

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：郭淑惠 111.09.16.

研習名稱	111 年度校園菸、檳、酒害防制種籽教師 充能課程	主辦單位	臺南市政府衛生局東興辦公室
日期	111 年 09 月 16 日	地點	臺南市政府衛生局東興辦公室

研習目的：

- 一、全球與國內菸害分析
- 二、認識一般菸品、新型菸品
- 三、如何勸戒
- 四、酒對青少年危害
- 五、檳榔對身體危害
- 六、新型菸品自治條例說明
- 七、戒菸教育實施辦法
- 八、新版查獲學生吸菸通報表

研習主題：

- 一、尼古丁影響青少年大腦發展結構，菸草經常是年輕人物質濫用的入門品。
- 二、研究顯示，每天一包菸的青少年為例，相較於不吸菸者，未來有 3 倍以上的機率使用
- 三、酒精。10~30 倍的機率使用不同種類的毒品
- 四、吸菸傷害呼吸道的粘膜及纖毛，清除有害物質的能力降低，破壞免疫系統，降低免疫力，因此吸菸者較容易感冒，也易造成支氣管炎及肺炎。
- 五、菸品中的尼古丁等物質，會加速動脈硬化，讓血液黏稠、血管缺乏彈性，一旦引發阻塞會造成缺血性中風，若是血管破裂，則會造成出血性中風，菸品對心血管造成的惡劣影響，也容易引發心肌梗塞。
- 六、國人近半人口缺乏酒精代謝酵素「乙醛去氫酶(ALDH2)」，喝酒容易臉紅，還會提高酒精引起的疾病風險，如食道癌、頭頸部癌等，更不適合喝酒。
- 七、國際癌症研究總署已證實，檳榔子為第一類致癌物。嚼檳榔為國人罹患口腔癌主因
- 八、我國口腔癌新發生個案每年約 7,000 多人，近 9 成的患者有嚼檳榔習慣。

研習心得：

- 1、點菸傷肺戒菸不 Lung 廢。利用集會多宣導不菸、不酒、不檳榔。
- 2、將新版查獲學生吸菸通報表，轉知教官室。

教務主任 陳麗珠

校長 張敬川