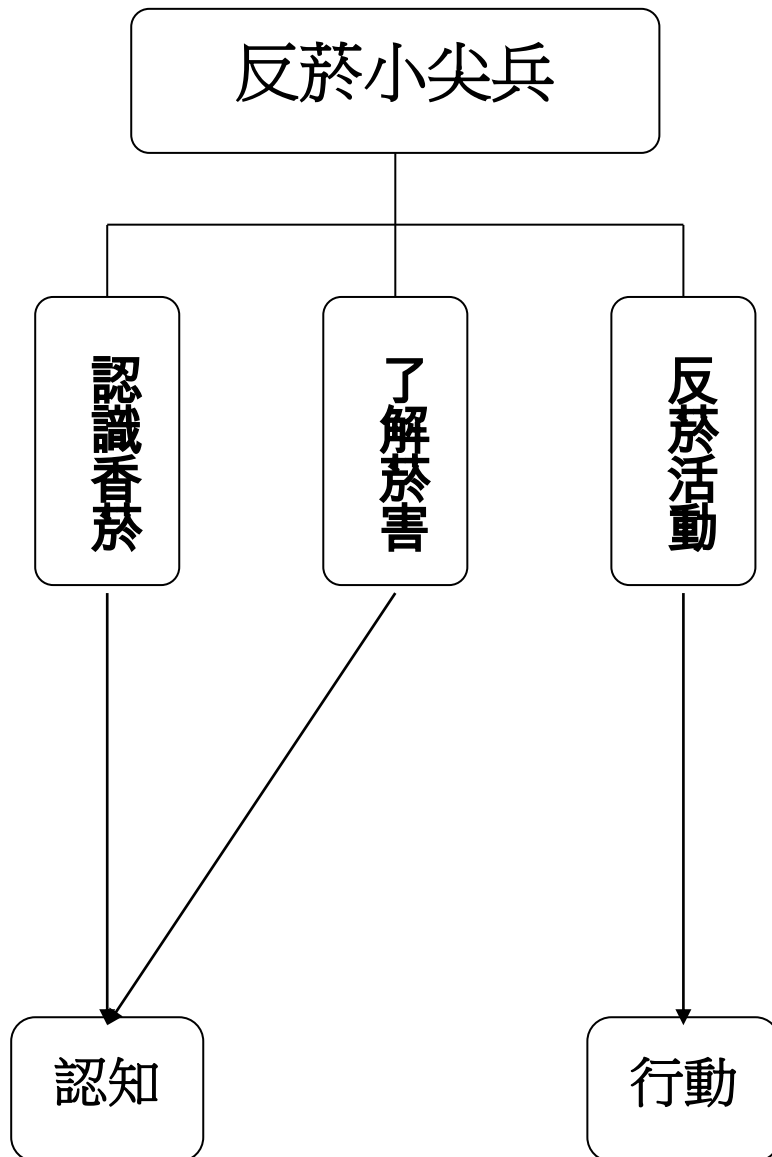


反菸小尖兵

壹 設計理念

透過教學活動，將菸害與反菸的觀念傳遞給學生，培養健康概念，使兒童遠離誘惑，並將正確知識觀念影響其家人。另外，在教室及校園場所中廣貼反菸海報、標語、禁菸標誌，提高無菸家庭的比率，建立無菸害的健康環境。

貳 主題架構圖



參 教學活動設計

主題 名稱	珍愛自己	單元 名稱	反菸小尖兵	適用年級	5 年級
				教學節數	1 節
分段能力指標					
語文領域 2-1-1-1 在討論問題或交換意見時，能清楚說出自己的意思。 2-3-7-8 有條理有系統的說話。					
健康與體育領域 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。					
綜合活動領域 2-3-3 規畫改善自己的生活所需要的策略與行動。					
教學目標					
一、能認識香菸的成分及害處。 二、能了解反菸的意義和重要性。 三、能拒絕香菸的誘惑並拒吸二手菸。 四、能建立無菸害的健康環境。					
統整相關領域					
語文 健康與體育 綜合活動					

