



菸、檳防制宣導

和美高中 學務處健康中心



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



大腦發育

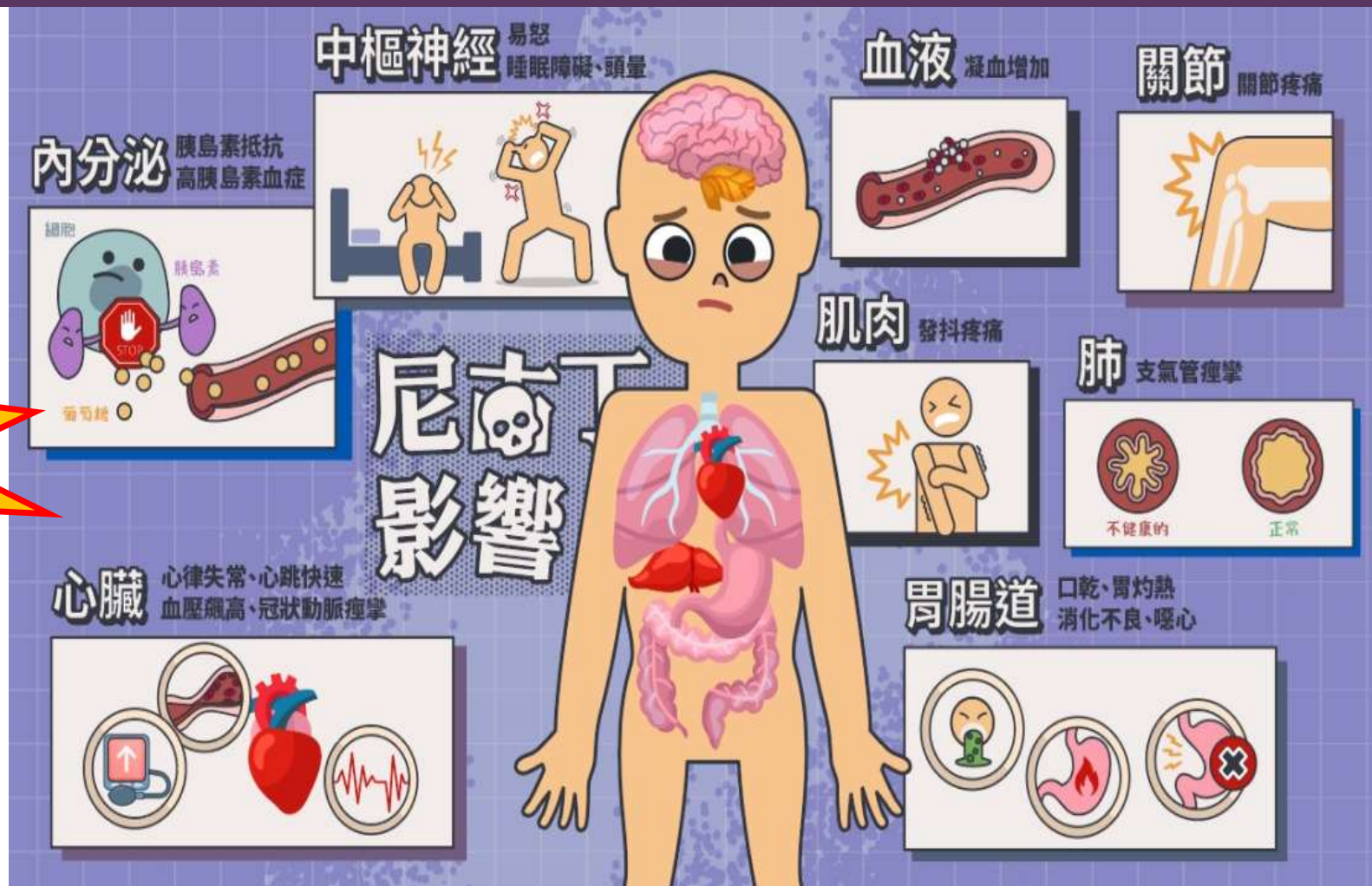
