

拒菸有理

親愛的媽咪們，您好：

也許媽咪們已經知道「二手菸」對自己與寶寶的健康有害；也許當您身處二手菸的環境時，您也想勸阻他人不要吸菸，但卻又說不出口或不知道要說什麼。

多數媽咪們應該都討厭菸味，但可能因為家人都吸菸，而認命的接受那股刺鼻的菸味。不過，您知道嗎？可怕的二手菸正在漸漸地影響著媽咪與寶寶們的健康！所以勇敢的「拒吸二手菸」將會為您和寶寶帶來健康的一生！

這本手冊將提供您更多關於二手菸的訊息，以及拒吸二手菸的技巧。

希望透過這本手冊的幫助，可以讓您和寶寶體會「無菸健康新世界」對生活、對健康的改變。就是要從現在起捍衛自己和寶寶「健康的權利」！

行政院衛生署國民健康局 局長

林孝娟



溫柔超人拒菸行動力鑑定

媽咪們有沒有想過要拒二手菸呢？請媽咪們依照自己目前的狀況，選擇出最符合的選項。



從來沒想過二手菸的問題-----行動指數「A」



想要拒吸二手菸，但是卻不敢嘗試
-----行動指數「B」



目前正在嘗試如何拒吸二手菸
-----行動指數「C」



已經實踐拒吸二手菸一陣子了！
-----行動指數「D」

寶典閱讀指示

- 行動指數「**A**」的媽咪：
請由「第一章 啟動篇」閱讀起，並依序完成第二、三、四章的各項任務。
- 行動指數「**B**」的媽咪：
請由「第二章 技巧篇」閱讀起，並依序完成第三、四章的各項任務。
- 行動指數「**C**」的媽咪：
請由「第三章 合作篇」閱讀起，並依序完成第四章的各項任務。
- 行動指數「**D**」的媽咪：
請由「第四章 放送篇」閱讀起，並依序完成此章所指示的任務。

在瞭解自己目前行動指數後，您可以依據前面的指示增加拒菸的行動力！且知道在未來拒菸時，需要特別留意的步驟！

未來可能會因為種種因素，而使行動指數下降，您可以回到第2頁重新鑑定自己的行動指數，再次練習拒菸的技巧！祝您早日練就拒菸大法！



目錄

第 1 章 啟動篇

拒菸媽咪真情告白.....	04
二手菸大考驗.....	05
菸幕後的真相.....	06
無菸家庭 幸福御守.....	09

第 2 章 技巧篇

打造一個無菸天堂.....	12
第一招 我是溫柔超人.....	13
第二招 無菸家庭幸福藍圖.....	16
第三招 勇母無敵.....	20
第四招 好女不吃眼前虧.....	23
第五招 終極絕招.....	25

第 3 章 合作篇

溫柔超人奮鬥史.....	26
溫柔超人麻吉志氣團.....	27
獨拒拒，不如眾戒戒.....	28

第 4 章 放送篇

掌聲響起來.....	29
------------	----

拒菸媽咪真情告白

以下是許多媽咪對二手菸的「真情告白」，不知道媽咪們對於二手菸有什麼樣的感覺呢？跟下面幾位媽咪一樣嗎？！



我很討厭二手菸，因為那是別人排放出來的廢氣，我如果常常吸到，我有可能會得癌症！



我的先生、公公還有小叔都會抽菸，我和婆婆都討厭菸味，也不喜歡他們抽菸，但是沒有辦法。



抽菸真的不好，而且對小孩也不好，不要說是吸二手菸，小孩子有樣學樣，將來長大是不是也是跟他們一樣抽菸喝酒。



醫院的門口有一大堆人都在抽菸，或是餐廳也有，聞起來真的很想吐，尤其想要吃飯的時候聞到了，更是想吐，心裡就感覺很不舒服！



最受不了小孩睡覺旁邊有人吸菸，小孩吸到菸味，就會咳嗽醒來了！

仔細想一想自己對於二手菸的感覺，您還能忽視二手菸的存在嗎？



二手菸大考驗

這不是考試！只是想試試看您對二手菸瞭解多少！您可以在括弧中寫下您的答案，若您認為是對的，請打（○），錯的請打（×）。



- 二手菸對人體並沒有害。
- 寶寶有媽媽的肚子保護，所以吸入二手菸也不會使寶寶受害。
- 二手菸因經過吸菸者的吸入、再吐出，已過濾過了，所以沒有任何有害物質。
- 吸二手菸可能會造成眼睛紅腫、發癢。
- 吸二手菸會讓寶寶容易咳嗽、有痰。
- 吸二手菸會讓小孩容易蛀牙。
- 二手菸吸習慣了，危害就會變小。

