

# 菸、酒、檳危害防制宣導教材

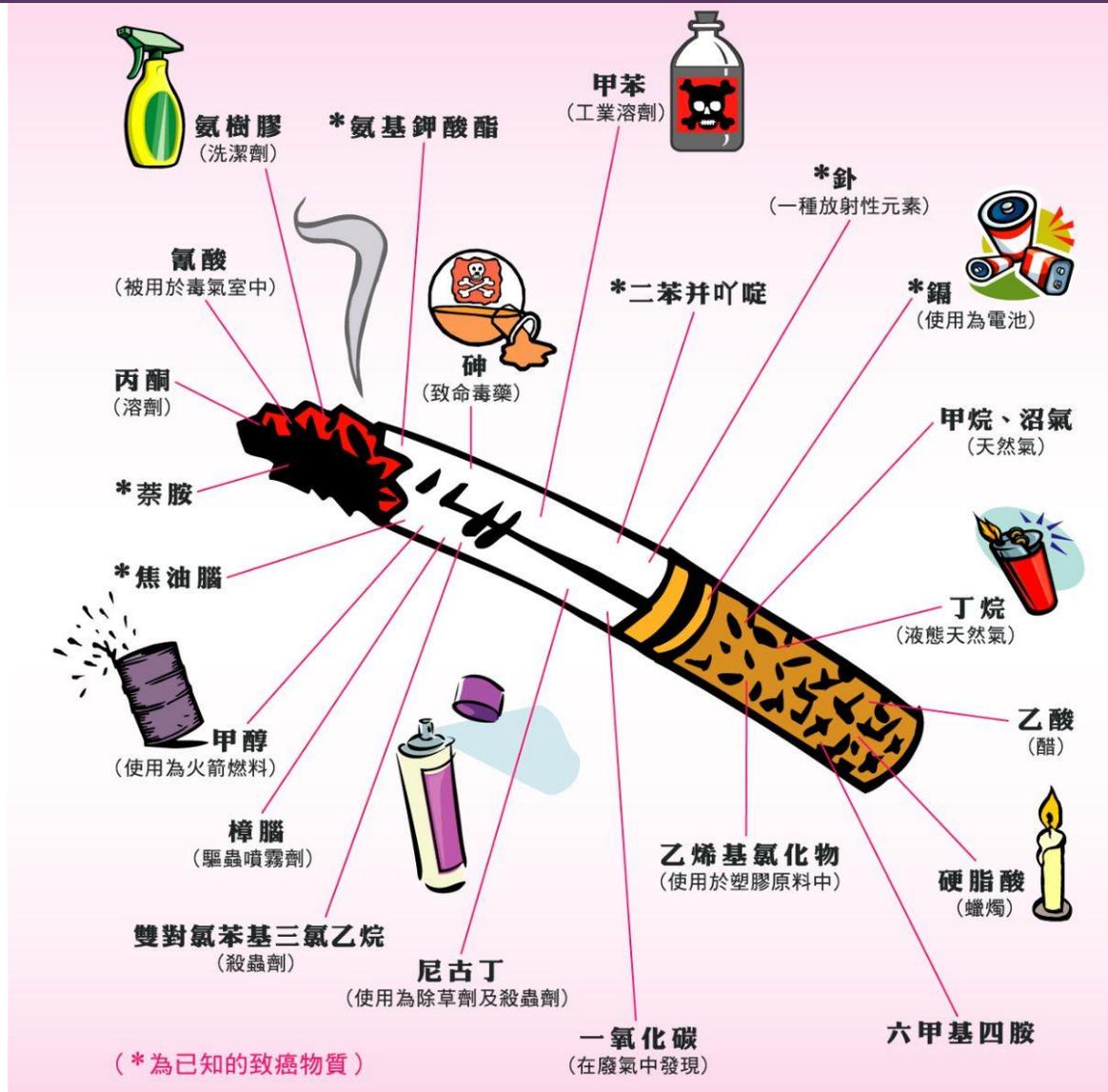
## 大專院校版

桃園市政府衛生局製



# 菸品危害防制

# 認識菸害



紙菸的菸煙中有**7,000** 多種化學物質，其中**93** 種致癌成分中有15種被國際癌症研究署列為「**第一級致癌物**」。

資料來源：董氏基金會華文戒菸網



# 菸品中危害成分

## 尼古丁

刺激中樞神經令人上癮，導致腦細胞麻痺，失憶、工作能力降低；促使血管末梢收縮而破壞維生素C吸收，使皮膚缺水、皺紋增加。超過60mg便可致死。

## 菸焦油

菸煙的黃色黏性物質，會造成手指及牙齒變黃，也會阻塞及刺激氣管與肺部，是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。

