

進修部 107 學年度第 2 學期第 3 次班會專題討論內容摘要

「菸害防制專題」

| 題綱 班級 | 給吸菸同學的話。 |
|----------|--|
| 機械四甲 | 別再製造空污了。吸菸久了牙齒變黃。吸菸對家人不好，而且花錢很兇。容易得肺癌，呼吸道有問題。禁菸區越來越多，對吸菸的人很不方便。 |
| 電機四乙 | 1. 請喝咖啡代替抽菸。2. 用運動代替菸癮。 |
| 企管四丙 | 1. 過癮即可:吸菸上癮的根本原因，是由尼古丁造成的，尼古丁會侵蝕大腦，導致人體出現上癮。 2. 選擇焦油低的香菸:低焦油香菸能有效減低焦油的攝取量。 3. 掐滅的菸不抽:有些人想戒菸，想吸幾口就熄菸，分好幾次抽，但這樣會形成更多的碳化菸而碳化菸有更多的焦油跟尼古丁，更傷害自己的吸毒。 |
| 幼保四甲 | 為了下一代的環境著想，及個人身體健康，遵守規則，不在禁吸菸的地方吸菸, 要考慮到別人。不要因自己快活，照成別人負擔吸菸是慣性自殺。 |
| 資管四乙 | 到吸菸區抽菸，不影響旁人。 |
| 資工四乙 | 1. 塑造支持環境。2. 菸品替代物 or 方法。3. 分散注意。4. 自我提醒。 5. 改變生活習慣。6. 身心恢復平衡。 |
| 觀光四甲 | 不要在室內抽菸，會讓家人朋友們吸二手菸，也讓自己重複吸了很多次。菸蒂不要亂丟，請一定要熄滅。最好不要吸了，菸很貴!! |
| 觀光四乙 | 想要降低吸菸對身體的傷害，最根本的方法就是戒菸，長期吸菸的人，一天的吸菸量控制在「這個數」，肺也能好受一些。其實各種事物，不管對身體的傷害程度是多大，這種傷害都是日積月累的性質，其實吸菸帶給身體的傷害是一種長期性的，發病過程比較長，可以選擇焦油量比較少的香菸，這樣就能有效減少焦油攝入體內的含量，減輕對肺部和其他器官的傷害，掐滅的菸不再抽，其實將香菸掐滅之後，菸頭處會形成更多的炭化菸造成更多的焦油和尼古丁，再次點燃反而會更加傷害肺部。 |
| 妝彩四甲 | 呼籲同學拒絕一手菸、二手菸、三手菸危害，一起支持推動菸害防制法全面性修法，期望全民共同攜手努力防治菸害，拒菸興邦利民，促進國民健康。 |

