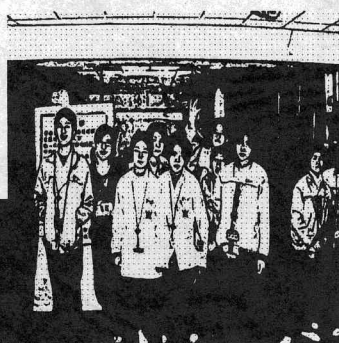


台北市立大理高中國中部

健康促進成長營

活動手冊

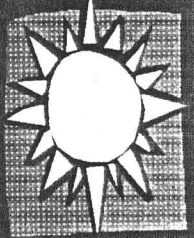
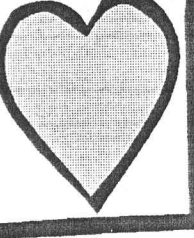
February, 2000





# 目 錄

項目	頁數
健康促進成長營日程表	1
各項活動說明	2
前測問卷：填一填	5
講義：我們都是一家人	8
歌詞：心裡問、我要飛	9
短劇：種子的故事	11
短劇：我們的學校	13
人體圖	15
菸害參考資料	16
菸害搶答：題目與答案	23
吸菸造成的疾病	25
吸菸的小瓜呆	26
短劇：ㄉㄨㄤ (菸) 天黑地	27
短劇：洛城法網	31
講義：大戰略	37
講義：大編劇	39
講義：察言觀色	40
後測問卷：健康促進成長營意見回饋	41
叮嚀：揚帆	45



# 健康促進成長營日程表

時間\日期	2/10	2/11	2/14
0830-0900	報到	ㄉㄨㄌㄨ (很) 聰明	ㄉㄨㄌㄨ (分) 享成果
0900-1000	我們都是一家人	(洛城法網)	(粉墨登場)
1000-1010	充電一下	充電一下	充電一下
1010-1100	種子的故事	大戰略	揚帆
1100-1200	我們的學校 (願景)		
1200-1300	午餐	午餐	
1300-1430	我們的身體 (吸菸危害身體)	大編劇 (劇情鋪陳)	
1430-1440	充電一下	充電一下	
1440-1600	ㄉㄨㄌㄨ (菸) 天黑地 (吸菸危害環境)	大卡司 (角色排練)	
地點	復興高中	復興高中	大理高中

# 各項活動說明

## 一、報到

1. 用竹竿舞歡迎學員抵達營地
2. 跳完竹竿舞的學員前往報到處領取名牌、手冊及問卷
3. 填寫前測問卷 (p5-7)

## 二、我們都是一家人

1. 利用活動完成分組
2. 介紹各組輔導員與組員認識
3. 利用「我們都是一家人」講義 (p8) 組員相互介紹
4. 各組取一個隊名及隊呼
5. 各組用力表現出自己組名和呼隊呼
6. 帶動唱 (心裡問 (p9) -省思, 以教唱方式合唱; 我要飛 (p10) -朝氣與活力, 以舞蹈帶動唱方式)

## 三、種子的故事

1. 示範版：從「種子的故事」講義 (p11) 中 A, B, C, D 四個劇情, 隨機抽出一個由輔導員一人描述劇情; 另一人 (或一組人) 即時隨劇情表演。傾向以爆笑版方式呈現。
2. 即興版：依據「種子的故事」架構 (p11), 各組自行編劇, 將重點寫在 p12。然後由一位組員唸出編好的劇情, 另一人 (或一組人) 即興表演。
3. 請輔導員當裁判, 根據三組的表演結果, 評定出優勝隊伍, 並在榮譽榜上標示排名。

## 四、我們的學校 (願景)

1. 第一階段：由兩位輔導員根據「我們的學校」講義 (p13) 之內容, 表演兩位國中生的對話引出對學校的抱怨與期待。
2. 第二階段：給各組 20 分鐘的時間去構思, 每人先在講義 (p14) 上寫下重點, 然後在海報紙上畫出「理想中的學校」。(發給各組海報紙、美工用品。)
3. 第三階段：各組以 5 分鐘的時間介紹自己的作品。
4. 請輔導員當裁判, 評定出優勝隊伍, 並在榮譽榜上標示排名。

## 五、我們的身體

1. 壞 (組員缺點大集合) 和好 (理想的、健康的) 的身體圖：發給各組兩張

人體圖 (p15)，一張圖上劃出全組身體有毛病之地方，如 20 顆蛀牙、近視...；另一張圖上劃出大家覺得最棒最好的身體圖，如有肌肉、蓄長髮、體態均勻...。各組派 2 人上台分別解說正反兩張圖的含意。

2. 認識菸對身體的危害：先發給各組有關菸害之資料 (p16-22)，閱讀 3 分鐘後，開始進行問題搶答 (p23-24)，答對最多題之小組優勝。
3. 瞭解吸菸對身體造成的傷害：把菸害腐蝕身體的圖片做成拼圖發給各組，限時完成拼接工作。各組拼完後秀出原始圖 (p25)，並說明菸對人體的危害。最快完成的小組為優勝隊，標示在榮譽榜上。
4. 觀看小瓜呆的變化：拿出兩個小瓜呆人偶，根據說明書 (p26) 之操作方式，一個吸菸 1 支，一個不吸。請一位學員將吸菸的小瓜呆帶到室外，待一隻菸吸完後，帶回室內讓同學們看小瓜呆的棉花顏色和不吸菸小瓜呆的棉花做比較。

## 六、ㄈㄨㄌㄨ (菸) 天黑地

### (一) 默劇演出

1. 輔導員先由 p27-29 頁之劇情擇一演出示範版。(由於是默劇，必須先準備音樂及道具。)
2. 各組仍由 p27-29 頁之其餘劇情，抽出一個和各組輔導員討論 15 分鐘後演出。
3. 劇本包含菸對環境的危害 (居家、野外、加油站)、二手菸對他人的危害 (孕婦、男性生殖力) 及戒菸的好處。
4. 請輔導員當裁判，評定出優勝隊伍，並在榮譽榜上標示排名。

### (二) 打油詩競賽

1. 發給各組海報紙、麥克筆。
2. 針對「拒菸與戒菸」主題，各組自由創作打油詩，並書寫在海報紙上。
3. 請各組派一人到台前，帶領組員唸其創作之打油詩。
4. 請輔導員當裁判，評定出優勝隊伍，並在榮譽榜上標示排名。

## 七、ㄈㄨㄌㄨ (很) 聰明

1. 觀賞戲劇：「洛城法網」是以告菸商事件改編而成之短劇 (p31-35)，由輔導員表演。請學員觀賞時，記錄下自己的心得 (p36)。表演結束後，鼓勵學員們對此事件提出自己的看法，並進行討論或辯論。

## 八、大戰略

1. 學校的拒菸活動範例：利用 p37 之講義，說明在校園裡推出什麼活動，可以使同學們在參加這些活動之後，原來沒有吸菸的能夠更堅定自己不吸菸的決心；現在有吸菸的人會下定決心要戒菸。

2. 腦力激盪：各組成員可以海闊天空的想點子，並且記錄下來（p38）。
3. 各組介紹想到的點子，並由輔導員在白板上一一寫下來（重複者寫一次即可）。
4. 全體票選出最可行的項目，並依優先次序排列。

## 九、大編劇

1. 編出以拒菸為主題的戲劇：應用之前所學，以「反菸」為主題，請各組設計一場戲劇，劇情重點寫在 p39。
2. 團康活動（夜抓貓頭鷹）：為舒展學員筋骨，先請輔導員（扮貓頭鷹）離開現場，於一定範圍內躲藏。一分鐘後，以組為單位分別去找出貓頭鷹，每個貓頭鷹都有分數牌，只要抓到並逼問貓頭鷹說出「你、我、他。請、謝謝、對不起」任何一字或詞，即可取得分數牌。若小組自己有人說出這些字即算失敗，必需放走貓頭鷹。

## 十、大卡司

1. 各組在不同的地方，分別排練前面編好的戲劇。
2. 老師及輔導員從旁提共意見。
3. 小組時間：利用 p40 之講義，組員及輔導員進行感情交流及意見回饋。
4. 填寫後測問卷（p41-44）。

## 十一、ㄉㄨㄌㄨ（分）享成果

1. 學員可邀請家人、朋友參加此成長營結業式及活動成果展。
2. 戲劇表演：各組將排練好的戲劇，粉墨登場表演給來賓觀賞。
3. 頒獎：頒發獎品給成長營中表現優異之隊伍（組組有獎）。

## 十二、揚帆（p45）

1. 叮嚀的話：請師長勉勵。
2. 心情分享：請學員代表及輔導員分享活動的心情。
3. 活動剪輯之 v8 影片欣賞
4. 大合照

# 填一填

請表達你的想法，也審視一下自己的習慣！

嗨！歡迎你來參加今天的活動！在節目沒有正式開始以前，我們想請你填寫一份簡短的問卷。這些題目只是用來瞭解你現在的想法和經驗而已。為了保護你的隱私權，問卷上不會有你的名字，上面所有的資料在做統計分析時，會全部轉為「數字」。我們會非常謹慎地處理，大理高中的任何一位老師和校長，都不會看到這份問卷，請你放心填答！

台大公共衛生學院的李蘭老師說

## 一、首先，想請問一些有關你個人的資料

譯碼欄  
(請勿填寫)

1. 你是： (1) 男生       (2) 女生
2. 你在班上有擔任幹部嗎？ (0) 沒有       (1) 有
3. 你覺得自己的學業成績屬於： (1) 低       (2) 中       (3) 高
4. 你覺得自己的個性是屬於： (1) 內向       (2) 普通       (3) 外向
5. 你覺得自己在班上是屬於哪一種人： (1) 不受歡迎       (2) 普通       (3) 受歡迎
6. 你在班上很談得來或者很要好的同學，共有\_\_\_\_\_位
7. 你平常遇到有事情時，在家裡會和父母親或其他長輩說嗎？  
 (1) 幾乎不說       (2) 有時會說       (3) 經常會說
8. 你參加過救國團或其他單位舉辦的營隊嗎？  
 (0) 沒有       (1) 有，大約參加過\_\_\_\_\_次

## 二、我們想瞭解你對於參加團體活動的看法

1. 你對過去參加過的團體活動，感覺是：  
A.  (1) 無趣       (2) 還算有趣       (3) 很有趣   
B.  (1) 無意義       (2) 有些意義       (3) 很有意義   
C.  (1) 全無收穫       (2) 有些收穫       (3) 很有收穫
2. 你對今天要來參加的這個團體活動有什麼感覺？  
A. 知道團體的性質嗎？ (1) 完全不清楚       (2) 有些清楚       (3) 很清楚   
B. 等待參加團體的心情： (1) 一點也不興奮       (2) 有些興奮       (3) 很興奮
3. 你預期自己參加過今天的活動之後，會想留在這個團體內嗎？  
 (1) 絕對不會       (2) 可能不會       (3) 可能會       (4) 絕對會       (5) 不知道

