

投稿類別：健康環保

拒菸與健康生活：危害、原因與拒菸策略－以花蓮某小學為例

作者

太昌國小六年忠班 陳新亮

太昌國小六年忠班 林勝晟

太昌國小六年忠班 吳承峻

指導老師： 胡志祥 老師

李采綾 老師

壹●前言

一、引起動機

我們在學校發現，有些施工的工人和校門口的大哥哥、大姊姊們常常吸菸。看到他們吸菸，我們很擔心他們的健康，並好奇香菸和電子菸到底是什麼，吸菸會對身體造成什麼危害。我們希望透過對菸害的了解以及行動來影響身邊的人拒絕吸菸及二手菸，因此決定開始這次的研究。

二、研究目的

本研究希望達成以下目標：

1. 了解香菸的由來及成分。
2. 探討香菸與電子菸對身體的危害。
3. 解答關於電子菸的常見疑問。
4. 透過問卷調查了解非菸者受影響的情況為何。
5. 設計拒菸宣導影響同學與周遭，幫助他們認識及遠離菸害。

貳●正文

一、文獻探討

1、香菸的由來及成分

香菸其實在很久以前，南美洲原住民就會在儀式裡抽。後來，香菸傳到歐洲，慢慢傳遍全世界，才變成現在常看到的紙菸（周百謙，2017）。香菸裡有尼古丁、焦油、一氧化碳，還有很多化學物質。尼古丁會讓人很容易上癮，焦油會讓肺變黑、變差，一氧化碳也會傷害身體（新竹縣衛生局，2008）。

2、香菸與電子菸對身體的危害

吸香菸對身體不好，會讓人得肺癌、心臟病甚至中風，醫學研究還說，一根香菸大約會讓人少活 20 分鐘（周百謙，2017）。電子菸雖然沒有傳統香菸那麼多煙味，但裡面有尼古丁、甲醛和其他會傷肺的化學品，也會讓人得哮喘、電子菸肺病、增加心臟病風險，青少年特別容易受害（杜杏慧，2021；羅偉哲，2020）

3、電子菸的常見疑問

有人以為電子菸比較安全，但根據衛福部和研究報告，其實電子菸裡的尼古丁跟其他有害物質還是很多，並沒有比較安全（羅偉哲，2023）。也有人覺得電子菸能幫助戒菸，可是研究發現，有的人變成紙菸、電子菸都會抽，反而更難戒（衛福季刊，2025）。還有，電子菸並不是沒有二手煙，研究指出，電子菸冒出的煙還是有有害的物質，對沒抽的人也會有影響（衛福季刊，2025）。

二、研究方法

本研究採取行動研究法，有觀察、問卷調查與宣導三階段進行。首先，我們觀察校園及校門口的吸菸現象，並問卷調查部分吸菸者及不吸菸者，理解其吸菸對不吸菸者的影響。接著，我們根據內容製作拒菸海報、舉辦拒菸健康講座並與同學討論菸害，藉由具體行動提高大家認識。最後，我們反思宣導成效並調整策略，確保行動能帶來正向改變。

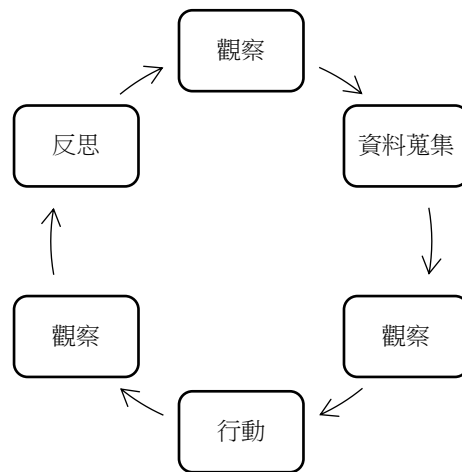
1、研究對象:

研究的對象為太昌國小的同學及校外的大學生，總共約有 56 位學生參與問卷調查與宣導活動。此外，研究中亦涵蓋學校附近的施工工人及校門口的大哥哥、大姊姊，藉由觀察和問卷調查，了解他們的吸菸行為對周遭環境的影響。

