

如何與孩子談菸檳：

親子共學手冊



編者的話

如果，您還是用「想當初，我們都還是個孩子的時候啊，才沒有…才不會…」來和您的孩子們談論菸和檳榔的時候，可能並不是真的很管用。

在這年代，青少年吸菸和嚼檳榔的議題，需要家長您更主動積極的預防與因應。您若能儘早與孩子溝通討論，就能保護孩子的健康和發展。

在這裡，您將了解吸菸和嚼檳榔對青少年的危害，並學習到如何預防孩子不吸菸，如何與孩子談自我保護，覺察危險情境等。孩子可能會問您一些棘手的問題，並挑戰您關於吸菸和嚼檳榔的話題。我們與多位專家合作，幫助您並提供給您有用的方法與正確的訊息。

您是協助孩子一生中避免菸害最強大的力量。建議您從孩子5-6歲開始到高中階段，持續與他（她）談談菸和檳榔的危害，並且與他（她）共同拒菸、拒檳。我們知道您可能有疑惑，我們在這裡幫助您。



目錄

單元一

為什麼我需要與孩子談菸的危害.....02

單元二

我怎麼知道我的小孩有沒有受到菸的危害....12

單元三

我要如何幫助我的孩子遠離菸.....14

單元四

我要如何營造無菸家庭.....30

單元五

我要如何幫助我的孩子遠離檳榔.....36

單元六

我要如何幫助我的孩子遠離檳榔.....46

單元一

爲什麼我需要與孩子談菸的危害

菸品是兒童，青少年最重要的健康威脅之一，它不僅影響個人健康，同時也造成他人暴露在二手菸和三手菸的不利環境中。

孩童吸菸易導致身體傷害。研究指出尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮，而且青少年正值大腦發展重要階段，青少年使用菸品將造成大腦永久傷害，導致成癮及持續吸菸。



兒童容易成癮

兒童與青少年的身體對尼古丁更為敏感，青少年比成人更容易上癮。即使是每月只吸1-2次，青少年仍有嚴重的尼古丁成癮風險，增加患嚴重疾病的機會。

美國調查分析指出：

有近90%的成年癮君子在18歲前就開始吸菸，大多數年輕的吸菸者已經顯示出他們的心臟和血管受損的跡象。

經常吸菸的青少年有1/3會提早死亡，比同齡人平均年紀提前13歲。

成年癮君子
18歲前吸菸比

90%



1/3青少年吸菸
容易提前死亡

13歲

另外有些人以為不在小孩面前抽菸就沒有二手菸，但是國健署提醒，菸害暴露沒有安全範圍，二手菸、三手菸對孩童危害遠大於成人，可能造成呼吸道、認知能力缺陷甚至致癌。

平均每20分鐘就有一人死於菸害，二手菸已被國際癌症研究中心（IARC）歸類為一級致癌物質。

請您閉上眼睛想像一下，您的孩子未來的模樣。
您或許其他他成為一位藝術家、舞蹈家、演說家…相信，您不會期待他未來變成一位「老菸槍」



談菸的重要性

由於孩子是您的寶貝，您也是孩子生命中最重要最強大的力量，為了孩子的健康，您需要讓他們了解吸菸和嚼檳榔的壞處，以及避免暴露和使用的方法。

青少年可能會在第一次因好奇心驅使而嘗試吸菸，然而“實驗”之後的幾個星期甚至幾天內可能開始變得非常迅速地沉迷於吸菸。



菸品是兒童，青少年最中要的健康威脅之一，
會造成直接的，甚至不可逆轉的健康風險問題。

孩子因各種原因開始吸菸，例如：有些人認為這讓他們看起來很酷、看起來更成熟有魅力、減肥、或者看起來很有氣概，有些人只是為了感覺獨立，有些人只是因為他們身邊的人都吸菸，所以認為這是正常的。統計數字顯示，成年吸煙者中有90%的孩子開始吸煙。

