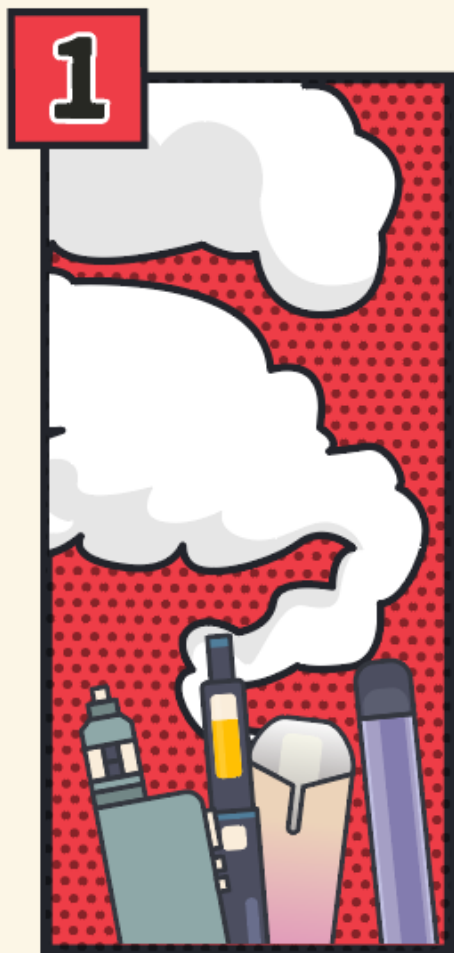
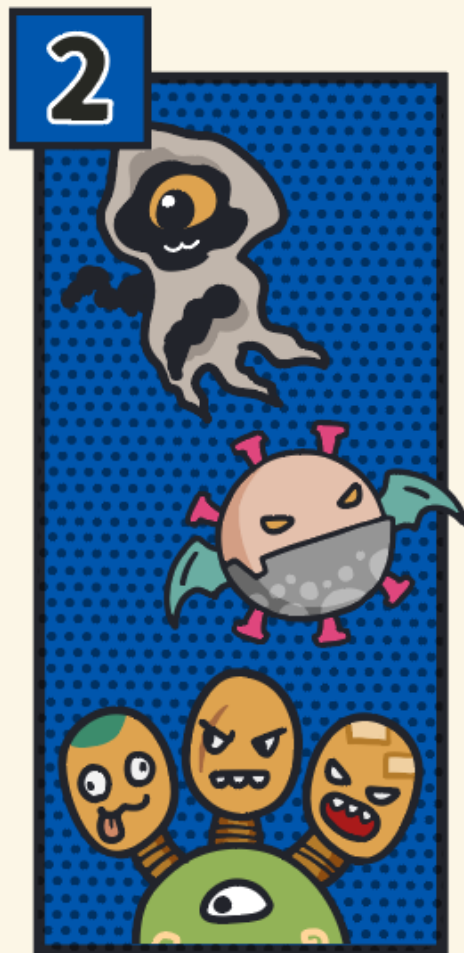


破除電子煙迷思



電子煙迷思



互動教材



心得討論
與分享



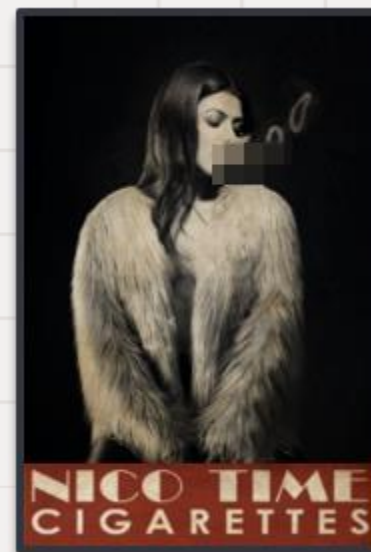
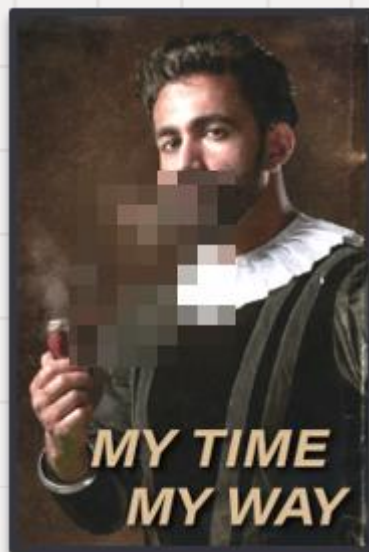
回家作業



課後測驗
補充教材

菸品宣傳之前世今生

在二十世紀初，人們沒有意識到菸草的危害，加上吸菸對人的傷害是需要長時間慢慢累積才出現的，因此吸菸的危害在初期沒有引起注意。



後來，人們發現吸菸有害健康。

但是，更炫麗多彩的電子煙廣告在網路與自媒體平台又出現了.....





同學該如何分辨？

讓我們先瞭解炫麗的外表下，
隱藏甚麼秘密



No!