會一直持續到 25 歲左右

尼古丁會對青少年產生負面影響

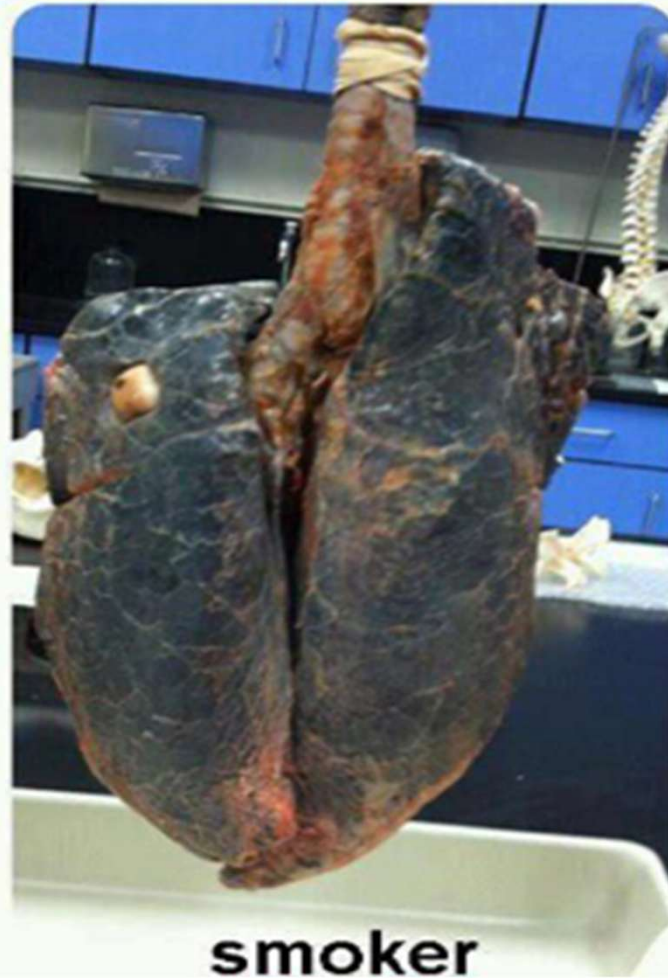
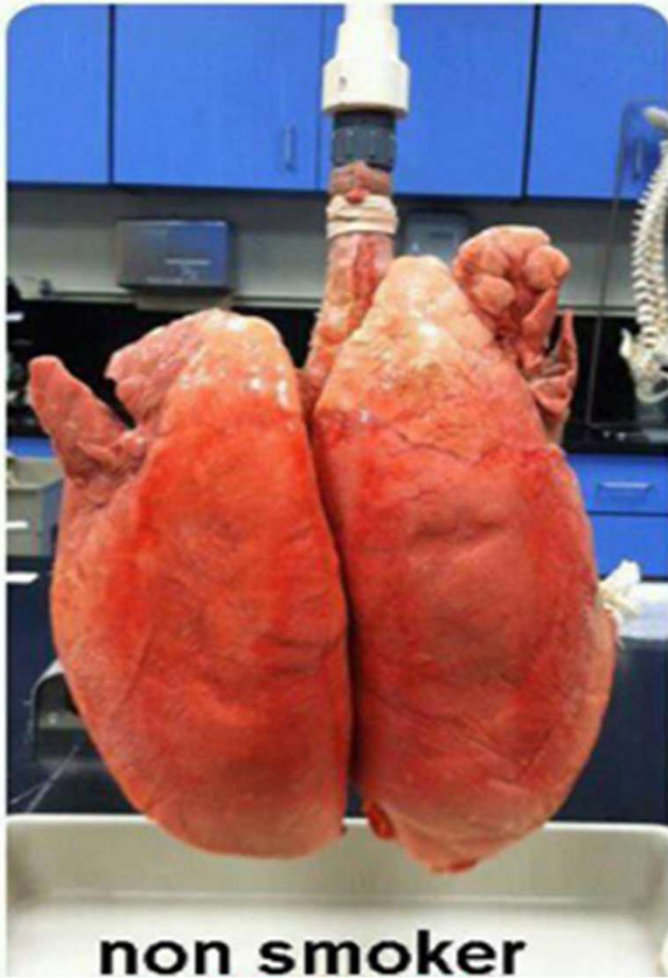
尼古丁 毒害青少年的大腦

