

不讓菸滅您，就從滅菸起！

《菸害防制法》歷經 16 年後，在 2023 年 1 月 12 日完成三讀，在同年 2 月 15 日總統府公布，3 月 22 日行政院公告生效。修法重點除擴大紙菸限管範圍、禁止所有加味菸品、禁菸年齡提高到 20 歲及禁止電子煙外，也將加熱菸菸草柱及加熱菸器成功納管，但最大的遺憾是，菸盒印製健康警示圖文從政院版草案的 85%面積被調降為 50%通過，雖不完美卻已是台灣菸害防制的一大步。

依據 110 年青少年吸菸行為調查結果顯示，高中職學生紙菸吸菸率為 7.2%，相較於 106 年的 14.5%及 108 年 8.4%，吸菸率顯著下降。而第一次吸菸的原因，多數是因為「好奇」而嘗試吸菸（高中職生 50.2%）。

但電子菸的使用率卻由 107 年 3.4%竄升至 110 年 8.8%，短短 3 年時間快速倍增，推估超過 7.9 萬名青少年正在使用電子煙。而青少年使用電子煙的原因，則以「朋友都在吸」為主（高中職生：26.7%），另外，「口味或味道較好」則佔了 21.4%。

每天吸一包菸的青少年，未來有 3 倍以上的機率使用酒精，及 10-30 倍的機率使用不同種類的毒品。另外，國外研究顯示，曾經使用電子煙的青少年會有較高的吸菸意圖，且易開始有吸菸行為，青少年若曾使用過電子煙，其嘗試紙菸的機會是沒有使用過電子煙青少年的 2 倍以上，雙重使用對身體危害更甚，且更難以戒除。

世界衛生組織指出，菸草每年使 800 多萬人失去生命，其中有 700 多萬人源於直接使用菸草，有大約 120 萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，整體而言，平均不到 5 秒就有 1 人因菸害死亡。在臺灣，每年約有 2 萬 5000 名死於吸菸及近 3000 名死於二手菸害，平均不到 20 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。（資料來源衛福部）

「看到同學在抽菸，自己不抽是不是會瞧不起我」、「咦！我看到我爸、媽也在抽菸，有必要這麼大驚小怪嗎？」、「會抽菸才帥氣呀！」……………，尼古丁的誘惑常常就這樣悄悄襲捲青少年。

至於為何特別重視吸第一口菸的年齡調查，是因為正在發育中的大腦，其對香菸中的尼古丁特別敏感，且青少年即使碰觸少量的菸品就可能出現成癮的症狀，依據 105 年國人吸菸行為調查發現，六成吸菸者是在青少年開始吸菸，而 18 歲前吸第一口菸者，約每 3 人就有 2 人會成為持續吸菸者(62.4%)，也因此將會越吸越重，日後極易成為重度吸菸者。

造成青少年吸菸的原因與環境因素、社經地位、同儕壓力與引誘、家庭因素、零用錢多寡、網路傳播、升學及心理的壓力、低自尊心、接觸到關於香菸的廣告及相關產品的促銷..等因素有關。

電子煙為新興產品，係以電能驅動霧化器，加熱煙液（彈）內液體為煙霧，該液體混有尼古丁、丙二醇及其他香料等，可提供使用者吸食之新型器具。因含致癌物甲醛、乙醛及其他有害物質，且具爆炸危險性，危害使用者健康，是全球新興健康危害議題。

菸品添加薄荷、巧克力、玫瑰等口味，掩蓋一般菸品的嗆辣氣味，吸引青少年、女性接觸或誤以為加味菸較無危害者持續吸菸，導致成癮或菸癮越來越重，嚴重影響肺部的健康，

甚至可能致命。

青少年正值自我探索的起點，可能『嘗試trying out』模仿大人的行為與角色，且長期接觸二手菸，也會讓青少年對吸菸喪失排斥力；父母及好友吸菸皆為影響青少年吸菸行為的重要因子，因為家庭與朋友是青少年社會生態系統之重要一環，父母及朋友吸菸可能會弱化菸品對健康危害的價值觀！愛孩子，請給他們一個無菸家庭！

所謂萬事起頭必有因，故適時的機會教育、零用金適時的管控、多瞭解孩子們的朋友圈、多關心及傾聽潛藏在孩子壓力背後的心理情緒調適狀態、提升菸害認知、建立百分百的室內無菸環境、建立孩子自我察覺的能力及成就感；發現孩子有吸菸行為時，傳統的懲戒處罰，效果其實有限，若能理解孩子碰觸菸品的動機、並針對吸菸者提供戒菸的技巧、培養勇於『向吸菸同儕說不』的拒絕能力，是校方及家庭共同的責任，相信能夠讓我們的孩子遠離菸品的危害！

若對菸害防制及戒菸服務相關問題想進一步了解，請參閱以下建議網站：



衛福部國健署菸害防制網



董氏基金會-華文戒菸網



新北市政府戒菸服務資源

YOUR LIFE ?

菸 斷了您的人生

