

戒人助人戒煙快樂人生

PASSPORT基本資料填寫

姓名



學校

班級

學號

我是『拒菸小天使』
助人戒菸為快樂之本！

製作單位



臺北市政府衛生局



財團法人董氏基金會

高雄榮民總醫院家醫部肺光線醫師
臺安醫院胸腔內科吳志林醫師
轉大學生公衛系陳凱倫教授
中國文化大學新聞系徐振興教授
特別感謝
製作單位
臺北市政府衛生局
財團法人董氏基金會



製作單位

特別感謝

精神馬上來。
讓自己神清氣爽，
4. 刷牙或洗臉

連續做擴胸運動、伸展四肢或原地
跳躍15次。
3. 用力伸縮腰

可深呼吸，又可有效抑制吸菸的
慾望。
2. 喝1杯冷水

想吸菸時，連續15次將空氣深深吸
入再慢慢吐出。
1. 深呼吸15次

戒菸四招

成為拒菸小天使四步驟

1. 我不吸菸

吸菸會傷害自己及他人的健康！
菸蒂無法自然分解，
也會造成環境汙染。



2. 認識菸害

吸菸會導致各種癌症及疾病，臺灣
每一年就有28,000人死於菸害。

3. 助人戒菸

鼓勵吸菸的親友戒菸，並感謝不吸
菸的家人、師長提供無菸害的環境。



4. 支持無菸環境

吸菸會產生二手菸害及三手菸害，
支持真正的無菸環境才能享有健康
的生活空間。

請 寫出你最感謝的5個人，並向他們說：
「親愛的○○○謝謝您給我一個無菸害的
環境，讓我健康快樂的長大。」

對象	對方回饋

請寫出你最想鼓勵他戒菸的1~3個人，並
運用助人戒菸撇步，向他們說…

對象	方法	對方回饋



英文說明書



中文說明書

3. 了解更多戒菸資訊，請上



專線

2. 擴打0800-63-63-63免費戒菸



戒菸資訊

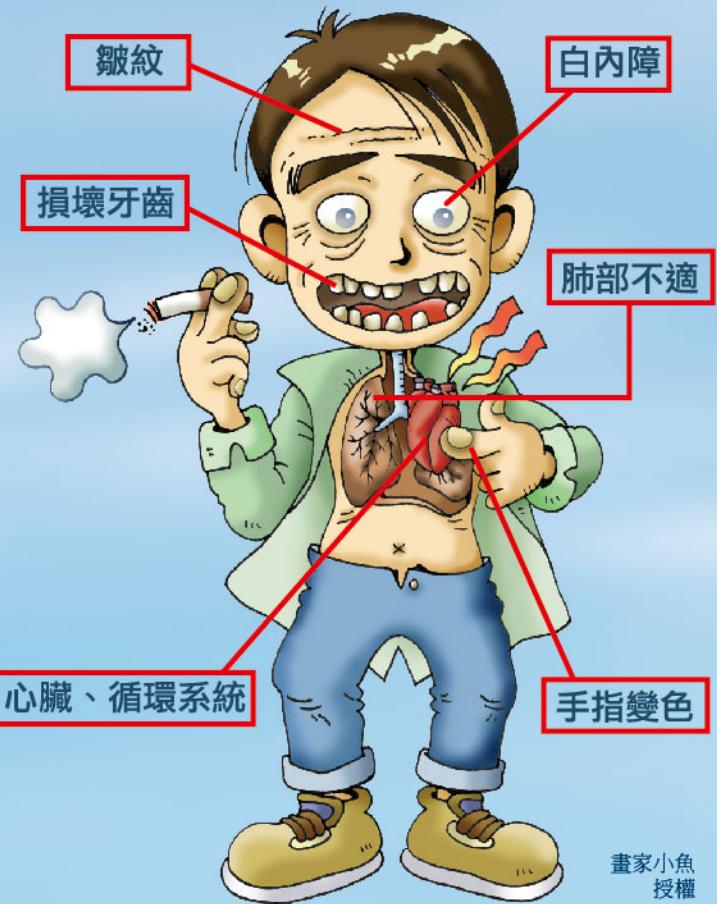
1. 申請健保卡去各大醫院所開



戒菸管道

認識菸害

二手菸煙中有超過7000種化學物質，其中250種以上具有毒性，近70種致瘤物，而無色無味的三手菸遺毒，更會停留在室內達三個月的時間。以下列出菸品主要、常見的有害成份：