| 班級 \ 題綱 | 給吸菸同學的話。 |
|---------|---|
| 時尚四甲 | 放下手上的菸，保護你我的共同家園。 |
| 數位四甲 | 1. 顧好你的肺，健康 999。2. 多抽一點，早死早超生。3. 少抽一包，大富貴。4. 多一根菸，少一條命。5. 吸菸有害身體健康。 |
| 餐飲四乙 | 吸菸有害身體健康。 |
| 電子三甲 | 1. 吸菸要買菸，買菸要花錢。2. 吸菸會導致致癌、心臟病、中風、肺部疾病。3. 菸味很臭，會交不到男、女朋友。4. 現在流行電子菸，但電子菸還是含有尼古丁，會導致氣喘也會致癌等風險，所以大家不要聽信謠言說電子菸無害身體健康。5. 戒菸專線:0800-636363。6. 想戒菸就去戒菸門診，很方便。 |
| 機械三甲 | 鼓勵班上同學盡量不要吸菸，因為吸菸有很多壞處，例如導致癌症，引起心臟血管疾病，易導致中風，導致肺癌，慢性肺氣腫，慢性支氣管炎等等，所以吸菸的壞處這麼多，希望同學能夠戒菸就盡量戒菸。 |
| 電機三甲 | 雖然吸菸時會有一種安定心理及快樂的感覺，但是以自己的身體健康作為代價，吸菸會導致癌症，有 30% 的癌症，病患和吸菸有關，吸菸久了容易導致心臟血管疾病，容易引起中風，不要以為你還年輕無所謂，越早吸菸就會提早引起心臟血管疾病，吸菸還會導致肺癌、肺氣腫、慢性支氣管炎疾病。吸菸會讓家庭過得不幸福，會導致男性失去性機能及生育能力的機會大增，女性則會導致胎兒早產及體重不足。吸菸的同學，你們未來的路還很長，現在戒菸還來得及，不要等到身體出毛病了，再戒就來不及了。 |
| 電機三乙 | 1. 不抽菸，不吸二手菸。2. 少菸一包菸，多買一台車。3. 抽菸傷身，害人害己，百害而無一利。4. 抽菸性無能，又花錢。5. 不抽菸省錢又健康，讓政府少收一點稅。6. 校內不得吸菸。 |
| 企管三甲 | 1. 吸菸容易得癌症，因為香菸經過燃燒後產生 40000 多種化合物，雖部分可散播在空氣中，剩下的分為四大類（尼古丁、焦油、一氧化碳及其他）等致癌物。2. 吸菸可能會不小心引起意外災害，如：火災（佔台灣地區火災原因前 2 位）、灼傷、中毒等。3. 如果戒菸有以下妙方： (1) 公開告訴親友你決心戒菸，取得親友們的支持與鼓勵。 (2) 除去會引起吸菸慾望的物品，如：菸灰缸、打火機。 (3) 打破固定吸菸的習慣，如：不要在起床時或飯後吸菸。 |

| 題綱 班級 | 給吸菸同學的話。 |
|----------|--|
| | <p>(4) 飯後不要閒坐，立刻刷牙漱口，並可到戶外散步。</p> <p>(5) 用筆取代手持香菸，或以蔬菜切條（芹菜、紅蘿蔔）取代嘴中含菸的含量。</p> <p>(6) 生活力求規律，多洗澡以放鬆肌肉，減少緊張，勿使自己太忙、太勞累，避免製造吸菸提神之理由。</p> <p>(7) 避開有人吸菸之場所。</p> <p>(8) 參加戒菸班或戒菸門診，可在戒菸過程獲得支持或協助。</p> |
| 企管三乙 | <p>吸菸可能讓人智力下降，也可能走向犯罪，如果可以，莫要在吸菸，否則健康狀況每況愈下，醫院正在跟你招手。戒菸後，更能嘗到食物味道，牙齒，皮膚也會變好，生育能力也會改善，甚至還會更富有。</p> <p>戒菸的不同階梯： 20 分鐘：心率下降。8 小時：血液尼古丁 and 一氧化碳減少。氧濃度恢復正常。對菸的渴望，戒斷開始出現。24 小時：焦慮、壓力到達顛峰。48 小時：CO 使身體，肺開始清黏液和廢物。尼古丁離開，味覺，嗅覺提升。72 小時：呼吸輕鬆，精力增加。2-12 星期：即將度過最糟戒斷，不過可能咳嗽。3-9 月：咳嗽、氣喘少了，肺功能 UP10%</p> |
| 資管三甲 | <p>吸菸傷身體，不僅是傷害自己，也會造成周遭的環境殘留二手菸，二手菸，傷害到身體親近的人。</p> |
| 休運三甲 | <p>二手菸含的有害物質往往比主流菸還多。尼古丁等有害物質刺激大腦血管硬化，對記憶力不好，引發兒童哮喘病、肺炎、耳部炎症，導致心臟病，同樣適用暴露於二手菸的不吸菸者。</p> <p>二手菸對胎兒的身體健康產生多方面的嚴重影響，長期吸二手菸是慢性咽炎的常見發病原因。導致女性不孕直接吸菸和吸二手菸者患不孕症的可能性比非吸菸者高，丈夫吸菸可以使非吸菸妻子患白血病的機率高七倍。</p> |
| 觀光三乙 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 為了身體健康，菸還是少抽點吧!! 2. 別以為年輕身體強壯，凡是都有個萬一，還是少抽點!! 3. 你的壽命就跟菸一樣，越抽越短。 4. 抽了，你的生命就跟菸灰一樣，菸灰飛散。 5. 想抽菸不如多運動。 6. 抽菸不只傷害自己，二手菸更是傷害你周遭的人。 7. 菸是讓你邁向死亡的特快車門票。 8. 抽菸並非維持生命之所必要，為何可避免而不避免，每個人都有對自己身體的自主權，能夠選擇，吸菸對身體的壞處，我們能從小皆知，別因一時的愉悅，賠送了自己的健康。 |

