

拒絕菸檳毒 健康我最酷





你的健康 我們關心

因為關心，所以想知道同學以下的情況：

1. 請問過去30天內，你有吸過紙菸、電子煙或加熱式菸品嗎？
(即使一兩口也算)
2. 請問過去30天內，你有吸菸的日子中，平均每天吸幾根紙菸？
3. 請問過去30天內，你曾在校園看過有人吸菸嗎？
(包含紙菸、電子煙或加熱式菸品)
4. 請問你的好朋友中，有沒有人吸菸？



紙菸

電子煙



加熱式
菸品



你的健康 我們關心

親愛的同學你好：
因為我們很關心每位學生的健康，所以想了解你有沒有以下的情形
此為不具名問卷，可以安心作答，謝謝你的合作。
新北市政府衛生局&世界和平婦女會
關心你

校名：_____

1. 請問過去30天內，你有吸過紙菸、電子煙或加熱式菸品嗎？(即使一兩口也算)
 沒有 有，吸過(可複選) 紙菸 電子煙 加熱式菸品

2. 請問過去30天內，你有吸菸的日子中，平均每天吸幾根紙菸？
 沒吸菸 少於1根菸 1根菸 2-5根菸 6-10根菸 11-20根菸 超過20根菸

3. 請問過去30天內，你曾在校園看過有人吸菸嗎？(包含紙菸、電子煙或加熱式菸品)
 沒有 有

4. 請問你的好朋友中，有沒有人吸菸？
 都沒有 有一些有 大部分有 全部都有

(請沿虛線撕下，將問卷的部分交給老師，下方資訊可以帶回去分享)

跟癮害SAY NO

QR Code 1: 新北市政府衛生局粉專 新北衛什麼

QR Code 2: 世界和平婦女會 無菸總動員

Notes:

二手菸被世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」
 不論菸草製品還是電子煙，都對健康有危害
 未滿二十歲禁止吸菸(包含加熱式菸品(指定菸品))；全面禁止電子煙(類菸品)
 同時吸菸、喝酒、嚼食檳榔者，罹患口腔癌的機率是一般人的123倍
 戒菸找專業！尋求戒菸資源管道~
 各醫療院所的戒菸門診/社區戒菸諮詢站；戒菸專線：0800-636363

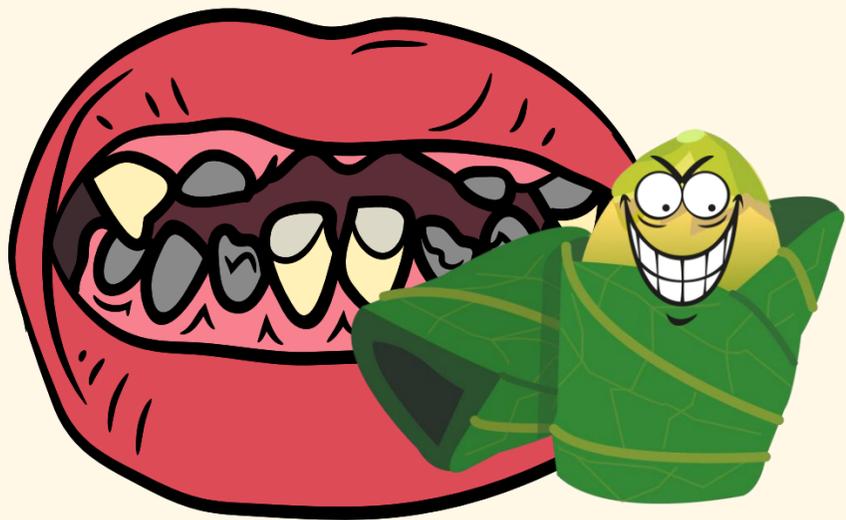
廣告

經費來自菸品健康福利補助

消除癮思1

- 我工作提神，就是要吃檳榔!
- 我檳榔不加添加物的，安啦~不會得口腔癌啦!
- 我冬天怕冷，都靠吃檳榔來保暖。
- 我談生意時，請吃檳榔比較容易談成功!

