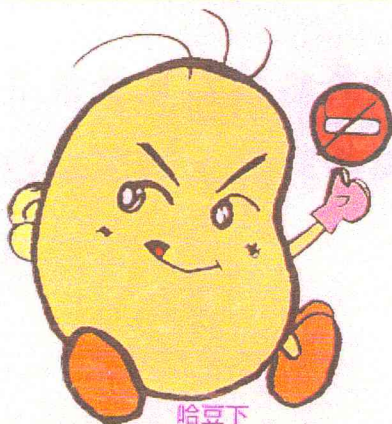


台北市大理高中暨社區

531 反菸園遊會



哈豆下

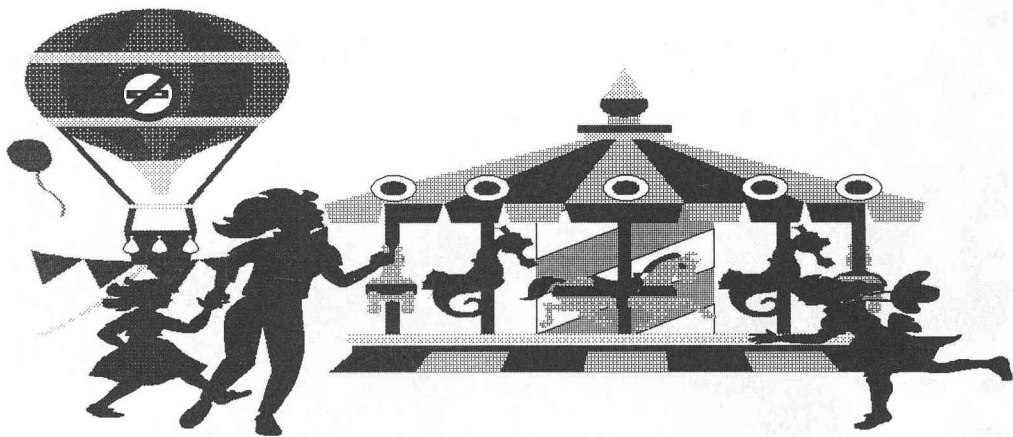
JUST SAY NO. IT'S SO COOL

活動手冊

台北市大理高中暨社區「五三一反菸日」

向菸害說NO！對健康Say Hi！

響應世界禁菸日活動推展校園反菸運動，
藉以喚起校園師生及社區民眾的拒菸意
識和行動。





為什麼要反菸

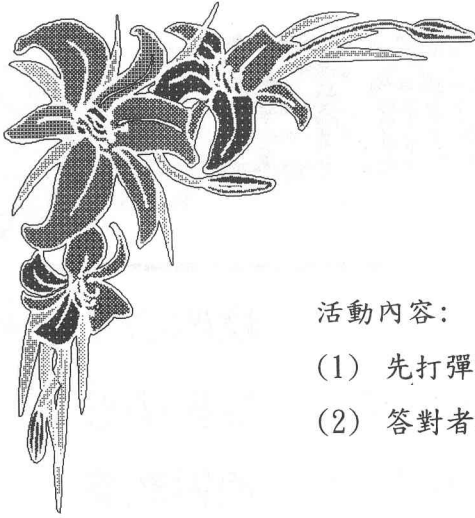
在影響青少年健康的眾多問題中，「拒菸和戒菸」應當作優先議題來推動。一方面，因為政府將「菸害防制」視為國家重要的衛生目標，尤其在菸害防制法實施之後，未滿十八歲之青少年依規定是不准吸菸、也不得購菸。另一方面，因為吸菸早經醫學研究證明與人類罹患的二十五種疾病有密切關係，而且世界上每年約有三百五十萬人的死亡是由吸菸造成的。吸菸是一項不良的嗜好，校園內積極鼓勵大家不吸菸是明智之舉。