1

電子煙迷思

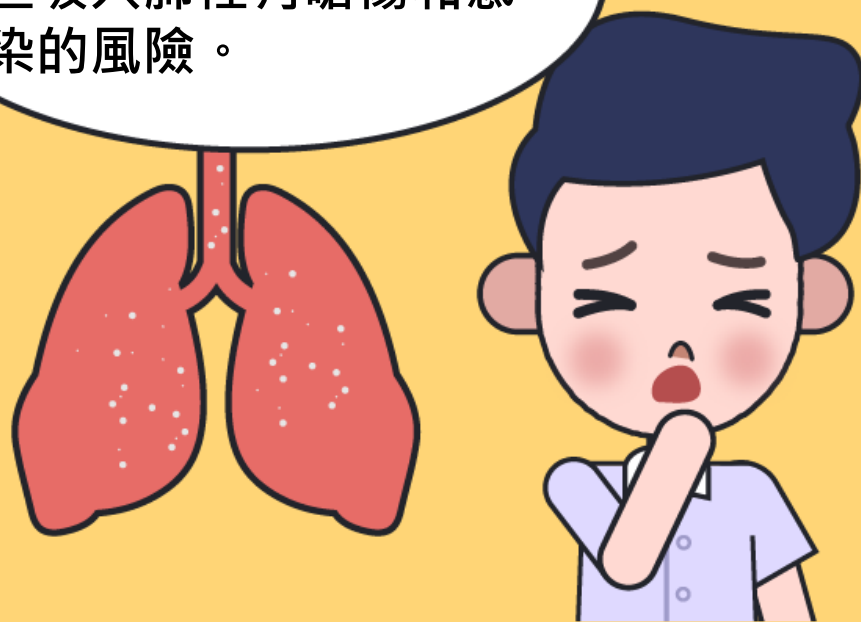
1

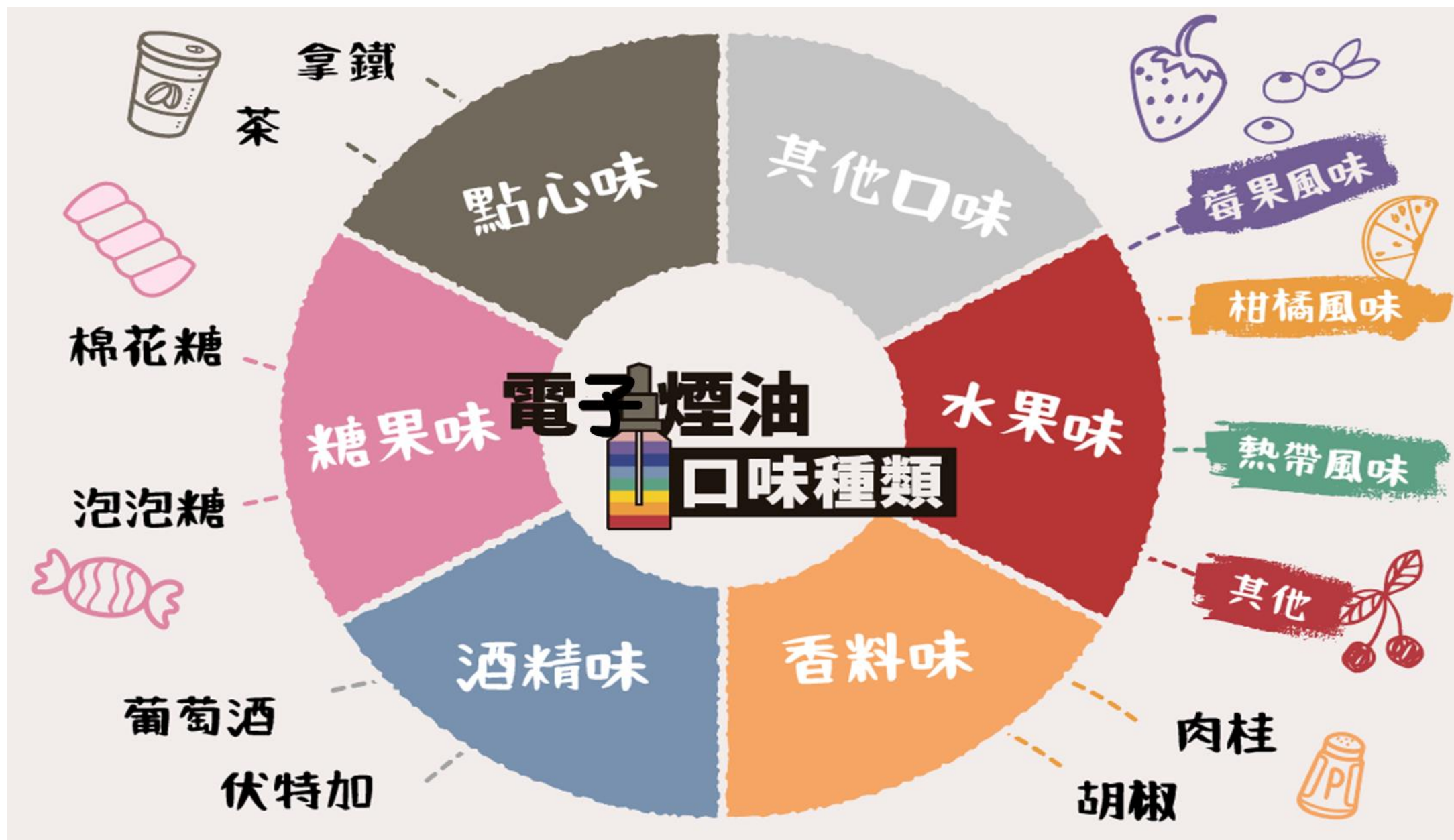
電子煙添加食品香料是安全的？



食品香料安全評估是依據添加到食物中經口攝食而不是吸入肺中。

就像是水用喝的，但吸入肺裡有嗆傷和感染的風險。



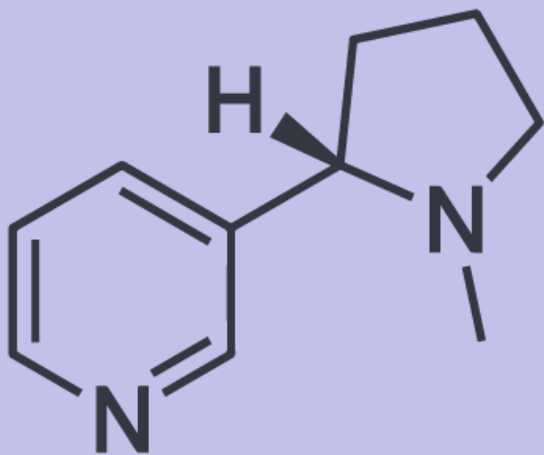


1

電子煙迷思

2

電子煙宣稱不含尼古丁？



依據衛生福利部食品藥物管理署檢測資料，市面上絕大多數之電子煙均含尼古丁。



而且尼古丁含量可能比菸品還高，讓人不自覺吸入更多並上癮。

電子煙 危害健康 降低學習力

05



電子煙 尼古丁→成癮→情緒不穩

06



尼古丁刺激多巴胺分泌
達到放鬆的假象



大腦被尼古丁綁架
干擾多巴胺正常釋放



戒斷症狀、情緒
不穩、注意力不集中

1

電子煙迷思

3

電子煙不會致癌？



電子煙危害比紙菸低很多，是真的嗎？

這幾年對電子煙的研究越來越多

就讓證據說話

揭開神秘面紗！



電子煙中含有致癌物



超細微粒



丙二醇 / 甘油



亞硝酸胺、甲醛、
丙烯酸、乙醛等



重金屬：
錫、鎳、銅、鉛等



揮發性
有機化合物



破除迷思！聽專家怎麼說

成分複雜

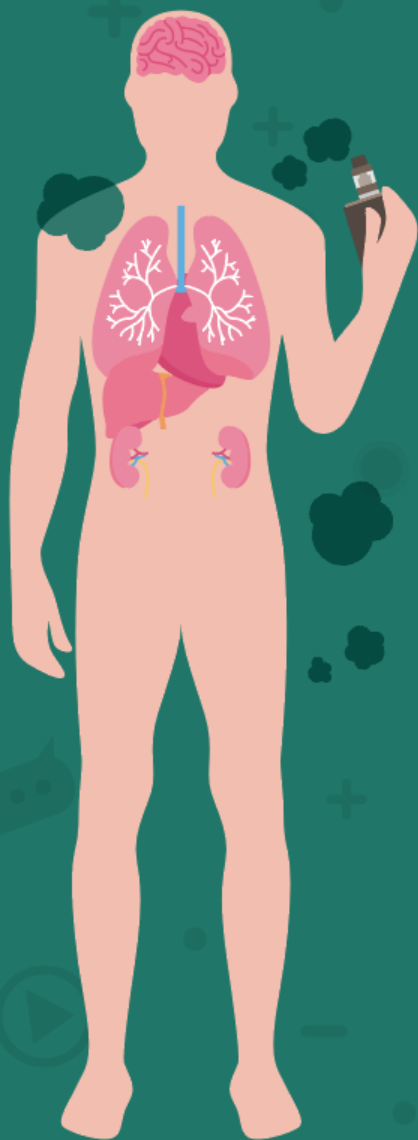
添加溶劑、香料、尼古丁或
其他非法藥物等已知可能約有

7,500-15,000種化學品成分

在煙油中，還有未知成分

健康危害堪憂？

破除迷思！聽專家怎麼說



健康危害



腦部

大腦發育遲緩、注意力難集中、
焦慮易怒、坐立難安



眼睛

視網膜異常



皮膚

免疫系統異常、皮膚癢、脫皮



耳朵

兒童中耳疾病(聽力受損)



肺部

肺癌、電子煙肺傷害(EVALI)、
阻塞性細支氣管炎(爆米花肺)、
氣喘，增加COVID-19罹患率及
重症率



心臟

增加心臟及心血管疾病風險



肝臟 腎臟

增加肝臟及腎臟代謝負擔



生殖系統

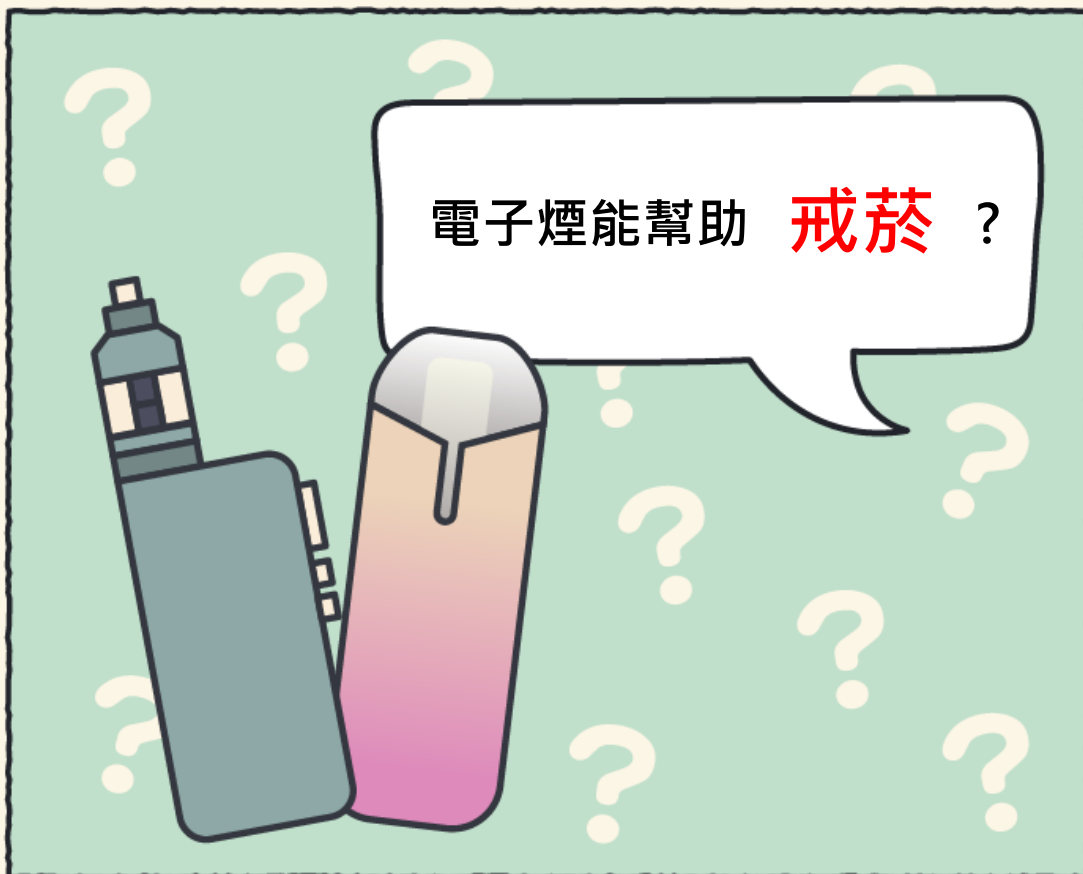
危害生殖能力及孕婦、胎兒健康

1

電子煙迷思

4

電子煙可降低對菸品依賴程度？



有人這樣宣傳



我能相信嗎？

當有人告訴你電子煙可以幫助戒菸，你相信嗎？
信或不信，先聽專家說明，再決定

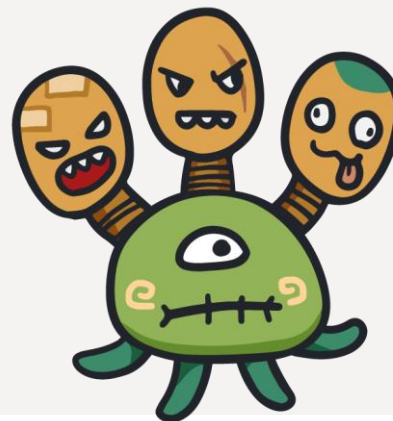
影片-假戒菸真成癮





電子煙無助於戒菸

美國醫學期刊《JAMA Network Open》2021年研究報告指出，使用電子煙來戒菸，比起完全不使用任何替代物的人，戒菸效果不但沒有比較好，反而重染菸癮機率還高8.5%。

