

進修部 108 學年度第 2 學期第 3 次班會專題討論內容摘要

「菸害防制專題討論」

提綱：

- 1、請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想。
- 2、請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？



班級 \ 題綱	請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
電子四甲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感覺很臭，令人不舒服。 2. 想叫吸菸的人離開。 3. 叫吸菸的人，不要吸菸。 4. 告知吸菸的人，吸菸會導致肺癌等疾病，吸到二手菸的人也會罹患肺癌等疾病。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 嚼口香糖。 2. 含喉片。 3. 早上起床後以及飯後是最想吸菸的時候，所以避開這 2 個時刻，在進學校。 4. 去醫院看戒菸門診。
機械四甲	很難聞、不舒服感覺會想吐。	吃口香糖，不要帶菸來學校，控制自己不要抽菸才不會影響其他同學。
電機四甲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於沒吸過的同學吸到二手菸會覺得喉部不適，或者少部分同學反應會刺激眼部、頭痛或頭暈，還會引起咳嗽等。 2. 吸到二手菸對身體的健康危害不比吸菸的人差，長期吸到二手菸會有以下危害。 (1) 會引致痰多、咳嗽，減低肺功能，增加患上支氣管炎、慢性呼吸系統疾病及肺癌等的機會。 (2) 含血管硬化，引致冠心病。 (3) 對兒童的健康影片。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸菸請到校外的地方吸菸。 2. 忍不住的話可以玩遊戲或者聽音樂來分散注意力。
電機四乙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 厭惡。 2. 噁心至極。 3. 想伸張正義。 4. 頭暈目眩。 5. 危害自己殘害別人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不太可能。 2. 轉移注意力。 3. 有吸菸同學相約果斷拒絕。 4. 不帶香菸出門。 5. 吃戒菸口香糖。
工管四甲	空氣是大家共有的卻要因為有吸菸的人讓步或是待在同一間個空間吸二手菸，傷身體又難聞。二手菸不僅難聞，離開後又有可能沾黏衣服和身體，更難處理，請有吸菸的同學和人士自重自愛也要尊重所有人。	到學校前吸一根菸，不要在校內吸二手菸，如果受不了，會先離開才吸菸，會尊重校內規定和尊重所有人。

班級	題綱	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
企管四甲	請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想 很臭！那些在學校吸菸的人很討厭希望那些抽菸的人不要來學校，不知道那些校內吸菸的有沒有同理心。	1. 走去校外抽菸。 2. 在進校前先抽一把。 3. 上課要聽課沒時間抽菸。
企管四乙	1. 聞到很不舒服，而且有害健康。 2. 身邊有人吸菸都要憋氣，很不舒服。 3. 菸蒂亂丟對環境不美觀。	
資管四甲	1. 吸到二手菸的感想就是很不舒服！。 2. 身上也會沾滿濃臭的菸味！。 3. 為了自己想抽得開心卻不顧其他人的健康和感受真的很自私！。	出校園再抽，或是忍一忍回家再抽。
資管四乙	很臭、呼吸困難。	忍耐一下 4 個小時順便當戒菸。
應外四甲	1. 當吸到二手菸的味道很難受。 2. 感覺呼吸困難。 3. 有時那菸味還會在衣服上，光聞到或吸到，就有點受不了。 4. 肺部感覺很不舒服，呼吸就會有點喘，真得很討厭菸的存在。	1. 來學校上課就不攜帶菸。 2. 試著喝水和吃點小東西。 3. 認真上課轉移注意力。
金融四甲	味道很不好。	不要帶菸來學校。
休運四甲	二手菸含的有害物質往往比主流菸還要多，吸菸導致心臟病，同樣適用於暴露於二手菸的不吸菸者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與吸二手菸者患不孕症的可能性比吸菸者高出 2.7 倍，丈夫吸菸可以使非吸菸妻子患有白血病的機率增高 79 倍。	1. 戒菸。2. 拒菸提倡。3. 無菸環境。4. 不帶菸。5. 轉移注意力。
休運四乙	很臭、很討厭。	忍耐、吃戒菸片、吃口香糖。
觀光四甲	吸到二手菸有如世界末日，非常之不舒服會呼吸困難。	多替旁人著想透過吃東西等來克制菸癮。
妝彩四甲	吸菸死到看不到的地方謝謝。	本班沒人抽菸。
妝彩四乙	非常不舒服、空氣很臭、都要憋氣才能通過。	班上同學都去校外去吸菸，多走幾步路就到校外了，同學反映因在後門口設置一個菸灰桶，才不會到處地上都是菸頭。

