

投稿類別：健康護理類

篇名：菸菸一息

作者：

林紫涵。新竹市私立光復高中。高二 61 班

楊宜軒。新竹市私立光復高中。高二 61 班

指導老師：

古孟玲老師

壹、前言

一、研究動機

現在抽菸已經不分年齡或是性別，我們想研究的原因是大家抽菸的理由是什麼為什麼會以抽菸做為解決問題的行為，尤其是在校園裡的青少年。因此這一次我們這一組的小論文決定用這個現象做為主題！

「世界衛生組織指出，全球每年有 600 萬人死於菸害，相當於每 6 秒鐘就有 1 人死於菸害。」(衛生福利部國民健康署，2015)，這句話的意思相當於只要每過 6 秒鐘就會有一個人死於菸害。「吸菸者壽命比不吸菸者約減少 20~25 年。吸菸者中有 1/3 至 1/2 死於菸害。」(維基百科，2015)，由此可知，吸菸者享齡較一般不吸煙者的壽命還短。

大部分的人皆知道「抽菸會患有：中風、口腔癌、壞血病等微量營養素失調、肺癌、心臟病、胃潰瘍。」(維基百科，2015)，對未成年者健康有害，但是為什麼還是有這麼多人抽菸？抽菸的錢又是從哪裡來的呢？因此我們想要探討高中生菸錢從哪裡來？不抽菸真的有這麼困難嗎？

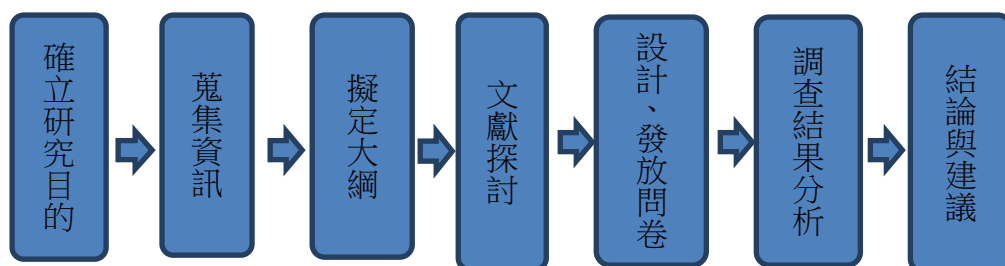
二、研究目的

- (一) 探討高中生抽菸的原因。
- (二) 探討高中生校園抽菸的行為。
- (三) 探討高中生抽菸對健康的影響。

三、研究方法

- (一)利用問卷分析高中生校園的抽菸行為，問卷只提供給會抽菸的學生填。
- (二)到圖書館借閱相關書籍。
- (三)有關抽菸的文獻去網路上找尋相關書籍與健康護理雜誌。

四、研究步驟



貳、正文

一、探討青少年抽菸的原因

(一) 父母影響

青少年抽菸的原因有很多種，例如：家庭影響、同儕影響，「同儕與家長吸菸影響青少年」(風傳媒，2017)，使青少年也開始吸菸，「若青少年的父母親其中一人或兩人都吸菸，那這些青少年較可能吸菸並成癮。」(大家健康雜誌，2009)，影響之大，家庭裡的成員如果抽菸彷彿顯示間接鼓勵著青少年抽菸。

(二) 同儕影響

青少年抽菸的行為也深受朋友的影響，「針對高中高職男女吸菸行為的調查當中，顯示青少年多半無法抗拒同儕「隨手一根菸、友情更彌堅」的壓力。」(林紋純、詹建富，2012)，因此可見青少年被朋友慫恿抽菸的機率會比一般人還要高。

(三) 慾望影響

許多青少年抽菸的原因是因為抽菸成癮了導致對菸品產生了慾望，只要沒有使用菸品，就覺得渾身不對勁。「最能代表成特性是失去自制能力，抽菸者必須花費心力才能戒菸或戒菸時會產生不適的現象。為偵測這種自主性的喪失。」(科學人雜誌，2008)