菸不僅影響個人健康，同時也造成他人暴露在二手菸和三手菸的不利環境中。

不論是一手菸、二手菸、
三手菸或者是電子菸，都
會影響身體健康。



2. 菸的種類

1、菸品

全部或部分以菸草或其代用品為原料加工之製品。

2、二手菸

非吸菸者吸入菸品排出的煙霧。

3、三手菸

菸熄滅後在環境中殘留的污染物，透過直接接觸和皮膚吸收或吸入。

4、電子煙

以電能驅動霧化，加熱菸液(彈)內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料，以供使用者吸食電子煙所使用之添加物。

例如添加薄荷醇來引誘特定族群嘗試吸菸，特別是初次嘗試吸菸者、兒童及青少年。電子煙的煙霧和也會造成二手煙的暴露危害。

3. 菸造成身體的傷害



兒童暴露在二手菸的環境下，容易咳嗽痰多，增加呼吸道疾病和罹癌的機率，也會讓小孩罹患中耳炎、異位性皮膚炎，變成過敏體質，影響小孩智力發展受損、注意力不集中，過動機率增加，造成小孩的成长發育遲緩。



因此，二手菸不僅會影響小孩的免疫系統，體質變弱，容易生病，也會因小孩的頭髮、身上有菸味，在人際關係上導致被同學排斥，更嚴重的情况是二手菸的暴露，易讓小孩長大也變成一個吸菸者，其對小孩造成的傷害會比直接吸菸傷害更大。



關於三手菸致癌研究指出，菸品燃燒後的化合物有很強的表面粘附力，會與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應，產生更強的新毒物，如亞硝胺等致癌物。

三手菸易附著在衣服、玩具、地毯、沙發、牆壁、天花板，甚至窗簾上好幾個月，毒物甚至會沾到皮膚或被吃下肚，輕則氣喘，嚴重會致癌，對兒童的傷害非常大。



4. 新興菸品-電子煙

電子煙也可能成為青少年吸菸新的入門物質。

近年青少年使用電子煙的問題日趨嚴重，使用者表示很容易由網站或夜市購得，因此成為限制青少年菸品可近性的一大挑戰。

以美國全國青年菸草調查報告顯示，從2011年到2014年，中學生電子煙使用率從0.6%上升到3.9%，高中生的使用率自1.5%增長至13.4%。

而我國在「青少年吸菸行為調查」之結果亦顯示，國、高中學生電子煙吸食率由2014年的2.0%與2.1%，竄升至2016年3.7%與4.8%。

電子煙於當今世界各國青少年快速發展之趨勢絕對不可輕忽。



單元二：

怎麼知道我的小孩沒有受到菸的危害

1. 我怎麼知道我的小孩有沒有碰菸（一手菸）

孩童可能因為各種不同的原因開始吸菸，例如：模仿偶像、朋友慫恿、看起來成熟或反抗權威的心理等等。

以下介紹一些評估方式，提醒您提高警覺，進一步了解您的孩子是否碰菸。



- (1) 孩子的頭髮和衣服有菸味或檳榔味（或噴香水刻意掩蓋）
- (2) 孩子的牙齒黃（紅），口臭。嘴唇裂開，白斑，潰瘍和口腔出血。
- (3) 呼吸系統出現問題：咳嗽或更頻繁哮喘發作，請更多的病假或更差的運動表現。
- (4) 最近莫名其妙花費較多。
- (5) 常常與吸菸的同學攪和在一起。

2. 我怎麼知道我的小孩有沒有吸入二手菸

調查發現：

國中二手菸最主要來源為吸菸同學(40.3%)
其次為其他校外人士(34.8%)；高中職學校
二手菸最主要來源為吸菸同學(63.3%)，其次為
其他校外人士(16.8%)。

