

Q:

**你認為一手菸
有哪些危害呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

- ✓ 老化快、皮膚粗糙
- ✓ 生長遲緩、活力不足
- ✓ 注意力不集中



Q:

**你認為二手菸
是什麼呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

菸燃燒後產生煙霧與吸菸者吐出的菸煙形成的環境菸煙。

二手菸



Q:

**你認為三手菸
是什麼呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

菸熄滅後黏附在家具、車內、皮膚、毛髮、衣物上的有害污染物質。



Q:

**你認為在哪些
場所可能出現
菸害呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

無禁菸標誌的公共場所、
親戚家、夜市、社區大樓
中庭、球場。



Q:

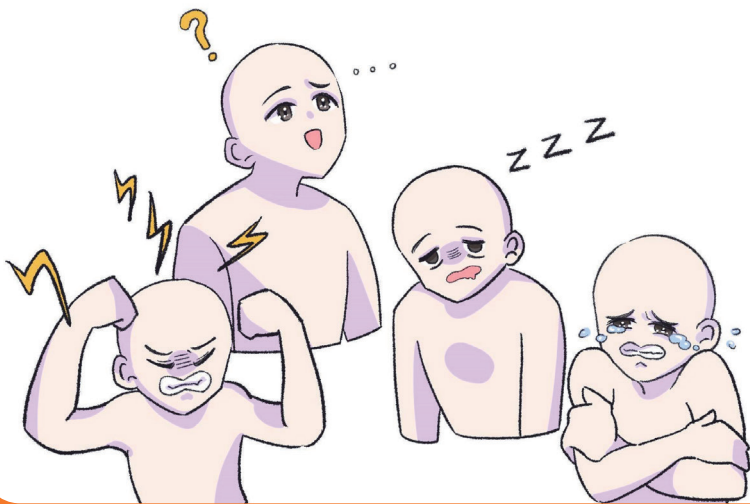
**你認為菸害成癮
有哪些症狀？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

不吸菸時易煩躁、焦慮、不安、不適、噁心、注意力無法集中、失眠等。



Q:

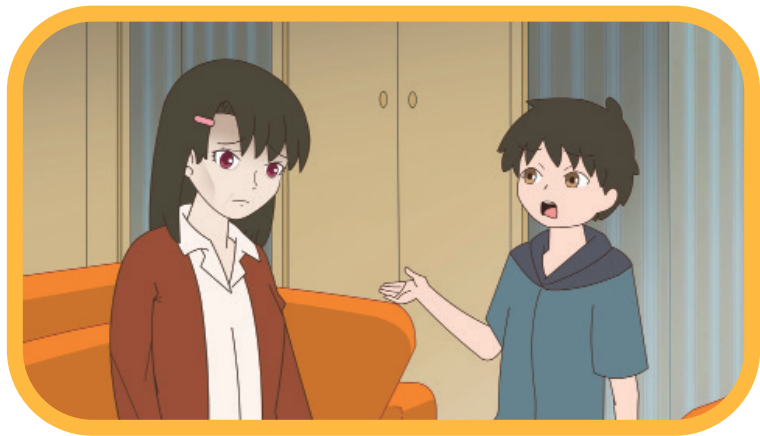
**你認為該如何
保護家人遠離
菸害呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

- ✓ 與家人分享菸害的可怕
- ✓ 協助家人戒菸



Q:

**你認為校園附近的無菸設施
有哪些？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

✓ 候車亭



✓ 無菸學習步道



Q:

你認為如何避免菸害？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

- ✓ 檢舉違規吸菸的人
- ✓ 勸導家人不在家吸菸
- ✓ 躲開遠離吸菸者



Q:

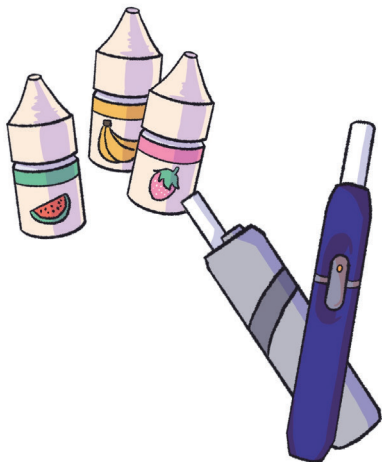
**你認為新類型
尼古丁產品有
哪些呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

- ✓ 電子煙
- ✓ 加熱式菸品
- ✓ 調味的無煙菸草產品



Q:

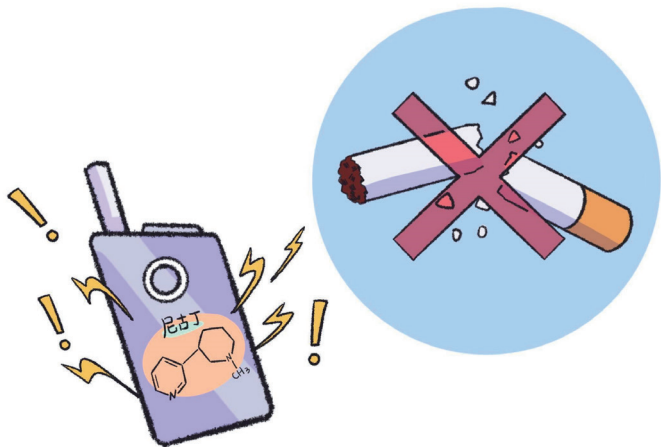
你覺得加熱菸
可以幫助戒菸
嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

不可以，加熱菸含有尼古丁，「不會」有戒菸的效果。



Q:

你認為吸電子
煙會成癮嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

會，含有尼古丁之成分，
易使吸食者上癮。



Q:

你覺得可以在學校貼有無菸標誌的地方使用電子煙嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

不可以。根據菸害防制法，全面禁止電子煙，且各級學校皆為禁菸場所。



Q:

**你覺得把新興尼古丁產品的廣告
分享給其他人是
違法的嗎？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

是。目前全面禁止電子煙，且廣告或接受傳播者也會受罰。



Q:

你覺得可以幫
大人買菸嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

不可以。根據菸害防制法，任何人不得供應菸品給未滿 20 歲者。





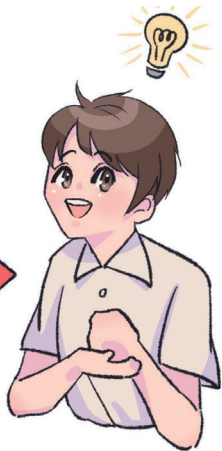
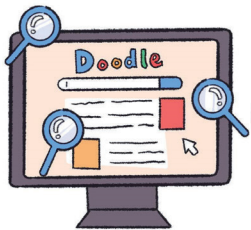
**你知道三個破解
菸品網購行銷手
法的步驟嗎？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

1. 懷疑一下
2. 打聽一下
3. 我決定了



Q:

【懷疑一下】是破解菸品網購行銷手法的第幾步驟？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

第一步驟
懷疑一下



Q:

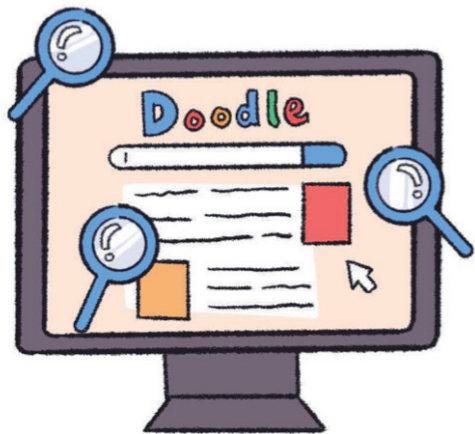
【打聽一下】是破解菸品網購行銷手法的第幾步驟？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