當嚼食檳榔的家人跟你說……



消除癮思1



檳榔是一級致癌物，即使不含紅灰、白灰、荖花、荖葉，**本身就具有致癌性！**易罹患口腔癌！

割腿補臉換教訓 檳榔百害無一益

曾經，建築水電工石世琳有張完整的臉。
現在，石世琳只剩下半張臉，另一張臉已為檳榔破碎。

長期吃檳榔的結果，「檳榔素」和「檳榔鹼」這二個致癌成分早已悄悄侵蝕了石世琳的健康。為了保命，石世琳不得不犧牲半邊臉、半邊牙、半邊淋巴腺，還有，半邊大腿肉。

口腔癌悄悄來
吃了二十多年檳榔的石世琳，一直不覺得死神會找上自己。即使口腔腫痛、舌、牙齒、口腔及嘴角已長滿了黏膜白斑，他也還沒自覺到自己已患口腔癌前驅人。
直到兩年前，四十一歲的石世琳開始感到苦悶。一開始只是刷牙痛去拔牙，沒想到拔牙後傷口不但沒癒合，腫痛開始出現破洞。
石世琳本來以為只是單純的牙齦炎，因此繼續過著痛自己減輕痛苦，卻因此延誤了黃金就醫時間。等到牙齒、腐爛潰爛兩、三周之後，石世琳發現腫痛的破洞無法癒合，這才開始意識到病情的嚴重性前往就醫。在研華醫院醫師的建議下，轉往台大醫院作檢查，不料，一檢查就是口腔癌第三期。

割腿補臉飽受折磨

手術後，石世琳一開始相當不能接受半邊臉破碎的自己，更不敢照鏡子。每當要出入公共場合或坐捷運時，他一定會戴上口罩，似乎躲在口罩下才能揮掉所有異樣眼光，才有安全感。尤其其他最難過的，是一起穿同樣褲子長大的國小同學們找他參加每年舉辦的同學會，他都羞於參加。



走出陰霾當起戒檳榔大使

日子久了，在家人、親友們的鼓勵下，石世琳的心情終於慢慢地轉過來，也開始敢拿掉口罩出門了。這一路走來，他沒有怨天尤人，反而是正面積極地認為：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨。」老天爺如此地安排他經歷這段路，一定是有什麼意義。
現在，石世琳再也不會以自己的臉為恥，反而還會以自己破碎的臉來告誡不怕死、還在嚼檳榔的工地朋友們。他也時常提醒身邊的檳榔友，只要口腔有異樣，如：白斑、破洞，就要趕快去就診，千萬不要重蹈他的覆轍。
退休時間開始吃檳榔，因為在工地工作，工人們相互之間請吃檳榔，也為了和工人們交際應酬，讓他養成吃檳榔的習慣。