## 苯并芘

IARC 歸類為第一類致癌物質，導致膀胱癌、皮膚癌和肺癌，實驗證實為致癌物、致突變物、致惡性腫瘤物和致畸胎物質。

## 一氧化碳

與血液中血紅素融合，減少血液攜氧能力造成缺氧，影響思維與判斷力。

## 亞硝胺 (NNK、NNN)

國際癌症研究機構 (IARC) 歸類為第一級致癌物質，可能與肺癌、鼻腔癌及口腔癌等癌症的發生有關。

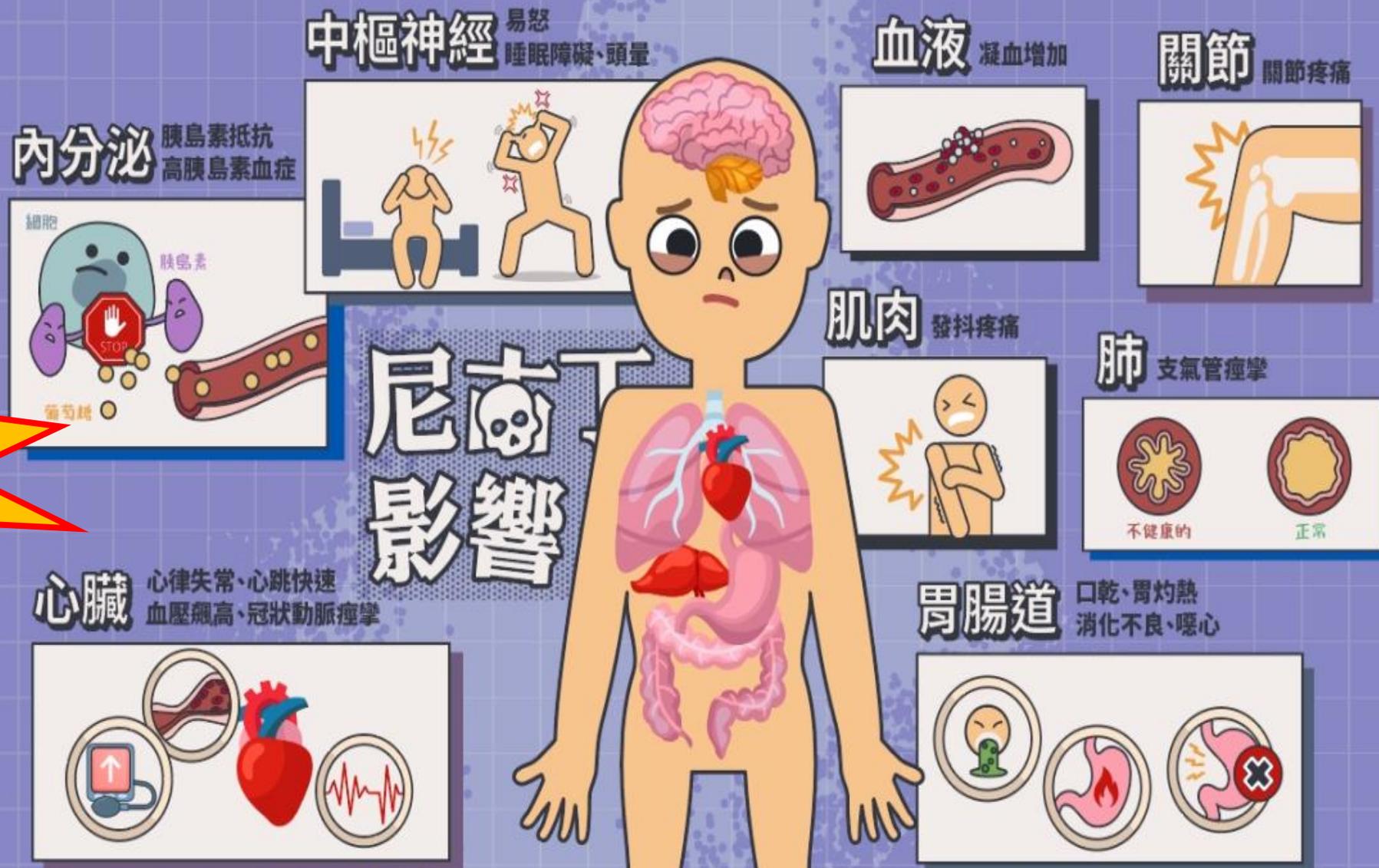
## 甲醛

IARC 歸類為第一類致癌物質，長期皮膚接觸導致皮膚炎等過敏性疾病，也可能引起鼻腔、口腔、鼻咽、咽喉、皮膚和消化道的癌症。

# 菸品的危害



尼古丁影響中樞神經  
及全身



# 菸品的危害



資料來源：衛生福利部國民健康署

## 腦霧 Brain fog

美國羅徹斯特大學醫學中心研究，使用菸品或電子煙者可能出現注意力分散，記憶力缺損等現象，青少年時期使用，狀況愈嚴重甚至造成不可逆的負面影響

(Tob Induc Dis. 2020; 國民健康署, 2021)

## 心理健康危機

使用電子煙造成年輕人情緒不穩、憂鬱與焦慮問題

(美國 truthinitiative, 2021)

# 二、二手菸(煙)危害



## 2手菸

指吸菸者吐出來的煙霧。容易被周圍的人吸入，越來越多研究指出，長期吸收二手菸，對肺部的影響不亞於抽菸者本人，尤其容易導致肺腺癌。

## 3手菸

指吸菸者身上或周圍沾附的煙霧粒子，並粘附在紡織品上（衣服、沙發、窗簾等等），透過間接接觸被人體吸入，而因此在體內累積，使身體健康受到PM2.5的戕害。

資料來源：衛生福利部國民健康署

## 3手菸

含亞硝酸等  
至少11種致癌物質  
殘留在環境中可達6個月

### 對嬰幼兒及寵物的危害大



造成  
認知能力缺陷



增加  
哮喘發作機率



增加  
中耳炎風險



增加  
皮膚炎、口腔  
癌、淋巴癌風險

# 未滿20歲不得吸菸



# 電子煙危害防制

# 菸害防制新法上路-全面禁止電子煙

## 任何人不得使用電子煙



 桃園市政府衛生局 關心您

經費由國民健康署運用  
菸品健康福利捐支應

廣告

## 違者最高處1萬元罰鍰

# 全面禁止電子煙-販售、供應及使用皆重罰

## 加重罰責

**全面禁止電子煙**，違者重罰，民眾使用也受罰

- 製造、輸入業者，處1000萬元~5,000萬元
- 製作廣告、接受傳播或刊載者，處40萬元~200萬元
