

桃園市政府衛生局

「一刮健康菸害防制刮刮樂」活動辦法

壹、活動名稱：一刮健康菸害防制刮刮樂

貳、活動目的：

依據 103 年高中職生及國中生吸菸行為調查資料顯示至少 56 % 吸菸學生首次接觸菸品的時間於國小升國中時期(10 至 13 歲)，為將菸害防制的議題由學校向下扎根並推廣至家庭，改善家庭吸菸情形，擬針對國小四至六年級學童辦理「一刮健康菸害防制刮刮樂」教育宣導活動，增進國小學童菸害防制知識與拒菸技能，提升本市國小學童拒菸知能，進而改善青少年吸菸情形。

參、活動時間：自即日起至 106 年 6 月 30 日止。

肆、主辦單位：桃園市政府衛生局

伍、協辦單位：桃園市政府教育局、桃園市各公私立國民小學、桃園市各區衛生所

陸、參加對象：桃園市各公私立國民小學四至六年級學童。

柒、活動辦法：

一、學童拒菸知識宣導：請負責學校衛生業務教職員協助對四至六年級學童進行至少 10 分鐘的菸害防制宣導活動及問答(附件 1)，強化學童對菸害防制知能及拒菸技巧。

(一)介紹菸的成分並說明菸中三大有毒物質對身體的危害

(二)介紹菸害防制法

(三)拒絕菸品“天龍八不”，使學生學習拒絕技巧

二、一刮即中：學童答對上述三項菸害及拒菸知識題目，再指導學童於刮刮卡各區進行刮刮樂遊戲，即可憑中獎刮刮樂獎券兌獎(附件 2)，填妥背面聯絡資訊交由學校承辦相關業務負責老師填具兌獎數量統計表(附件 3)統一向轄區衛生所辦理後續兌獎事宜。

