

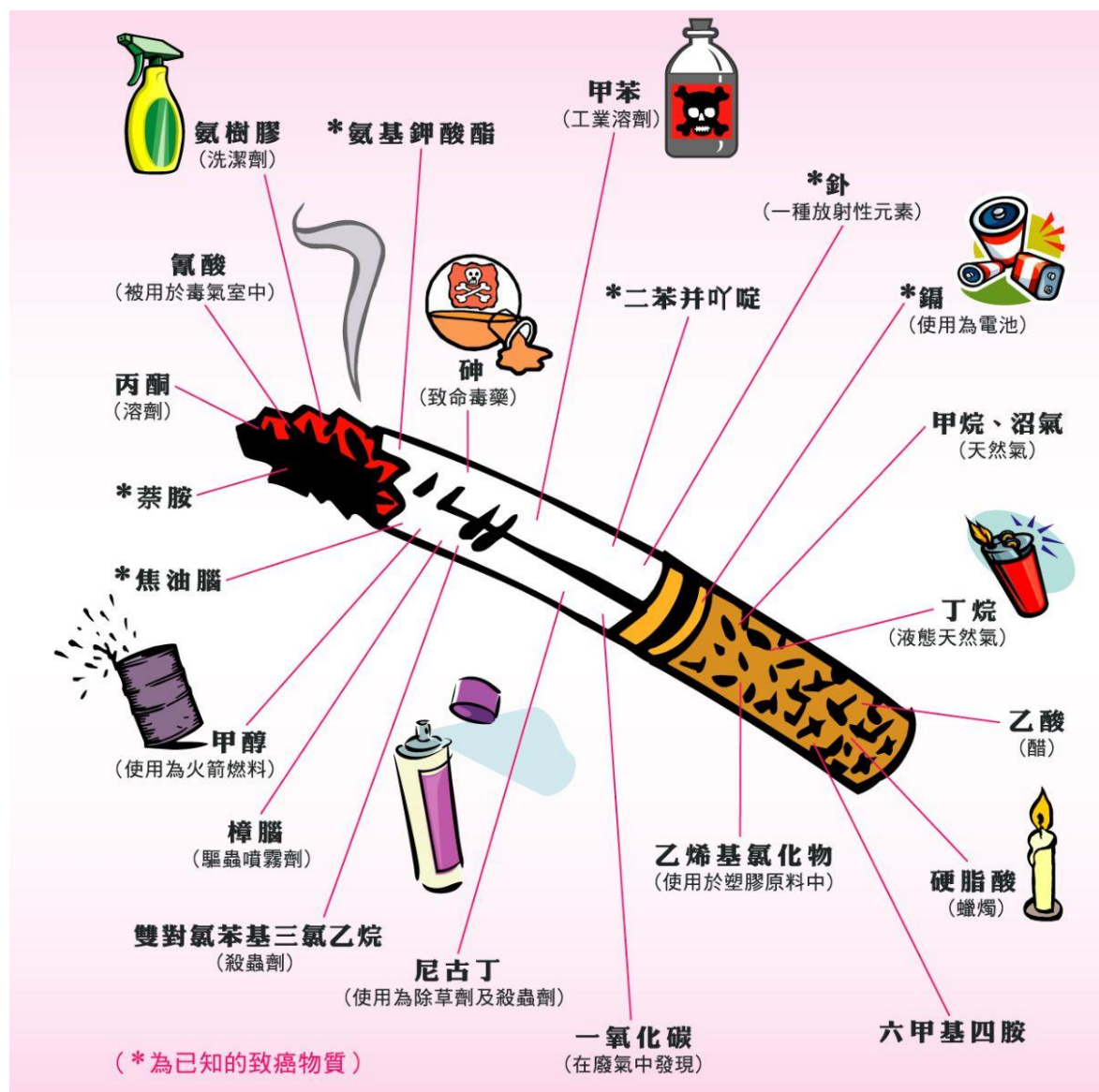
遠離菸檳酒，戒就對了！

(中、高年級)

