

菸、酒、檳危害防制宣導教材

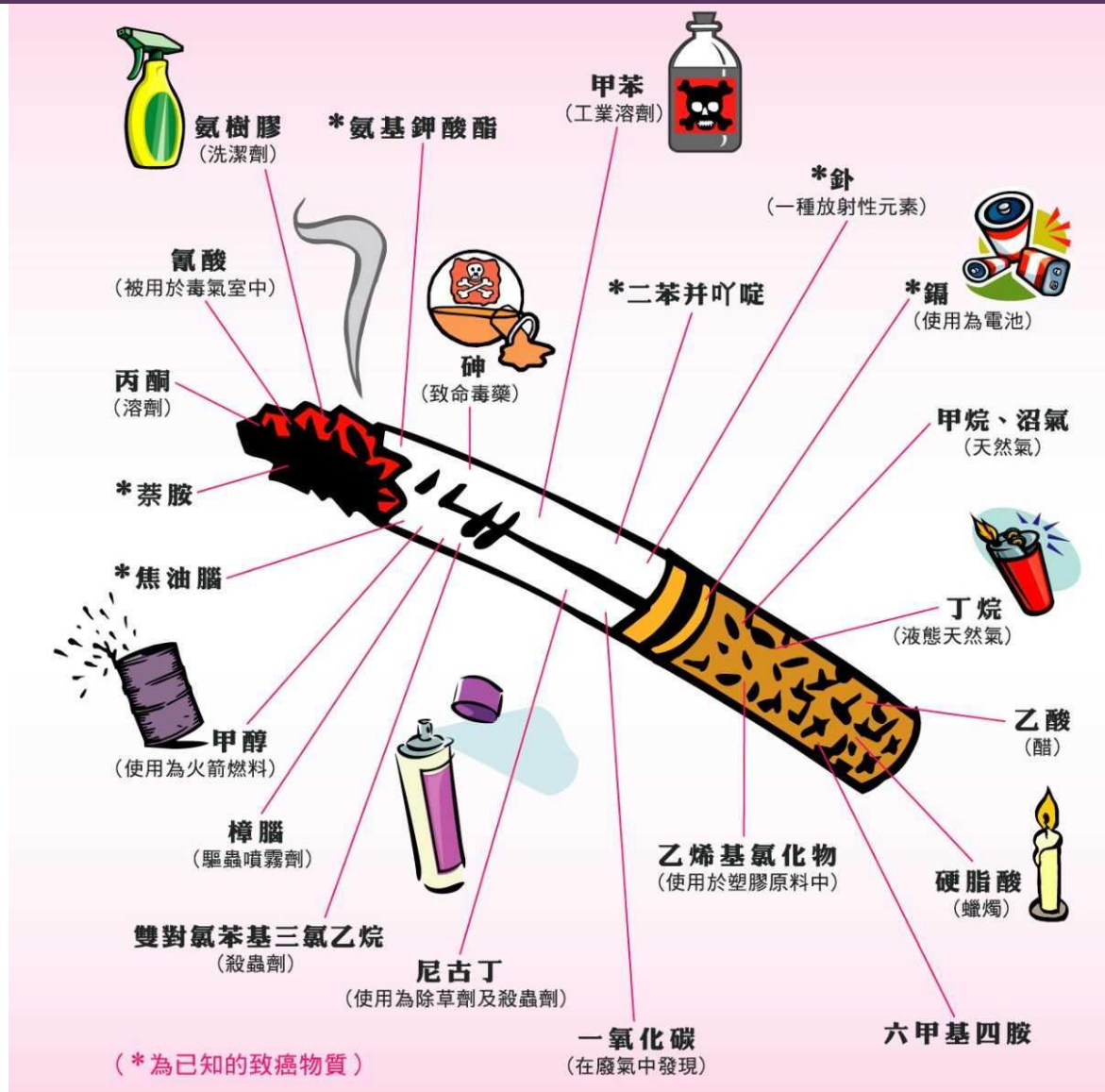
大專院校版

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)