### 三、接下來，說說你對學校的感覺吧！

1. 你會主動向別人提起你現在就讀的學校嗎？

(1) 幾乎不說     (2) 有時會說     (3) 經常會說

2. 當學校代表隊參加校際比賽獲勝時，你會以自己是學校的一份子為榮嗎？

(1) 幾乎不會     (2) 有時候會     (3) 經常會

3. 你會在在意學校名聲的好壞嗎？

(1) 毫不在意     (2) 有點在意     (3) 很在意

4. 你會積極主動地參加學校辦的活動嗎？

(1) 幾乎不會     (2) 有時候會     (3) 經常會

5. 你會覺得自己是屬於「大理」的一分子嗎？

(1) 幾乎不會     (2) 有時候會     (3) 經常會

### 四、下面是一些有關吸菸的說法，你可以同意，也可以不同意。請勾出一個最能表達你心中想法的選項

非常  
不同  
同意

不  
同  
意

中  
立

同  
意

非常  
同意

- |                                |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 吸菸容易有口臭.....                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 吸菸可以使人忘掉心中的煩悶.....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 吸菸會浪費金錢.....                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 公共場所應該全部禁止吸菸.....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 吸菸可以提神.....                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 吸菸是一種很時髦的行為.....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 吸菸可以幫助人們交朋友.....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 吸菸可以引發一個人的靈感與創造力.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 吸菸的人看起來又酷又帥.....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 吸菸產生的二手菸會危害旁人的健康.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 吸菸可以增添對異性的吸引力.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 菸的味道聞起來會令人感到難受.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 吸菸的青少年看起來比較成熟.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 不吸菸的人有拒吸二手菸的權利.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 一但養成吸菸習慣又無法戒掉就等於是慢性自殺..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## 五、最後，我們想瞭解你的吸菸經驗

### 1. 你曾經吸過菸嗎?

- (1) 從來沒有想過也沒吸過 (謝謝你填完這份問卷，請交給台大的李老師)
- (2) 曾經想過但並沒有去試 (謝謝你填完這份問卷，請交給台大的李老師)
- (3) 只嚐過一兩口而已 (謝謝你填完這份問卷，請交給台大的李老師)
- (4) 有吸過至少一支菸 (請繼續回答下面的問題)

2. 從過去到現在，你總共吸了大約 \_\_\_\_\_ 支香菸

### 3. 你曾經每天吸菸嗎?

- (0) 沒有       (1) 有，大概持續有 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

### 4. 在過去這一個月 (30 天) 內，你有吸菸的情形是：

總共有 \_\_\_\_\_ 天是吸菸的

每次平均吸 \_\_\_\_\_ 支菸

### 5. 當你吸菸的時候，你通常是：

- (1) 和朋友一起吸     (2) 自己一個人吸     (3) 兩種情形都有

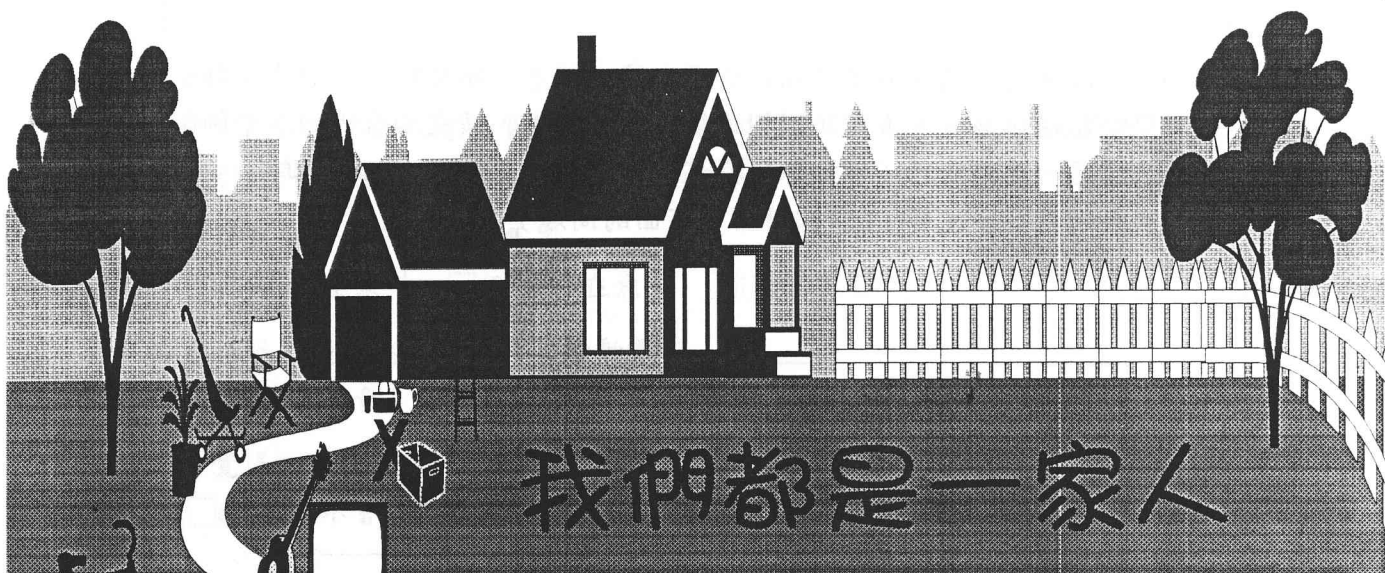
### 6. 你曾有過戒菸的念頭或行動嗎?

- (1) 從來沒有                       (2) 曾經想過但沒行動
- (3) 有過行動但不成功               (4) 戒菸成功了

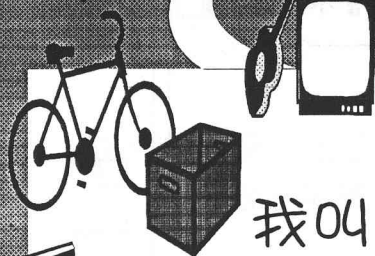
非常謝謝你填完這份問卷！請將問卷交給台大李老師。

精采的節目馬上就要開始囉，  
相信你會喜歡和我們在一起的時光！

*Thank You*



# 我們都是一家人



我叫：\_\_\_\_\_ 綽號：\_\_\_\_\_



我的小隊輔叫：\_\_\_\_\_



我本來就認識的朋友：

---

---



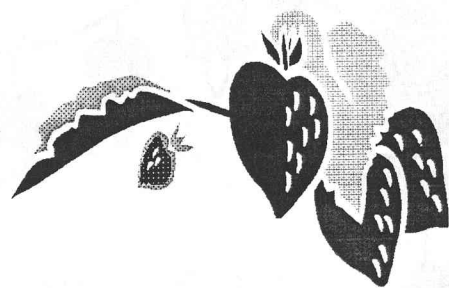
我新認識的朋友：

---

---



# 心裡問

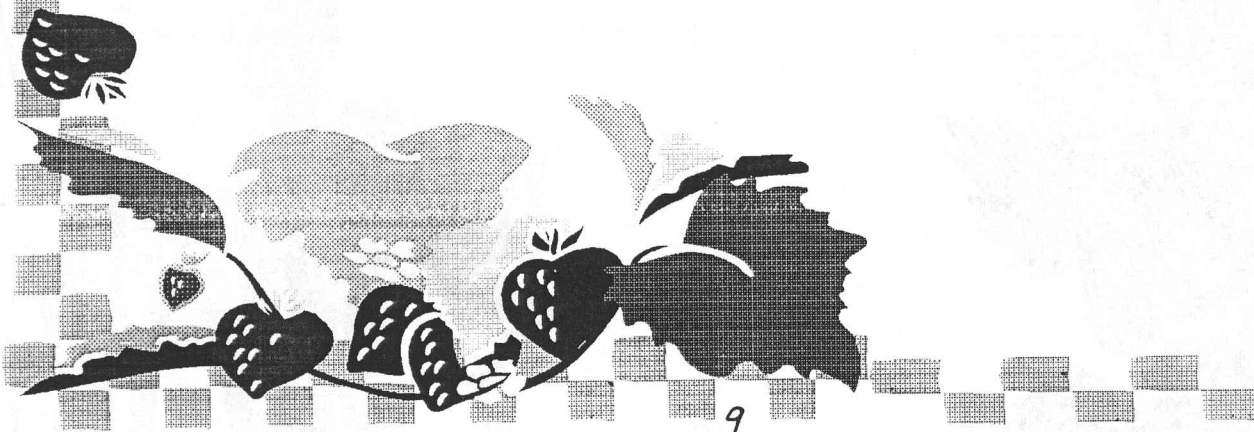


每個人都希望美夢能成真  
在屬於自己的人生  
每一步都要在理想和真實間抉擇  
努力能得到高分

世上的事不只是黑白兩面分  
一切有失也有得  
我知道從今後我還要更認真  
要仔細思考自己人生

\*心裡問 什麼樣的青春  
來日細細回憶才不會有遺憾  
心裡問 什麼是最好(的)選擇  
能為自己得到更多(人的)承認  
更多掌聲 (我常心裡問)


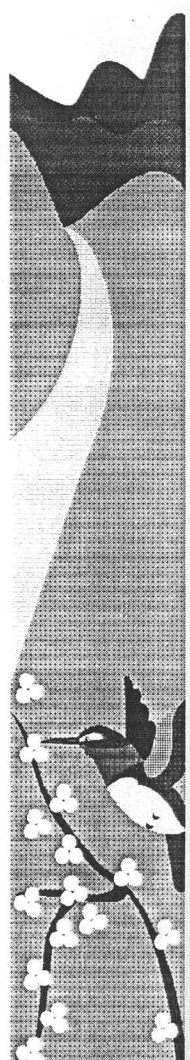
有時候我會出現一些軟弱 懷疑自己能不能  
這時候雖然要聽聽身邊的聲音  
自己仍要對自己負責





# 我要飛

畫面越來越燦爛 引擎快點熱起來  
愛在每一天展開 熱情沒空停下來  
感覺正要衝上來 你看看我多自在  
雙眼釘牢這現在 心情像海 always bright  
愛就要 say 往前衝不要轉彎  
愛就要 say 沒翅膀也飛起來  
volare 給我個擁抱  
volare 夢想替我撐腰  
volare 現在就擁抱  
向前跑 敢做自己我最驕傲



# 種子的故事

## 《示範版》

從前有四個種子兄弟，有一天颱風來臨把他們給吹散了……

A. →下水道→城市→垃圾→焚化

(悲慘版 1) 這一顆種子經由下水道漂到了大城市，被冷漠的城市人踢來踢去，最後被清道夫掃入，送進焚化廠

B. →母鳥叨回巢→小小鳥啄(太硬不能吃)→母鳥再叨走→掉落在玉山→凍死

(悲慘版 2) 這一顆種子被一隻小鳥叨走，要帶回巢中給他的小孩吃，但他太硬了，小鳥啄來啄去後發現不能吃，就把他推來推去當撞球玩。玩膩後母鳥把他叨走欲丟掉，飛經玉山時大風一吹吹落掉在玉山上，就被凍死了。

