

## 「拒菸舞士-拒菸最魅力」宣導素材運用規劃建議

| 宣導素材                  | 運用建議                               | 說明  |
|-----------------------|------------------------------------|---|
| <p>(一)<br/>8 分鐘短片</p> | <p>在週會、班會，或者其他課程，讓學生聚焦觀看且進行討論。</p> | <p>為讓學生輕鬆探索菸害及拒菸的技能，特別製作了一支 8 分鐘的「拒·菸·最·魅力」短片。</p> <p><b>拒</b>-絕菸害(跟別人說~菸，害人害己，百害無一利!)<br/> <b>菸</b>-癮掰掰(現在拒一口菸，就是在未來爭一口氣)<br/> <b>最</b>-愛自由(因為喜愛自由，所以選擇不被菸癮綑綁)<br/> <b>魅</b>-力展現(自信做自己，才是健康時尚的表現)<br/> <b>力</b>-勸親友(主動關懷親友，鼓勵親友戒菸)</p> <p>一、短片的內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.30 秒公益廣告；</li> <li>2.活動花絮；</li> <li>3.張鈞甯向菸說不：(1)遇到二手菸，會怎麼處理；(2)勸朋友戒菸的經驗；(3)什麼是電子煙(4)有哪些戒菸服務(5)怎麼拒菸等內容；</li> <li>4.5 月 31 日-世界無菸日；</li> <li>5.「拒·菸·最·魅力」五個招式示範與帶動。</li> </ol> <p>二、分組討論題目說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.甚麼是「拒菸舞士」？<br/>             不論是在家庭或是學校的日常生活中，自然展現：(1)拒-絕菸害、(2)菸-癮掰掰、(3)最-愛自由、(4)魅-力展現、(5)力-勸親友等五個拒菸招式，就是健康、自信、環保、時尚的「拒菸舞士」。</li> <li>2.同輩吸菸，會怎麼勸？<br/>             (1)張鈞甯說：勸別人不要吸菸的方法有很多種，我最常做的是請他嚼口香糖、咬咬核桃、再給他倒水(喔~是倒一杯水給他喝，不是”把水倒在他身上”喔)，讓他轉移注意力、忘記去吸菸；我也曾經纏著吸菸的朋友，吵著想聽他唱歌，讓他嘴吧沒空去吸菸；拍戲時，我也曾經遇到”不管旁邊的人”就自個兒抽起菸來的人...，你們猜我怎麼辦？我就開始尖叫、一直狂叫，叫到對方受不了~把菸熄掉...這應該是我做過最瘋狂的拒菸</li> </ol> |

事，其實方法很多，大家就自由創意發揮囉!

(2)菸商黑白說~小心別上當!「拒菸舞士」網站  
<http://ning.e-quit.org/>中的「型男靚女的迷思」當然也得看!

### 3.長輩吸菸，怎麼勸？

(1)張鈞甯說：可以拿著健保卡，去醫療院所看「戒菸門診」，尋求「專業醫護人員」及「戒菸藥物」的協助。另外，週一至週六上午 9 時至下午 9 時，可撥打免費戒菸專線 0800-63-63-63(63 禁菸節^^)，有專業的諮商師提供服務。

(2)華文戒菸網 <http://www.e-quit.org/>中有「如何戒菸」單元，清楚說明戒菸的好處，以及提供完整的戒菸管道，同學可以協助家中長輩上網查詢，並陪伴長輩使用戒菸服務。

### 4.什麼是電子煙？

(1)張鈞甯說：我以前聽吸菸的朋友說，電子煙沒有害處，可以幫助別人戒菸...，現在才知道，原來電子煙也算菸品的一種，也一樣會上癮，不但如此，電子煙還多了一項危險...就是~爆炸!國內外都經常有電子煙「蹦」~爆炸的事件!抽電子煙的朋友說，他們抽的電子煙是沒有尼古丁，不會上癮，好像有道理...不過想想，沒有成癮，幹嘛要一直抽啊?說能幫助戒菸，可是...好像還一直在抽菸ㄟ?