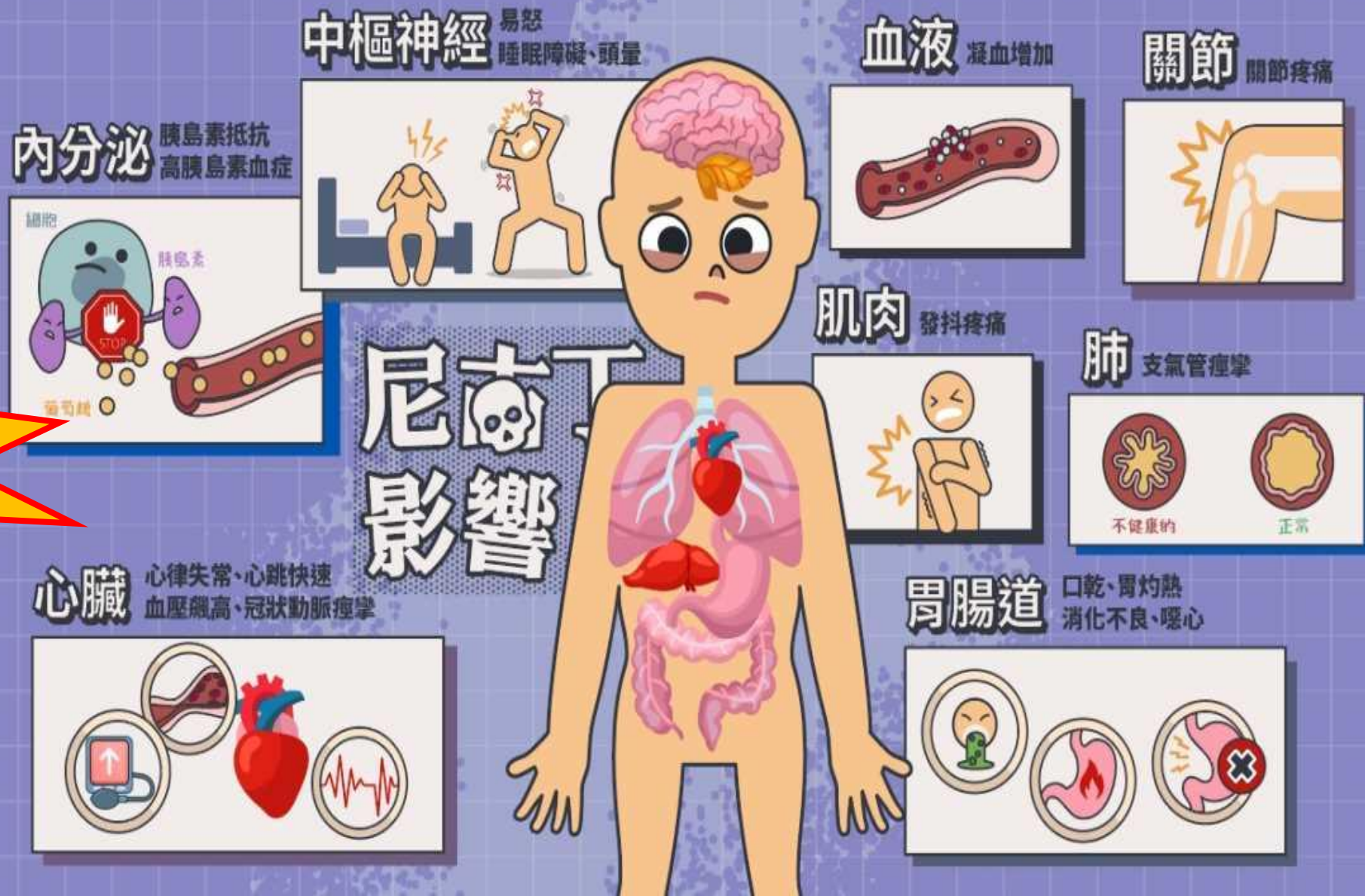
國際癌症研究機構 (IARC) 歸類為第一級致癌物質，可能與肺癌、鼻腔癌及口腔癌等癌症的發生有關。