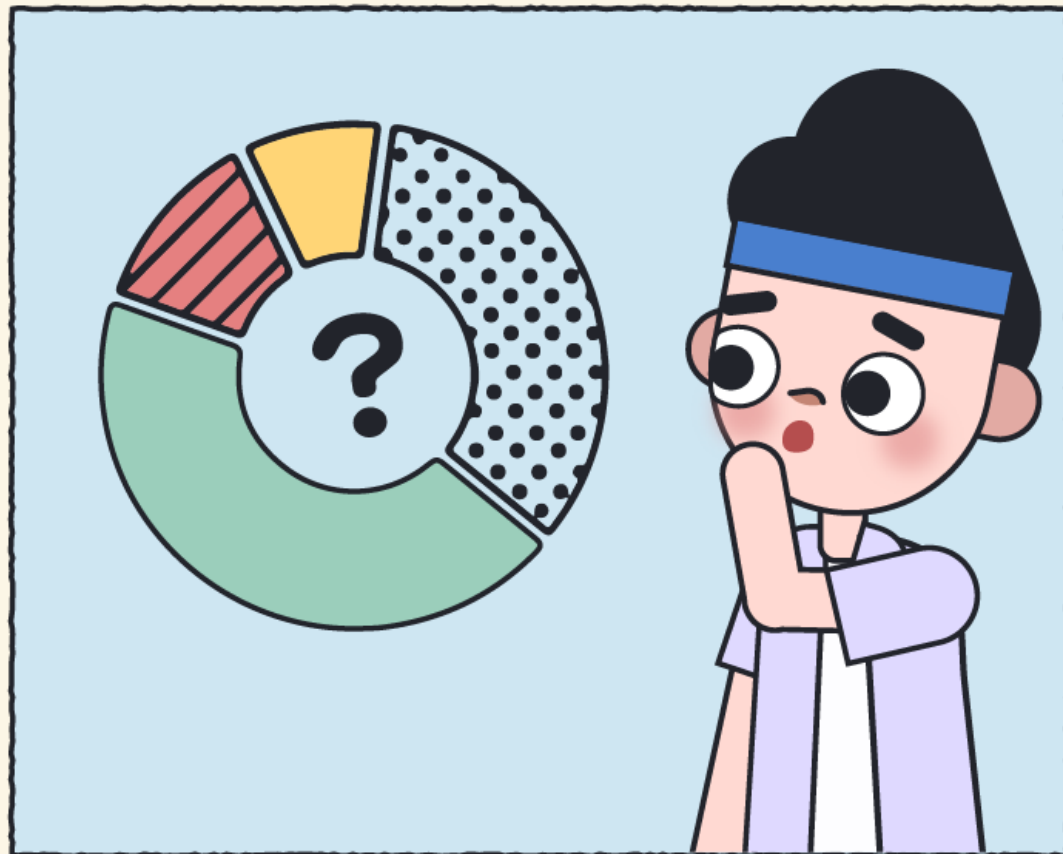


1

電子煙迷思

5

電子煙不會增加
青少年以後吸菸的比例？



1

電子煙迷思

6

電子煙產生的二手煙是無害的？



NO!

二手煙仍然含有許多造成健康危害的物質。



電子煙加熱煙油時會產生煙霧，含有多種化學物質如**尼古丁**，**重金屬**，深入肺部的**超細顆粒**，**致癌物**和**揮發性有機化合物**在**二手煙**內，長期暴露會危害身體。

室內空氣中**尼古丁**及**化學微粒**會殘留在衣服、地板、家具等物體上，這些化學物質會殘存環境中造成**三手煙**的危害！影響自己以及家人的健康。

顏醫師說明電子煙迷思影片



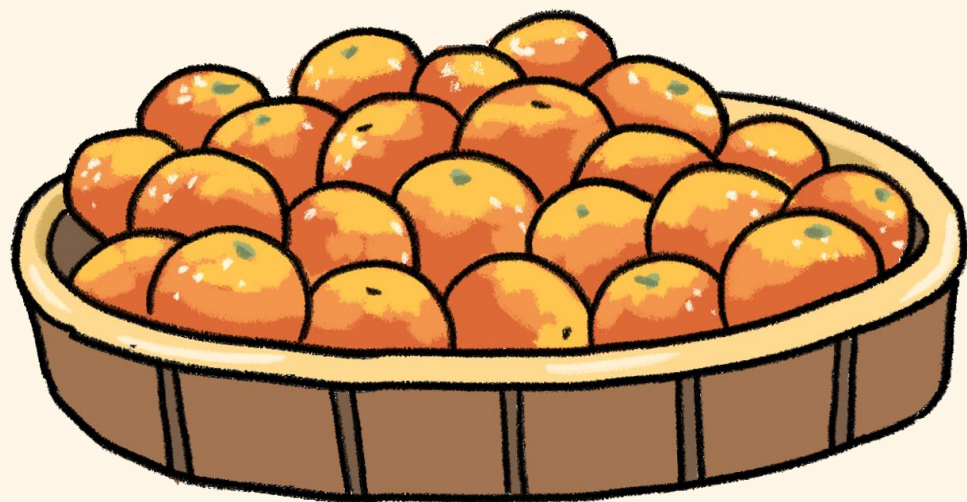
破除迷思！

結語

炫麗的外表

VS

實際內涵



請同學想看看如何用一句成語來說明電子煙外表與實際內涵之落差

電腦互動遊戲-電子煙森林迷霧

人類和菸製品的戰爭中出現新的對手

在電子煙的迷霧中看誰能掙脫束縛開創自主人生

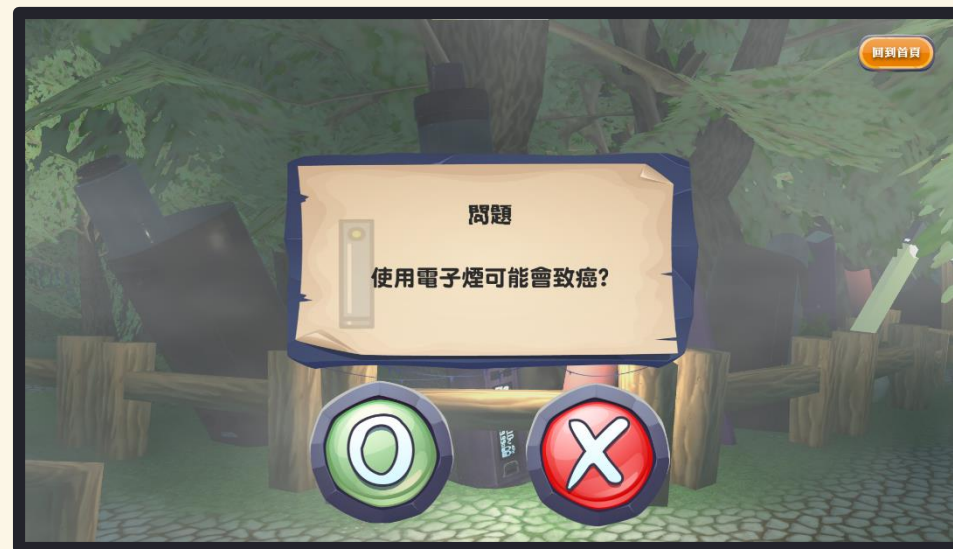


電子煙霧瀰漫在主角四周只有
破解假象才能慢慢走出森林

2

互動教材

時間: 10-15分鐘



主角被困在迷霧森林，但在每條分歧路上潛伏許多煙怪，可從問題選項當中選出想回答的問題，回答正確可以繼續挑戰下一題，回答錯誤的話會顯示答錯的說明供檢討，當回答完所有的題目便會結束遊戲，共有8道題目

3

心得討論與分享

時間: 10-15 分鐘

討論題綱：

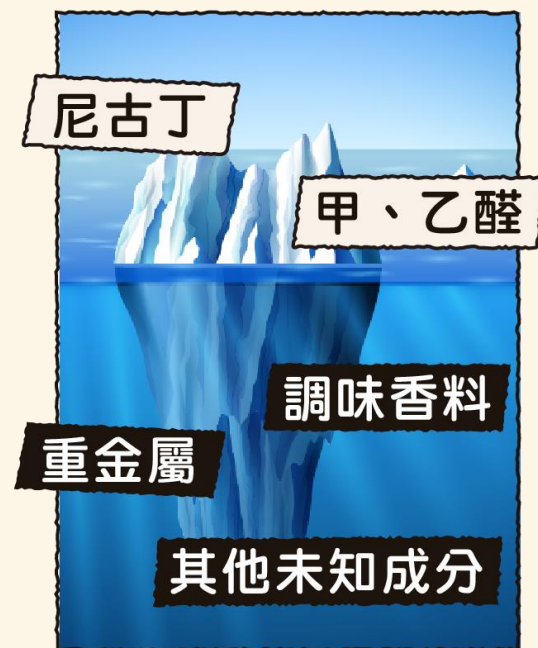
在電子煙絢麗的外表和多變的口味下，我們對電子煙的瞭解有多少？請由這張圖所代表印象開始進行討論

