

士商春暉

校長：黃贊瑾
指導老師：賴淑秀教官
編輯：士商春暉社
出刊月份：101 年 11 月

【香菸的成分及害處】

每支香菸經燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中部分散播於空氣中。部分被吸入肺部組織內，這些化合物可分為尼古丁、焦油、一氧化碳、其他化學成分等四大類。尼古丁具有中樞神經興奮劑、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，嚴重時甚至死亡。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。

【案例宣導】

螢光幕前總是滿面笑容、健談爽朗，帶給觀眾歡樂的資深藝人趙舜，還不到 50 歲，就因 3 度腦部栓塞導致左半身中風，不僅拖垮自己、也拖累了家人。除了不正常的生活作息、不忌口的吃與愛喝酒外，打從 18 歲開始、每日二包半菸量的老菸槍生活，才是導致他中風的主要原因。癮君子最常說的「飯後一根菸，快活似神仙」，事實上並不然。根據世界衛生組織統計，全球每 10 秒就有一个人因吸菸死亡；而吸一根菸，平均壽命則是少活 7 分鐘。



十二星座拒菸祕策：

- 牡羊座拒菸絕招：富有正義感，二手菸會傷及無辜，所以拒絕吸菸。
- 金牛座拒菸絕招：踏實節儉，吸菸花錢又傷身，所以拒絕吸菸。
- 雙子座拒菸絕招：追求時尚，順應世界反菸潮流，所以拒絕吸菸。
- 巨蟹座拒菸絕招：愛家又顧家，關心自己也關心別人，所以拒絕吸菸。
- 獅子座拒菸絕招：具領袖氣質，為健康挺身而出，所以拒絕吸菸。
- 處女座拒菸絕招：心思細膩，愛乾淨難忍菸臭，所以拒絕吸菸。
- 天秤座拒菸絕招：追求和諧，不願成為二手菸製造者，所以拒絕吸菸。
- 天蠍座拒菸絕招：特立獨行，為自己的健康負責，所以拒絕吸菸。
- 射手座拒菸絕招：熱愛自由，不願為香菸控制，所以拒絕吸菸。
- 魔羯座拒菸絕招：典型實踐家，吸菸影響未來發展，所以拒絕吸菸。
- 水瓶座拒菸絕招：思考敏銳，最能了解菸害，所以拒絕吸菸。
- 雙魚座拒菸絕招：唯美浪漫，吸菸破壞美的形象，所以拒絕吸菸。

11/28 班會討論

【高中職以下學校要禁菸嗎？為什麼？】

Yes (196)

- 10336: 若在校園內看到菸蒂豈不是很破壞美觀嗎？
10536: 抽菸不但害人也害己，容易一抽再抽。
11516: 從小抽菸，長大心血管疾病一定會明顯發生。
11536: 大家都有不吸二手菸權利。
12236: 二手菸危害身心健康，高中職以下還在就讀成長，該在健康環境中生活。
00226: 吸菸不僅危害健康，更有損校譽及汙染環境。
00426: 身體尚未發育完全，不要那麼快破壞年輕身體。
00636: 身上會有菸味，別人也會不舒服。
01226: 吸菸不但對身體有害，更是高花費的支出。
01336: 合法可以抽菸的人可能會影響到其它未滿 18 歲同學。
02026: 就連大學、公車站都要禁菸，自己快樂也要顧及他人感受。
91736: 學生會有樣學樣。
91936: 抽菸不僅會造成男性性功能障礙及女性不孕症，還是別抽為妙。
92036: 不然肺癆病患太多，人民健保負擔加重。

No (8)

- 00126: 要不要抽是他自己的問題。
01136: 高中職不用吧！很多人都滿 18 了！
90516: 法律明文規定幾歲才可抽，滿 18 就對自己負責。
91116: 未成年抽菸抓到就處罰，已成年就對自己負責。
91126: 就算禁菸，還是有人會抽，對自己所做負責吧！



宣教活動



101.11.2 笑將劇團「你我不藥、健康一把罩」高二反毒講座

