



愛惜自己的身體健康應從日常生活做起，如：均衡飲食、規律運動、不熬夜、不吸菸、不酗酒、不吸毒、注意交通安全，並學會與生命中各種情境相處，才能給自己帶來平安、健康、快樂與幸福。

## 【反菸宣導-SAY NO】

### ※吸菸的傷害

吸菸會導致癌症、心血管疾病及肺氣腫。除了影響自身健康外，二手菸也會影響周遭家人並汙染環境。近年電子菸崛起，成為青少年吸菸的入門管道，尼古丁暴露可能會讓大腦對其他物質成癮進而造成永久傷害。

### ※戒菸管道

- 免付費戒菸專線(0800-636363)
- 合約藥局戒菸服務
- 醫事機構戒菸門診
- 鄉鎮市衛生所開辦之戒菸班

多利用各項戒菸管道，提供便利性戒菸諮詢服務，使其早日戒菸

## 【拒絕毒品-天龍八不】

**1 堅持拒絕法**  
 我不做違法的事情。  
 不行，我真的不想吸。

**2 告知理由法**  
 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。  
 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。

**3 自我解嘲法**  
 沒辦法，我就是害怕怕，不要嘗試了！  
 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！

**4 遠離現場法**  
 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。  
 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！

**5 友誼勸服法**  
 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！  
 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！

**6 轉移話題法**  
 你看，這個點心很好吃嘛！你也試試看！  
 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？

**7 反說服法**  
 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也別吸啦！

**8 反激將法**  
 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！

**吸菸與二手菸 對你的影響**

**職業的傷害**

- 1 生長遲緩。
- 2 牙齒變黃。
- 3 活力不足、注意力不集中。
- 4 吸菸的青少年成為酗酒者的機會是不吸菸者的10倍。嘗試毒品的機會比不吸菸者高出25倍。

**二手菸的傷害**

- 1 中耳炎（一般造成耳聾的原因）。
- 2 肺功能發展遲緩。
- 3 胸腔疾病，如：急性喉氣管支氣管炎、肺炎和支氣管炎的機率，是遠離菸害孩童的兩倍。
- 4 其他呼吸道疾病：哮喘以及小兒氣喘、長期喉嚨痛、扁桃腺炎，甚至是流行性腦膜炎雙球菌感染症。

**電子煙**

尼古丁 易使青少年對其他物質成癮，也可能造成大腦永久傷害。

可丁寧 成為動脈粥狀硬化與血管再阻塞的主因。

甲醛 刺激眼部及呼吸道，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。

菸草生物鹼 可能具有抑制男性aromatase酵素之能力，引起生殖荷爾蒙失調及癌化之風險。

攝取過量，二甘醇 損害肝臟和腎臟。

成為具有誘發癌細胞生成之亞硝酸物質。

毒藥鹼 造成接觸性皮膚炎、落髮、腎臟損害及肝臟異常。

丙二醇

臺北市衛生局  
Department of Health, Taipei City Government

# 不明藥物不亂用 傷心傷身傷荷包

## 【健康樂活-BEAUTIFUL LIFE】

### ※良好生活習慣

- ◇ 保持規律睡眠，每晚睡眠 7-8 小時；不熬夜
- ◇ 保持規律運動，每週運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳每分鐘達 130 下
- ◇ 適時處理緊張和壓力
- ◇ 不要吸煙、酗酒

### ※健康飲食

- 健康飲食三原則—衛生、均衡、適量
- 少油炸、少鹽、少糖、少肥肉、多蔬果
- 均衡攝取各類食物
- 多喝白開水 2000~3000cc/日，少喝含糖飲料

## 【新興毒品，不可不知】

隨時提高警覺，注意自身的安全，勇敢拒絕來路不明的藥物、飲料或食品，切勿因為好奇或他人慫恿而嘗試。

### ※避免毒品 3 大招

- ★ 堅定拒絕
- ★ 留意偽裝
- ★ 保持警覺

### ※拒毒處理 3 大招

- ★ 盡速離開
- ★ 求助
- ★ 報警

除了毒品對身心上的危害，還有同時金錢購毒(例如搶劫或偷竊之不正當行為)所造成的社會問題。保護自己，小心危害就在你身邊！

## 健康生活撇步

- ✓ 工作與休閒保持平衡
- ✓ 規律的運動
- ✓ 均衡的飲食
- ✓ 良好的人際關係
- ✓ 適宜的工作環境
- ✓ 避免吸菸酗酒



**新興毒品是什麼?**

- 化學混合而成 規避查緝
- 多變形式偽裝 降低戒心
- 販毒話術 誘拐吸毒

是流行不是吸毒 只是會high的咖啡 試試沒關係

**有哪些危害?**

- 幻視幻聽
- 暴力自殘
- 膀胱受損
- 休克致死

**3招有效避免!** 堅定拒絕 留意偽裝 保持警覺

**3招緊急處理!** 盡速離開 求助 報警

保護自己，小心危害就在你身邊!

衛生福利部 食品藥物管理署  
FDA  
毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885  
(請講您，幫幫我)