- 販賣、展示者，處20萬元~100萬元
- 供應者，處1萬元~25萬元
- 使用者，處2千元~1萬元

# 菸害防制新法上路-全面禁止電子煙

## 青少年朋友同學間 **禁止**互相分享電子煙



桃園市政府衛生局 關心您

經費由國民健康署運用  
菸品健康福利捐支應

廣告

最高處新臺幣25萬元罰鍰

# 電子煙Q & A

Q：小明在網路上**販賣電子煙**，請問這樣的行為是否違法？

A：是！依菸害防制法規定**不得販賣電子煙**，  
違規者將處**20萬至100萬元罰鍰**。

資料來源：衛生福利部國民健康署



The poster features the title '守護健康 全面禁止 電子煙' (Protect Health, Complete Ban on E-cigarettes) in large, colorful, outlined characters. Below the title is an illustration of a man in boxing gear boxing a large e-cigarette. A green box contains the text '不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用' (Prohibited from manufacturing, import, sale, supply, display, advertising, and use). To the right of this box is a red prohibition sign over an e-cigarette. Below the green box is a list of penalties for various offenses, with a vertical label '違者重罰' (Violators will be heavily punished) on the left.

**守護健康 全面禁止 電子煙**

不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用

**違者重罰**

- ◆製造、輸入業者：處1,000萬元至5,000萬元
- ◆製作廣告、接受傳播或轉載者：處40萬元至200萬元
- ◆販賣、展示者：處20萬元至100萬元
- ◆供應者：處1萬元至25萬元
- ◆使用者：處2,000元至1萬元

