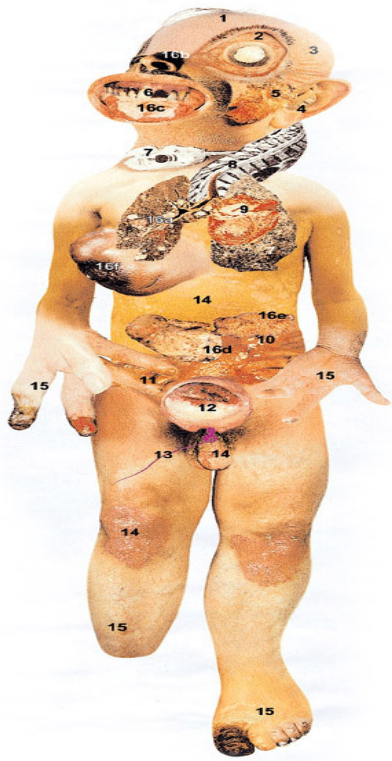


# 士商春暉

校長：黃贊瑾  
 指導老師：廖貞惠教官  
 編輯：士商春暉社  
 出刊月份：101年1月

【本社訊】本校寒假生活須知如下，請各位同學務必遵守：

- 一、隨時注意個人言行舉止，注意安全並維護校譽。
- 二、養成良好生活習慣，規劃健康而有意義之寒假生活，注意個人作息，勿深夜外遊蕩並不涉足不正當場所。
- 三、堅毅地拒絕不良誘惑，不吸菸、不賭博、不酗酒、不嚼食檳榔、不接觸毒品、拒絕加入不良幫派及組織，以維護個人健康及學校榮譽。
- 四、寒假期間注意交通安全，不可無照駕駛，有駕照同學務必請遵守交通規則。
- 五、請同學注意交友狀況，維持兩性關係正常交往，注意安全並妥採防護措施



## 你不可不知的菸害防制法 (摘擇)

### 第三章 兒童及少年、孕婦吸菸行為之禁止

第十二條 未滿十八歲者，不得吸菸。孕婦亦不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

第十三條 任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸。

第十四條 任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。

### 第五章 菸害之教育及宣導

第二十條 各機關學校應積極辦理菸害防制教育及宣導。

第二十一條 醫療機構、心理衛生輔導機構及公益團體得提供戒菸服務。前項服務之補助或獎勵辦法，由各級主管機關定之。

第二十二條 電視節目、戲劇表演、視聽歌唱及職業運動表演等不得特別強調吸菸之形象。

### 第六章 罰則

第二十八條 違反第十二條第一項規定者，應令其接受戒菸教育；行為人未滿十八歲且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。

第一項戒菸教育之實施辦法，由中央主管機關定之。

第二十九條 違反第十三條規定者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰。

第三十條 製造或輸入業者，違反第十四條規定者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並令限期回收；屆期未回收者，按次連續處罰。

販賣業者違反第十四條規定者，處新臺幣一千元以上三千元以下罰鍰。

戒菸後—更好的健康狀態

戒菸時間	健康狀態
20 分鐘之內	血壓降低，心跳減慢至正常的頻率。手部及腳部的溫度增加至正常水準。
8 小時之內	血中的一氧化碳濃度降低至正常水準，含氧量提高。
24 小時之內	呼吸、頭髮、及身體不再散發菸味。得到心臟病的機率也開始下降。
48 小時之內	神經末梢的傷害開始復原，味覺與嗅覺開始恢復。
72 小時之內	身體擺脫尼古丁的控制。支氣管舒張，呼吸也變得順暢。
2 週至 3 個月之內	肺部可以容納更多的空氣，運動起來更加輕鬆，血液循環功能也改善。
1 個月至 9 個月內	咳嗽、發炎、疲倦、呼吸短促等症狀減少。氣管上纖毛的功能增進，更有效的清潔肺部，預防感染。此外，整體的精力也增加。
1 年之內	罹患冠狀動脈心臟病的機率降低至一半。
5 年之內	中風率降低至與非吸菸者相同。
10 年之內	得到肺癌的風險減少至一半，罹患其他癌症的機率也有顯著的降低。
15 年之內	得到冠狀動脈心臟病的機率顯著降低，得病的機率降至與一般非吸菸者相同。



## 戒菸後—更好的經濟成效

節省的買菸資產	銀行利率 3%			投資 15%	
	十年	十年	十年	十年	十年
50 (約 1 包)	182,500	209,216	370,543	418,432 ~ 741,086	
100 (約 2 包)	365,000	418,432	741,086	836,864 ~ 1,482,172	
150 (約 3 包)	547,500	627,647	1,111,629	1,255,294 ~ 2,223,258	
200 (約 4 包)	730,000	836,863	1,482,171	1,673,726 ~ 2,964,342	
250 (約 5 包)	912,500	1,046,079	1,852,714	2,092,158 ~ 3,705,428	

吸菸者，若每天吸菸量為兩包，則吸菸十年約需耗費三十六萬五千元，且該金額並未加計每年因通貨膨脹所導致之菸品價格調漲。若將該金額不論以保守之銀行定存或投資方式理財，其可創造之價值約為四十一萬至七十四萬元之間。若吸菸量更大者，其採購菸品價格更可能為他帶來高達一百八十餘萬元的價值。一來一往之間，吸菸十年，每天抽兩包菸的人，「曾經」是個百萬富翁（損失約八十三萬至一百四十萬元之譜），但是，他選擇了吸菸，而放棄了這個機會！