

# 拒菸 青世代

新北菸害防制公益大使  
世界和平婦女會台灣總會



家長志工

108學年度



# 拒菸守護大使護照

主辦單位



新北市政府衛生局

承辦單位



世界和平婦女會

# 目錄

## CONTENTS

基本資料 拒菸承諾 .....	1
動機期許 .....	2
活動說明 .....	3
服務欄 .....	7
菸的危險秘密 .....	9
吸菸一時 傷害一世 .....	10
一手菸? 二手菸? 三手菸? .....	11
電子煙 .....	12
吸菸的代價 .....	17
菸害防制相關法規小常識 .....	18
無菸環境 .....	19
家人吸菸用愛化解 .....	20
菸害防制智能自我評量 .....	21



## 拒菸承諾



我願意向家人親友分享菸害，共同響應「拒菸青世代」活動，為維護自己、家人與大眾的健康，鼓勵家人親友一起拒菸、戒菸，共創健康、優質的生活環境。

承諾人：  
(簽名)

### 基本資料

姓 名	
服務學校或所住 新北市之區名	..... 區 / 校名 : .....
聯絡資訊	市話 / 手機 : .....
	E-mail : .....



## 我的參與動機

---

---

---

---

---

---

---



## 我的期許

---

---

---

---

---

---

---





# 拒菸守護大使 活動說明 - 1



## 目標

於學校中招募拒菸守護大使，將菸害防制拒菸及戒菸相關資訊向朋友或家人倡議宣導，期能建立無菸、健康之校園及家庭，守護朋友及家人之健康。

## 活動期程

即日起至 109 年 4 月 15 日止

## 對象

新北市國中小家長聯合會、學校志工或新北市市民。

### ◎ 服務辦法

自行上網申請或向學校承辦人員登記申請後，上網列印護照或自製簽名板，完成基礎任務。

### ◎ 基礎任務（必要）

護照第一頁之基本資料欄位填寫完整。

進行服務宣導前先熟悉護照上之菸害防制資訊。

對至少 10 位家人、親友宣導菸害資訊，營造無菸家庭、校園及社區，簽署服務表。

完成後，繳回學校承辦人員（個人申請者：將簽名處拍照寄至 [grace.wfwp@gmail.com](mailto:grace.wfwp@gmail.com) 或私訊傳給 FB”無菸總動員”）完成認證。



## 拒菸守護大使 活動說明 - 2



### 進階任務（完成基礎任務者才可參加）

拒菸行動觀察：請至新北市相關禁菸場所，紀錄、拍照與菸害有關之事件（如是否有張貼禁菸標示 / 是否有吸菸行為人 / 是否有熄菸器具 / 是否有菸蒂等）並提建議。

請至 <https://pse.is/J8Y7V>  
或掃 QRcode 下載電子表格



完成拒菸服務心得將作品繳交學校承辦人員彙整上傳，以參加績優評比。

註：留意「菸」「電子煙」、不使用「香菸」

\*\* 以上服務任務成果作品於 109 年 4 月 15 日前傳送，並電話確認 23637656-19，逾期或資料不齊以放棄論。

### 獲選名單公布

109 年 5 月中旬於 FB「無菸總動員」公告

## 拒菸守護大使行動觀察表

姓 名	
服務學校或所住 新北市之區名	..... 區 / 校名 : .....
聯絡資訊	市 話 : ....., 手 機 : ....., E-mail : .....
我在	(地點)
發現 / 看到 (可文字紀錄或拍照) :	
提出改善建議及作法 ( 或我想對	
說 ) :	

備註：

手寫或電腦打字，字體標楷體、字級 12。若字數較多或圖片較大，可自行調整表格空間。

檔案 E-mai 至 [grace.wfwp@gmail.com](mailto:grace.wfwp@gmail.com)

