**進修部105學年度第1學期第1次班會班會專題討論內容摘要**

**「菸害防制宣導」**

**請已戒菸同學提供戒菸方法及不吸菸的好處，協助吸菸同學遠離菸害。**

**討論內容摘要**

**A、戒菸方法**

1. 尋求親友和相關單位的協助，(如：戒菸診所等)。
2. 注意力轉移的方式，讓自己能降低抽菸的慾望，(如：咀嚼口香糖、貼戒菸貼片、多喝水等)。
3. 少去不良場所，避免接觸抽菸的機會。
4. 生活要有規律，採取清淡飲食。
5. 從事公益活動，培養興趣，建立良好的運動習慣。
6. 寫戒菸日記勉勵自己。

B、**不吸菸的好處**



1. 改善口腔的美觀與衛生。
2. 感受到空氣的清新及食物的美味
3. 節省大筆煙錢及醫療支出。
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。

**一、請已戒菸同學提供「戒菸方法」：**

1. 從事公益活動，將時間用再有益之處。可以多做運動，消耗多於體力及精神。和不抽菸的朋友交

往，有助於改掉抽菸的習慣。將每次抽菸的錢存起來，久之就能發現積少成多的財富。少去不良場所，避免接觸抽菸的機會。如果身旁的朋友抽菸，務必阻止他，幫助他脫離困境，也能幫助自己；戒菸口香糖、貼戒菸貼片。(二技 企管四甲)

1. 咀嚼口香糖或尼古丁。想想家人和朋友，尋求親友和相關單位的協助。有一顆下定決心的心。

(企管四乙)

1. 貼尼古丁貼片、運動（要規律）、飲食均衡、作息正常、多從事有興趣的事情轉移注意力。

(企管四丙)

1. 嚼口香糖、使用戒菸藥品，如：尼古丁咀嚼錠、尼古丁貼片or 藥片。多運動分散注意，提升身

體能量。寫戒菸日記勉勵自己。(幼保四甲)

(5)吃口香糖，追求信仰，運動。(資管四甲)

(6)想抽菸時，尋找其他可替代之事務。參加戒菸門診藥物治療。意志力戰勝一切。(金融四甲)

(7)下定決心，開始戒菸，毅力要強。多喝水，兩餐之間喝六至八杯，幫助濾出體內尼古丁。

(休運四甲)

(8)找戒菸診所、意志力要強、跟朋友一起戒。(休運四丙)

(9)以吃口香糖來防止自己想抽。請女朋友幫忙保管菸盒。(時尚四甲)

(10)堅定的理由、意志力，告訴親友，尋求支持與鼓勵。制定里程碑，堅守戒菸承諾。上戒菸班。

(時尚四乙)

(11)下定決心，開始戒菸；找出抽菸的動機並戒除它。避免再陷入抽菸的狀況。(妝彩四乙)

(12)多運動、多多參考戒菸資訊、口香糖、為了健康減量菸量。(創意四甲)

(13)給自己的近一周做個計劃，安排個時間表不要留一秒給自己吸菸。計算少一包煙，一年下來省下

來的錢也許可以多買一些高價物品。養幾盆花草等，陶冶一下情操，把注意力盡量轉移。看見別

人在吸菸，在心裡不斷地告訴自己，你在慢性自殺等等。吸菸真的對你及同遭人只有壞處沒有好

處。(電子三甲)

(14)如有抽菸的衝動時，可作深呼吸或多喝開水，或作沖浴，散步及運動，或作家務事。盡量不與其

他吸菸的人在一起，不要給自己再吸一支的機會。(機械三甲)

(15)吃口香糖、遠離吸菸者、使用戒菸貼片。(企管三乙)

(16)改變自己的生活習慣。找替代物取代菸，比如含薄荷糖、嗑瓜子。培養良好運動習慣。(資管三乙)

(17)使用尼古丁貼片或尼古丁咀嚼錠。嚼口香糖。(休運三乙)