活動流程

07:10-09:00	報到	校門口
09:00-10:00	反菸誓師大會	活動中心
10:00-10:20	531世界禁菸日 記者會	視聽教室
10:00-12:00	反菸園遊會	教室走廊
10:00-12:00	反菸藝廊	中央走道



** 園遊會攤位 **



法外情

— 菸害防制法諮詢

活動內容：

- (1) 先打彈珠，決定題目。
- (2) 答對者過關，可在學習護照上蓋章。

— 台北市萬華區衛生所

脫口秀

— 反菸繞口令

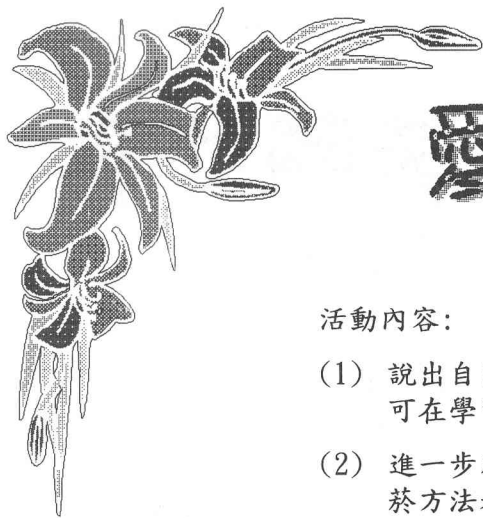
活動內容：

- (1) 先選取一首打油詩。
- (2) 順利唸完者過關，可在學習護照上蓋章。

— 大理高中哈豆下社



** 園遊會攤位 **



愛要怎麼做

— 戒菸諮詢

活動內容：

- (1) 說出自己的星座拒菸口號者過關，可在學習護照上蓋章。
- (2) 進一步為家人、親友或自己諮詢戒菸方法者，可額外獲得張惠妹千禧拒菸海報。

— 董氏基金會

看我聽我

— 拒菸之星對話集

活動內容：

- (1) 視聽教室定時播放影片：拒菸之星對話集。
- (2) 看完一場次者，可在學習護照上蓋章。

— 大理高中特教組



** 園遊會攤位 **

反菸鬥牛賽

——我運動，我不吸菸

活動內容：

- (1) 說出比賽通關密語——我運動，我不吸菸，才開始比賽。先入籃七球的一方為勝隊。
- (2) 參與者可在學習護照上蓋章，優勝前六名另頒給獎狀及獎品。

——大理高中體育組

最佳男(女)主角

——超級比一比

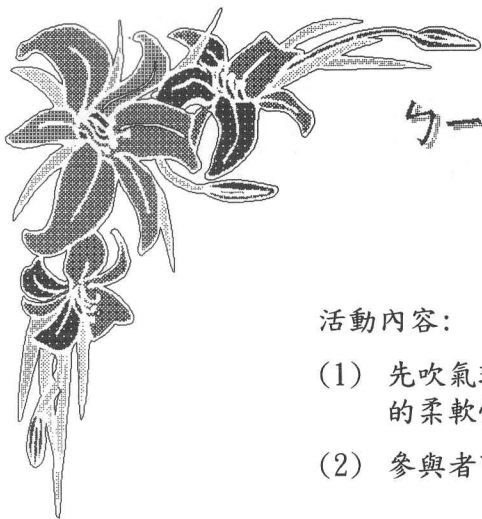
活動內容：

- (1) 先在紙上畫出吸菸對外觀的影響，並張貼在攤位展示板上。
- (2) 再進行“打”水球的遊戲，打破者過關，可在學習護照上蓋章。

——大理高中生教組



** 園遊會攤位 **



勺一尤\ 勺一尤\ 勺一尤\

— 汽球造型比賽

活動內容：

- (1) 先吹氣球考驗肺活量，並利用汽球的柔軟性，塑造多樣造型。
- (2) 參與者可在學習護照上蓋章。

— 北市民政局&萬華區公所

“舞”林高手 — 挑戰巔峰

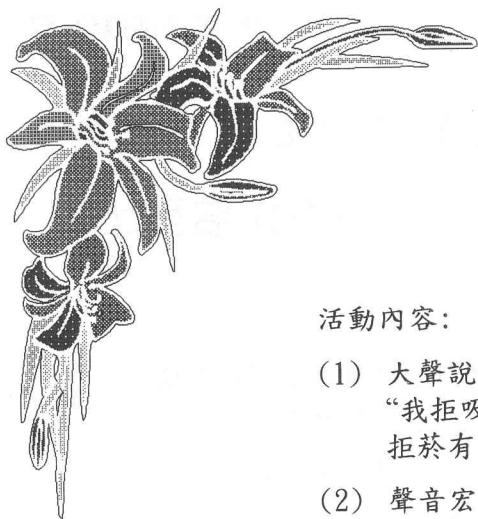
活動內容：

- (1) 隨著跳舞機播放的音樂起舞。
- (2) 達到規定分數者過關，可在學習護照上蓋章。

— 大理高中衛生組



** 園遊會攤位 **



我要健康

——大聲公比賽

活動內容：

- (1) 大聲說出：“我要健康，我不吸菸”、“我拒吸二手菸”、“向菸說不”或與拒菸有關的自創口號。
- (2) 聲音宏量達標準者過關，可得贈品及在學習護照上蓋章。

