



Technology

Humanities

International
perspective

Creativity

高雄市立文山高中

KAOSIUNG MUNICIPAL WUNSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

衛生保健組

菸檳防制 教師增能





高雄市立文山高級中學
KAOSHUNG MUNICIPAL WUNSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

目錄

- 菸品對兒童及青少年的危害
- 新興菸品危害
- 什麼是電子煙？
- 阿中部長戒菸秘訣大公開
- 拒菸演練

Technology

Humanities

International perspective

Creativity





高雄市立文山高級中學
KAOSHUNG MUNICIPAL WUNSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

菸品對兒童及青少年的危害

- 可能造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中
- 菸是青少年物質濫用的入門物
- 一旦開始吸菸，以後成為酗酒者的機會是不吸菸者的10倍
- 接觸菸、酒、檳榔後，平均約2年左右即會接觸初級毒品





高雄市立文山高級中學
KAOSHUNG MUNICIPAL WUNSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

Technology

Humanities

International perspective

Creativity

菸品對兒童及青少年的危害

- 青少年嘗試毒品的機會比不吸菸者高出 25 倍。
- 嚼食檳榔對健康危害，「檳榔子屬第一類致癌物」
- 每10名高三生中就有1名正在吸菸。
- 吸菸青少年約每3名就有2名會成為持續吸菸者

(國民健康署105年國人吸菸行為調查)



青少年應遠離新興菸品危害

台灣青少年第一次開始吸菸的原因，前三名依序為

1. 「好奇心使然」
2. 「同學或朋友吸，所以跟著吸」
3. 「紓解壓力」。

而當青少年開始吸菸經驗後，近三成的青少年（國中生30.8%，高中職學生38.5%）後續產生了吸菸習慣。



青少年應遠離新興菸品危害

新興菸品則是近年來流行在市場上的青少年吸菸新選擇，常見的有

1. 「加熱菸」
2. 「電子煙」

新興菸品具有

- 新奇創意、
- 華麗菸具、
- 特殊香氣等等噱頭，年輕人容易被吸引所買單





高雄市立文山高級中學
KAOSHUNG MUNICIPAL WUNSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

青少年應遠離新興菸品危害

可以改用因府菸子熱議
出擇使年政興電加爭
提選始近灣新禁（今
者開。台了雙管至
至菸就重讓成「一
甚抽心嚴，菸從）院
旗，不輕漸目熱為煙法
大，掉題人矚加策子立
的念，此問世造府（電
害概因癮受也政禁案送
危的概年成為是來一草
康菸少害較，但近「將
健紙青菸害，成部
有除有年危視，希望向福
具戒也少等重希走衛
不助，青害為一意年
較幫品成傷較唯有
著品菸造肺治的」有
打菸興而致防治菸在
品興新反導煙合法菸
菸新些，煙子取加熱，
興用這些，煙子電爭與）平。
新利抽菸電對品煙菸未



什麼是電子煙？



什麼是電子煙？

電子煙是以電能驅動霧化器，加熱煙油成為煙霧，雖與紙菸燃燒的原理不同，但同樣含有多種致癌及毒性物質，會對心血管、肺部及呼吸道產生危害，且抽檢近八成仍含成癮性尼古丁。

資料來源:國民健康署電子菸、加熱菸危害主題專區

紙菸、電子煙、加熱菸比較

	紙菸	電子煙	加熱菸
主要成分	菸草	丙二醇、甘油、 香精、尼古丁鹽 (註)	菸草 + 香精
原理	明火燃燒 菸草	電子霧化器 加熱霧化 煙油	電子加熱器 加熱菸草
幫助戒菸	X	有爭議	X
成癮性	0	0	0
二手菸	0	0	0

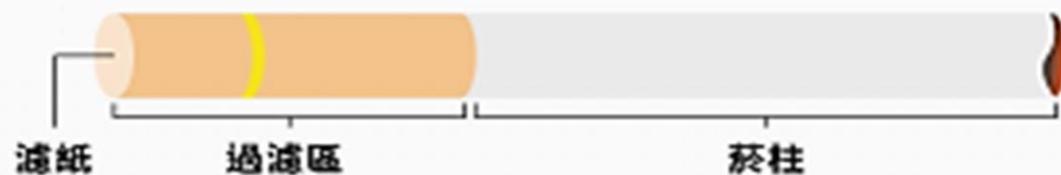
註：有些使用者會利用開放式煙油添加大麻油或其他成分

資料來源：監察院調查報告、美國食藥署電子煙報告 (US FDA e-cigarette or vaping visual dictionary)