第二步驟
打聽一下





**【我決定了】是破
解菸品網購行銷
手法的第幾步驟？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

第三步驟
我決定了





**你認為拒菸方法
其中的直接拒絕
法該怎麼做呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

直接拒絕

直接而堅定的表明自己的立場和想法。



Q:

**你認為拒菸方法
其中的找尋藉口
法該怎麼做呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

找尋藉口

找尋一項適當的藉口，
以拒絕他人的要求。





**你認為拒菸方法
其中的轉移話題
法該怎麼做呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

轉移話題

引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。



Q:

**你認為拒菸方法
其中的自我解嘲
法該怎麼做呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

自我解嘲

自我消遣，陳述自己的無奈，婉拒他人的邀約。





**你認為拒菸方法
其中的離開現場
法該怎麼做呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

離開現場

找理由快速的離開現場，
擺脫糾纏。





**你認為拒菸方法
其中的友誼勸服
法該怎麼做呢？**

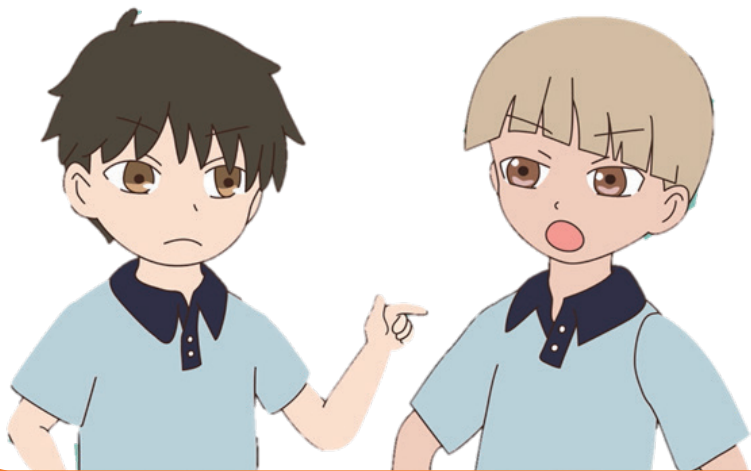


守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

友誼勸服法

以朋友的立場規勸對方回頭是岸，以同理心感化他。





**你認為拒菸方法
其中的反說服法
該怎麼做呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

反說服法

告知對方不要的原因與理由，幫助他回到正途。



Q:

**你認為拒菸方法
其中的反激將法
該怎麼做呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

反激將法

即使對方使出激將法也不要上勾，要堅定自己的信念，不受言詞刺激而失去自己的主導權。



Q:

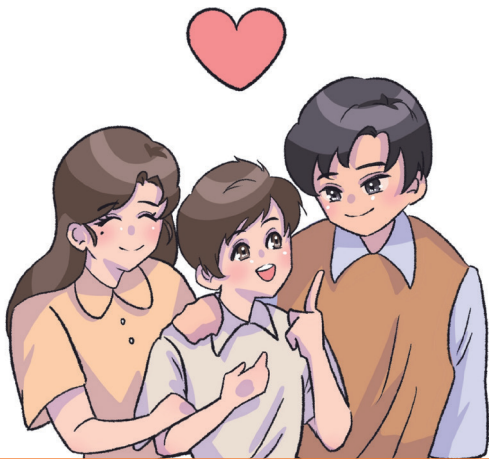
你可以嘗試用
「我訊息」中愛
的力量的方法勸
導家人戒菸嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

**我好擔心你，你不要在
家裡吸菸好嗎？我會更
愛你！**



Q:

你可以嘗試用
「我訊息」中講
道理的方法勸導
家人戒菸嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

吸菸會傷害你自己，也
會傷害我們喔！



Q:

你可以嘗試用
「我訊息」中獎
勵的方法勸導家
人戒菸嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

只要你不吸菸，我就幫你搥背按摩一下喔！



Q:

