

指導單位 | 衛生福利部國民健康署、臺中市政府

主辦單位 | 臺中市政府衛生局

發行人 | 曾梓展

總編輯 | 林宛蓁

編輯小組 | 菸害防制計畫執行團隊 顧問陳富莉教授

本手册編印感謝衛生福利部國民健康署提供圖文資料

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人：臺中市政府衛生局同意或書面授權。

洽詢電話：(04) 2526-5394



# 無菸/煙 家健康

宣導手冊



# 個人資料



學校:

班級:

姓名:





## 目錄



個人資料	01
目錄	03
關於本手冊	04
問卷調查表(前測)	05
<b>認識菸/煙害小單元</b>	
菸品是健康的殺手	07
二手菸小惡魔	11
三手菸自我介紹	13
什麼是電子煙	16
勇敢向電子煙說不	18
<b>無菸健康檢核單元</b>	
無菸家庭自我檢核表	19
二手菸在您家嗎？	20
三手菸躲在哪呢？	22
拒菸法寶	24
<b>戒菸資源補給站</b>	
戒菸好處多	26
戒菸有妙計	30
戒菸服務專區	34
戒菸資源照過來	37
<b>無菸健康工具百寶箱</b>	
無菸家庭筆記頁	38
問卷調查表(後測)	41
抽獎活動遊戲規則	43
著色畫比賽規則	44
無菸貼紙隨冊附贈	45



## 關於本手冊

### 這本是什麼？

這本手冊主要是協助老師與家長，教導國小中年級學童，有關「無菸/煙家庭健康」概念的家庭宣導手冊，目的在「認識菸品、二手菸、三手菸和電子煙的危害，及如何戒菸之行動方案。」



### 如何開始？

準備好從手冊中發現菸霧中的真相，接著學習了解什麼是二手菸、三手菸、電子煙？讓我們一起認識菸品和電子煙的危害，並了解如何戒菸的方法。從您開始，讓下一代的生活更美好！



## 問卷調查表前測

請教師陪同填寫

親愛的小朋友：

本問卷想了您對菸害防制的知識有多少，請在閱讀手冊前完成此學習單，寫完後交回給老師，謝謝您！

1. ( ) 請問您，菸品會引起身體哪些病症？  
(1)口腔癌 (2)肺癌 (3)胃潰瘍  
(4)以上皆是
2. ( ) 請問您，引起慢性支氣管炎、肺氣腫，會破壞肺部組織的菸品有害物質是？(1)尼古丁 (2)焦油 (3)一氧化碳 (4)以上皆是
3. ( ) 下列哪種有害物質會讓吸菸的人一直上癮？(1)尼古丁 (2)焦油 (3)一氧化碳 (4)以上皆是
4. ( ) 二手菸是由側流菸煙加上部分主流菸煙所組成，這就是二手菸更毒的原因？(1)是 (2)否 (3)不知道
5. ( ) 請問您，菸品熄滅後在環境中殘留的汙染物，會殘留在環境中的傢俱、窗簾、頭髮、皮膚及衣服上，造成嬰幼兒健康危害的是下列哪種危害物質？(1)一手菸 (2)二手菸 (3)三手菸  
(4)不知道

