



# 義守大學校園生活暨安全快報第 256 期

發刊日期：113 年 4 月 1 日

校安專線：0911-885115

發行/學生事務處 編審/軍訓室

聯絡人/李明耀 校安輔導員 (07)6577711 轉 2807

網址：[https://www.isu.edu.tw/newsite/showpage.php?dept\\_mno=802&dept\\_id=5&page\\_id=44158](https://www.isu.edu.tw/newsite/showpage.php?dept_mno=802&dept_id=5&page_id=44158)



## 交通安全宣導



## 防制霸凌、反詐騙宣導



## 健康資訊與防疫



## 毒品防制宣導



## 菸害防制宣導



## 自殺防治宣導





## 太擠啦！機車「限載1人」

小型輕型機車則不可載人喔

(小型輕型機車：最大輸出小於1.34馬力，最大速率在每小時45公里以下)



駕駛與乘客均需戴妥安全帽

同學於校外發現行駛不良路段可透過 1999 市民專線反映或撥打本校校安中心專線(0911885115)由交通安全業務承辦教官蒐整後，統一以學校名義反應至相關單位協處。

歡迎掃描本校交通安全教育網 QR code



資料來源：交通部路政及道安司

防制霸凌宣導

# 防制校園霸凌 勇敢說出來



教育部關心您

資料來源：教育部

# 反詐騙宣導



資料來源：軍訓室

# 護腎黃金8守則

多喝水

不抽菸

三高控制

健康飲食

體重控制

規律運動

避免服用  
不當藥物

定期檢查  
腎功能



衛生福利部

資料來源：衛福部

毒品防制宣導

免付費諮詢專線：0800-770-885

請請您，幫幫我

# 拒絕毒品 反轉毒害 4行動

1  **珍愛生命** CHERISH  
愛自己

2  **防毒拒毒** REFUSE  
拒菸、酒、毒沾身

3  **知毒反毒** STOP  
打擊毒害-毒品止步

4  **關懷協助** CARE  
積極轉介

 衛生福利部  
食品藥物管理署  
FDA Food and Drug Administration



財團法人國範文教基金會



反毒資源館

廣告

資料來源：衛福部

## 解開電子煙的迷思

不要被騙了！  
電子煙也是菸



### ?

### 什麼是電子煙

電子煙是一種外形類似菸品的產品，通常由鋰電池、霧化器、卡匣煙彈或補充液所組成。



### 使用電子煙就確保健康無虞

### ?

世界衛生組織於2013年的聲明中指出，使用含尼古丁的電子煙，會帶來尼古丁中毒的危險，以及使本來不吸菸的人染上菸癮的危險。

一名體重30公斤的兒童吞下尼古丁含量為24毫克的煙彈時，就會引起急性尼古丁中毒，甚至造成死亡

### 電子煙含「尼古丁」一樣會成癮

尼古丁是一種興奮劑，可以刺激中樞神經，使人上癮或產生依賴性，重複使用引起血壓上升、心跳加速並降低食慾

★電子煙有「甲醛」、「丙二醇」、「重金屬」等致命化學物質。

★電子煙品管粗糙，有爆炸的危險

### 錯誤1

### 電子煙可以幫助戒菸 X

世界衛生組織：「沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸！」  
世界醫師會：「電子煙完全不能等同經科學方法證實有效的戒菸方法。」

### 錯誤2

### 電子煙是吸菸者減害的選擇 X

世界衛生組織：「電子煙多含尼古丁、丙二醇、重金屬或其它有毒化學物質，不但易導致上癮，使用者亦可能有致命危險！」

世界醫師會：「戒菸應尋求正確管道！電子煙缺乏嚴謹的化學、動物實驗和臨床試驗，不論在戒菸治療輔助的功能性或菸品替代物的安全性上，均未確立。」

### 錯誤3

### 電子煙不是菸品、不會上癮、電子煙無害 X

世界衛生組織：「電子煙內含尼古丁一樣會成癮，無助於戒菸！」  
世界醫師會：「電子煙之尼古丁含量未知，使用者實際吸入量亦屬未知之數，具有導致尼古丁中毒之潛在危險。」

## 尋求有效及正確的戒菸方法

### ◎紓壓、醒腦的戒菸四招

- 第1招：想吸菸時，連續15次放鬆深呼吸。
- 第2招：喝1杯冷水滋潤喉嚨。
- 第3招：再來伸懶腰15次，做擴胸運動、伸展四肢或原地跳躍也可以。
- 第4招：最後來個刷牙或洗臉，可讓自己神清氣爽，精神馬上來！

◎戒菸門診 拿著健保卡到醫療院所看戒菸門診，接受戒菸專業醫療服務。

◎戒菸專線 撥打「免費戒菸專線0800-63-63-63」進行戒菸諮詢。

◎華文戒菸網 菸癮來襲，立即上24h全年無休「華文戒菸網」了解菸害及各種戒菸方法，還可動手安排自己的戒菸計畫及戒菸菜單。

資料來源：蕭氏基金會 華文戒菸網

-義守大學學生事務處衛生保健組關心您-

資料來源：衛保組

# 珍愛生命 擁抱幸福

1問2應3轉介的技巧

**1 問 To Ask**  
主動關懷與積極傾聽

**2 應 To Response**  
適當回應與支持陪伴

**3 轉介 To Refer**  
資源轉介與持續關懷



★24小時安心專線：0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)

★心理諮詢預約專線：049-2209595

★生命線：1995

 南投縣政府衛生局 關心您 (廣告)

資料來源：南投縣衛生局