題綱 班級	請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
時尚四甲	1. 很臭、不舒服，想到抽菸的人出去。 2. 造成周圍的人空氣汙染，很困擾。 3. 健康無價，不想因這些菸危害我的健康。	1. 就不吸…，放學出去再抽。 2. 把菸在上課之前放在車廂。 3. 不帶打火機就沒得抽。
數位四甲	很難聞，呼吸道會感到難受。衣服會沾到菸味，短時間內會消失。二手菸對身體不好，在外都會避免靠近吸菸者。	不帶打火機和香菸。想抽菸的時候，找其他事情來分心。注意力，緩解想抽菸的心情。
餐管四甲	吸二手菸比吸菸的人還痛苦，很臭也更沒道德心。	因為學校內如果被發現倒會被記警告。
餐管四乙	1. 二手菸很臭，難聞，而且吸菸的觀感不佳。 2. 二手菸吸的會得癌症。 3. 二手菸會造成空氣汙染。 4. 菸蒂亂丟造成環境髒亂。	1. 當同學邀約吸菸時，勇敢拒絕。 2. 想吸菸時就去洗臉，讓自己清醒。 3. 培養運動習慣，轉移吸菸注意力。
機械三甲	1. 很臭。 2. 想吐。 3. 室內抽菸不好。	1. 校外抽。 2. 回家抽。 3. 不可能抽。
電機三甲	1. 味道不好。2. 對身體不好。	1. 去可吸菸場所。2. 不帶菸去學校。3. 貼尼古丁片。
電機三乙	1. 不舒服。 2. 衣服會卡菸味，造成家人吸入二手菸。	1. 需有特定區域可以吸菸(管制區)。 2. 校內全面禁菸難度大、建議控管、地點集中。
工管三甲	1. 臭。 2. 煙燻到眼睛造成不適。 3. 對健康造成影響。 4. 對環境造成汙染。	1. 不帶菸品進入學校。 2. 不想度他人造成影響。 3. 戒菸。
建築三甲	1. 刺鼻，對於有些支氣管，比較不好的同學較容易產生不適。 2. 感覺周遭的空氣品質及環境都下降。 3. 容易引起吸多有頭暈，咳嗽的現象。	1. 自我的約束力，周遭朋友及師長的告知提醒。 2. 透過口香糖來轉移對菸的依賴。

題綱 班級	請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
企管三甲	<p>每次到學校上課，我們的學員都會有很多的菸蒂，表示還是有很多大學生會利用下課空檔來吸菸，還隨地亂丟菸蒂呢！雖然經過政府的大力宣導之下，許多的人已經戒菸了，但是在路上，還是看到不少的人在抽菸，這對我們不抽菸的同學感到很反感，相對也會想到電視上報導吸二手菸會對身體造成多大危害，尤其是肺。如果吸了菸，肺部就會從健康的鮮紅色，慢慢變黑，等到完全變黑的時候，就連神仙也沒辦法救你了。所以有聽過一位醫師說：你吸幾根菸，就等於少活幾天喔！看來一點都不假。從以上的幾個觀點來看，吸菸實在是有百害而無一益，希望大家都能健健康康。</p>	<p>還記得剛讀一年級的時候，身邊就有好幾位同學會抽菸，但因為二手菸的味道很難聞，剛開始會請同學忍一忍四個小時回家抽，一開始同學雖然不習慣，但是會跟他說你就買口香糖吃呀，嘴巴一直動就不會想抽菸了，這樣情形就好多了，我們也不會再聞到二手菸的味道，雖然有些人吸菸是為了讓自己可以野精神工作，可是這個訪法並不好，因為會讓自己的身體受到不好的影響。其實不管是在家或則是學校有人抽菸，也要勸他戒菸，否則也會傷害自己的身體，如果想要自己能活得健康又長壽，就要遠離香菸，可以自己與家人越來越健康喔！另外，我覺得學校可以做些宣導戒菸的標語或海報，貼在校園中容易發現的地方，例如訓導處的牆壁或公佈欄，還有廁所也可以貼，也可以放一些戒菸宣導的文章。如果我們學校有這樣的標語或海報，學校抽菸的人應該會比較少吧。</p>
企管三乙	感覺肺受到損害、很臭。	忍耐、專注在別的東西上。
資管三甲	很臭。	忍耐、遠離同學。
資管三乙	覺得噁心，感覺把對方的味道吸進去	盡量克制自己到校外抽菸
應外三甲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 很臭，不喜歡。 2. 吸完會有不舒服、呼吸不順暢的感覺。 3. 會一直憋氣、不舒服。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 忍到出校園再抽。 2. 如果忍受不了，想抽菸也會避開人潮，拒絕在室內抽菸，菸蒂也絕不亂丟。 3. 盡量回家之後再抽。
休運三甲	不喜歡。	到校園外吸菸。
資工三甲	就臭臭的、有點頭暈而且看起來不美觀。	克制自己、分散注意力、吃口香糖代替。
觀光三甲	很臭、不舒服。	真的忍不住的話，會到校外抽，或著抽完再進校園。
觀光三丙	覺得很臭污染環境。	找事情轉移想吸菸的注意力。