你認為「我訊息」的溝通方式
有哪些呢？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

- ✓ 愛的力量：以親友觀點具體描述。
- ✓ 講道理：說明感受。
- ✓ 獎勵：提出方法並給予獎勵。





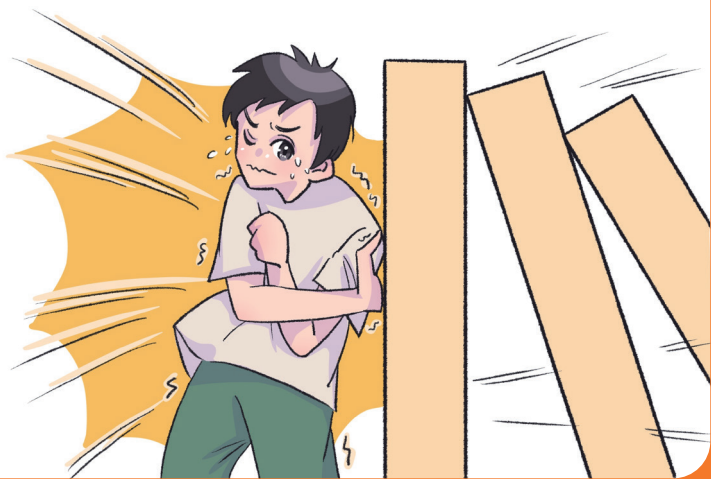
**你認為戒菸阻力
有哪些呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

- ✓ 意志力不堅強
- ✓ 怕體重增胖
- ✓ 缺少他人的支持



Q:

**你認為戒菸助力
有哪些呢？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

- ✓ 強烈的動機
- ✓ 堅強的意志力
- ✓ 了解戒菸對自身健康的
好處



Q:

你認為戒菸常見的問題有哪些呢？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

- ✓ 昏眩、頭暈及頭痛
- ✓ 焦慮、緊張及憂鬱
- ✓ 嘴巴乾燥、咳嗽



小
豐



小嵐



小
豐
姐



小豐哥



小豐姐朋友



小奇



達哥



Q:

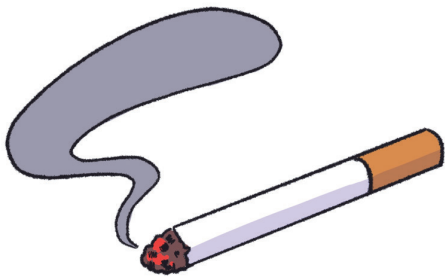
**你認識傳統
紙菸嗎？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

主要成分為菸草，燃燒後會產生菸煙的菸品。



Q:

你認識
電子煙嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

以電能驅動霧化器，加熱煙液（油）後產生煙霧的類菸品。





**你認識加熱式
菸品嗎？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

俗稱加熱菸，是將填裝之菸草柱進行加熱後產生菸霧的菸品。



Q:

**你認識調味的
無煙菸草
產品嗎？**



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

無煙菸品為透過口含或
鼻腔吸入尼古丁的菸草
產品。



Q:

你認識這個標誌嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

戒菸門診



Q:

你認識這個標誌嗎？



A:

戒菸專線



0800-63-63-63
戒菸專線服務中心

Q:

你認識這個標誌嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

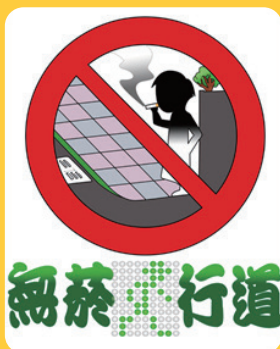
A:

紅心拒菸



Q:


你認識這個標誌嗎？



A:

無菸行道



無菸  行道

Q:

你認識這個標誌嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

禁菸標誌

這個場所禁止吸菸，
違者受罰。



Q:

你認識這個標誌嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

禁菸標誌

這個場所禁止吸菸，
違者受罰。

本場所禁止吸菸



Q:

你認識這個標誌嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

無菸家庭



Q:

你認識這個標誌嗎？



守護健康
衛生福利部
國民健康署

A:

無菸餐廳