(一)刮刮樂獎項及名額：

1. 獎項 1：線圈筆記本 1 本，5,000 名。

2. 獎項 2：精美帆布袋 1 個，2,000 名。

3. 獎項 3：32G USB 隨身碟 1 個，200 名。

(二)請於 **106 年 5 月 15 日**以學校為單位，將得獎刮刮卡及兌獎數量統計表一併送至轄區衛生所填具兌獎領據(附件 4)現場領取獎品，逾時不候。

三、二抽驚喜：答對所有菸害知識題目，並填妥背面聯絡資訊，於 5 月 15 日前全數送回或寄回(郵戳為憑)本局，即可參加抽獎活動。

(一)抽獎日期：106 年 5 月 20 日無菸大型健走活動辦理公開抽獎。

(二)抽獎獎項及名額：200 元商品禮券共 50 名。

(三)將於桃園市政府衛生局無菸網

(<http://dph.tycg.gov.tw/nosmoking/>) 公告得獎名單及領獎方式，並於 6 月 15 日前完成領獎，逾時不候。

四、洽詢電話：桃園市政府衛生局健康促進科劉小姐，電話：03-3340935#2514。

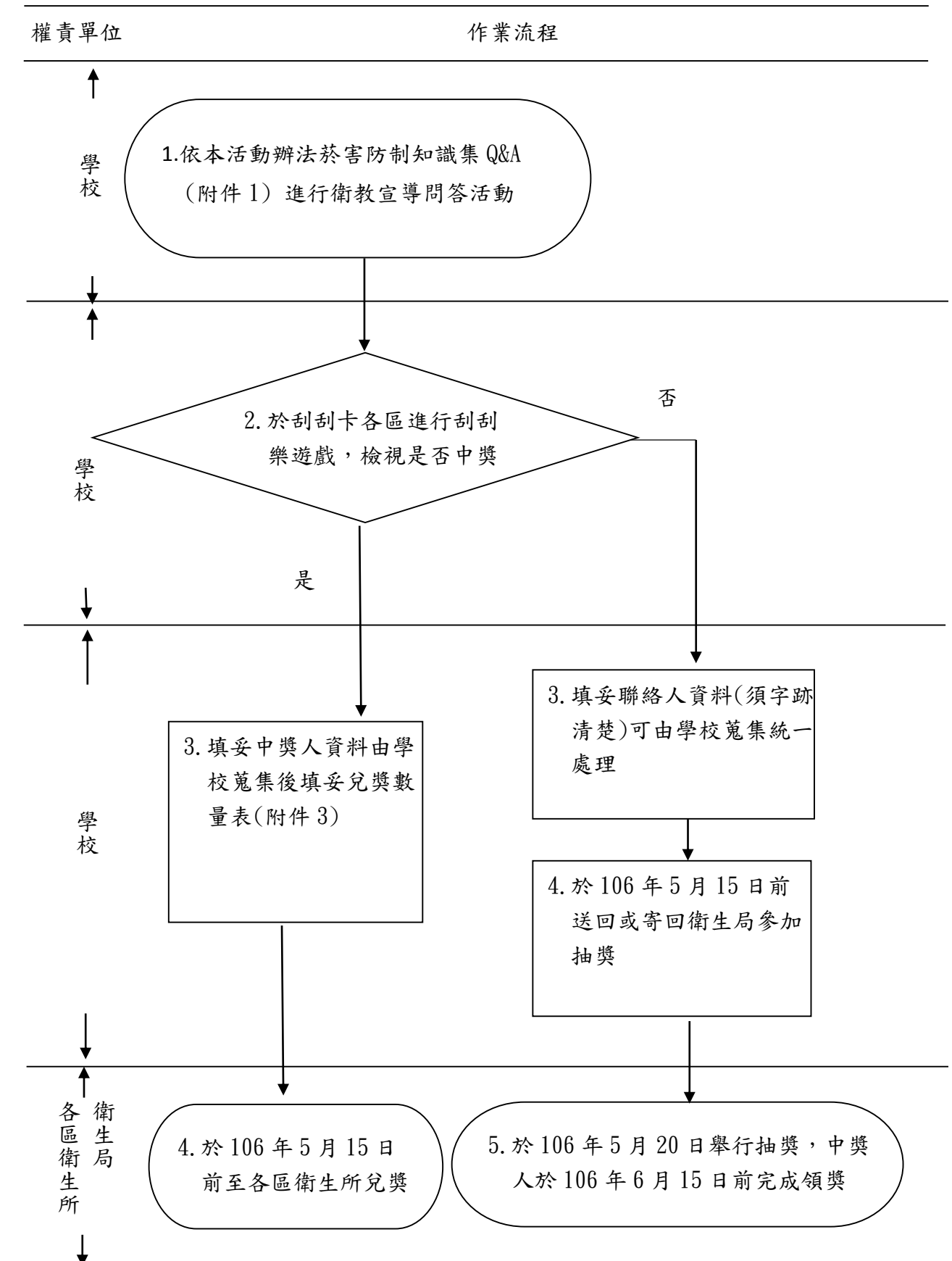
捌、注意事項

一、請寄回刮刮卡正本，影本無效，若發現經塗改、變造、毀損、獎項空白及樣張，即自動作廢，兌獎者不得異議。

二、請完整填妥「得獎人資料」，字跡須清楚足以辨識，未依規定提供完整資料者，無法兌獎。

桃園市政府標準作業流程圖
一刮健康菸害防制刮刮樂活動

日期 106.02.09



「一刮健康菸害防制刮刮樂」(附件 1)

菸害防制知識集 Q&A

一、介紹菸的成分並說明菸中三大有毒物質對身體的危害

*菸煙含有尼古丁(高度成癮性)、焦油(菸油：俗稱瀝青、柏油)、一氧化碳(汽油燃料廢氣與瓦斯中毒、燒碳自殺屬同一種氣體)等 90 種以上致癌物。

吸菸會導致全身疾病，如心臟病(傷心)、肺癌(傷肺)、口腔癌(小心口)、陽痿及不孕等疾病。

不吸菸一年可省下 29,200 元零用錢。

*二手菸的危害

短期的暴露	會出現咳嗽、頭痛、刺激眼睛、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、噁心、呼吸問題和心律不整等症狀。只要暴露於二手菸 30 分鐘，導致血管內細胞損傷、心血管硬化，增加加心血管疾病罹病率。
長期的暴露	會造成氣喘、支氣管炎和肺氣腫。還會增加心臟病和肺癌的罹患率。

*三手菸報告

所謂「三手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！即使關窗、關門、打開電風扇等，也都沒有辦法杜絕這些有毒物質！因此提醒您不要吸菸或不要在室內吸菸，以免傷害親愛的家人和朋友！

二、介紹菸害防制法

法條	罰則	說明
第 12 條 未滿十八歲者，不得吸菸。	違反規定者，應令其接受戒菸教育無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣 2	未滿 18 歲就吸菸會被衛生局處罰戒菸教育，甚至會被罰錢。小朋友千萬不要嘗試

	千元以上 1 萬元以下罰鍰，並按次連續處罰。	吸菸。
第 13 條 任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。	違反規定者，處新臺幣 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰。	拿菸、賣菸給你的人最高可罰 5 萬元。
第 15 條 下列場所全面禁止吸菸	違反規定者，處新臺幣 2 千元以上 1 萬元以下罰鍰。	在學校、工作場所、網咖、KTV、早餐店、車站等禁菸場所吸菸是違法的，最高可罰 1 萬元唷。
全面禁菸場所		
一、高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。 二、大專校院、圖書館、博物館、美術館及其他文化或社會教育機構所在之室內場所。 三、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構所在場所。 四、政府機關及公營事業機構所在之室內場所。 五、大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室。 六、製造、儲存或販賣易燃易爆物品之場所。 七、金融機構、郵局及電信事業之營業場所。 八、供室內體育、運動或健身之場所。 九、教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。 十、歌劇院、電影院、視聽歌唱業或資訊休閒業及其他供公眾休閒娛樂之室內場所。 十一、旅館、商場、餐飲店或其他供公眾消費之室內場所。 十二、三人以上共用之室內工作場所。 十三、其他供公共使用之室內場所及經各級主管機關公告指定之場所及交通工具。		