6.( ) 請問您知道，三手菸會造成嬰幼兒

- (1) 嬰幼兒中耳炎
- (2) 孩童智力下降
- (3) 孩童注意力下降
- (4) 以上皆是

7.( ) 請問您知道，電子煙對身體有哪些

- (1) 會致癌
- (2) 會毀容
- (3) 會中毒
- (4) 以上皆是

8.( ) 您知道戒菸對身體有哪些好處？(1) 省

- (荷包)
- (2) 更健康
- (3) 活更久
- (4) 以上皆是

9.( ) 請問您，免費戒菸專線的號碼為何

- (1) 0800-363636
- (2) 0800-000163
- (3) 0800-636363

10.( ) 請問您，衛生單位提供哪些戒菸服

- (務嗎？(1) 免費戒菸班
- (2) 戒菸門診
- (3) 免費戒菸專線
- (4) 以上皆是

行政區域 \_\_\_\_\_

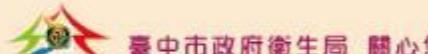
學 校 \_\_\_\_\_

班 級 \_\_\_\_\_

姓 名 \_\_\_\_\_

性 別 \_\_\_\_\_

陪同教師簽名 \_\_\_\_\_



臺中市政府衛生局 關心您

★ 主辦單位地址：403台中市西區五權五街  
151號12樓「群健有線電視新聞中心」「無菸  
家健康活動小組收」。



## 菸品 是健康的殺手

### 這個殺手傷很大！

菸煙中有超過 7,000 多種化學物質，其中約有 93 種致癌及毒性物質。吸菸的人比不吸菸的人，平均壽命少了約 15 年。

世界衛生組織統計，每年全球平均有 800 萬人死於菸害，平均每不到 5 秒即有 1 人因菸害死亡。



## 常見有害成份？

### 尼古丁

造成心跳加快、血壓上升、阻塞血管、心肌梗塞。

### 焦油

造成手指、牙齒變黃，阻礙呼吸系統，破壞肺部組織。

### 一氧化碳

造成缺氧影響判斷力，也會導致脂肪堆積，造成心臟病。

### 致癌物質

含有甲醛、亞硝胺（NNK、NNN）、苯并芘……等有害物質。



## 吸菸傷很大



吸菸會導致手指、指甲會變黃



吸菸會導致口臭、口腔疾病



二手菸會傷害家人健康



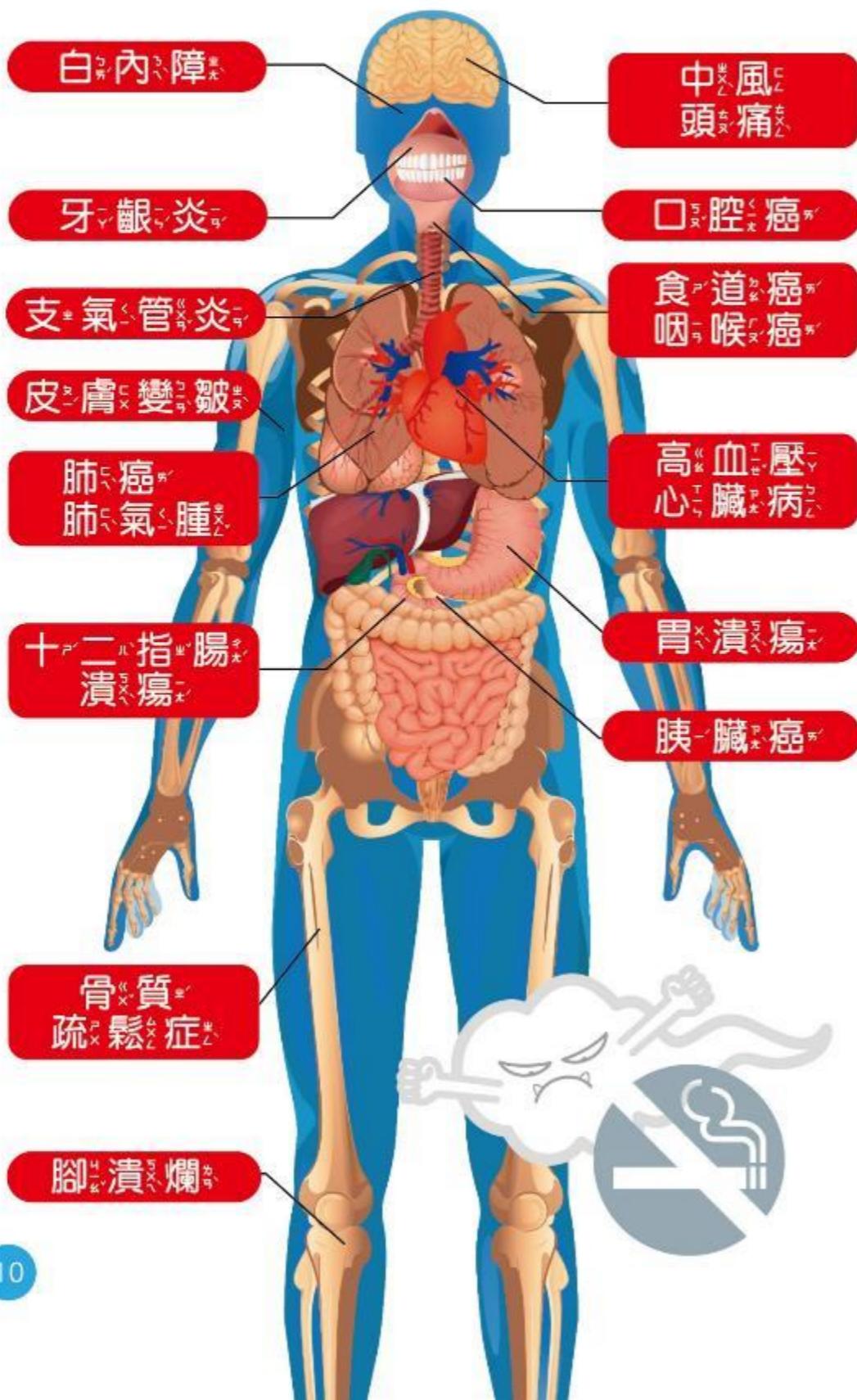
吸菸及二手菸會導致胎兒異常及早產

## 戒菸永遠不嫌晚

吸菸所產生的一手菸、二手菸及三手菸引發的癌症包括肺癌、口腔癌、咽喉癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌、頸癌、血癌（骨髓性白血病）、胃癌、肝癌、腎臟癌、胰臟癌、大腸癌、子宮頸癌等。



## 菸品的危害是全身性的



## 二手菸小魔魔



 二 手 菸 每 年 害 死  
全 球 120 萬 人

### 什麼是二手菸？

菸燃燒時，會產生二種菸：流：

「主流菸煙」就是吸菸的人吸入、吐出的菸煙，由於空氣供應充足，所以燃燒完全。

「側流菸煙」則是從燃燒的菸頭釋放到環境中的煙，因為燃燒不完全，會產生更多有害氣體及致癌物質。