# 電子煙Q & A

Q：小明修法前曾在個人賣場販售電子煙及其組合元件，雖已未販售，但頁面未下架，是否違法？

A：違法，應注意修法前販賣、展示及廣告的電子煙頁面是否已經下架，否則恐將面臨20萬元以上、100萬元以下罰鍰。

# 電子煙彈中可能含有依托咪酯類毒品

悄悄滲入年輕人喜愛的電子煙，流入夜店氾濫迅速！

## 喪屍煙油 遠離身 健康生活才是真

喪屍煙油  
aka 殭屍煙彈  
上頭煙油  
是新型態電子煙彈毒品

起效迅速  
施用後約有  
15-20 分鐘  
藥效發作期

✓ 長期恐會造成腎上腺功能不全

✓ 過量使用更會有死亡的風險

無法思考、無法控制身體，  
造成不自主的抽動扭動、  
異常顫抖等行為

藥效嚴重發作時，身體會從腰部  
對折打滾，宛如殭屍

主要成分  
依托咪酯  
Etomidate

擁有「殭屍毒品」之稱  
- 醫療上使用的麻醉藥品  
- 已於113年11月27日公告  
列管為第二級毒品

▲ 依托咪酯類毒品已於113年11月27日從第3級毒品  
改列為第2級毒品

▲ 依托咪酯原是醫療用的麻醉劑，近年來被不肖份子  
製作成煙彈，添加在電子煙內使用

▲ 吸食依托咪酯會造成手抖、全身發抖、僵直，甚至  
是永久性神經損害及呼吸中止等症狀

▲ 依據《毒品危害防制條例》，製造、運輸、販賣  
第2類毒品，處無期徒刑或10年以上有期徒刑，  
得併科新臺幣1500萬元以下罰金

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：  
諮詢專線 0800-770-885  
(請請你幫幫我)