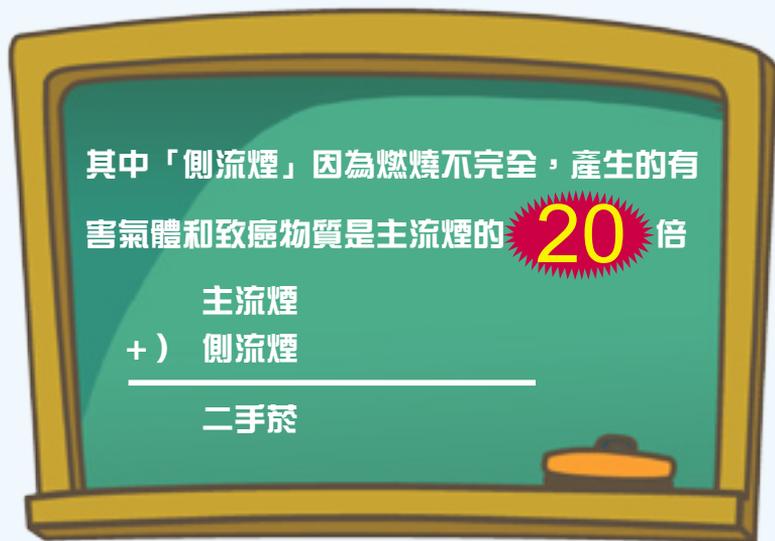
幕後的真相

什麼是二手菸？！

香菸在燃燒的過程中會產生哪種煙流：

主流煙：吸菸者所吐出來的煙，因為空氣充足，故燃燒完全。

側流煙：從燃燒的菸頭直接釋放到環境中的煙。

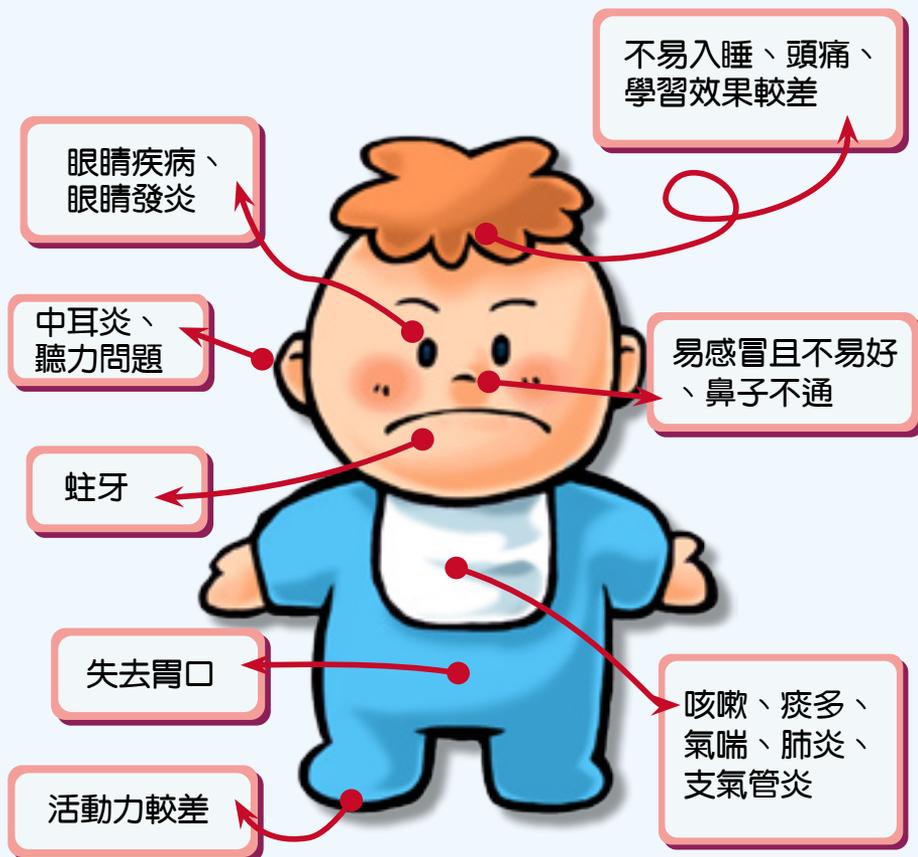


有研究報告指出：在同一個密閉空間內，吸二手菸的人血中、尿中的尼古丁濃度比抽菸的人更高！世界衛生組織（WHO）更將二手菸中的致癌物質列為「第一級致癌物質」！



別菸了你的寶貝

二手菸會影響寶寶的健康是無庸置疑的！但是到底會有多大的影響呢？！



讓寶寶在二手菸的環境中，等於讓健康有以上的風險，您是否覺得該替寶寶發聲，替他拒吸二手菸了呢？

別菸了媽咪的美麗

二手菸除了會嚴重影響小寶貝的健康，同樣也會影響媽咪的健康！這可是有很多研究結果證實的！別以為自己是「鐵打身體」的『無敵鐵媽咪』哦！

- 不吸菸的婦女與吸菸的先生生活在一起，得到肺癌的危險性較高；有四成不吸菸的肺癌患者，都是因為二手菸所引起的！
- 家中有人吸菸，婦女發生心臟病的機率增加為1.3~2.3倍。
- 得子宮頸癌的風險增加為2.1倍。
- 得乳癌的機率增加為2.6倍。
- 得鼻咽癌的機率增加為1.7~2.6倍。
- 婦女會因為先生吸菸，而加速衰老。
- 在沒有禁菸的辦公室工作8小時，相當於吸了6根菸。

由於「**二手菸=主流煙+側流煙**」，所以二手菸對不吸菸者的健康風險絕對不止於此！至於吸菸者本身有怎麼樣的健康風險呢？不妨參考國民健康局出版的「戒菸守護情」！



無菸家庭 幸福御守