而二手菸主要是由側流菸加上部分主流菸所組成，這就是二手菸為何更毒的原因。



### 三 手 菸 自 我 介 紹

### 什麼是三手菸？

三手菸是菸品熄滅後在環境中殘留的污染物！不但和一手、二手菸一樣沒有安全暴露劑量，科學研究還發現三手菸會滯留在室內空間至少半年以上，對健康有害。





## 三手菸的 健康危害



## 居家六大地雷

「三手菸」會附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、地板、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險。





## 什麼是電子煙？

電子煙，係以電能驅動霧化器，加熱煙液（彈）內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料等，以供使用者吸食。



### 電子煙對寶寶的影響？

報告指出，孕婦使用電子煙生下的寶寶會發生行為異常（如：注意力不足過動症候群）。

**提醒您**電子煙產品不合法，含致癌物，長期吸入對人體具有高度危險性。

# 你知道嗎？



## 電子煙大多含尼古丁！

電子煙內含尼古丁一樣會成癮，無法幫助戒菸！



### 會毀容

電池爆炸會造成灼傷及失明等傷害之潛在危險。



### 會致癌

含甲醛、乙醛等致癌物，會導致氣管炎、鼻咽癌及白血病等。



### 會中毒

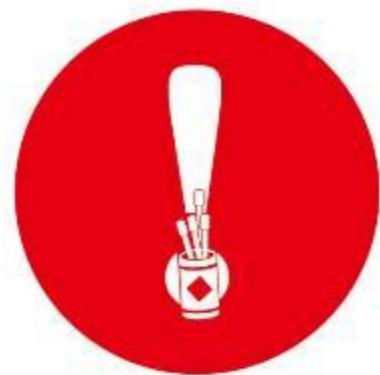
使用被摻混毒品的電子煙，發生中毒及昏迷的中毒通報事件已成長12倍。



### 會成癮

霧狀尼古丁更容易深入氣管，刺激中樞神經，讓人成癮。

免費戒菸專線：0800-63-63-63



勇敢向電子煙

說不

**驚** 電子煙含一級致癌物甲醛

你知道嗎？電子煙，含有比尼古丁更可怕的毒物！



依據國際癌症研究署指出，二者皆有致癌性。吸入甲醛或乙醛會刺激眼部及呼吸道，引起咳嗽、喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病，這些內容物對人體皆具有高度危害性。



## 無菸家庭 自我檢核表

填填看！





## 二手菸在您家嗎？！

下面各種情境，是不是發生在您身邊？

### 【檢核表】

檢核項目	實際情形
1 家中有人在屋內吸菸？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2 爸爸叼菸還要抱我	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3 家人在上廁所時會吸菸、導致其他家人受害	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4 家中有客人來訪時，客人會在其他人面前請家人吸菸	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否