吸菸者身體

The Smoker's Body

白內障：

吸菸會讓眼睛疾病惡化，如眼部晶體模糊，阻礙光線進入眼睛，可能造成失明。

皺紋：

吸菸會耗損製造皮膚彈性的蛋白質，消耗皮膚的維他命A，讓皮膚提早衰老。

損壞牙齒：

吸菸會造成口臭，損害味蕾，連帶使牙齒泛黃、蛀牙。

肺部不適：

吸菸會減少肺部攜氧及帶出二氧化碳的能力，而且吸菸者得到肺癌的機率，是不吸菸者的4至20倍。

心臟、循環系統：

吸菸會讓心跳加快、血壓升高，增加高血壓及血管栓塞的機會。

手指變色：

菸品中的焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲染成黃褐色。

焦油

菸煙的黃色黏性物質，不但會薰黃吸菸者的手指、牙齒，更會阻塞及刺激氣管與肺部，並損害保護肺部的纖毛，進而損害肺部功能。

氰化物

毒藥。約0.05~0.3公克即可致命，氰化物中毒會讓人體無法吸收氧氣，嚴重時可能導致神智不清、痙攣、呼吸衰竭及死亡。

甲醛(福馬林)

保存標本用溶劑。進入人體的甲醛能和蛋白質的氨基結合，使蛋白質變性，擾亂人體細胞的代謝。

創意塗鴉

一氧化碳

為引起瓦斯中毒、燒炭自殺同樣氣體。可阻礙氧氣和血紅素的結合，造成體內組織缺氧，嚴重會導致心肌梗塞、中風、截肢、意識不清甚至死亡。

尼古丁

通常用於殺蟲劑。除有高度成癮性外，更有中樞神經興奮的功效，長期可導致心血管疾病、中風、皮膚老化等。

砷

毒老鼠藥的成分。如果吸入、吞食或經皮膚吸收，可能致命。是已知的致瘤物。

吸菸的錯誤迷思

吸菸才能激發靈感？

大錯特錯！吸菸短時間內雖可能提神，但隨著一氧化碳作用，反而會讓末梢神經缺氧，讓體力、記憶力衰退，更遑論帶來創作靈感。

吸菸是自由的選擇？

菸品的成癮性與毒品「海洛英」類似，吸菸終會成為一種「不得不」的行為！被菸癮支配與控制，何來自由可言。

吸菸讓人看起來時尚有型？

菸草公司擅長利用電影、電視等影像呈現，把吸菸塑造成一種時尚有型的表現。但時尚有型是來自個人的自信，絕非菸品！

吸淡菸可以降低健康風險？

菸品是濃是淡，是用機器檢測菸霧濃度的結果，但每根菸的焦油與尼古丁含量是一樣的。許多吸菸者為了達到需要的尼古丁量，會吸得更大口或吸更多根菸，反而對身體造成更大傷害。

吸菸可以減肥？

雖然老菸槍戒菸後，因基礎代謝率恢復正常，可能增加3、4公斤的體重，但吸菸無法減肥！均衡飲食及適量運動才是擁有健康體位的不二法門。

吸菸讓人精神抖擻？

因尼古丁有短暫刺激的效果，反而讓人注意力無法持續集中，而且容易上癮及傷身。根據統計，癮君子出車禍的機率比一般人高出兩倍！

減量吸菸也是戒菸的方式？

即使減量一半，吸菸造成的死亡率並沒有降低，且容易延後成功戒菸的時間。

支持無菸環境

世界衛生組織頒訂的「菸草控制框架公約」規範：「室內公共場所及室內工作場所全面禁菸」，目前臺灣正積極朝此目標邁進。

依據「菸害防制法」的規定，高中職以下學校、臺北市立動物園、醫院等場所，室內戶外都要全面禁菸。此外，除餐廳、旅館、商場、老人福利機構可以設置室內吸菸室外（吸菸室必須符合獨立隔間及獨立空調、負壓設置、平行開啟的自動門…等條件），其他像是博物館、政府機關、大眾運輸工具、金融機構、大部分職場等場所的室內空間都是全面禁菸。

而戶外環境也有禁菸規範，像是大專院校、故宮博物院、室外體育場、老人福利機構等場所的戶外區域，可以設置吸菸區，但如果沒有設吸菸區，就要全面禁菸。

法令同時也規定，在禁菸場所違規吸菸者，可處新臺幣2千至1萬元罰款。其實，不管法令是否有規定，如果我們能請吸菸的人及早戒菸，並且請他們遵守「旁邊有人，我不吸菸」的禮儀，將是一種體貼的表現，必能贏得他人的尊敬與感謝！