

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with dark brown soil. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered, wavy bands of blue and white, suggesting a sky or distant hills.

菸害防制宣導

1.依據菸害防制法第12條規定，幾歲以下，不得抽菸？

- A. 16歲
- B. 18歲
- C. 20歲
- D. 皆不可以抽菸

菸害防制法第 12 條

- 未滿十八歲者，不得吸菸。
- 孕婦亦不得吸菸。
- 父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

2.我國的戒菸專線是？

A.0800-636363

B.1995

C.1925

D.0800-531531

解 析

- 0800-636363 戒菸專線
- 1995 生命線
- 1925 安心專線
- 090-531531 呼嚨你的啦

3.依據菸害防制法第13條規定，「任何人不得供應菸品予未滿18歲青少年」違 者最高罰 5 萬元，所謂的任何人包括那些人員？

A. 家人

B. 同學

C. 賣香菸的店家

D. 以上皆是

菸害防制法第 13 條

- 任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。
- 任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸。

任何人指的是全部的人都不得提供菸品給未滿十八歲者及孕婦

4.依據戒菸教育實施辦法第5條，未滿18歲吸菸，至少需要接受多久的戒菸教育？

A. 2小時

B. 2天

C. 3小時

D. 3天

戒菸教育實施辦法第5條

- 戒菸教育之內容，包含認識菸害、反菸、拒菸技巧、激發戒菸意圖或其他相關戒菸事項。
- 實施前項戒菸教育之方式，除課堂講授或諮商輔導方式進行外，並得透過電子通訊、網際網路或其他傳輸媒體為之。
- 辦理戒菸教育之時數，不得少於二小時。但未滿十八歲吸菸者一年內再違反時，得延長時數。

5.下列哪些場所是禁菸場所

- A. 在學校裡的體育館、籃球場、羽球場
- B. 旅館、商場、餐飲店之室內場所
- C. 圖書館、博物館、美術館之室內場所
- D. 以上皆是

菸害防制法第 15 條

下列場所全面禁止吸菸：

- 一、高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。
- 二、大專校院、圖書館、博物館、美術館及其他文化或社會教育機構所在之室內場所。
- 三、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構所在場所。
- 四、政府機關及公營事業機構所在之室內場所。
- 五、大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室。
- 六、製造、儲存或販賣易燃易爆物品之場所。
- 七、金融機構、郵局及電信事業之營業場所。
- 八、供室內體育、運動或健身之場所。
- 九、教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。
- 十、歌劇院、電影院、視聽歌唱業或資訊休閒業及其他供公眾休閒娛樂之室內場所

菸害防制法第 15 條

十一、旅館、商場、餐飲店或其他供公眾消費之室內場所。

十二、三人以上共用之室內工作場所。

十三、其他供公共使用之室內場所及經各級主管機關公告指定之場所及交通工具。

前項所定場所，應於所有入口處設置明顯禁菸標示，並不得供應與吸菸有關之器物。

第一項第三款及第十一款但書之室內吸菸室；其面積、設施及設置辦法，由中央主管機關定之。

6.依菸害防制法第15條規定，幾人以上之室內公共場所全面禁菸？

A.1人

B.2人

C.3人

D.4人

菸害防制法第 15 條

三人以上共用之室內工作場所。

7.就讀高二的春嬌跟志明去網咖，在網咖外面遇到其他學校的朋友珍妮花，這時志明拿出口袋的菸，並分享給春嬌及珍妮花，請問志明有違法嗎？

A.沒有，懂得分享是真朋友

B.有，違反了菸害防制法，任何人不得供應菸品予未滿18歲青少年，最高會被罰5萬元

菸害防制法第 23 條

罰則

違反第五條或第十條第一項規定者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並得按次連續處罰。

8.高一的杰倫趁中午休息時間躲在學校廁所吸菸,請問？

- A. 教官沒看到沒事的
- B. 接受戒菸教育2小時及校規處分
- C. 在禁菸場所抽菸最高被罰1萬元
- D. 除要接受戒菸教育2小時，另外在禁菸場所抽菸最高被罰1萬元

解析

- 禁菸場所吸菸：

違反第十五條第一項或第十六條第一項規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。

- 戒菸教育實施辦法第5條

- 1) 違反第十二條第一項規定者(未滿十八歲不得吸菸)，應令其接受戒菸教育
- 2) 辦理戒菸教育之時數，不得少於二小時。但未滿十八歲吸菸者一年內再違反時，得延長時數

9.網路都說販賣電子煙好玩又可以賺零用錢，
下列何者為非

- A. 販售未含尼古丁電子煙違反菸害防制法
- B. 販售含有尼古丁電子煙違反藥事法
- C. 販售電子煙宣稱可以戒菸違反藥事法
- D. 沒有違反任何法規

相關罰則

- 目前**草案**第三十一條規定，使用電子煙者將處新臺幣一萬元以上，五萬元以下罰鍰；第二十四條規定，製造或輸入電子煙者，處新臺幣一百萬元以上，五百萬元以下罰鍰。販賣者，處新臺幣二十萬元以上，一百萬元以下罰鍰。
- 依照**藥事法82條**的規定，只要販賣**含有尼古丁成分**的藥品，就需要經過食藥署查驗登記，沒有經許可就製造、輸入或販賣的話，最重可以處10年有期徒刑，併科1000萬元罰金。
- 販賣的電子菸產品裡面不含有尼古丁，但在販售時**標榜可以用來戒菸**，這也**違反藥事法第69條**的規定，最重也是可以罰到2500萬元。

10.當菸熄滅後殘留在環境中的污染物，菸品中的尼古丁、焦油等毒性化合物會附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、玩具、傢俱等各種物體表面我們稱為什麼？