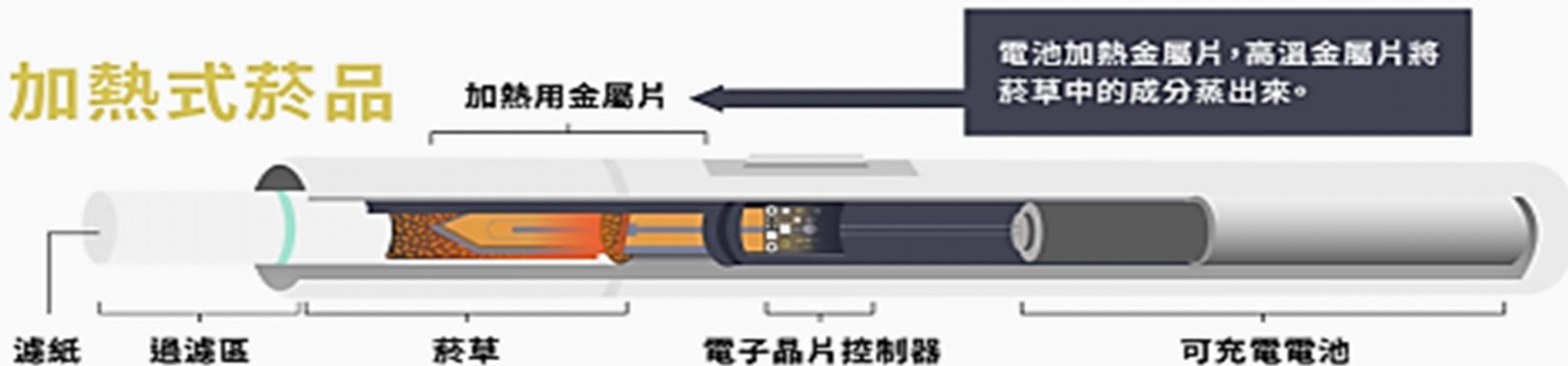
Image製圖：黃禹禎



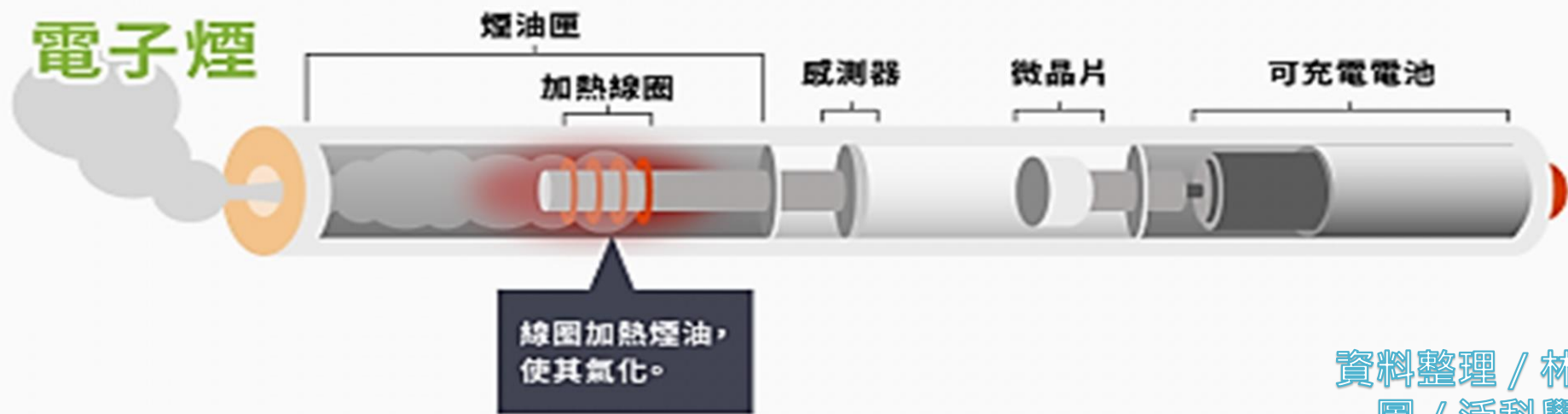
一般紙菸



加熱式菸品



電子煙





電子果汁?好多口味?裡面是加果汁嗎?
維他命棒?裡面有加各種維他命嗎?

