



# 青少年戒菸系列



耕莘醫院  
青少年親善委員會

# 了解自己

## 我會在什麼情況下抽菸？

- 習慣
- 壓力大
- 跟朋友一起
- 幫助思考
- 無聊時
- 工作時
- 其他：\_\_\_\_\_



**生理因素**

如提神醒腦、減肥、  
抑制食慾、幫助睡眠。

**心理因素**

好奇、帥酷、  
好玩、無聊、逃避、  
紓解情緒與壓力等。

**社會因素**

成熟長大、突顯自己地位、  
擁有更多朋友。

# 了解自己

戒過菸嗎？當初爲什麼失敗？

- 沒戒過菸
- 一次
- 二次
- 三次以上

失敗的原因： \_\_\_\_\_



# 吸菸的代價

## 吸菸危害健康

每年約有2萬5,000名死於吸菸及近3,000名死於二手菸害，**不到20分鐘就有1人因菸害而失去生命。**

菸害包括一手菸、二手菸及三手菸：

- **一手菸**是香菸點燃後，吸菸者直接吸入肺部的菸。
- **二手菸**是被動或非自願吸入的環境菸。
- **三手菸**是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，會附著在環境中各種物品及灰塵上，透過吸入灰塵及接觸進入體內，而增加罹患癌症風險。



# 吸菸的代價

## 吸菸危害健康



### • 癌症

一支點燃的香菸會產生7000多種化學物質，已知有93種致癌物，其中像是肺癌、氣管癌、支氣管癌更是與吸菸有高度相關性的癌症。癌症目前是國人主要死亡原因，且有30%都可歸咎於吸菸行為。



### • 呼吸系統

吸菸會傷害呼吸道的粘膜及纖毛，造成咳嗽、咳痰，並且會損耗呼吸道清除有害物質的能力，使肺部容易受感染，破壞免疫系統，降低免疫力，因此吸菸者較容易感冒，也易惡化為支氣管炎及肺炎，更是慢性阻塞性肺部疾病的第一致病原因。



### • 心血管系統

使呼吸心跳加速、收縮血管，血壓增高，並減少血液攜氧能力，影響正常血液循環，長期吸菸會增加血管堵塞機會，造成血液流動的困難，血塊有可能會於較狹窄的血管內形成，繼而引發心臟病及中風。



# 吸菸的代價

## 吸菸對荷包의損失



如果每天一包菸  
= 80元

一年就花掉了...

$80 \times 365$

=

**29200元**



# 吸菸的代價

## 觸法，菸害防制相關法令



菸害防制法第三章兒童及少年、孕婦吸菸行為之禁止  
第 12 條

未滿十八歲者，不得吸菸。

父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

**罰則：**違規吸菸者，應接受戒菸教育。無正當理由未接受菸教育者，處新臺幣 2,000 元以上 1 萬元以下罰鍰，並按次連續處罰。

第 13 條

任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。

**罰則：**違規供應菸品者，處新臺幣 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰。

第 14 條

任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。

**罰則：**違規供應菸品者，處新臺幣 1,000 元以上 3,000 元以下罰鍰。

菸害防制法第四章 吸菸場所之限制

第 15 條

高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所，全面禁止吸菸。



# 電子菸對身體同樣具有危害!

## 1 健康報你知。 抽電子煙，其實超傷身?



電子煙含有各種傷害身體的物質，包括尼古丁、與有致癌的甲醛等有害物質。

## 2 原來如此。 電子煙如何冒煙。



電子煙是以電影驅動霧化器，加熱菸液(彈)內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料等，以供使用者吸食。

### 看看電子煙裡可能有哪些壞東西?



尼古丁使用後  
容易形成癮

即使青少年對其他物質成癮，也可能造成大量永久傷害。

成為具有誘發癌細胞生成之亞胺衍生物。

造成接觸性皮炎、落髮、知識喪失、腎臟損害及肝臟異常。

尼古丁

蒽醌酸

丙二醇

二甘醇

傷及腎臟，損害肝臟和心臟。

可丁寧

成為對肺葉纖維化與血管再阻塞的主因。

甲醛  
乙醛

刺激肺部及呼吸道，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。

菸草  
生物鹼

可能具有抑制男性aromatase酵素之能力，引起生殖荷爾蒙失調及癌化之風險。



甲醛使用於  
防腐劑



## 先了解自己的菸癮類型

### 檢視自己菸癮的類型

吸菸行為狀況	符合	菸癮類型
1.我每隔幾個小時就必須吸菸		生理依賴
2.當我生氣或沮喪時，我會想吸菸吸菸		心理依賴
3.我如果沒有吸菸，就會覺得很虛弱		生理依賴
4.吸菸是我生活中的一大樂事		心理依賴
5.飯後或休息時間時，我會吸菸享受一下		習慣行為
6.跟朋友聚在一起時，我會想吸菸同樂		他人影響
7.手上拿一支菸，我會覺得比較舒服自在		習慣行為
8.當朋友拿菸給我時，我會不好意思拒絕		他人影響