所以，除了請您多留意孩子常出入的場所
是否禁菸外，更請多關注您的孩子互動密切的
同學與朋友是否吸菸。



- (1) 孩子身邊的親朋好友吸菸。
- (2) 孩子常常出入的場所、交通工具，(例如：校園、安親班、補習班、公園、車站、商店等)。
- (3) 家中有人吸菸。

您有想到什麼好方法呢？



單元三

我要如何幫助我的孩子遠離菸

與孩子進行有效開放的溝通，越早越好。

父母能夠保持開放的心態與孩子溝通非常重要。當有效的溝通發生時，才能改善親子關係。家長應該在孩子還小的時候，建立一個開放溝通的平台，提供給子女問問題，或者是單純聊天的管道。

此外，父母也應給予滿滿的愛，接納與了解。當孩子感受到被愛與關懷下，也才能敞開心胸，暢所欲言。

無論如何，父母可以透過手勢，面部表情和其他非言語行為，向孩子展現出接納的態度。



1. 與孩子談菸之前，我要做哪準備？

在這裡，提供給您對話前準備：



保持開放的心態：

如果您想與青少年進行有效的對話，請留意，當孩子感受到被批判或被譴責時，他們便不太可能接受您的意見。

我們建議在建立有效溝通前，請盡量保持客觀和公開的立場，而且要注意您自己的肢體語言。

傾聽：

聽聽孩子的想法，用心確認孩子的非語言線索。眼睛看著孩子，表達出您熱切的渴望想聽聽他們的意見與想法。

放下手邊的事，全神關注在您孩子身上。



同理心：

就好像把自己的腳放在對方的鞋子一樣，去了解他的感受。站在孩子的立場想一下，把自己當成十幾歲時的樣子，想想看可能的感受，或許會有幫助。



定期溝通：

記錄每一次談話內容。這樣，有助於審視溝通的有效性，並持續追蹤。

冷靜、放鬆自己：

您可以先嘗試幾次深呼吸，放鬆自己後再談話。不要急著與青少年溝通，尤其當他也處在憤怒或恐慌的情緒下，這樣容易弄巧成拙。



正向思考：

如果您以憤怒或失望的態度準備談話，結果可能適得其反；相反的要耐心、好奇、尊重和理解。

適當時機與環境：

找到一個舒適的環境與適當的時機。
通常正式的約談，雙方都容易產生緊張焦慮，不如找個輕鬆自在的時機，例如散步聊天。





善用肢體語言。

父母的臉部表情、手勢及身體姿勢來傳遞豐富的訊息。

選擇適齡用語：

父母應該盡量使用適合自己孩子年紀的語言，以便孩子能夠輕鬆理解。

對於年幼的孩子，可以用簡單的詞來說明菸害。例如：吸菸對身體不好，所以我不碰菸。

青春期的孩子則可說明：吸菸對呼吸、皮膚、心臟循環系統都有傷害，所以拒菸是很重要的健康意識。



盡量使用開放性問句：

父母儘量讓孩子表達，保持開放的對話可利用「何時」、「什麼」、「誰」等等問句，避免提問「是」與「否」的句子，盡量避免對話變成審問。

寫下來，還有其它方法嗎！





2. 假如我的孩子吸菸

假如您因孩子吸菸而造成親子溝通困擾，甚至影響親子關係，
以下幾點溝通技巧建議，提供給您參考：



一次只處理一個問題：

在衝突期間，最好一次解決一個問題。
我們不建議同時提出許多不同的問題。

例如：「現在你才開始吸菸，目前沒有成癮的症狀，但我必須告訴你，吸菸時間越久，越有可能成癮。所以在戒菸還沒有變得很困擾的時候，我想了解你對戒菸的看法…」。

尋求創意性的方法來解決問題：

通常解決問題的方案不只一個，家長和孩子們應該共同尋找雙方都能接受的解決方案。如果一個解決方案無效，則父母應該盡量靈活地嘗試替代解決方案。