班級	題綱	請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
妝彩三甲		很臭很不舒服，二手菸更影響身體。	基本上不太可能，除非有設置吸菸區，才比較有可能不再校園內抽菸，但如果設置了也很奇怪，所以就是自己懶不懶得走出去了。
妝彩三乙		味道很臭很重，會心悸會噁心。	1. 可以用口香糖做替代。 2. 溝通勸導的方式。也可以到戒菸中心。
時尚三甲		1. 同學覺得很臭，希望吸菸的人離開。 2. 規勸吸菸者不要吸菸。 3. 不帶髒字罵他(認識的朋友)。 4. 覺得對身體很不好，對吸菸者與二手菸者，甚至有三手菸影響到更多人。	1. 抽電子菸味道比較好一些。 2. 吃口香糖替代，減緩菸癮。
數位三甲		許多吸菸者都知道吸菸不僅影響自己，也危害暴露在煙霧中的其他人們，但一人吸菸影響全家，多數人卻不知道就連孩童也可能因此罹病甚至死亡。	1. 躲開吸菸的人群。 2. 勸說身邊吸菸的朋友改吸電子菸。 3. 多吃水果、多喝水排出體內有害物質。
餐管三甲		很臭，對身體不好，雖然菸是吸菸者抽，二手菸卻是不吸菸者在吸。	很困難！不然在外面抽完再進來或著吃口香糖。
餐管三乙		1. 抽菸不但要花錢，還會傷身體。 2. 買來抽根本不會越抽越健康，時間久了，還可能得到肺癌。 3. 我們沒有抽菸，可是一直在吸二手菸，我們身體也會受到影響。 所以，要常好好勸吸菸者不要再抽菸！因為菸是不好的東西。	1. 深呼吸。 2. 別讓嘴巴閒下來。 3. 做有氧運動。 4. 喝健康飲品。 5. 找到新的愛好。 6. 改變日常習慣。 7. 尋求專業指導幫助。 8. 學校除室外場所吸菸區外，不得供應與吸菸有關之器物。
電子二甲		1. 聞到二手菸會覺得很臭，希望學校真的能做到無菸校園。 2. 很討厭，吸菸容易影響肺部，他傷害他的肺我還要被牽連。 3. 菸味很臭還有害身體，真希望菸這種東西可以消失。	1. 之所以可以不在學校抽煙是因為學校是無菸校園，保護學校由你做起。 2. 上學前抽一下之後放學再抽，不要造成同學們的困擾。 3. 多做一些事讓自己忙碌，多喝水克制一下。
機械二甲		1. 當吸入二手菸時，就像喉嚨被鎖死一樣。 2. 就像空氣瞬間被抽乾一樣。	不吸菸已經是一種趨勢，能不在公共場合吸菸也是一種基本的禮貌。更能得到別人的尊重。