## NO SMOKING



檢核項目	實際情形
5 家中有人點著菸邊講電話，雖然沒有吸菸，燃燒的菸卻不斷冒出菸煙	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6 家人會在房間單獨吸菸，可是卻房門敞開讓菸味飄出來	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

只要勾「是」，就表示您暴露在二手菸中，就會有危險！

勾出越多「是」，表示您的家吸到二手菸的機會越高，請依照24.25頁學習拒絕家庭二手菸！讓我們一起向「二手菸」說「不」！



## 三手菸躲在哪呢？！

下面各種情境，是不是發生在您身邊？

### 【檢核表】

檢核項目	實際情形
1 會吸菸的家人，讓衣物充滿菸味，回家就抱小孩	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2 家中有人會趁著其他人不在時，在家中吸菸	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3 會吸菸的家人，為了不讓家中有菸味，到屋外陽台吸菸，可是卻讓菸味飄入屋子裡，而殘留在傢俱上	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4 有人在家曬衣服的地方吸菸	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否



## NO SMOKING



檢核項目	實際情形
5 在家裡吸菸，開窗、開風扇、抽風機排菸	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6 屋裡擺放菸灰缸	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否



只要勾「是」，就表示您暴露在三手菸中，也會有危險！

勾出越多「是」，表示您的家暴露三手菸的情況越嚴重，請依照下頁學習消滅三手菸的方法，讓我們成為真正的無菸家庭智慧王吧！





## 拒菸法寶



在家裏

撒嬌的說：  
請您不要吸菸，我就香您一個喔！



在餐廳

講理的說：  
吸菸傷害自己，二手菸還會傷害我們耶！



# NO SMOKING



在車上

耍賴的說：  
您再吸菸，我就不要理您了！



在戶外

柔情的說：  
我好愛您喔，您可以不要吸菸嗎？





## 戒菸好處多

### 省下荷包

1天1包菸，花掉至少70元 = 1個月2,100元  
= 1年25,200元，省下來的錢可以拿來買手機、買筆電或買腳踏車！

### 賺到健康

不但可改善嗅覺及味覺，讓食物更可口，也可遠離癌症、中風和心血管等疾病。

### 沒了皺紋

吸菸的女性普遍有張「吸菸臉」，皺紋量比不吸菸女性多5倍以上，趕快戒菸，讓皮膚變得細緻有彈性，重拾年輕美麗。

### 活得久

一旦戒菸，平均男性壽命會多5歲，女性會多3歲，而且活得更健康。



### 不再被嫌

身體及衣物上沒了令人討厭的菸臭味，也沒有口臭，讓自己的形象更好，女友或老婆小孩更愛你，也不會在公共場所被人嫌！



### 少些菸害

愛護自己的同事及朋友，也保護自己的家人和孩子，讓他們不再吸到二手菸，也不會接觸到殘留在生活環境的三手菸！



### 節能減碳

- 不再排放一氧化碳與菸煙，也不會再製造菸蒂，節能減碳，善盡地球公民的責任。



## 戒菸的好處身體最清楚

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積。

20分鐘

心跳及血壓恢復正常

8小時

血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值

24小時

一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣

48小時

體內無殘存尼古丁，味覺和嗅覺改善

48小時

肺功能改善，呼吸變得容易多了

2-12週

血液循環大幅改善

3-9個月

減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加 10 %

1年

心臟病發作機會減半

10年

肺癌發生機會減半

15年

心臟病發作機率和非吸菸者相同





## 戒菸有妙計

戒菸幾小時內便會開始出現戒斷症狀，並在第3-5天達到高峰，2-4週內逐漸減輕，但有些戒菸者在第5週或第6週是困難期，很容易前功盡棄，所以在實行戒菸過程中，要找出適合自己的戒菸方式及尋求家人朋友的支持與鼓勵，才能成功戒菸。

### 第一招：塑造支持環境

- 避免酒精或藥物，改喝開水或果汁。
- 委婉拒絕別人給的菸。
- 跟朋友聊天、打電話。
- 請親友不要在面前吸菸。
- 請親友提醒「自己戒菸中」。
- 加入拒菸之友會、戒菸班。



請參考第37頁，有相關網際網路資源。

### 第二招：菸品替代物或方法

- 腹式深呼吸15次。
- 刷牙提醒自己。
- 使用戒菸藥品或咀嚼葡萄糖錠。
- 咬筆管、吸管、牙籤、胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜、嗑瓜子。