C. →被牛吃→牛大出來→很臭快死了→發現樂觀的同伴→互相扶持→長出來

(希望版) 這一顆種子被牛不小心吃掉又大出來，當他快被臭死時發現旁邊也有一顆種子奮力的要爬離糞堆，這個樂觀的同伴一直鼓勵他，他們一起努力健身，最後都平安長大。ps: 講好的夥伴的重要

D. →降落小學操場→被小孩發現→小孩們細心的照顧→半夜心痛→開花

(幸福版) 這一顆種子降落在小學被孩子們發現，孩子們為他買了盆子和泥土，輪流照顧他，誰沒好好照顧他還要受罰。有一天他半夜心痛，然後就開花了，他不能接受自己的改變，嚇的昏倒，小朋友第二天看到他開花都很高興，繞著他唱歌，從此過著幸福美滿的生活。ps: 講關心與照顧的重要

## 《即興版》

各組依這個架構，編出屬於自己的種子的故事，並上台表演

E. → → → → →長成

F. → → → → →長成

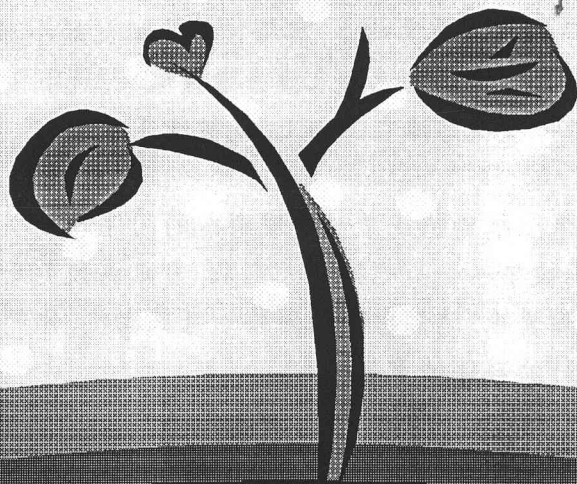
時間分配: 示範 10 分鐘

小組討論 10 分鐘

小組表演每組 8 分鐘

ps: 討論與表演時間可依當時狀況調整

# 種子的故事



請編出屬於自己的種子的故事

一顆種子 → → → → 長成



## 我們的學校(願景)

以兩位國中生的對話，引出對學校的抱怨與期待，劇情如下：

朝會的時候，台上打扮得妖嬌美麗、腳站丁字步的主任，正滔滔不絕地說著：「各位同學，最近我發現大家的成績越來越不理想，垃圾也亂丟，上課又吵鬧，希望大家新的一年當中要有成長，好！今天的朝會到此結束，同學們趕快回教室讀書，不要在路上逗留！」(校長下舞台)

操場上的小華和小明，隨著人群緩緩移向教室，

小華：真受不了那個老巫婆，每天朝會都講那麼久，而且……每天講的都一樣，煩死了。

小明：而且啊！她臉上那個妝快要可以來”ㄎㄨㄛ\ / ㄎ一ㄩ\”了說。

(兩人行走狀)

小華：唉呀！又踢到垃圾了，天哪！你看前面的路已經只剩下小小一條了說，都被垃圾佔滿了啦！(用腳踢開垃圾)

小明：唉唷，現在我們又要爬上 4F 去上課了，剛剛才走下來的說，如果有一個溜滑梯可以直接從 4F 溜到操場多好！

小華：就是說咩，我們最可憐了啦，福利社離我們教室要走 5 分鐘，如果我們在教室按個鈕，想吃什麼就馬上送來什麼該有多好。

小明：ㄩ！你是頭腦發燒還怎樣，盡想一些有的沒有的，說真的，你不覺得咱們體育老師黃老師，每次去問他問題，在一公尺外就可以聞到他的”味道”，總是濃濃的古龍水配上令人作噁的煙味。

小華：而且啊！他的牙齒黃的跟他的姓一樣，還真是有配勒！真不知道他老婆怎麼受得了他！唉！那個小英跟我說喔，最近他們班來了一位超帥，又有 muscle，牙齒又亮的刺眼，聽說長得像謝霆峰的男老師呢！

小明：真的喔！如果我們也有個老師像那樣該有多好！

小華：還不只這樣呢！他們還可以從網路上自己選上其他學校老師的課呢！每個學期還有 10 次校外教學勒！聽說都是去六福村啊、劍湖山，還有星際碼頭玩呢！

小明：我也聽說他們體育課不是像我們學校，都是做體能訓練跟跑步，一節課”咻”一下就過去了，他們體育課還可以去外面練習高爾夫球和保齡球呢！超棒的！

小華：對對對！不是還聽說他們學校最近蓋了一個健身房，還有交誼廳可以練歌呢！

小明：ㄟ/? 上次不是聽小英說她們班沒夜沒日的在練熱舞，感情變得超好的！後來得了第一名呢！早知道就去讀他們學校了！

# 我們的學校 (願景)







人 體 圖

## 五月三十一日：世界拒菸日

[本報訊]您可能沒有想到，汽車行駛所排出的廢氣和香菸燃燒後產生的煙相比，對人體的危害竟是一樣的嚴重，例如說香菸中的尼古丁會使人體的血管收縮，導致運動時容易出現氣喘、心跳加快或出冷汗的現象，香菸中的一氧化碳會影響紅血球攜帶氧氣的功能，而且，平均吸一根菸會損害人體約 25 毫克的維生素 C，吸菸不止影響呼吸道，對於腸胃道、皮膚、眼睛、骨骼也都有所危害，對於皮膚，會導致皮膚變皺、變得粗糙，甚至會導致皮膚癌，對於眼睛，則可能產生白內障，對於骨骼，則可能導致骨質疏鬆症，對於女性而來說，更會導致月經的失調。

目前我國於民國 86 年公布的菸害防制法就是為了規範吸菸問題所制訂的法律，其中規定了 18 歲以下青少年不可吸菸，商店也不可以販售菸品給 18 歲以下的青少年，如果違反者，將處新台幣三千元以上一萬五以下之罰鍰，同時也規定了在公共場所禁止吸菸，例如：圖書館、教室、表演廳、公共交通工具、金融機構、醫療機構、托兒所等，如果違反規定在這些場所吸菸，經過勸阻無效，將被罰新台幣一千元以上三千元以下之罰鍰。

吸菸指數就是菸量乘以菸齡，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的重要，吸菸不但傷害自身的身體，同時二手煙也會傷害到他人，在金錢方面，菸品的消費金額長期來說相當的高，若違反公共場所禁菸的規定更可能被罰款，可謂有百害而無一利。

## 抽菸才夠帥？

「飯後一根菸，快樂似神仙」；抽菸真的有那麼快樂嗎？

抽菸的背後隱藏著怎樣的危機？你知道嗎？

你知道香菸的煙會造成毒癮嗎？

香菸裏含有四千種化學物質，其中有害身體的約有二百種。具代表性的有尼古丁、焦油、一氧化碳等。

尼古丁的特性不只是毒性強，它從粘膜的吸收也快，如果以火柴棒的前端沾少量的尼古丁讓白老鼠舐，不到一分鐘它就會全身抽搐，突然死亡。

剛開始抽煙的人大都會有頭暈及不斷咳嗽的現象，若繼續抽就會出冷汗，臉色蒼白，這是香菸裏含有尼古丁的原故。尼古丁的毒是非常危險的，一旦養成習慣以後沒有它，體內的尼古丁不足時，就會精神不安，必須再抽煙補足尼古丁後才會舒暢。吸菸會使人上癮就是因有尼古丁的關係。

從肺吸收的尼古丁，只要七秒鐘就到達腦部，然後對末梢神經起作用，使全身的微血管收縮，於是手腳的血液循環不良，體溫降低，運送至皮膚細胞的氧氣和營養量減少，皮膚會變得粗糙，臉上的皺紋也會增加。

「吸菸族」在運動時容易出現「氣喘」、「心跳加快」或「出冷汗」等現象，為什麼？你知道嗎？

原因是？香菸中的尼古丁會使人體的血管收縮，血管收縮，心臟就必須送出更多的血液，心跳也增加至少二三十次。再者，運動時，身體的細胞所需氧量為平時的二十倍，所以為了送出血液，心臟就非賣力壓縮不可，因此就會氣喘。

抽菸的後果相當嚴重，輕者有礙身體健康，重則足以使人致命。親愛的「吸菸族」，為你自己為你家人的幸福，請趕快作出明智的抉擇，立即戒絕它。



### 抽菸與肺癌的關係

長庚大學生理學科 教授 陳君保

近十幾年來，臺灣的肺癌病例有顯著增加的趨勢，根據衛生署的統計資料顯示，過去數年來國人因癌症而死亡的病例中，肺癌僅次於肝癌，佔總死亡人數的第二位，在女性的癌症病例中甚至高居死亡原因的首位。在1997年，雖然肺癌的男女死亡原因的排名依舊，但死亡人數已經超越肝癌，佔目前臺灣癌症死亡原因的首位，每年造成約將近6,000個死亡病例。肺癌的發生與吸菸習慣有密切的關係，一般認為抽菸是促使肺癌病例上升的重要原因。在臺灣有抽菸習慣的女性並不多，因此女性病例的增加被認為與吸入二手菸有關。但是根據衛生署80年度委外研究計劃報告中指出，從臺灣的肺癌病人吸菸的習慣來分析，約80%的男性病例可歸因於抽菸，但在女性病例中則有85%無法單純以抽菸來解釋，這跟國外的高肺癌發生率中，男女抽菸比例接近的報告有顯著不同。肺癌根據組織學及臨床表現可分為小細胞肺癌及非小細胞肺癌。非小細胞肺癌主要包括腺癌、鱗狀細胞癌與大細胞癌三種類型。在臺灣小細胞癌約佔總肺癌病例的12%15%，其餘則屬非小細胞癌。在非小細胞癌病例中，男性最常見的為鱗狀細胞癌（佔38%），其次為腺癌（佔33%）；而女性病例中，最常見的為腺癌，佔58%。總體而言，在臺灣的肺癌病例中，以肺腺癌較常見。與鱗狀細胞癌相比，肺腺癌與抽菸的相關性較小。可見國人因生活習性的不同，尤其是女性，其肺癌的發生原因，可能跟國外不盡相同。癌病是因為細胞的基因突變所引起的，這些基因包括致癌基因及抑癌基因。此兩類基因對細胞的增殖與分化具有關鍵性的調節作用，因此這些基因若因突變而致功能發生變化，便有可能使細胞持續往增殖的路線走，而形成腫瘤。國外的研究指出，K-ras致癌基因第12密碼子的突變與肺癌的發生有著密切的關連，其在肺腺癌中的突變頻率可高達52%。長庚大學醫學院生理科與林口長庚醫院胸腔內科的合作研究發現，在林口長庚醫院所搜集的肺腺癌檢體中，有接近60%的檢體其K-ras致癌基因第12密碼子有發生突變。其中有75%的突變是由正常的GGT變成AGT。在這些AGT型的突變病例中，女性佔40%，其中93%的病例無抽菸習慣。根據國外報告指出，受到抽菸影響的突變大都是由GGT變為TGT，但我們的研究發現，TGT型的突變並不多，僅佔突變病例的5%而已，可見在臺灣肺腺癌病例中K-ras基因突變跟抽菸的相關性較模糊。AGT型的突變，在國外所報導的肺腺癌中是非常罕見的。反之，在消化系統的一些癌症中，AGT型的突變卻相當普遍。與國外相較，臺灣無抽菸習慣的婦女，其肺腺癌的罹患率偏高，這可能顯示，在臺灣除抽菸外，還有其他引致肺癌發生的因素存在，這些因素為何？值得吾人研究探討。