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。

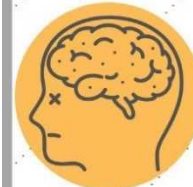
資料來源：衛生福利部國民健康署

三手菸



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

電子煙的危害

高濃度尼古丁易過
量造成**中毒**

電子煙油添加大麻、
安非他命等**毒品**

電子煙具高度成癮
性**無助戒菸**

電子煙內含**一級致癌
物**甲醛、乙醛、亞硝
胺

電子煙**自然爆炸**
事件頻傳

吸菸、使用電子煙會
增加感染COVID-19
的風險

**畢業禮物這款，不收！
青春不留「煙」影！**

畢業季煙害宣導

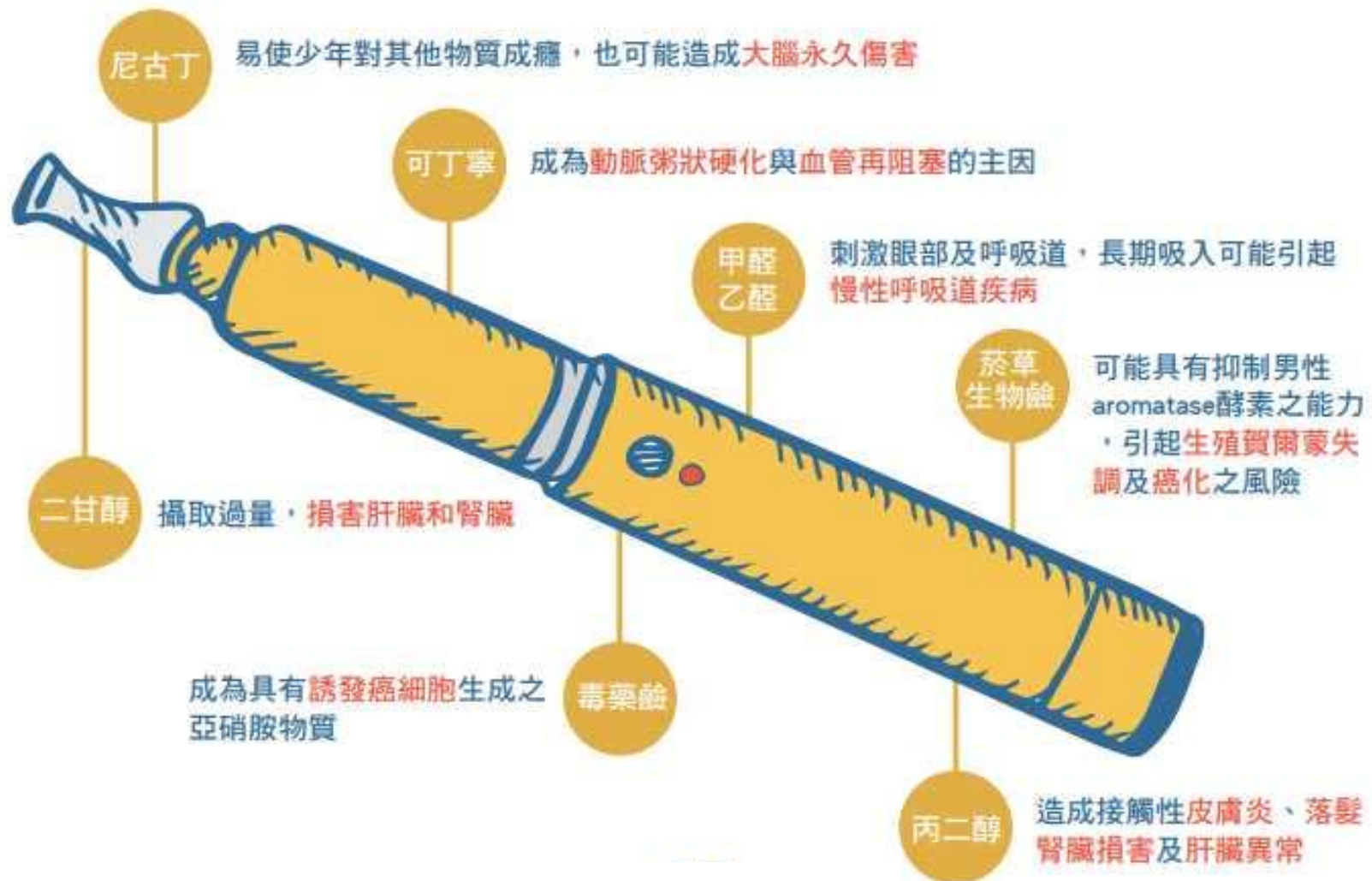
不嘗試
不推薦
不購買



畢業快樂，未來你最閃耀！

桃園市政府衛生局 廣告 關心您

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



電子煙 尼古丁→成癮→情緒不穩

06



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

電子煙也有二、三手菸(煙)危害



電子煙彈中可能含有依托咪酯類毒品



**不碰喪屍煙油
才有健康自由**

- ✓ 過量使用更會有死亡的風險
- ✓ 長期恐會造成腎上腺功能不全
- ✓ 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

★ 擁有「喪屍毒品」之稱
★ 新型態電子煙彈毒品
★ 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

主要成分
依托咪酯
Etomidate

毒防諮詢專線
0800-770-885
(請請你幫我)

雲林縣政府 雲林縣衛生局 雲林縣毒品危害防制中心 關心您
衛生福利部補助強化社會安全網計畫策略性藥物個案管理服務支援 [廣西]

- ▲ **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**呼吸中止、永久性神經損害**等症狀
- ▲ 依據《毒品危害防制條例》，**製造、運輸、販賣第2級毒品**，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**