| 班級 \ 題綱 | 給吸菸同學的話。 |
|---------|---|
| 妝彩三甲 | 請改抽電子菸。 |
| 時尚三甲 | 雖然大家都知道吸菸對身體不好，但有很多人就是戒不掉，工作壓力大時，會抽上一根來釋放壓力；心情煩悶時，也要來一根紓解情緒....等，請你們還是要尊重一下身邊朋友的健康，吸二手菸真的對人很不好，如果可以戒掉的話，當然是最好的結果，釋放壓力可以用其他方式，例：運動....等，不僅可以有健康的身體，也能讓荷包減少負擔。 |
| 餐飲三甲 | 保重身體，注意健康。你們在吸菸，同時也是在害周遭身邊的人。二手、三手菸真的來的比你們還要嚴重的，也希望你們吸菸的同學能盡早戒菸。 |
| 機械二乙 | 吸菸不能擁有什麼，但會失去很多，二手菸會傷害你的家人朋友鄰居。 |
| 工管二甲 | 菸頭不要亂丟，不要影響到其他人就好。也記得要把火熄掉，別造成環境的影響，並且抽菸會對身體血液循環，消耗皮膚的維他命 A 和蛋白質，會讓皮膚提早老化，也容易有腦血管出血和閉塞的問題，近一步導致麻痺、智力衰退、中風等危險。如果可以的話還是希望大家可以戒菸，保持身體健康。 |
| 企管二甲 | 愛自己的人才會知道怎麼愛人，人與動物最大的在於人能通過理性預見並掌握自身的未來，理性組成最重要的一環就是自制力，自制力讓人擺脫慾望的控制，沒有理性的人無異於禽獸，快樂不能建立在他人的痛苦之上。 |
| 幼保二甲 | 吸菸有害身體健康，請同學利用其他方式並戒菸。 |
| 應外二甲 | 吸菸不僅有害自身的身體健康，也會間接影響到他人的健康。菸害包括：皺紋增加、手指變黃、眼睛失明、成人掉牙、掉髮、截肢、陽痿、火災。 不吸菸的好處：1. 改善口腔美觀與衛生。2. 感受到空氣的清新及食物的美味。3. 節省大筆菸錢及醫療支出。4. 身體獲得更好的健康狀態。5. 提升生活環境與空氣品質。6. 有助於個人形象及增進人際關係。戒菸方法：1. 尋求親友及相關單位協助(如：戒菸診所等)2. 注意力轉移(咀嚼口香糖、貼戒菸貼片等)。3. 少去不良場所。4. 規律生活，飲食清淡。5. 從事公益活動，培養興趣，建立良好的運動習慣。 資料來源：1. 菸害防制宣導：high.csu.edu.tw。 2. 華文戒菸網：e-quit.org |
| 金融二甲 | 1. 生活中有許多壓力存在、但我們不應該用吸菸來嘗試紓壓。 2. 菸害對於人之健康造成很大的不良影響，而且吸菸者不僅僅傷害自己得身體健康,也危害到旁人的健康。 3. 請菸是造成空污的因子，你們每次在附近抽我都要停止呼吸，下次要勇敢 |