吃了十幾年的檳榔，只有在工作場所吃檳榔，不會在家裡吃檳榔；太太曾經要求他戒吃檳榔。

每天需要花兩三百元來買檳榔。

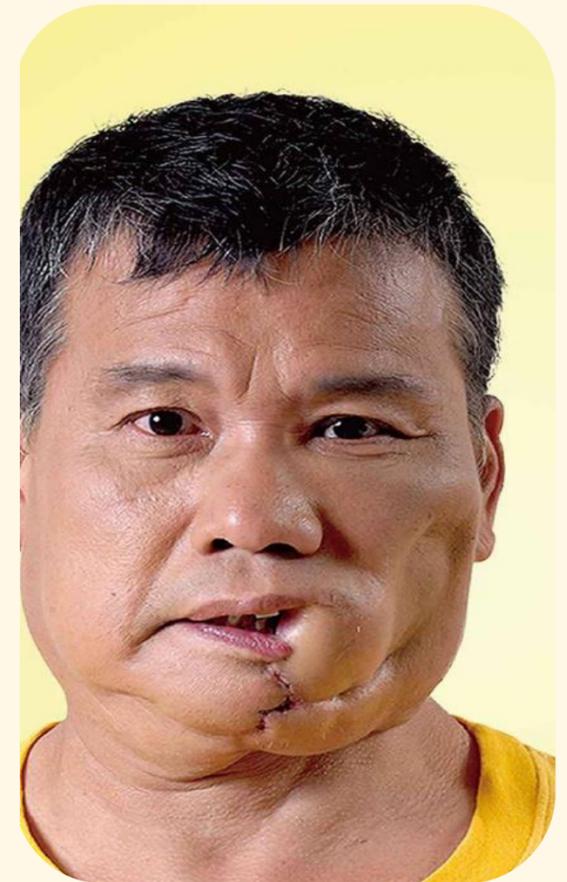
發現是口腔癌時，太太和自己都坦然面對，因為遇到了就要處理。

手術之後，開始改變飲食習慣，多吃水果，也慢慢將抽菸和喝酒的習慣戒除。

工作提神、保暖發熱、談成生意，
都有更好的方式，而非吃檳榔！

現在沒事，不代表以後都不會發生！

→拒檳三招「麥哺、麥揪、麥請」



消除癮思2

- 你只是幫忙把風而已，又沒讓你賣毒，不會有事啦!
- 介紹你一個神奇的飲料/零食，保證你充滿活力，學習更有精神!
- 聽說國外大麻是合法的，可以從海外代購購買到

當有學長姐跟你說……



你同意嗎

消除癮思2



根據毒品危害防制條例
不論**施用、強迫與誘使他人吸毒**，都是違法的!
持有、製造、販賣或轉讓毒品，
和負責**把風、聯繫、取款**(屬於販毒之行為)，
也都違法喔!

同學~試一下啦，
這個很好呢!看你們
課業壓力大，吃這個
解壓放鬆啦

老大叫我注意附近!
我要認真把風!



感覺有點可疑，我
不敢吃...我趕時間，
先走了!

我去運動
釋放壓力就好了!

消除癮思2

不碰大麻煩

使用大麻會危害大腦、心臟及呼吸系統!

無論國外如何規範，大麻在台灣屬於二級毒品
任何製造、運輸、販賣、攜帶入境或持有、使用
行為都是違法的喔！



破解 新型態毒品 各式偽包裝
睜大眼睛辨明 避免觸法

違法大麻製品

- 違法添加管制成份 大麻用品
- 大麻軟糖 大麻巧克力 大麻餅乾
- 大麻煙彈
- 大麻汽水

教育部
Ministry of Education 關心您

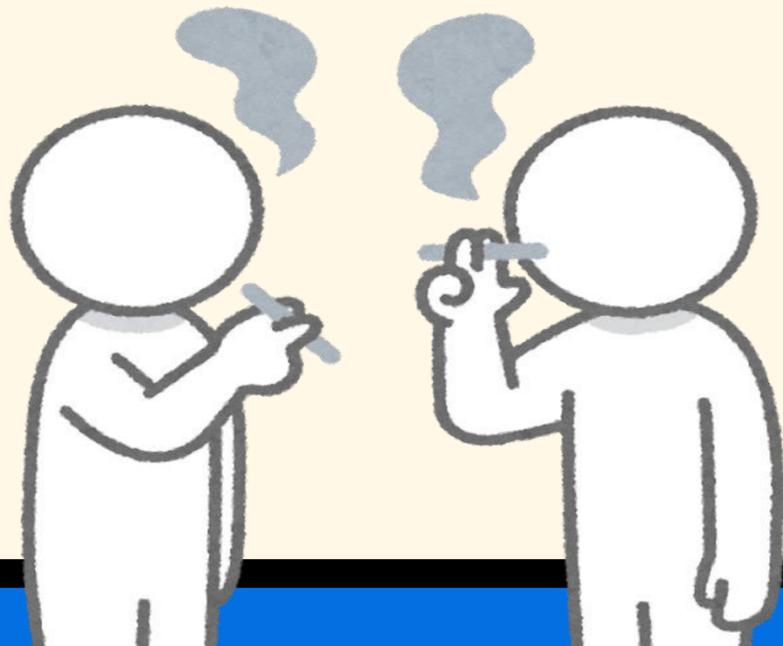
相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

廣告

消除癮思3

- 我改吸「淡菸或加味菸」就可以減少風險啦!
- 我還年輕，很有本錢，吸幾根菸，應該不會有太多影響吧
- 吸菸是我的選擇，又不會影響你，別管啦!