如果我們能成功的拒吸二手菸，將會對小寶貝的健康、媽咪的健康，甚至整個家庭的幸福，都有相當大的助益哦！



- 可以在媽媽的肚子裡正常的發育
- 出生後比較不會生病
- 未來比較不會愛吸菸
- 成為每天活力充沛的乖寶寶

- 減少健康上的風險
- 皮膚變好、變美麗
- 呼吸順暢
- 因為成功的拒菸，而增加自己的自信心





- 家裡的空氣比較清新，呼吸順暢。
- 每個人的衣服、身上、呼吸都沒有菸味。
- 每個人的嗅覺會變好。
- 覺得食物更美味
- 減少時間、金錢、力氣在清洗傢俱、窗簾、窗戶、鏡子…。
- 減少醫療費用的支出。
- 減少發生火災的危險。（打火機、燃燒中的菸等造成）
- 降低寶寶發生燒燙傷的危險。
- 有更多的時間可以陪伴孩子，增進親子關係。
- 家人都會比較健康。

「我的家庭真可愛，整潔美滿又安康…」是每個人心中美麗的憧憬。趕快寫下你的拒菸好理由！



無菸家庭 幸福留言版

溫柔媽咪的決心

範例：

我和寶寶想要呼吸清新的空氣！

拒吸二手菸有這麼多的好處！相信聰明的媽咪也有了許多一定要拒吸二手菸的理由！不妨把它寫下來，也可以影印一份，貼在容易讓自己看見的地方，例如：梳妝台、衣櫥等，時時提醒自己「拒吸二手菸」的決心！

打造一個無菸天堂

也許您正有這樣的疑惑：「如何對家人提出拒吸二手菸？」

雖然我們常常在菸害的環境中處於「被動離開」的角色，但是勇敢的媽咪就算不為自己，也要為了寶寶的健康化被動為主動，主動的為寶寶的健康出擊！

一開始，我們可以先試著從「溫柔的溝通」開始，絕對不要一開始就要家人戒菸哦！家和萬事興嘛！但是要怎麼「溫柔的溝通」呢？不要緊張～雖然答案就在此章中，但是要增加行動指數是急不得的！請靜下心來，和我們一步一步慢慢來！讓我們的穩紮穩打成功出擊！



