



1

「癮」形大危機

- 1** 菸誤人生
- 2** 酒後誤事
- 3** 紅脣危機
- 4** 青春不迷「網」

第1章 菸誤人生

本章將讓你了解菸的主要成分、菸的危害、認識電子煙以及當前菸害防制法的規範。



老菸槍常說：「飯後一根菸，快樂似神仙。」真的如此嗎？





來喔！飯後一根菸，
快樂似神仙。

少騙人了啦！小南，
菸的傷害有多少，
你不知道嗎？

那都是唬人的
啦！一根菸又不
會怎樣，而且叼
根菸看起來更帥
喔！

想一想

1. 你同意小南說的「抽一根菸又不會怎樣」這句話嗎？
2. 你會覺得抽菸看起來很帥嗎？





根據世界衛生組織資料顯示，每年全球約800萬人死於菸害，平均每5秒鐘就有一人因菸害而死，臺灣死於菸害的人數每年約有30,000人。若你真的飯後一根菸，就要小心提早做神仙啦！

1 菸的真面目

- 菸中含有的化學物質約7,000多種，其中對人體有害的物質超過250種，而致癌物質更是超過70種。





菸的成分

尼古丁——成癮

導致心跳加速與血壓升高等現象，並會刺激中樞神經，使人產生心理依賴

一氧化碳——缺氧

無色無味的一氧化碳會阻礙氧氣與血紅素的結合

焦油——致癌

黃色黏性物質，其中70%囤積於肺部，引發數十種癌症



菸的成分



鎘：心血管疾病



鈾-210：
具放射性，
易引發癌症



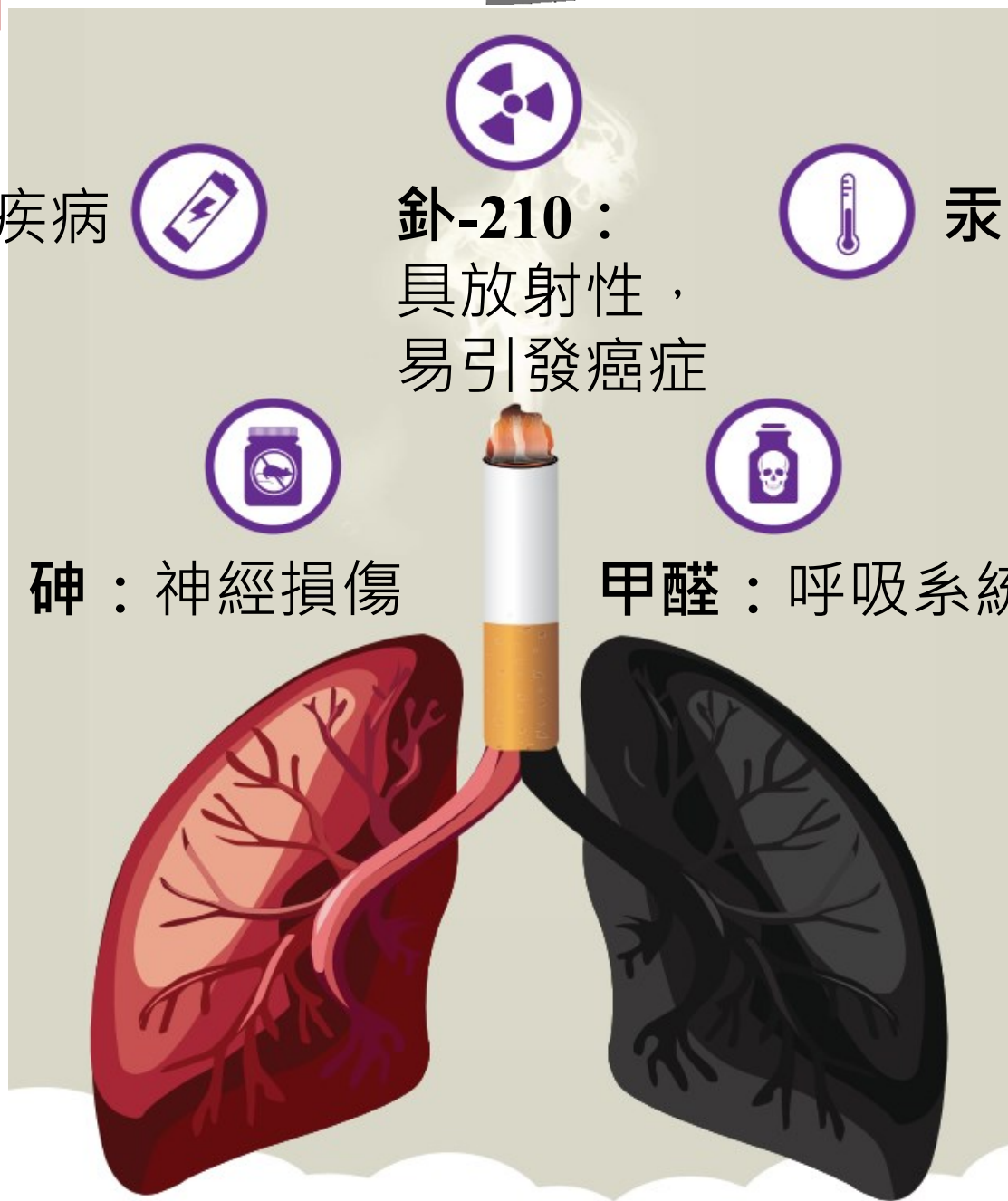
汞：神經損傷



砷：神經損傷



甲醛：呼吸系統與皮膚疾病





想一想

生活中，哪些情境會接觸到菸？是屬於一手菸、二手菸或是三手菸？

2 菸煙二三事

- 很多人認為，只要不碰菸，就不需留意「菸害」，但事實是不論菸點燃中或是熄滅後，菸的危害都威脅著抽菸者與其周遭的所有人。



