



愛、健康

無菸繪本

臺中市政府衛生局 編印

我_ㄉ叫_ㄉ小_ㄉ吉_ㄉ，我_ㄉ有_ㄉ個_ㄉ好_ㄉ朋_ㄉ友_ㄉ，叫_ㄉ小_ㄉ彥_ㄉ。我_ㄉ們_ㄉ都_ㄉ參_ㄉ加_ㄉ學_ㄉ校_ㄉ的_ㄉ田_ㄉ徑_ㄉ隊_ㄉ，每_ㄉ天_ㄉ在_ㄉ學_ㄉ校_ㄉ練_ㄉ習_ㄉ跑_ㄉ步_ㄉ，也_ㄉ常_ㄉ常_ㄉ為_ㄉ校_ㄉ爭_ㄉ光_ㄉ，學_ㄉ校_ㄉ許_ㄉ多_ㄉ人_ㄉ都_ㄉ很_ㄉ喜_ㄉ歡_ㄉ也_ㄉ崇_ㄉ拜_ㄉ我_ㄉ們_ㄉ。

我_ㄉ是_ㄉ小_ㄉ彥_ㄉ。

我_ㄉ是_ㄉ小_ㄉ吉_ㄉ。



學_ㄉ校_ㄉ是_ㄉ禁_ㄉ止_ㄉ吸_ㄉ菸_ㄉ的_ㄉ場_ㄉ所_ㄉ。

有一天，小彥偷偷跟我說，
要給我看一樣好東西，
是「菸」！！他說，男生
嘴巴刁著菸，很酷吧！



我對小彥說，吸菸不好，
會有口臭，牙齒會變黃，
指甲會變黑，最重要的是
健康會不好。



小彥不想聽，認為吸菸哪有什麼不好，大家都說壞壞的男生看起來很有個性，於是小彥開始吸菸了。



尼古丁是有害物質，讓吸菸的人一直想吸菸。

因為吸菸，小彥開始發現跑步比賽的成績慢慢退步了，老師關心起小彥的情況。



經過一段時間，小彥除了體力變差，身上有菸味，同學都不愛找小彥玩了，感覺很不好，小彥心想如果老師和爸爸媽媽知道，一定會很生氣的。



吸菸的人吐出來的煙和菸頭冒出來的煙，就是二手菸。

老師發現小彥的變化後，請來輔導老師幫忙，開始教小彥戒菸，在家人及同學的支持下，運用戒菸四招終於成功戒菸，跑步的成績也漸漸好了起來。



戒菸第一招

放鬆深呼吸

深深吸氣慢慢吐出，咀嚼紅蘿蔔或小黃瓜條，來滿足口慾及手慾。



戒菸第二招

喝杯冷開水

喝開水滋潤喉嚨抑制吸菸的慾望，多喝新鮮蔬果汁、牛奶、多運動、多流汗。



戒菸第三招

活動一下

伸展四肢，做擴胸運動及原地跳躍。注意力不集中時，隨時可伸懶腰、活動筋骨，立即有效提神。



戒菸第四招

清水沖臉

立刻感覺神清氣爽，精神馬上來。



在老師的鼓勵下，小彥成為學校菸害防制宣導的小天使，為同學解說吸菸的壞處。



菸害防制宣導活動

主辦單位：臺中市政府衛生局



我會加油的

大家都會幫助你



政府現在推出二代戒菸，幫助想戒菸的人戒菸，而且一年補助2次喔！

A colorful illustration of three children flying on clouds. A girl in a red sweater and green skirt is at the top, holding colorful streamers. A boy with glasses in a green sweater is in the middle, holding a pencil and a book. A boy in a red sweater is at the bottom, holding a book. There are many colorful balloons and streamers around them. The background is a blue grid with a yellow and green striped border.

成功

小彥成功戒菸後，恢復以往的精神及健康，也不再
有口臭了！同學們再次地接納、圍繞著小彥。愛健康
讓我們一起對菸說不！



拒菸

小知識

我要做個不吸菸的人。



二手菸好毒



吸菸的人吐出來的煙和菸頭冒出來的煙，就是二手菸，二手菸會使空氣很差，讓小孩咳嗽、學習力變差，使人不舒服。



商店不可以賣菸給未滿十八歲以下的兒童及青少年。

無菸繪本學習單



菸害IQ大考驗，讓您動動腦

() 請問您的性別是 **① 男** **② 女** ； 請問您的年齡是 _____ 歲、 _____ 年級。

選一選

- () 1. 吸菸會導致哪些傷害？ **① 口臭、口腔疾病** **② 心臟血管疾病**
③ 肺癌、肺氣腫 **④ 以上皆是**。
- () 2. 二手菸會傷害家人健康嗎？ **① 會** **② 不會**。
- () 3. 您知道學校全面禁菸嗎？ **① 知道** **② 不知道**。
- () 4. 您平常在家裡會不會吸到二手菸？ **① 會** **② 不會**。
- () 5. 若有家人或朋友在您面前吸菸，您會勸導他把菸熄掉嗎？
① 會 **② 不會**。
- () 6. 同學拿出菸品請你吸，您會拒絕他，並告訴他吸菸對身體有害嗎？
① 會 **② 不會**。
- () 7. 戒菸服務專線的免付費電話號碼為0800-636363？ **① 是** **② 不是**。

我愛健康 我不吸菸





鋼鐵人拒吸二手菸祕招

親愛的小朋友，當家人或朋友在您面前吸菸時，您可以這麼說：

撒嬌的說：

請您不要吸菸，我就香您一個喔！



在家裏



在車上

耍賴的說：

您再吸菸，我就不要理您了！



講理的說：

吸菸傷害您自己，二手菸還會傷害我們耶！



在餐廳



在戶外

柔情的說：

我好愛您喔，您可以不要吸菸嗎！