例如：「戒菸有很多的方法，你可以嘗試在菸癮來的時候，用哪些方法替代呢？這些方法有效嗎？你有沒有想過試試其他方法呢？」





相互尊重：

家長應避免口出惡言。

勿指責：

我們建議父母可以告訴他們的孩子他們的行為帶給他什麼感覺，而不是指責。

例如：「當我看到您吸菸時，我感到難過沮喪」，而不是「您從來沒有把不吸菸（或戒菸）當作一回事」。通常，用「我覺得…」的方式來表述事情的語句，對孩子較不具威脅性。



上述方式如何呢？跟大家分享一下吧！



願意原諒孩子曾經犯錯。

以下我們簡單舉幾段對話，並提供給您相關回應參考意見。



拜託，我只是吸一次而已。

你能告訴我你的經驗嗎？
我真的很好奇，想知道你的
感覺如何？



父母打氣站：

這是一個開放式問題的例子，它可以幫助
您更了解他的想法與感受。





我只是偶爾吸而已啦，值得大驚小怪嗎？

我很高興聽到這不是你經常做的事情。事實上，在你這年齡，吸菸容易造成傷害，因為你的大腦還在發育中喔！



父母打氣站：

即使您可能希望孩童完全戒菸，也必須指出積極的一面「這不是一種日常習慣」。這能讓孩童覺得自己不是一個壞人或是一個令父母親感到失望的人。

你也可以說：

我聽到你說這不是一件大事，不需大驚小怪，那什麼事讓你覺得重要呢？



父母打氣站：

這讓您的孩子思考未來，跳脫吸菸這件事，讓他想想什麼是大事。



其實，我會有想吸菸的念頭？

吸菸的缺點：

- 它的價格昂貴
- 真難聞
- 它使衣服和呼吸有臭味
- 它會讓你長皺紋
- 它不會讓你苗條
- 大多數青少年認為吸菸是一種壞習慣
- 大多數學生寧願和非吸菸者約會！



父母打氣站：

您可以提供事實，
強調大多數青少年不吸菸。



需要吸菸多久才會影響健康？

吸菸會在很短的時間內影響運動表現，活動水平和耐力。糟糕的是，吸菸會讓人成癮。就像海洛因和可卡因一樣，尼古丁會改變你大腦的工作方式。它使你渴望更多的尼古丁。



父母打氣站：

您可以告訴他(她)不需要吸菸的理由。



電視，電影，音樂錄影帶，
廣告牌和雜誌上的主角吸菸
看起來很有魅力！

菸商否認菸品廣告具有鼓勵
人們吸菸及增加菸品消費的
事實，但事實是：大多數
青少年、成年人和運動員都
不吸菸。



父母打氣站：

儘管媒體有其影響力，但父母才是
孩子們生活中最大的影響力

上述方式如何呢？跟大家分享一下吧！





如果您最好的朋友給您一支菸，
您會怎麼做？

1. 直接說「不」。
2. 歐！ 那些東西太臭了！
3. “不，謝謝，我很好。”



父母打氣站：

您可以幫助他準備說「不」。
要幫助您的孩子準備好拒絕同伴引誘吸菸
的壓力。

上述方式如何呢？跟大家分享一下吧！




3. 假如我的孩子接觸二手菸

保護孩子，並提供給子女一個安全，安心，健康的環境至關重要。避免孩子暴露在二手菸的環境，是父母應盡的責任與義務。


您必須不斷的教導家中的孩子，避免接觸二手菸，並且讓他了解這是愛惜自己的行為。

以下，我們歸納出幾個常見的情境，並提供您可以採取的避免孩童吸入二手菸的方法。


家中，若有人吸菸；

- 
1. 請孩子遠離吸菸者，不要與吸菸者處在同一空間。
 2. 使用空氣清淨機或空氣調節過濾裝置。
 3. 打開窗戶、電風扇或抽風機通風減少菸味。
 4. 請他到其他地方去抽菸，如：陽台、頂樓或戶外。
 5. 建議吸菸的人戒菸，如：看戒菸門診或使用尼古丁貼片。