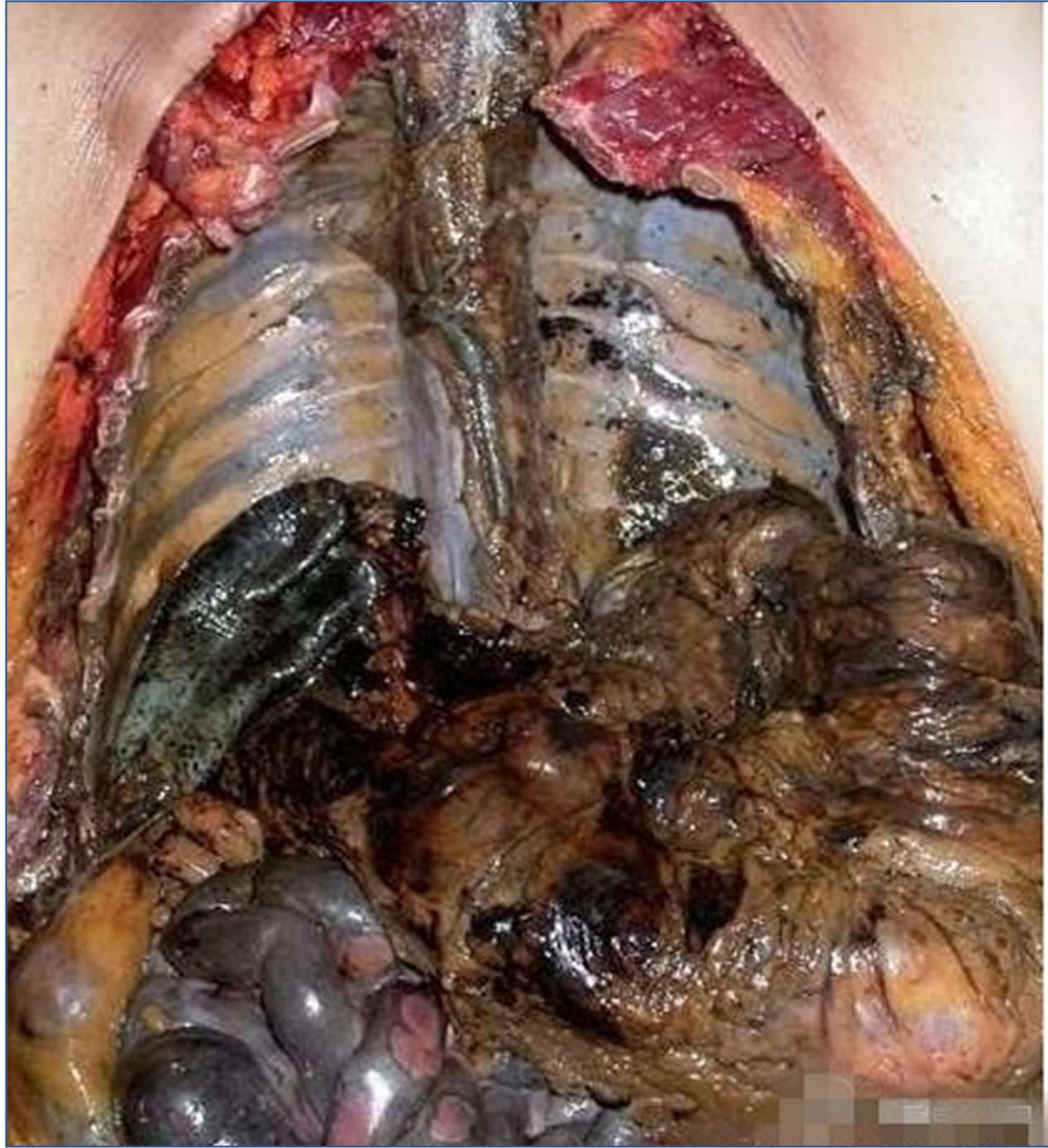
菸品對青少年的危害

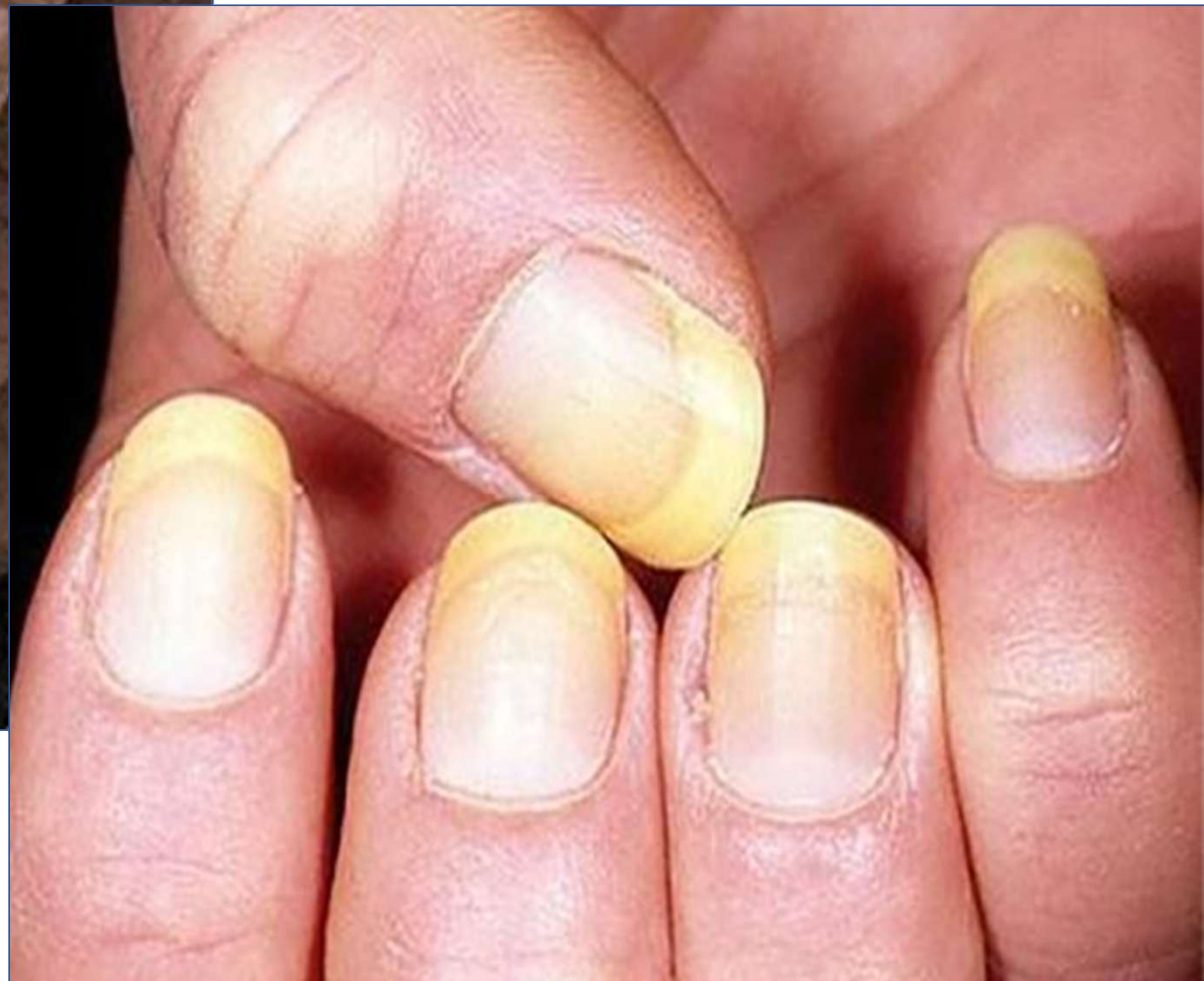
尼古丁影響中樞神經及全身

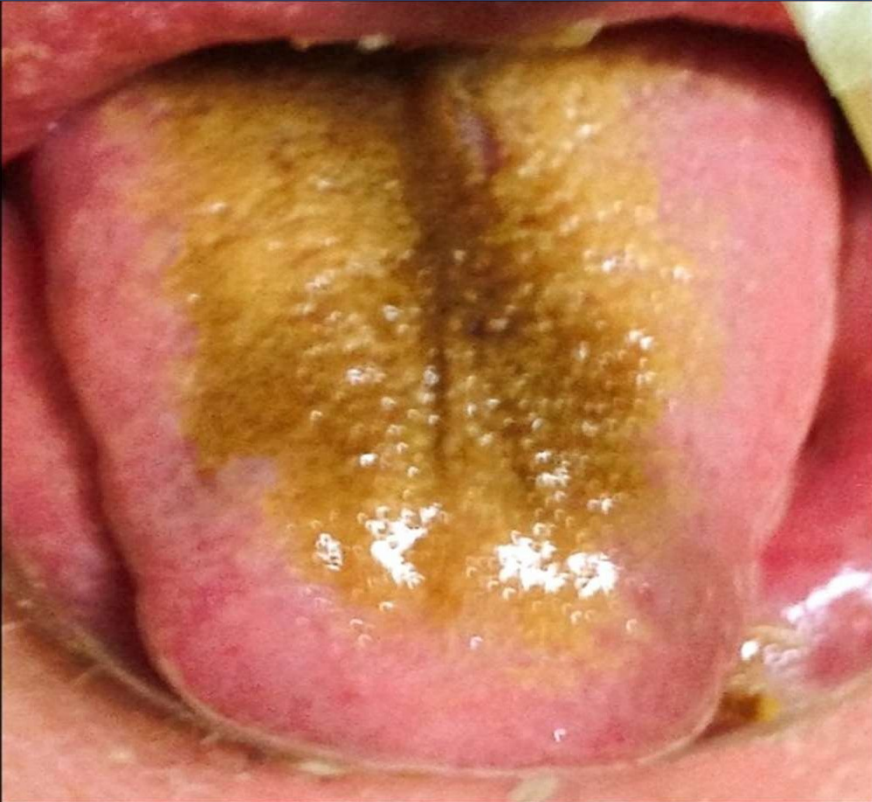


資料來源：衛生福利部國民健康署
國中學生電子煙防制教材









สูบแล้วเป็นมะเร็ง
ช่องปาก



สูบแล้วปากเหม็น
บูหรี
เลิกบูหรี โทร.1600



คว้นบูหรี
ทำให้เป็นมะเร็ง 10 ชนิด
เลิกบูหรี โทร.1600

青少年吸菸易成癮

比起成年人

青少年吸菸成癮速度更快!?



戒菸專線: 0800-636363

青少年的吸菸模式雖然與成人有所不同
例如，青少年可能是初嘗試，頻率與每周總量未如成人之高，然而
尼古丁成癮在青少年族群的進展更為快速，約1/4的青少年吸菸者在開始
