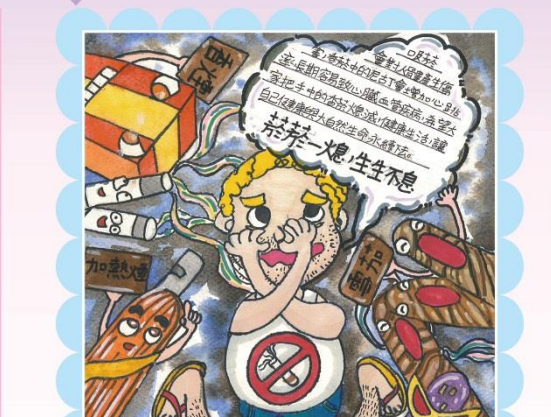




媽咪！不要再抽菸了！

親愛的媽咪，我是您肚子裡的貝比！您不知道抽菸對身體不好嗎？尤其每次您抽菸時，那種菸味讓我快不能呼吸，好難受喔！而且在您身邊的人，也是在吸您的二手菸，對大家的健康也不好，最後我們全部都會死蹺蹺，我好害怕喔！

楠梓國小 林宜蓁



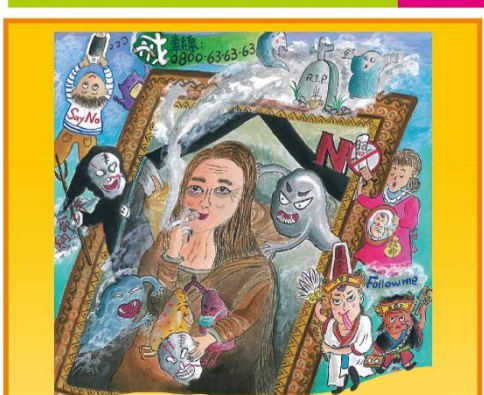
媽咪！不要再抽菸了！

媽咪，我是您肚子裡的貝比！您不知道抽菸對身體不好嗎？尤其每次您抽菸時，那種菸味讓我快不能呼吸，好難受喔！而且在您身邊的人，也是在吸您的二手菸，對大家的健康也不好，最後我們全部都會死蹺蹺，我好害怕喔！

新光國小 柳佩岑

菸菸一熄，生生不息

吸菸會對人體產生傷害，香菸中的尼古丁會增加心跳率，長期容易致心臟血管疾病，希望大家把手中的香菸熄滅、健康生活，讓自己健康與大自然生命永續下去。



菸若不離手，死神帶你走！

林園國小 謝艾縈

「吸菸有害健康」人人都知道，但吸菸仍為當今普遍的社會現象，研究指出吸菸的確危害健康，甚至使人早亡。吸菸對肺功能、大腦活動及心血管造成很大影響。長期吸菸死亡率比不吸菸者高達70%，等於是慢性自殺的毒藥，此外，我們在保護自己健康的同時，也要對周遭環境加以保護，因為二手菸是很可怕的惡魔。為了你的健康，請大聲地「Say No」，勇於拒絕菸害從自我做起，加強無菸宣導並及時戒菸，以免死神找上了你，讓我們共同打造一個無菸舒適環境。

健康報你知

一、吸菸會造成癌症、心血管疾病、心肌梗塞、中風、氣喘、早產兒、流產、皮膚老化、性功能障礙等疾病。

二、如果家人想戒菸可透過以下資源：

1 醫療院所及藥局提供之戒菸治療服務。

2 戒菸班。

3 戒菸專線 (0800-63-63-63)。

三、在有人吸過菸的房間活動會有害健康嗎？

一定會影響身體健康，所以要鼓勵吸菸的家人趕快戒菸，營造健康的無菸環境。

四、電子煙含有尼古丁、致癌物質、重金屬、毒品等多種傷害身體的物質，而且有成癮性，使用不當還有爆炸的危險，所以一定要拒絕電子煙，讓我們一起擁抱健康。

電子煙有害健康

樂群國小 楊佳穎

電子煙已經出現在校園，老師說：「電子煙不但含有尼古丁，可能還有毒品在裡面。」吸電子煙一點也不酷，吸了之後，大腦、肺部、心臟、腸胃都會受到損壞，製造出來的二手菸，危害他人的程度，更是一般香菸的好幾倍。拒絕菸害，才能守護自己和家人。

拒菸圖文心得感想甄選活動

透過閱讀本刊作品 撰寫觀賞心得 或想法

一、參加對象：本市各公私立國民小學學生

低年級組 (國小一、二年級)：心得 (一百字左右) 以作文方式呈現。(低年級組可用注音符號)