青少年第一次使用菸品大多是來自於好奇心，「開始使用菸品的原因為新鮮、好玩、好奇、同儕或朋友的影響、模仿、控制緊張、使用菸品來放鬆！」(彰化基督教醫院，2013)

(四) 環境影響

有少許的青少年抽菸是因為從小就接觸的到菸品，所以導致日後

開始有吸菸的行為「有接近九成是在十八歲前就開始接觸到香菸，這也顯示預防青少年抽菸的重要性。」(王明鈺，2017)。

(五)抽菸頻率

青少年抽菸的頻率大概為一天一包，之所以一包菸有 20 支是因為一天就會抽到 16 至 20 支菸。「每一天的抽菸量就差不多是 16~20 支菸左右。」(LIFE 生活網，2015)。

(六)抽菸性別

青少年時期抽菸的男女生都有，其中最常見的青少年抽菸性別為男生較多。「高中職學生吸菸率 2007 年為 14.8%(男性 19.3%，女性 9.1%)及 2009 年為 14.8% (男性 19.6%，女性 9.1%)。」(董事基金會華文戒菸網，2007)

二、探討青少年抽菸的行為

(一)青少年抽菸的地點

大部分的青少年抽菸的地點通常在學校、網咖、公共場所「衛生署統計顯示，第一次菸品來源半數來自同學或朋友，最常吸菸地為網咖、公園、街上等公共場所。」(衛生福利部國民健康署，2011)。

(二)抽菸同行者

而通常在抽菸成癮時，大部分的人都會選擇朋友找伴一起抽菸整群一起吸菸的年齡大約會在中學時期、較叛逆的年齡！「抽菸的年齡 11-18 歲通常抽菸行為皆為整群一起吸菸，青少年的抽菸行為顯著增加青春期的開始時間在男生抽菸。」(維普網，2015)。

(三)抽菸懲處

青少年們都知道未成年吸菸會受處罰，在菸害防治法上卻有著「在學校等禁菸場所抽菸，除處兩千元罰款，同時還要接受戒菸教育。」(林相美，2010)。

(四)心情影響

青少年會抽菸有些是因為心情不好，所以用吸菸緩解心情不好的情緒。「青少年多半以心情不好以及一個人獨處時最常想到抽菸。」(大家健康雜誌，1999)；「我相信吸菸能幫助我放鬆，給我勇氣和自信。」(嚴冬冬，2011)。

三、探討青少年抽菸對自身的影響

(一)抽菸對身體的影響

大部分的人都知道吸菸會影響身體健康，也會使最親近的家人吸到二手菸但仍然戒不掉抽菸的行為，菸裡含有一種成分名為尼古丁，尼古丁會使吸菸者上癮，「尼古丁的誘惑常常襲捲青少年，而且對身體的危害大，也越容易上癮。」(衛生福利部國民健康署，2014)；「惡性腫瘤是抽菸的不良後果之一，心臟病、血管疾病及氣喘也是由抽菸間接造成的。」(潘震澤，2012)

(二)抽菸對口腔的影響

青少年長期抽菸會對牙齒造成很大的影響，產生牙周病、牙齒泛黃這些都是抽菸對牙齒造成的影響，「吸菸會造成口臭、損害味蕾、牙齒泛黃，及脫落。」(衛生福利部國民健康署，2014)。

(三)抽菸對皮膚造成的影響

大部分的人都知道抽菸不只會對身體造成的影響，也會對皮膚造成很大的影響，長期抽菸的青少年不僅看起來比一般的年輕人還老，甚至本來皮膚細嫩光滑也會變得很粗糙，「吸菸容易消耗體內的蛋白質及抗氧化物，所以吸菸老化快、皮膚粗糙、皺紋多。」(衛生福利部國民健康署，2014)。