並來電確認 02-23637656-19



## 拒菸守護大使 活動說明 - 3



### 表揚大會

#### ◎ 表揚受獎時間與地點

依新北市政府衛生局公告為主。

#### ◎ 完成拒菸守護大使基礎任務

可參加受獎典禮，獲得紀念品、4 小時服務時數之電子證明。

#### ◎ 參與拒菸守護大使進階任務評比獲獎者

將於典禮表揚並獲得獎狀及禮券。

無菸總動員活動粉專（可掃 QRcord）：請按讚成為粉絲，後續活動及相關資訊皆會公告於此。





## 拒菸服務表

姓名：\_\_\_\_\_

子女就讀或擔任

志工服務之學校：\_\_\_\_\_ 區 / 校名：\_\_\_\_\_

※ 找至少 10 位親人朋友，運用所學的內容搭配宣導，  
加強菸害防制觀念（在有宣導的內容項目○內打✓）

編號	對象	有 / 無 吸菸	宣導內容	簽名	日期
	範例：爸爸	無	<input type="checkbox"/> 菸的危害 <input type="checkbox"/> 拒菸方法 <input type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：	王威宏	12/6
1			<input type="checkbox"/> 菸的危害 <input type="checkbox"/> 拒菸方法 <input type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：		
2			<input type="checkbox"/> 菸的危害 <input type="checkbox"/> 拒菸方法 <input type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：		
3			<input type="checkbox"/> 菸的危害 <input type="checkbox"/> 拒菸方法 <input type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：		
4			<input type="checkbox"/> 菸的危害 <input type="checkbox"/> 拒菸方法 <input type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：		

姓名： \_\_\_\_\_

子女就讀或擔任

志工服務之學校： \_\_\_\_\_ 區 / 校名： \_\_\_\_\_

編號	對象	有 / 無 吸菸	宣導內容	簽名	日期
5			<input type="radio"/> 菸的危害 <input type="radio"/> 拒菸方法 <input type="radio"/> 戒菸資訊 <input type="radio"/> 其他：		
6			<input type="radio"/> 菸的危害 <input type="radio"/> 拒菸方法 <input type="radio"/> 戒菸資訊 <input type="radio"/> 其他：		
7			<input type="radio"/> 菸的危害 <input type="radio"/> 拒菸方法 <input type="radio"/> 戒菸資訊 <input type="radio"/> 其他：		
8			<input type="radio"/> 菸的危害 <input type="radio"/> 拒菸方法 <input type="radio"/> 戒菸資訊 <input type="radio"/> 其他：		
9			<input type="radio"/> 菸的危害 <input type="radio"/> 拒菸方法 <input type="radio"/> 戒菸資訊 <input type="radio"/> 其他：		
10			<input type="radio"/> 菸的危害 <input type="radio"/> 拒菸方法 <input type="radio"/> 戒菸資訊 <input type="radio"/> 其他：		