中年級組 (國小三、四年級)：心得 (三百字左右) 以作文方式呈現。

高年級組 (國小五、六年級)：心得 (五百字左右) 以作文方式呈現。

二、作品撰寫內容：閱讀本刊後之心得感想。

三、參加辦法：

(一) 需填寫活動報名表。請洽學校活動負責人

(二) 繳交方式：由學校統一收件及報名。112年9月18日至10月13日前寄至信義國小報名。

四、甄選規格：

(一) 文稿請使用五百字的作文稿紙或A4紙張親筆直式書寫。

(二) 每人限一件作品參賽。

(三) 參選作品無論是否得獎，均恕不退件。

五、獎項及獎勵：

分低年級組、中年級組、高年級組，各組錄取名額如下：

(一) 第一名 (一名)：每名頒發三千元禮券及獎狀。

(二) 第二名 (二名)：每名頒發二千元禮券及獎狀。

(三) 第三名 (三名)：每名頒發一千元禮券及獎狀。

(四) 佳作 (五名)：每名頒發五百元禮券及獎狀。

六、詳細活動辦法請洽學校活動負責人。

吸菸有害健康

我的外公在我三歲時就已經過世了。聽媽媽說，外公菸癮大概四十年。一直到我兩歲多，外公被醫師診斷得了口腔癌末期，無法治療了。外公生病期間一度住進加護病房。原因是外公長期吸菸，菸裡有很多有害物質，損害了肺部的功能，造成感染。醫師幫外公使用抗生素治療，才沒有惡化。

之後，外公的身體一天比一天更差，最後不敵病魔，去當了小天使，在天上保佑著我們。我想用我外公的故事告訴大家：「吸菸對身體只有壞處，戒菸才是最好的選擇，為了愛你的家人和朋友，早點戒菸，不要等到生病了才後悔莫及。」



莊敬國小 潘好涵

菸菸快熄 VS 癮你上路

政府鼓吹無菸環境，但在公園、街道、騎車等紅綠燈時，抽菸景象四處可見，我只能掩鼻快速通過。我沒有哆啦A夢的百寶袋或孫悟空的七十二變，來打敗菸怪，小學生的我只能透過文字來表達菸害的可怕。

所以我設計一款「菸菸快熄 VS 癮你上路」夾娃娃機。如果一不小心，就會被「香菸」、「電子煙」、「二手菸」和「三手菸」等菸怪襲擊，我要把他們通通抓起來，打擊菸怪，健康無價。



彌陀國小 易宇呈

高雄市政府衛生局菸害專線：(07)7230805



林園國小 黃裕宸

幸福與愛，踢走菸害

手上一支菸，一個壞習慣，造成大家的不便。雖然是一個小小的動作，往往造成全家人不幸，因此生病了。根據資料顯示吸菸會害自己血壓上升，心跳加速，增加高血壓而中風，甚至危害周遭的家人。所以我們要勇敢踢走菸害，追求幸福與愛。



彌陀國小 易宇昊



拒菸人生，健康一生

「我要新鮮的空氣！」菸菸有害，毒你一生。有人誤信電子煙有助於戒菸，但它就好比希臘神話故事《木馬屠城記》裡的木馬，看似無害，其實裡面藏了許多危害致痛物，一旦吸菸成癮，有害物質就會趁機攻入身體，猶如希臘人一舉擊垮特洛伊城，後悔莫及。

有些親人因為抽菸致癮而悔不當初，「千金難買早知道，萬金難買後悔藥」為了最愛的家人和朋友，拒菸人生，才能健康一生。

別讓它菸沒你的人生

點燃的是香菸，消耗的卻是生命。「吸菸」這個簡單的動作，其實得讓你付出許多慘痛的代價。香菸也是死神的代言人，正帶著你一步一步，遠離你那原本美好的家庭，走向上癮、生病，最後再用力地把你推進地獄。這是值得的嗎？只因為一個吸菸的小動作就毀了你前途似錦的人生。所以為了不讓自己與他人被「菸沒」，拒絕菸害，從你我做起，保護自己，也保護最愛的家人。

光武國小 謝可柔



林園國小 黃丞好

別讓生命菸殺一生

電子煙近年來在全球各地掀起一片熱潮，且具有多元的外型與風味，吸引眾人的目光。不少菸商標榜「電子煙不是菸」、「電子煙可幫助戒菸」等訊息，但真得是這樣嗎？電子煙中的尼古丁，仍有強烈的成癮性，並造成大腦神經系統危害，升高往後罹患肺病、肺癌的機會。肺呈現「爆米花」肺狀的病變，肺功能喪失、進而危害性命，電子煙不只傷害自己，也會傷害我們身邊的人！不要再認為它可以幫助戒菸，它只是加入化學香料的蒸氣而已。別讓生命菸殺一生，共勉之！



前鎮國小 鄭智祥

拒絕吸菸，保護自己的生命

拒絕吸菸，保護自己的生命，也保護家人的健康。請多給自己重新站起來的機會，你一定做得到，加油，我們一起努力，不要放棄，請放心有我在為你加油打氣，少吸一口菸、多爭一口氣。

林園國小 劉侑欣



菸煙一熄，吸菸對人體的健康有害

吸菸對人體的健康有害，會容易致癮，或是傷害呼吸道造成咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏等，不只那樣，抽菸也會造成口臭、皺紋變多、失明、掉牙、掉髮等問題。家庭有人抽菸，家裡的小孩、大人、老人、嬰兒或動物，會吸到二手菸、三手菸，傷害性很大，健康也會有影響。吸菸不僅危害自己的健康，連最親愛的家人、朋友也會受影響，為了不再這麼多人被菸品困擾，因此要向抽菸的人，勇敢說不！