2、問卷調查與資料分析

研究中設計兩份問卷，分別針對「吸菸對非吸菸者生活影響」及「拒菸宣導成效評估」。問卷內容包含選擇題與開放式問題，目的是了解同學及周圍人士對於吸菸和二手菸的感受，以及拒菸宣導前後知識和態度的變化。問卷主要對象為太昌國小學生，總共回收有效問卷 56 份。透過問卷調查，我們收集到學生對於身邊吸菸行為的感受、對二手菸的了解程度，以及宣導活動後他們對拒菸的認知與信心，藉此評估拒菸宣導的效果，並為未來的宣導方案提供改進方向。

3、研究流程:



在每一次行動後，我們會分析收集到的問卷數據和同學們的回饋，討論宣導的成效和不足。透過這個反思，我們能了解什哪些地方需要改進，例如增加活動互動性或延長宣導時間。這樣我們就能調整宣導方式，讓下一次行動更有效，完成行動研究「計畫－行動－觀察－反思」的循環。

三、研究結果

透過問卷調查與資料分析，我們了解了香菸與電子菸對身體的影響、學生對菸害的認知狀況，以及拒菸宣導的有效性，分列以下說明:

1、了解香菸的由來及成分：

透過資料，我發現香菸是從很久以前就開始有人使用的。香菸裡面含有尼古丁、焦油和一氧化碳等多種有害物質，這些物質會嚴重損害人體健康。尼古丁會讓人有成癮的現象，焦油和一氧化碳則會污染肺部和血管，長期下來會引發許多疾病，像是肺癌和心臟病（國民健康署，2008）。這些知識讓我更加明白吸菸的危害，並且知道為什麼香菸那麼傷身體。

2、香菸與電子菸對身體的危害：

透過研究我瞭解到不管是傳統的香菸還是電子菸，都會對人體造成嚴重的危害。雖然電子菸沒有香菸燃燒時冒出的煙霧，但它裡面包含尼古丁和其他化學物質，這些物質會傷害肺部、心臟跟整個身體健康（衛生福利部，2016；中央社，2024）。吸菸者不僅自己的健康會受損，還會影響周遭的人，特別是電子菸的氣霧也會帶來類似二手煙的危害，這讓我明白吸菸無論形式如何，都是對健康有害的行為。

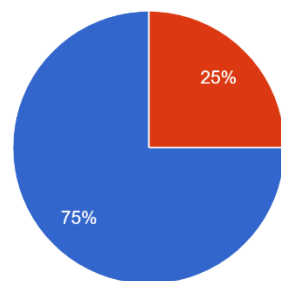
3、關於電子菸的常見疑問：

在研究過程中，我原本以為電子菸比香菸安全很多，但根據科學研究與專家的說法，電子菸並不是一個安全的選擇。電子菸裡的尼古丁和其他毒素仍然會讓人上癮，同時對使用者的肺部和心血管系統構成傷害（台灣衛生福利部，2020）。而且電子菸釋放出的氣霧會影響周圍其他人，就像一般的二手煙一樣，有害健康。這讓我知道不管是香菸還是電子菸都不能輕視，應該避免接觸與使用。