(18)盡量避免辛辣及刺激性的食物。餐後選用新鮮果汁或含有薄荷的飲料。不喝酒、茶、咖啡及可樂；

避免一切鎮定劑及興奮劑，以免刺激神經。盡量不與其他吸菸的人待再一起，不要給自己再吸一

支的機會。多喝白開水，兩餐之間喝六至八杯，以幫助濾出體內尼古丁。(資工三乙)

(19)嘴饞時嚼食口香糖或含糖果、喉糖。有飲料吸管可咬吸管分散注意力。平時去無菸場所：電影院，

到健身房健身，散步散心。可改變從自身做起，堅持戒菸的心情不可少。多用於創作、避免與吸

菸朋友喝酒相處機會。不模仿吸菸。(觀光三乙)

(20)使用戒菸貼片或吸食器幫助降低菸癮。請醫師協助戒菸。呼朋引伴一同戒菸，互相勉勵督促。

(妝彩三甲)

(21)用戒菸貼紙，提醒自己不可抽菸。(妝彩三乙)

(22)嚼口香糖、吃餅乾。就醫，請求協助戒菸單位。(時尚三甲)

(23)嚼口香糖、多運動、喝水戒菸、每天減菸量。(機械二甲)

(24)壓力大的話可以運動紓解壓力，尋求合法管道協助戒菸。 (休運二甲)

(25)可常嚼口香糖、遠離吸菸環境、運動，轉移注意力。以求助醫療院所的戒菸門診、可在醫師指導

下使用戒菸貼片。(建築二甲)

(26)多吃口香糖或喉糖、多喝水、多運動。不買菸、不留菸、不伸手要菸。(企管二乙)

(27)分散注意，自我提醒。改變生活習慣。尋找代替菸品的東西。(幼保二甲)

(28)生活要有規律，充分休息，定時進餐，定時上床，正常作息。避免吃刺激性食物，改為各種豆類、

花生等蛋白質食物。如果有抽菸的衝動時，可做深呼吸動作或多喝開水或作沖浴散步及運動或做

家務事。盡不與其他吸菸的人待再一起，不要給自己再吸一支菸的機會。(金融二甲)

(29)有煙癮的同學應該去看醫生或者盡可能減少吸菸量。吃口香糖及電子菸或者貼戒菸貼片都是很好

的戒菸及遠離菸害的方法。如果有抽菸的衝動，可作深呼吸或多喝水、沖浴、散步及運動或家務

事。(休運二乙)

(30)找東西放在手上，不要讓他空閒下來，拋棄消極的想法。(觀光二甲)

(31)以糖代煙，想抽時吃一顆糖果感覺嘴巴有東西在動，這樣可以慢慢戒掉。吃口香糖，參加戒菸班。

(觀光二丙)

(32)下定決心，開始戒菸,毅志力是最重要的成功因素。告訴親友你的戒菸計畫尋求他們的支持鼓勵。

(妝彩二乙)

(33)多運動、吃口香糖代替菸。(時尚二甲)

(34)可到戒菸門診向醫師詢問。想要吸菸時可藉轉移注意力，或者運動健身等方式降低慾望。

(電機一乙)

(35)不吸菸身體的幫助當然有益的，戒菸是需要相當的毅力與堅持。想抽菸時可以用吃糖或注意力轉

移的方式，讓自己能降低抽菸的慾望。(建築一甲)

(36)戒菸片能使用、堅持不抽菸，慢慢就能戒了。(資管一甲)

(37)同學分享戒菸:我從國小三年級開始接觸香菸，到今年三月才把菸戒掉，到現在也半年多了，以

前也戒過很多次，也有去過戒菸門診，都沒辦法戒掉，今年也是莫名其妙的就把菸戒掉了，自從

戒菸後就不會覺得呼吸困難，錢也省了很多。(資管一乙)

(38)為促進校園的健康意識，希望同學能一起維護校園，起身拒絕二手菸，創造新鮮的無菸校園。菸

抽很重的，改善方法：盡量少抽，一天一天的變少，最後再少碰菸來遠離吸菸。有時戒菸要靠意

志力，剛開始會有些困難，但如果成功克服了，戒菸一定行。(應外一甲)