第一招 我是溫柔超人

在拒菸時，有兩個非常重要觀念：



拒吸二手菸 ≠ 要人馬上戒菸！

不要一天到晚
都叫人家戒菸
好不好！

我沒有要您馬上戒
菸，我只是希望您
現在不要在我跟寶
寶面前抽菸！



採取超溫柔溝通訣招！



在拒菸時，發揮女性特有的「超溫柔」攻勢：笑瞇瞇、客氣又溫柔的勸人不要吸菸。

牽手做伙，拒吸二手菸

首先，我們第一個練習的對象，就是「吸菸的老公」！您可以這樣做：



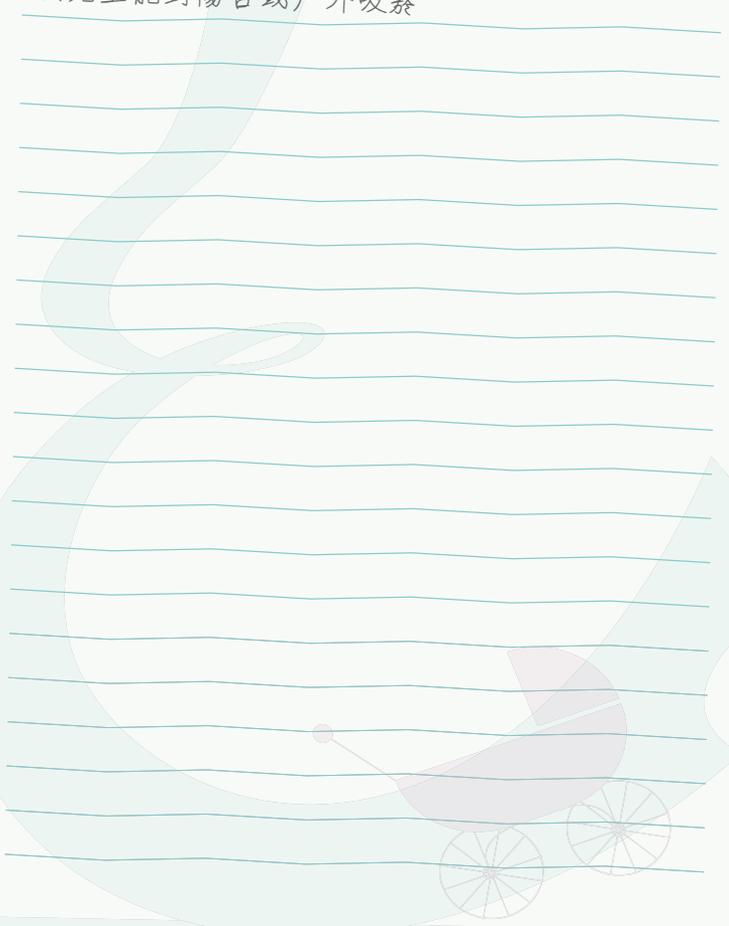
切記：1. 用溫柔溝通法！千萬不要吵架哦！



拒菸成功日記 ㄟ 老公支持篇

您向老公拒菸成功了嗎？如果已經成功了，請馬上把這個歷史性的一刻記錄下來！可以跟別人分享哦！也可以在將來不小心行動力減弱時，做為迅速恢復拒菸技巧的「個人秘笈」！

1. 先生能到陽台或戶外吸菸



A large sheet of lined paper with a faint illustration of a baby stroller at the bottom right. The paper is intended for writing a diary entry.

第二招 無菸家庭幸福藍圖

- 媽咪需留意家中「空氣是流動」的，即使不是在您及寶寶面前，有害的二手菸仍會飄過來。所以，要跟先生溝通，不要在「家中」吸菸。！
- 為確實執行無菸家庭，媽咪可在屋外的陽台或門口佈置一個溫馨吸菸區，讓先生知道，您除了關心寶寶也很在意他的感受。
- 「車子」也是密閉空間，不要忘了將它列入無菸家庭的一部份。



