

校園廣播站

若有疑問請洽學務處生教組、衛生組

班級整潔成績

1 702、810、903

2 714、805、909

3 710、804、902

4 703、713、816、818、904

5 706、811、904

6 709、718、803、915

班級秩序成績

1 701、703、706、708、804、811、903

2 915、917

3 803、805、808、817

4 709、710、712、717、903、911、915

5 702、711、713

6 716、801、802、806、816、907、912、918、919

110學年度(上)

發行人：陳忠明校長

總編輯：羅慧棋主任

副總編輯：洪菁穗組長

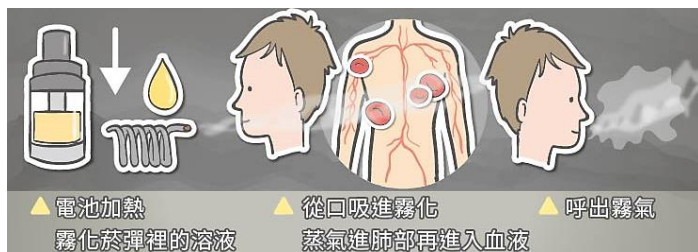
主編輯：胡淑萍老師

抱歉了電子煙，我真的不需要這個酷東西

不知道大家有沒有在社群媒體的限時動態或貼文看過以下內容：「XX品牌電子煙、綠豆沙各式水果口味、全新口味搭配」、「買三盒（煙）彈送一支電子煙」或是在網路賣場看到商品的簡介為：「網紅抖音神器，抽菸不掉灰」等內容。看到這些內容你的反應是什麼呢？會因為好奇而嘗試電子煙嗎？還是會因為身旁朋友都在使用電子煙這個酷東西而跟著一起使用呢？

什麼是電子煙？

要抽傳統香菸時，需要點菸、燃燒菸草。而有的電子煙外型像極了一根真的香菸，或做成像一支筆的型態。電子煙靠主機鋰離子電池啟動加熱，把菸彈裡的溶液霧化為蒸氣。這個菸彈液體盒是可更換的，品牌很多樣，通常含有與基質丙二醇混合的尼古丁、一些調味劑、重金屬、甲醛等化學品。使用者就是吸這些霧化的蒸氣。



電子煙的危害？

1. 易導致心血管疾病
2. 有些含安非他命、大麻
3. 含甲醛與乙醛、丙二醇、重金屬等有害物質
4. 品質粗糙，具有潛在電池爆炸的危險
5. 多數含高濃度尼古丁、具有成癮性



有些人對電子煙有錯誤的認識，認為它比香菸安全，不容易上癮，但這是大錯特錯的想法，接下來就帶大家破解電子菸的迷思。

迷思一 電子煙可以幫助戒菸？

電子煙號稱可以幫助成年人戒菸，但世界衛生組織(WHO)表示「沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸」。南韓研究表示，電子煙無助戒菸，甚至近半成為多重菸品使用者。

迷思二 電子煙可以減少二手菸害？

世界衛生組織(WHO)表示「電子煙多含尼古丁、丙二醇、重金屬或其他有毒化學物質，不但易導致上癮，使用者亦可能有致命危險」。醫師吳憲林指出，電子煙的危害不小於傳統紙菸，使心臟病風險放大2.5倍，造成肺部發炎的程度與吸菸相當，且真正風險尚未完全表現，被動吸電子煙對身體也有害。



迷思三 電子煙不會上癮？

世界衛生組織(WHO)表示，電子煙內含有尼古丁，一樣會成癮，且無助於戒菸。2019年由Netflix推出的紀錄片《消費市場：當心買》(Broken)，曾探討電子煙的危害。紀錄片中談及電子煙的一集中提到，在美國，業者透過行銷手段，讓電子煙廣泛流行在青少年的時尚流行圈。青少年厭惡傳統紙菸，但熱衷於吐出一個一個花俏的電子煙煙圈，卻沒想到這其實也是另外一種物質的上癮。

迷思四 電子煙成分很安全？

另外，電子煙對於健康疑慮是來自對未知的煙油成分。多數消

費者透過網購取得煙油，產地、成分多半沒有標示。且多數網路販售的煙油，很多都是賣家個人製造的「車庫油」，也就是個人在自家車庫就能調製。

未成年抽電子煙的相關法規

■ 依據《新北市電子煙及加熱式菸具管理自治條例》規定

未滿18歲者不得使用或持有電子煙及加熱式菸具，違者應令接受戒菸教育並通知父母或監護人，無正當理由未接受戒菸教育者，可處新台幣2000元以上、1萬元以下罰鍰

■ 依據三峽國中《學生獎懲實施要點》規定

吸菸(含電子煙)、吃檳榔行事者應予記小過

110年08月04日正式上路

新北市電子煙 及加熱式菸具

ON 管理自治條例

- 禁菸場所全面禁止吸用或啟動電子煙及加熱式菸具，違者最高處1萬元罰鍰。
- 未滿十八歲者不得使用或持有電子煙及加熱式菸具。
- 不得供應未滿十八歲者電子煙或加熱式菸具及其零組件，違者最高處5萬元罰鍰。
- 未取得許可證之電子煙、加熱式菸具及其零組件，不得製造、輸入、販賣、展示、廣告、促銷或贊助。違者最高處10萬元罰鍰，最重可勒令停工、停業。



小編想說的話

大部分青少年會吸電子煙是因為好奇或受到朋友的慫恿而嘗試抽電子煙，結果一試就成癮。紙菸盛行百年，才有戒菸方法，新興菸品正式上市不到10年，目前還沒有可以戒除的良方。千萬不要因為好奇或以為電子煙不傷身而嘗試，傷身又違法。最後想問大家，如果你的朋友問你要不要嘗試電子煙這個酷東西的時候，你會如何回應呢？

參考資料：

1. 青少年呼吸衰竭！電子菸的健康危害（懶人包）—照護線上 <https://reurl.cc/Yjd3eL>
2. 隱藏在雲霧下的惡魔：電子菸3大迷思 暗藏5個致命風險—健康2.0 <https://reurl.cc/Q6WaZq>
3. 真能「減害」？4大關鍵爭點，看電子煙的健康疑慮—報導者 <https://reurl.cc/pxZYrx>
4. 新北：電子煙及加熱式菸具 8月6日起嚴管重罰—聯合新聞網 <https://udn.com/news/story/7323/5620240>