



(菸害防制~電子校刊徵文) 成果

電子校刊 x 南美國小健康促進資訊 x

← → C sfs.nmps.tyc.edu.tw/sfs3/modules/magazine/magazine.php?book_num=15&chap=264

應用程式 桃園縣南美國小 Google Yahoo奇摩 桃園市政府教育... 中央氣象局全球... 科技新知 甄試 管理學 正確的握筆姿勢... 其他書籤

校刊期別:
第12期 ▾

校長勉語
硬筆書法-教師組
硬筆書法「食」在感恩
正確用藥著色比賽
拒絕毒品勇敢say "no"
品格有約專題影片心得
全民反詐騙主題徵文
寫給吸菸者的一封信
離情依依感恩
學弟妹的祝福
交通安全海報創作
登革熱防治海報設計
視力保健攝影創作
資源回收物藝術創作
美術作品自由稿件
文字型自由稿件

發行人：徐自弘
編輯群：鄭伊琳、王

寫給吸菸者的一封信

班級	姓名	作品	指導老師	家長姓名
四年一班	許悅文	寫給吸菸者的一封信	蔡宜玲	許瑞昌
四年三班	莊妤柔	寫給吸菸者的一封信	何佳倫	莊啟恩
四年四班	張云晨	寫給吸菸者的一封信	周雅惠	云晨家長
五年一班	賴嘉妤	給吸菸者的一封信	余姿慧	張美婷
五年一班	黃維淳	給吸菸者的一封信	余姿慧	鄭寶完
五年三班	陳品豪	寫給吸菸者的一封信	羅瑩淑	董慧貞
五年三班	陳柔安	給吸菸者的一封信	羅瑩淑	黃鈺庭
五年三班	蔡筑安	寫給吸菸者的一封信	羅瑩淑	蔡騰毅
五年三班	蕭博謙	遠離菸品有益健康	羅瑩淑	蕭溫恆

下午 10:17
2015/6/5





(菸害防制) 成果

四年一班許悅文

寫給吸菸者的一封信

家長:許瑞昌

指導老師:蔡宜玲

給吸菸者:

吸菸者們好！我想請你們改掉吸菸的壞習慣，雖然我不知道你們吸煙的原因,但我知道吸菸的壞處在哪裡，如果你們再繼續吸菸，可能會讓肺部發黑、得到口腔癌，孕婦吸菸的話，將導致流產、早夭、頭腦發育不全等…其它疾病。

香菸中的成份有四千多種化學物質，其中的兩百種化學物質對人體健康有害，更有四十三多種致癌物質，例:尼古丁━一種強烈的興奮劑，焦油━一種聚集在肺部的化合物，會致癌，另外還有一氧化碳及其它化學成份等。

我很擔心吸煙者的生命與身體,希望大家不要吸菸，不然生命會提早走到盡頭，這封信，我希望能傳到各位心中，讓各位知道吸煙的可怕之處與壞處，希望你們能身體健康、長命百歲。

健康守護者：悅文敬上

五年三班蕭博謙

遠離菸品有益健康

家長:蕭溫恆

指導老師:羅瑩淑

親愛的爸爸：

我常常看到您到社區樓下吸菸，吸菸會影響口腔衛生，也會導致其它身體疾病，甚至會因菸癮而困你一生，再加上一盒菸也很貴啊！很浪費錢！真的是傷財又傷身。

聽您說壓力大的時候、有空的時候會吸菸，我覺得可以把吸菸改成運動，運動可以交到新朋友，也可藉著運動流汗排毒，不用許多花費，就可以讓身體變健康，並且讓自己遠離菸害。

也常聽您說戒菸很難，我也相信一個習慣動作要改不容易，但是吸菸是一種危害健康的習慣，我相信還有很多抒解壓力和打發空閒的好方



法，只要您下定決心，相信您的毅力和決心絕對能克服，希望在您想吸菸的時候，想想我們這些關心您的家人，都希望有個健康的父親，您就會少吸菸了，甚至把它戒掉。

爸爸您是我們家的支柱，把菸戒了吧！不但您健康，我們全家也健康！
您最愛的兒子博謙叩上

民國一百零四年四月十九日

五年三班林芷仔

家長:林義楠

指導老師:羅瑩淑

給老爸的一封信

親愛的老爸：

每次看到您回來時，都拖著疲倦的身體，走到家中唯一的陽台抽菸，雖然你選擇到後陽台抽菸，但會讓衣服都佈滿了菸臭味，讓我們吸入二手菸或三手菸。

所以我希望為了全家人的健康，別再抽菸了，這樣會讓您的肺不好，對家人也不好，還有可能會得肺癌，這是我希望您有個健康的身體，不要再抽菸的原因。

在此，我想和所有的吸煙者說「當你們點燃每根菸時，請想一下你自己和家人的健康吧！」】別害了別人和你最親的家人。敬祝

戒菸成功

最愛你的女兒芷伃敬上

一百零四年四月十七日

五年三班陳思安

家長:陳相甫

指導老師:羅瑩淑

寫給吸菸者的一封信

親愛的吸菸者：

您好，相信即使我不說，您也常常看到您手上香菸盒的警語吧！香菸燃燒後所產生的致癌物，容易造成心血管疾病以及肺疾病；懷孕中的婦女若是長期生活在二手菸的環境下，也會導致胎兒異常及早產，嚴重時甚至會造成流產。吸菸不只傷害自己，也同樣對自己的家人造成