(39)抽菸動作可以深呼吸多喝水或運動，生活要有規律，避免一切鎮靜劑及興奮劑以免刺激神經，不

要靠任何解藥，盡量不要跟吸菸的人在一起。(休運一甲)

(40)可參加學校戒菸班、每日減少抽菸量、以口香糖等替代香菸。(資工一甲)

(41)可參加醫院所成立的戒菸班或戒菸門診。生活作息要有規律，充分休息、定時進餐、定食就寢。

如果想抽菸時，可作深呼吸或多喝水，也可多運動轉移想抽菸的衝動。飯後最好不要一直坐著，

可到戶外散步15-30分鐘。多跟不吸菸的人待在一起，可減少想抽菸的衝動。不要依賴任何的藥

物來進行戒菸。(觀光一乙)

(42)再與班上同學們的討論下，得之一些戒菸的方法，像是因有分輕的和重的。輕的是尼古丁和焦油

成分較少，重的則是較多，雖然一樣是吸菸但是量少的對身體是比重的好，在此時提出的建議是

減少吸取的量，一個月一個月下去減，不要一下就不吸，要慢慢戒，從重的變輕的，從三包變一

包，從吸菸變不吸菸。在這期間，也有同學說吸菸對身體的危害，像是孕婦不孕、性功能障礙衰

竭，容易得到癌症等等，以外觀而言牙齒會變黑，看起來會變老，所以班上一些同學不吸菸。結

論「減少吸菸，多和朋友友互動，將注意力放到其他地方。」(餐飲一乙)

**二、請已戒菸同學提供「不吸菸的好處」：**

(1)有良好環境。朋友多多，菸友少少。對身體有益無壞。不用時常往室外尋找吸菸處。(企管四乙)

(2)沒有口臭、精神變好、沒有臭味、思路變清晰。(企管四丙)

(3)不抽菸，家人可以遠離二手菸。身體會有明顯的變化。能省錢。空氣和環境都會變好。(建築四甲)

(4)健康、省錢、不會危害到他人，保護環境。(應外四甲)

(5)省錢（菸價至少漲20元→社會長照支出）。健康（皮膚、血管、易使人焦慮、降低癌症發生）。照

顧自己，尊重他人，不因自己的快樂導致他人的不便。降低自殺率及憂鬱症。身邊的人免於吸二

手菸、三手菸。(金融四甲)

(6)短期戒菸：開始感受空氣的清新及食物的美味，體內殘存的尼古丁幾乎排光，身上不在有菸臭，

牙齒變得較白。

中期戒菸：精力充沛，循環系統獲得改善。

長期戒菸：三個月後肺功能逐漸恢復。(休運四甲)

(7)讓我們獲得更好的健康，可以減少罹患五十種不同疾病的危險及罹患癌症的危險。為家中兒童、

青少年有良好典範。省下的錢可以花在其他生活事物上。身邊的人可以變得很健康。皮膚更細緻，

更有光澤，不會提早產生皺紋。可以輕鬆的工作，不需要再浪費許多時間到戶外吸菸。考驗自己

的決心與毅力，不讓自己成為菸的奴隸。(觀光四甲)

(8)對身體好、不危害身邊的人、改善血液循環、減少或根治過敏、減輕慢性氣管炎減少蛀牙。

(休運四丙)

(9) 不吸菸既能省下一筆錢又能顧及自身以及身邊的人的健康。(休運四乙)

(10)不抽菸後，身體好很多了，精神也是，重要的是零用錢也變多的。(時尚四甲)

(11)感受空氣的清新及食物的美味。精力充沛、循環系統獲得改善。肺功能逐漸恢復。節省大筆煙錢

及醫療支出。(機械三甲)

(12)對身體好。省錢(減少花費)。不易生病。消除口臭，牙齒變白。(企管三乙)

(13)省錢、身體不會受傷。可用其他紓解壓力方式代替，ex：聽音樂、唱KTV、看電影。人生是彩色

的，不要讓它變成黑白，肺癌機率低。孕婦不吸菸增加新生兒體重健康。(資管三甲)

(14)不吸菸可以增加自己的人際關係，遠離疾病。(資管三乙)

