

# 臺北市立松山家商 114 學年度第 1 學期健康促進議題

## 「菸檳防制」宣導單

### 一、菸及檳榔的成分

#### (一)香菸：

- 「尼古丁」：是導致人們菸品成癮的主要原因。
- 菸品有千種多化學物，七十多種致癌物，會導致各種癌症（如肺癌、口腔癌等、喉癌）。

#### (二)檳榔：

- 檳榔果（不含添加物紅灰、白灰及莖葉）本身就是致癌物質。
- 嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。

#### (三)電子煙：

- 會成癮，也會產生二手煙，「二手菸」已經被聯合國世界衛生組織列為『頭號致癌物質』。
- 電子煙不可以做為吸菸者減害的選擇，無助戒菸，不可作為戒菸的方式。

### 二、吸菸嚼檳榔對身體的危害：

皮膚老化、牙齦色素沉著、冠狀動脈心臟、週邊血管疾病、肺癌、口腔癌、不孕等。

### 三、菸害防治法

- 我國菸害防制法規定，任何人不得使用類菸品(例如電子煙)。
- 我國菸害防制法規定，未滿 20 歲兒童青少年與孕婦是不得吸菸的。
- 我國菸害防制法規定製造、輸入、販賣、供應、展示或廣告類菸品及未經核定通過健康風險評估審查之指定菸品(例如加熱菸) 是違法的。

### 四、戒菸資源

- 撥打戒菸專線 0800-63-63-63 尋求戒菸諮詢(商)、索取戒菸資訊及教材、轉介等服務，專線並依來電者之需求，提供國、台、英等語言的服務。
- 臺北市政府衛生局-戒菸醫事機構-合約戒菸機構
- 戒菸技巧個注意事項及作法
  1. 分散注意力：如深呼吸、做運動、做家事等、從事自己有興趣的活動等。
  2. 持性環境：家人朋友的支持、請親友提醒「戒菸動機」。
  3. 我提醒：寫戒菸日記、精神口號呼喊、隨時複習自己戒菸的理由和戒菸。

# 臺北市立松山家商 114 學年度第 1 學期健康促進議題

## 班級「菸檳防制」宣導單

導師簽名：\_\_\_\_\_

♥閱後，請於下列表格，數字(代表同學座號)欄簽名→完成後，請**健康股長**繳回健康中心，謝謝。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

♥ 菸檳防治小叮嚀：

- 禁菸場所停看聽
- 臺北市法定禁菸場所有哪些?違規吸菸罰則?



♥ 114. 11. 03(五)至 114. 11. 28(五)，請至健康中心領取「學習單」，完成填答並且分數達 80 分以上者，即可選擇「銷警告乙次」或「記嘉獎乙次」。

健康中心分機 343 劉護理師