—— 台北市婦女會

誘惑我心 —— 認識菸害

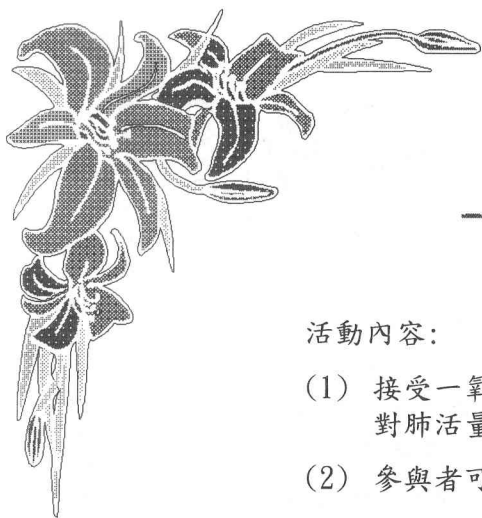
活動內容：

- (1) 一人先抽題目，以比手劃腳方式表演，由現場觀眾搶答。
- (2) 於指定時間內答對者過關，表演者及答題者皆可得贈品及在學習護照上蓋章。

—— 救國團台北市真善美聯誼會



** 園遊會攤位 **



大風吹

--CO測量及肺活量說明

活動內容：

- (1) 接受一氧化碳(CO)測量並聆聽吸菸對肺活量的不良影響。
- (2) 參與者可在學習護照上蓋章。

-- 台北市立和平醫院

反菸大作戰

--拒菸情境問答

活動內容：

- (1) 以轉輪盤的方式，選擇一個描述「特殊情境」的題目。
- (2) 答對者過關，可在學習護照上蓋章。

-- 台大衛生政策與管理研究所



** 園遊會攤位 **



吹吹樂

——吹走菸害，吹出健康

活動內容：

- (1) 將置於水杯內的乒乓球吹到相鄰的水杯。
- (2) 乒乓球未彈出杯外者過關，可抓一把糖果及在學習護照上蓋章。

—— 大理高中春暉社



遊戲規則

1. 每攻完一站後，由站長在學習護照上蓋章。
2. 蓋滿五格後，即可到服務台參加抽獎一次。
3. 蓋滿八格後，即可參加抽獎二次。

反菸打油詩

哈豆下社

1.
吸菸易，戒菸難
容易上癮改掉難
如果人人不吸菸
世界環境變更好

2.
吸菸是個大壞處
吸菸是個壞習慣
如果能夠戒掉它
我們就能變成仙

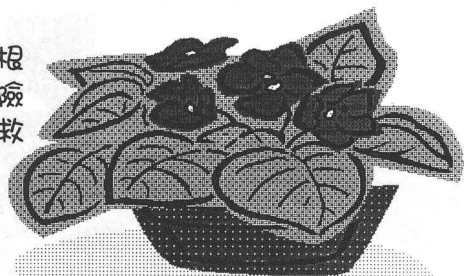
3.
吸菸讓人沒煩惱
壞處到嘛都見到
戒菸痛苦想不到
戒菸完後常歡笑

4.
戒菸難，嘔心酸
有心悔改是好漢
重菸害，使人煩
癌症使人心發寒

5.
吸菸又吸菸 每日來一根
久久就上癮 健康有危險
只要你回頭 一切還有救

6.
數來寶 數來寶
數到台灣真正好
高雄美濃產菸草
台北松山製大菸
長短粗細樣樣有
只要是菸那都好
長壽、寶島、新樂園
誰有辦法抗拒它
每復一年又一年
癌症、血癌、氣管炎
丟了、戒了、改了它
帥哥、美女擁上來
福爾摩沙空氣好

7.
初次來到貴賓地
烏煙瘴氣多菸蒂
紫唇齒黃多憂慮