(四)抽菸對四肢造成的影響

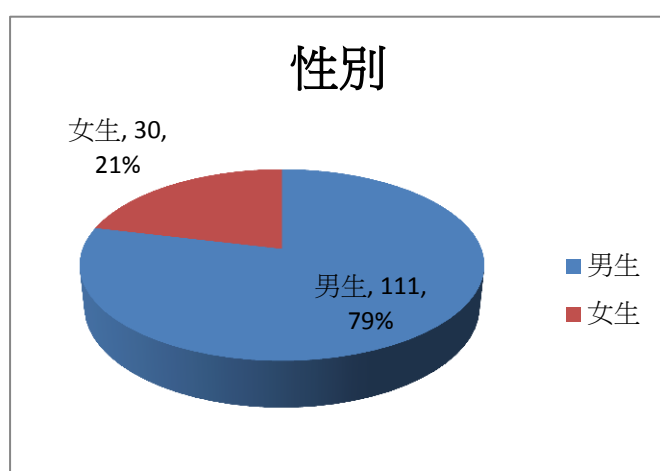
長期抽菸的青少年指甲容易染成黃褐色，「菸品的焦油會在手指及指甲上累積，而將手指及指甲染成黃褐色。」(衛生福利部國民健康署，2014)。

(五)抽菸後成的症狀

吸菸後會造成的症狀，會對人體生理有極大的影響：「抽煙對人體生理的影響包括肺臟症病、呼吸系統、心臟血液系統、脾臟、腎臟、腦部及肺。」(反毒戒毒學術實務交流網，2011)。

四、問卷調查結果

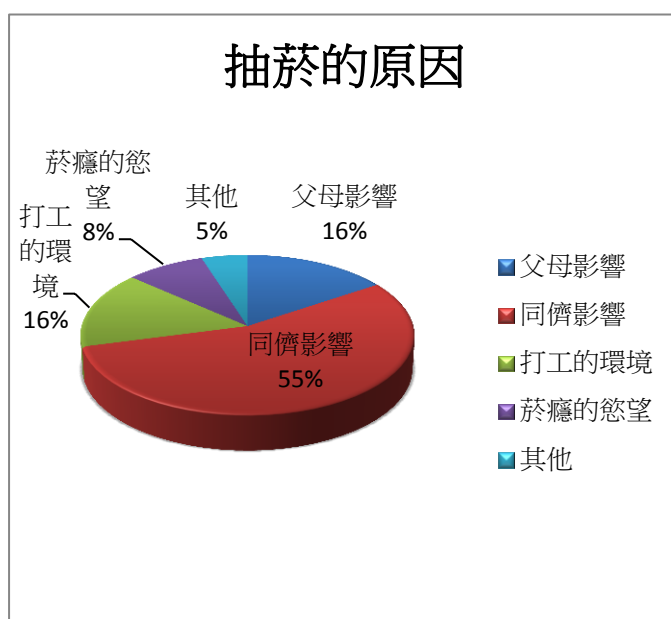
以下是針對高中生抽煙的問卷調查結果，進行統計及分析，如下所示：本問卷共發出 200 份，回收 141 份，有效回收率為 71%，將本組研究結果及分析說明如下：



