

拒菸語錄

紓壓方式百百種，
音樂、運動、滑社群，
通通更有效。



真正的個性，
是你說不抽菸時的
堅定眼神。



好朋友是不會讓你的肺難堪！
紙菸、加熱菸、電子煙、水菸等
所有菸品，通通下課，別來煩我。



每天忙碌，還不趁空檔健康呼吸！
紙菸、加熱菸、電子煙、水菸、雪茄…等
所有菸品，全部毋湯！
拒絕菸害，是對腦力、夢想、
青春不迷航！

快速行動指南
善加利用多元戒菸管道

免付費戒菸專線：0800-636363
LINE@線上戒菸：@tsh0800636363



臺北市府衛生局
Department of Health, Taipei City Government



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

廣告

朋友可以很多 菸友不必有我

我拒菸 我驕傲

I refuse to smoke, I'm proud.



菸霧背後， 藏著你看不見的危機

每根菸，背後都是一場化學危機

- 菸草中含有超過7,000種化學物質和化合物，其中數百種是有毒的，至少有93種已知的致癌物。
- 國人的十大死因大都和吸菸有關，如癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等。

除了傷身， 還可能讓你大傷荷包！

《菸害防制法》已規範

- **全面禁止電子煙等類菸品：**製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告推銷及使用都是違法哦！
- **嚴格管制符合菸品定義之新型態菸草產品(如加熱菸)：**如未經中央主管機關審查通過，製造、輸入、販售、使用一樣違法！

迷思破解！ 別被「新潮」包裝矇了眼

「加了香甜氣味或各種香氣的菸， 尼古丁含量比較少？」

- 菸品添加花果香、薄荷口味等添加物，是菸商試圖掩蓋菸草辛辣的刺激味，進而吸引青少年族群所使用的誤導性宣傳。研究證實，菸品中常添加產生花香味的香莢蘭醛，一經高溫加熱便會產生苯、萘、蔥等有害物質，這些都是潛在的致癌物！

「加熱菸比較沒有菸霧， 所以也比較沒有傷害？」

- 加熱菸和紙菸一樣，由菸草製成都含尼古丁會成癮，也會釋出乙醛、丙烯醛、甲醛等有害物質，反而大多數人會成為傳統紙菸與加熱菸雙重使用者，而且容易更頻繁使用菸品，讓吸菸者更依賴尼古丁而難以戒除菸癮。

「電子煙只是水蒸氣？」

- 電子煙會釋出甲醛、乙醛、超細微粒、重金屬等有毒、致癌物質，可能引發阻塞性細支氣管炎，及造成腦、心、肺、肝、腎等器官損害。