當好朋友跟你說……



消除癮思3

無論何種分身的菸，都是危害健康的！



拒絕菸品上癮

向加味菸 Say NO!!

加味菸陷阱！

這是加入了各種香料的菸草產品

- ⚠️ 可能讓使用者誤以為危害較小
- ⚠️ 不知不覺的成癮

一樣會造成健康危害

免付費戒菸專線 0800-63-63-63

LINE@線上戒菸諮詢 @tsh0800636363

HPA 衛生福利部 國民健康署



消除癮思3

吸菸的真實代價!



禁菸年齡提高至20歲

吸菸所要付出的代價比你想像得多...

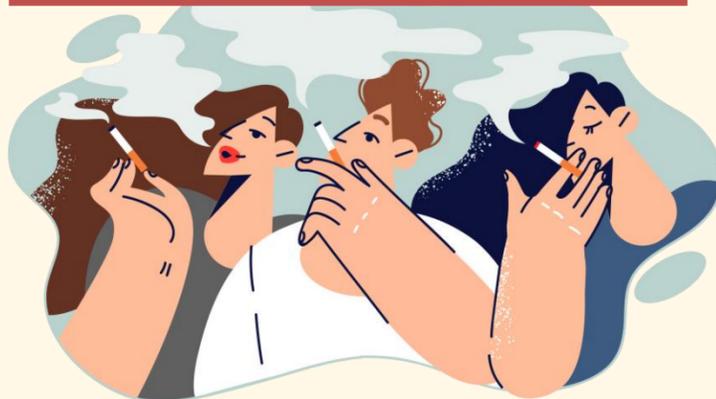
身體健康外，還有青春、自由、時間、醫療花費等。

消除癮思3

菸蒂造成的
環境問題



二手菸&三手菸
的危害



菸對我們的影響
無所不在

菸是
公害!

消除癮思3

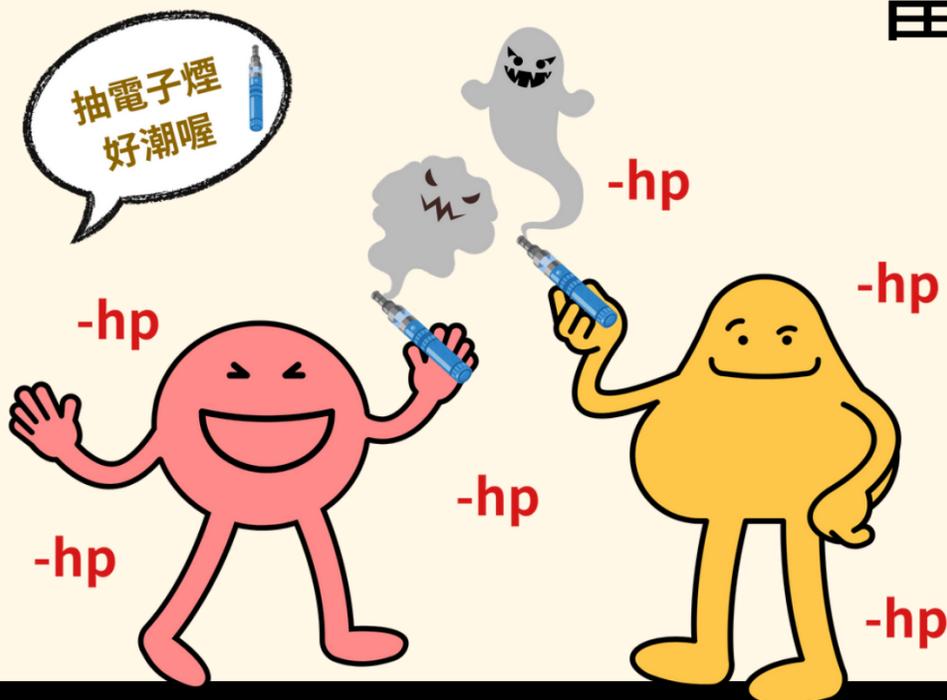
擴大禁菸場所，保護你我健康



消除癮思4

- 電子煙香香的，危害少又不會有二手煙，讓你健康又自在
- 我在個人平台分享很多電子煙的訊息，歡迎大家多多按讚

當網紅說……





消除癮思4

電子煙才不酷!會臭、無減害、也無助戒菸

你以為很香?