#### 生理依賴

你已經成癮了，**身體對菸中的尼古丁產生依賴**，當一段時間沒吸菸，就想吸菸，身體就有不適症狀。

#### 心理依賴

當你心情不佳或有壓力，例如無聊、寂寞、生氣、傷心，或有課業壓力、在校惹麻煩時，**你靠吸菸讓你心裡覺得好過一些**。

#### 習慣行為

**吸菸變成你生活裡的習慣動作**，你會在某些時候、某些地點或做某些活動時吸菸。

#### 他人影響

**吸菸是受到周遭的人影響**，當你跟朋友或其他人聚集在一起時，你會跟大家一起吸菸，或別人遞菸給你時，你會接受沒有拒絕。

# 尼古丁成癮度量表

此量表可以幫助想戒菸或正在吸菸的您，更了解您的尼古丁成癮程度，進而選擇出適合自己的戒菸方法！

## 評估項目

1. 起床後多久抽第一支菸？	<ul style="list-style-type: none"><li>● 5分鐘內 (3分)</li><li>● 5-30分鐘內 (2分)</li><li>● 31-60分鐘內 (1分)</li><li>● 60分鐘以上 (0分)</li></ul>
2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？	<ul style="list-style-type: none"><li>● 是 (1分)</li><li>● 否 (0分)</li></ul>
3. 哪根菸最難放棄？	<ul style="list-style-type: none"><li>● 早上第一支菸 (1分)</li><li>● 其他 (0分)</li></ul>
4. 一天最多抽幾支菸？	<ul style="list-style-type: none"><li>● 31支以上 (3分)</li><li>● 21-30支 (2分)</li><li>● 11-20支 (1分)</li><li>● 10支或更少 (0分)</li></ul>
5. 起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？	<ul style="list-style-type: none"><li>● 是 (1分)</li><li>● 否 (0分)</li></ul>
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？	<ul style="list-style-type: none"><li>● 是 (1分)</li><li>● 否 (0分)</li></ul>

★ 總分 3 分以下，成癮度不高，下定決心必能成功。

★ 總分  $\geq 4$  分或每日吸菸量  $\geq 10$  支者，且想戒菸需要加油努力，下定決心並由專業人員協助戒菸。



省錢？在意別人的不喜歡？

自我認同與尋求肯定的因素

戒菸意願需要重要他人的支持



## 青少年戒菸，可能會遇到的困境有...

- 同儕/媒體力量無限大
- 自覺戒菸容易或是不會成癮
- 較多的情緒波動，較少的情緒處理策略
- 身體多半健康
- 缺乏正確的戒菸知識、資訊
- 人格特質逐步形成中，呈現不穩定的狀態
- 思考未來的能力有限，聚焦在當下



# 向菸宣戰，克服菸癮

- 有氧運動
- 找人聊聊
- 泡熱水澡
- 嚼口香糖
- 離開現場
- 喝大杯冷水
- 用清水洗臉
- 用溫水淋浴
- 找理由拒絕
- 深呼吸15次
- 到戶外走一走
- 從1數到100
- 用清涼牙膏刷牙
- 用力伸懶腰15次
- 在手上抓一個東西
- 告訴自己”我可以”
- 想一想戒菸的意義跟好處

## 向菸說不!



拒絕別人不代表從此不與對方來往，讓對方知道自己的想法。朋友之間應尊重彼此的想法，而非強迫對方順從自己的意見。

110年08月04日正式上路

## 新北市電子煙 及加熱式菸具

ON 管理自治條例



- 抽菸場所全面禁止使用或販售電子煙及加熱式菸具，違者最高處1萬元罰鍰。
- 未滿十八歲者不得使用或持有電子煙及加熱式菸具。
- 不得供應未滿十八歲者電子煙或加熱式菸具及其零組件，違者最高處5萬元罰鍰。
- 未取得許可證之電子煙、加熱式菸具及其零組件，不得製造、輸入、販賣、展示、廣告、促銷或贈送，違者最高處10萬元罰鍰，經處可勒令停工、停業。

- ◎ 免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63
  - 由專人提供戒菸諮詢及相關資訊。
  - 吸菸者本人、親友或希望取得戒菸資訊者等均可撥打。
  - 結合戒菸門診醫療資源的全人服務。
  - 持續關心的追蹤服務。
- ◎ 全國超過3,400家戒菸服務合約醫事機構
  - 門診戒菸衛教：由衛教人員提供關懷與諮詢
- ◎ 洽各地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊



參考來源：

1. 衛生福利部 國民健康署 菸品成分資料網
2. 健康久久網站 菸害防制館
3. 醫事人員戒菸服務訓練資料



青少年親善委員會