當您帶小孩路過非禁菸區，若有人吸菸；

- 
1. 請快速直接避開。
 2. 您可以幫小孩搗風減少菸味。
 3. 您可以準備口罩讓小孩戴起。
 4. 您務必教導小孩遠離吸菸者。

當您帶小孩到禁菸的場所，若有人吸菸；

- 
1. 您可以主動告知吸菸者不可以吸菸。
 2. 主動請他熄菸。
 3. 主動請他離開。
 4. 告知單位負責人或警察處理。
 5. 拍照，投訴環保局。
 6. 撥打菸害專線0800-531-531。
 7. 直接避開。
 8. 摀住小孩口鼻或戴口罩。



單元四 我要如何營造無菸家庭

1. 現況盤點

青少年其吸菸的機率調查發現，青少年身邊好友吸菸或父母吸菸，吸菸率較高。以105年為例，父親或母親有吸菸的國中生和高中學生吸菸率各為5.7%和13.0%，是父母均不吸菸的學生吸菸率的2.4倍。

在家中暴露於二手菸者，其吸菸率也較未暴露者高約3倍，更值得注意的是，高達4成國中吸菸學生表示第一次嘗試吸菸是在家裡（39.3%）。

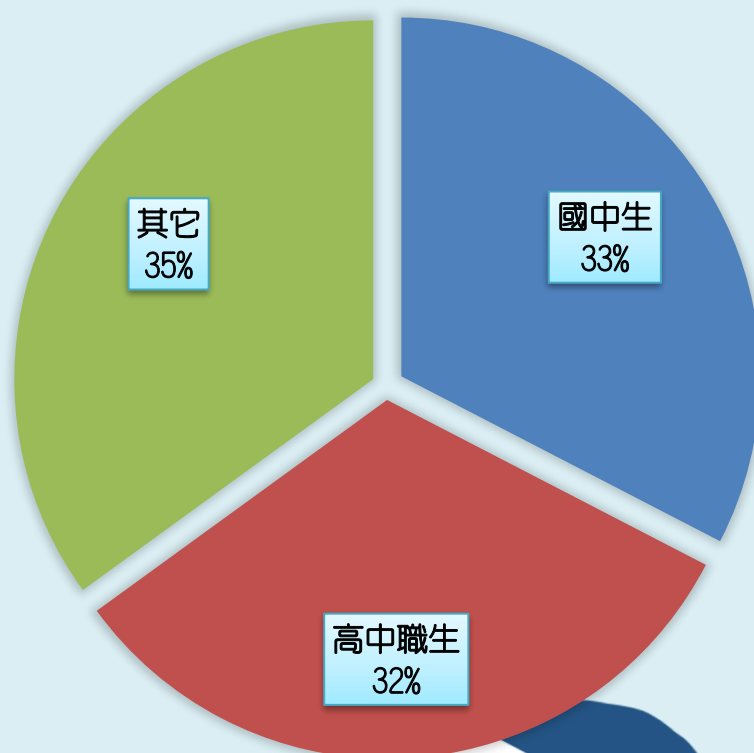
家人吸菸可能間接鼓勵青少年吸菸，因此，建立無菸家庭才能保護青少年免於二手菸危害，並且降低菸品可近性。