## 抽菸 將成爲全球第一大死因

中時晚報 1998.10.21

【路透、法新社 日內瓦電】世界衛生組織(WHO)20日公佈一份報告指出，每年約有350萬人因抽菸而死亡，預估公元2020年前，抽菸致死人數將佔全球死亡人數之12%，成爲全球首大死因，此一情形尤以亞洲爲最，WHO秘書長布蓮黛蘭疾呼訂定抑制菸害的全球公約。

據WHO統計，全球約有11億吸菸人口，其中開發中國家就佔了8億，中國大陸更佔3億，資料顯示，中國大陸每年約有75萬人死於菸害。估計公元2020年代中期，窮國人民抽菸行爲將大幅提升，而富國僅佔15%。報告中說，依據目前香菸消費情形，可能有5億人將因菸害而死亡；且每10秒鐘就有一个人死於與抽菸相關的疾病。而大約有25種疾病是因香菸所引起，包括：癌症、呼吸系統、心血管以及兒科（嬰兒體重不足、猝死與呼吸系統不良）等疾病。

Untitled

<http://www.im.isu.edu.tw/smguo/NoSmoke/中耳炎.1>

民生天地 87.02.11

### 吸二手菸孩子易得中耳炎

【本報綜合外電報導】新研究指出，孩童在家吸二手菸比生活在無菸環境中的孩童更易於罹患則持續罹患中耳炎或病情一再復發的機率，比其他小孩多了百分之八十五。

常抽菸，少性趣

<http://cp.e-mail.com.tw/wuu/smoke.ht>

## CP物語

### 常抽菸，少性趣

抽菸是許多現代人紓解壓力、讓情緒與思緒沈靜下來的主要方法。但是抽菸所帶來的種種壞處也是許多愛菸者無法盡情吞雲吐霧的主要原因。最近奧地利的一位醫學教授發現，一個人的性趣及生殖能力與其抽菸與否似有非常重要的關。

懷辛格表示，在他所做的研究中發現男性抽菸者的精子一般而言素質較差，而女性抽菸者則比不抽菸的女人要少了約50%的受孕機會，他說這主要的原因是因爲香煙中所含的尼古丁會使產生雌激素的酵素遲滯下來。

每吸一根菸 少活11分鐘

夏嘉玲／台北報導

癮君子小心。專家已發現，每吸一根菸，命平均少掉十一分鐘，吸菸者會比不吸菸者平均少活六、五年。

【今日美國報】引用英國布里斯托大學一研究報告指出，每天吸一包菸，會少活三小時又四十分鐘，而一週七天每天吸一包菸，壽命會短少整整廿四小時。研究人員分析三萬四千位四十歲以上的男醫師，比較其平均壽命、開始吸菸年齡以及每年吸的香菸數，出上述結論。

# 關心您-台北長庚婦產科月刊

中華民國85年07月

發行人: 謝燦堂 主任

優生保健---拒絕吸菸---別讓尼古丁戕害您的胎兒

徐振傑 醫師

近來西風東漸，大都會婦女吸菸比例已漸漸增加，所帶來負面影響，特別年齡的婦女；由於生育年齡婦女仍身負懷孕生子的神聖天職，因此吸菸是否會預後產生不良影響，一直是醫界所關切的話題。早在十九世紀中期醫界就已注草工廠上班的婦女容易發生自然流產。直到1957年Simpson學者正式發表吸菸容易發生早產。

目前已有相當多的研究證實孕婦吸菸將危害胎兒，長庚醫院婦產部研究報，每天抽一包菸的孕婦比不抽菸的孕婦增加20%的周產期併發症和死亡率；每於一包者則增加30%的危險性。胎兒靠著胎盤與臍帶由母親提供營養和氧氣。親所攝取的任何物質都有可能透過胎盤而傳入胎兒體內，無辜的胎兒毫無選擇必須照單全收。孕婦吸菸對於胎兒的不良影響與每天吸菸多寡有關，香菸中所丁、一氧化碳、或其它有毒物質可能對胎兒產生以下不良影響：

自然流產率增高：  
吸菸會破壞胎盤功能，引起早期流產，所以吸菸孕婦容易發生自然流產。

胎兒死亡率增加：  
吸菸孕婦發生周產期死亡的機會是不吸菸孕婦的四倍。

低體重兒：  
吸菸孕婦所生的嬰兒體重，平均低於正常150-250公克。

早產兒：  
吸菸孕婦發生早產的機率是不吸菸的孕婦的三至四倍。

胎兒畸型的發生：  
有些報告認為吸菸孕婦發生胎兒畸型的機會是不吸菸孕婦的二倍，其中是以層心臟血管、或泌尿系統異常為主。

妊娠併發症的增加：  
吸菸孕婦容易發生產前陰道出血、前置胎盤、胎盤早期剝離、妊娠性高血壓、水等妊娠併發症。

長期影響幼兒身心智能發展：  
吸菸孕婦所生的寶寶，將來發育較慢，智商和學習能力也比正常慢四到五個月

世界各地都在熱烈響應拒菸和拒吸二手煙運動，在在表現出現代人能夠深到自己的健康必須自我覺醒照顧。香菸不但害人害己，而且不慎還有可能遺害雖然媒體和衛生機關大力宣傳吸菸的害處，國內拒煙觀念也是近幾年才逐漸受眾重視，因此醫界與媒體仍需多多努力宣導，加強公共場所禁煙，普設戒煙教，希望「別讓您的寶寶抽煙」不是一句口號，必須靠大家充份配合，為提昇下質而努力。

## 抽菸與牙周病

主筆:凌莉珍 台北榮總牙周病科主任 :謝依秦 台北榮總牙周病科住院醫師

日期:85/07/16

分類別:部位:牙齒 疾病:牙周病

摘要:

內容:

抽菸對成人所造成的危害,包括癌症(特別是呼吸道癌症)、心臟血管疾病、呼吸道及腸胃道疾病等幾項。至於抽菸的懷孕婦女,易導致胎兒的體重過輕與生長遲緩。

至於抽菸是否會影響牙周病?如今答案也是十分肯定的。究竟抽菸對牙周病有何影響呢?簡單說來,抽菸者較易罹患牙周病,且一旦罹患牙周病,破壞程度會比一般人嚴重且不易控制,即使接受治療,恢復情況也會較一般人來得差。而這些影響程度會隨著抽菸者每天抽菸量及菸齡而加劇。(一般而言,每天抽菸量達到一包菸,即二十支時,即可稱為重度抽菸者)。以紐約大學學者的研究報告為例:抽菸者牙周骨破壞程度是不抽菸者的三倍,若是重度抽菸者則更高達七倍。而美國塔虎芝大學的學者則指出:接受調查的三十一至四十歲的抽菸者中,有88%罹患牙周病,而同年齡群但不抽菸的人中,只有33%罹患牙周病。而瑞典的學者亦發現:小於五十歲的抽菸者,掉落牙齒的機率是不抽菸者的十倍。至於經過牙周病治療但卻毫無起色的患者當中,亦有學者發現,90%的患者正是抽菸的人。

DynaVAN-COOLNEWS

<http://www.im.isu.edu.tw/smguo/NoSmoke/抽煙亡國.h>

### "抽煙王國"

你知道全世界菸草消耗量最大的國家在何處? 答案是中國。據調查,中國大陸抽煙人口高達三億兩千萬,每年所消耗的香煙佔全球產量的三分之一。其中,全國三分之二的男人有抽煙的習慣,而且這個比例還在逐年上升當中。

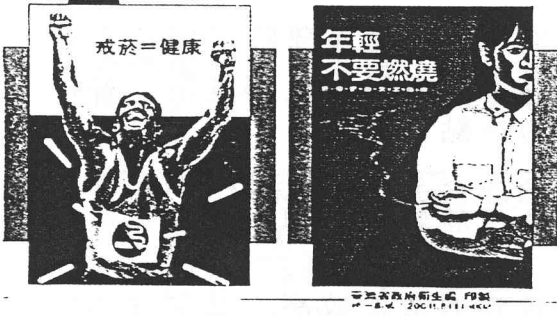
中國共產黨自一九四九年取得政權後,基於龐大利潤的考量曾鼓勵生產香煙。目前,中國大陸的香煙產量是一九四九年的二十三倍,所生產的香煙絕大多數由中國人民自行消費,不僅如此,香煙進口的數量也越來越龐大。雖然政府規定,香煙外包都必須印上吸煙有礙健康的文字標記,但竟有部分煙草公司仍宣傳吸煙對健康有幫助,最糟的是大家看到許多領導同志一輩子吸煙卻能活到八九十歲,這也造成中國人民對吸煙的害處視若無睹。

衛生專家表示,除非中國人民對抽煙的態度有所轉變,否則到西元二零二五年,中國大陸每年死於肺癌的人數將高達兩百萬人!除此之外,有更多的人會因與吸煙有關的疾病而喪生!



