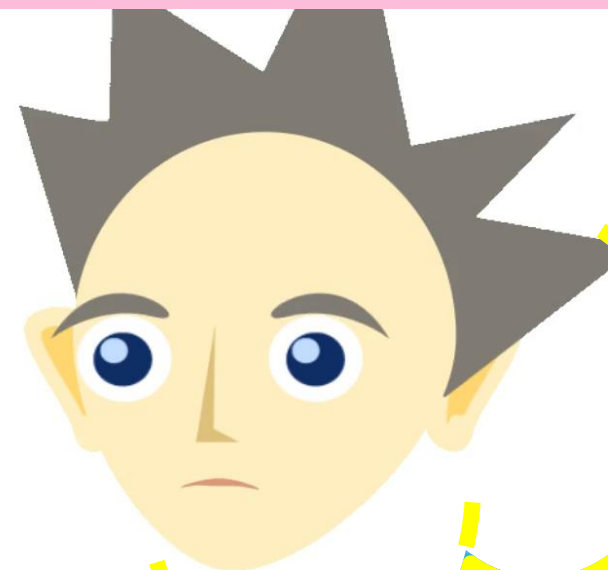
神經便會無法正常分泌**多巴胺**

變成需要吸入更多尼古丁

情緒不穩更會影響人際關係

不只傷身更傷感情

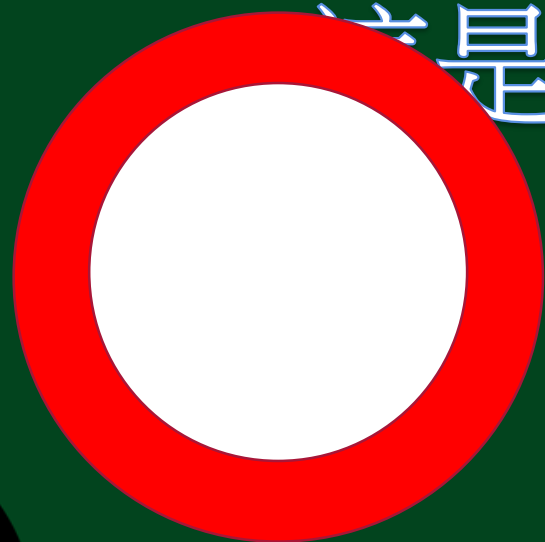
尼古丁會刺激神經  
短時間內大量釋放「**多巴胺**」  
讓人有感到放鬆的錯覺



# 是非題 5

## 電子煙不會對大腦會造成危害

這是真的嗎?



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，

0800-63-63-63



電子煙不會對大腦會造成危害

這是真的嗎？



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63

點柴小學堂



# 煙油中的尼古丁

會傷 **青少年** 發育中的大腦

導致情緒障礙、注意力不集中

學習能力降低等不良後果

比成年人更容易上癮，使用量會越來越多

戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0000-63-63-63

點柴小學堂





# 是非題

只要不含有尼古丁的電子煙  
就不會有危害了對吧?



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63



只要不含有尼古丁的電子煙  
就不會有危害了對吧?



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63

點柴小學堂



依據衛生福利部稽查檢驗

近八成煙油

都含有尼古丁



點柴小學堂

戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來

0800-63-63-63

即便是不含尼古丁的煙油

加熱後也會釋出甲醛(一級致癌物)

乙醛(二級致癌物)，吸入會刺激呼吸道會導致

咳嗽、胸痛、支氣管炎等

丙二醇(或其取代物二甘醇)