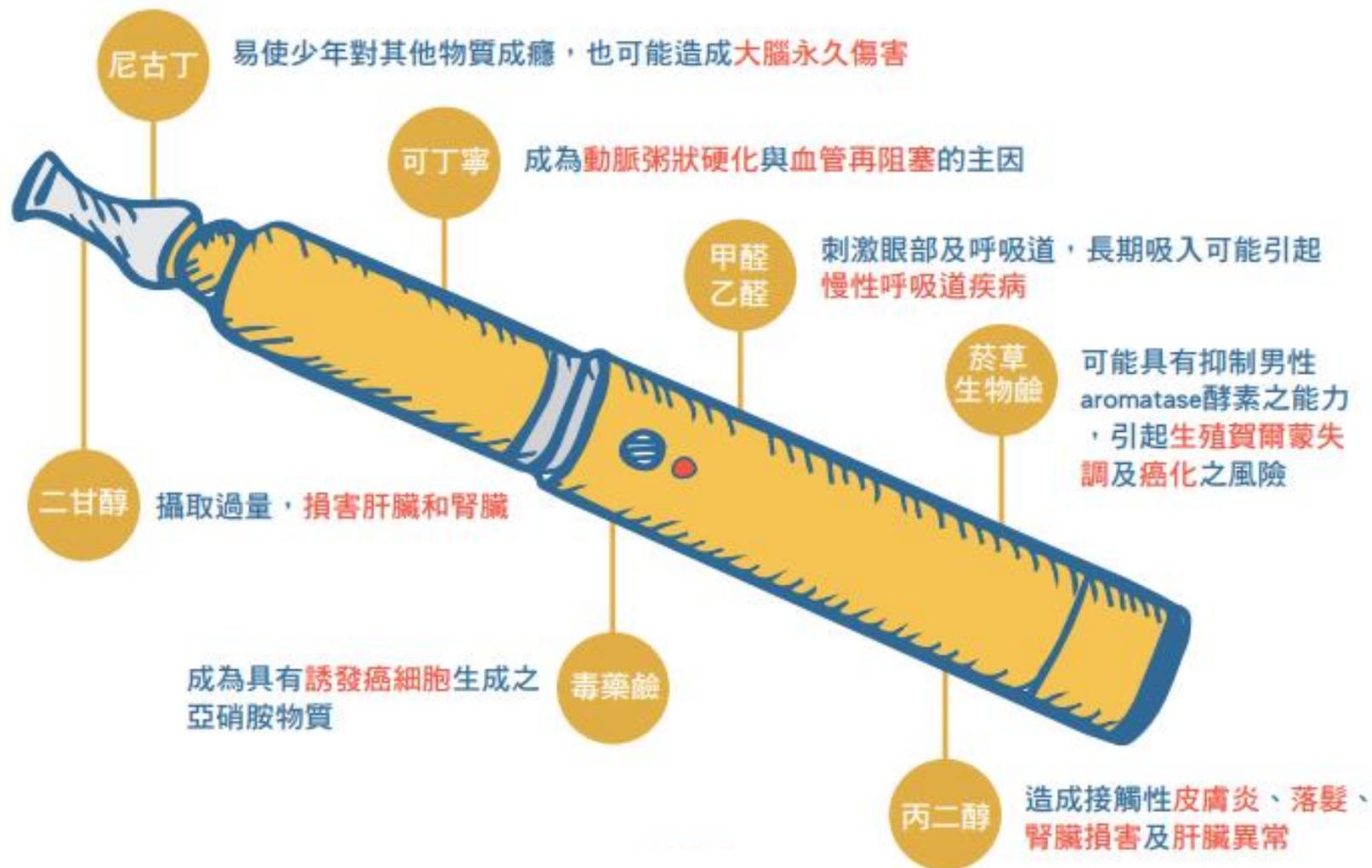


# 青少年毒品犯罪的法律程序

行為樣態	施用	製造、販買或運輸
第一級	刑事案件：交付保護處分或移送檢察官起訴	刑事案件：交付保護處分或移送檢察官起訴
第二級	同上	同上
第三級	行政輔導	同上
第四級	行政輔導	同上

- 保護處分：保護管束、假日生活輔導、勞動服務、安置輔導或感化教育
- 行政輔導：由縣市政府的少年輔導委員會（下稱少輔會）介入輔導

# 電子煙對健康的影響



# 電子煙危害健康

## 電子煙 危害健康 降低學習力

05



國民健康署廣告/經費由菸捐支應

## 電子煙 尼古丁→成癮→情緒不穩

06



國民健康署廣告/經費由菸捐支應



尼古丁刺激多巴胺分泌  
達到放鬆的假象



大腦被尼古丁綁架  
干擾多巴胺正常釋放



戒斷症狀、情緒  
不穩、注意力不集中

# 電子煙的危害

高濃度尼古丁易過  
量造成**中毒**

電子煙具高度成癮  
性**無助戒菸**

電子煙**自然爆炸**  
事件頻傳

電子煙油添加大麻、  
安非他命等**毒品**

電子煙內含**一級致癌  
物**甲醛、乙醛、亞硝  
胺

吸菸、使用電子煙會  
**增加感染COVID-19**  
的風險



拒絕使用電子煙



使用電子煙

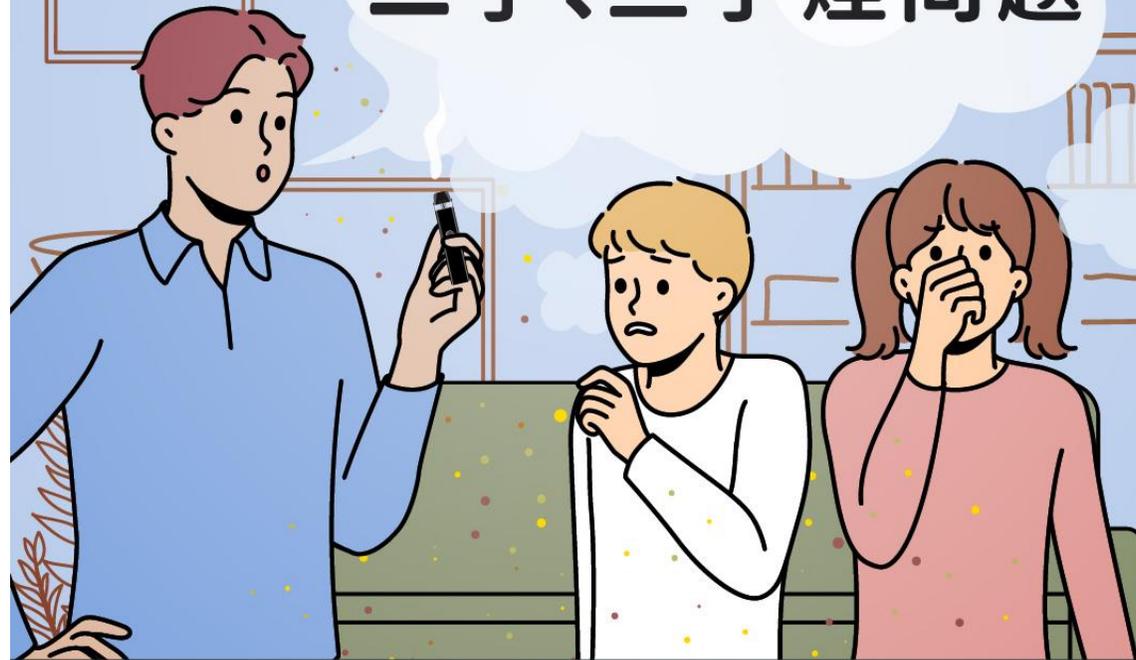


# 電子煙也有二、三手菸(煙)危害

桃園市政府衛生局



電子煙含有  
二手、三手煙問題



朋友何必互相傷害

廣告

# 加熱菸危害

# 加熱菸危害沒有比較少

15

## 加熱式菸品 健康傷害一樣沒少

世界衛生組織(WHO)聲明  
加熱式菸品 (Heated Tobacco Products)