# 戒菸好處多！

- 戒菸20分鐘後—  
血壓及脈搏下降至正常狀態。
- 戒菸24小時後—  
得心臟病的機會開始減少。
- 戒菸48小時後—  
嗅覺及味覺獲得改善。
- 戒菸72小時後—  
支氣管放鬆，呼吸會比較輕鬆，肺活量也增加。
- 戒菸2星期後—  
血液循環獲得改善。
- 戒菸1個月後—  
咳嗽、呼吸急促的現象減少，得肺癌、食道癌、口腔癌、膀胱癌、胰臟炎的機會降低。



## ❖ 戒菸的好處 ❖

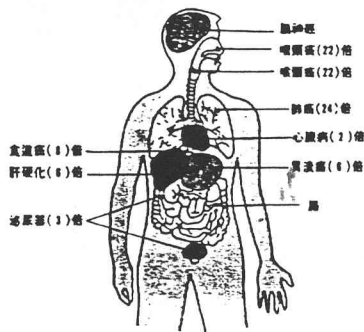
- 戒菸20分鐘後，血壓及脈搏下降至正常狀態。
- 戒菸24小時後，得心臟病的機會開始減少。
- 戒菸48小時後，嗅覺及味覺獲得改善。
- 戒菸72小時後，支氣管放鬆，呼吸會比較輕鬆，肺活量也增加。
- 戒菸2星期後，血液循環改善。
- 戒菸1個月後，咳嗽、呼吸急促的現象減少，得肺癌、食道癌、口腔癌、膀胱癌、胰臟炎的機會都會降低。



## ❖ 吸菸對人體的影響 ❖

吸菸的煙霧中含有下列物質：

- ⊕ 尼古丁
- ⊕ 一氧化碳
- ⊕ 刺激物
- ⊕ 致癌物



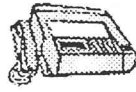
## ❖ 戒菸的原則 ❖

- 一、兩餐之間喝六至八杯水，喝越多越容易將尼古丁濾出體外，及不斷的深呼吸（腹式呼吸）。
- 二、每天二至三次，每次15~20分鐘的溫水浴，以沖掉你皮膚上的菸味。
- 三、生活有規律，放棄一切應酬。
- 四、飯後不要閒坐，去戶外散步，並做15~30分鐘的深呼吸。
- 五、不可喝酒、濃茶、咖啡及可樂飲料。
- 六、避免吃肉汁、油炸的食物、糖果及甜點、濃醬油和辛辣刺激的食物也應避免。
- 七、改良你的食譜，兩餐之間不要吃別的東西。
- 八、如果精神上開始厭煩戒菸，請立即與醫師聯絡。





綜合新聞



中央日報

抽菸、嗜鹹易得膀胱癌

洪淑菁·臺北訊

吃癌研  
常胱在  
、膀，  
露加為  
暴增行  
業會髮  
職都染  
、尿的  
菸慾率  
抽常生  
、發  
現史癌  
發族胱  
究家膀  
研究加  
新胱增  
最膀會  
據或能  
根史可  
，病為。

日南抽  
昨就有  
科究，  
尿研現  
泌份發  
院這析  
學，分。  
醫告組  
雄報照  
高「對  
、究的  
所健康  
究析健  
研分與  
學子，  
醫因者  
防險患  
預危癌  
署性胱  
生業膀  
衛職名  
與境多  
院環百  
學癌三  
生胱心  
衛膀中  
共「學  
公份醫  
大一大  
臺成兩  
完北菸

烤得  
燻和  
劑常  
味覺  
甘自  
工和  
人、食  
品製  
食醃  
炸用  
油食  
、常  
品經  
食但  
醉，  
發率。  
用生高  
食發較  
常的率  
經癌機  
，胱的  
面膀癌  
方響胱  
慣影膀  
習不生  
食並發  
飲，  
在品者  
食鹹

數的工、運  
年癌：工、  
住罹括械機  
居加包機司  
且增業、  
，會職工工  
高也險造建  
較徒危製營  
率學高學、  
機、的化工  
的工關油漆  
癌雜有石油  
胱、生、  
膀殖發工工  
患養癌石刷  
罹產胱採印  
者水膀、  
區事與工工  
地從，礦造  
病曾示、製。  
腳，顯員膠等  
烏高究務膠工  
在愈研服膠雜  
居住外站橡和  
居險國油、徒  
，危據加工學  
現的根、縫、  
發癌。員裁工  
研究罹性術、作  
研久險技織操  
愈危業紡輸

研癌較  
，胱間  
率膀時  
生患觸。  
發罹接率  
的加皮機  
癌增上患  
胱會尿罹  
膀，泌的  
響者與癌  
影慣質胱  
會習物膀  
都尿毒加  
病慾有增  
疾、中會  
道者液也  
尿史尿史  
泌病者病  
有炎慣癌  
曾胱習胱  
否膀尿膀  
是有慾有  
、曾有族  
史前因家  
族癌是，  
家罹這外  
的在，另  
癌，性，  
現危險致  
膀胱危所  
究的長



首



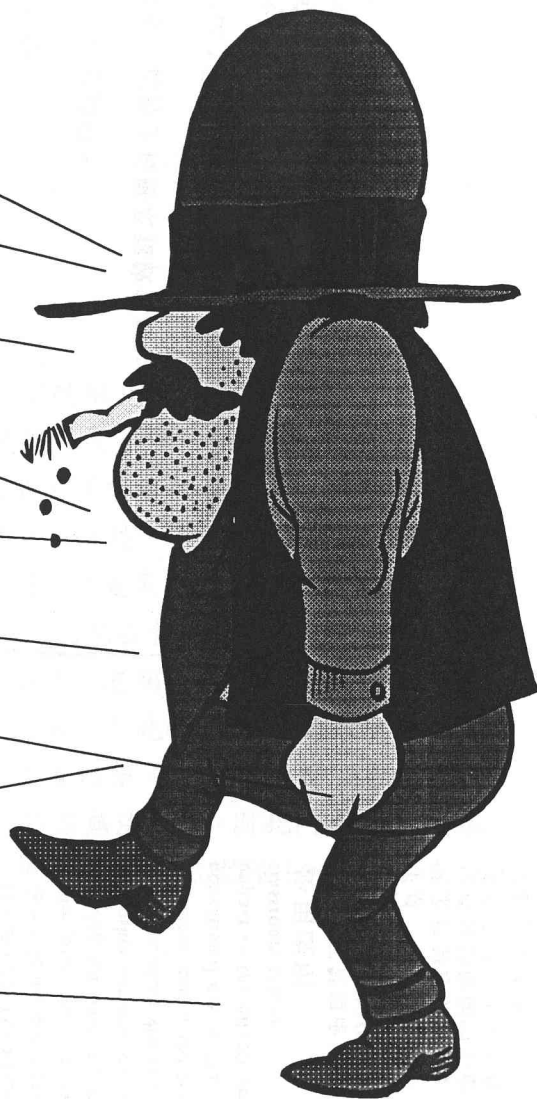


## 菸害搶答

題號	搶答問題	答案
1	根據世界衛生組織 WHO 統計，每年至少有多少人死於菸害？	三百萬人或三百五十萬
2	吸菸孕婦發生早產的機率是不吸菸孕婦的幾倍？	3~4 倍
3	根據菸害防制法，幾歲以下青少年不得吸菸？	18 歲
4	戒菸的好處有哪些？請列舉三項	血壓、脈搏恢復正常、心臟病機率減少、嗅覺味覺獲得改善、肺活量增加、血液循環改善、罹肺癌、食道癌、口腔癌、胰臟癌機率減少等等。
5	少年福利法第十八條規定少年不得吸菸、飲酒、嚼檳榔對不對？	對
6	吸菸只會影響呼吸道，不會影響腸胃道的健康？	錯
7	請做出拒菸手勢。	
8	香菸中，哪一個成分會影響紅血球攜帶氧氣的功能？	一氧化碳
9	平均一根菸大約會削害人體 25 毫克的什麼營養素？	維生素 C
10	哪些場所不能吸菸？請列舉三項	例如圖書館、教室、表演廳、公共交通工具、金融機構、醫療機構、托兒所等等。
11	根據菸害防制法，商店可不可以販賣菸品給十八歲以下青少年？	不可以
12	何謂吸菸指數？	菸量 * 菸齡
13	現在有什麼法律規範吸菸問題？	菸害防制法
14	吸菸不會成癮？	錯
15	吸菸對眼睛會有什麼危害？	白內障
16	吸菸的人容易得骨質疏鬆症？	是
17	董氏基金會最近的拒菸代言人是哪一位明星？	張惠妹
18	世界拒菸日是哪一天？	5 月 30 日
19	吸菸會讓月經失調嗎？	是
20	又吸菸又嚼檳榔會提高口腔癌的機率嗎？	是
21	香菸中所含有的有毒物質主要是哪兩種？	尼古丁、氰化物、焦油、一氧化碳
22	過去數年來國人因癌症死亡的病例中，肺癌佔總人數第幾位？	第二位
23	全世界菸草消耗量最大的國家是？	中國

24	吸二手菸的小孩容易得中耳炎。二手菸家庭的小孩比無菸環境中的小孩持續或復發中耳炎的機率大百之幾？	85%
25	如果一天買一包菸，每包 30 元，一年會花多少錢？	10950 元
26	吸菸會讓皮膚產生什麼變化？	皮膚變皺、變粗糙、皮膚癌
27	根據菸害防制，在禁菸場所吸菸，經勸阻無效，罰多少錢？	新台幣一千元以上三千元以上之罰鍰
28	吸菸孕婦發生胎兒畸形的機會是不吸菸孕婦的幾倍	2 倍
29	菸害防制法是哪一年公布的？	民國 86 年
30	汽車行駛排出的廢氣和香菸燃燒後的煙相比，何者對人體傷害比較危險？	一樣嚴重
31	有吸菸習慣的人罹患膀胱癌是無吸菸習慣的人的幾倍？	1.36 倍
32	根據菸害防制法規定，賣菸給未滿十八歲以下者，罰多少錢？	新台幣三千元以上一萬五以下罰鍰
33	吸菸會造成牙齒的什麼病？	牙周病、牙齦炎
34	吸菸會不會造成陽痿？	會
35	從肺吸收的尼古丁，幾秒鐘會到達腦部？	7 秒
36	吸菸孕婦發生週產期死亡的機會是不吸菸婦女的幾倍？	4 倍
37	吸菸族在運動時容易出現氣喘、心跳加快或出冷汗的現象，為什麼？	尼古丁會使人體血管收縮
38	每吸一根菸，壽命平均減少幾分鐘？	11/6 分鐘
39	根據研究，吸菸者比不吸菸者平均少活幾年？	6.5 年
40	根據世界衛生組織 WHO 統計，全球目前約有多少吸菸人口？	11 億

- 1.掉髮
- 2.白內障
- 3.皺紋
- 4.聽障
- 5.皮膚癌
- 6.牙齒損壞
- 7.肺功能失調
- 8.骨質疏鬆症
- 9.心臟病
- 10.胃潰瘍
- 11.手指變色
- 12.子宮頸癌（女性）
- 13.精子變形（男性）
- 14.癬
- 15.伯格氏症
- 16.癌症  
（肺、鼻、舌、腎、胰、乳）



## 吸菸造成的疾病圖

## How to operate the smoking DOLL

### STEP 1:

Pull the bottom cap off and stuff some cotton(cotton represents human lungs) in the bottle. Put the cap on.

### STEP 2:

Put a cigarette in the DOLL'S mouth.

### STEP 3:

Squeeze the DOLL'S head and light the cigarette. Repeat squeezing and releasing the DOLL'S head to keep the cigarette burning.

### STEP 4:

When the cigarette burns to the filter, stop the act of squeezing and releasing.

### STEP 5:

Take the cotton off and check the stained part. Carcinogens in the cigarette will be absorbed by the lungs and get into the bloodstream. The blood carries those chemicals to all parts of the body. Those carcinogens are also dangerous to other organs of the body and will probably cause other cancers.

