

台北縣立新莊國民中學

春 暉 專 刊 NO.9

學務處生教組製

中華民國 91 年 9 月 4 日創刊

中華民國 91 年 12 月 25 日出刊

防制菸害

二年三十四班 高任瑤

吸菸對人體的傷害是不爭的事實，尼古丁對呼吸器官的害處，也是眾所周知。但癮君子一提到吸菸，就興致勃勃無法自拔，癮君子應拋棄吸菸，遠離菸害才對。

心理學家說吸菸是一種習慣，菸害不知不覺影響吸菸者的情緒及思考，近一步控制吸菸者的生活。

吸菸的人罹患牙周病的機率是不吸菸者的四倍。每天抽少於半包菸的人，罹患牙周病是不吸菸者的三倍。全球每分鐘就有八人死於菸害。此外，抽菸也會得「膀胱炎」、「中風」、「肺氣腫」等恐怖疾病。可是，癮君子偏偏樂衷此道，又不容易戒掉。

有人問，吸菸是病嗎？沒錯，吸菸是一種慢性病，短期內看不出症狀，久而久之就會像吸毒一樣上癮，利用廣告提醒大家少抽菸，藉由教育讓人們了解香菸對於人類健康的傷害，最有效的方法是，把吸菸習慣徹底戒掉。

戒菸好處多多，戒菸後會感覺空氣清新及食物變得有美味，身上不再有臭味，咳嗽減少，並可節省大筆菸錢及減少醫療支出。據說，要消除菸內的『尼古丁』很容易，只要一天不抽，就沒有了。然而，要消除其他有害的物質，卻要花幾十年的功夫。

越早抽菸，傷害越大，千萬不要因為好奇而去學抽菸。

在邁入廿一世紀的今天，除了以禮貌的態度拒吸二手菸外，也請積極鼓勵吸菸者戒菸。戒菸其實並不困難，相信自己，抓住機會，願意開始行動，就會成功。

最後，請戒菸的朋友別氣餒，為了自己也為了周遭人的健康，繼續努力加油吧！

拒絕吸菸

二年三十九班 楊雅婷

根據九十年十大死因排行榜中，肺炎就高居第八名的位置。難道，這點還不能引起國人對吸菸的注意嗎？

煙草害人，導致種種疾病甚至死亡。飯後來一根，無聊時又來一根、不僅身體無時無刻承受著這種負擔，連身旁人都被迫吸入二手菸。「身體髮膚受之父母」，為了要放鬆心情，而危害健康，這樣值得嗎？

所以，我國的少年福利法明文規定少年不能吸菸，有些國家也在實施全面禁菸，呼籲全球關注菸禍。

吸入的煙是高溫的氣體，含有許多有毒的化學物質，就像許多綜合起來的特製毒藥，容易使人成癮。這像是迷上了一個人無法自拔，又像是掉進了美國大峽谷萬丈深淵。當你在懸崖邊搖搖欲墜時，就必須擁有無比的決心和毅力，回頭是岸。否則賠了夫人又折兵，自己的性命都沒了，還連連身旁的人健康受到危害。

所以，大家要做到不吸菸，更應該維護拒吸「二手菸」的權利。

躍躍欲試的青少年們，放棄「吸菸」這個念頭吧！「吸菸」，只有百害而無一益。「運動＋無菸＝健康又自然」。此刻的我們，像樣枝頭上青綠的果子，正需要足夠的陽光、空氣和水，而不是躲在狹小的空間裡吸菸。多運動，不要多吸菸，運動可以增進血液循環，保持年少所擁有的青春活力。或者，我們可參加許多文藝活動，陶冶自己的品格，不要使自己接觸到菸害或毒品。不僅傷害自己的身體，更污染了整個社會。

使「菸」遠離自己，遠離家庭，遠離整個社會。保持青春活力，保持健康自然，請拒絕吸菸！

「建構無菸藝文空間菸害防制暑假作業」比賽

二年三十九班 楊雅婷 榮獲 第二名

二年三十四班 高任瑤 榮獲 優勝佳作

台北縣九十一學年度「春暉專案」比賽

作文類

三年三十六班 吳郁珮 榮獲 第二名

一年七班 李家禎 榮獲 佳作

漫畫類

二年十五班 林昱辰 榮獲 佳作

賀

周靜怡老師編輯