

第10期

拒菸

菸

報

報



援中國小 江書妍

**戒菸宣導**

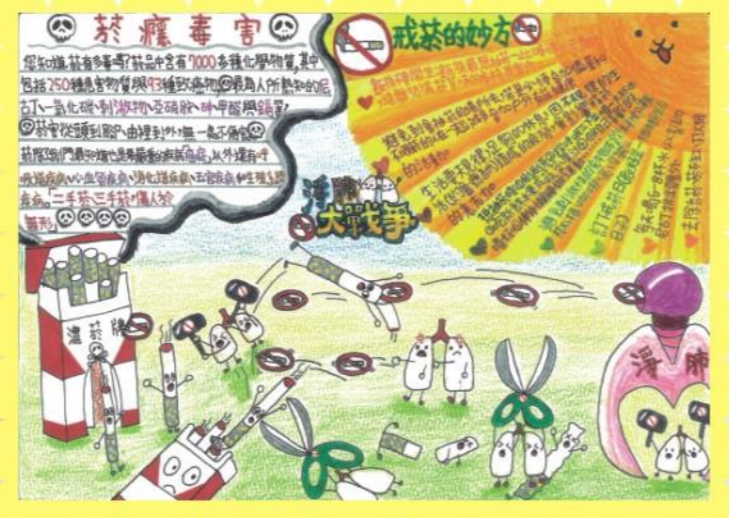
在菸惡魔的占領下，肺村莊被包圍了：菸惡魔帶領著7000種以上的有害化學物質軍團和致癌物質大將軍前往肺村莊進行猛烈攻擊。

讓肺村莊村民們得到支氣管炎、肺炎、白血病、淋巴瘤：等可怕的癌症。

菸大王：「哈哈！這裡已經被我攻陷了！」

肺村莊的村民奮力抵抗，但是終究還是無法挽回這一切，肺村莊被破壞得殘破不堪，已經無藥可救了……

每個人都有一個肺村莊，我們要拒絕菸品的危害，努力保護！我們要愛惜自己的身體喔！



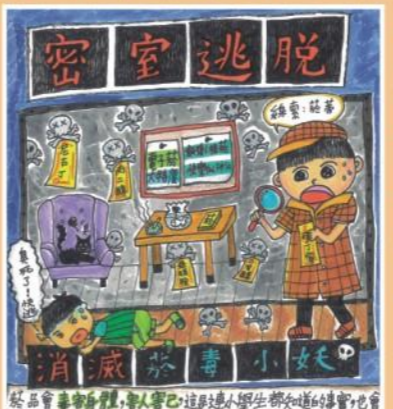
菸癮毒害

您知道菸有多毒嗎？菸品中含有7000多種化學物質，其中包括50種危害物質與50種致癌物，最為人熟知的尼古丁、一氧化碳、刺激物、亞硝酸、砷、甲醛、銅等，菸害從頭到腳、由裡到外，無一處不傷害。菸除了導致我們最知道也最嚴重的疾病「癌症」以外，還有呼吸道疾病、心血管病、消化道疾病、五官疾病和生殖系統疾病。「二手菸、三手菸，傷人於無形」。

楠陽國小 石娟綺

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。



消滅菸毒小妖

彌陀國小 易宇昊

菸品會毒害身體，害人害己，這是連小學生都知道的事實，也會提高罹患慢性病的機率。菸品中含有各種危害物質與致癌物，有些親戚因此生病，引發呼吸、心血管、消化道及癌症等疾病，其影響從頭到腳、由裡到外，無一處不受傷害。

就像「密室逃脫」遊戲，我們扮演偵探，依線索找出「菸毒小妖」，例如：尼古丁、甲醛或乙醛、丙二醇、二甘醇、可丁寧、毒藜鹼、亞硝酸等，一一消滅，然後成功逃離這個菸霧瀰漫的可怕密室。

後勁國小 洪昕靚



我家不吸菸，健康每一天

戒菸是健康的開始。香菸就像可怕的怪物，不好的成份傷害自己又影響別人。不要再讓香菸成為生活的一部分，一同呼吸新鮮空氣。

希望真的有大吸塵器、滅火器能趕走這世界的菸害，換來美好的無菸未來。

拒菸報報心得感想甄選活動

- 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，分為低年級組、中年級組、高年級組。
  - 二、作品撰寫內容及規格：
    - (一) 撰寫內容：閱讀本刊後之心得感想。
    - (二) 組別規格：
      1. 低年級組(國小一、二年級)：以作文方式呈現(一百字左右)，可用注音符號。
      2. 中年級組(國小三、四年級)：以作文方式呈現(二百至三百字)。
      3. 高年級組(國小五、六年級)：以作文方式呈現(三百至五百字)。
    - (三) 心得文稿請用五百字作文稿或A4紙張親筆直式書寫。
    - (四) 每人限一件作品參賽，參選作品無論是否得獎，均恕不退件。
  - 三、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：錄取一名。得獎者頒發三千元禮券及獎狀。
      - (二) 第二名：錄取兩名。得獎者頒發二千元禮券及獎狀。
      - (三) 第三名：錄取三名。得獎者頒發一千元禮券及獎狀。
      - (四) 佳作：錄取五名。得獎者頒發五百元禮券及獎狀。
    - 四、收件日期：113年9月23日至10月18日。
    - 五、參加辦法：
      - (一) 由學校統一收件及報名。
      - (二) 需填寫文件及報名方式請洽學校活動負責老師。