### 第三招：分散注意力

- 做菜品嚐美味的食物。
- 提早一站下車、改走樓梯。
- 清理房子或床舖、DIY居家裝潢。
- 晨間散步、遛狗、游泳、瑜珈、做規律運動。



### 第四招：自我提醒

- 看電影、買新專輯或是外出用餐。
- 提醒自己戒菸的理由和戒菸要做的事。
- 寫戒菸日記提醒自己正在戰勝吸菸對健康的危害。



## 第五招 改變生活習慣

- 選擇無咖啡因飲料
- 菸癮來襲，馬上刷牙調整生活中與菸有關的行為與習慣
- 轉移與菸有關的情緒連結
- 培養新的嗜好，畫畫或音樂
- 吃低熱量健康的小點心，避免發胖
- 選擇不同的座位觀賞電視節目、吃飯



## 第六招 身心恢復平衡

- 保持不再吸菸，是戒菸過程中成功的關鍵
- 戒菸者經歷戒斷症狀後想吸菸的次數越來越少
- 戒菸自我意識減弱時，可能菸癮再犯



## 最後一招 善用戒菸藥物

戒菸藥物可降低戒菸時的不舒服與想吸菸的慾望，大大增加戒菸的成功率。



### 【戒菸藥物使用時間】



#### 睡覺時想起床吸菸？

尼古丁貼片，讓睡覺時仍維持穩定的尼古丁濃度，一覺到天明。

#### 工作中不能嚼食？

上班前四小時使用尼古丁貼片，隱密又可持續抵抗菸癮。

#### 長途開車有菸癮？

尼古丁咀嚼錠或口腔吸入劑，即時補充體內尼古丁，確保行車安全。

#### 嘴巴少了點什麼東西？

尼古丁口含錠或咀嚼錠，用來舒緩菸癮來時，嘴裡空空的不適感。

#### 開會時突如其來的菸癮？

尼古丁咀嚼錠或口含錠，即時幫助戒菸所產生的戒斷症狀，不讓菸癮壞了專業表現。

#### 搭機時有菸癮？

尼古丁咀嚼錠、口腔吸入劑、口含錠，或在搭機前四小時使用貼片，讓旅途更安心。

0800-63-63-63

免費戒菸  
諮詢專線





## 戒菸服務專區

### 1. 免費戒菸班

由醫師、護理師、營養師、心理師、及社工師等專業人員，以「小團體互動」方式，來幫助您戒菸。

衛生局報名專線：  
(04) 25265394

分機 3160 張小姐



### 2. 戒菸門診

由專業醫事人員提供您戒菸治療、開立戒菸藥物及戒菸衛教暨個案管理服務。本市戒菸服務合約醫事機構名單請上衛生局網站查詢。

<http://www.health.taichung.gov.tw/>  
臺中市政府衛生局官網  
專業服務 > 菸害防制 > 戒菸服務



## 戒菸資源 照過來



### 可利用的國際網路資源

1.衛生福利部國民健康署健康九九  
<https://health99.hpa.gov.tw/>

2.菸害防制館  
<https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>

3.董氏基金會 | 華文戒菸網  
<https://www.e-quit.org/>

4.衛生福利部國民健康署  
戒菸專線服務中心  
<https://www.tsh.org.tw/>



### 3.免費戒菸專線

服務對象：吸菸者本人、家屬或朋友。

服務方式：使用市內電話、公用電話撥打  
免費專線。

**0800-63-63-63**

Line ID : @tsh0800636363

服務時間：星期一至星期六

09:00 - 21:00

(除過年期間與週日外，國定假日照常服務)