提示:冰山之一角

紙菸



電子煙



4

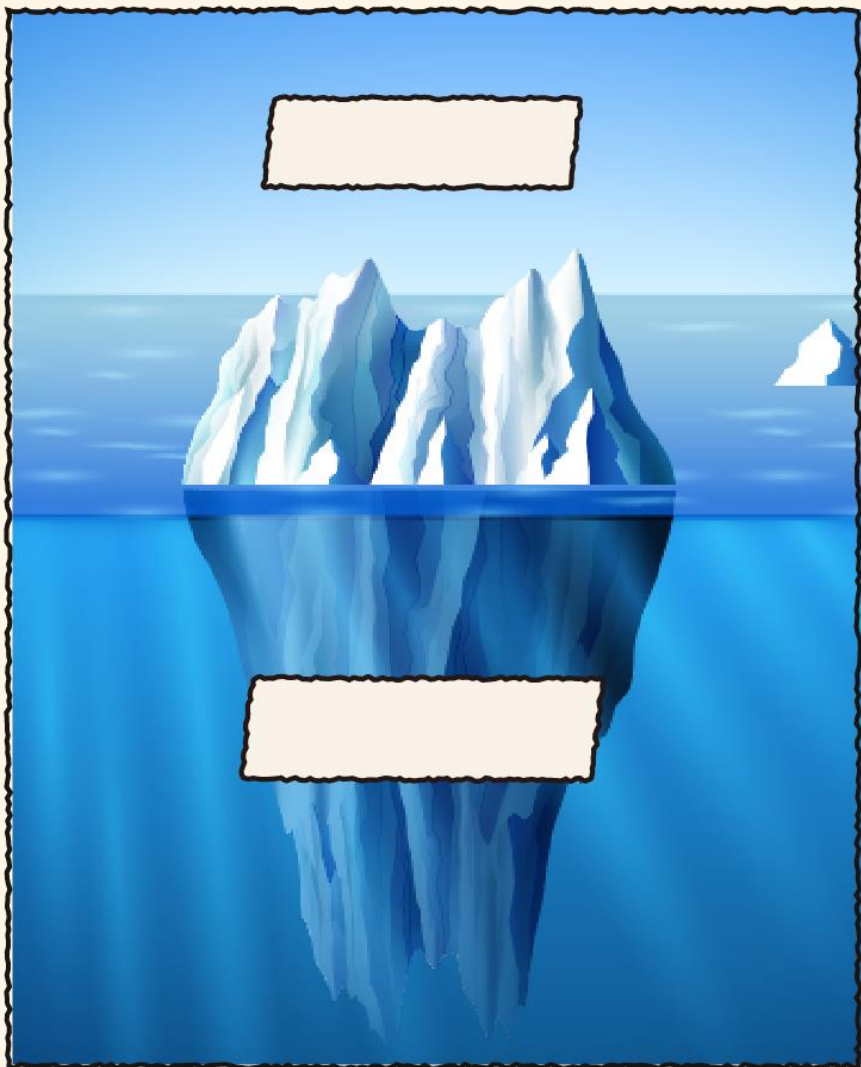
回家作業

電子煙的宣傳手法與真實狀況對比之迷因圖創意發想，
以下提供幾張示範圖，由學生自行發揮創意製作



4

回家作業



5

課後測驗

是非題

1.電子煙的尼古丁含量很少，可以助人戒菸

是 否

2.電子煙會造成心血管受損、視網膜異常以及肺部損傷

是 否

3.電子煙中含有尼古丁成癮物質之外，沒有其他有害物質

是 否

5

課後測驗

是非題

4.當有人詢問我是否要使用電子煙時，我要堅持拒絕

是 否

5.電子煙含有許多重金屬，同時也會造成身體的危害

是 否

5

課後測驗

選擇題

1. 請問使用電子煙會造成腦部甚麼影響？

大腦發育遲緩 咳嗽 胃痛 以上皆是

2. 下列何者不是使用電子煙會造成的影響

支氣管炎 胸痛 肥胖 以上皆是

3. 請問電子煙有哪些有害物質？

尼古丁 致癌物 以上皆是

5

課後測驗

選擇題

4. 請問使用電子煙會造成心血管功能甚麼影響？

血液速度變快 血管內皮受損 以上皆是

5. 請問電子煙中的重金屬會造成甚麼影響？

多重器官毒性 致癌性 以上皆是



拒絕電子煙技巧 **NO!**

目錄

1

拒絕電子煙
技巧

2

拒絕電子煙
勇士動畫

3

分組演練

4

心得討論
與分享

5

課後測驗

拒絕原則

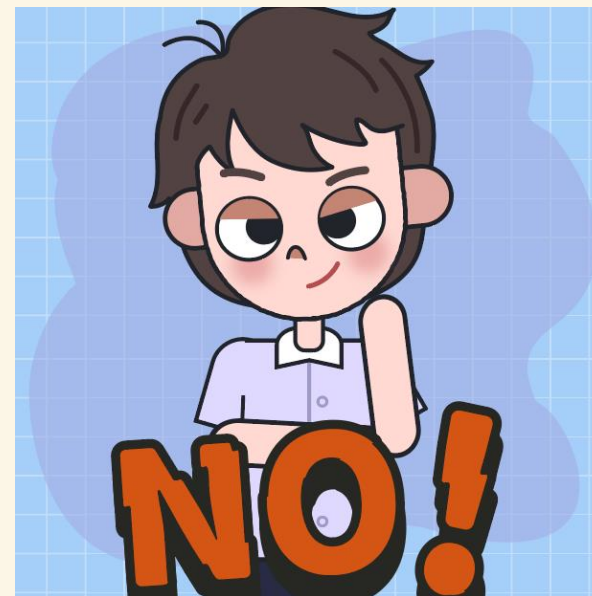
堅定拒絕，同時考慮對方感受，避免衝突



堅定說出
自己的想法



真誠說明自己
拒絕的原因



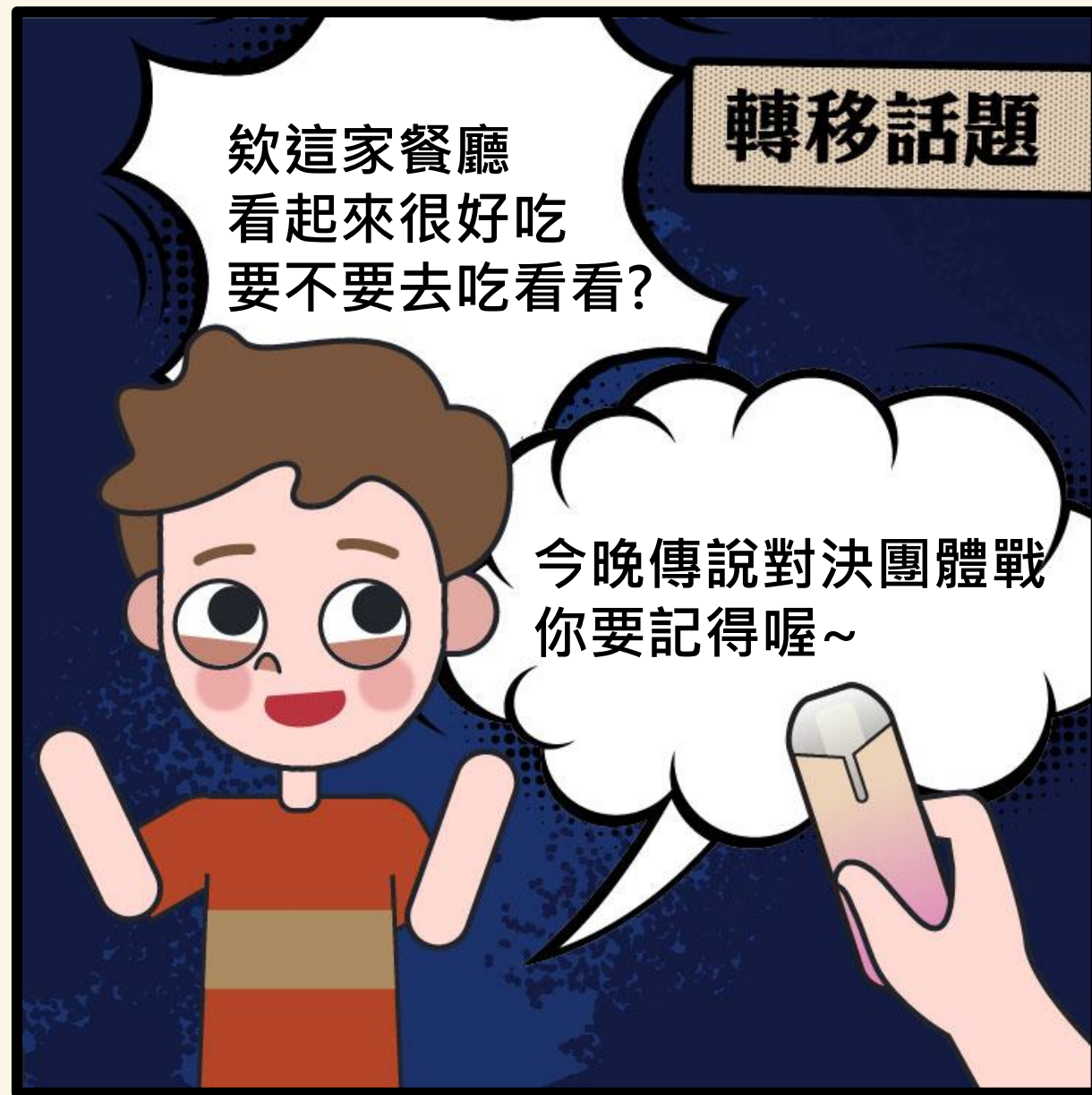
肯定自己
有拒絕的權利

1

拒絕技巧

天氣、球賽、遊戲、
功課、衣服...

我這裡有很酷炫的東西，
想不想使用看看呀？



1

拒絕技巧

我會怕、我很膽小、我沒錢...

我這裡有很像紙菸的東西
想不想使用看看呀？



1

拒絕技巧

父母不准、過敏氣喘、怕生病...



1

拒絕技巧

不能使用、我不想...

我這裡有味道很香的東西
會讓你心情變好喔！



1

拒絕技巧

是好東西才能和朋友分享、
朋友有難一定要幫你、
這東西有問題一定會告訴你...

這裡有很厲害的電子煙！
因為你是我的好朋友，
只分享給你喔！要嘗試嗎？



1

拒絕技巧

跟朋友約了、家庭聚餐、
上課補習、父母在家等...