吸菸後的一個月內，即會出現成癮的跡象。


廣告

電子煙危害防制

菸害防制新法上路-全面禁止電子煙



多種口味的「電子果汁或維他命棒」都是電子煙!!!

 世界衛生組織 (WHO) 指出，任何形式的菸品或電子煙都是有害的!!!



電子煙為何會危害健康？

**電子煙油
尼古丁**

成癮



9 包紙菸



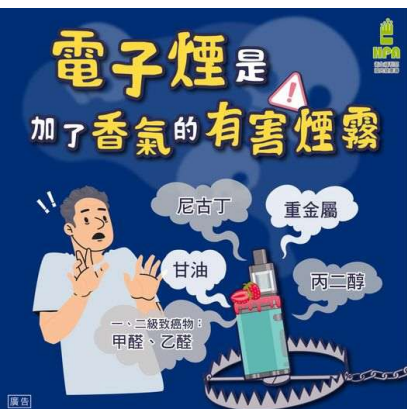
一瓶煙油30mL，常見尼古丁含量6mg/mL，尼古丁含量約180mg

1包菸20支，尼古丁總限量20mg
9包菸尼古丁含量約180mg

- 世界衛生組織指出許多標榜無尼古丁之煙油，皆測出含有尼古丁

電子煙的迷思

- Q：電子煙無法幫助戒菸？
- 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。



電子煙的危害

高濃度尼古丁易過量造成**中毒**

電子煙油添加大麻、安非他命等**毒品**

電子煙具高度成癮性**無助戒菸**

電子煙內含**一級致癌物**甲醛、乙醛、亞硝酸胺

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

桃園市政府衛生局

電子煙可能爆炸

拒絕使用電子煙



使用電子煙



小心面目全非

廣告

電子煙也有二、三手菸(煙)危害



菸害防制新法上路-全面禁止電子煙

加重罰責

全面禁止電子煙，違者重罰，民眾使用也受罰

- 製造、輸入業者，處1000萬元~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**

校園好人緣篇



別碰
電子煙
小心致癌、成癮及二手煙危害



本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

資料來源:國民健康署電子菸、加熱菸危害主題專區

加熱菸危害

加熱菸才沒那麼神



加熱菸對健康的危害

加熱式菸品的健康危害...