圖一 抽煙的高中生性別比例

據研究調查顯示，青少年高中生會抽菸的男生比例佔 79%，女生則佔了 21%，由此可知：高中生的男生會抽菸的比率比女生高。

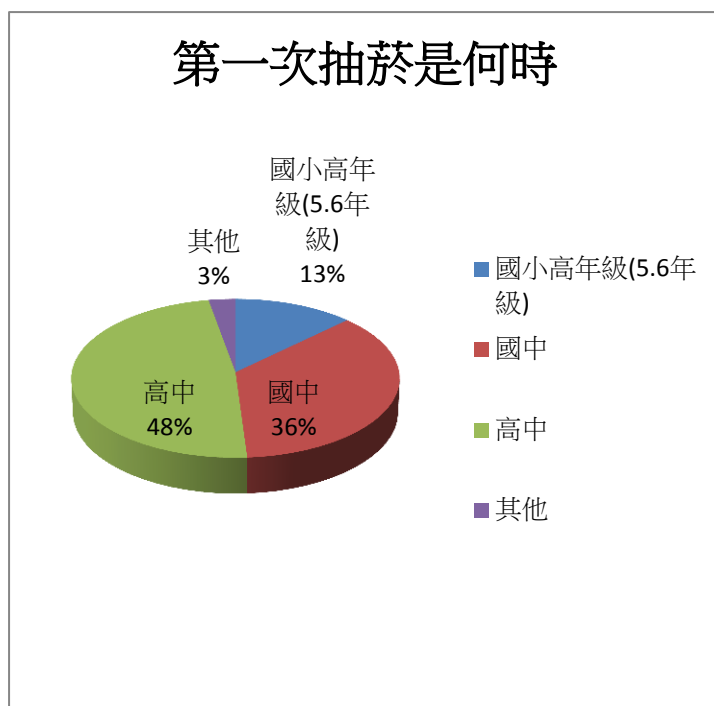
這個研究顯示結果，與我們查到的文獻結果相符(董事基金會華文戒菸網，2007)。



圖二 高中生抽煙的原因比例

據研究調查顯示，現今青少年抽菸的原因大多數以同儕影響為主(55%)；而父母影響及打工環境的影響皆佔了 18%，剩下的少部分青少年因有菸癮慾望所以抽菸的佔了 8%，其他原因，如：零用錢太多、無聊，佔了 5%。

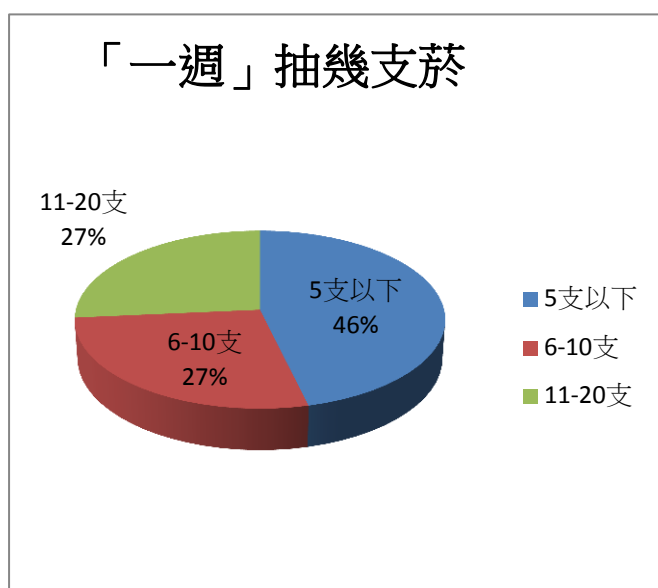
高中生正值青少年階段，很多不好習慣的養成都是從交友開始(大家健康雜誌，2009)，因此，高中生交友宜更加謹慎。



圖三 高中生第一次抽煙的時間比例

據研究調查顯示，我們這組發現青少年開始抽菸大部分是在高中時期，**高中時期抽第一支菸的人數佔了 48%**；其次則是國中階段抽菸，佔 36%，在國小高年級抽菸的比例佔了 13%，而其他佔了 3%(指在國小中年級就開始抽菸了)。