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>一、準備活動</p> <p>(一)師生於課前共同蒐集與香菸相關的剪報、書籍等資料。</p> <p>(二)請兒童課前詢問有吸菸習慣的親友，吸菸的理由是什麼？第一次吸菸是受到什麼因素影響？</p> <p>二、香菸知多少</p> <p>(一)教師提問，請兒童發表課前查詢的結果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.身邊親友們吸菸的理由是什麼？ 2.影響他們吸菸的理由是什麼？ 3.你知道香菸的成分是什麼嗎？這些成分對人體有什麼樣的影響？ <p>(二)教師歸納說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.常見影響個人吸菸的因素如好奇心、同儕壓力、廣告的吸引等，其實都是可以克服的，爲了避免染上吸菸的壞習慣，應該堅定拒絕香菸的誘惑。 2.香菸的成分及害處詳見補充資料。 	10'		<p>張貼反菸海報、標語於教室</p> <p>補充資料－香菸的成分及害處</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.口頭報告 2.上課參與度 	<p>環境教育</p> <p>3-3-3 能養成主動思考國內與國際環保議題，並積極參與的態度。</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>三、拒絕香菸的誘惑</p> <p>(一)教師提問：大家都知道吸菸有害健康，為什麼還有那麼多人喜歡吸菸呢？</p> <p>(二)教師請兒童發表：假如好朋友遞菸給你，要你陪他一起吸菸，你會做什麼樣的選擇？</p> <p>(三)教師統整說明：香菸對健康的害處大，所以在面對誘惑時，要仔細考慮不同選擇的後果，為自己的健康作明智的決定，千萬不要掉進香菸的陷阱裡。</p>	15'	<p>引導兒童在面對問題時，可以運用下列做決定的過程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.澄清問題所在。 2.理智、冷靜的思考各種選擇。 3.考慮每種選擇的後果、優缺點。 4.尋找適當的資源幫助澄清問題，了解選擇的後果。 5.做出自己的決定。 		<ol style="list-style-type: none"> 1.上課參與度 2.口頭報告 	
<p>四、遠離二手菸</p> <p>(一)教師請兒童分組討論並發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你對吸菸的人有什麼感覺？ 2.吸菸除了危害健康外，還會造成什麼影響？ <p>(二)請兒童觀察教室四周張貼的反菸海報、標語，發表對二手菸的看法及感覺。</p>	10'			<ol style="list-style-type: none"> 1.上課參與度 2.口頭報告 	<p>人權教育</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。</p> <p>環境教育</p> <p>3-3-3 能養成主動思考國內與國際環保議題，並積極參與的態度。</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>(三)教師解說二手菸的意義及危害：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.意義：自己不吸菸，但在別人吸菸時，被迫吸入香菸燃燒物。 2.危害：刺激眼、鼻及呼吸道，增加不吸菸者罹患氣喘、心臟血管疾病、癌症的發生率。孕婦若長期吸入二手菸，會使得胎兒體重減輕並增加流產、胎兒死亡的機率。 <p>五、你有權利說「不」</p> <p>(一)教師請兒童發表自己拒吸二手菸的經驗。</p> <p>(二)教師說明拒吸二手菸的行動時，應注意的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.表情—誠懇自信。 2.態度—謙虛有理。 3.語氣—溫和堅定。 <p>(三)維護空氣清新是每一個人的責任，教師鼓勵兒童勇於採取行動，拒絕二手菸的危害。但若勸說無效，則離開現場。</p> <p>-----結束-----</p>	5'			<ol style="list-style-type: none"> 1.上課參與度 2.口頭報告 	<p>人權教育</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。</p> <p>環境教育</p> <p>3-3-3 能養成主動思考國內與國際環保議題，並積極參與的態度。</p>

『反菸小尖兵』補充資料

香菸的成分及害處

煙草是由一種生於世界多處地方的植物之乾葉製成的。市面上出售的煙草，大多數是煙支形式的香菸，不過雪茄，為人工捲煙，煙斗和鼻煙用的煙絲都很普遍。

幾乎半數的成年人都吸菸。大約百分之二十是男的，百分之十是女的。約有四分之一從十四歲至十五歲的少年，每週至少吸一支香菸，幾乎三分之一的青年經常吸菸。

香菸裡含有四千種化學物質，其中有害身體的約有二百種。具代表性的有尼古丁、焦油、一氧化碳等。

關於香菸的煙

香菸的煙有主流煙和副流煙二種。所謂「主流煙」就是抽菸人吸入肺部的煙，而「副流煙」則是從點燃的香菸中冒出來的煙。根據美國衛生部門的調查：副流煙裏的焦油是主流煙的三—四倍，尼古丁是二、八倍，安息香比林（致癌物 Benzpyren）是三、七倍，一氧化碳是四、七倍，而會刺激眼睛、鼻子的阿摩尼亞則高達五十倍。不抽菸的人時常會被迫吸的就是「副流煙」，「副流煙」對於不吸菸的人造成的危害，是不容我們忽視的。

