

# 1. 學習單-認同卡(正反面)

**聰明拒菸、拒檯**  
小精靈學習單

親愛的拒菸、拒檯小精靈您好!!  
我們現在就要一起進入「無菸、無檯家庭」, Ready, GO!  
三年\_\_\_\_班 號姓名: \_\_\_\_\_

請動動聰明的頭腦, 回答下列問題:

- 填一填: 我家的成員共有\_\_\_\_人, 有吸菸習慣有\_\_\_\_人, 是誰? \_\_\_\_\_
- 您在家中看過吸菸的味道嗎?  有  沒有(請勾選)
- 您認為二手菸對身體會造成危害嗎?  會  不會(請勾選)
- 您認為三手菸對健康會造成危害嗎?  會  不會(請勾選)
- 為了家人健康, 您知道可以請家裡吸菸的人到醫院或衛生所戒菸嗎?  知道  不知道(請勾選)
- 您知道電子煙對健康會造成危害而且會有爆炸危險嗎?  知道  不知道(請勾選)
- 我會回家向家人告知「吃檯柳不加紅灰、白灰、蒼花、蒼葉, 也會得口腔癌」。  任務完成  任務未完成(請勾選)
- 請寫下您心中無菸、無檯家庭的樣子  
\_\_\_\_\_

小精靈您在學校已經認識什麼是二手菸或無菸、無檯家庭, 現在請您完成以下項目:

待完成項目	已完成請打勾	學生簽名+日期	家長簽名+日期
向所有家人告知二手菸、三手菸及檯柳對您及家人的健康所造成的危害			
向所有家人告知電子煙5大危害: 含鉛、含鎘、含鎳、尼古丁、焦油			
警告: 不要在室內吸菸 (室內環境中所有可移動的區域) 請家人告訴家人不要在室內吸菸 (室內)			
請所有家人閱讀封面認同卡, 並請簽名			

完成後請家長簽名: (\_\_\_\_\_) 老師批語: ☆☆☆☆☆

經費來自菸品健康福利捐 彰化縣衛生局關心您 廣告

**『我家不吸菸、不吃檯柳』**  
認同卡

親愛的家長, 您好:  
家庭是一生中最重要場所, 在家中吸菸一定會對孩童及成人健康造成危害!  
1. 造成肺相關疾病: 肺癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌等數十種癌症;  
2. 二手菸對身體造成的傷害: 是吸菸的2-3倍  
3. 三手菸是指吸菸後在環境中殘留的污染: 附著於頭髮、地毯、傢俱等各種物體的表面, 煙味散佈, 肉眼看不到的毒性微粒, 依舊會進入人體, 造成致癌風險!  
4. 電子煙五大危害告知您, 不僅無法幫助戒菸, 還會造成健康危害!  
(1) 會成癮-有尼古丁: 具高度成癮性。  
(2) 易中毒-電子煙油小瓶-200支菸尼古丁含量, 易過量造成中毒。  
(3) 會爆炸-自燃具危險性, 種類不即時將保。  
(4) 恐致經一命-級致毒物(甲醯、乙醯): 長期吸入引發癌症。  
(5) 添禁藥-來源成分不明, 恐添加毒品。  
5. 「檯柳子本身就是致癌物, 吃檯柳不加紅灰也會得口腔癌!」, 嚼檯柳除了會造成口腔黏膜相關疾病發生外, 更是口腔癌的誘發因子之一, 對於人體健康是有害無益。  
衛生局在此呼籲大家一起支持「拒絕電子煙」、「無菸、無檯家庭」及「拒菸、拒檯」信念, 遠離電子煙、二手菸、三手菸及檯柳危害, 如果您與您的家人認同此觀念, 請您在下面簽名。  
認同人簽章  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
學號編: 寫下家中無菸、無檯家庭的樣子  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
經費來自菸品健康福利捐 彰化縣衛生局關心您 廣告

# 2. 拒菸小精靈貼紙

**戒菸專線: 0800-63-63-63**

**我家不吸菸**  
拒絕二、三手菸危害

腦部: 記憶力受損  
心臟: 心血管疼痛、動脈瘤  
肺部: 肺癌、肺炎

經費來自菸品健康福利捐 彰化縣衛生局 關心您 廣告

3. 電子煙「炸」騙術翻翻卡