(2)邁入 21 世紀，新一代的菸品也隨 3C 潮流進行電子化，以別於傳統的燃燒式紙菸，新型的“電子煙”與“電熱式菸品”皆屬於非燃燒式菸品，「電子煙」是將菸草的萃取物製成菸油，加熱成蒸氣後吸入；「電熱式菸品」則是將菸草磨碎製成菸棒，加熱後吸入其蒸氣。這類產品由菸商所生產製造、行銷販售，我們統稱為「新興菸品」；要注意的是菸商已調整策略，針對這些新興的非燃燒式菸品不再暗示或強調戒菸效果，也不當作戒菸輔助產品或藥品，只專注於

|             |                              |  |
|-------------|------------------------------|--|
|             |                              | <p>宣稱具有減害功能！</p> <p>實際上，至今仍未有客觀且足夠的證據支持菸商的自吹自擂，初步研究甚至發現其中仍存在相當濃度的有害物質與致癌物。</p> <p>菸商為新興菸品創造了新詞彙：不是 Smoking(吸菸)，而是 Vaping(噴煙)。這是菸商對抗控菸的手段之一，目的是將 Vaping 變成一種正常而普遍的行為。同時於臉書等社交網站宣傳；將產品及店面包裝成高科技及潮流設計，減低與傳統菸品的關聯；舉辦花式噴煙比賽，塑造流行風潮；透過產品體驗、免費試用、舉辦派對等公關活動廣為宣傳，吸引年輕人使用。</p> <p>「世界衛生組織」建議各國應積極管制電子煙及新興菸品，包括管制銷售、進口、廣告；出售前須先註冊徵稅；禁止售予未成年人士等數種做法。董氏基金會將與國民健康署齊力推動新興菸品納「菸害防制法」管制。</p> <p>更詳細的「新興菸品」害處真相，請上華文戒菸網 <a href="http://www.e-quit.org/">http://www.e-quit.org/</a>「新興菸品專區」查詢。</p> <p><b>5.全班一起展現「拒·菸·最·魅·力」</b></p> <p>全班同學一起擔任「拒菸舞士」，擺出 pose 拍張合照，讓同學在自己的臉書社群展現。</p> <p>同時還可以在 106 年 11 月 3 日前，上臉書「拒菸舞士」粉絲專頁 <a href="https://www.facebook.com/smokefreedancer/">https://www.facebook.com/smokefreedancer/</a>，參加「拒菸舞士-在我班」活動，上傳班級合照，班級還有機會抽中大獎。</p> |
| (二)<br>大型布條 | 可懸掛在校門口明顯處。(建議每 1-2 個月要重新調整拉 | 讓進出學校的師生以及來往的行人，都可以清楚看到拒菸的宣導。  |

|             |                       |  |
|-------------|-----------------------|--|
|             | 直懸掛)                  |  |
| (三)<br>人形立牌 | 可放置在一進入學校的川堂明顯處。      | 讓學生感覺上學、放學，都有拒菸舞士-張鈞甯的陪伴與鼓勵。                           |
| (四)<br>海報   | 可張貼在校園明顯的公佈欄或是學務處門口等。 | 讓學生隨時可以在校園內看到拒菸的宣導。                                    |
| (五)<br>傳單   | 可張貼在班級公佈欄。            | 讓學生在班級內就可以近距離接觸到拒菸文宣，下課時間隨時可仔細觀看傳單中的一手菸害、二手菸害、電子煙害的資訊。 |

註:宣導素材(二)至(五)，已於 6 月寄達全國國中及高中(職)；八月亦完成全國國小及大專院校配送。

#### \*關於張鈞甯

|        |   |     |                   |
|--------|---|-----|-------------------|
| 姓名     | 張鈞甯 Ning Chang                                  | 暱稱： | 鈞小甯               |
| 生日     | 1982/ 9/ 4                                      | 血型  | A 型               |
| 星座     | 處女座   | 出生地 | 德國                |
| 身高     | 167cm   | 體重  | 49kg              |
| 專長     | 游泳、籃球   | 學歷  | 中央大學產業經濟學系碩士(法學組) |
| 最難忘的經驗 | 貴州攀岩、西藏登山、南極滑雪、澳洲高空跳傘、曾參加前美國總統歐巴馬也參加過的野外求生實境節目。 | 座右銘 | 牙一咬就過去了！          |