服務內容：

◎ 提供專業、國、台、英等語言戒菸諮詢與諮詢。

◎ 保密性：  
強調資訊安全，確保個人隱私不外洩。

整合性：  
視需要轉介至門診戒菸、戒菸班或戒菸藥局。

便利性：  
一通電話就有戒菸協助。

免付費：  
0800-636363  
免付費，  
不花錢。



成功率高：  
透過專業協助，戒菸成功率超過兩成。

個別化：  
專業人員一對一電話訪談，量身打造個人戒菸計畫。





## 無菸家庭筆記頁



38



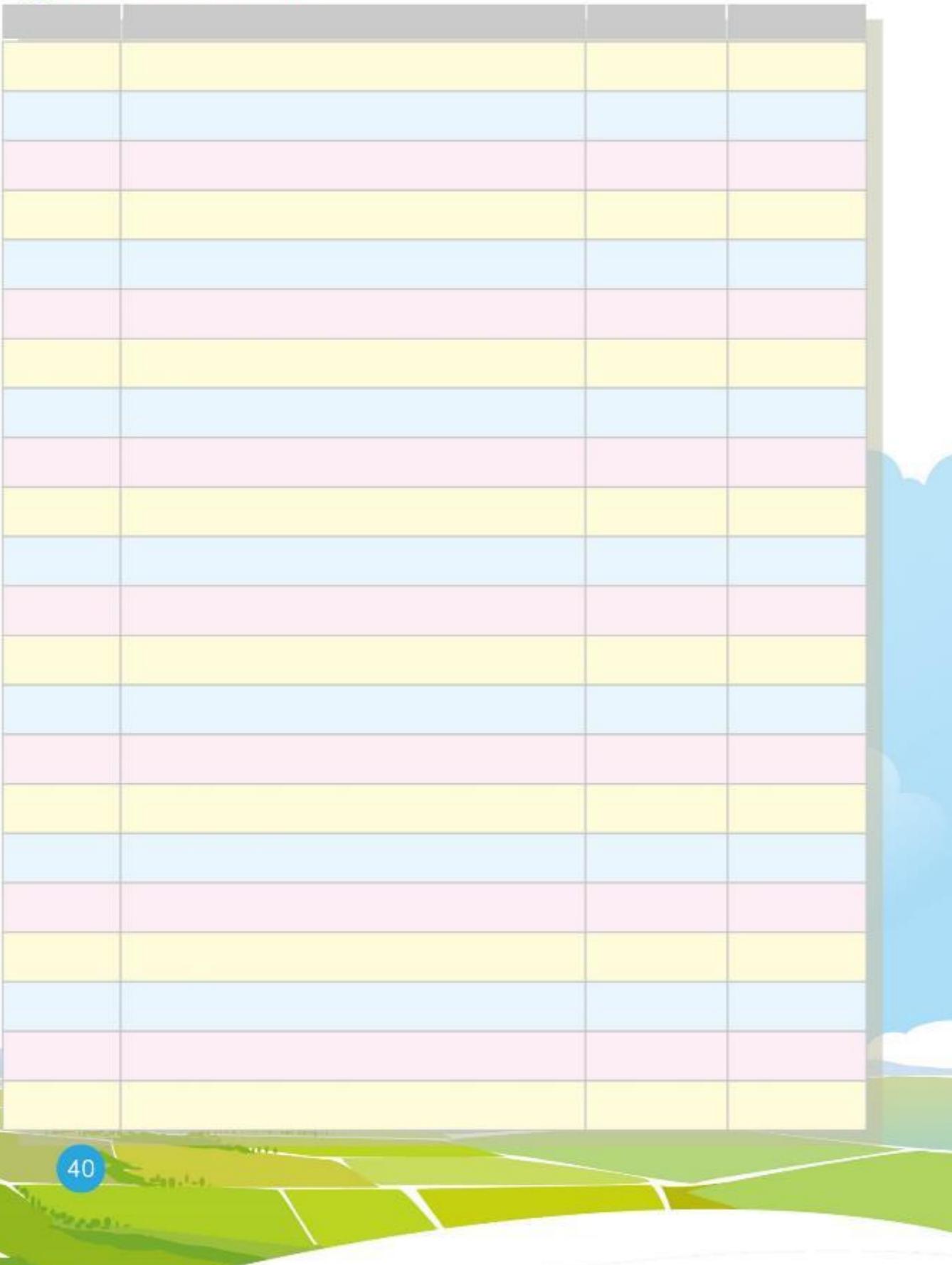
NO SMOKING



39



NO SMOKING



## 問卷調查表-後測

請家長陪同填寫

親愛的小朋友：

閱讀完無菸/煙家健康宣導手冊及拼圖遊戲後，您從中學會多少菸害防制知識呢？請想一想，再動動筆，完成下列的學習單！並交回給老師，謝謝您！

1. ( ) 請問您，菸品會引起身體哪些病症？  
(1)口腔癌 (2)肺癌 (3)胃潰瘍  
(4)以上皆是
2. ( ) 二手菸是由側流菸煙加上部分主流菸煙所組成，這就是二手菸更毒的原因？(1)是 (2)否 (3)不知道
3. ( ) 請問您知道，三手菸會造成嬰幼兒哪些健康危害？(1)嬰幼兒中耳炎 (2)孩童智力下降 (3)孩童注意力下降 (4)以上皆是
4. ( ) 請問您知道，電子煙對身體有那些危害嗎？(1)會致癌 (2)會毀容 (3)會中毒 (4)以上皆是
5. ( ) 請問您看完手冊，是否同意不管是二手菸、二手菸、三手菸還是電子煙，都有害健康？(1)非常同意 (2)同意 (3)普通 (4)不同意 (5)非常不同意