■ **二手菸**：被動或非自願吸入的菸煙，我們稱之為「二手菸」，由「主流菸煙」與「側流菸煙」在空氣中混合而成。目前聯合國世界衛生組織（WHO）已將二手菸列為「**頭號致癌物質**」。



健康小辭典

二手菸

二手菸中「側流菸煙」有較小的粒子，易進入肺部深處。另外，相較於主流菸煙，側流菸煙有更高濃度的一氧化碳及更多種有毒致癌物質。





二手菸

● 主流菸煙

吸菸者吸入肺部
後再吐出的煙，
燃燒完全，約占
二手菸的15%。

● 側流菸煙

菸草燃燒
不完全而
產生的煙，
約占二手
菸的85%。

● 三手菸

有毒物質會隨
著空氣附著在
物件表面上。





三手菸：菸熄滅後殘留於環境中的汙染物。菸中的有毒物質在環境中高濃度的殘留，**這些有毒微粒會附著於環境中的各物體表面**，如：家具、牆壁、頭髮等。即使菸已熄滅且菸味散去，肉眼無法看見的毒性微粒依舊存在。



健康小辭典

三手菸

三手菸除了致癌外，這些有毒微粒可能造成兒童認知的缺陷，也會引起嬰幼兒呼吸系統問題。



3 不能不知的真相——電子煙

想一想

你曾看過他人使用電子煙嗎？他們為什麼使用電子煙？



- 除了傳統菸品外，「電子煙」潛入民眾生活，靠著模糊文字「**口味清新**」、「**幫助戒菸**」等，讓許多沒抽菸者或青少年誤入歧途。事實到底如何？
- 電子煙中填裝著**化學混合物與重金屬等有害物質**，運用霧化裝置將有害物質轉為煙霧，使用者透過吸嘴將煙霧吸入，此過程會將有害的化學物帶進身體內，不僅**易成癮還會危害健康**。除此之外，因為不合法，產品無經過安全檢驗，電子煙還潛藏著爆炸的風險。



加熱式菸品電子煙傻傻分不清楚 3'55"