林園國小 劉侑欣

因為愛，與菸說不！

婦人抽著菸，吐著氣，一臉憂愁，鄰居看著意志消沉的她，忍不住上前詢問。

婦人有個孩子，但丈夫有抽菸的習慣，導致孩子健康出了問題，在吸菸者身邊生活的婦人也開始吸菸，第二個胎兒卻在一根根菸中夭折了。胎兒的人生就在菸霧中落下了淚水。

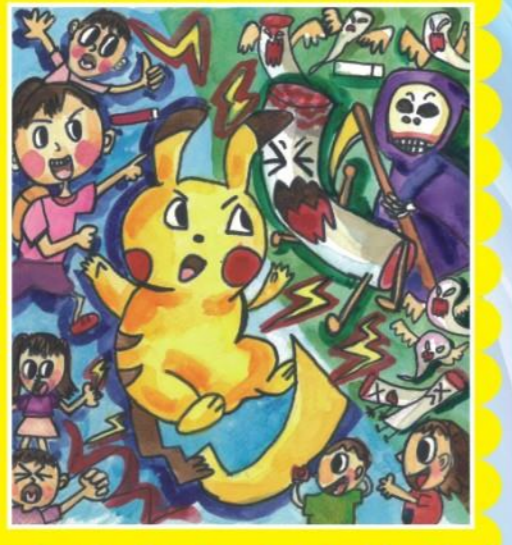
鄰居告訴她菸的成分含尼古丁、焦油、一氧化碳和其他化學物質，不只影響自己的健康，一旁的家人朋友都有可能吸入吸菸者的「二手菸」、「三手菸」增加罹患肺癌、中風、糖尿病等風險，所以我們要勸吸菸者因為愛，與菸說不！



南成國小 李佳諭

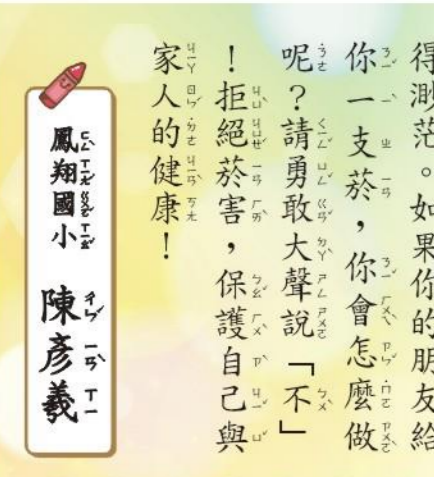
壞壞菸害快走開！

臭摸摸的菸味真可怕，害人咳嗽又生病，菸怪會讓人肺部變成黑色的，嚴重的菸害甚至會讓人死翹翹。我要派出我最厲害的寶可夢來保護大家，「皮卡丘，使出10萬伏特！」把菸怪電得哇哇叫！逃得遠遠的！



命運VS機會，你選哪一個？

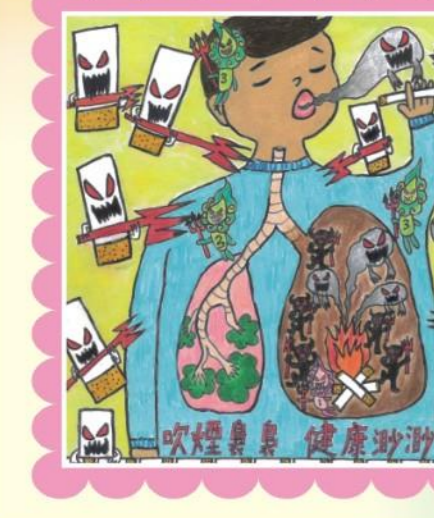
青少年常因為朋友慫恿而吸菸，以為電子煙有助於戒菸，最後引起心血管、口腔和肺癌等疾病，身邊親人也有因為抽菸致癌而悔不當初，千萬別為了融入朋友圈或好奇心而賠上自己的人生與健康！透過這個「拒菸大富翁：命運VS機會，你選哪一個？」想告訴抽菸癮君子，如果選擇「命運」，那只好聽天由命，繼續抽菸，放棄人生；但如果選擇「機會」，努力不放棄，一樣有翻轉人生的可能，健康無價，只要撥打免費戒菸專線0800-63-63163，許給人生一個機會！