三、拒菸“天龍八不”教你如何拒絕吸菸

第 1 不：告知理由法

「醫生說我對香菸成分過敏，所以不能吸菸。」

「吸菸是違法的，你不要害我。」

「我爸媽管很嚴，要是被他們知道就慘了。」

第 2 不：轉移話題法

「你看，這個點心好好吃喔!要不要試看看!」

「今天播的卡通有吉胖喵，好有趣唷!你知道嗎?」

第 3 不：堅持拒絕法

「不行，我真的不想吸。」

「我不做違法的事情。」

第 4 不：反說服法

「吸菸會上癮很難戒，你沒看到電視上說很不好，你不要吸啦。」

第 5 不：反激將法

「你們說我沒膽量我就吸，那我就真的太沒主見了。」

「你們說我遜我就吸，那我就真的太遜了。」

第 6 不：遠離現場法

「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」

「我先打個重要電話，先離開了。」

「我覺得身體不舒服，先回家休息了!」

第 7 不：自我解嘲法

「沒辦法，我就是害怕阿，不要嘗試算了!」

「不行啦，我真的很膽小，不敢試啦!」

第 8 不：友誼勸服法

「我們是好朋友，我不希望你吸菸啦!」

「不要吸菸啦，這對身體不好，我們都不要嘗試好嗎?」

第1不 告知理由法	• 「醫生說我對香菸成分過敏，所以不能吸菸。」 • 「吸菸是違法的，你不要害我。」 • 「我爸媽管很嚴，要是被他們知道就慘了。」
第2不 轉移話題法	• 「你看，這個點心好好吃喔!要不要試看看!」 • 「今天播的卡通有吉胖喵，好有趣唷!你知道嗎?」
第3不 堅持拒絕法	• 「不行，我真的不想吸。」 • 「我不做違法的事情。」
第4不 反說法	• 「吸菸會上癮很難戒，你沒看到電視上說很不好，你不要吸啦。」
第5不 反激將法	• 「你們說我沒膽量我就吸，那我就真的太沒主見了。」 • 「你們說我遜我就吸，那我就真的太遜了。」
第6不 遠離現場法	• 「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」 • 「我先打個重要電話，先離開了。」 • 「我覺得身體不舒服，先回家休息了!」
第7不 自我解嘲法	• 「沒辦法，我就是害怕阿，不要嘗試算了!」 • 「不行啦，我真的很膽小，不敢試啦!」
第8不 友誼勸服法	• 「我們是好朋友，我不希望你吸菸啦!」 • 「不要吸菸啦，這對身體不好，我們都不要嘗試好嗎?」

「一刮健康菸害防制刮刮樂」(附件 2)

刮刮樂圖樣



(正面)

注意事項：

- 1、請將刮刮卡正本送至轄內衛生所兌換獎項及參與後續抽獎活動。
 - (1)獎項1：線圈筆記本。
 - (2)獎項2：精美帆布袋。
 - (3)獎項3：32G USB隨身碟。
- 2、影本無效，若發現經塗改、變造、毀損、獎項空白及樣張，即自動作廢，兌獎者不得異議。
- 3、請填妥下列個人資料，未依規定提供完整資料者，無法兌獎。
- 4、本局不會將資料提供予其他第三人使用。
- 5、獎品以實物為主，中獎者不得要求折現或轉換它項產品。

得獎人資料

就讀學校		姓 名	
班 級		指導老師	
家長姓名		聯絡電話	
		行動電話	

歡迎加入桃園市政府衛生局 FB 粉絲團

桃園市政府衛生局 關心您

國民健康署菸捐補助 105.09 [廣告]

(背面)

「一刮健康菸害防制刮刮樂」(附件3)

兌獎數量統計表

學校名稱		學校電話	
領獎者 姓名		職稱	
聯絡電話	學校：手機：		
電子郵件			
項目	名稱	兌換數量	
1	線圈筆記本		
2	精美帆布袋		
3	32G USB 隨身碟		

請以學校為單位，填寫上述表格，統一將中獎刮刮卡送至轄區衛生所兌換獎項(建議可事先電話聯絡衛生所，俾利後續領獎事宜)。

「一刮健康菸害防制刮刮樂」(附件 4)

兌獎領據

_____ (學校名稱) _____ (領獎人姓名職稱)

茲收到桃園市政府衛生局辦理一刮健康菸害防制刮刮樂活動獎品如下：

項目	名稱	數量
1	線圈筆記本	
2	精美帆布袋	
3	32G USB 隨身碟	

中華民國 年 月 日