會造成腎臟損害及肝臟異常



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63



# 是非題

聽店家說，可以靠電子煙戒菸？



聽店家說，可以靠電子煙戒菸？



# 世界衛生組織宣告

沒有足夠的科學證據顯示

電子煙能幫助戒菸



近年電子煙的問世

加上賣家強打「**戒菸神器**」

常使得癮君子們嚐試，認為吸電子煙  
可減少依賴紙菸，或想減低身上菸臭味而使用  
恐怕只會變成傷害更大的「**雙重使用者**」





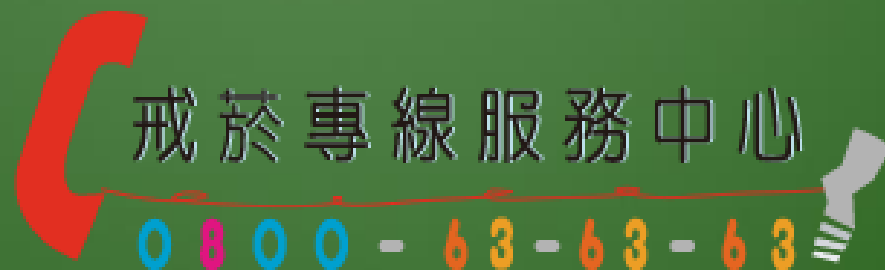
# 戒菸才是王道

1. 戒菸求助醫師

2. 打戒菸專線

0800-63-63-63

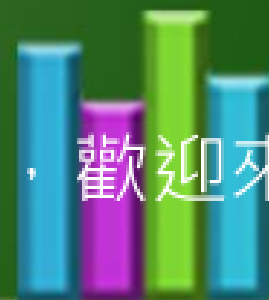
戒菸有靠山



戒菸專線服務中心

0800-63-63-63

菸問題，歡迎來電!!



# 是非題 8

網路傳言說.....電子煙、加熱式菸品  
沒有二手煙問題，這是真的嗎？



網路傳言說.....電子煙、加熱式菸品  
沒有二手煙問題，這是真的嗎？



電子煙、加熱式菸品都會有**二手煙危害**

其排放物也可能殘留在環境中

影響孩童腦部發育、增加氣喘

支氣管炎、心臟病等罹病風險



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63



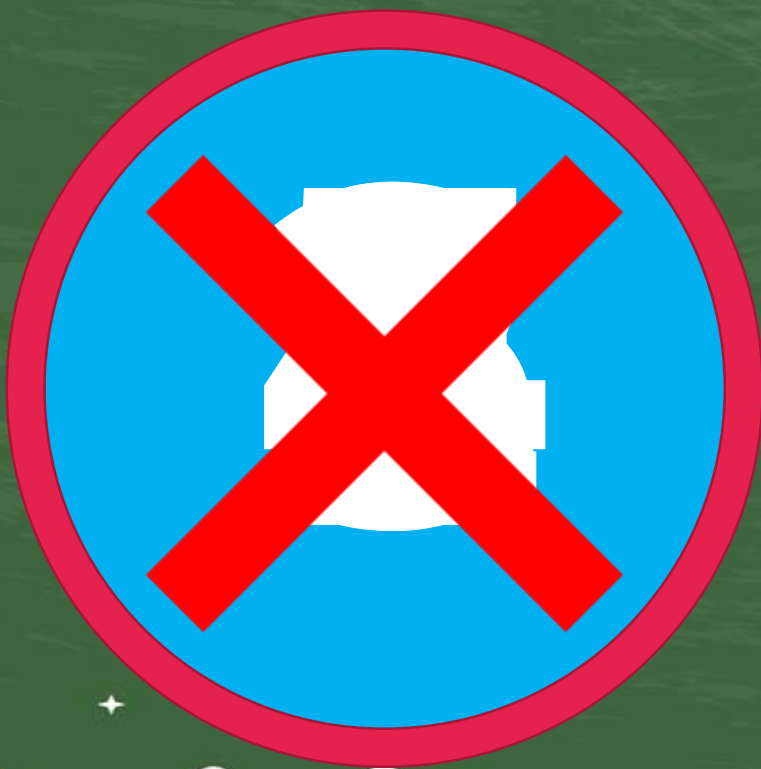
# 是非題 9.

電子煙不會產生味道，是新的3C產品

可以帶進學校跟同學比酷比炫嗎？



電子煙不會產生味道，是新的3C產品  
可以帶進學校跟同學比酷比炫嗎？






# 電子煙屬於違禁品

教育部已明令高中職以下學校

將電子煙納入校規

禁止師生攜帶及使用



戒菸有靠山



戒菸專線服務中心

0800-63-63-63



菸問題，歡迎來電!!