班級	題綱	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
機械二乙	請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想 1. 覺得噁心想吐。 2. 遠離吸菸同學。 3. 非常影響健康。	吸菸對身體不好以觀感及習慣來說也不好因此吸菸同學應主動戒菸。
電機二甲	吸到二手菸，第一個反應，當下會覺得很臭怎麼會在這抽菸，怎麼不去別的地方抽，也是要看個人，我聞到我會臭臉，吸菸區吸或廁所吸，都可以接受，但校園內好像都禁止吸菸。	能盡量克制自己，不去吸菸，要吸菸去吸菸區或廁所吸，但校園內好像都禁止吸菸。
工管二甲	臭!!! 雖然有些味道很香，但對身體不好。	1. 全都到廁所解決了。 2. 忍耐。
國企二甲	其實也還好欸，習慣就好。	進校們前先抽個半包。
建築二甲	不喜歡吸到菸，因為本身過敏嚴重，所以聞到時會很難受，而且味道太重時會鼻子過敏。	維護校園，愛護同學，不在學校抽菸。
企管二甲	1. 長期吸到二手菸會對身體不好，影響健康狀況。 2. 菸味很臭、很重。	1. 在進校園前把菸吸一吸或上課期間真的很想抽菸請到校外。(距離校園須至少500公尺以上)。 2. 分散想抽菸的注意力、想法。
企管二乙	1. 吸到二手菸真的很痛苦，我本身是不抽菸的人。 2. 不吸菸的人在教室內上課，卻要聞著外面抽菸的人的二手煙，真的很困擾。 3. 同學難道我來上課繳學費，是為了帶一顆黑掉的肺回來嗎？	1. 先在學校外面抽完再進來上課。 2. 忍著，下課了再出去抽。
資管二甲	1. 覺得很臭，很不衛生。 2. 會想咳嗽、喉嚨不舒服、打噴嚏。 3. 感覺吸菸的人較自私不顧及不吸菸者的健康及感受。 4. 二手菸會吸附在頭髮和依附上帶回家，全身會有菸味。	1. 需要告自制力和意志克制想吸菸。 2. 想吸菸時，轉移"想"的念頭，把思緒轉移到其他事情讓自己忙碌。 3. 和吸菸的同學互相鼓勵約制不吸菸。 4. 要想到會跟吸到二手菸的同學，感到不舒服，就不會想吸菸了。
應外二甲	1. 整個人很不舒服，加上鼻子過敏，常因為吸到二手菸而過敏鼻子癢，鼻涕流到睡前都停不了。	1. 在到學校上課之前先抽個兩根緩和自己。 2. 買飲料喝或嚼口香糖。

班級	題綱	請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
		2. 覺得很臭，原本的好心情會因為吸到二手菸而不開心。 3. 在公共場合吸二手菸的人很沒良心和同情心，並不是所有人都可以接受，卻不顧他人感受，讓人覺得氣憤。	3. 將菸鎖在後車廂或不帶出門。
金融二甲		味道刺鼻，呼吸困難，害怕因而導致肺功能衰退，甚至是肺癌。	1. 戒菸。 2. 意志力控制。 3. 出校園再吸菸。
休運二乙		吸到二手菸、不去聞、很難受。	約束自己、想要抽菸請至校外抽菸，給不吸菸的同學有一個乾淨的環境。
觀光二甲		很臭聞到氣管會不舒服，怕聞久了自己沒抽菸也變黑心肝。	不要把菸帶出門。
觀光二乙		1. 有些同學會在廁所抽菸，上廁所時都是菸味更讓人受不了，只想趕快出來。 2. 吸二手菸很怕會影響身體健康。	要忍、菸癮很難受，看能不能戒菸。
妝彩二甲		1. 聞到煙味會開始狂咳嗽。 2. 會噁心想吐，暈暈的。 3. 一聞到煙味就會頭暈、鼻塞。	1. 請身邊同學時刻提醒。 2. 不帶菸來學校。
妝彩二乙		非常不舒服。	覺得學校要加強抓抽菸的同學。
時尚二甲		很排斥煙味。	忍耐。
餐管二乙		很不舒服加上味道很臭。	找事情作分散菸癮注意力。
土木一甲		1. 聞到覺得刺鼻。 2. 喉嚨很癢想咳嗽。 3. 吸太多二手菸，會頭暈想吐。	抽菸也要有水準，每個人都有抽菸或不在意菸味，在校一直有在宣導禁菸，所以應該一起維護無菸校園。
電子一甲		1. 很難聞。 2. 本身很不喜歡菸味，覺得很討厭。 3. 很沒同理心，不去其他地方抽害我聞到。4. 知道二手菸對身體很不好，間接影響我們健康，感覺很差。	1. 盡量別讓自己閒下來太久，這樣才不會給自己想去吸菸的想法。 2. 利用中午午休時間去校外找吸菸區抽。 3. 專注於上課或學吸避免分心。
機械一甲		覺得很臭，很難聞，聞起來有一種想吐的味道，而且還會一直在衣服上。有些時候經過一些地方，聞一下就知道剛剛有人在這抽菸。	1. 只要沒錢買菸，就不會在學校抽菸。 2. 只要沒帶打火機，就不會抽菸了。 3. 有些同學認為學校是無菸校園，所以它們們只要想抽菸就一定會千里迢迢地跑到學校外去抽。