電池

經長時間使用容易造成爆炸，生命遭受威脅。

霧化器

感應到氣流，利用電池將彈夾內的物質霧化成煙。

彈夾

裝填各種口味的補充液，容易染上菸癮。

吸嘴

藉由吸嘴吸入尼古丁、甲醛、重金屬等有毒及致癌物質。





- 2019年美國爆出上千起因使用電子煙而造成不明肺病的病例，甚至有人因此死亡。現今已有研究指出，電子煙會釋出多種有毒與致癌物質，可能引發阻塞性細支氣管炎及造成肺、心、腦、腎、肝等器官損害，且亦有二手煙及三手煙問題。
- 目前各國都在為電子煙做相關研究與立法，臺灣菸害防制法已於112年3月22日公告，全面禁止電子煙，違者重罰。面對電子煙，我們應謹慎遠離，提醒自己與周遭親友不相信菸商或網路的片面說詞。



拒絕電子菸，你敢嗎？ 4'22"





QA中學堂

Q 電子煙有助於戒菸？

A 電子煙的成分不但無助於戒菸，還可能更加成癮。此外，使用電子煙者反而有更高的吸菸意圖。

Q 電子煙有很多口味，抽起來甜甜的，對身體無害？

A 加味的菸品如同包裹著糖衣的毒藥，雖然降低了刺激味，卻也少不了有害物質。

Q 販賣電子煙違法嗎？

A 根據菸害防制法最新規定，不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用電子煙，違法販賣處20萬～100萬元，從國外輸入更是處1000萬元以上。





菸癮危害知識王

為了不落入菸商或有心人士的陷阱，我們需要好好理解電子煙的影響與危害。

- 1.請蒐集一則關於電子煙影響或危害的新聞或文章，浮貼於此。

- 2.此文有提起電子煙的哪些影響或危害呢？



4 菸的危害

- 大多數人以為抽菸只會影響肺部，這觀念大錯特錯！
- 菸的危害從生理、家庭到社會，對身體的危害更是從頭到腳，其中國人的十大死因也大多與吸菸相關。



補給站

111年國人十大死因：

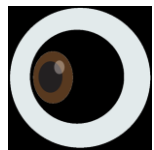
(：和菸害有關)

1. 惡性腫瘤 
2. 心臟疾病 
3. 嚴重特殊傳染性肺炎
4. 肺炎 
5. 腦血管疾病 
6. 糖尿病 
7. 高血壓性疾病 
8. 事故傷害
9. 慢性下呼吸道疾病 
10. 腎炎腎病症候群及腎病變 

資料來源：衛生福利部統計處



菸對身體的影響



眼睛

眼睛疾病惡化、視力退化與黃斑部病變。



皮膚

損耗蛋白質、維生素A及維生素C，影響血流，使皮膚乾燥、缺乏彈性，甚至破裂。



牙齒、手指

焦油會累積，使手指與牙齒染成黃褐色。



呼吸系統

化學物質會損害呼吸系統，引發氣喘與肺癌等疾病。焦油亦會造成呼吸障礙，導致肺活量降低。



菸對身體的影響



骨質

骨密度下降。



心血管系統

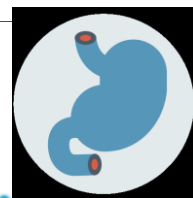
尼古丁引發心跳與血壓的異常，可能引起高血壓與心臟病。



生殖系統

♂男性：

可能造成勃起障礙或精子數量減少、受損。



消化系統

菸品產生的刺激物破壞胃酸中和的能力，引起胃潰瘍。



生殖系統

♀女性：

可能使得經期混亂、劇烈經痛，並增加子宮頸癌的機率，更可能有不孕、流產的現象。



菸對經濟的影響

- 因為吸菸，讓食衣住行的額度受到縮減，著實影響了生活品質。錢應該用於投資自己，而非傷害自己。



菸 VS 錢

了解抽菸對經濟的影響後，請你想一想，並回答下列問題。

1. 我的周遭，誰有抽菸習慣？
2. 他們一天大約抽幾包菸？要花多少錢？
3. 算下來，一年大約花了多少錢？
1包菸的錢 _____ × 365天 = _____。
4. 若不抽菸，省下來的這些錢可以買到什麼？抽菸又帶來了什麼？ **可以買生活必需品。而抽菸只會換來一身菸害。**
5. 你會選擇將錢用在抽菸還是買其他物品？為什麼？