如果推動無菸家庭上有困難，可以動之以情，確保媽咪與寶寶的無菸空間，媽咪要跟另一半好好規劃出無菸區。

您可以將您和寶寶常出入的地方都畫為無菸區。

例如：1. 臥室 2. 車子 3. 客廳、餐廳 4. 廁所。

勇敢的媽咪至少要畫出三個以上的據點。

規劃無菸家庭幸福藍圖！

(1) 首先將公共區寫出

我家的公共區：

客廳、餐廳

我家的私人區：

臥室、寶寶房間

(2) 與先生溝通，共同找出家中可以確保無菸的空間，私人區及公共區都要圈出無菸區，至少3個喔！（寫下來，並在這些區域放置禁菸圖樣）

(3) 當您一一圈下家中的無菸區，無菸家庭的理想就一步一步的實現了。

大家庭與媳婦

如果家裡除了老公之外，還有其他家人吸菸，您不好意思向他們提出「拒吸二手菸」的要求時，不妨和老公或其他不吸菸的家人結盟！您可以教他們這樣的台詞：

爸！您的金孫一直在咳嗽，
醫生說應該是對於過敏。我們一起
到外面去吸菸，順便看看您媳婦新佈
置的陽台！



如果公公肯為他可愛的小孫子到別處抽菸，不妨鼓起勇氣，推銷一下您和老公的「無菸家庭幸福藍圖」！而到家中作客的友人也必須要遵守這個禁菸區！



拒菸成功日記 ㄟ 家人配合篇

您向家人拒菸成功了嗎？如果成功了，馬上把這個歷史性的一刻記錄下來！可以跟別人分享哦！也可以在將來不小心行動力減弱時，做為迅速恢復拒菸技巧的「個人秘笈」！



第三招 勇母無敵

相信許多媽咪們在拒吸二手菸時，心中可能都在想著類似的問題：「我會成功嗎？如果失敗怎麼辦？」

其實「好的開始就是成功的一半」！只要您**鼓起勇氣**！說出來，就值得大家為您鼓鼓掌哦！不相信嗎？看看成功的人怎麼說～

我老公
都沒有在我面前
吸菸。



我會鼓起勇氣說：『我有小孩在旁邊，可不可以暫時不要吸菸。』大多數的人都會配合。



先生，請您不要在車上吸菸，我們大家都在吸您的二手菸！謝謝您的合作！



孩子會抱怨爸爸
身上有菸味很臭，
我先生就會少抽一點！



自從有小孩
之後，我先生就
會盡量少抽一
點菸。



「有志者，事竟成」！

預祝各位媽咪鼓起勇氣，心想事成哦！



溫柔超人・所向無敵

當您成功的向老公、家人拒二手菸成功的話，同樣的「超溫柔」攻勢也對他人有同樣的效果哦！

★ 當有朋友到家中作客時～～



★ 如果在公司～～



如果是陌生人的話呢，溫柔攻勢一樣管用！

拒菸成功日記 乙 朋友配合篇

您向朋友拒菸成功了嗎？如果成功的話，馬上把這個歷史性的一刻記錄下來！可以跟別人分享哦！也可以在將來不小心行動力減弱時，做為迅速恢復拒菸技巧的「個人秘笈」！



第四招 好女不吃眼前虧

如果遇到無法溝通的人，千萬不要氣餒哦！因為這並不是您做得不好哦！也許他是「吃硬不吃軟」吧！遇到這種人，您還是可以為您和寶寶做點事情的！例如：



戴上口罩

三十六計「走」為上策



「走」也不失是一種好方法哦！為了您和寶寶的安全著想，帶著他離開現場，也可以遠離充滿二手菸的環境呀！

健康快樂 無菸世界

除了勇敢的拒吸二手菸外，您也可以為您和寶寶選擇菸害防制法中所規定的「全面禁菸場所及限制吸菸場所」，讓您們出門在外也能享有健康的環境！

全面禁菸場所

- 圖書室、教室及實驗室。
- 表演廳、禮堂、展覽室及會議廳（室）。
- 室內體育館及游泳池。
- 飛機、客運汽車、纜車、計程車、渡船、電梯間、密閉式之鐵路列車、捷運系統之車站、車廂及其他各種密閉式之公共運輸工具。
- 托兒所、幼稚園。
- 醫療機構、護理機構、其他醫事機構及殘障福利機構。
- 金融機構、郵局及電信局之營業場所。

限制吸菸場所：除吸菸區外，不得吸菸的場所

- 學校、社教館、紀念館、圖書館、博物館、美術館、文化中心。
- 歌劇院、電影院及其他演藝場所。
- 觀光旅館、百貨公司、超級市場、購物中心及建築樓地板面積二百平方公尺以上之餐廳。
- 非密閉式之鐵路列車及輪船。
- 車站、港口、機場之售票室及旅客等候室。
- 政府機關及公營事業機構。
- 社會福利機構。



第五招 終極絕招

遇到在禁菸區「一意孤行」的菸槍，「超溫柔」攻勢又對他無效，在屢勸不聽的情況下，溫柔超人可以用「正義」來懲罰他～尋求法律途徑！

發現有人吸菸，經溫柔超人勸阻不聽

記下時間、地點、違規狀況

國民健康局菸害申訴服務中心
申訴電話0800-531-531
電子信箱a531.a531@msa.hinet.net

各縣市衛生局
菸害防制專線
0800-571-571

董氏基金會申訴信箱
電子信箱ddyenjtf@ms22.hinet.net

溫柔超人奮鬥史

三個臭皮匠勝過一個諸葛亮

孤軍奮戰總是讓人感到孤單嗎？我們也需要別人的鼓勵、支持，來幫助我們有奮鬥下去的力量！

不妨去尋找和您一樣討厭二手菸的人，大家一起想點子、方法，也總比您自己一個人關在房間想辦法，想到破頭好哦！想到您的麻吉在哪裡了嗎？趕快寫下來，免得忘記囉！

姓名	聯絡電話	E-MAIL



宣誓詞

我們這群勇敢的溫柔超人團：

（寫上您們的名字）

為了自己好、為了寶寶好，
更為了全家人的健康著想，
我們決定：
從今天開始，相互扶持、全
心全意、竭盡所能地投入
「拒吸二手菸」計畫！
共同創造一個健康又美好的
未來！