- ! 不會降低健康風險
- ☠️ 部分毒素比紙菸高
- ☠️ 存在一些紙菸沒有的毒素

國民健康署廣告/經費由菸捐支應

資料來源：衛生福利部國民健康署

加熱菸危害沒有比較少

Hurt Without Burning

# 加熱式菸品

## 沒有燃燒 也會炎上

健康九九 百萬防制網

YAHOO 奇摩摩

健康炎上

加熟菸有高機率導致紙菸、  
加熟菸雙重成癮，無助戒菸。

大腦炎上

加熟菸含焦油、甲醛等致癌物，  
恐導致身體器官發炎。

親友炎上

加熟菸會產生二、二手菸及PM1，  
影響身邊人的健康權益。

荷包炎上

加熟菸價格高昂，民眾違反《菸害防制法》  
最高處500萬罰鍰囉!

No smoking under age 20

未滿20歲使用菸品都是違法的喔!

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

# 加熱菸對健康的危害

## 加熱式菸品的健康危害...



心血管疾病  
心肌梗塞



肺部疾病  
慢性阻塞  
性肺病



呼吸道/黏膜  
氣喘(哮喘)



情緒/精神影響  
更容易對菸  
酒藥物成癮

# 使用類菸品（包括電子煙）或未核准之加熱菸都違法

使用類菸品(包括電子煙)或  
未核准之加熱菸都違法



最高可處新臺幣 1 萬元



所有菸草產品皆有害  
包括加熱菸

政府提供專業多元戒菸服務

免付費戒菸專線  
0800-63-63-63

LINE@線上戒菸諮詢  
@tsh0800636363



衛生福利部  
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

資料來源：衛生福利部國民健康署

# 禁止攜帶加熱菸入境

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告



出國旅遊人數增加

目前攜帶**加熱菸**入境違法並開罰  
**重罰至少新臺幣5萬元**

菸害防制法第26條規定



如旅客入境攜帶 本法所禁止之產品  
不論數量多寡，依本法處新臺幣  
**5萬元至5百萬元罰鍰**  
並銷毀或退運該菸品



免費戒菸諮詢專線  
0800-63-63-63



# 有關青少年菸害防制相關法規

# 菸害防制新法上路-未滿20歲不得吸菸

禁菸年齡   
未滿20歲

+2歲 

-  78.3%吸菸者在20歲前第一次吸菸
-  提高禁菸年齡是國際趨勢  
如美國、新加坡、日本、泰國



# 大專院校以下校園內全面禁止吸菸

讓我們共同守護  
清新、安全、友善健康的無菸校園



全螢幕 (1)

# 菸害防制新法上路-擴大禁菸場所

## 菸害防制法修正通過 擴大禁菸場所，守護兒少健康



# 菸害防制新法上路-擴大禁菸場所

■ 依據《菸害防制法》第18條各款，以下場所全面禁菸

**工作**：三人以上室內工作場所、政府機關、公營、金融機構、郵局、電信業

**食**：餐飲店(如：咖啡館、速食店、中西式餐廳等)

**衣**：商場(如：百貨公司、便利商店、超商、大賣場等)

**住**：旅館、電梯、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構

**行**：大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室等

**育**：各級學校、幼兒園、托嬰中心、居家事托育服務場所、圖書館、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳、博物館、美術館、其他文化或社會教育機構，及其他供兒童及少年教育或活動場所