染上疾病慘兮兮
再次來到貴賓地
四處禁菸地林立
拒吸二手無異議
人人健康又美麗



反菸歌唱大會

膽小鬼——抽菸的人最膽小

國106 陳雨翎、林佳蓉

你不抽菸 神秘的感覺 偏愛這種的滋味 奇怪的想法 藏在菸裡的每一次呼吸 哎呀呀呀 如此的討厭 我怕寂寞 情緒的錯覺 痛恨自己的孤單 默默的等候 你很反對 為抽菸掉眼淚 哎呀呀呀 離我遠一些 討厭看你緊緊皺眉 叫我吸菸鬼 你的激動大過於朋友的責備 寂寞的稱謂 甜蜜的際遇 有獨一無二專屬的特別 喜歡看你緊緊皺眉 叫我不吸菸 我的心情就像和情人鬥嘴 奇怪的直覺 錯誤的定位 對你哎呀呀呀 我有點膽怯 在我的世界不能犯規 你在你的世界請幫我戒菸

快樂的人請你舉手——拒菸的人請你舉手

國308 粘雅婷

花花的世界 抽菸 像是種需求 在這個社會別做可憐的小菸蟲喇 有沒有人要跟我說 別好奇 別想嘗試 大聲說NO 喔 勇敢的人請你舉手 幸福人生就在前頭 (在前頭) 堅強的人永不低頭 一起打敗香菸惡魔 (別畏縮) 親愛的朋友 呼吸 是一種享受 可是在今天 香菸 毀滅這個星球 請問你還在想什麼 一起來伸出右手 大聲說NO 喔 抽菸的人請你舉手 那雙殘害我們的手 (求求你) 雖然你有你的自由 還是不抽菸的人多 (的人多) (誰要自由那就給我走)

剪愛——剪菸

國102 邱雅菁

回想當初 做錯決定 希望菸癮趕快離去 我一直反省 我下定決心 意志一定堅定 抽菸的人無窮無盡 我的心裡打抱不平 我能忍的都忍 我能做的都做 終於我衝破了困境 把菸遺忘了 隨風飄向大海





菸害小常識

1. 香菸中的尼古丁會促使人體的血管收縮；一氧化碳會影響紅血球攜帶氧氣的功能。有吸菸的人在運動時容易出現氣喘、心跳加快或出冷汗的現象。
2. 吸菸不只影響呼吸道，對於腸胃道、皮膚、眼睛、骨骼、生殖系統也都有所危害。對於皮膚，會導致皮膚變皺、變得粗糙，甚至導致皮膚癌。對於眼睛，可能產生白內障。對於骨骼，可能導致骨質疏鬆症。女性的月經失調或男性的陽痿都與吸菸有關。
3. 吸菸指數是「菸量」乘以「菸齡」，也就是說，吸菸的數量和吸菸時間的長短，對於身體危害的嚴重度同樣重要。
4. 吸菸不但傷害自己的身體，所產生的二手菸對旁人的傷害更大。