4、透過問卷調查了解非菸者受影響的情況為何

您是否曾因他人在您附近吸菸而感到不舒服？

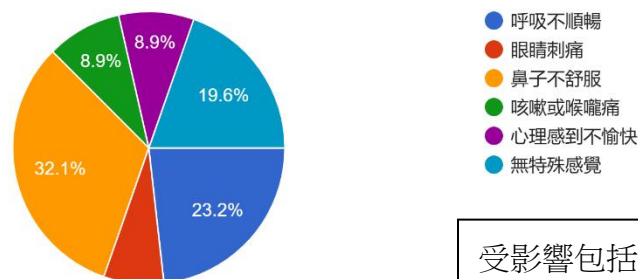
56 則回應



有七成五以上的人曾經因他人抽菸而感到不舒服。

您覺得在公共場所（如學校、餐廳、公園）有人吸菸會對您造成什麼影響？

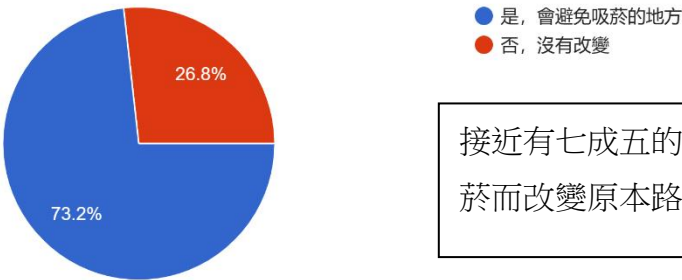
56 則回應



受影響包括:鼻子不舒服 32%、呼吸不順暢 23%，但特別的是有接近二成的人特別無感覺。

您是否因他人吸菸而改變過自己的活動或路徑？

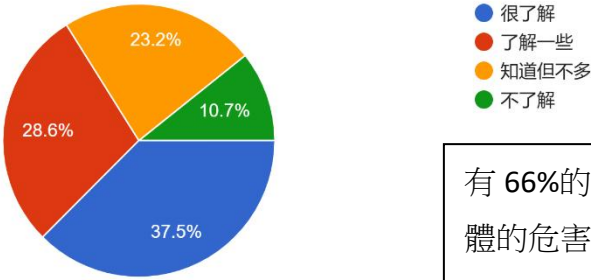
56 則回應



接近有七成五的人因他人抽菸而改變原本路徑。

您是否了解二手菸對健康的危害？

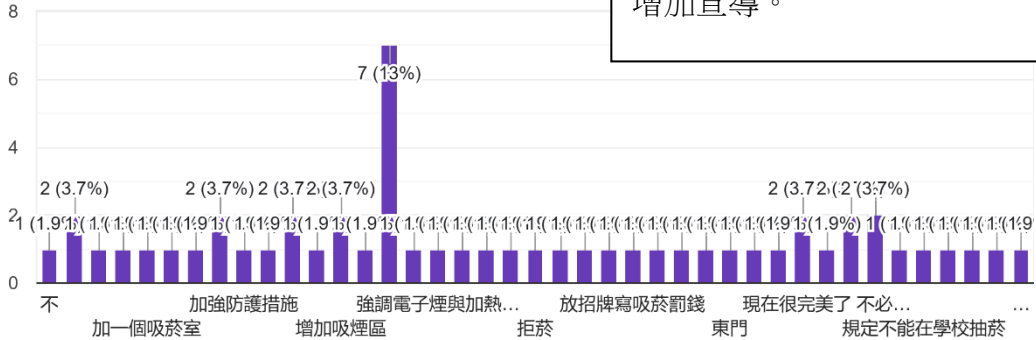
56 則回應



有 66% 的人知道二手菸對身體的危害。

您認為學校或社區應該加強哪些拒菸措施？

54 則回應

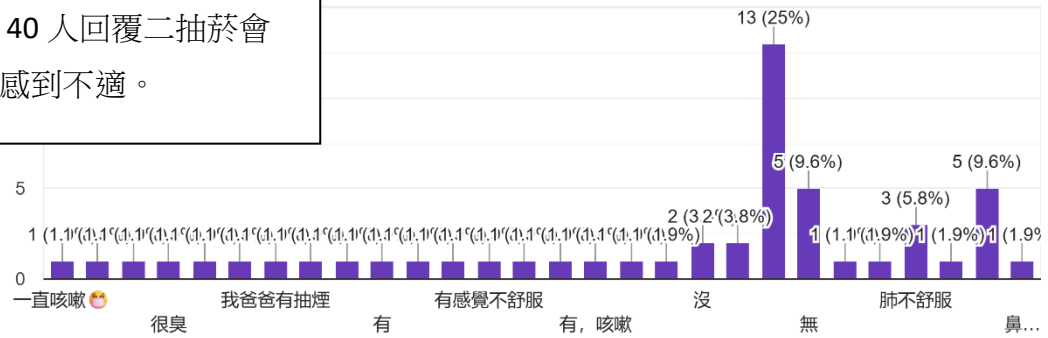


有高達 25 則回覆認為應該增加宣導。

您有沒有曾經因為二手菸影響感到身體不適？如果有，請描述情況。

52 則回應

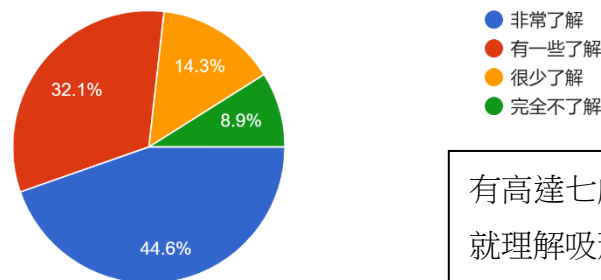
有高達 40 人回覆二抽菸會
讓自己感到不適。



5、拒菸宣導效果評估

參加宣導活動前，您對吸菸對身體危害的了解程度是？

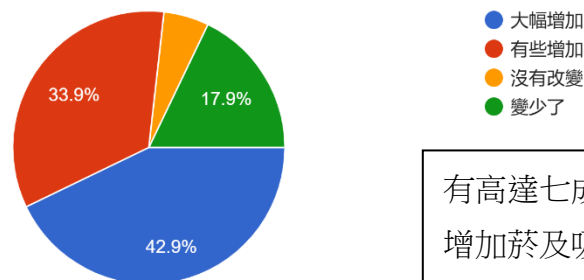
56 則回應



有高達七成五的人在宣導前
就理解吸菸危害。

參加宣導活動後，您覺得自己對吸菸與二手菸的危害了解是否增加？

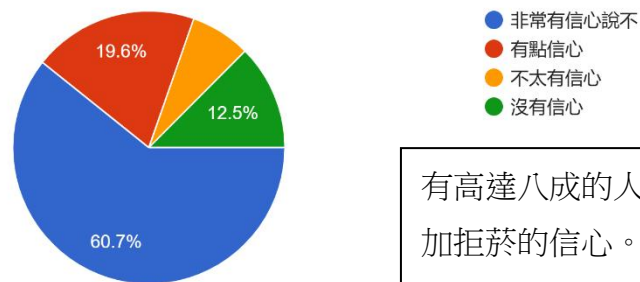
56 則回應



有高達七成五的人在宣導後
增加菸及吸菸的危害。

宣導活動後，您對拒絕吸菸的信心如何？

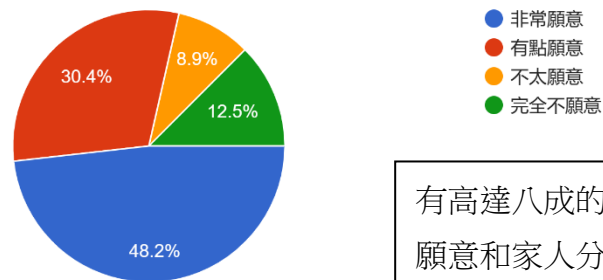