**樂**：歌劇院、電影院、視聽歌唱業(如：KTV、MTV、卡拉OK)、資訊休閒業(如：網咖)、體育、運動或健身場所，及其他供公眾休閒育樂場所



# 菸害防制新法上路-擴大禁菸場所

■ 依據《菸害防制法》第19條各款，禁菸範圍如下

**室內全面禁菸除設有吸菸室**：旅館、商場、餐飲店、**酒吧、夜店**、老人福利機構等

**室外全面禁菸除設有吸菸區**：圖書館、博物館、美術館、社教機構、體育場、游泳池、老人福利機構等

■ 於禁菸場所吸菸者，經舉發將**處以新臺幣2,000-1萬元**



# 青少年菸害防制 Q & A

Q：小兔就讀大學一年級（未滿20歲），在校內抽菸，小兔的行為是否違法？

A：依菸害防制法新法規定，**大專院校全面禁菸**，違規吸菸者，將處以2,000元至1萬元罰鍰，且**未滿20歲吸菸者，須接受戒菸教育**。

# 正確戒菸管道



免費戒菸專線  
0800-636363

二代戒菸服務

•各轄區衛生所、  
合約醫療院所、藥局

戒菸班



三個**63**，戒菸有靠



**0800-636363**

# 檳榔危害防制

# 檳榔迷思

Q：檳榔子不加任何配料，就不會致癌？

A：錯！檳榔的粗纖維就如同菜瓜布在口中摩擦「牙齒」及「口腔黏膜」，牙齒會變黑、磨損、動搖以及傷害牙齦，使得牙床下移形成牙周病。

**檳榔=致癌物**

嚼它就是會致癌

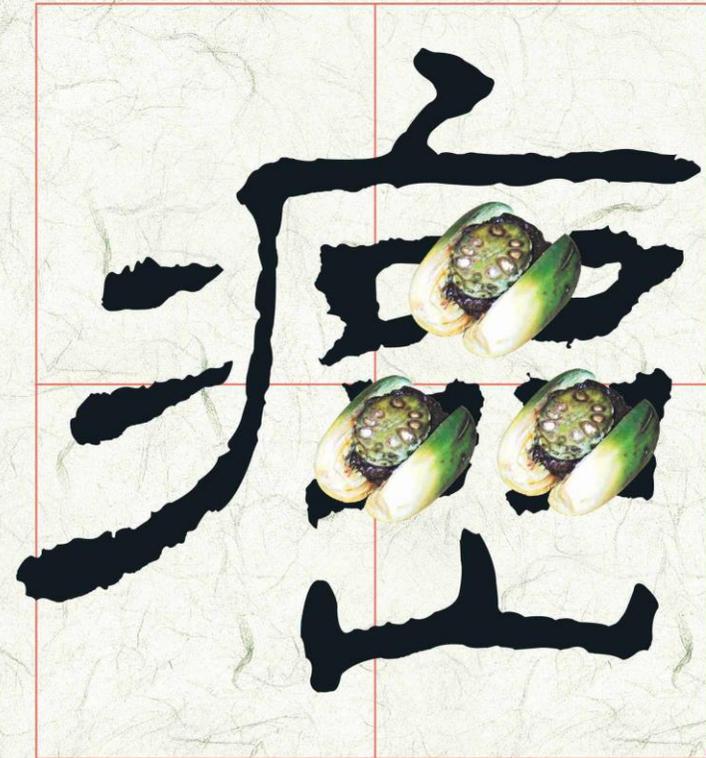
即使不加紅灰、白灰、荖花、荖葉等添加物。



# 檳榔成分

**檳榔子**：富含「**檳榔素**」及「**檳榔鹼**」，這兩種物質會讓**口腔長腫瘤**並**破壞口腔**。

配料：**石灰**和**荖花**是我的好朋友，會讓**嘴巴發炎受傷**。



**拒嚼檳榔 健康久久長長**

不含任何添加物(如：紅灰、白灰、荖花...)  
的檳榔子也是會致癌。請立即戒嚼檳榔!