菸對社會造成的負擔

- 吸菸更會帶來不少的**社會成本**。除了清潔成本，對環境的危害以及吸菸者大意造成的**火災損失**等，都是社會的一大負擔。因為菸害造成的疾病及死亡，更是筆**衛生醫療的龐大支出**。



菸品危害知多少

從個人、家庭或社會選擇一項，並思考菸品的危害、對你造成的威脅及嚴重性。

	☐ 個人 ☐ 家庭 ☐ 社會
菸的危害	如：買菸花了許多錢。
造成的威脅	如：將錢花在買菸，不夠錢吃飯。
嚴重性	在☆上塗色，最嚴重為5顆星。 ☆☆☆☆☆



5 菸害防制法

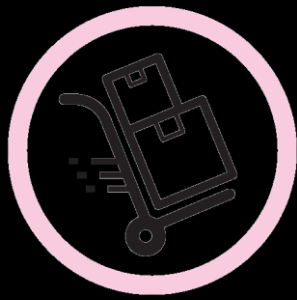


菸害防制法修法七大重點 1'00''

- 我國菸害防制法於1997年開始施行，因應世界衛生組織，在政府與民間反菸團體的努力下，於2023年3月22日開始實施修正後法規，希望能更進一步落實反菸工作。
- 為保障青少年遠離菸害，菸害防制法中提及以下五點：



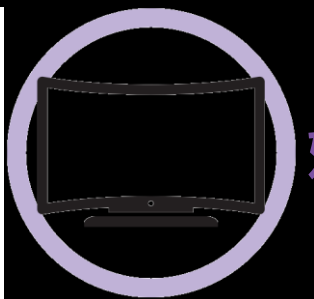
年齡規定



供應規定



販賣規定



媒體規定



公共場所規定



年齡規定

未滿二十歲者不得吸菸，且父母與監護人應禁止未成年者吸菸。



供應規定

任何人均不得供應菸品給未滿二十歲者。



販賣規定

菸品不得於開架式貨架、自動販賣機、電子購物等無法辨識年齡之管道販賣，避免青少年有機會購買菸品。





媒體規定

避免青少年受廣告媒體影響，電視節目、戲劇表演、視聽歌唱及職業運動表演等均不得強調吸菸之形象。



公共場所規定

為了邁向無菸環境，特別規定學校、醫院、大眾運輸等場所與三人以上室內公共場所均不得吸菸。

QA中學堂

Q有人在公共場所抽菸，經勸阻後不改善，可透過什麼管道檢舉，來保護自身權益？

A可透過當地衛生局或撥菸害諮詢及檢舉服務免付費專線0800-531531，檢舉菸害違規案件。





6 反菸我做起

想一想

1. 你認為他們的行為如何？
2. 在此情境中，你有什麼感受？此時你會採取什麼樣的決定？拒絕或是嘗試？為什麼？





■ 該如何用對的方式說「不」，需要一些技巧：



拒絕小訣竅

很多人認為拒絕很困難，其實並不難，請務必謹記以下的拒絕小訣竅。

1. 態度溫和且堅定。
2. 清楚表達自己的立場，明確的說「不」。
3. 必要時可提出法律依據。
4. 針對不同情境，彈性使用說服技巧。如：為了你和大家的健康，請不要在公共場所吸菸。
5. 避免心虛的動作，如：搔頭、眼神飄移。切勿出現攻擊性的言語或動作。





拒絕金頭腦

1. 請根據前2頁圖片，並參考拒絕小訣竅，寫下你會怎麼拒菸？

無論是菸或是電子煙我都不嘗試，因為我未成年，而且也不想傷害身體。

2. 請分組扮演上方情境的各個角色，並思考拒菸行動會遇到什麼障礙？要如何克服？





7 如何戒菸

- 拒菸需要努力，戒菸更需要**毅力**！
- 實行戒菸的幾小時內會開始出現**戒斷症狀**，即一段時間不抽菸便會產生不適的反應，**3至5天**後**戒斷症狀**會達到**高峰期**，**約2週**後症狀慢慢減輕。
- 若要成功戒菸，就要先了解戒斷反應的時間點，並在這些時間點中運用策略克服。