最近很多人都在使用電子煙
要不要嘗試呀？



2

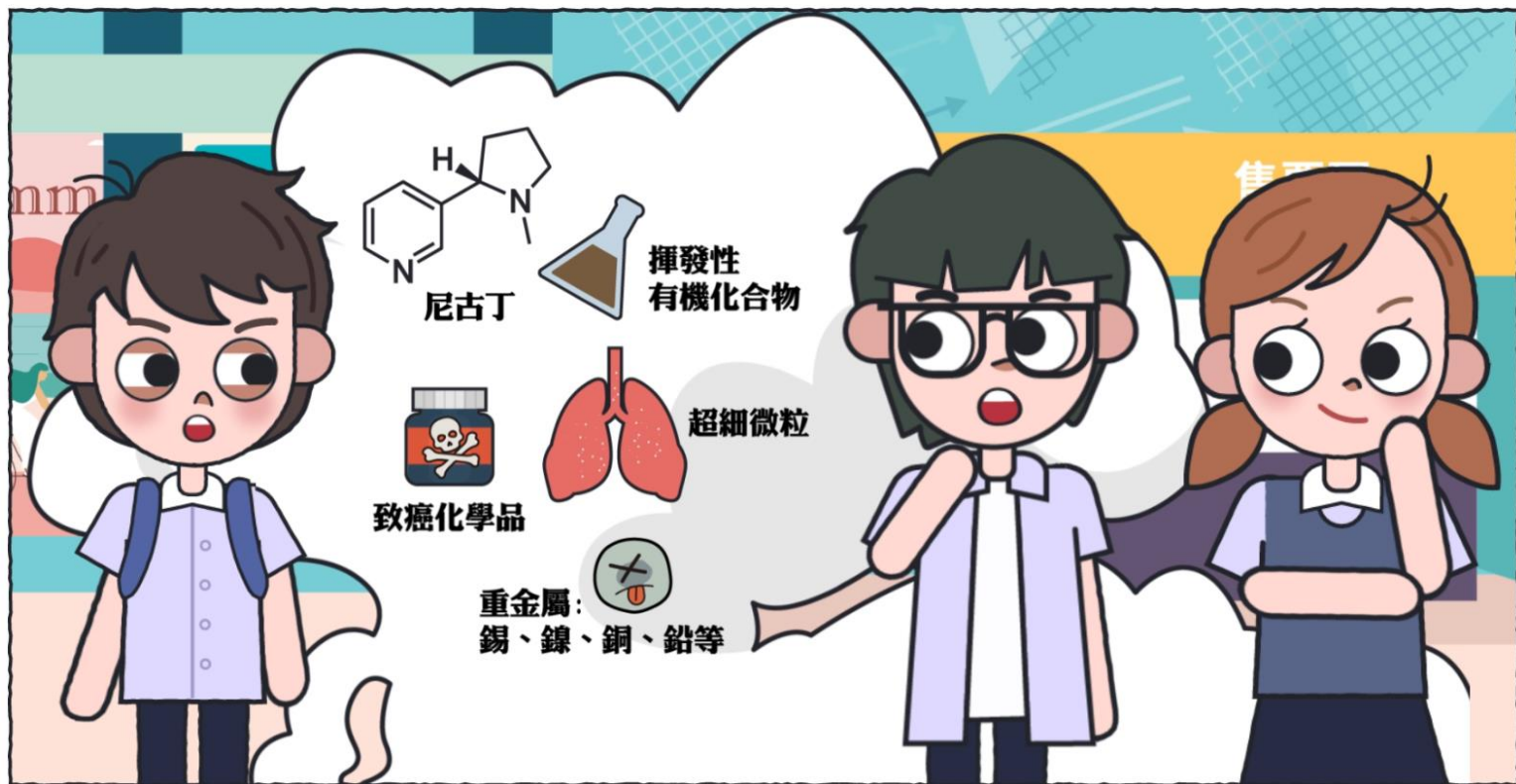
拒絕電子煙勇士動畫

電影篇



好友A:

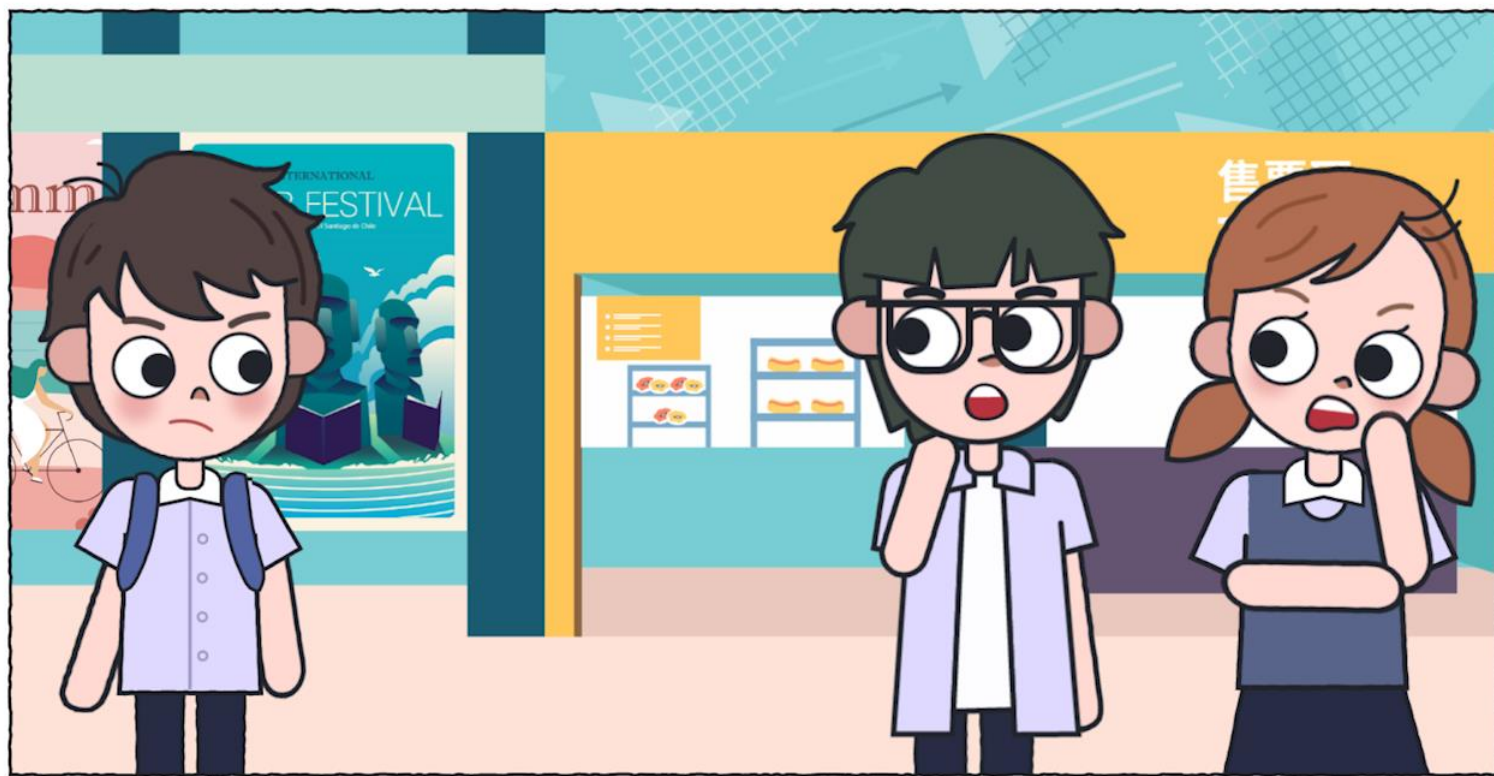
剛才電影主角在吸菸，已經落伍了，我這裡有流行的電子煙。大家要不要試試，味道很香喔~



趕快戒掉吧！

主角:

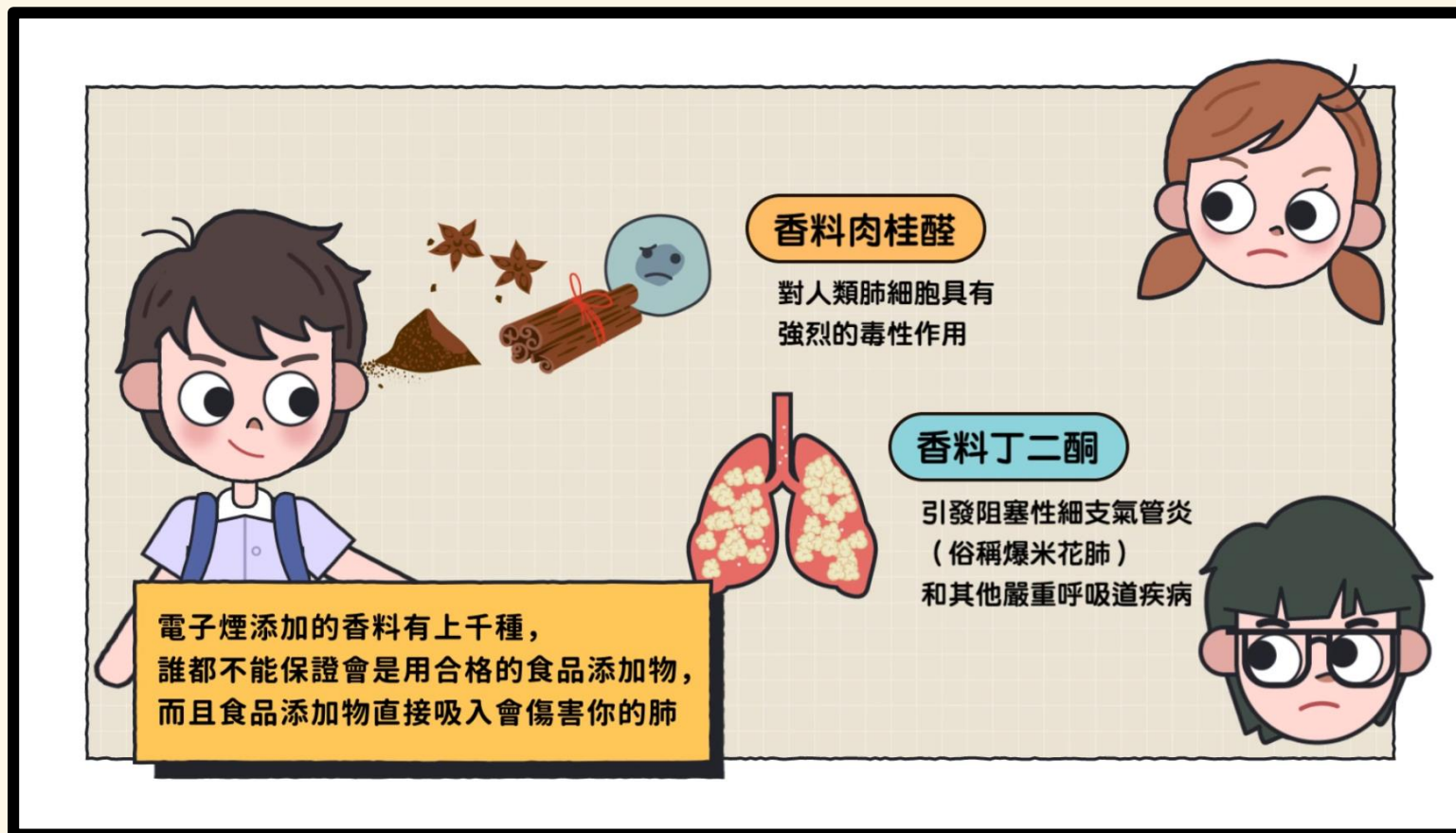
你這電子煙的香料很多都不合格，還有其他有害物質會傷害身體，不要被廠商騙了，趕快戒煙吧！