心血管疾病
心肌梗塞



肺部疾病
慢性阻塞
性肺病



呼吸道/黏膜
氣喘(哮喘)



情緒/精神影響
更容易對菸
酒藥物成癮

禁止攜帶加熱菸入境

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

出國旅遊人數增加

目前攜帶**加熱菸**入境違法並開罰
重罰至少新臺幣5萬元

菸害防制法第26條規定

如旅客入境攜帶 本法所禁止之產品
不論數量多寡，依本法處新臺幣
5萬元至5百萬元罰鍰
並銷毀或退運該菸品

免費戒菸諮詢專線
0800-63-63-63

HPA
衛生福利部
國民健康署



使用類菸品（包括電子煙）或未核准之加熱菸都違法

使用**類菸品**（包括電子煙）或
未核准之**加熱菸**都違法



最高可處新臺幣 1 萬元



所有菸草產品皆有害
包括加熱菸

----- 政府提供專業多元戒菸服務 -----

免付費戒菸專線
0800-63-63-63

LINE@線上戒菸諮詢
@tsh0800636363



衛生福利部
國民健康署



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

有關青少年菸害防制相關法規

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



菸害防制新法上路-擴大禁菸場所

菸害防制法修正通過 擴大禁菸場所，守護兒少健康



青少年菸害防制 Q & A

- Q：小兔（未滿20歲）的家人拿菸給他，叫他賣給同學賺零用錢，小兔家人和小兔這樣的行為是否違法？
- A：是!! 依菸害防制法規定不得提供菸品予未滿20歲者，違規者將處1萬至25萬元罰鍰。
- Q：小兔（未滿20歲）私自從家裡拿取電子煙，並帶到學校抽，小兔的行為是否違法？
- A：是!! 未滿20歲者吸菸除了要施以戒菸教育，若在禁菸（煙）場所吸菸，將處以2,000元至1萬元罰鍰。