6. ( ) 請問您，是否將手冊內的禁菸貼紙，貼在家中？(1)是 (2)否
7. ( ) 請問您，是否與家人一起完成拼圖、上色及參加小小繪畫王比賽？(1)是 (2)否
8. ( ) 請問您，是否和家人一起研讀並完成本問卷？(1)是 (2)否
9. ( ) 請問您，是否和家人一起完成手冊中的自我檢核表？(1)是 (2)否
10. ( ) 請問您看完手冊與完成拼圖，是否增加您及家人對防制菸害的了解？(1)是 (2)否 (3)不清楚
11. ( ) 請問您看完手冊與完成拼圖，是否讓您和家人更知道如何遠離菸害？(1)是 (2)否 (3)不清楚

**行政區域** \_\_\_\_\_

**學 校** \_\_\_\_\_

**班 級** \_\_\_\_\_

**姓 名** \_\_\_\_\_

**性 別** \_\_\_\_\_

**陪同教師簽名** \_\_\_\_\_



臺中市政府衛生局 關心您

★ 主辦單位地址：403台中市西區五權五街  
151號12樓「群健有線電視新聞中心」「無菸家庭健康活動小組收」。

\* 如有任何問題請撥打04-37032466 劉小姐。

★ 填寫2份問卷抽好禮，就有機會抽中Switch遊戲機、智慧手錶及知名動畫-鬼滅之刃書包或水壺等精美好禮，多達180份！

只要完成前、後測問卷調查表，填寫並繳回，就可以參加摸彩活動，趕緊跟著下方說明達成摸彩資格喔。

請拿到這本手冊先填寫第5頁「問卷調查表-前測（橘色）」，填寫完後交給老師統一收齊；回家和爸爸媽媽一起閱讀手冊及學習拼圖後，請再填寫本手冊的第41頁「問卷調查表-後測（綠色）」，填寫完畢也交回給老師，請老師於110年10月29日前彙整前、後測問卷，統一寄回給主辦單位。

★ 主辦單位地址：403台中市西區五權五街  
151號12樓「群健有線電視新聞中心」「無菸家庭健康活動小組收」。

★ 摸彩獎項：

- ▶ 可水洗彩色筆80份
- ▶ 鬼滅之刃水壺55份
- ▶ 鬼滅之刃書包35份
- ▶ 兒童智慧手錶8份
- ▶ 任天堂Switch掌上遊戲機2份



主辦單位將於之後統一進行抽獎，豐富獎項不容錯過。

好棒喔～完成艱鉅任務～  
祝您好運 中大獎！

★ 只要完成著色拼圖並拍照上傳作品到活動頁面之「著色畫上傳區」，參加著色畫比賽，勝出即可獲得獎勵學金。

為鼓勵小朋友仔細閱讀「無菸/煙家健康」手冊並發揮創意拿起畫筆(彩色筆、色鉛筆、蠟筆等不限)於拼圖進行上色，為黑白菸害點亮色彩，完成獨一無二的創作，將作品拍照於110年10月29日前上傳到活動網頁的「著色畫上傳區」，參加著色畫比賽就有機會榮獲優勝拿到獎勵學金。

#### ★ 優勝獎項：

- ▶ 全聯禮券300元，共50份

#### ★ 照片上傳步驟：

- 1.掃描右方的QR Code
- 2.點選「小小繪畫王比賽上傳區」>「著色畫上傳區」
- 3.填寫基本資料與聯繫方式，並上傳作品
- 4.勾選擬同意主辦單位運用作品
- 5.點選「提交」按鈕將表單送出



詳細資訊歡迎參閱活動專網：  
<https://nonsmoking-taichung.mystrikingly.com>



※ 如有任何問題請撥打04-37032466 劉小姐



請將本貼紙貼於家中明顯處

煙格/煙禁/健康

# 家健康

我家沒有  
二手、三手菸



臺中市政府衛生局 印製

請將本貼紙貼於家中明顯處

臺中市政府衛生局