## 菸的危險秘密

什麼是菸呢？

全部或部分以菸草或其代用品作為原料，製成可供吸用、嚼用、含用、聞用或以其他方式使用之物。例如紙菸、菸絲、雪茄、電子煙、加味菸、加熱式菸品等

→所以菸是很多種類的，大家都要小心注意喔！

菸的危害多可怕？

吸一根菸，就吸入了約有7000種化學物質，其中有害身體的成分約有250種，確定致癌的有近百種。

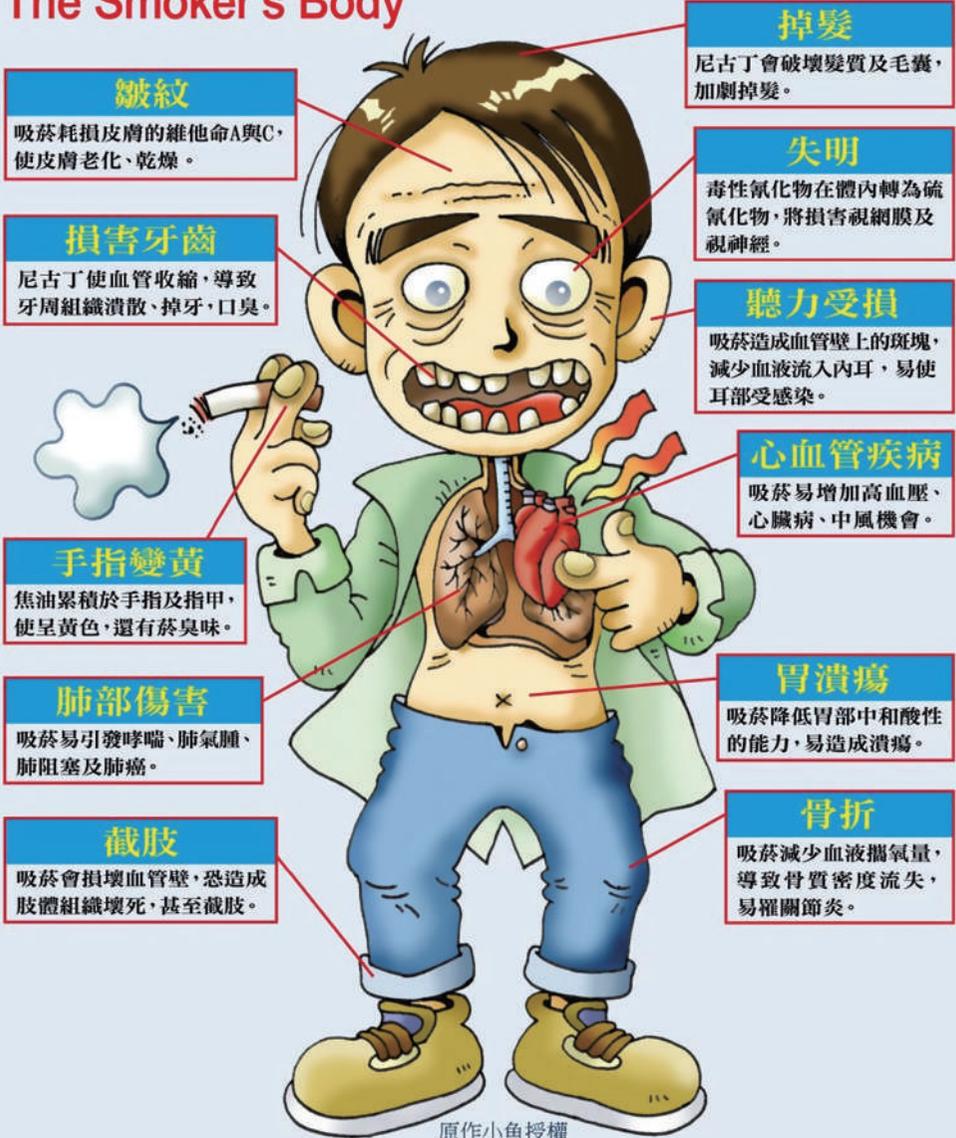
→其中危害健康最大的是：  
尼古丁、焦油、一氧化碳。



# NON-SMOKING

# 吸菸一時，傷害一世

## The Smoker's Body



# 一手菸？二手菸？三手菸？

(1) 不抽菸就能避免菸害，保持健康



## 以為不抽菸就能避免菸害，保持健康嗎？

大錯特錯，除了一手菸之外，我們還要避免環境充斥著二手菸和三手菸。讓我們好好認識菸害！



三手菸是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，當菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣物、食物、家具等，長期接觸或吸入這些污染物，會增加罹癌風險喔

資料來源：衛生福利部國民健康署

## (2) 聽說電子煙的危害 沒這麼大耶



本案經費來自菸品健康福利捐 廣告

# 電子煙

## 多重危害損健康

### 危害1 易成癮

有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸

### 危害3 會爆炸

具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

### 危害2 易中毒

含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

### 危害4 會致癌

含一級致癌物甲醛、亞硝酸胺

### 危害5 來源不明

市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

(3) 電子煙恐致命，  
請向電子煙說不



## 電子煙會直接吸食到肺部 對自己及身邊的人造成傷害



電子煙非合法藥物或菸品，多含有尼古丁，國外亦查出含有包括安非他命、大麻、甲醛、乙醛等，易有爆炸風險！



目前若查獲之電子煙含毒品，涉違反毒品危害防制條例；若含尼古丁或宣稱療效，則依藥事法辦理，皆有刑責。



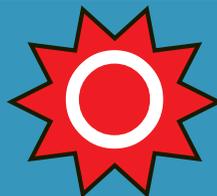
若似菸品形狀，依菸害防制法第 14 條規定，最高處 5 萬元罰款，各地方衛生局亦將持續加強稽查。