56 則回應



有高達八成的人在宣導後增加拒菸的信心。

您是否願意向朋友、家人分享您從宣導活動中學到的拒菸知識？

56 則回應

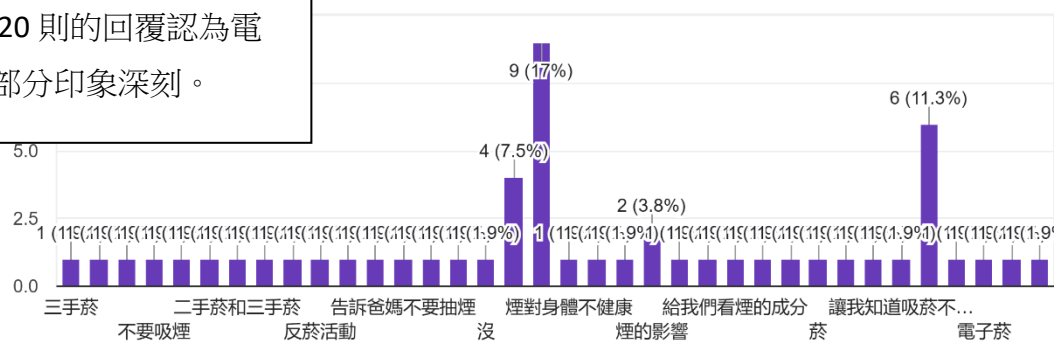


有高達八成的人在宣導後增願意和家人分享所學拒菸知識。

宣導活動中，哪些內容讓您印象最深刻？

53 則回應

有高達 20 則的回覆認為電子菸的部分印象深刻。



宣導活動後，大多數參與者對香菸與電子菸的危害有了更深入的了解，且願意拒絕吸菸的誘惑。部分原本家庭有吸菸習慣的同學表達想幫助家人戒除吸菸的

意願。此結果顯示行動研究結合實際應用與反思，能有效提升大家的拒菸意識。

參●結論

一、研究結論

透過這次研究了解了香菸的由來和成分，知道香菸裡面有尼古丁、焦油和一氧化碳等對身體有害的物質，這些東西會讓人上癮並且傷害肺和心臟，讓我知道吸菸會對健康造成嚴重影響並且更清楚明白了香菸和電子菸對健康的傷害，電子菸雖然不像香菸冒煙，但它裡面還是有尼古丁和其他有毒的化學物，會讓人上癮並損害身體。吸菸或吸電子菸都會對身體不好，應該避免。

原本我以為電子菸比香菸安全，但經過這次的研究，知道電子菸蘊含的危害並不少，還會讓人和身邊的人吸到有害的氣體。通過拒菸的宣導活動，我發現同學們的菸害認知變高，也增強了我們拒絕吸菸的決心。這讓我覺得拒菸宣導非常重要，讓我們能遠離菸害，擁有健康的身體。希望未來我們能在學校多舉辦類似的活動，讓更多同學了解吸菸的危害，並且建立拒菸的好習慣。這樣我們才能一起維護健康，過沒有菸害的生活。

二、研究限制

這次的研究雖然讓我和同學們了解了很多菸害的知識，但也有一些限制：

- 1、研究的調查對象只有我們學校的學生和部分校園附近的人口，樣本數比較少，不能代表所有學生或社區的情況。
- 2、由於時間有限，我們的拒菸宣導活動只能做一次，無法觀察長期的影響，我們不知道同學們是否能一直保持拒菸的決心。
- 3、部分同學可能在問卷作答時不夠仔細或怕別人知道自己的想法，這可能會影響問卷結果的真實性。
- 4、研究中我們主要用問卷和宣導活動來收集資料，沒有使用其他更深入的訪談或觀察方法，資訊收集不夠全面。