以下乃操作說明與步驟，可依示進行：

### 步驟一

將塑膠瓶口底部的蓋子拔開，置入適量棉花（棉花即代表人體的肺）再將蓋子蓋上。

### 步驟二

將菸旋入小傻瓜口中。

### 步驟三

按壓小傻瓜頭部，使菸點燃。

### 步驟四

當菸燃燒至煙嘴處，即停止按壓及鬆放動作。

### 步驟五

將瓶中的棉花取出，看被污染後的棉花。

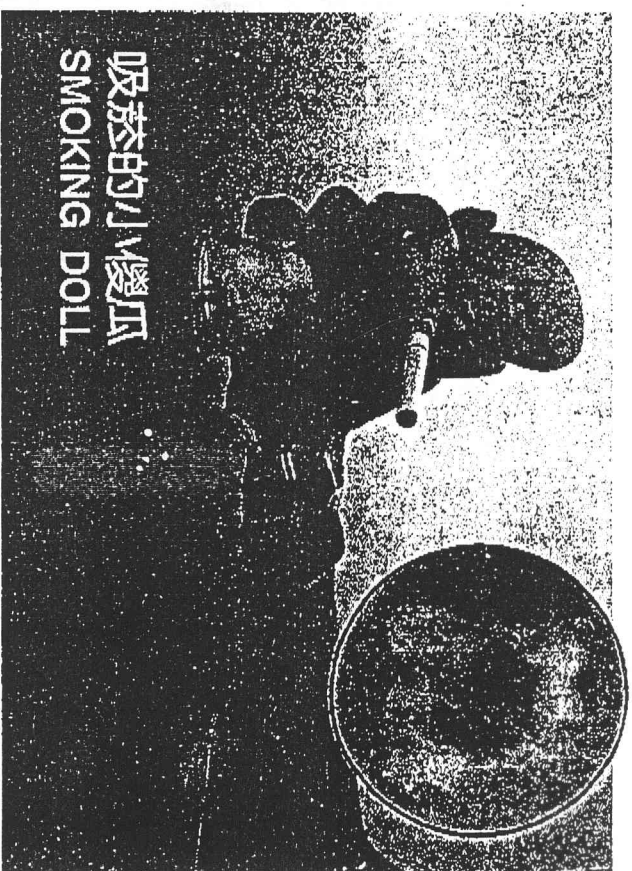
並說明菸油中的致癌物經肺臟吸收後（即棉花）會隨著血液循環全身，更同機在其他器官也發揮致癌作用。

尺寸：151 x 68 x 65MM

重量：41.5公克



尚華工業股份有限公司承製



## 吸菸的小傻瓜 SMOKING DOLL

### INSTRUCTION

It is no doubt that cigarette smoking is extremely dangerous to the good health of smokers and people around them alike. Smoking not only is a risk factor for developing lung cancer and other cancers, but may cause respiratory problems, heart and circulatory diseases. To enhance the anti-smoking education among children, John Tung Foundation makes this educational device that can provide students immediate visual impact of the effects on cigarette smoking on lung in a classroom setting.

### 使用說明

吸菸對健康的危害已是不爭的事實。它不但與癌症有密切的關係，也與部份呼吸系統與心臟血管疾病有重大關係。同時，除了對吸菸者本身的危害之外，「二手菸」對週圍人之危害，並不到小傻瓜，董氏基金會製作菸害實驗教具「吸菸味的小傻瓜」，使國小學童及幼稚園小朋友，從有趣味的實際操作中，增加對菸害觀念及本身不吸菸的決心。

財團法人董氏基金會  
JOHN TUNG FOUNDATION

# ㄉㄨㄤ (菸) 天黑地

Keyword：默劇、布景製作、音樂、示範劇、狀況設計

## 程序：

1. 主持人上場。
2. 輔導員上場先演一段示範劇！（由於是默劇，必須先準備音樂及道具。）
3. 請各組人員上來抽狀況劇的籤！
4. 給各組 15 分鐘的時間討論！
5. 每組輪流上台表演！

## 狀況劇內容：

### 1. 畸形兒 VS 不孕症

綱要：一個婦人，抽菸，後來懷孕了！生出一個畸形兒！

延伸：志明和阿九是穿同一條褲子長大的哥兒們，從小時候他們就一起調皮搗蛋，也常一起抽菸、喝酒。而今，他們都有了要好的女朋友，時常看他們和他們的女友，在公園裡卿卿我我的抽菸、打屁，不管別人厭惡菸味的眼光，覺得「只要我喜歡，有什麼不可以！」。後來，兩對情侶都結婚了，走向紅毯的另一端，不顧牧師反對的眼光，仍然在禮堂上抽菸，完成儀式。接著，志明的太太懷孕了，她仍然菸不離手，志明得意的帶著太太在公園裡散步，不管小狗厭惡的叫聲，仍然還在抽菸！此時只見阿九露出羨慕的眼光，因為他結婚兩年多了，太太始終沒有懷孕，經婦科醫師檢查後，告知阿九因抽菸導致精蟲數過少而且發生陽萎無法受孕，因此阿九非常羨慕志明。終於，到了大家最期待的一刻了，小BABY 出生囉！哇~~~！！怪物！可憐的夫妻，提早生出一個畸形兒！

### 2. 睡覺抽菸

綱要：一個人，睡覺前吸根菸，睡著了，菸蒂掉在床上！臥室著火！哇！

延伸：一天辛勞的工作已經告了一段落！爸爸拖著疲憊的身軀，回到家裡。老婆和小孩已經在床上呼呼大睡了！爸爸搖搖老婆，想要和她說說話，媽媽叫他不要吵，他又搖搖小朋友，想要逗他們玩，但是小朋友不理他！爸爸點了一根菸，又打了個大哈欠，一個人孤單的坐在床邊，看著他的老婆、小孩沈睡的樣子，無奈的搖搖頭！搖著搖著，就睡著了！當一家人正在漸漸的沈入夢鄉時，小小的火苗開始肆虐，轉眼間，小火苗變成了祝融大火。火神無情的在臥房中穿梭，燒著了爸爸的屁股、媽媽的腳、小孩的衣角！

啊！救命啊！整個臥室都燒起來啦！

### 3. 加油站

綱要：一個開著車來加油的人，將他抽的菸蒂，隨手丟在地上，整個加油站燒起來了！

延伸：阿明穿著趴裡趴，開著一台賓士敞篷車，帶著他心愛的貴賓狗小笨，一邊抽菸，一邊威風的開車！看到路旁的辣妹，還自以為很帥的給了個飛吻。突然間，車子放了個屁，抖動了一下，原來車子快沒油了！於是，阿明趕緊將車開到路旁的加油站。加油的小弟見生意來了，欣喜的跑來歡迎客人，幫他加油之餘，還順便擦車。阿明看見「嚴禁煙火」的燈號，隨手將菸蒂往窗外一丟，只聽見小笨一聲哀嚎，轉眼間，他的車和加油站已灰飛湮滅！所有的人都燒焦了！

### 4. 森林大火（火燒山）

大綱：一群人登山，其中一人，將菸蒂隨手一丟，整座山燒起來啦！

延伸：一群人嘻嘻哈哈進入登山口，準備朝著玉山山頂進攻。他們努力的一步一步的往上爬！起初大家都像飛越的羚羊一蹦一蹦的往上爬，半天之後，大家都像一隻隻笨重的水牛，汗流兩下，舉步維艱。這時領隊建議大家停下來QK一下！阿牛拿起水壺拼命的灌水，小黃拿起相機搜尋好的鏡頭，大頭則是走到樹下，掏出了他的白長壽，自顧自在樹下哈了起來！嘿！領隊吹哨，又要開始攻頂了！大家都在收拾東西準備出發！大頭，順手把抽了一半的香菸，隨手一捏，丟在樹下，向大家走去！這時未熄的香菸頭，點燃了樹下枯乾的樹葉，一時天雷勾動地火，一發不可收拾！大火燃燒了數百公頃的林地，也吞噬了他們年輕的生命！

### 5. 菸前菸後

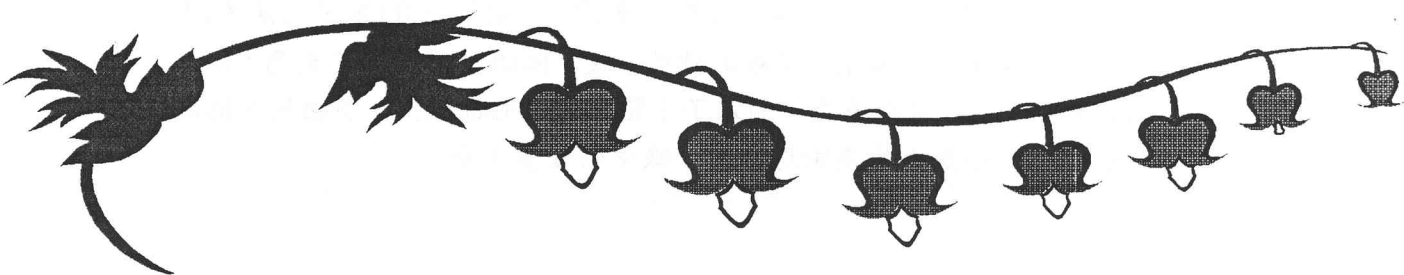
大綱：某人抽菸時，人人厭惡；戒菸後，人見人愛！

延伸：阿強，是個愛裝酷的人，總喜歡叼著一根菸，在馬路上到處溜達！這天他又在路上隨意的走著，只是花兒見了他就垂頭，小狗見了他就嘆氣！突然，看見王媽帶著她的小孩，迎面走來，他正想上去跟他們打招呼時，卻見王媽拉著她的小孩快速的閃開，遠遠的還聽見王媽對她的小孩說：「千萬不要像他一樣抽菸！」。阿強不以為意的繼續走著，他看見二樓的陽台上，他暗戀的鄰居小潔正在晾衣服，他向小潔自以為帥氣的打了一聲招呼，沒想到小潔居然擺出一副厭惡菸味的樣子，躲進了屋內！阿強大受打擊，因為他最愛的小潔居然不理他了！他流著眼淚，下定決心，從這刻起

絕不再抽菸！突然，奇蹟出現，從天空掉下一本戒菸密笈(參考魔法書)！當阿強仔細讀完，並練成密笈裡的神功之後，他的頭頂充滿了光亮，他，不再抽菸了，他，變成另外一個人了！花兒見了他就微笑，小狗見了他就搖尾巴！他和小潔也成為街坊鄰居中眼中的金童玉女！

魔法書：

- 1.常常回想自己戒菸的理由，哪些對你最有影響力，就時常回想它，例如吸菸會有臭菸味，皮膚變醜，陽萎
- 2.對自己充滿信心 you can make it!相信自己一定可以辦到
- 3.多昭告世人，說自己要戒菸啦！
- 4.盡量讓自己沒辦法拿到菸
- 5.利用拒絕技巧減少和朋友一起吸菸的情況



