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的戒菸治療服務。

2戒菸班。

3戒菸專線（0800-63-63-63）。

三、有人吸過菸的房間會殘留三手菸，在有三手菸的房間活動，也會影響身體健康，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。



拒絕菸害

菸就像很多很多小小的病毒，慢慢地侵蝕你的肺，因為菸裡含有焦油，焦油是菸草燃燒後產生的棕色黏稠物質。它會沉積在肺部，刺激呼吸道並抑制纖毛排痰功能，長期會導致慢性氣管炎、肺氣腫及多種癌症，肺癌主要造成呼吸系統功能受損，並隨著病情進展影響全身器官。圖中棺材中的爺爺是因為吸菸過度，痛苦死亡，棺木中還有很多菸，雀躍地在跳舞慶祝。就算人死了，無形的三手菸還會附著於房子裡，讓存活的親人繼續被毒害。



新莊國小 吳柏緯



請勇敢拒絕菸害，愛護家人，守護健康，保護環境

吸菸不是在享受生活，而是在體內養著一隻兇猛又失控的野獸。當「好奇」、「同儕吸引」與「紓解壓力」點燃第一根菸的同時，災難就開始了。它會用火焰燒黑你的肺，讓原本粉紅色的器官害怕地流下眼淚。它不僅破壞了呼吸的肺，連腸胃和骨頭都碎裂了。曾經的流行語「飯後一根菸，快樂似神仙」，如果這就是「神仙」的代價，那也太慘重了。吸菸一分鐘的快樂，換來的是一輩子的病痛。那一口一口的摧殘下，我們的身體將會成為怪獸踐踏的犧牲品。

紅毛港國小 李湘寧

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：115年9月21日至10月16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。

拒菸報報心得感想甄選活動

本經費來自菸品健康福利捐 廣告