電子煙還是很臭好嗎!
電子煙霧並非水蒸氣,不僅會產生二手、
二手煙,並含多種**有毒物質!**

變擱騙啊!

電子煙才不能減少傷害!
電子煙危害腦、心、肺、肝、腎等器官,
減害只是迷思,更多是健康傷害!

幫助戒菸?

電子煙只是換湯不換藥!
電子煙**無助戒菸**,只會讓你越吸越上癮,造成紙菸
及電子煙兩種都戒不掉!戒菸找專業!

戒菸專線
0800-636363

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

消除癮思4

電子煙才不酷! 對健康危害更大、來源不明易爆炸

「我以為自己不是吸菸！」電子煙上癮18歲美眉沉痛告白



蔡碧月

2019年9月12日



美國18歲正妹赫爾曼因吸電子煙造成肺衰竭緊急入院，醒來後沉痛呼籲遠離電子煙。(圖/Simah Herman IG)

「我想發起拒絕電子煙活動！」美國一名18歲正妹赫爾曼 (Simah Herman)，一個月前插著呼吸管躺在床上，拿著手寫看板，臉色蒼白、神情嚴正地表達後慧與沉痛心情。



消除癮思4

ETtoday新聞雲 > 社會

2024年08月15日 13:37

社會 社會焦點 保障人權

又是「喪屍煙彈」！桃園民宅藏毒品分裝場 還用水果口味包裝



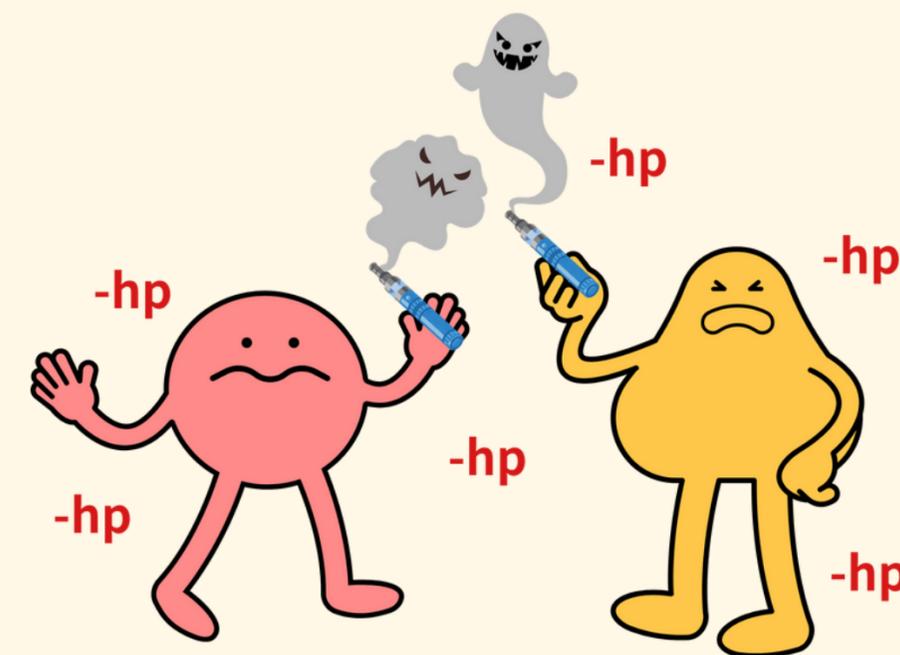
▲彭姓、黃姓男子在中壢區龍慈路租屋充當毒品分裝場，以K他命與麻醇「喪屍煙彈」。(資料照/記者張君豪翻攝，與本新聞無關)

記者沈繼昌/桃園報導



小心在不知情的狀況下就染上毒癮！

美國研究發現，青少年若使用電子煙， 使用大麻機率會增加3.5倍



消除癮思4 喪屍煙彈危害多!