# 魔 法 書

## 1. 常回想戒菸的理由

臭菸味、皮膚變皺、陽痿

## 2. 對自己充滿信心

*You can make it!*

## 3. 多昭告世人

## 4. 讓自己沒法拿到菸

## 5. 少和朋友一起吸菸



## 洛城法網

法警：所有人起立！（法官進場）

法官：高等法院第 14058 案件，第三次開庭。（敲法槌）

（所有人坐下）

法官：請原告律師出席。

（原告律師起立）

原告律師：請原告上證人席作證。

（原告出席）

（病人被抬進來（現年 50 歲，菸齡 30 年），護士隨同。）

法官：原告林木森吸菸三十年，現得肺癌，已進入末期，告菸商誘騙吸菸，並提出索賠的要求，原告律師請說明。

原告律師：林先生在三十年前是個英俊挺拔的青年，受菸商廣告的誘惑開始吸菸，這三十年來，每天至少吸一包菸，花在菸品上的錢，總共 328,500 元；醫師診斷他活不過今年，他在生病住院前每個月有 50,000 的薪資收入，如果他不吸菸，至少可增加二十年的工作時間，他的損失總共 1,200 萬；他在生病住院後，家人焦慮操心，及待他往生後，家人思念他的精神損失，換算成金錢，總共 2,000 萬元，所以，我們向菸商要求 32,328,500 元的賠償。

原告律師：請問你如何開始吸菸的？

原告：記得是在 30 年前，那時候我 20 歲，有一次看見電視上的香菸廣告，很吸引人，還有送贈品。我是很喜歡那個贈品，所以，爲了那個贈品，就買了那個香菸！後來想一想，買了放著太可惜了，就吸了一兩根。後來就覺得不吸很難過，所以就把整包抽完了。漸漸的，從每天一根，到後來的一天至少一包。（講話中夾雜咳嗽聲、喘不過氣來）

原告律師：請問你，若果菸商沒有送贈品，你還會買你的第一包菸嗎？

原告：不會。

原告律師：請問你現在的健康狀況如何？

原告：一開始，我每天都會咳嗽，早上清一口痰要清很久，而且很容易覺得呼吸困難，到前一陣子開始會咳血，我嚇得要死，就去看醫生，醫生說，（啞泣狀）我是肺癌末期！我一輩子都完了！我的家人要怎麼辦？……（泣不成聲）

原告律師：我沒有問題了！（回座）

法官：請被告律師提問。

被告律師：請問你當初去買菸的時候，有人強迫你嗎？

原告：沒有。

被告律師：那你承認你買菸是自願的嗎？

原告：是。

被告律師：我沒有問題了！

法官：被告律師，傳下一個證人。

（年輕人出席）

被告律師：請問你什麼時候開始吸菸的？

年輕人：上個月。

被告律師：請問你吸菸的時候，有什麼感覺？

年輕人：快樂似神仙。

被告律師：你在什麼情況下想要吸菸？

年輕人：準備考試覺得心理有壓力的時候，或是跟同學到彈子房的時候。

被告律師：吸菸之後，有解除這些壓力嗎？

年輕人：當然有。

被告律師：謝謝！我沒問題了。

法官：請原告律師提問。

原告律師：你剛說，吸的時候會解除壓力，那沒有接著吸的時候呢？

被告律師：抗議！原告律師誘導證人作答！

法官：抗議駁回，請回答原告律師的問題。

年輕人：沒有接著吸，還是會有壓力。

原告律師：為什麼選擇這個品牌？

年輕人：因為它的廣告很吸引人，讓人覺得是具有男人味的，吸了這種品牌的香菸，可以有像男人一樣的剛毅，堅強的特質，女朋友會比較喜歡，而且又有贈品。

原告律師：所以你是受到廣告的吸引才吸菸的嗎？

年輕人：是...

原告律師：你知道吸菸會引發癌症嗎？

年輕人：不知道。

原告律師：如果你一開始就知道吸菸會導致肺癌，請問您還會吸菸嗎？

年輕人：...

原告律師：請回答我的問題。

年輕人：我會考慮。

原告律師：謝謝，我沒有問題了！

法官：請被告律師傳第二位證人。

（健康老人出席）

被告律師：請問您吸菸多久了？

老人：喔~~有五六十 years 了

被告律師：請問你是不是這個品牌的愛用者？

老人：是。我每天至少都要抽一包半，而且我從第一次抽這個牌子以後，就沒有

換過別牌子了！

被告律師：請問您的健康狀況如何？

老人：很好。

（被告律師拿出一份表格）

被告律師：這是證人上個禮拜作的健康檢查表，大家可以看出他各方面都很健康。謝謝！我沒有問題了！

法官：請原告律師提問。

（原告律師拿出一份統計表）

原告律師：這是由台大醫學院研究部門調查的統計表，證明吸菸有害健康，會導致肺癌！在有抽菸的人當中，有 90% 的人會得肺癌，只有 10% 的人，可以倖免。

（有一個人從庭外走進來，向原告律師耳語狀）

原告律師：請傳我方證人出庭。

（員工出席）

原告律師：請向大家說明你的身份。

員工：我曾經是香菸製造商的研發部經理。

原告律師：請問你在那家公司待多久了！

員工：我做 30 年了！

原告律師：你知道香菸有礙身體健康嗎？

員工：我們公司早在 25 年前就從我們自己的研究室得知，香菸會導致癌症。

（舉眾譁然）

原告律師：爲什麼一般大眾都不知情！？

員工：當時，我們公司所有高級幹部，召開緊急會議，之後決定，爲免影響香菸的銷售量，決定不對外公布。

原告律師：那你爲什麼願意在這種情況下，出來作證呢！？

員工：因爲我長久以來受到良心的煎熬，所以想要出來作證。把菸商隱瞞抽菸有礙身體健康的事實公諸於世。

原告律師：謝謝！我沒有問題了！

法官：請被告律師提問！

被告律師：請問你現在還在這個公司上班嗎？

員工：我被公司開除了！

被告律師：好！謝謝！

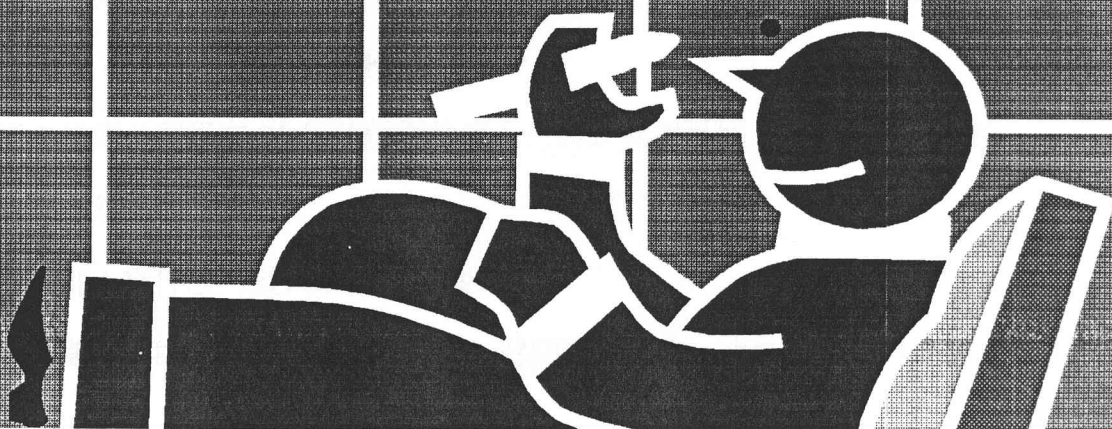
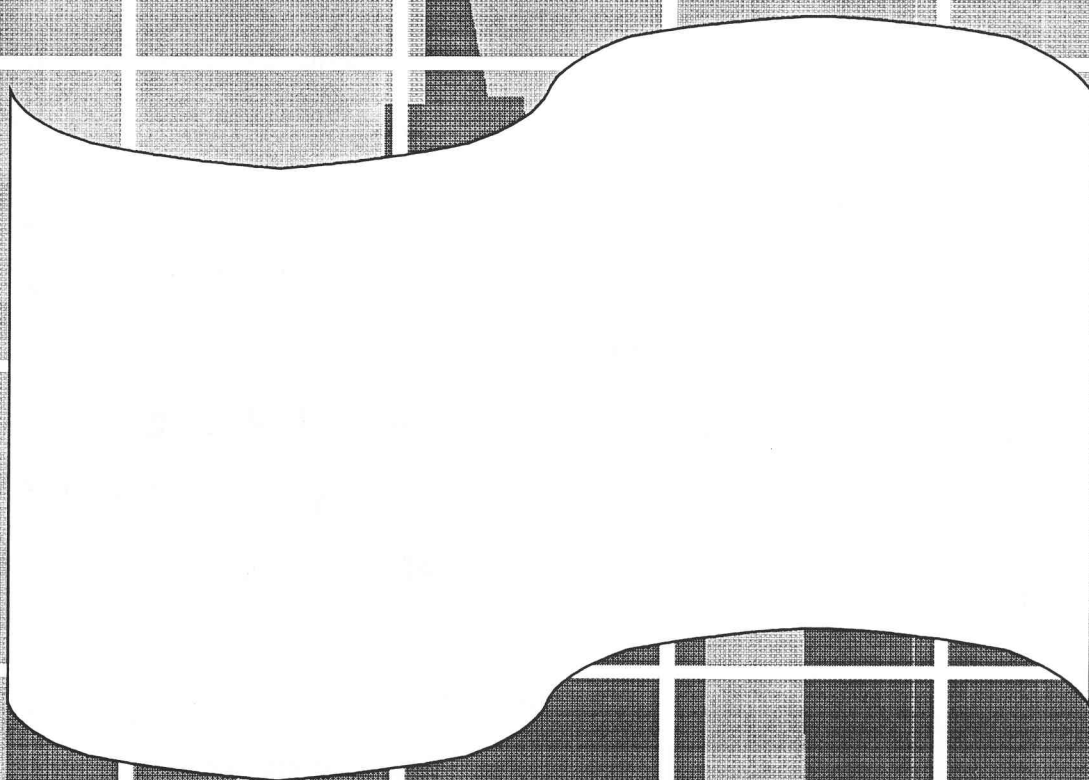
法官：請被告律師結辯。

被告律師：我們可以知道，當初原告抽菸是出於自願的，而且，有愛用者提出證明，抽菸不見得有礙身體健康，反而可以減輕壓力！

原告律師：從各方面的醫學證明，抽菸的確會增高罹患肺癌的機率，我們應該重視這個問題，原告的案例只是冰山的一角，讓我們看見吸菸對人民所可能引起的危害，希望陪審團能夠審慎的做判斷。

# 洛 城 法 網

美國曾有一病患控告菸商隱瞞  
吸菸有害健康事實的案例.....