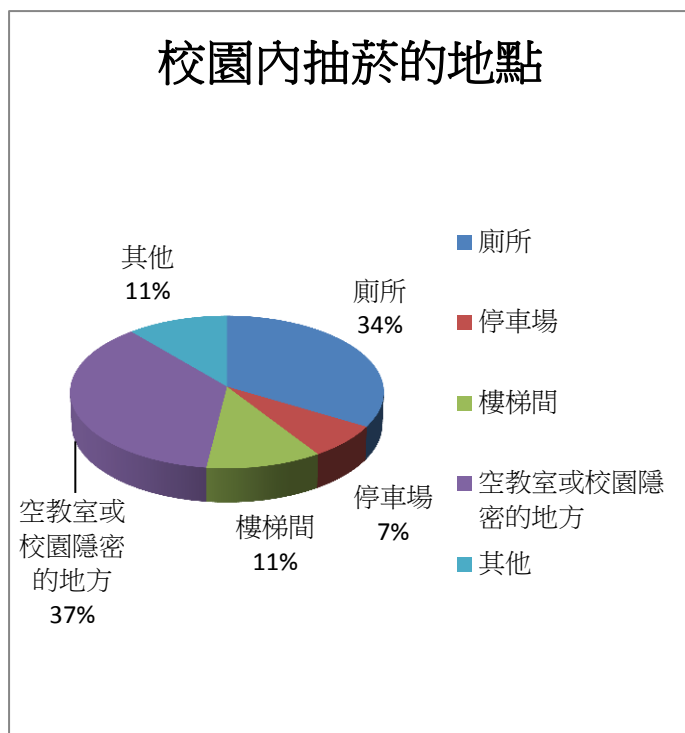
國高中階段正值青春期的，所以許多的叛逆行為皆在中學時期(維普網，2015)而抽菸是國高中生不良行為的表現。



圖四 高中生一周抽幾支菸的比例

據研究調查顯示，高中生每週抽菸的數量：**一週抽 5 支以下的高中生佔 46%**，而 6-10 支及 11-20 支各佔了 27%。

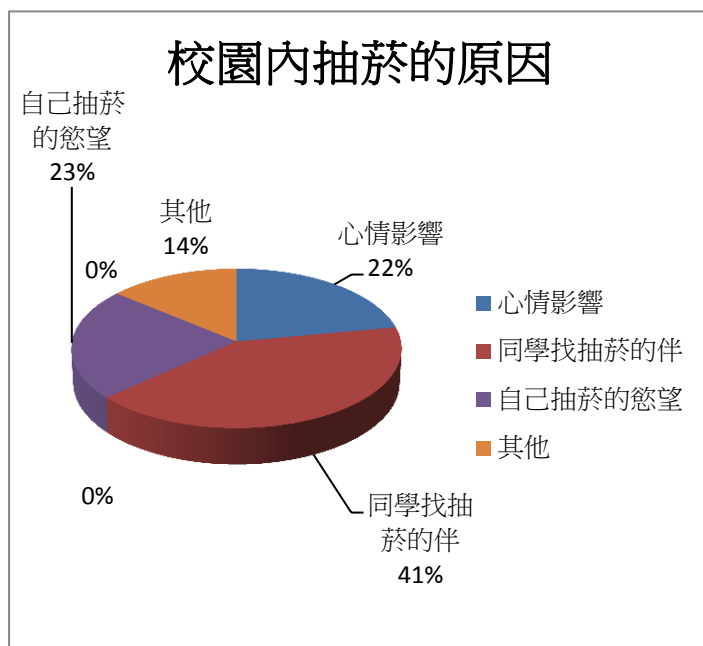
我們認為高中生之所以一週抽菸的數量不多的原因可能是因為會受到懲處，因此我們調查出這項結果。



圖五 高中生校園抽煙的地點

據研究調查顯示，大部分學生抽煙的地點，空教室及隱密的地方佔了 37%，其次是廁所占 34%，樓梯間及其他各佔了 11%，其他的地方指的是：不在校園內抽煙 10%；在音樂教室及樹後抽煙的各有 1%