喪屍煙彈毒駕刑罰

尿液或血液 構成毒駕 (每毫升超過50納克)	3年以下
致人重傷	1年以上 7年以下
致人於死	3年以上 10年以下
再犯致人重傷	3年以上 10年以下
再犯致人於死	5年以上 或無期徒刑

台北

坦市找臨西關公鐵 "市已概器"列一級毒口 毒駕致死人且重判10年

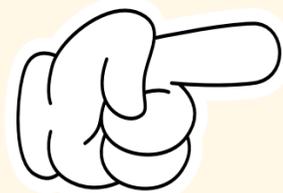
依托咪酯 俗稱喪屍煙彈，若吸食過量將無法思考、無法控制身體，還會異常顫抖、抖動，嚴重會致死!

你我遵守 法規保護

自112年3月22日起，菸害防制法規定全面禁止電子煙，違者將重罰

加重罰責

- ▶ 製造、輸入業者，處1,000萬元-5,000萬元
- ▶ 製作廣告、接受傳播或刊載者，處40萬元-200萬元
- ▶ 販賣、展示者，處20萬元-100萬元
- ▶ 供應者，處1萬元-25萬元
- ▶ 使用者，處2千元-1萬元



不使用、不購買、不推薦違法產品



你我遵守 法規保護

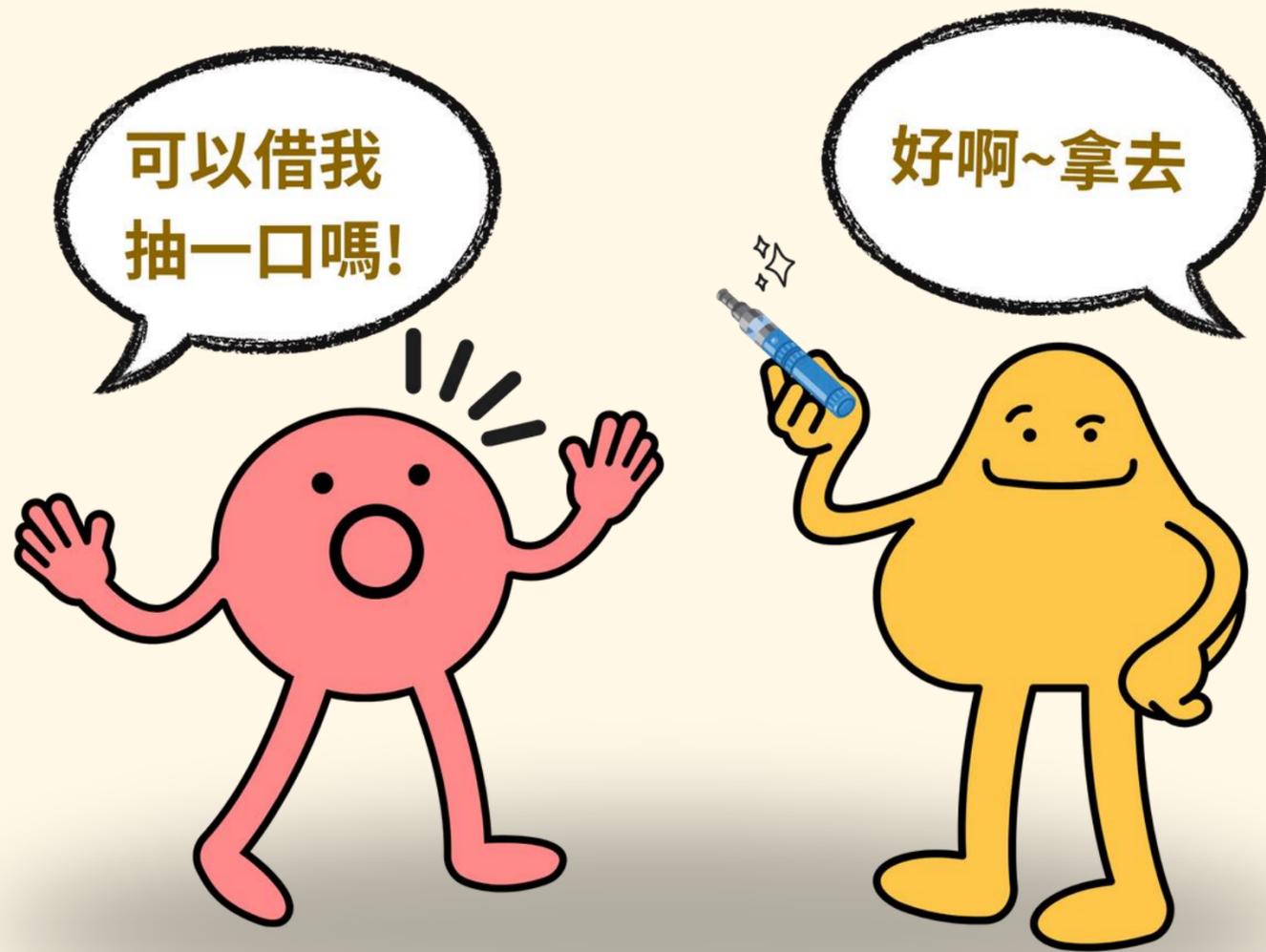
在IG、FB等網路po文/轉分享 = 販賣電子煙



重罰至少20萬元



你我遵守 法規保護



使用電子煙

至少罰2千元

借給同學 = **供應**

重罰至少1萬元

你我遵守 法規保護

學校保護學生健康，制定菸害防制相關規範

電子煙是違禁品！

禁止攜帶入校！

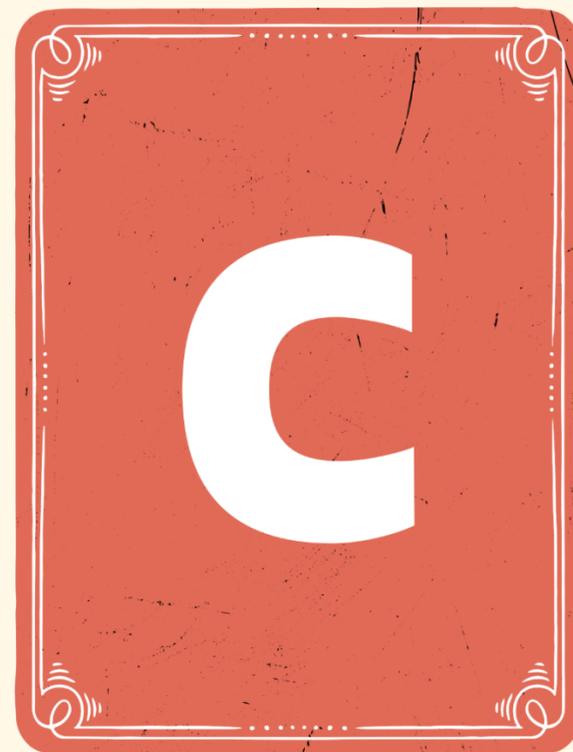
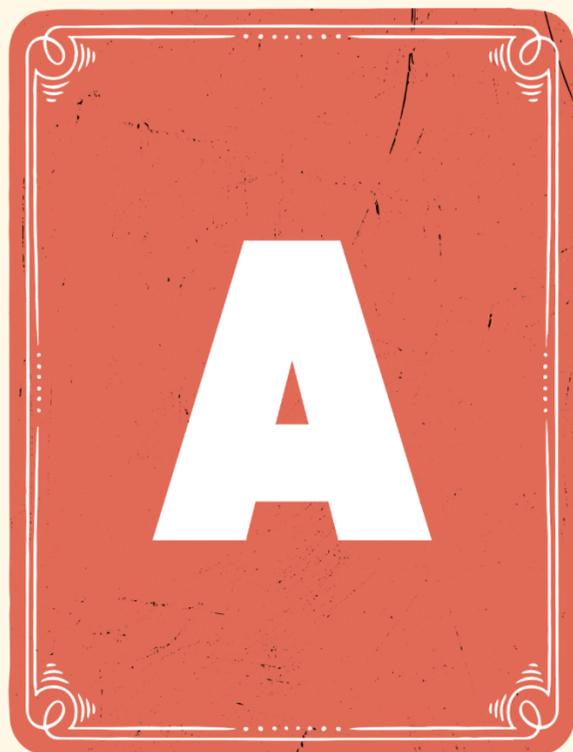
禁止學生網路po文分享！