鳳翔國小 陳彥義

吹煙裊裊 健康渺渺

你覺得抽菸很酷嗎？當你自以為帥氣的吐出菸圈時，小菸魔正在你的體內開心跳舞，慶祝他們的勝利。你的肺會慢慢變成一塊黑黑的海綿，布滿黏膩的焦油，讓你呼吸時常常喘不過氣，最後還可能得肺癌！吐出的二手菸，也會傷害到其他人的身體，讓大家都擁有健康的希望變得渺茫。如果你的朋友給你一支菸，你會怎麼做呢？請勇敢大聲說「不」！拒絕菸害，保護自己與家人的健康！



彌陀國小 易宇呈

無菸家庭，健康幸福

「咳：咳」阿公一陣咳嗽，吐出一大口痰，不一會兒又開始擤鼻涕，這是阿公的日常。

近五十年的菸，阿公的肺，病得好嚴重，呼吸的時會聽到「咻！咻！」的聲音，走一小段路就氣喘吁吁。我要禁止阿公抽菸，陪他到戶外散步聊天，希望他能戒菸成功。

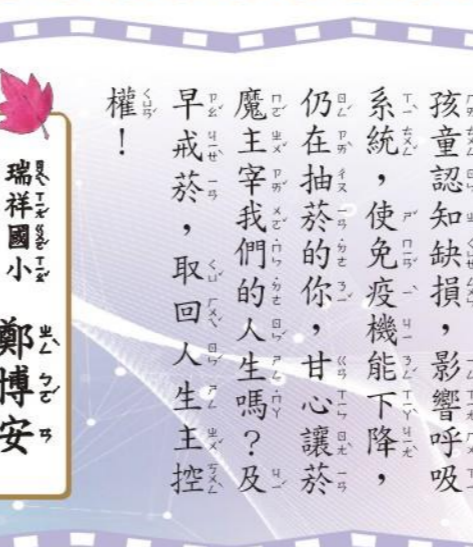


漢民國小 蘇紫媽

拒絕菸品、保護你我

大家都知道抽菸對身體不好，可是，還有許多男女會嘗試抽菸，有些還變成癮君子。菸品分為紙菸、電子煙和加熱菸。

菸裡含有尼古丁，尼古丁容易讓人成癮，有些在賣菸品的店家，會把電子煙說成果凍棒或維他命棒。很多人以為這樣很安全，不會讓人成癮，這可就大錯特錯了！長期抽菸的人，他們的口腔及肺部都會受傷，菸蒂更直接污染土壤及水生環境，並讓地球媽媽生病。



瑞祥國小 鄭博安

吸菸一口 死神招手

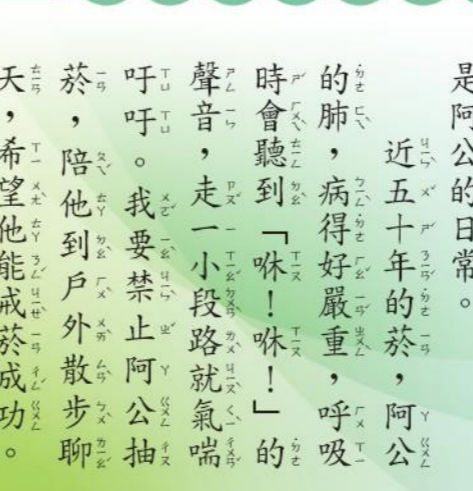
吸菸容易引起各種心血管疾病，如同被死神下了套，身不由己，任其操弄，以健康為代價，加速衝向生命終點。所到之處，使家人籠罩在二手、三手菸的威脅中，殺傷力絲毫不亞於一手菸，造成孩童認知缺損，影響呼吸系統，使免疫機能下降，仍在抽菸的你，甘心讓菸魔主宰我們的人生嗎？及早戒菸，取回人生主控權！



福山國小 洪恩晞

菸害引進門，全家進鬼門

愈早吸菸、菸量愈多，生命愈短。拒絕香菸誘惑，珍惜生命不輕嘗。禁菸場所吸菸行為，大家一起來勸阻。走出陰暗角落迎接無菸新生活，吸菸送半條命，重視生命，拒絕菸害。堅持自我，不要讓菸害吞噬掉。菸害引進門，全家進鬼門，尊重自我，別讓菸把你的靈魂帶走。



鳳翔國小 吳嘉華

無菸家庭，健康幸福

「咳：咳」阿公一陣咳嗽，吐出一大口痰，不一會兒又開始擤鼻涕，這是阿公的日常。

近五十年的菸，阿公的肺，病得好嚴重，呼吸的時會聽到「咻！咻！」的聲音，走一小段路就氣喘吁吁。我要禁止阿公抽菸，陪他到戶外散步聊天，希望他能戒菸成功。

高雄市政府衛生局菸害專線：(07)7230805、(07)7230825