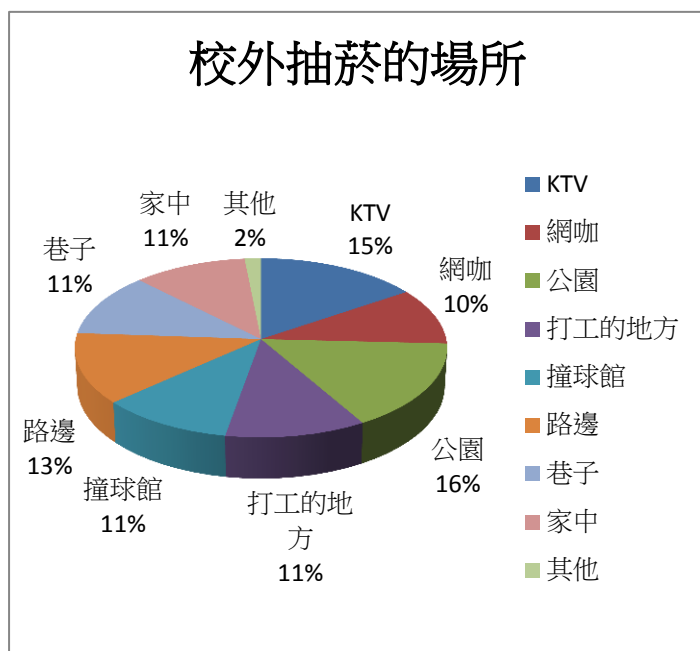
就我們高中階段，校園中我們也是最常在這兩個地方發現抽菸的學生，所以這個結果與衛福部的研究相符(衛生福利部國民健康署，2011)，因此我們更應該維護這兩個地方的校園環境。



圖六 高中生校園抽煙的原因

據研究調查顯示，41%的高中生會在校園抽菸的主要因素是同學找抽菸的伴；23%的青少年是因為自己抽菸的慾望因此在校園抽菸；22%是因為心情影響，其他則佔了 14%，大部分的其他是因為無聊打發時間。

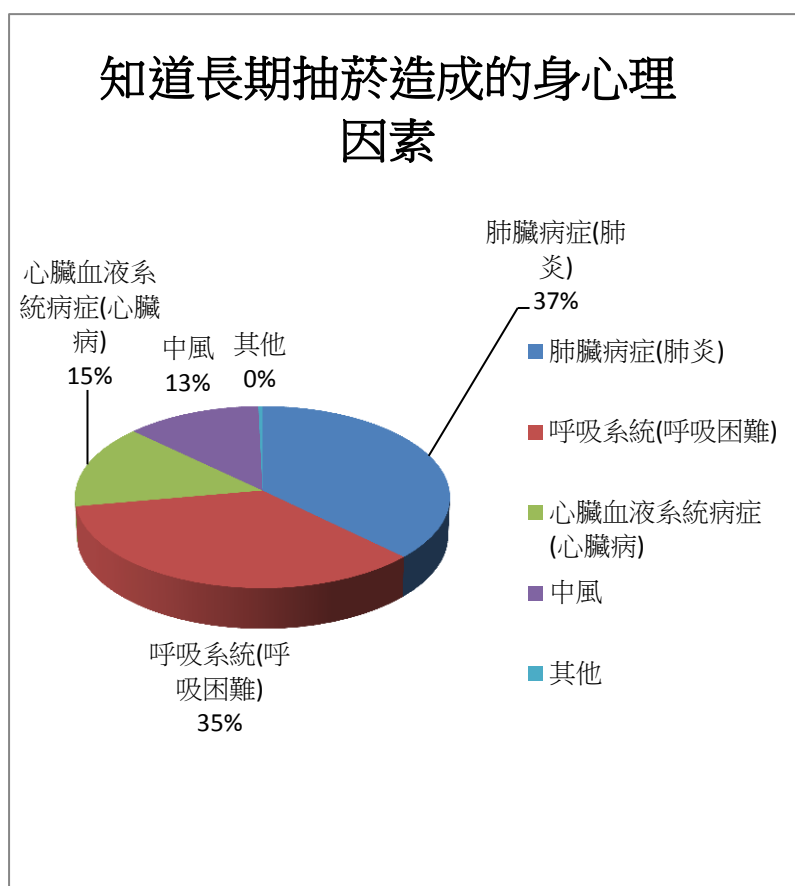
高中生正值青少年階段，很多不好習慣的養成都是從交友開始(大家健康雜誌，2009)，因此交友應更加謹慎。