誰說的！我有問過他們說香料都是合格的食物添加物

好友B:

誰說的，我有問過他們說使用的香料都是合格的食物添加物。



主角:

讓我來告訴你事實吧! 電子煙添加的香料有上千種，誰都不能保證廠商是否使用合格的食物添加物，而且食物添加物直接吸入也可能傷害你的肺。

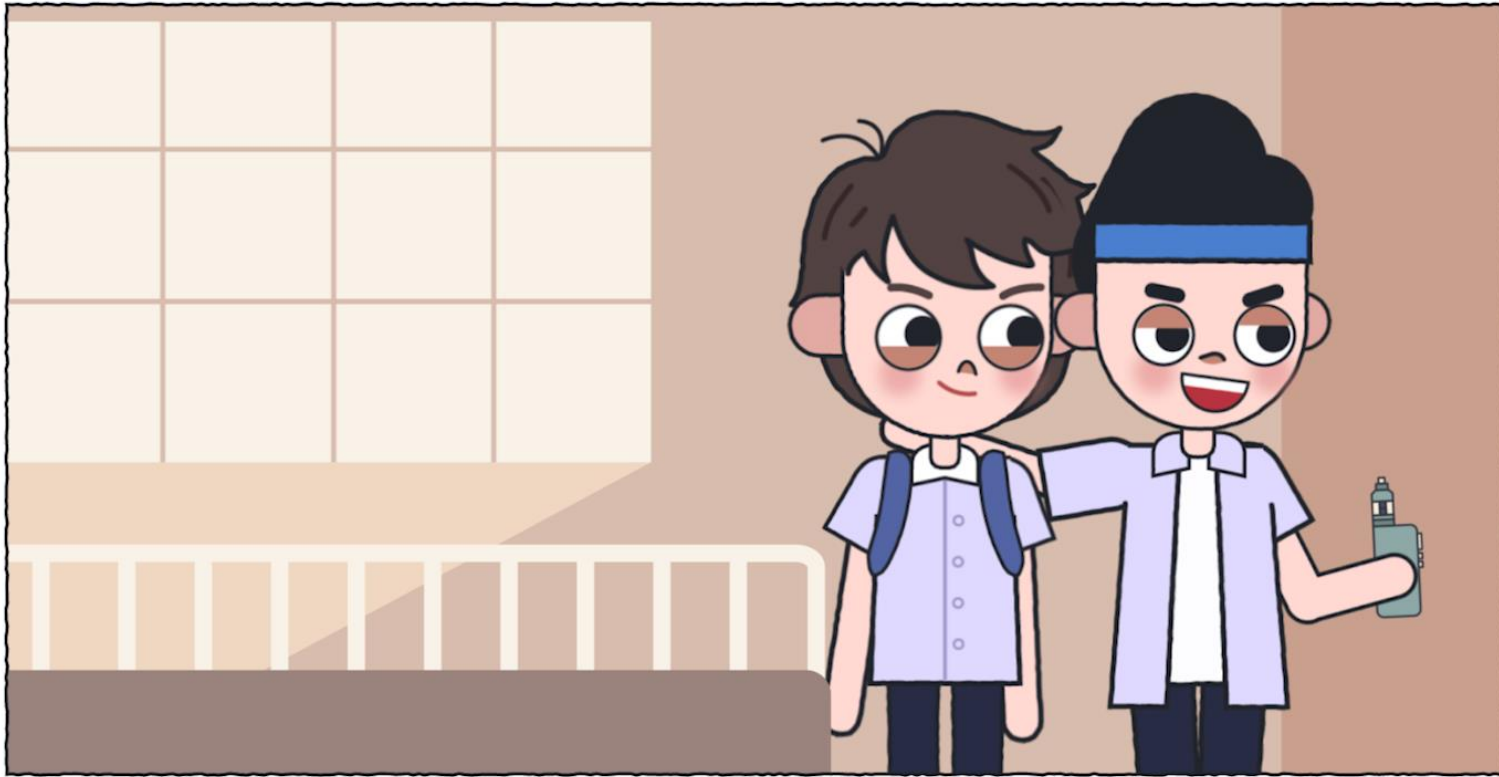
好友A、B

天啊!太可怕了吧!

2

拒絕電子煙勇士動畫

校園角落篇



讓你看最新潮最流行最酷的新玩意

同學C:

嘿!我的好朋友，讓你看最新潮最流行最酷的新玩意。



絕對不是最酷的

主角:

我知道這玩意，它會成癮
也會傷害我們的健康，絕
對不是最酷的。好朋友，
為了你的健康，最好趕快
戒掉。



對了！你前兩天不是說跑步會喘不過氣

主角:

對了，你前兩天不是說跑步會喘不過氣，該不會是因為這玩意？

同學C:

不會這樣吧，賣給我的人都說很安全，國外都在流行。



主角:

這部分你就落伍了，有很多國家都禁止電子煙或嚴格管制，就是因為這東西有問題會影響我們的健康。你應該多看看衛生福利部國民健康署的網站資料，才不會受騙上當，花錢又傷身。



同學C:

我會上去看看的!謝謝你告訴我。

2

拒絕電子煙勇士動畫

校門口篇



同學~ 要試試看嗎? 好東西啦~

人物D:

同學~ 要試試看嗎?

好東西啦~



主角:

不好意思，我不會吸菸而且我現在趕著回家，今天家裡有事，很抱歉!

人物D:

好吧，那打擾了!

若第一次無法拒絕對方時，
各位同學有什麼其他拒絕使用電子煙的技巧嗎？



人物D:

喂!站住!叫你用你就用

若第一次無法拒絕對方時
各位同學有甚麼其他拒絕
電子煙的建議嗎?

2

拒絕電子煙勇士動畫

網咖篇

阿忠：到網咖囉，今天打3小時嗎？

主角：好，就一樣的位置。

菸草零售：

我這裡有好東西想要推薦給你們。

阿忠：怎麼了。





這個叫「電子煙」有很多種口味

菸草零售：

這個叫電子煙，有很多種口味，呼出來的煙不像紙菸的味道，你還可以把它掛在脖子上，很潮喔

而且CP值很高，款式很多，來，我使用給你們看。



你們先討論一下 我去拿其他款式給你們看

菸草零售：

你們先討論一下，我去拿
其他款式給你們看。

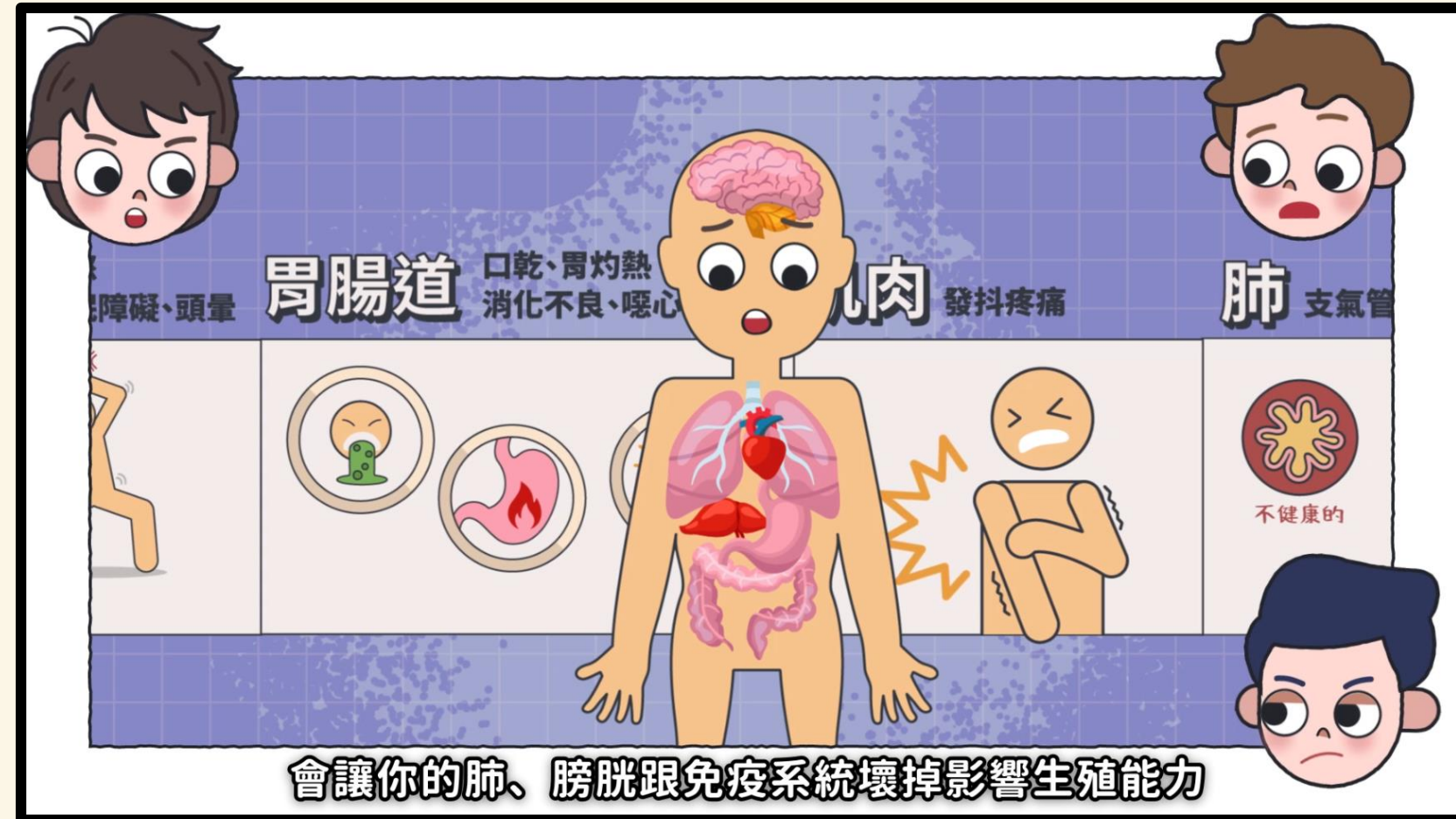
小凡：ㄟㄟ各位，要不要各來一支吧！

阿忠：別擔心啦

小凡：對嘛，要不要試試看！

主角：

不是啦，我跟你們說。電子煙雖然不使用菸草，但它將化學溶液加熱汽化，也是會釋放出和紙菸相同的尼古丁、甲醛、乙醛之類的有害物質或致癌物，甚至還有重金屬，會讓你的肺、膀胱跟免疫系統壞掉，影響生殖能力，每天使用電子煙的話，會有比其他人多一倍的機會得到心臟病。