班級	題綱	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
機械一丙	請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
機械一丙	聞到不舒服。	忍住。
電機一乙	1. 感到難聞又噁心。 2. 菸蒂亂丟，製造環境髒亂。	由該邊授課老師於下課時巡查取締。
建築一甲	1. 俗擱大碗。 2. 小確信。 3. 省錢省時間。 4. 覺得很糟。	1. 不帶菸來學校。 2. 在外面抽飽再進學校。 3. 翹課(不來學校 or 請假)。 4. 不要吸菸。
建築一乙	感到不舒服、噁心想吐。	進校門前先抽一隻，專心上課不分心。
企管一甲	吸二手菸很臭，味道很不舒服。	1. 請學校用一塊吸菸區，並且有抽風設備。 2. 上課前就先吸飽，再進校園。
企管一乙	很不舒服，希望抽菸的同學自重。傷人傷己傷荷包，二手菸的傷害更大。	希望設置室內吸菸區，架設排煙管往外排出，即使在學校周圍抽菸，還是會飄進校園。
幼保一甲	非常不舒服，覺得吸菸的人對自己的身體不重視外也沒想到別人吸到的感受，很沒禮貌。	想吸菸就到校外。
資管一甲	1. 頭暈。 2. 惡心想吐。 3. 臭。	1. 吃口香糖。 2. 多喝水。 3. 吃東西。
休運一甲	危害身體健康。	忍一忍，不要在校園裡抽菸。
休運一乙	1. 平常並不喜歡那個味道，在學校聞到感覺不太舒服想吐。 2. 吸菸的人很缺德，越多手菸越毒，有害身體健康，二手菸會致癌。	1. 忘掉帶打火機。 2. 在校園抽菸會被記小過。
資工一甲	1. 很臭。 2. 有害身體健康。 3. 吸菸的人很自私。 4. 得到癌症的機率變高了。 5. 吸菸的人為何不回家吸？出來殘害別人。	1. 不可在校園裡抽菸。 2. 害人害己。 3. 被抓到丟臉，人在做天在看。

題綱 班級	請不吸菸的同學分享吸到二手菸感想	請吸菸的同學分享如何讓自己不在校園內吸菸？
觀光一甲	<p>1. 吸菸有害身體健康，可是吸到二手菸的對健康的危害程度不如主動吸菸，如果每天聞菸聞菸味 15 分鐘以上，時間長達 1 年以上，等於自己在抽菸。長期下去影響健康。</p> <p>2. 長期吸到二手菸患肺癌的機率增加了 20%-30%。</p>	<p>1. 克制自己。</p> <p>2. 互相執行反菸行動。</p> <p>3. 下定決心，不再吸菸。</p> <p>4. 利用口香糖代替香菸，不讓自己抽菸。</p>
妝彩一甲	<p>1. 同學說吸到二手菸會讓身體感覺非常的不舒服，會盡快離開此處，避入二手菸進到體內。</p> <p>2. 同學說畢竟在開放空間沒辦法避免，所以只好戴上口罩，盡速離開。</p> <p>3. 設置吸菸區很好啊！，像現在學校的吸菸區雖然是在外面，但畢竟那個地方是大家必定會經過得地方。連樓上的教室也會聞到菸味，這對不吸菸的同學造成很大的困擾，也設適當的排煙管，這樣也是很好。</p>	<p>1. 校園外面先進行吸菸，才不會在學校內忍不住吸菸。</p> <p>2. 在出門前先解決，這樣到學校才不會想吸菸。</p> <p>3. 吸菸長遠對身體有害，因此基於真正的愛心，親人、朋友、師長... 等，應該為了長遠考慮，不惜許逆當下個人吸菸的選擇，強迫戒除，方才是真正的愛心，而非相對考慮個人全力與利害。</p>
時尚一甲	味道很難聞，也會讓身體受到不好的影響。	改變日常習慣，做其他事情分散注意力。別讓嘴巴閒下來，可以嘗試咀嚼口香糖。
數位一甲	心情與味覺十分難受，對身體造成極大影響，不論是二手貨電子菸，會使心情身體不舒服，若有心血管疾病，聞到會影響健康更加不適。	上課專心，下課準時離開克制、運動喝水、抄筆記、心情沉澱。
數位一乙	對身邊的人造成困擾，像是有些人就不喜歡煙味，也對人的身體造成危害。	意志力，多為同學的身體健康著想。