| <div style="text-align: center;">題綱</div> <div style="text-align: left;">班級</div> | <div style="text-align: center;">給吸菸同學的話。</div> |
|---|---|
| | <p>到你們面前說不，抗議你們的自私。</p> <p>4. 為了自己、家人健康甚至環境保護，請不要抽了。</p> |
| 休運二甲 | <p>希望吸菸的同學能想到周遭的人，愛護身邊的人，如果想吸菸請到吸菸區，也愛護環境不要造成髒亂，讓大家都有個健康的環境、健康的身體。</p> |
| 休運二乙 | <p>少在學校抽菸，菸很貴，少花點錢，對身體也健康。</p> |
| 觀光二甲 | <p>如果能改掉就快改掉，不要等到菸癮大的時候再後悔。而且香菸現在越來越貴，也要為身邊的人著想。</p> |
| 妝彩二乙 | <p>吸菸對身體不好，傷害肺，損害性功能。浪費錢，二手菸會危害家人健康。心血管疾病，能不吸菸就不吸!!污染地球環境。</p> |
| 數位二甲 | <p>世界衛生組織提出，菸草每年使七百萬人失去生命，其中有六百多萬人緣於之接使用菸草，有大約八十九萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，整體而言，平均不到五秒就有一人因菸害死亡。在台灣約有兩萬四千名吸菸者死於吸菸，及近兩千六百多名非吸菸者死於二手菸害，平均不到二十分鐘就有一人因菸害失去生命；為有效控制菸害問題，我國自八十六年起開始實施菸害防制法，訂定禁菸場所。菸業與販賣者管理，戒菸，教育，廣告等規範。許多菸癮者誤以為菸害只有在吸菸的當下發生，只要轉換場所，通風就沒事，但其實即使是在室內通風處吸菸，都有致癌物殘留，世界衛生組織指出，空調系統皆無法隔絕二手菸的毒物，惟有完全無菸的空間才是保護健康的唯一有效方式，國民健康署已逐步擴大禁菸場所範圍及推動二代戒菸全面多元服務，但也請有吸菸的同學們珍惜自己的身體，以及為了身邊的家人朋友，及早戒菸或是不要在公開場所吸菸。免費戒菸專線:0800-636363。</p> |
| 機械一甲 | <p>別吸菸了，害人害己阿。</p> |
| 機械一丙 | <p>吸菸會導致癌症，引起血管疾病，易導致中風、肺癌、慢性肝氣腫、男性失去性功能，為了您的健康及他人著想，趕快戒菸。</p> |
| 工管一甲 | <p>吸菸引起其他病變的可能性會比正常人高出許多，請同學吸菸前再行三思!多多為自己的身體健康著想。</p> |

| 題綱 班級 | 給吸菸同學的話。 |
|----------|---|
| 資管一甲 | <p>吸菸是一件對身體有害的事，雖然只是一根短短的菸草，但是打火機一點，就會產生多種的化學物質，裡面還有尼古丁、焦油、苯酸、一氧化碳、二氧化碳、氯甲烷，這些物質會危害人體的健康，甚至造成癌症，還會造成空氣污染，讓別人吸入二手菸，害人又害己。不吸菸、不得癌、少了菸味、更有品味，以「不吸菸」及「拒吸二手菸」為自我期許的目標，為自己及家人著想。加油！</p> |
| 觀光一甲 | <p>每一個菸盒上面都有一行字：「吸菸有害身體健康」，菸草裡面有一種「尼古侖」的有毒物質，這種物質會「致癌」，「對人體危害極大」!!!「花錢」、「傷身」；沒有一樣是有幫助的!趁早戒菸吧!</p> |
| 觀光一乙 | <p>吸菸對身體不太好，盡量少吸點。</p> |
| 妝彩一甲 | <p>吸菸的壞處：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 吸菸會導致癌症。 (2) 吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。 (3) 吸菸引起心血管疾病，易中風。 (4) 導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。 (5) 易罹患骨骼疏鬆及更年期提早來臨。 (6) 吸菸使牙齒及手指變黃，容易口臭。 <p>吸菸害人害己，因此戒菸才是長壽、健康最佳方法。</p> |
| 妝彩一乙 | <p>少抽菸，對自己的肺不好，還會讓身邊的朋友吸到二手菸。</p> |