# 賣家試圖營造潮流

打著無害、美好的假象  
在年輕人常用的社群平台



使用美照強力促銷，更滲入學生論壇

讓人覺得這只是酷炫的3C產品

## 不自覺地墜入陷阱



# 是非題 10.

朋友說電子煙和紙菸不一樣  
嘗試一下不會上癮，是嗎？



朋友說電子煙和紙菸不一樣

嘗試一下不會上癮，是嗎？



# Show 證據給您看

點柴小學堂



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63

# 世界衛生組織提醒

相較於未曾使用電子煙的青少年  
曾經使用電子煙者，後續轉而使用傳  
統紙菸的可能性，達2倍以上

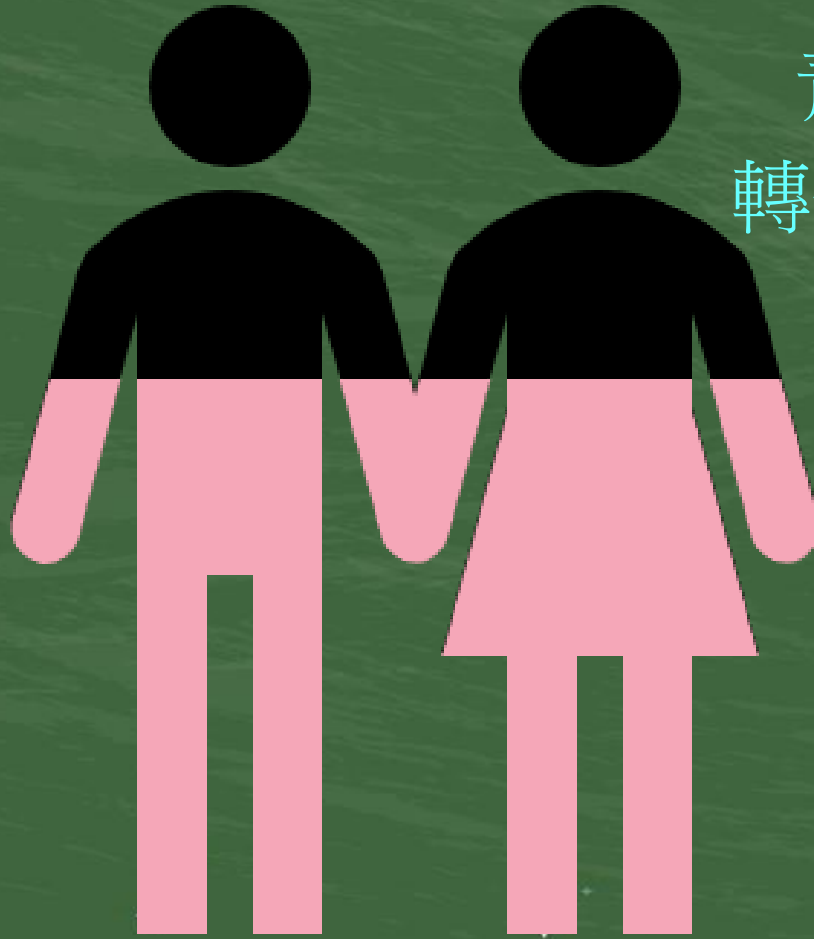


點柴小學堂



# 青少年**2**倍

青少年，曾使用電子煙  
轉使用傳統紙菸達**2**倍以上



點柴小學堂



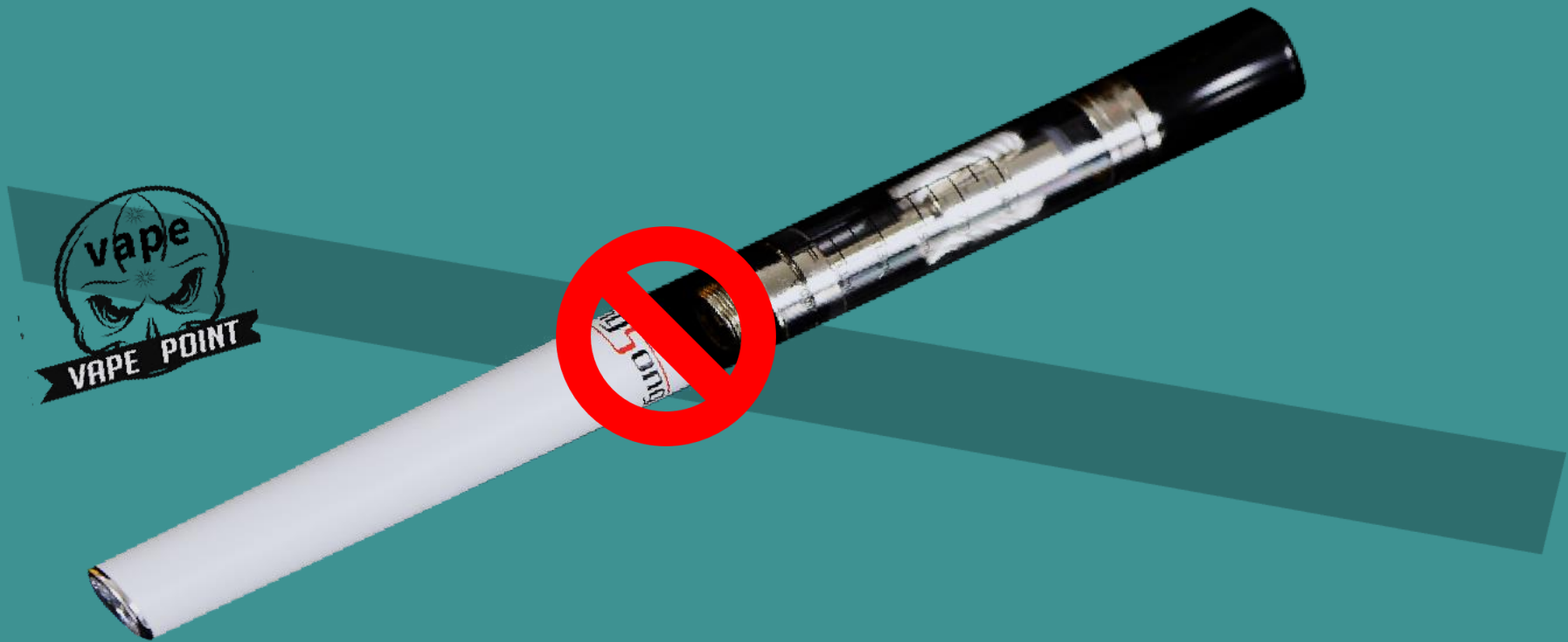
戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63

# 電子煙的真面目



# 電子煙的真面目

電子煙是以電能驅動霧化器  
加熱煙彈內液體(煙油)成為煙  
霧

一級致癌物

皮膚炎、掉頭髮

雖然和紙菸的原理不同  
但大多數都含有毒與致癌物質  
以及可導致成癮的尼古丁

咳嗽、肺炎、肺癌



# 電子煙的真面目

一級致癌物

增加心肌梗塞的風險  
可能更容易染上菸癮  
也會製造二手煙

咳嗽、肺炎、肺癌