# 大 戰 略

請同學動動你那具有無比創意的腦袋！想想看，在校園裡可以推出什麼活動，可以使其他同學在參加這些活動之後，原來沒有吸菸的同學能夠更堅定自己不吸菸的決心；現在有吸菸的同學會下定決心要戒菸，而且知道用什麼方法可以戒菸成功。舉幾個戰略在下面以供參考，相信你會有更好的、更炫的點子！

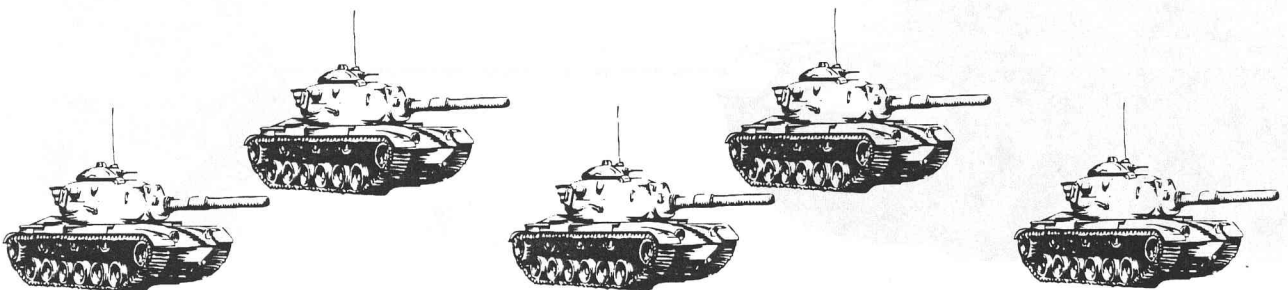
## 例一：徵文比賽

1. 請每一位參賽者必須先訪問一位「曾經有吸菸習慣但現在已經戒菸」或「現在有吸菸習慣」的同學，和他談天當中去瞭解這位同學當初是怎麼開始吸菸的？他曾經有戒菸的想法或行動嗎？戒菸成功或不成功的原因是什麼？
2. 然後，參賽者想像自己是一位「戒菸小天使」，針對所訪問的那位吸菸同學所面臨的困難，為他提供一份「戒菸秘 」。。

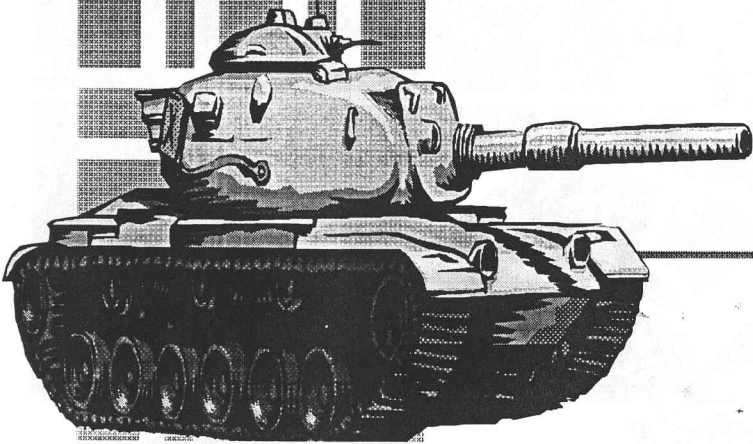
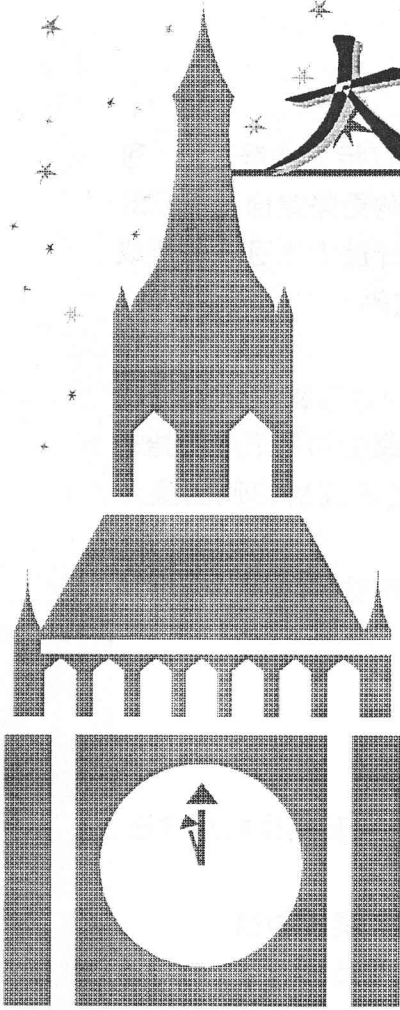
## 例二：舉辦全校性或僅有國中部同學參加的園遊會

1. 鼓勵同學們自由組織一個至少有十位同學的隊伍。
2. 每個隊伍必須設計一項以「勸同學不要吸菸」或「提供吸菸同學戒菸方法」有關的活動，這個活動可以是靜態的也可以是動態的。
3. 該隊伍將設計好的活動企劃案，向我們（阿瑪阿塔族）提出申請。
4. 由族裡成員詳細審查和討論之後，合適者才准予設置攤位。

還有哪些點子呢？



# 大戰略

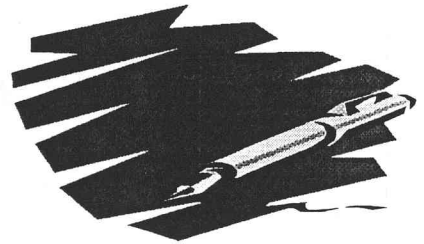




# 大編劇



發揮你的創造力，想一個生動、有趣並且  
和拒菸、戒菸有關的故事.....



# 察言觀色



# 健康促進成長營意見回饋

親愛的同學：謝謝你這二日來的參與！在活動結束前，我們想知道你參加這個活動後的感想和意見。為了保護你的隱私權，這份問卷上不會有你的名字，上面所有的資料在做統計分析時，會全部轉為「數字」。我們會非常謹慎地處理，大理高中的任何一位老師和校長，都不會看到這份問卷，請你放心填答！

譯碼欄

## 一、我們想瞭解你參加成長營各項活動的感想

1. 你覺得「種子的故事」這項活動：

- A.  (1)無趣       (2)還算有趣       (3)很有趣
- B.  (1)全無收穫       (2)有些收穫       (3)很有收穫

2. 你覺得「我們的學校」這項活動：

- A.  (1)無趣       (2)還算有趣       (3)很有趣
- B.  (1)全無收穫       (2)有些收穫       (3)很有收穫

3. 你覺得「我們的身體」這項活動：

- A.  (1)無趣       (2)還算有趣       (3)很有趣
- B.  (1)全無收穫       (2)有些收穫       (3)很有收穫

4. 你覺得「尸叉ㄣ天黑地」這項活動：

- A.  (1)無趣       (2)還算有趣       (3)很有趣
- B.  (1)全無收穫       (2)有些收穫       (3)很有收穫

5. 你覺得「尸叉ㄣ聰明」這項活動：

- A.  (1)無趣       (2)還算有趣       (3)很有趣
- B.  (1)全無收穫       (2)有些收穫       (3)很有收穫

6. 你覺得「大戰略」這項活動：

- A.  (1)無趣       (2)還算有趣       (3)很有趣
- B.  (1)全無收穫       (2)有些收穫       (3)很有收穫

7. 你覺得「大編劇」以及「大卡司」這項活動：

- A.  (1)無趣       (2)還算有趣       (3)很有趣
- B.  (1)全無收穫       (2)有些收穫       (3)很有收穫

8. 你對整個活動—寒假成長營的看法是:
- A.  (1)無趣       (2)還算有趣       (3)很有趣
- B.  (1)全無收穫       (2)有些收穫       (3)很有收穫
9. 你對大哥哥大姊姊的感覺是:
- A.  (1)沒有愛心       (2)還算有愛心       (3)很有愛心
- B.  (1)不喜歡       (2)還算喜歡       (3)很喜歡
10. 你對活動場地—復興高中小劇場的看法是:
- A.  (1)設備不夠齊全       (2)設備還算齊全       (3)設備很齊全
- B.  (1)不太舒適       (2)還算舒適       (3)很舒適
11. 你對活動時間的安排:
- A.  (1)二天半太長       (2)二天半還好       (3)二天半很合適
- B.  (1)每次活動一小時以內       (2)每次活動 1-1.5 小時之間
- (3)每次活動至少兩小時
12. 參加了這個活動之後，你會想留在這個團體內嗎？
- (1)絕對不會       (2)可能不會       (3)一半一半       (4)可能會       (5)絕對會
13. 你會推薦其他同學參加類似的團體活動嗎？
- (1)絕對不會       (2)可能不會       (3)一半一半       (4)可能會       (5)絕對會

## 二、你現在對學校的感覺如何?!

1. 你會主動向別人提起你現在就讀的學校嗎？
- (1)幾乎不說       (2)有時會說       (3)經常會說
2. 當學校代表隊參加校際比賽獲勝時，你會以自己是學校的一份子為榮嗎？
- (1)幾乎不會       (2)有時候會       (3)經常會
3. 你會在在意學校名聲的好壞嗎？
- (1)毫不在意       (2)有點在意       (3)很在意
4. 你會積極主動地參加學校辦的活動嗎？
- (1)幾乎不會       (2)有時候會       (3)經常會
5. 你會覺得自己是屬於「大理」的一分子嗎？
- (1)幾乎不會       (2)有時候會       (3)經常會

三、下面是一些有關吸菸的說法，你可以同意，也可以不同意。請勾出一個最能表達你心中想法的選項

	非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意	
1. 吸菸容易有口臭.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 吸菸可以使人忘掉心中的煩悶.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 吸菸會浪費金錢.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 公共場所應該全部禁止吸菸.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 吸菸可以提神.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 吸菸是一種很時髦的行為.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 吸菸可以幫助人們交朋友.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 吸菸可以引發一個人的靈感與創造力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 吸菸的人看起來又酷又帥.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 吸菸產生的二手菸會危害旁人的健康.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 吸菸可以增添對異性的吸引力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 菸的味道聞起來會令人感到難受.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 吸菸的青少年看起來比較成熟.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 不吸菸的人有拒吸二手菸的權利.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 一但養成吸菸習慣又無法戒掉就等於是慢性自殺.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、我們想瞭解你的吸菸經驗

1. 你曾經吸過菸嗎?

- (1) 從來沒有想過也沒吸過
- (2) 曾經想過但並沒有去試
- (3) 只嚐過一兩口而已
- (4) 有吸過至少一支菸 (請繼續回答下面的問題)

在參加這個活動以後，你想要戒菸嗎?

- (1) 從未想過
- (2) 有想過要戒菸但還沒決定何時開始行動
- (3) 有想過要戒菸而且計畫在半年內戒掉
- (4) 有想過要戒菸而且計畫在一個月內戒掉
- (5) 這幾天已經開始戒菸

五、我們願意聽你說話……

除了以上的選項外，你還有一些想要表達的意見嗎？以下的留白，就是讓你用文字表達感想的……（背面還有空間喇！）

非常謝謝你填寫這份問卷！請將問卷交給台大李老師。

美好的時光容易過，  
期待再相會！

 Thank You 

# 揚帆

這不是結束  
而是另一段旅程的開始  
就像麥子一樣  
若留在麥稈上永遠只是一粒麥子  
若掉落土裡  
來年又可以結出了無數飽滿的麥子

所以 請輕輕地擦掉離別的眼淚  
因為我們知道大家都會記得這一刻的  
就像一艘蓄勢待發的帆船  
待風起  
揚帆 遠颺