戒菸五大絕

創造支持性環境

想一想誰可以協助自己？如：家人、朋友或加入戒菸團體。請親友隨時提醒自己戒菸的動機、給予鼓勵，並請他們協助你遠離菸品環境。



小北

加油，戒菸第三天，堅持下去。

替代方法

深呼吸、做伸展操、喝冷水、含薄荷糖、嚼食口香糖或使用戒除藥品（如：尼古丁咀嚼錠）。

喝杯冷水，減少抽菸的慾望。





戒菸五大絕

自我鼓勵與提醒

擬定自我鼓勵的時間與方式，如：戒菸成功就替自己買件新衣服。並藉由日記記錄戒菸點滴，透過自我對話提醒自己戒菸的重要。

戒菸兩週，可買件新衣服。



改變生活

調整生活中與菸相關的行為與習慣，並避開含有咖啡因的飲料，因為根據研究咖啡因會增強腦部對尼古丁的敏感度，讓人難以拒絕菸癮。

最近不碰咖啡因，我點果汁喝就好。



分散注意力

透過有興趣的運動或休閒活動轉移對於菸品的注意力。

陪我去打球吧！不然我太無聊，會想抽菸。





戒菸專線

撥免付費戒菸專線：
0800-636363，或用
Line通訊軟體（ID：
@tsh0800636363），
可諮詢專業人員協助
打造戒菸計畫。

01

戒菸藥局

各縣市衛生局推行
社區藥局戒菸諮詢
服務，可認明社區
戒菸諮詢站的挂牌，
到該藥局諮詢戒菸
藥品的使用。

03

戒菸網路資源

請找一找戒菸的相
關網頁，確認正確
性後將網站名稱與
網址寫上。

05

戒菸門診

衛生福利部國民健
康署在許多醫療院
所設置特約門診，
提供民眾戒菸服務。

02

戒菸班

透過各地衛生所或醫療
院所開設的戒菸班，藉
由專業人員的輔導與鼓
勵，幫助自己更多元且
有規畫的進行戒菸。

04





戒菸全能王

阿德暑假時因為好奇而碰了菸品，沒想到後來一根又一根的抽。最近很想戒菸，但他不知道從何做起，請你利用課堂所學，為他擬定戒菸策略吧！

1. 阿德可以怎麼做？(寫下至少3種方式)

遠離有菸的場合、喝冷水或嚼口香糖代替吸菸、運動轉移注意力、請朋友督促自己。

2. 阿德可以找誰協助？親友、衛生所專業人士、戒菸團體等。

3. 請你給阿德一句鼓勵的話：

從現在開始戒菸還不算遲！切記勿走回頭路。





菸害國際事

近年來，各國越來越重視無菸環境與相關法令的落實，讓我們一同來了解其他國家對於菸害的相關規範，並比較與思考我國可以參考求進步的地方。

Q1 請選擇一個外國地區，上網查詢並填寫我國與該國禁菸的相關規範，完成後請與同學分享。（參考答案）

國家	禁菸年齡	無菸環境相關規範
臺灣	未滿20歲	公共場所禁止吸菸
日本	未滿20歲	原則上公共場所實施禁菸，抽菸要至「指定吸菸室或吸菸區」

你的參考資料來源：<https://japantravel.navitime.com/zh-tw/area/jp/guide/NTJhowto0128-zh-tw/> _ _ _ _ _



此連結為某些國家對無菸環境的相關規範，進行Q1時，可以點進去參考喔！





近年來，各國越來越重視無菸環境與相關法令的落實，讓我們一同來了解其他國家對於菸害的相關規範，並比較與思考我國可以參考求進步的地方。

(參考答案)

Q2 打造無菸環境，需要人人一起。請從本章你學到的菸害知識與法規中，選擇一個重點，並用一句話節錄出來，成為你的無菸宣導金句！

1. 寫下你節錄的無菸宣導金句。

菸的危害從生理、家庭到社會。

2. 為什麼選擇這句？

大多數人以為抽菸只會影響健康，但是抽菸不僅只是影響健康。

3. 請將你的無菸宣導金句分享到社群平臺或寫在聯絡本上，並記錄家人或好友的回饋。

很棒，讓更多人認識菸的危害。

