



愛、健康

無菸繪本



臺中市政府衛生局 編印

經費來自菸品健康福利捐

各位親愛的同學：

吸菸是近年來造成國人死亡的一大危險因子；因為資訊流通的便利性，吸菸族群有年輕化的趨勢，為了保護我們的未來主人翁免於遭受菸品的危害，衛生局推出了「愛、健康」無菸繪本，藉由寓教於樂的方式將拒菸及不吸菸觀念在校園內紮根，讓小朋友從小就勇於向菸品說「不」。



「愛、健康」無菸繪本推出後，頗受學校師生好評，並爭相索取，今年重新再版以電子書的型態推廣給更多的同學閱讀學習，希望小朋友讀完繪本之後，進而幫助有吸菸的家人或親友遠離菸害，成為推動戒菸活動的最佳小天使。

學習拒菸不但能保護自己也幫助別人，在無菸的環境下健康成長是快樂學習的基本要素，透過我們一起努力來愛護本市的生活環境，將拒菸的理念延伸到各個角落，使空氣更清新，市民更健康，臺中更美麗！

臺中市政府衛生局局長

徐永生

中華民國104年10月

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

我×是×小×彥×

我×是×小×吉×

加×油×

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！



 **拒菸**
小心知識 吸菸會導致口臭、口腔疾病。

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

喝一杯冷開水

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



拒菸
小知識

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！



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！



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！





我要健康
我不吸菸



指導單位：  衛生福利部國民健康署  臺中市政府

主辦單位：  臺中市政府衛生局

發行人：黃美娜

總編輯：陳淑芬

編輯小組：菸害防制計畫執行團隊 顧問陳富莉教授

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人：臺中市政府衛生局同意或書面授權。
洽詢電話：(04)2526-5394