菸草零售：

來吧!這些是電子煙各種款式，想要試看看哪款跟我說。

主角：

不不不，以前紙菸的宣傳也說對身體沒有影響，現在不是發現會造成肺氣腫、肺癌等一大堆問題，我怕怕的，還是不要了。



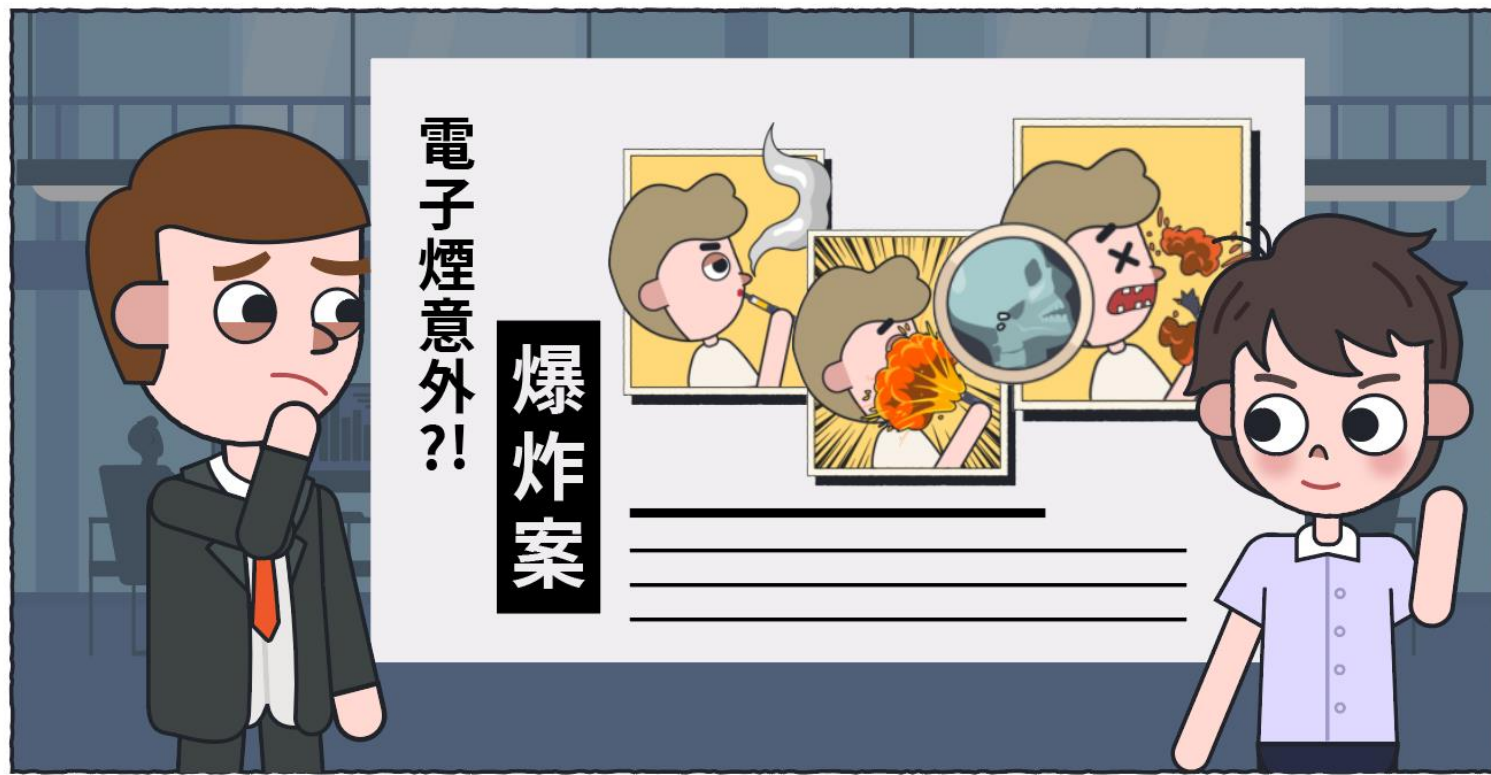
不不不! 以前紙菸的宣傳也說對身體沒有影響



難不成他們都被誤導了

煙草零售：

沒有這回事，我使用都沒事，而且有那麼多人在使用，難不成他們都被誤導了？來，試看看！



電子煙是有可能發生爆炸的

小凡：

學校也有教我們，電子煙是透過電子裝置來產生煙霧，如果電池品質不佳或是賣家自行改造的話，是有可能發生爆炸的，很多人因為電子煙爆炸而燒傷、骨折、死亡。

阿忠：

真的假的！太可怕了吧！

小凡：阿，我家裡有事我要先走了，再見！

阿忠：我們還是不要試好了，抱歉！

志龍：謝謝你！

2

拒絕電子煙勇士動畫

長輩篇

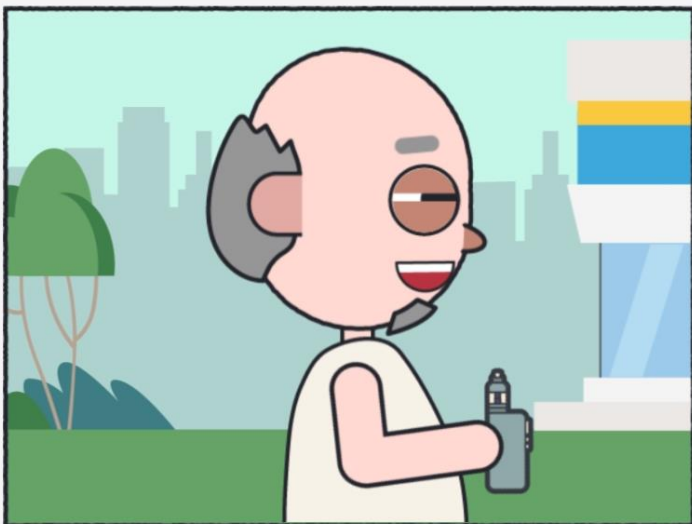


嗨大伯這麼巧跟你們介紹一下

小華:嗨大伯，這麼巧，跟你們介紹一下，這位是我的大伯。大伯，他們是我的同學。

阿甘:大伯好!

大伯:你們好!



對！這是現在最流行

阿宏：

大伯手上是甚麼東西？

大伯：

對，這是現在最流行，能幫忙戒菸的電子煙，我超喜歡的。造型又炫，又不像紙菸會傷身體。



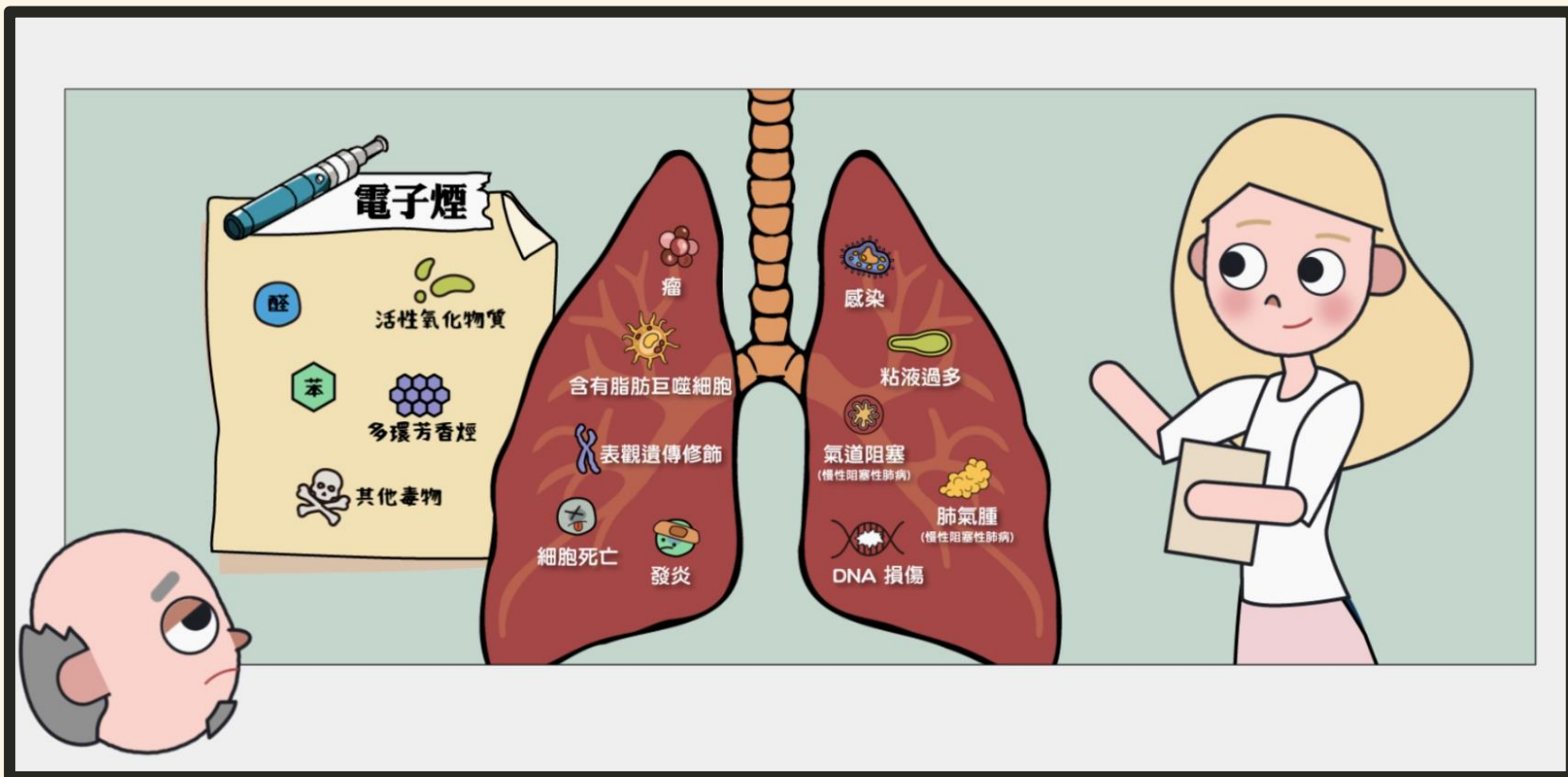
大伯:

阿!今天剛好旁邊夜市有開，
不然這樣我一人送你們一支
電子煙好了，味道很棒的。

阿宏:好耶!酷!