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介入輔導

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



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-禁止供應電子煙

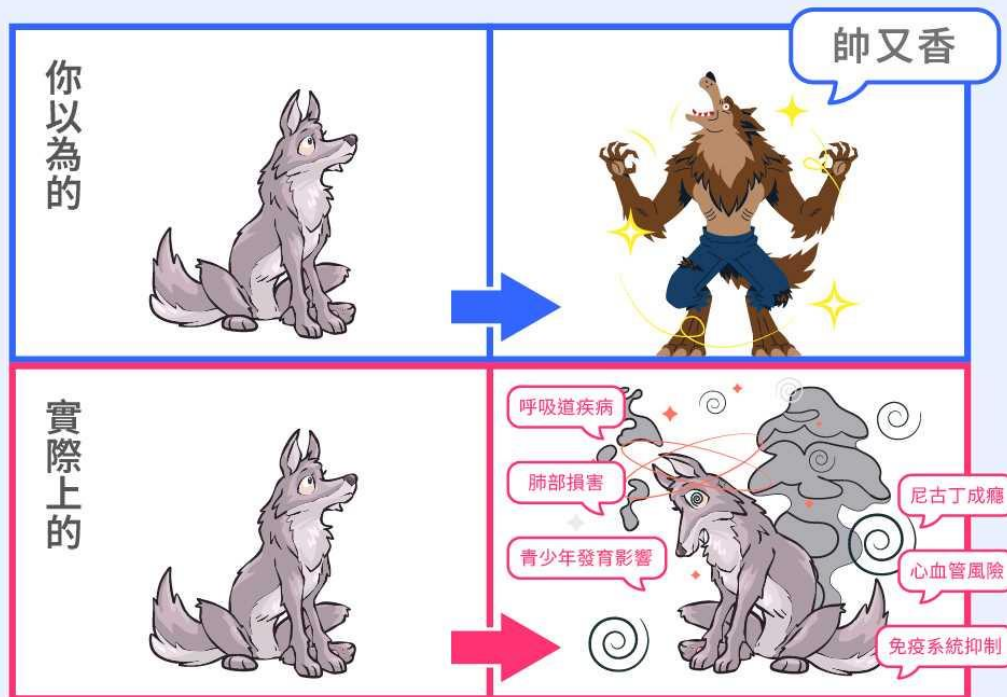
青少年朋友同學間
禁止互相分享電子煙



最高處新臺幣25萬元罰鍰

電子煙無助交友，只有危害徒增

以「**電子煙**」交友
無助於友誼增溫，只有**危害**徒增



不推薦、不使用、不購買電子煙



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

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

雲林縣政府 雲林縣衛生局 關心您

經費來自菸品健康福利捐/廣告

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。

加熱菸危害

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

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 菸害防制網

YAHOO 奇摩摩

健康炎上

加熱菸有高機率導致紙菸、
加熱菸雙重成癮，無助戒菸。

大腦炎上

很~生~氣~

加熱菸含焦油、甲乙醛等致癌物，
恐導致身體器官發炎。

親友炎上

加熱菸會產生二、三手菸及PM1，
影響身邊人的健康權益。

荷包炎上

不得製造、輸入、販賣、供應、
展示、廣告或使用非法加熱菸