- 5、同學們的拒菸意願可能會受到家庭及朋友圈的影響，而這些外在因素未列入本次研究中深入探討。

因為這些限制，研究結果只能代表一定範圍，要讓更多人了解菸害，還需要做

更多的研究和宣導。

肆●參考文獻

中央社（2024）。最新研究揭菸害超乎預期 吸 1 支菸恐減壽 20 分鐘。取自

<https://www.cna.com.tw/news/aopl/202412300211.aspx>

基因線上（2024）。研究顯示吸菸加速胰臟癌進展戒菸成關鍵預防策略。取自

<https://geneonline.news>

新竹縣衛生局（2008）。吸菸與二手菸的危害。取自

<https://www.hcshb.gov.tw/cp.aspx?n=676>

羅偉哲（2023）。關於電子菸你可能會很意外的 points。取自

<https://health.ntuh.gov.tw/health/new/6493.html>

國民健康署（2025）。國人吸菸行為調查結果。

國民健康署（2025）。開學防菸不鬆懈善用「拒菸八不」遠離同儕誘惑。取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4878&pid=19371>

江叔娟（2015）。青少年拒菸介入成效之研究—以某高職的學生為例。〔碩士論文。慈濟大學〕臺灣博碩士論文知識加值系統。

周百謙（2017）。菸害，您不可不知的健康殺手。慈濟醫院公共衛生部。

杜杏慧（2021）。電子菸對健康影響之淺述。

衛福季刊（2025）。破除煙霧迷思—電子煙危害知多少。

網址：<https://www.mohwpaper.tw/adv3/maz45/utx13x.asp>

電子煙防制專區。台灣衛福部國民健康署。

網址：<https://www.hpa.gov.tw/pages/list.aspx?nodeid=444>

中央社。（2024）。最新研究揭菸害超乎預期 吸 1 支菸恐減壽 20 分鐘。取自

<https://www.cna.com.tw/news/aopl/202412300211.aspx>