打卡要小心！
避免違禁品



拒癮酷學堂

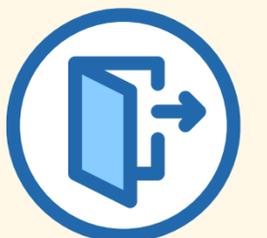


4關完成按這邊



下列哪個是菸害防制法規定**全面禁菸**的場所？

- ① 大眾運輸工具
- ② 醫院、公車站
- ③ 大專院校以下之校園
- ④ 以上皆是



拒癮酷學堂



下列哪個是戒菸專線號碼？

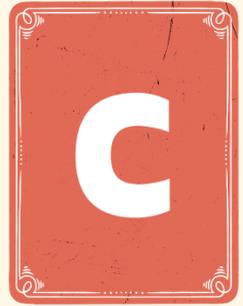
① 0800-636363

② 1922 傳染病相關諮詢專線

③ 0800-531531 申訴專線

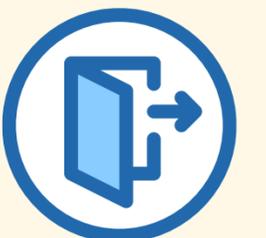
④ 0800-770885 戒毒專線





以下何者是違法的行為？

- ① 年滿20歲成人使用電子煙
- ② 將電子煙借給朋友使用
- ③ 網路分享販賣電子煙的相關訊息
- ④ 以上皆是



拒癮酷學堂



請同學**演練拒絕技巧**，說出你的理由

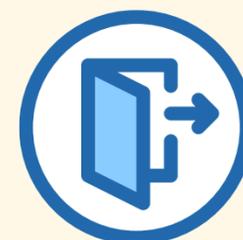
我(理由)，所以我

拒菸

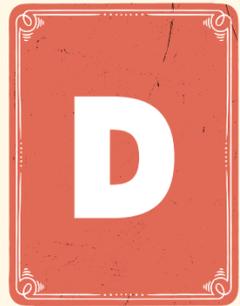
拒電子煙

拒檳

拒毒



拒癮酷學堂



請同學演練拒絕技巧，說出你的理由

拒菸

例 我(討厭菸味，而且不想因為吸菸提早變老)，

所以我不吸菸



拒癮酷學堂



請同學演練拒絕技巧，說出你的理由

拒電子煙

例 我(害怕電子煙油裡含有毒品)，

所以我不使用電子煙



拒癮酷學堂



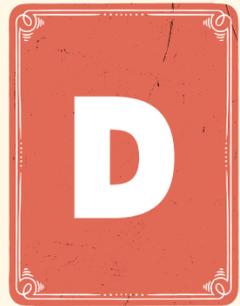
請同學演練拒絕技巧，說出你的理由

拒檳

例 我(知道檳榔可能會導致口腔癌，而且我也不希望牙齒醜醜的)，所以我不吃檳榔



拒癮酷學堂



請同學**演練拒絕技巧**，說出你的理由

拒毒

例 我(知道毒品會對健康造成很大的傷害)，

所以我不**接觸毒品**





成癮危害 我知道
成癮迷思 我思辨
拒絕成癮 我勇敢
青春健康 我擁有
健康最酷 就是我



菸害防制及戒菸、戒毒相關資訊、網站

新北市有合約醫療院所可提供戒菸、戒毒服務

詳情請洽戒菸專線：0800-63-63-63/戒毒專線：0800-770-885



新北市
29區衛生所



國健署
菸害防制資訊網



無菸總動員
粉絲專頁



戒菸
治療管理中心



董氏基金會
華文戒菸網



新北衛什麼
粉絲專頁

感謝本教材之部分圖樣/影片 由衛福部國健署、新北市政府衛生局、董氏基金會授權引用/轉載；
更多戒菸方法與禁菸規定，可參考「華文戒菸網」(www.e-quit.org)