電子煙也有二、三手菸(煙)危害



電子煙有二、三手菸(煙)
旁人健康依然遭殃

使用電子煙吐出的煙霧可測得尼古丁、重金屬、超細懸浮微粒等有害物質，且三手菸(煙)會殘留環境至少半年，即使不含尼古丁的電子煙也會抑制免疫功能，讓他人暴露在風險中。

電子煙的五大危害



高濃度尼古丁
易過量造成
中毒



電子煙
具高度成癮性
無助戒菸



電子煙
自燃爆炸
事件頻傳



電子煙油添加
大麻、安非他命等
毒品



電子煙內含一級
致癌物
甲醛、乙醛、亞硝胺



高雄市立文山高中
KAOHSIUNG MUNICIPAL WUNSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

電子煙釀肺傷害，年齡最小僅16歲

- 年輕人使用電子煙比例逐年提升，甚至還造成肺傷害。根據國民健康署統計，近2年已有6例通報疑似電子煙肺傷害個案，其中年齡最小只有16歲。
- 經研究發現，煙油含有超過41種有害、有毒致癌物質等。部分標榜草莓、香草口味的電子煙，添加的食用香料、香精等雖然能吃，但不代表能吸，因煙油添加物缺乏呼吸毒理測試。
- 世界衛生組織（WHO）表示，許多標榜無尼古丁的煙油，其實都測出含有尼古丁，且全球每年約120萬人因二手菸死亡，其中15歲以下的兒童和青少年為6萬5000人。

資料來源：國民健康署2022. 2. 24新聞



年輕人使用電子煙感染新冠肺炎的機率為一般人的5倍

- 世界衛生組織（WHO）呼籲，疫情期間停止吸菸比以往任何時候都更加重要，**因有證據指出，吸菸者比不吸菸者更有可能發生新冠肺炎（COVID-19）重症，且更可能死亡。**
- **另根據國外研究發現，13至24歲的青少年曾使用電子煙被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸（煙）者的5倍，顯示青少年使用電子煙及菸品不但影響呼吸系統和免疫系統，更是新冠肺炎的危險因子。**



電子煙的迷思

- Q：電子煙是可以幫助戒菸？
- A：世界衛生組織(WHO)表示：「**沒有證據**證明電子煙是安全且可幫助戒菸」，電子煙如有尼古丁成分，**仍會讓人成癮**。
- Q：電子煙油對人體沒有危害？
- A：成分中的**甲醛**被國際癌症研究中心(IARC)列為**一級致癌物質**。



阿中部長戒菸秘訣大公開(3分10秒版)

Technology
Humanities
International
perspective
Creativity



分享一下你這段心路歷程

拒菸演練

拒菸練功坊

KAOHSIUNG MUNICIPAL WUNSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

當朋友跟你說：

- 要不要來一口阿，吸的時候很酷喔！

同學們抽菸其實並不酷…，使出以下8招教你拒菸！



✓ 招式一

• 告知理由法



「醫生說我對香菸成分過敏，所以不能吸菸。」

「吸菸是違法的，你不要害我。」

「我爸媽管很嚴，要是被他們知道就慘了。」

✓ 招式二

• 轉移話題法



「你看，這個點心好好吃喔!要不要試看看!」

「最近有一部卡通，好有趣唷!你一定要看喔!」

✓ 招式三

• 堅持拒絕法



「不行，我真的不想吸。」

「我不做違法的事情。」

✓ 招式四

• 反說服法



「吸菸會上癮又致癌，而且非常難戒，我不想試，你也不要吸啦。」

✓ 招式五

• 反激將法



「你們說我沒膽量我就吸，那我就真的太沒主見了。」

「你們說我遜我就吸，那我就真的太遜了。」

✓ 招式六

• 遠離現場法



「我先打個重要電話，先離開了。」

「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」

「我覺得身體不舒服，先回家休息了!」

✓ 招式七

• 自我解嘲法



「沒辦法，我就是害怕阿，不要嘗試算了！」

「不行啦，我真的很膽小，不敢試啦！」

✓ 招式八

• 友誼勸服法



「我們是好朋友，我不希望你吸菸啦！」

「不要吸菸啦，這對身體不好，我們都不要嘗試好嗎？」