

# 拒絕菸害健康長在 林口長庚紀念醫院拒菸夏令營活

記者陳華興 / 桃園報導 2023-08-05



林口長庚紀念醫院 4 日舉辦「拒絕菸害健康長在」夏令營活動。長庚醫院指出，菸品是國人健康的頭號殺手，吸菸不僅危害健康，更可能影響未成年人的身心及社會發展。依據國民健康署民國 110 年「青少年吸菸行為」調查結果發現，青少年第一次吸菸的原因多出於「好奇」，國中學生及高中職學生電子煙使用率由 107 年至 110 年皆有上升，顯示短短 3 年時間有使用電子煙經驗的青少年快速增加。

為保護未成年人免於菸品危害，落實向下紮根拒菸觀念，桃園市政府衛生局與林口長庚紀念醫院共同舉辦 112 年拒菸夏令營活動。本次營隊結合胸腔內科、家庭醫學科、營養治療科及戒菸團隊等專業講師，透過多元且寓教於樂的方式讓小朋友認識菸害預防。



拒絕菸害健康長在 林口長庚紀念醫院拒菸夏令營活動

本次活動計 34 名桃園市國小四至六年級學童參與，林口長庚紀念醫院邱政洵副院長及桃園市政府衛生局陳效君專門委員於 8 月 3 日特地蒞臨營隊始業式為小朋友們加油打氣。邱副院長提醒參加營隊的孩童們，不論是傳統菸品或新興的電子煙均容易對健康造成傷害，其中電子煙具高度成癮性，不可輕忽，期望孩童於營隊結束後可以成為拒菸推廣小尖兵，將重要觀念帶給家人與朋友，一同守護親友健

康！陳專門委員表示拒菸觀念要從小扎根，希望每個孩童可以透過醫院用心規劃的課程與活潑生動的體驗中，獲得許多健康正確的觀念，收穫滿滿。



拒絕菸害健康長在 林口長庚紀念醫院拒菸夏令營活動

胸腔內科洪醫師提到菸品不僅可能造成心血管疾病、腸胃道疾病等，菸品更包含許多致癌成分，可能造成肺癌、口腔癌等，更容易影響我們的呼吸系統功能；家庭醫學科王醫師更說明，落實均衡飲食及規律運動是保持健康的不二法門，了解每日應攝取的六大類食物，並選擇合適自己的運動方式非常重要；林戒菸個管師透過簡單易懂地說明菸品、二手菸及三手菸對人體健康的危害，並透過有趣的情境練功坊，讓小朋友練習如何向菸品說不！



拒絕菸害健康長在 林口長庚紀念醫院拒菸夏令營活動

林口長庚大專志工隊幸運草兒童劇團球球姐姐，帶領小朋友雙手戴上可愛的動物布偶，化身拒菸小劇場的獅子及貓咪演員，錄製專屬的衛教短片。在隊輔哥哥姐姐的陪同下，小朋友繪製自創的宣導標語，當起拒菸小小宣導員，向來院就醫的叔叔阿姨說明菸害防制及健康的重要性，健康觀念需從小紮根！



拒絕菸害健康長在 林口長庚紀念醫院拒菸夏令營活動

透過各種遊戲練習，讓小朋友們跟著哥哥姐姐一起練習自我保健的小秘訣，更嘗試向來院的民眾宣導菸害防制的良好觀念，在短短營隊期間收穫滿滿，共度一個難忘的暑假，也把正確的觀念帶回去與家人朋友分享！

※衛福部提醒您 吸菸能導致肺癌、心臟血管疾病！※