加熱菸價格高昂，民眾違反《菸害防制法》
最高處500萬罰鍰！

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]

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

 HPA 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

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

HPA
衛生福利部
國民健康署



加熱菸才沒那麼神



菸害防制法規重點

菸害防制新法上路



菸害防制新法上路-未滿20歲不得吸菸

重點 4

未滿20歲禁止吸菸 直接拉高至20歲

- 1 18-20歲是成為規律吸菸者的關鍵時期！
- 2 78.3%吸菸者在20歲前第1次吸菸
- 3 各國(如美國、新加坡、日本、泰國…等)
紛紛將禁菸年齡提高至20歲或未滿21歲



菸害防制新法上路-擴大禁菸場所

重點 3

禁菸公共場所 再擴大！



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**



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



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

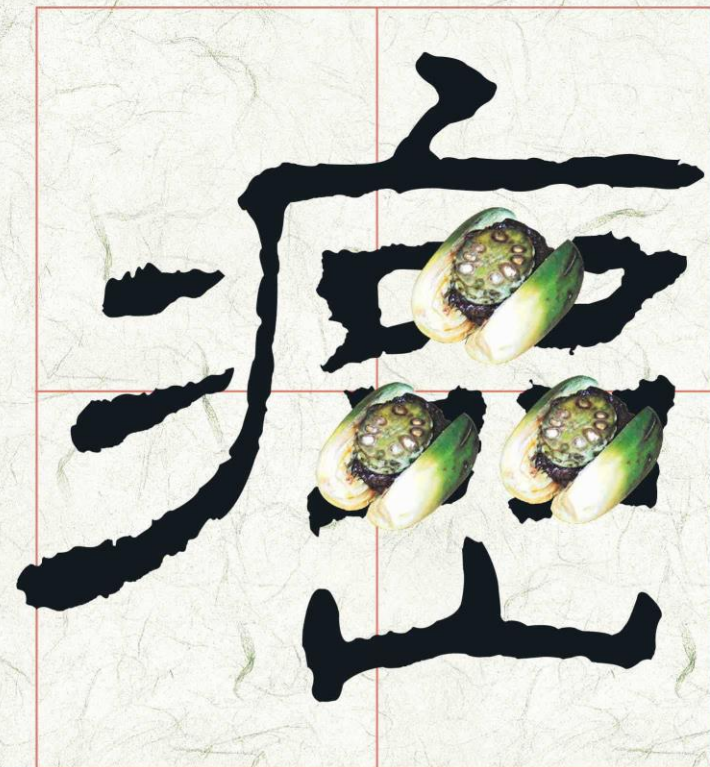
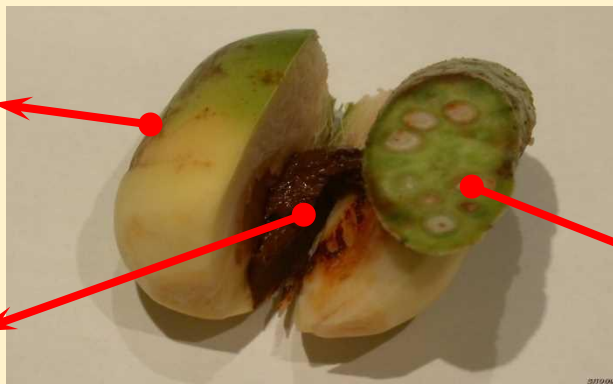
檳榔子：富含「**檳榔素**」及「**檳榔鹼**」，
這兩種物質會讓**口腔長腫瘤**並**破壞口腔**。