獨拒拒，不如眾戒戒

當大家都肯為你和寶寶的健康，不製造二手菸時，您可以更進一步地提供戒菸的管道，讓他們也能遠離菸害哦！



戒菸專線

0800-63-63-63 服務時間為週一至週六上午9:00至晚上9:00，每日提供長達12小時專線服務，可以提供專業諮詢。相關網站 <http://www.tsh.org.tw>



門診戒菸

相關網站<http://www.bhp.doh.gov.tw/quit/>全國有900家貼有「門診戒菸」標誌的醫療院所，在那裡戒菸還可獲得政府補助哦！



各縣市衛生局菸害防制專線

0800-571-571（我戒菸，我戒菸）



醫療院所戒菸班

相關網站 <http://www.bhp.doh.gov.tw/tobacco/>

在國民健康局的推動下，想要遠離二手菸的媽咪與寶寶們終於有了更多的無菸新樂園！



無菸餐廳

例如：到外面用餐時，您可以選擇貼有「無菸餐廳標誌」的餐廳用餐，或是上國民健康局網站查詢全國無菸餐廳的地點哦！



無菸家庭

您可以鼓勵家人，成為家中的英雄，營造無菸家庭哦！



掌聲響起來

如果您已經拒吸二手菸有一陣子了，也有很多成功的經驗！那麼讓我們封您為『溫柔超人大使』，影響其他人一起拒吸二手菸吧！

不妨把自己成功的經驗，與您的「溫柔超人麻吉志氣團」一起分享，除了增加自己的行動力，也幫了其他人一個很大的忙呢！

在未來，一定要切記拒菸「祕笈中的祕笈」：

1. 畫出無菸區，為寶寶創造無菸的空間。
2. 畫出吸菸區，讓不得不吸菸的親友遠離您和寶寶。
3. 說「不」要有技巧：

- (1) 對親友要以柔性訴求勸服。
- (2) 對長輩可採用間接訴求。
- (3) 對陌生人則應和顏悅色、理直氣和、態度堅定。

也可以使出終極絕招：讓全家人加入無菸家庭的行列！最後，還可以將「無菸新樂園」的想法從家裡帶入外在的環境中喔！例如：選擇到無菸餐廳用餐。

【二手菸真相大公開】

前面的牛刀小試，不知您試的如何？最後再為您「複習」一下恐怖的二手菸真相！

(×) 二手菸對人體並沒有害。

說明：如果您還是認為二手菸對人體無害的話，建議您回到第7、8頁再重新體會一下恐怖的二手菸！

(×) 寶寶有媽媽的肚子保護，所以吸入二手菸也不會使寶寶受害。

說明：二手菸仍然可以穿過媽咪肚子的重重屏障，而使胎兒有流產、早產、胎兒體重不足、甚至死胎...等危險！

(×) 二手菸因經過吸菸者的吸入、再吐出，已經過濾過了，所以沒有任何有害物質。

說明：二手菸＝主流煙＋側流煙，其中側流煙因燃燒不完全，所產生的有害氣體和致癌物質是主流煙的20倍。

(○) 吸二手菸可能會造成眼睛紅腫、發癢。

說明：吸二手菸的確容易造成眼睛癢、紅腫等症狀。



(○) 吸二手菸會讓寶寶容易咳嗽、有痰。

說明：寶寶在菸害環境中，易使上呼吸道感染、氣喘等呼吸道問題。咳嗽的機會將增加為1.67倍、痰的量增加為1.46倍。

(○) 吸二手菸會讓小孩容易蛀牙。

說明：寶寶在菸害環境中，容易有各種健康上的問題，詳見手冊第7頁。蛀牙的機率將增加為1.27倍。

(×) 二手菸吸習慣了，危害就會變小。

說明：如果您還這麼認為，那就錯了！因為吸二手菸對健康的危害並不小。建議您放下女性的「認命」天性，主動的拒絕二手菸的迫害吧！