A.一手菸

B.二手菸

C.三手菸

解析

- A. 一手菸：吸菸者將香菸**直接吸入肺部**，香菸經過燃燒可產生7,000種化學物質，至少有70種已知的致癌物。
- B. 二手菸：已點燃的香菸或吸菸者**呼出的煙霧**，由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成，已經被聯合國世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。
- C. 三手菸：指菸熄滅後在環境中**殘留的污染物**。當菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等，長期接觸或吸入這些汙染物，會增加罹癌風險。

11. 賈斯汀最近正在戒菸，他應該怎麼做是有助於他戒菸，下列哪一個方法是錯誤的

- A. 多喝開水
- B. 參加戶外活動
- C. 撥打戒菸專線
- D. 與吸菸的嘉明聚在一起

12.就讀國中的曾英俊同學晚上一邊遛狗一邊吸菸被警察攔檢，是否有違反菸害防制法

A.沒有任何違法

B.未滿18歲吸菸，應處戒菸教育

C.違規吸菸要罰鍰2,000元

相關罰則

- 1) 菸害防制法之罰則屬行政罰法，依據行政罰法第9條規定「**未滿 14 歲之行為，不予處罰**」。例如菸害防制法規定高中職以下校園屬於全面禁菸場所，若校園內吸菸為違反菸害防制法第15條第1項之規定，得處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，但如學生為未滿14歲則不適用罰鍰部分。
- 2) 違反第十二條第一項規定者(**未滿十八歲**不得吸菸)，應令其接受**戒菸教育**

13.市售電子煙不合法，下列說法何者為真？

- A. 多數含尼古丁且過量
- B. 含甲醛乙醛、丙二醇、重金屬等有害物質
- C. 品質粗糙，有潛在電池爆炸的危險
- D. 以上皆是

14.電子煙可能含高濃度尼古丁，使用的人不易控制掌握使用量，很容易使用過量，進而吸食更高的尼古丁，造成中毒。

A. 是

B. 否

15.在花蓮的連鎖超商及咖啡店(7-11、全家、星巴克)外的騎樓是屬於室外場所，所以可以吸菸？

- A. 對，騎樓屬於室外場所，不會影響其他人
- B. 不對，花蓮自109.04.07開始，全縣連鎖超商、咖啡騎樓下全面禁菸，違規民眾最高可罰一萬元。
- C. 不知道，但是大家都在外面抽，應該沒有違法

相關規定

花蓮縣衛生局為持續營造清新的無菸環境空間，依據菸害防制法第15條第1項第13款規定，自109年4月8日起公告花蓮縣連鎖超商、咖啡業者騎樓下全面禁菸，包含7-ELEVEN(92家)、全家超商(45家)、星巴克(6家)、85度c(8家)、路易莎(3家)及羅伯咖啡(8家)等共計162家，違規於禁菸騎樓吸菸之民眾，依菸害防制法第31條第1項規定，處新臺幣2,000元以上1萬元以下罰鍰。

16.下列哪一個是電子煙隱藏的危機

- A. 容易爆炸
- B. 菸油來源不明
- C. 號稱不含尼古丁
- D. 以上皆是

17.嘉玲想要戒菸,請問最好的方式是

A.改吸淡菸

B.去看戒菸門診

C.改吸電子菸

D.不要想太多,想抽就抽

戒菸的方法

(1)**心理準備** 大部分的人戒菸都會有困難，但是只要堅定信念，相信自己會成功戒菸，並配合專業人員的協助，這些困難都能獲得改善。

(2)**日常行為** 平日可時時自我提醒、嗑瓜子、嚼清涼薄荷糖果、吃小黃瓜、咬吸管、用清涼薄荷牙膏刷牙等，平日手拿菸的姿勢與習慣，可利用筆取代手持香菸，或將蔬菜、水果切條食用，都是有效方法。

(3)**藥物協助** 自101年3月1日起，衛生署推出「實施二代戒菸治療試辦計畫」，將**門診、急診及住院病人都納入戒菸治療適用對象**，並將戒菸用藥費用比照一般健保用藥，每次看診只需自付掛號費及戒菸藥物處方費用(最高200元之部分負擔，低收入戶全免)。

(4)**家人鼓勵** 由家人、朋友隨時叮嚀與鼓勵，使菸癮者能強化戒菸動力，為家人、朋友著想，避免周圍的人受到二手菸的危害。

18.紙菸、淡菸、加熱菸、電子煙、捲菸、嚼菸，以上哪幾個對身體不會有傷害？

A.紙菸及淡菸

B.加熱菸及電子菸

C.捲菸及嚼菸

D.不管哪一種都會對身體造成危害

19.香菸中會導致人成癮的成分是？

A.尼古丁

B.焦油

C.一氧化碳

D.化學成分

香菸的成分

- A. 尼古丁 具有中樞神經興奮、提神的作用，是造成香菸**成癮**的主要物質。
- B. 焦油 是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種**癌症的元兇**
- C. 一氧化碳 會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成**體內缺氧**，嚴重時甚至死亡。
- D. 化學成分 包括有數十種**刺激物質**及40種以上的**致癌物**。

20.香菸中會讓人罹癌的元兇是？

A.尼古丁

B.焦油

C.一氧化碳

D.化學物質

香菸的成分

- A. 尼古丁 具有中樞神經興奮、提神的作用，是造成香菸**成癮**的主要物質。
- B. 焦油 是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種**癌症的元兇**
- C. 一氧化碳 會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成**體內缺氧**，嚴重時甚至死亡。
- D. 化學成分 包括有數十種**刺激物質**及40種以上的**致癌物**。