菸害防制法規定

罰則

*未滿十八歲者不得吸菸

*販賣菸品之負責人或從業人員不得供應菸品予未滿十八歲者。

*下列場所不得吸菸：

- 一、圖書室、教室及實驗室。
- 二、表演廳、禮堂、展覽室及會議廳(室)。
- 三、室內體育館及游泳池。
- 四、民用航空器、客運汽車、計程車、渡船、電梯間、密閉式之鐵路列車、捷運系統之車站、車廂及其他各種密閉式之公共運輸工具。
- 五、托兒所、幼稚園。
- 六、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及殘障福利機構。
- 七、金融機構、郵局及電信局之營業場所。
- 八、製造、儲存或販賣易爆物品之場所。
- 九、其他經中央主管機關指定公告之場所。

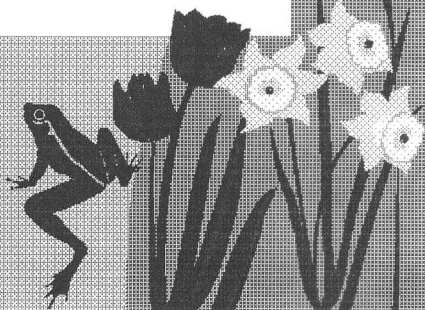
前項場所應設置明顯禁菸標示

違反者應接受 戒菸教育

供應菸品予未滿十八歲者，可處新台幣三千元以上一萬五千元以下罰鍰

於禁菸場所吸菸，經勸阻而拒不合作者，處新台幣一千元以上三千元以下罰鍰。

未設置禁菸標示，處新台幣一萬元以上三萬元以下罰鍰，並通知限期改正；逾期未改正者，按日連續處罰。





菸害防制法規定 罰則

*下列場所除吸菸區(室)外，不得吸菸：

- 一、學校、社教館、紀念館、圖書館、博物館、美術館、文化中心。(新法規定學校全面禁菸)
- 二、歌劇院、電影院及其他演藝場所。
- 三、觀光旅館、百貨公司、超級市場、購物中心及建築樓地板面積二百平方公尺以上之餐廳。
- 四、非密閉式之鐵路列車及輪船。
- 五、車站、港口、機場之售票室及旅客等候室。
- 六、政府機關及公營事業機構。
- 七、社會福利機構。
- 八、其他經中央主管機關指定公告之場所。

前項吸菸區(室)應有明顯之區隔及標示。

於禁菸區吸菸、經勸阻而拒不合作者，處新台幣一千元以上三千元以下罰鍰。

禁菸區與吸菸區無明顯之區隔、標示者，處新台幣一萬元以上三萬元以下罰鍰，並通知限期改正；逾期未改正者，按日連續處罰。

87.8.12公告：舞廳、舞場、KTV、MTV及其他密閉空間之公共場所，為菸害防制法第十四條所定「除吸菸區(室)外，不得吸菸」之場所。

你可以這樣做

1. 販賣菸品者，覺得顧客之年齡有疑問時，應請其出示身分證明；無身分證明或不出示證明者，應拒絕將菸品賣給他（她）。
2. 菸品販賣場所應明顯標示「法律禁止供應菸品予未滿十八歲者」。
3. 家長不可託未成年子女代為購買菸品。
4. 發現有將菸品販賣給未滿十八歲者，可當面溫和地勸阻，或事後提醒從業人員，更可打電話向當地衛生局菸害防制專線檢舉，督促稽查人員加強取締工作。
5. 對於在禁菸場所吸菸的人，各場所負責人或從業人員及在場人士，皆可對其進行勸阻。
6. 若發現應禁菸之場所未明確張貼禁菸標示，請向當地衛生單位檢舉，亦可立即要求事業單位張貼。
7. 禁菸場所不得置菸灰缸。
8. 吸菸區與禁菸區至少需相距2公尺，或者有從地面至天花板的牆隔離。