

給家長的一封信

親愛的家長:您好!

(青少年版)

孩子是您與家人的寶貝，身為家長的您一定希望守護孩子安全成長，不讓菸煙殘害孩子的身心健康，讓我們與孩子一起向菸品說不。

紙菸中含有超過 7,000 種化學物質，其中 250 種是有毒的，至少有 93 種已知的致癌物，吸入後易致癌且會阻礙內分泌系統和腦部的發展，使思緒變遲鈍，影響課業學習與生活，還會延緩青春期的成長、抑制身高、皮膚暗沉、焦油會在手指及指甲上累積染成黃褐色。

除紙菸外，最近許多青少年也嘗試吸食電子煙，電子煙具有五大危害，易成癮、易中毒、會爆炸、會致癌，電子煙油還可能被添加大麻、安非他命等毒品。

拒絕菸品或引導孩子不吸菸是您和家人可以立即做的事。以下提供您有關青少年戒菸相關的資訊：

- 一、吸菸是一種成癮行為，八成吸菸者是在青少年開始吸菸。
- 二、當您得知孩子吸菸時，以耐心傾聽及關懷取代責罵，可以使用免費的戒菸諮詢專線 0800-636363，幫助孩子遠離菸害。
- 三、衛生福利部國民健康署-健康九九網頁提供青少年戒菸教育家長手冊-關懷孩子健康達人包，詳細內容可以掃描此 QR code。

市長

鄭文燦



掃描此 QR CODE，即可下載手冊。