



L.3 克癮防衛隊

四年信班



Overview

01

吸菸對健康的危害

04

無菸家庭、校園

02

無菸家庭、校園

05

專題研究檳榔

03

檳榔對健康與社區的
危害

06

飲酒的行為、文化



Smoke...

What do you know?

學過哪些關於菸害的內容？

Second-hand smoke

是否聽過二手菸？ 三手菸？



電子煙易成癮

多重危害損健康

危害1

有尼古丁，
具高度成癮性，
無助戒菸



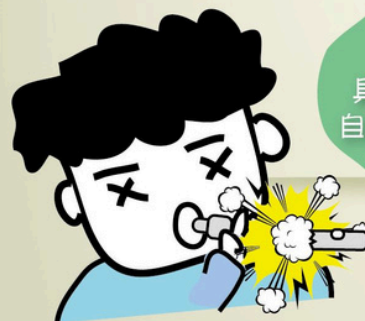
電子煙油1小瓶
尼古丁含量約200支菸=x10倍

危害2

含高濃度尼古丁，
易過量造成中毒

危害3

具爆炸危險性，
自燃爆炸事件頻傳



危害4

含一級致癌物
甲醛、亞硝胺



危害5

市售來源不明，
易添加大麻、
安非他命等毒品



廣告 本經費係由菸捐支應

免費戒菸專線 0800-63-63-63

守護健康
衛生福利部 國民健康署

不要讓菸品 奪走清新呼吸



選擇健康 拒絕菸害

#5.31世界無菸日 #拒絕所有菸品危害

讓我們
共同打擊菸草

FCTC
世界衛生組織
菸草控制框架公約
秘書處

世界衛生組織

菸品的成分

- 菸焦油
- 有毒化學物質
- 尼古丁
- 一氧化碳



Objectives

First hand smoke

吸菸者**直接由口吸入肺部**

直接被身體吸收



Second hand smoke

吸菸者吐出的煙霧、燃燒的煙霧

一級致癌物質

讓旁邊吸到的人

危害更大



Third hand smoke

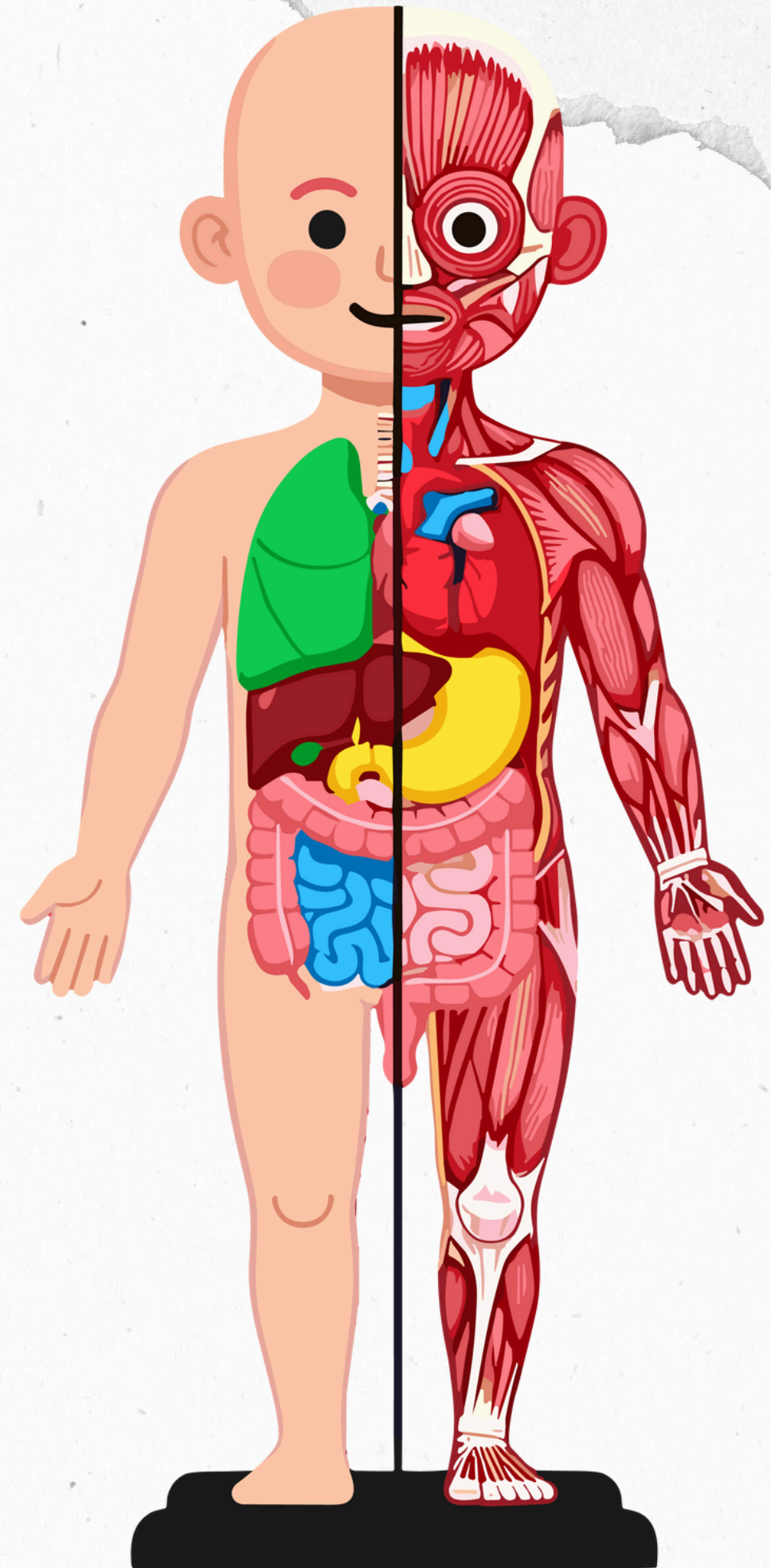
菸品煙霧殘留在**環境中**

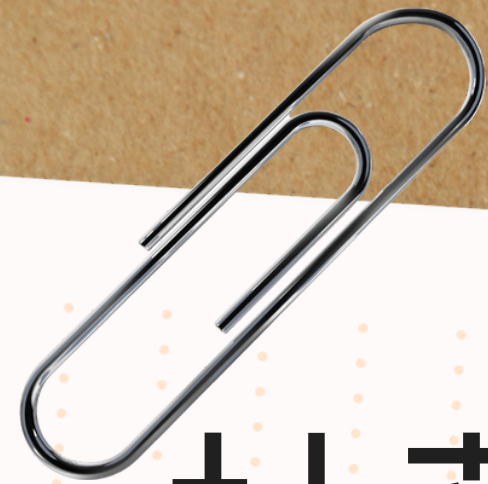
讓接觸的人

間接吸入身體

影響功能...

- 生殖功能
- 免疫功能
- 心血管疾病
- 各種癌症





抽菸的原因Why?

交朋友

紓解壓力

提升自我形象

工作應酬



如何拒絕 NO

- 尋求專業協助
- 替代方案
- 製作標語
- 設定目標
- 定期紀錄
- 替代行為



Thank
You