拒菸演練

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



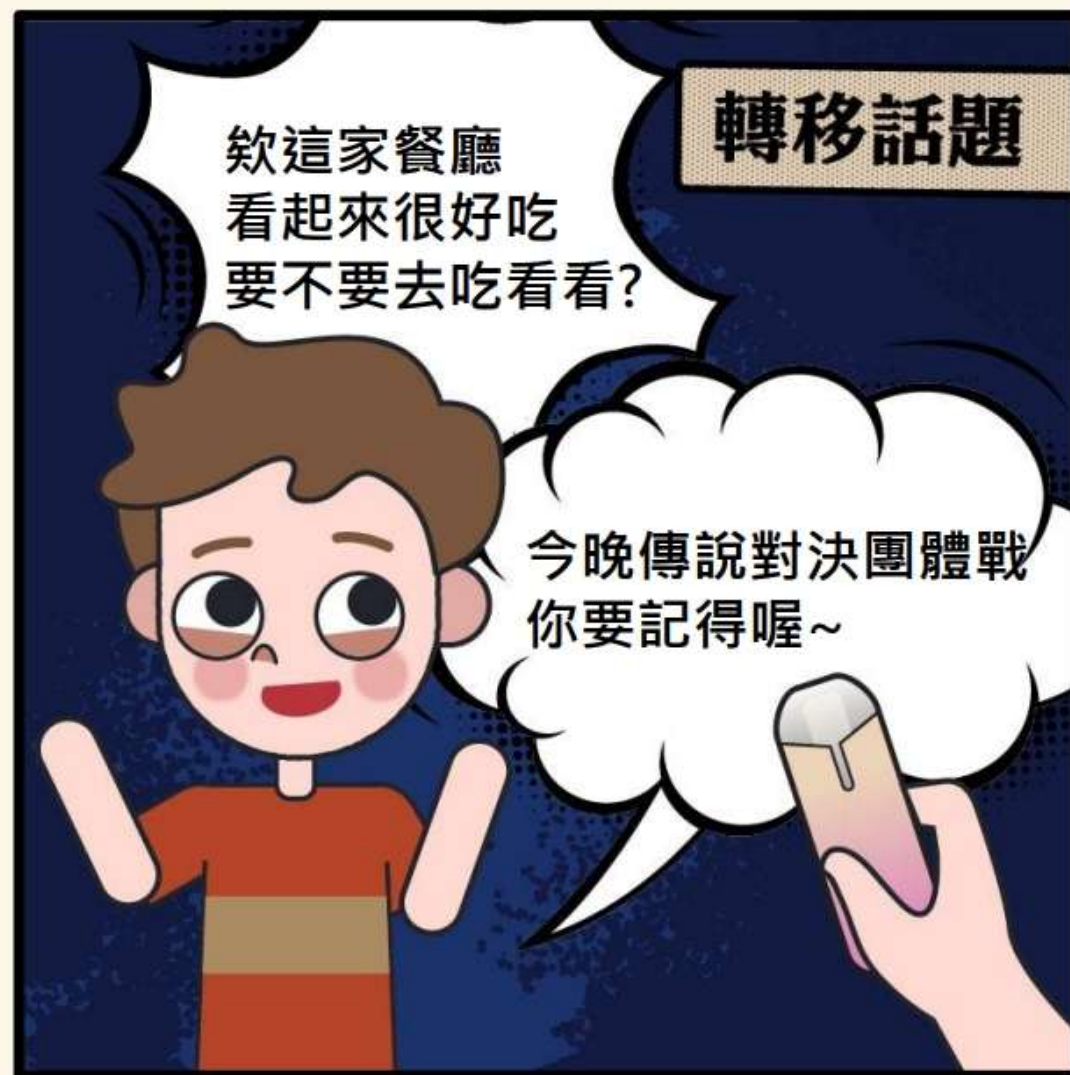
肯定自己
有拒絕的權利

1

拒絕技巧

天氣、球賽、遊戲、
功課、衣服...

我這裡有很酷炫的東西，
想不想使用看看呀？



1

拒絕技巧

我會怕、我很膽小、我沒錢...

我這裡有很像紙菸的東西
想不想使用看看呀？



1

拒絕技巧

父母不准、過敏氣喘、怕生病...

你要不要嘗試看看
「電子煙」呀？



1

拒絕技巧

不能使用、我不想...

我這裡有味道很香的東西
會讓你心情變好喔！



1

拒絕技巧

是好東西才能和朋友分享、
朋友有難一定要幫你、
這東西有問題一定會告訴你...

這裡有很厲害的電子煙！
因為你是我的好朋友，
只分享給你喔！要嘗試嗎？



1

拒絕技巧

跟朋友約了、家庭聚餐、
上課補習、父母在家等...

最近很多人都在使用電子煙
要不要嘗試呀？



檳榔危害防制

檳榔危害防制

檳榔的粗纖維就如同菜瓜布在口中摩擦「牙齒」及「口腔黏膜」，牙齒會變黑、磨損、動搖以及傷害牙齦，使得牙床下移形成牙周病。



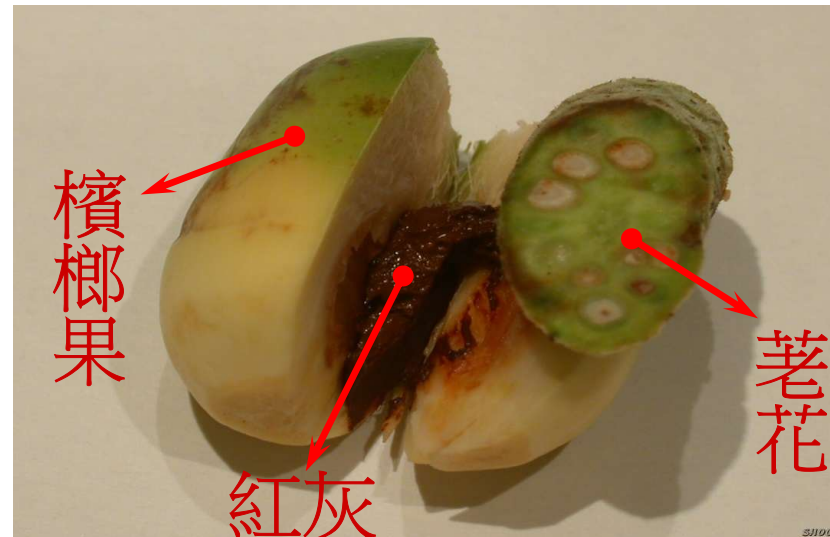
檳榔子不加任何配料，
就不會致癌？



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



這樣你還要吃檳榔嗎？


- 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**！！



檳榔本身就是一個致癌物

不良嗜好導致口腔癌之危險率

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

資料來源：衛生福利部

高雄醫學大學 葛應欽 教授 1995年發表於「口腔病理學及口腔內科學雜誌」 42

結語

- 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



三個**63**，戒菸有靠

 **0800-636363**

電子煙宣導資源



你應該知道的電子煙.
加熱式菸品30問



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)