小華:大伯，不用了，謝謝您。

大伯:咦?為什麼?



阿甘:

之前有聽過主任宣導電子煙跟紙菸一樣會產生很多的有害物質，而且都會讓我們上癮!

大伯:

怎麼可能!電子煙有香香的味道，店員都跟我說，這是年輕人喜歡的東西。來啦!不要客氣，我帶你們使用看看!



甚至發生死亡事件

阿宏:

對耶!我想起來了，之前主任有說，電子煙也會造成健康的危害。

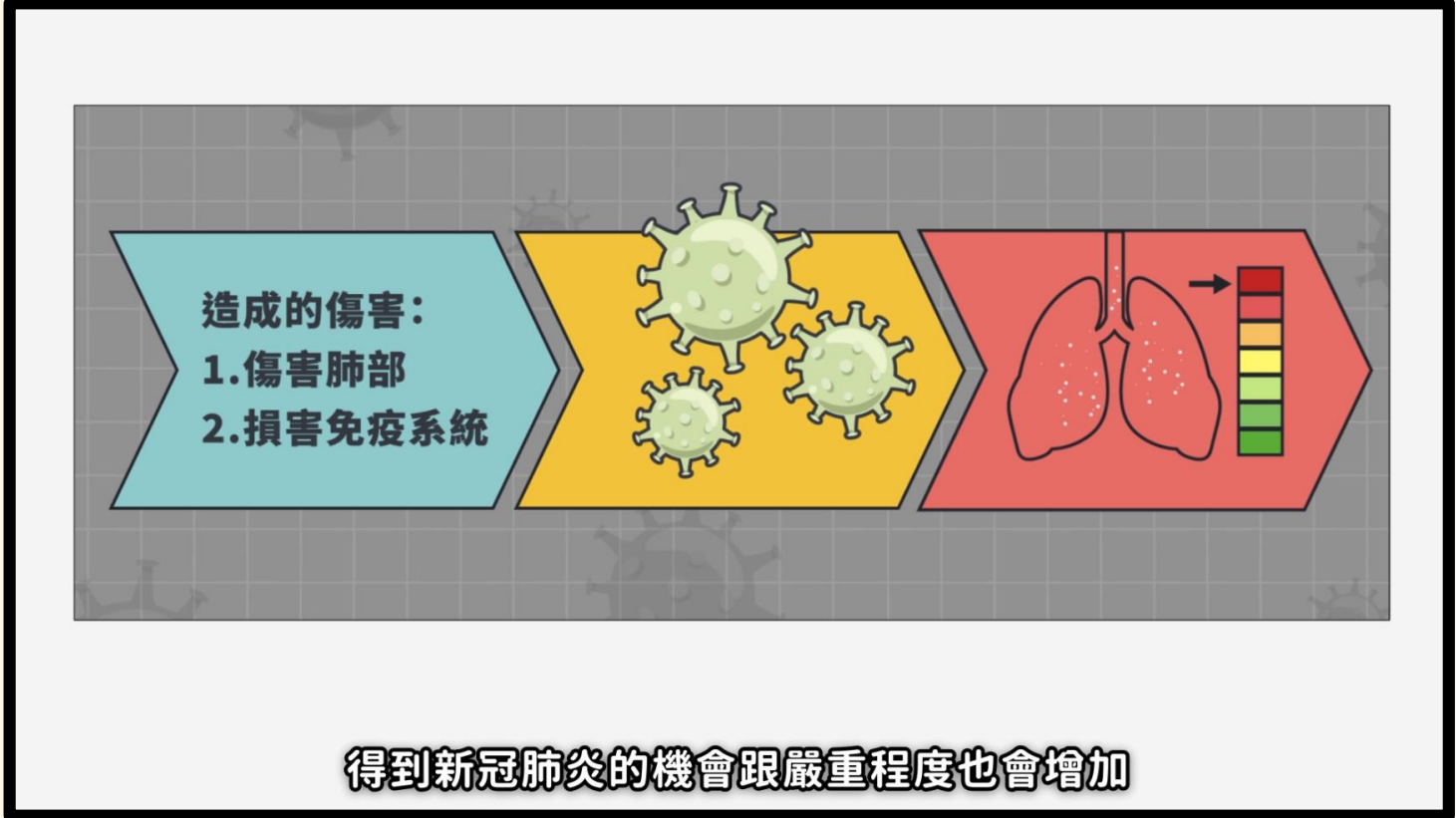
小華:

對阿，我看過一個關於電子煙的小影片，內容就是電子煙會爆炸，造成不同程度的燒傷、骨折、甚至死亡事件發生耶!所以使用電子煙是相當危險的。

大伯:什麼?! 這個竟然有危害，也可能爆炸? 我都沒聽說過。

小華:

大伯，是真的，真的很恐怖! 學校都有教，而且從以前的紙菸到現在的電子煙，菸商怎麼會說自己賣的產品有問題，只會一直推銷。



阿甘:

還有，老師也有讓我們看過，吸菸的人不管是使用紙菸或電子煙，都會影響肺部健康，而且得到新冠肺炎的機會跟嚴重程度也會增加。大伯，對不起，我們還是不要碰這電子煙!

小華:大伯，您也趕快戒掉吧!!!

大伯:

知道了!竟然有這麼多的問題，真的太可怕了。我竟然相信店員的話，還是學校老師厲害，教你們破解電子煙的秘密!

3

分組演練

時間: 15 分鐘

**學生四人分一組，依分配之情境演練拒絕電子煙技巧，
並將全組演練結果跟全班分享。**

情境:校園內同學聊天、公車站碰到叔叔推薦、飲料店外陌生人搭訕、
夜市攤販推銷

角色:輪流一人扮演說服角色，另三位同學想出拒絕的辦法來互動

4

心得討論與分享

時間: 10-15 分鐘

各組將全組演練結果跟全班分享

5

課後測驗

5

課後測驗

拒煙技巧選擇題

1. 請問電子煙會造成爆炸事件發生嗎?

會 不會

2. 請問電子煙會有二手煙的危害嗎?

會 不會

3. 請問電子煙釋放出的尼古丁會造成身體哪些危害?

肺損傷 免疫系統損壞 以上皆是

4. 請問電子煙比傳統紙菸更健康嗎？

- 電子煙比紙菸更健康
- 電子煙及紙菸會危害身體，甚至電子煙的傷害可能比紙菸高
- 以上皆非

5

課後測驗

拒煙技巧選擇題

5. 請問電子煙有哪些危害? (可複選)

二手煙 三手煙 電子煙不會有二手煙及三手煙的危害

6. 請問您會選擇以下哪些拒絕技巧，正確地遠離電子煙? (可複選)

遠離現場法 告知理由法 轉移話題法

7. 請問遇到以下情況，您應該怎麼做才能拒煙呢？

小霖:我這裡有很酷炫的電子煙，你要不要嘗試啊？

您的回答:

好哇!

使用轉移話題法，今晚有籃球比賽，要不要一起去看

8. 請問遇到以下情況，您應該怎麼做才能拒煙呢？

小晨:我這裡有個可以達到吸菸效果的東西，你想不想嘗試啊？

您的回答:

這個東西一定是不健康的

不行啦，我會怕~ 以上皆可

5

課後測驗

拒煙技巧選擇題

9. 請問您會選擇以下哪些說法來遠離電子煙？(可複選)

- 使用堅持拒絕法，說:我不會也不想用
- 使用友誼勸服法，說:不要使用啦!對我們不好
- 使用離開現場法，說:我弟弟在家等我陪他打遊戲，先回家囉

10. 請問不管是紙菸或電子煙，都會造成身體哪些影響？

- 肺損傷
- 得到新冠肺炎的機會跟嚴重程度會增加
- 以上皆是

大富翁遊戲-拒絕電子煙知識王



1.使用卡牌及地圖盤面：

- 【大富翁地圖盤面】1張
- 【機會卡牌】全部共5張
- 【命運卡牌】全部共5張
- 【分數卡牌】各種分數共3種類各15張
- 【角色卡牌】全部共5張

補充教材

大富翁遊戲-拒絕電子煙知識王

機會卡牌



角色卡牌



命運卡牌



分數卡牌



2. 玩法與大富翁流程相同，玩家先選擇各自要擔任的角色卡牌，並從原點開始，以猜拳決定先後順序。
3. 開始遊戲並擲骰，走到對應格子後須回答該格子上的問題或抽機會及命運卡牌。
4. 遊戲時間10-15分鐘，時間到停止遊戲，結算各玩家的分數，以分數高低作排名。



衛生福利部
國民健康署

守 護 健 康

衛生福利部國民健康署 編印

經費來自菸品健康福利捐 **廣告**

民國 111 年 6 月