衛生福利部

Ministry of Health and Welfare

## (4) 遠離電子煙與加熱式菸品



### ① 為何要遠離電子煙・加熱式菸品 ②



瞭解新興菸品・下載這份懶人包就夠

電子煙・  
加熱式菸品

你應該知道的30問



**什麼是電子煙？感覺名稱好多種！**

電子煙是以電能驅動霧化器，加熱可填充式之煙液(油)後產生煙霧。網購市場聲稱之電子維他命棒、蒸氣果汁、VAPE(維卜)，事實上都是電子煙。

更多電子煙的健康危害



**什麼是加熱式菸品？會影響健康？**

加熱式菸品(俗稱加熱菸)是將填裝之菸草柱進行加熱後產生菸霧。雖然原理不同於電子煙，但兩者同樣都含有多種致癌物質及吸食成癮問題。

更多加熱式菸品的健康危害



**電子煙真的不能夠幫助戒菸嗎？**

歐美資料顯示，嘗試利用電子煙來幫助戒菸，絕大部分只會成為紙菸和電子煙的雙重使用者而無法戒除，嚴重傷害健康。

你可依賴的專業醫事戒菸資源



### 新興菸品標榜「減害」是有根據嗎？

唯有拒絕各類菸品使用、並透過專業醫事途徑戒除菸癮，才是真正減少健康危害的最好方式。

你應該認清的菸草減害迷思



### 開放新興菸品進口真的很不OK嗎？

身為成年人的我們，都有責任放下自我菸癮與潮流的慾望滿足，為下一代主人翁做出健康的防制決定。

請支持新興菸品嚴格管理

## 電子煙 & 加熱式菸品

### 你應該知道的 30 問



電子煙、  
加熱式菸品  
你應該知道的 30 問

衛生福利部  
國民健康署 廣告/菸費出菸費支用

了解詳情 快掃QR code





# 吸菸的代價

## 外觀形象

- 皮膚老化、青春痘
- 體能變差身材矮小
- 牙齒、手指變黑黃
- 精神欠佳

## 人際關係

- 人際關係變差
- 口氣不佳、口臭、體味  
令人不願意接近

## 個人經濟

- 額外買菸品的花費
- 增加疾病的醫藥費用

## 社會方面

- 威脅公共安全：引發火災
- 增加健保支出負擔
- 降低環境品質：空氣污染、  
菸蒂髒亂



**吸**菸不僅對人體健康有危害，也會影響生活品質。吸菸對「外觀形象」、「人際關係」、「個人經濟」與「社會方面」都會產生不良影響與後果。



# 菸害防制相關法規小常識

※ **未滿十八歲者，不得吸菸。** 孕婦，不得吸菸。  
父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

※ **任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。**  
任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。

※ **下列場所全面禁止吸菸：**

- (1) 高中以下學校及供兒少教育或活動場所。
- (2) 大專校院、圖書館、博物館、美術館及其他文化或社教機構之室內場所。
- (3) 醫療、護理、醫事機構及社會福利機構場所。
- (4) 政府機關及公營事業機構所在之室內場所。
- (5) 大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運、車站。
- (6) 教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。
- (7) 電影院、視聽歌唱業及其他休閒娛樂之室內場所。
- (8) 製造、儲存或販賣易燃易爆物品之場所。
- (9) 金融機構、郵局及電信事業之營業場所。
- (10) 供室內體育、運動或健身之場所。
- (11) 旅館、商場、餐飲店或其他供公眾消費之室內場所。
- (12) 三人以上共用之室內工作場所。
- (13) 其他供公共使用之室內場所及經各級主管機關公告指定之場所及交通工具。

※ **未滿十八歲吸菸者應接受戒菸教育**

未接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰。

# 避免菸害，共同打造無菸環境

在生活場所中，其實有很多地方已經開始禁菸囉，你有發現這些標誌都出現在那些地方嗎？

## 108年新北市新措施



「本市連鎖便利商店及咖啡店前騎樓範圍為全面禁菸場所」

違者最高罰款新臺幣 1 萬元。 註：連鎖便利商店及咖啡店為統一超商、全家、OK、萊爾富、美廉社、星巴克、路易莎及85度C

## 戒菸及菸害防制相關資訊、網站

新北市有合約醫療院所可提供戒菸服務

詳情請洽 **戒菸專線：0800-63-63-63**



戒菸治療  
管理中心



新北市  
29區衛生所



國健署  
菸害防制資訊網



董氏基金會 華文戒菸網



健康人權教育網

# 家人吸菸，用愛化解

如果我們遇到家裡有人吸菸該怎麼辦呢？  
可以試試以下三招並換個句子說說看喔。



# 菸害防制知能自我評量

(請對親友宣導前務必填答正確)

(正確答案請核對7-16頁菸害資訊，答對把愛心塗滿)

題號	填空題題目
 1	菸有多種有害物質，最危險的有哪三種成分？ / / /
 2	不論吸入一手菸、二手菸、三手菸，吸菸造成身體哪些危害？至少說出三種。 / / /
 3	電子煙不能戒菸，還會產生哪些危險？ / / /
 4	吸菸的代價有哪四方面？ / / / /
 5	戒菸專線電話是0800 - _____
 6	若有家人吸菸您會如何幫助他避免菸害？ _____
是非題	
 7	新北市高中職以下校門口外家長接送區和新北市的公車候車站禁菸，違者最高罰一萬元罰鍰。( )
 8	菸品依法不可以透過網路、郵購等方式購買或販賣。( )



主辦單位



新北市政府衛生局  
New Taipei Health Department



承辦單位



世界和平婦女會台灣總會  
Women's Federation for World Peace-R.O.C. Taiwan



經費來自菸品健康福利捐

108年10月發行