

菸害防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 104 年 12 月份衛教宣導主題為「菸害防制宣導」，請利用時間將宣導內容傳閱後簽名，並將資料公布於公佈欄，希望每位教職員工生都能仔細詳讀。

電子菸害 New!!!

電子菸含「尼古丁」一樣會成癮

世界衛生組織於 2013 年的聲明中指出，使用含尼古丁的電子菸，會帶來尼古丁中毒的危險（當一名體重 30 公斤的兒童吞下尼古丁含量為 24 毫克的菸彈時，就會引起急性尼古丁中毒，甚至造成死亡），以及使本來不吸菸的人染上菸癮的危險。

電子菸有「甲醛」、「丙二醇」、「重金屬」等致命化學物質

日本最新研究指出，電子菸蒸氣中含有甲醛和乙醛等致癌物質，含量甚至是紙菸的 10 倍。而美國研究也指出，電子菸在高電壓狀態下所釋放的蒸氣中，甲醛的含量比傳統紙菸的釋放量多 5~15 倍。除此之外，電子菸多數含有高濃度丙二醇及重金屬，有些甚至被檢驗出含有其它有毒化學物，甚至比傳統紙菸更危險。

電子菸有爆炸的危險

電子菸品並無標準定義，不同製造商的設計與成份差異甚大，製造品質良莠不齊，全國諸多案例，使用中、充電時突然爆炸，甚至是自然引爆，造成口腔被炸個洞、全身燒傷、骨折等，若吸菸者抱持「可以安心使用」的錯誤心理，不僅有爆炸的危險，還花了錢讓健康受到嚴重傷害、延後戒菸時機，實在得不償失。

包裹糖衣的毒藥-加味菸

加味菸 更毒、易上癮、更難戒除

菸商在菸品中加入氨(ammonia)，促使尼古丁更快進入吸菸者腦部；控制尼古丁傳輸方式及增加其含量，並加入乙醛 (acetaldehyde)，以加速成癮作用；添加支氣管擴張劑以擴呼吸道，使菸品煙霧容易傳遞到肺部；控制濾嘴通風孔，使吸菸者用力大口將致癌物吸入肺的深部。又為了減低菸品煙霧的刺激性，加入薄荷、糖(sugar)及乙醯丙酸(levulinic acid)來改變菸的味道，甚至為了誘使青少年及女性開始吸菸，在菸品中加入花香、果香、巧克力、香草、薄荷等各類香料。(以上經過設計操縱的菸品，出發點都是為了增加產品的吸引力，留住吸菸老客戶及招攬新客戶，尤其鎖定年輕族群)

如何戰勝菸癮

菸品中的尼古丁具高度成癮性，會讓人對菸品產生依賴，使吸菸成為一種「不得不」的行為！面對吸菸的誘惑及有人遞菸時的盛情難卻，不需擔心面子問題，因為戒菸好處多，你可以勇敢地「向菸說不」！

戒菸的好處

- 一、很美好~不再受菸癮控制，感受空氣的清新與食物的美味。
- 二、變健康~循環系統、呼吸系統疾病減少，中風及癌症風險大為降低。
- 三、超元氣~減緩老化、皮膚變好，精神煥發、生活更自在。

四、更有錢~除省下買菸的錢，還省下看病的費用、交通與時間。

五、好環保~不再有二手菸、三手菸及菸蒂的汙染！保護自己與家人，還可減少意外災害的發生！

戒菸小幫手

- 一、善用二代戒菸治療服務：攜帶健保卡到合約醫事機構戒菸門診。
- 二、撥打免費戒菸專線：0800-636363。

對抗菸癮 四招搞定

- 一、深呼吸 15 次，穩定情緒，兼具提神！
- 二、喝大杯開水，神清氣爽，滋潤喉嚨！
- 三、用力伸懶腰，擴胸伸展，活絡筋骨！
- 四、刷牙或洗臉，轉移焦點，提振精神！

塑造支持環境：

- 1.參加健康中心舉辦的戒菸班，藉由專業人員的輔導及小組成員間的相互鼓勵與支持，瞭解吸菸的害處及教導處理菸癮的方法。
- 2.請親友提醒「戒菸動機」，請親友不要在你面前吸菸；結交正在戒菸的朋友或與不吸菸的死黨出遊；委婉拒絕別人給你的菸。
- 3.開始戒菸前幾週避免酒精或藥物。婉拒飲酒的邀約，改喝開水或果汁。
- 4.感到一陣強烈的菸癮時，可以和朋友聊天、打電話，轉移注意力。

本校全面禁菸，請同學勿在校園內吸菸！

**戒菸及早 生命美好！
拒一口菸 就是爭一口氣！**

請參閱完後，上網填答「菸害防制宣導」問卷網址：

<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-140.php?Lang=zh-tw>，參加者可參加摸獎活動，電腦隨機抽取，獲獎者名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加！