對於絕大多數不吸菸的青少年，在家裡仍因為長輩吸菸，而處在二手菸暴露的風險當中。

家庭二手菸暴露率國中生為32.6%（男31.6%，33.6%），高中職生為32.4%（男性31.9%，女性32.7%）。

二手菸暴露率



2. 菸價調漲

菸價調漲後，不少菸品漲破百元，若以每天1包菸100元計算，1年需花3萬6,500元買菸，吸菸，不僅危害身體健康更造成金錢的損失。

一人吸菸等於全家吸菸，愛家人應該快戒菸。為自己、為健康、為周遭愛您的人趕緊戒菸，除了省36K當年終，更可還給家人一個無菸害的環境。

$$100 \times 360 = 36500$$

一包菸價格 + 每天一包 = 省下36K金錢



3. 積極策略



爲建立無菸家庭環境，積極的策略可以：

1 家裡若有人吸菸，與家人溝通，開始訂定減菸或戒菸目標。

2 家裡若有人吸菸，支持並鼓勵他參加戒菸門診 (免費戒菸專線0800-636363)。

3 訪客不吸菸。

4 與家人溝通，從現在起，不在家裡吸菸。

5 與家人溝通，從現在起，不再讓家變成二手菸的溫床。



6

整理家裡，丟掉菸灰缸，丟掉菸盒。



7

在家門口張貼「我家不吸菸」標誌。

8

透過家庭聚會傳遞「我家不吸菸」主張，
並邀請親友共同響應「我家不吸菸」運動。

9

積極落實檳榔攤與傳統商店不得供應菸品
予未滿十八歲者。

10

積極參與配合好的學校辦理的無菸活動。

11

當參與社區活動時，支持並營造
無菸社區。





單元五 我要如何幫助

我的孩子遠離檳榔

1. 檳榔的危害

研究指出「嚼食含菸草的檳榔」、「具吸菸及嚼檳榔習慣」，和「檳榔子」都會致癌。



檳榔子的檳榔鹼成分在口腔內會產生亞硝酸胺而誘導腫瘤產生，另外相關添加物(如荖花)，因為含有黃樟素、丁香油等毒性成分共同作用，可能導致口腔表皮細胞層萎縮變薄，誘導發炎反應與細胞修復性增生，而配料(如紅灰、白灰等)會在口腔中形成高鹼性的環境以及產生活性氧，加重口腔黏膜的表皮細胞被破壞，對於嚼食檳榔的嚴重性不容忽視。

據調查，台灣每年罹患口腔癌的人數增加近1倍，每年逾6,000名新診斷口腔癌個案，2,700人因口腔癌死亡，為台灣男性所罹患的主要癌症中發生和死亡情形增加最快者。105年全國高中職嚼檳率仍有2.2%，國中嚼檳率仍有0.9%，為減少未來檳榔的消費者，且避免孩子進入職場後，被職場文化影響而嚼食檳榔，因此防範青少年嚼食檳榔，應從小就建立正確的觀念。



每年罹患口強癌
人數增加近

1倍

因口腔癌
死亡總人數

2700人

2. 如何拒檳

目前沒有檳榔防制專法限制青少年接觸檳榔，只有學校衛生法、兒童及少年福利與權益保障法規範不得提供檳榔給兒童及少年嚼食，因此，家長在孩子成長階段應持續與孩子談檳榔對健康的危害，並討論拒檳的方式相當重要。



檳榔(包含販售的檳榔西施)曾經被當成代表臺灣文化的一環，甚至在廣告及藝術表演中，也時常看見檳榔文化被當成一種素材。當檳榔文化跨足媒體甚至是流行文化時，容易導致青少年產生模倣、認同而提前接觸。