危害。

戒菸除了能享受身體上的健康，更可以省下一筆小小的金錢。所以為了大家的健康以及自己的荷包著想，下定決心戒菸吧！從現在開始努力戒菸吧！祝

戒菸成功

同學陳思安敬上

二零四年四月十九日

六年一班陳宥綦

寫給吸菸者一封信

家長:陳杏猷

指導老師:盧佳嘉

穿梭在大街小巷，走在熙來攘往的人群中，總能看到許多正優雅吞雲吐霧的癮君子。面對他們，大家總是不發一語的快步離去；但抽菸的傷害不只是自己，連帶世界、空氣也在無形中受到傷害。聽啊！聽它們那無聲卻撼動人心的吶喊；看啊！看它們那淚流滿面卻無能為力的臉龐！

癮君子們，回想當初是如何接觸菸品，有些東西不能好奇也不能嘗試。看看許多人的下場，哪個人不被病痛折磨？哪個人不後悔？你仍然要步他們的後塵嗎？再想想你所愛的家人們，所有關心你的親友們，因為你的堅持，他們的內心正在淌血啊！愛別人之前要先愛自己，你，做到了嗎？因為你而內心受傷的人，你曾想過他們煎熬的心情嗎？吸二手菸對身體造成的傷害遠比吸菸造成的傷害還嚴重。當時你願意勇敢的接觸菸品，那你現在是否有勇氣戒掉這個習慣呢？

戒菸不分早晚，看看孫越爺爺，戒菸後人生多麼精彩啊！真正酷的人愛惜生命！愛惜自己，而不是把酷建立在吞雲吐霧上的瀟灑。祝福你！

五年五班毛祖英

寫給吸菸者的一封信

家長:毛紹周

指導老師:莊靜雯

親愛的阿公你好:



我是祖英，我知道你很愛我們，也很愛這個家，但是您有一個缺點，就是太喜歡抽菸了。

阿公，每當有朋友來找您的時候，您都會熱情的遞過一支菸，和你的朋友雲裡霧裡的抽了起來。阿公當你在抽菸時，您有沒有想到我們全家人，都為您捏了一把冷汗啊！您可是把我們全家人的幸福與快樂都抵上了呀！

阿公，難道你忘記我從網路上找到關於吸菸有害身體健康的常識嗎？你知道吸一支菸就會減掉五分鐘的壽命，吸了十二支菸就足以減少一個小時的壽命耶！這句話我不只一次在您面前說過了！你怎麼都說不聽呢？您曾經是學校的主任，應該比我們更了解吸菸對身體的危害！你怎麼都戒不了呢？

阿公，為了您還有全家的幸福美滿，請您別再抽菸了！

敬祝身體健康萬事如意

孫女祖英敬上

五年九班龍軍

寫給吸菸者的一封信

家長:龍輔德

指導老師:蔡志昇

我曾經在新聞、報紙、網路和朋友及親戚之間看到有許多人因抽菸所造成的危害，可能會污染空氣的品質、影響大眾的健康，或者是引發火災。

我知道有許多人都是「飯後一根菸，快樂似神仙」，但是一個人只要每天接連不斷的吸菸，你的身體器官就會壞掉，甚至還會得癌症，如：肺癌、口腔癌...等，而且也會污染整個空氣的品質。也有人會亂丟菸蒂，輕者造成環境髒亂，嚴重的話還可能會引起火災。

如果你在密閉、空氣不流通的地方抽菸，會讓大家吸到二手菸，影響身體健康。像是如果有孕婦吸到二手菸，會影響她的胎兒健康，或者是小孩吸到二手菸的話，所受到的傷害可是比抽菸的人還嚴重呢！

所以現在如果你還在吸菸，請你開始戒煙。如果你一定要吸菸，請不要在密閉空間或人多的地方吸菸。但為了你的健康著想，還是趕快下定決心戒煙吧！



指標名稱	視力保健			口腔衛生		健康體位				菸害防制指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。			正確用藥教育			檳榔防制
	學生數	近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘	每天戶外活動累計2小時	學生齲齒就醫率 A 【診斷有齲齒的就醫學生數】 B 【口腔診斷結果為齲齒的學生數】	學生每日平均刷牙次數 A 【學生每日刷牙次數總數】 B 【學生總人數】	每周累積210分鐘	每天吃早餐	每天五蔬果	每天喝水量達1500 CC	學生吸菸人數	吸菸學生有參與戒菸人數	從詢問的時間往前回推7日皆未吸菸之學生數	遵醫囑服藥	具有藥師諮詢電話	曾口頭或電話進行用藥諮詢人數	學生過去30天內曾經嚼檳榔人數
達成行為	【A : 860 B : 926】(人)	【 1812 】(人)	【 1716 】(人)	【 A : 16 B : 16】 (人)	【 1754】(人)	【 1813】(人)	【 1748】(人)	【 1783】(人)	【 0】(人)	【 0】(人)	【 1864】(人)	【 1213】(人)	【 1192】(人)	【 1205】(人)	【 0】(人)	
達成率為達成人數 除以全班人數(%)	【 93】%	【 97】%	【 96】%	【 100】%	【 94】%	【 97】%	【 94】%	【 96】%	【 0】%	【 0】%	【 0】%	【 94】%	【 92】%	【 943】%	【 0】%	

南美國小健康促進學校成效指標調查問卷統計表 【學生總人數:1864】