圖七 高中生校外抽煙的場所

據研究調查顯示，大部分的青少年校外抽菸有16%是在公園抽菸；在 KTV 比例為 15%；路邊的比例則是 13%；撞球館、巷子、家中、打工的地方各佔了 11%；而其他的佔了 2%，經調查了解這 2%的人會在幫派公司抽菸。

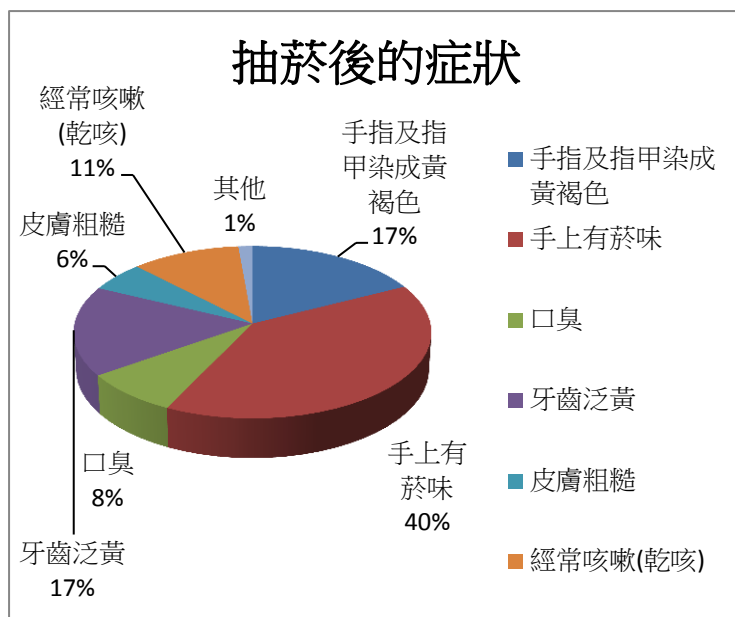
青少年通常會在公共場所抽菸，特別是公園、網咖……等(衛生福利部國民健康署，2011)，較不引人注目的公共場所。



圖八 高中生對長期抽煙造成身心理因素影響的知識

據研究調查顯示，我們統計出37%的高中生知道抽菸可能會造成肺臟病症(肺炎)；35%的青少年了解抽菸會造成呼吸系統損害(呼吸困難)；15%明白長期抽菸會造成心臟血液系統病症(心臟病)；其餘13%的青少年知道抽菸會導致中風。

青少年對菸害所造成的影響有基本的認知，他們皆知道抽菸會對人體造成極大的影響(反毒戒毒學術實務交流網，2011)。



圖九 高中生抽煙後產生的症狀

據研究調查顯示：抽菸後會產生的症狀最為明顯的是手上有菸味，這個比例佔了40%；手指及指甲染成黃褐色和牙齒泛黃各佔了17%；經常咳嗽的症狀佔11%；而皮膚粗糙佔了6%。

青少年抽菸後所出現的症狀，會造成身體健康的影響(衛生福利部國民健康署，2014)。

參、結論

經由這次的小論文報告製作讓我們這組了解到，青少年抽菸的目的、原因和影響因素及抽菸對身體的傷害及產生的因素，並且了解到高中生對於菸的知識深淺以及菸害危機，這個報告讓我們意識到會抽菸的青少年，大部分抽菸都是因為同儕的影響導致抽菸比例為較高，以及知道高中生第一次抽菸都是在高中為最多，了解到高中男生抽菸比女生還要多，因此這項研究讓我們知道菸品對青少造成的影響及身心理因素，例：手指染成黃褐色、牙齒泛黃.....等。