**身為家長的您，如何
教導孩童拒檳？**



**首先，倘若您目前有嚼食檳榔的習慣，請您儘速
戒檳，身教最重要。**

此外，請留意您孩子的交友情形。

**調查指出：特殊族群例如陣頭、宮廟活動容易
暴露在嚼檳榔的環境中。**



拒菸、拒檳妙招：

1. 面臨難以推託的勸食壓力時，
以會使「某人不悅」為藉口的
「哀兵致勝法」。



是朋友的話，
來吃一口(或吸
一口)吧！



不行，我媽媽
一定會生氣！



2. 若因拒嚼檳榔或菸而招來嘲笑，則可以用幽默語氣來緩和不悅之氣氛。



3. 朋友遞食檳榔或菸時，藉機離開的
「走爲上策法」。

我有事急著
要處理，先
走囉！



4. 若遇檳榔或菸的誘惑時，則可在身邊準備食物
替代品，並回敬對方代替食物。



不，謝謝您，我這
裏有口香糖、薄荷
糖，很好吃哦，你
要不要試試！

因為你是我的好朋
友，我才請你唷！



5. 以身體不適等爲由拒絕的「安身立命法」。



我突然覺得頭
暈、肚子痛，
謝謝您的邀請。



6. 若盛情難卻，一再找不到拒絕的理由，則可採用拖延戰術，先躲過這一次再說。



拒絕檳榔最重要的是下定決心，以堅定的信心告訴自己「我決定不嚼檳榔」。再輔以規律生活與適度運動作為新生活型態，一定可以拒絕檳榔的誘惑，且能勇敢向檳榔說「不」。

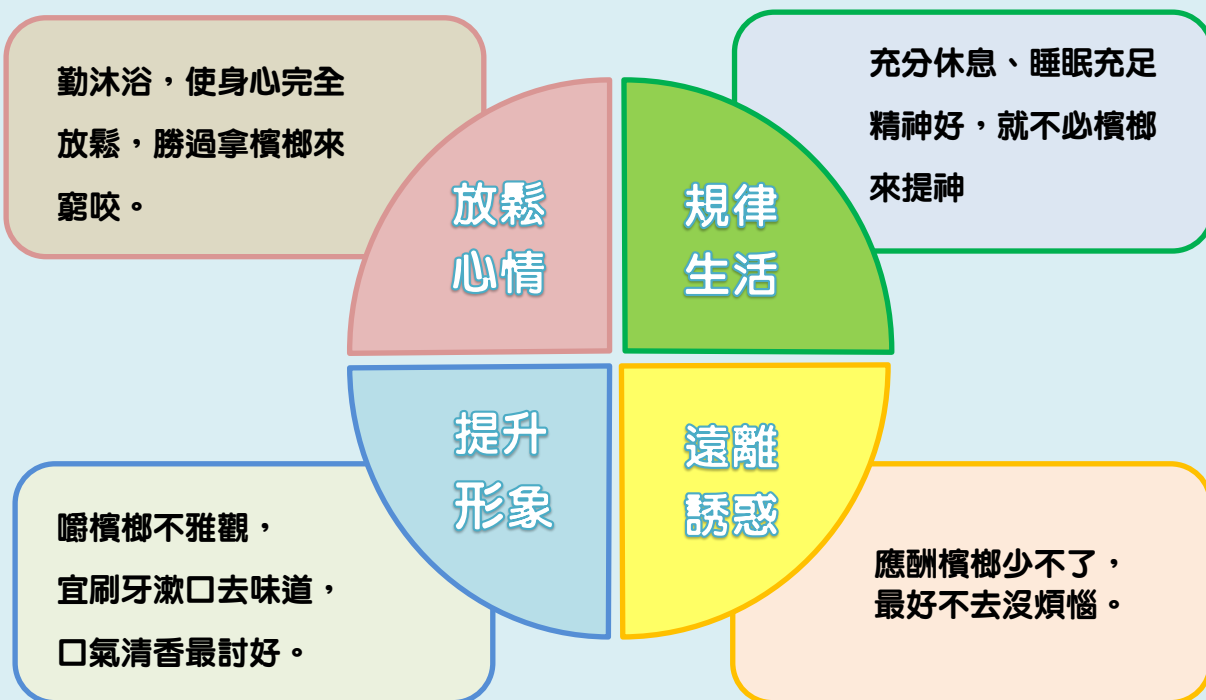
以下策略可以作為參考(黃湧灃，2004)：



1. 認知檳榔對健康危害的事實

包括：嚼食檳榔所引發的口腔病變類型、嚼食檳榔有損個人形象、嚼食檳榔對社會的影響等，共同營造健康快樂的美好人生。

2. 拒嚼檳榔，遠離檳榔誘惑



天寒禦冷加衣裳，何必檳榔來保暖，想要動口嚼檳榔，何妨來片口香糖，應努力重建口腔與牙齒的新希望。

尋求
替代

檳榔價高耗費凶，省錢購物來當犒賞，宣導小冊和折疊卡不斷看，引起社會大眾共鳴聲勢強。

增強
意願

不喝太多酒、茶、咖啡及可樂，免一切鎮靜劑及興奮劑，以免刺激神經，適量維生素攝取防癌強身好處多。

均衡
飲食

堅定
信心

心情鎮定、時刻自我警惕，努力脫離惡習慣的綑綁。



單元六 無菸/無檳環境從我做起

您可以影響您的孩子決定是否吸菸。如果孩子們知道您不同意，他們就不太可能吸菸。



做孩子的榜樣

自己不吸菸，這是您能做的最好的事情
爲了成爲孩子的榜樣，您還能做些什麼？