衛生福利部 國民健康署 關心您

檳榔防制宣導相關經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

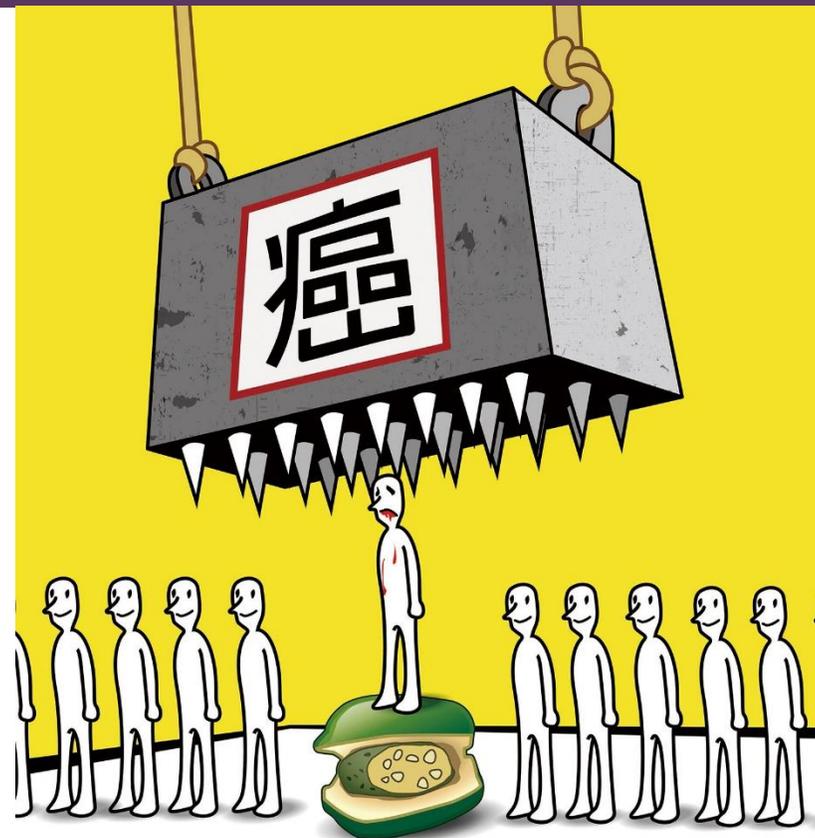
廣告

資料來源：  
衛生福利部  
國民健康署

# 檳榔為一級致癌物

不只添加物會增加風險  
**檳榔子**本身就會**致癌**！

國際癌症研究中心 ( IARC )  
2003年確定**檳榔**為**一級致癌物**！



## 何必墊高自己患癌的機率%

1. 研究證實即便不含添加物，檳榔子本身即是致癌物。
2. 嚼食檳榔易導致口腔病變，提高牙周病、白斑、紅斑或是口腔癌的發生率。

口腔癌篩檢資格：30歲以上嚼檳(含已戒)或吸菸民眾及18-29歲嚼檳(含已戒)原住民，每2年可至牙科、耳鼻喉科或衛生所免費篩檢1次。

國民健康署與臺南市政府衛生局關心您 經費來自菸品健康福利捐 廣告

資料來源：  
衛生福利部  
國民健康署

# 戒除檳榔3攻略

攻略1

善用替代品

攻略2

轉移話題

攻略3

轉移情境



戴口罩不能防口腔癌

# 拒檳可以



戒除檳榔3攻略

善用代替品

可用口香糖、喉糖或  
蒟蒻干等替代

轉移話題

可藉由自我解嘲、轉移話題  
來拒絕檳榔

轉移情境

培養運動習慣

資料來源：  
衛生福利部  
國民健康署

# 檳榔致癌-麥哺 麥揪 麥請！



資料來源：衛生福利部國民健康署

# 桃園市戒檳衛教服務醫療機構



機構名稱	聯絡電話	地址
衛生福利部桃園醫院	369-9721 分機1294	桃園區中山路1492號
沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院	361-3141 分機2135	桃園區建新街123號
長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	328-1200 分機2513	龜山區復興街5號
長庚醫療財團法人桃園長庚紀念醫院	319-6200 分機3356	龜山區舊路里頂湖路123號
敏盛綜合醫院	317-9599 分機7358	桃園區經國路168號
聯新國際醫院	494-1234 分機4165	平鎮區廣泰路77號

# 飲酒危害防制

# 拒絕飲酒人生



# 認識酒害

## 消化系統

- ▲胃潰瘍、胃出血
- ▲脂肪肝、肝炎、肝硬化
- ▲急性胰臟炎

## 中樞神經

- ▲失智症
- ▲憂鬱症
- ▲幻覺與妄想



## 新陳代謝

- ▲維他命缺乏
- ▲血脂肪增加

## 心血管

- ▲高血壓
- ▲心肌病變

## 骨骼

- ▲髖關節骨折

# 現今酒後駕車釀禍新聞頻傳



▲酒癮治療諮詢服務專線03-3325880

資料來源：東森新聞

# 不良嗜好導致口腔癌之危險率

不良嗜好	致癌倍率
無不良嗜好	1 倍
<b>嚼檳榔</b>	<b>28 倍</b>
酗酒 + <b>嚼檳榔</b>	<b>54 倍</b>
吸菸 + <b>嚼檳榔</b>	<b>89 倍</b>
 + 嚼檳榔	<b>123 倍</b>

資料來源：衛生福利部 高雄醫學大學 葛應欽 教授 1995年發表於「口腔病理學及口腔內科學雜誌」

# 參考影片



資料來源：國民健康署科普實驗參考影片-帶口罩領獎金

# 電子煙宣導資源



你應該知道的電子煙。  
加熱式菸品30問



桃園市政府衛生局無菸網



國民健康署-菸害防制-  
電子煙防制專區



別碰電子煙  
(國健署電子煙最新文宣)