肆、引註資料

衛生福利部國民健康署 (2015)。2018 年 2 月 25 日，取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1135&pid=3023>

維基百科 (2015)。2018 年 2 月 25 日，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%90%B8%E8%8F%B8>

風傳媒 (2017)。2018 年 2 月 25 日，取自 <http://www.storm.mg/lifestyle/293088>

大家健康雜誌 (2009)。2018 年 2 月 25 日，取自 <http://tobacco.hpa.gov.tw/Content.aspx?MenuId=372&CID=28560>

林紋純、詹建富(2012)。菸草戰爭：台灣第一本本土性菸害防制紀錄書。台北：大家健康雜誌。

科學人雜誌 (2008)。2018年3月14日，取自
<http://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?Unit=featurearticles&id=1199>

彰化基督教醫院(2013)。2018年3月8日，取自
http://www.cch.org.tw/vmpc/news/news_detail.aspx?oid=212&no=7

王明鈺(2017)。2018年3月15日，取自
<http://www.rainbowkids.org.tw/WordPress/rkblog/2017/12/07/%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E8%8F%B8%E7%99%AE/>

LIFE 生活網(2015)。2018年3月19日，取自
<https://life.tw/?app=view&no=249288>

董事基金會華文戒菸網(2007)。2018年3月30日，取自
<http://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=673&ML=2>

衛生福利部(2011)。2018年2月25日，取自
<http://tobacco.hpa.gov.tw/Content.aspx?MenuId=371&CID=21465>

維普網 (2015)。2018年2月25日，取自
<http://www.cqvip.com/qk/80686x/201509/90717475504849534857484854.html>

林相美 (2010年)。2018年2月25日，取自
<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/392638>

嚴冬冬(譯)(2011)。1000萬人都說有效的輕鬆戒菸法。台北：高寶文化。

衛生福利部國民健康署 (2014)。2018年2月25日，取自
<http://tobacco.hpa.gov.tw/Content.aspx?MenuId=371&CID=21465>

潘震澤(譯)(2000)。幹嘛要抽菸？。台北：天下文化。

反毒戒毒學術實務交流網(2011)。2018年3月30日，取自
<http://blog.xuite.net/chenhenger/twblog/157245918>

附錄一

親愛的同學：您好

我們是幼兒保育學程的學生，我們想藉由此份問卷了解「高中生對於校園吸菸的看法」，希望能借用您幾分鐘寶貴的時間，協助我們完成這份調查表，此份問卷採不記名方式，純屬研究之用，無其他用途，請放心填寫，謝謝您！

新竹市光復中學幼兒保育學程學生：楊宜軒、林紫涵敬上
指導老師：古孟玲敬上

一、基本資料

1 性別: 男生 女生

二、問卷內容

1.您會抽菸的原因?父母的影響同儕的影響菸癮影響 其他:_____

2.您何時開始抽菸?國小高年級 國中 高中 其他:_____

3.您平均一週抽幾支菸?5 支以下 6-10 支 11-20 支 20 支以上

4.您最常在校園內抽菸的地點是在?(可複選)

廁所 停車場 樓梯間 空教室或校園中隱密的地方 其他:_____

5.您會在校內抽菸原因為何?(可複選)

心情影響 同學找抽菸的伴自己抽菸慾望 其他:_____

6.您在校外抽菸的話會在哪抽?(可複選)

KTV 網咖公園打工的地方 撞球館 路邊 巷子
家中其他:_____

7.您知道長期抽菸會造成那些身心理的影響嗎?(可複選)

肺臟病症(肺炎) 呼吸系統(呼吸困難) 心臟血液系統病症(心臟病)
中風 其他:_____

8.抽菸對您造成的症狀?手指及指甲染成黃褐色手上有菸味 口臭 皮膚粗糙 其他:_____(可複選)

*** 問卷結束，謝謝您的填答！ ***