告知身邊的經驗

如果您從來沒有吸菸過，那麼不要開始吸菸！並且告訴他在身旁的親友中，有誰曾後悔吸菸，或因吸菸而致病。

分享自己吸菸經驗

如果您吸菸，請盡快戒菸！也請您分享您的內心掙扎歷程，讓您的孩子不碰菸。

孩子往往低估了戒菸有多困難。和您的孩子談談尼古丁成癮隨著年齡的增長可能會花費多少錢，並告訴他們您期望他們對菸品說「不」。

您要告訴他戒菸的難度。儘管有困難，仍然繼續努力戒菸，釋放強烈的反吸菸訊息。

保持無菸家園

即使父母吸菸，無菸家庭也使吸菸的孩子吸菸的可能性降低。

不要允許任何人在家中吸菸。為所有人以及家人、朋友和訪客，創建家庭和汽車無菸區。



清楚的表達您不贊成吸菸

告訴您的孩子，大多數孩子不吸菸。
為所有人-家人、朋友訪客，創建家庭
和汽車無菸區。



樹立一個好榜樣，自己不吸菸，這是您
能做的最好的事情。

經常和您的孩子談談尼古丁成癮隨著年齡
的增長可能會花費多少錢，並告訴他們您期望
他們對菸品說「不」。



確保您的孩子的學校在校園和所有學校
贊助的活動中執行無菸政策。



如果您的孩子正在吸菸，請馬上幫助他
或她戒菸。

尼古丁是一種高度上癮的藥物，甚至僅
一次嘗試使用，也增加成癮的機會。

您可以先與您的孩子的醫生交談。



對於孩子的吸菸狀況，家長的態度、意見
和感受對孩子是否會吸菸影響相當大。



戒菸戒檳，好資源

如果您覺得您需要外界的幫助，我們提供下面資訊給您。別忘了，您是青少年生命中最重要，也是最強大的力量。



世界衛生組織菸害控制

http://www.who.int/fctc/text_download/en/



董事基金會華文戒菸網

<https://www.e-quit.org/>



衛生福利部國民健康署
菸害防制資訊網

<http://tobacco.hpa.gov.tw/index.aspx>



教育部
國民及學前教育署

如何與孩子談菸、檳 親子共學手冊

國立陽明大學護理學院臨床護理研究所 黃久美 教授研究團隊 編撰

總編輯：黃久美

主編編輯：朱元珊

編撰團隊：許曉霈、張文琪

諮詢及審查專家：郭鐘隆

動畫遊戲媒體製作：金展創意有限公司
電子書製作美編設計

出版機關：教育部國民及學前教育署





指導單位：教育部國民及學前教育署

製作單位：國立陽明大學

媒體製作：金展創意有限公司