桃園市政府衛生局製



認識菸害



紙菸的菸煙中有7,000 多種化學物質，其中93 種致癌成分中有15 種被國際癌症研究署列為「第一級致癌物」。

尼古丁-高成癮性物質

焦油 (主要致癌物)-沉積於肺葉、破壞肺泡、導致肺纖維化

一氧化碳-與紅血球結合率為氧氣的200倍



菸品對青少年的危害

尼古丁影響中樞神經
及全身



吸菸後的菸燻妝



什麼是二、三手菸？



二手菸危害

急性危害

刺激鼻、眼、呼吸
道，造成不適。



慢性危害

增加肺癌、鼻咽癌、
腦癌、氣喘等風險。

三手菸危害



打造無菸環境，拒菸從你我做起



菸害防制新法上路-全面禁止電子煙



電子煙也有二、三手菸（煙）危害

高濃度尼古丁易過
量造成**中毒**

電子菸油添加大麻、
安非他命等**毒品**

電子煙具高度成癮
性**不能幫助戒菸**

電子煙內含**一級致癌
物**甲醛、乙醛、亞硝
胺

電子煙**自然爆炸**
事件頻傳

吸菸、使用電子煙會
增加感染COVID-19
的風險



拒菸練功坊

拒絕原則

堅定拒絕，同時考慮對方感受，避免衝突



堅定說出
自己的想法



真誠說明自己
拒絕的原因



肯定自己
有拒絕的權利

菸害防制新法上路-未滿20歲不得吸菸

禁菸年齡 
未滿20歲

+2歲 

-  78.3%吸菸者在20歲前第一次吸菸
-  提高禁菸年齡是國際趨勢
如美國、新加坡、日本、泰國



菸害防制新法上路-全面禁止電子煙

■ 依據菸害防制法第18條、第19條各款

禁菸範圍-

工作：三人以上室內工作場所、政府機關、公營、金融機構、郵局、電信業

食：餐飲店(如：咖啡館、速食店、中西式餐廳等)

衣：商場(如：百貨公司、便利商店、超商、大賣場等)

住：旅館、電梯、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構

行：大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室等

育：各級學校、幼兒園、托嬰中心、居家事托育服務場所、圖書館、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳、博物館、美術館、其他文化或社會教育機構，及其他供兒童及少年教育或活動場所

樂：歌劇院、電影院、視聽歌唱業(如：KTV、MTV、卡拉OK)、資訊休閒業(如：網咖)、體育、運動或健身場所，及其他供公眾休閒育樂場所

室內全面禁菸除設有吸菸室：旅館、商場、餐飲店、**酒吧**、**夜店**、老人福利機構等

室外全面禁菸除設有吸菸區：圖書館、博物館、美術館、社教機構、體育場、游泳池、老人福利機構等

■ 於禁菸場所吸菸者，經舉發將處以新臺幣2,000-1萬元



青少年菸害防制

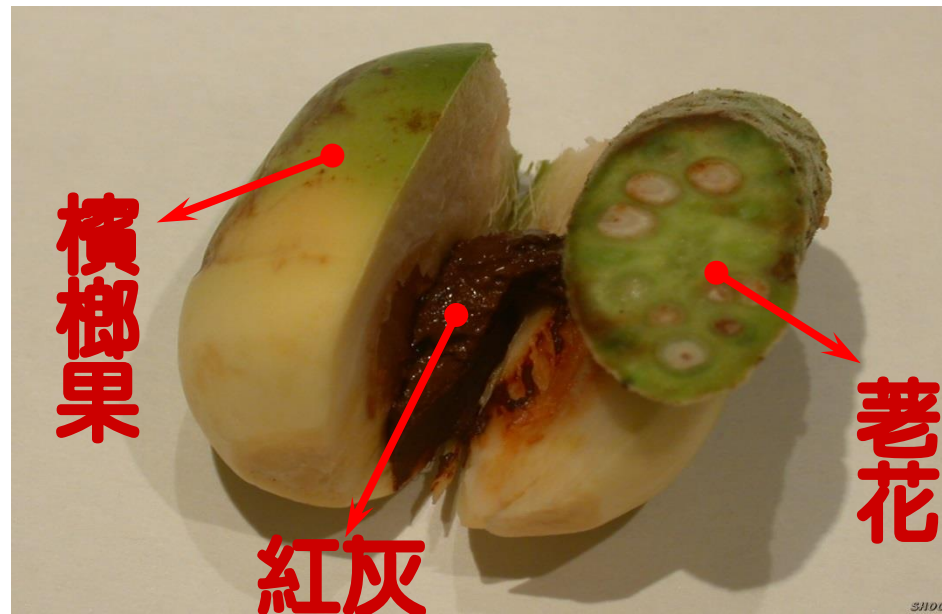
- 1、同學抽菸是不好的行為，被發現在學校（禁菸場所）吸菸除假日要上課（戒菸教育）外，還會被罰2,000元至1萬元。
- 2、店家賣菸給你、同學或父母給你菸是不行，違規的人會被罰1萬元至25萬元。