不僅危害自己身體，也影響他人健康

皮膚炎、掉頭髮



咳嗽、肺炎、肺癌

一級致癌物

DO YOU  
STILL SMOKE

皮膚炎、掉頭髮

# 您答對幾題？點柴小學堂 『電子煙』 隨堂測驗

1. 電子煙聞起來香香甜甜的，應該無害？



2. 電子霧化器、加熱式菸品、E-Juice、維他命棒，名稱好炫，跟電子煙不同？



3. 店家說電子煙油都是合法添加物，對人體沒有危害，是真的嗎？



4. 抽電子煙、加熱式菸品可幫忙提振精神及舒壓，這應該是健康的吧？



5. 電子煙不會對大腦會造成危害，是真的嗎？



戒菸有靠由 戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63



# 您答對幾題？點柴小學堂『電子煙』隨堂測驗

6. 只要不含有尼古丁的電子煙，就**不會**有危害了對吧？

7. 聽店家說，可以靠電子煙戒菸？

8. 網路傳言說電子煙、加熱式菸品**沒有**二手煙問題，這是真的嗎？

9. 電子煙不會產生味道，是新的3C產品，可以帶進學校跟同學比酷比炫嗎？

10. 朋友說電子煙和紙菸不一樣，嘗試一下**不會**上癮，是嗎？

戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

0800-63-63-63

菸問題，歡迎來電!!



# 點柴小學堂



『菸煙一襲』撥打戒菸專線

助您戒菸、遠離菸害危機

0800-63-63-63



戒菸有靠山

戒菸專線服務中心

菸問題，歡迎來電!!

0800-63-63-63