(15)吸菸會導致肺癌，性功能及生育功能減少，可強身省錢。可避免空氣汙染（二手菸）。情緒更快

樂。罹癌機率減少，心血管疾病降低。(觀光三乙)

(16)戒菸能夠省錢，不要再買菸。不會被大家抱怨，製造空氣汙染。不用再偷偷摸摸抽菸。

(觀光三丙)

(17)短期（一星期）：開始感受空氣的清新及食物的美味，體內殘存的尼古丁幾乎排光，身上不在有

臭味，牙齒變得較白。

中期（一個月）：精力充沛，循環系統獲得改善，呼吸系統疾病減少，減低位潰瘍發作的機會。

長期：肺功能逐漸恢復，節省大筆菸錢及醫療支出。(資工三乙)

(18)可以省很多錢、身上不會有難聞的味道、牙齒不會變黃，不吸菸對身體無害給人印象好。

(電子二甲)

(19)不吸菸可以省錢，也可以讓身體健康減少慢性疾病的機會。(電機二乙)

(20)本校為無菸校園，全面禁菸，若有抽菸需求的同學請尊重別的不抽菸同學到校外抽。不吸菸的好

處有多存一點錢跟時間和親密的人相處，因為多抽一根菸會少活三分鐘。(工管二甲)

(21)遠離肺癌，口腔癌。省錢。體力增強、沒有口臭和體味、沒有黑黃牙齒和黃手指（夾菸手）。減

少他人不便及拒二手菸的權利，社交圈變大。(建築二甲)

(22)省錢、身體健康（味覺改善、口臭消除、牙齒變白）。(企管二甲)

(23)增加肺部和呼吸量。減少患肺癌和氣喘的機會。減少家人吸二手菸的傷害、不吸菸的婦女會減少

月經期間的不適應。(幼保二甲)

(24)不吸菸錢，自然會變多。吸菸會導致肺活量不足，不吸菸讓我肺活量變多了。可以讓身體恢復健

康。(資管二乙)

(25)買菸花很多錢，因為一包就很貴，所以省錢不抽，能存很多錢。不抽菸身體會比較健康。

(應外二甲)

(26)增加肺部和呼吸能量。減少頭痛的犯病率及疼痛。降低食道癌患病率五倍。改善血液循環。徹底

消除了家人吸二手菸的損害。增加新生兒的安全、健康和重量。(金融二甲)

(27)味覺改善，口臭消除，牙齒變白，睡眠改善。(觀光二甲)

(28)獲得更好的健康、不吸菸後罹患癌症的危險逐年下降。(妝彩二乙)

(29)不會得肺癌、家人不會吸二手菸。(時尚二甲)

(30)身體健康、食慾變大、肺部乾淨、壽命增加、皮膚不會提前老化、遠離癌症、遠離

中風、等七大好處。(電機一甲)

(31)可增加肺活量。可延長壽命，減少罹患癌症風險。可讓家人遠離二手菸及三手菸的傷害。

(電機一乙)

(32)不吸菸的好處，除了對環境的友善表示，同時也是尊重別人的表現。吸菸與拒菸，都只是一種習

慣的問題，所以端看自己的選擇(建築一甲)

(33)精神較佳、身體健康、肺活量也較大。(資管一甲)

(34)短期:感受空氣清新及食物的美味，身上不再有菸臭。中期:精力充沛較不容易感冒，皮膚感善。

長期:肺功能逐漸恢復，罹患癌的機會降低。(休運一甲)

(35)可以改善血液的循環。降低食道癌的發病機率。可以減少頭痛的發作率。改善味覺和嗅覺跟視覺。

也可改善口腔的口氣問題。不讓家人和身邊的人吸到二手菸。(觀光一乙)

(36)讓身心健康，環境空氣不受二手煙汙染。(妝彩一甲)

(37)能夠減少或根治過敏症（吸菸者患過敏症的人數超過不吸菸者的三倍）可以減少齲齒，增進牙齒

健康。降低食道癌發病率五倍。增加新生兒的安全、健康和重量。徹底消除家人吸二手菸的損害。

能夠省錢、氣順、並保護自身健康。(妝彩一乙)