配料：**石灰**和**荖花**是我的好朋友，會讓**嘴巴發炎受傷**。

檳榔子

紅灰

荖花



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

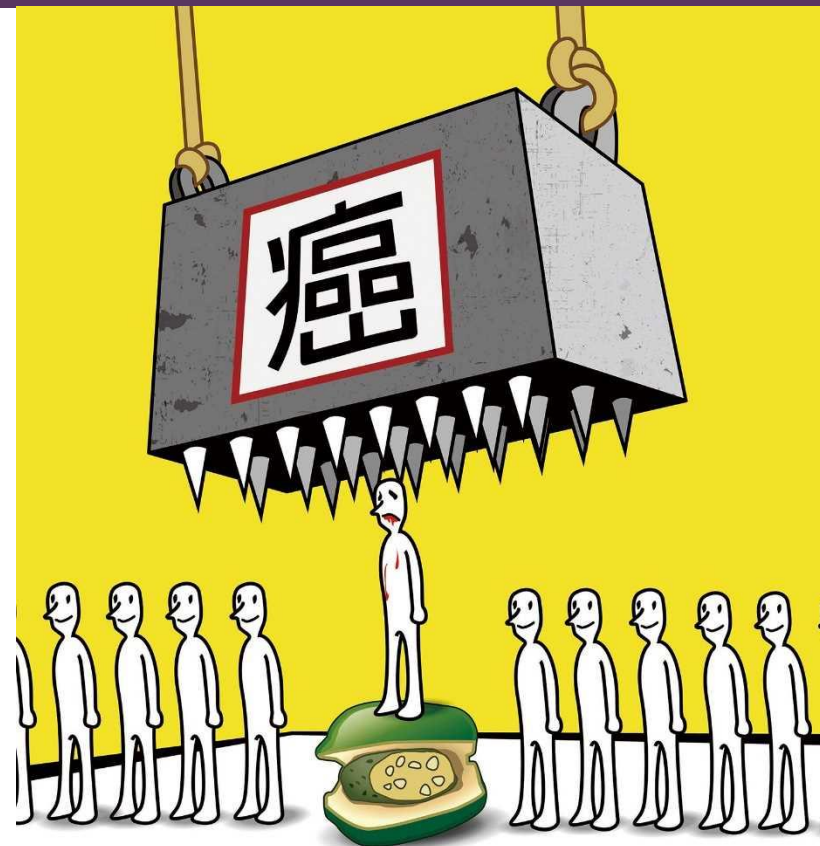
廣告

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

HPA
衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration
Ministry of Health and Welfare

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	轉移話題	轉移情境
可用口香糖、喉糖或 蒟蒻干等替代	可藉由自我解嘲、轉移話題 來拒絕檳榔	培養運動習慣

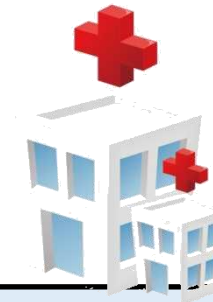
資料來源：
衛生福利部
國民健康署

檳榔致癌-麥咄 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



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
嚼檳榔	28 倍
酗酒 + 嚼檳榔	54 倍
吸菸 + 嚼檳榔	89 倍
	123 倍

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)