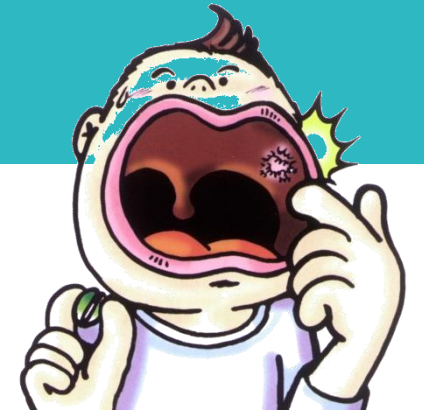
檳榔危害防制—檳榔成分

檳榔果：富含「檳榔素」及「檳榔鹼」，這兩種物質會讓口腔長腫瘤並破壞口腔

- 配料：石灰和荖花是我的好朋友，會讓嘴巴發炎受傷



這樣你還敢吃檳榔嗎？



- 我的牙齒受傷了

- 牙齒變黑、磨損、動搖、牙齦萎縮及牙周病



這樣你還敢吃檳榔嗎？

- 可怕的是，檳榔讓我的嘴巴慢慢的長出可怕的東西～
原來是可怕的**口腔癌**！！



- **經濟的代價～口袋空空**
 - 亂吐檳榔汁，罰款取締
 - 檳榔價錢昂貴
 - 醫療費用
- **社交生活的代價～沒有朋友**
 - 脣紅齒黑，口氣腥臭，朋友遠離我！

檳榔本身就是一個致癌物

飲酒危害防制—拒絕飲酒人生



喝酒的危害

消化系統

- 胃潰瘍、胃出血
- 脂肪肝、肝炎、肝硬化
- 急性胰臟炎

中樞神經

- 失智症
- 憂鬱症
- 幻覺與妄想



新陳代謝

- 維他命缺乏
- 血脂肪增加

心血管

- 高血壓
- 心肌病變

骨骼

- 髖關節骨折

拒賣酒予未滿18歲者！！！保護兒童及青少年

Q：小明未滿18歲，是否可以飲酒？

A：**當然不行!!** 兒童及少年不可以飲酒，任何人不可以供應酒給兒童及少年，違者將依規定以新臺幣1萬以上5萬元以下處罰。

「菸+檳+酒」口腔癌機率激增123倍!!

不良嗜好	致癌倍率
無不良嗜好	1 倍
嚼檳榔	28 倍
酗酒 + 嚼檳榔	54 倍
吸菸 + 嚼檳榔	89 倍
	123 倍

- 吸菸傷身且有害健康，電子煙無法幫助戒菸。
- 有意願戒菸者應尋求專業醫療管道或善加利用免費戒菸專線**0800-636363**。
- 戒癮諮詢專線02-28099595
- 酒癮治療諮詢服務專線03-3325880



三個**63**，戒菸有靠



0800-636363

參考影片

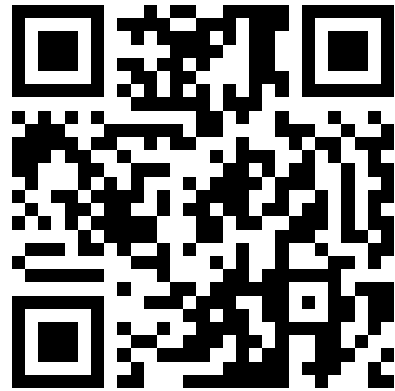


資料來源：
國民健康署-科普實驗參考影片-帶口罩領獎金

電子煙宣導資源



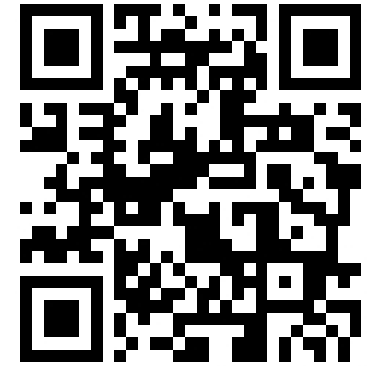
你應該知道的電子煙.
加熱式菸品30問



桃園市政府衛生局無菸網



國民健康署-菸害防制-
電子煙防制專區



別碰電子煙
(國健署電子煙最新文宣)