尼古丁

尼古丁的特性不只是毒性強，它從粘膜的吸收也快，如果以火柴棒的前端沾少量的尼古丁讓白老鼠舐，不到一分鐘它就會全身抽搐，突然死亡。剛開始抽煙的人大都會有頭暈及不斷咳嗽的現象，若繼續抽就會出冷汗，臉色蒼白，這是香菸裏含有尼古丁的原故。尼古丁的毒是非常危險的，一旦養成習慣以後沒有它，體內的尼古丁不足時，就會精神不安，必須再抽煙補足尼古丁後才會舒暢。吸菸會使人上癮就是因有尼古丁的關係。

從肺吸收的尼古丁，只要七秒鐘就到達腦部，然後對末梢神經起作用，使全身的微血管收縮，於是手腳的血液循環不良，體溫降低，運送至皮膚細胞的氧氣和營養量減少，皮膚會變得粗糙，臉上的皺紋也會增加。「吸菸族」在運動時容易出現「氣喘」、「心跳加快」或「出冷汗」等現象，原因是香菸中的尼古丁會使人體的血管收縮，血管收縮，心臟就必須送出更多的血液，心跳也增加至少二—三十次。再者，運動時，身體的細胞因需氧量為平時的二十倍，所以為了送出血液，心臟就非賣力壓縮不可，因此就會氣喘。

焦油

把一塊豬肉放進塑膠袋內的金屬板上，然後將香菸的煙用注射筒注入塑膠袋中的豬肉上。接著取出豬肉用顯微鏡觀察，五分鐘後焦油會把細胞一個一個的溶解掉，十分鐘

後，這塊肉上就可看到一個大洞了，多可怕呀！焦油。假定有一個人，他在五十歲死於肺癌，那麼，他開始吸菸的年齡應是在十五歲時。如果在十五歲開始吸菸的話，經常被迫痛傷的健康細胞會突然發生變異。變成癌細胞是在他三十歲時，之後會繁殖成直徑二一三微毫米的癌細胞，被發現時是在四十五歲時，這時多半都是經由檢查才能診斷出來。

一氧化碳

一根香菸完全燃燒，約可產生二一六萬 PPM 的一氧化碳，其中約有四百 PPM 會被吸進肺裏。經常抽菸的人，在身體裏的「一氧化碳血紅素」濃度會不斷的上升，因此而影響到氧氣的運送，也就是說，吸菸人會經常處於缺氧狀態，由於腦部缺氧，「吸菸族」的記憶力和學習力也跟著降低。抽菸的後果相當嚴重，輕者有礙身體健康，重則足以使人致命。

吸菸的效果

吸菸所吸入人體內的，包括小滴的焦油、尼古丁、一氧化碳和其他的氣體。尼古丁是最主要最活躍的成分。它可作為一種刺激，煙民可用煙草作為克服疲勞和煩悶的感覺。煙草也可以用來消除壓抑和焦慮，許多的煙民都經驗到這兩種效果。

煙草的效果很快減低，因此，偶然吸菸或吸煙量很輕的人，很快就變成經常和大量吸煙的煙民了。第一次吸菸的人通常會感到不適和暈眩。

吸菸的危險

吸菸很可能導致心臟病、血液凝塊、心臟病發作、肺感染、中風、支氣管炎、血液循環不良、肺癌、口腔和喉癌、潰瘍、肺氣腫及其他呼吸的毛病。

女性在懷孕期間吸菸，所生產的嬰兒體型會(偏向)較小，因此嬰兒夭折的機會較高。

吸菸者可能發展為極度倚賴藥物的情況，因此一旦中止吸食，會經驗到中止的徵狀，包括煩躁、沮喪、渴望吸煙。

每支香菸經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中部分散播於空氣中。部分被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：

一、尼古丁：0.5 — 2.7 毫克/支 (不同品牌)。

二、焦油：6.5 — 29 毫克/支 (不同品牌)。

三、一氧化碳：400PPM (PPM 為濃度單位)。

四、其他化學成分：包含有數十種刺激物質及 40 種以上的致癌物。

尼古丁具有中樞神經興奮劑、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質，癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。

一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，嚴重時甚至死亡。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。這些物質均非我們所必須，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康

香菸燃燒過程可產二類煙流

主流菸煙：吸入過程產生的煙，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達 950 度。

側流菸煙：靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達 350 度。

由化學分析得知，側流菸煙由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。而二手煙主要是由側流菸煙加上部分主流菸煙所組成，這就是二手煙為何更毒的原因。為了自己健康請儘早戒菸，為了週遭親友，請勿製造二手煙。

因吸菸引起的意外災害

- 1.火災(占台灣地區火災原因前 2 位)。
- 2.灼傷(特別是對小孩子)。
- 3.中毒(特別是對小孩子)。

以上資料出處：http://www.buddhanet.com.tw/poison/smoke/smoke2_1.htm

參考網站

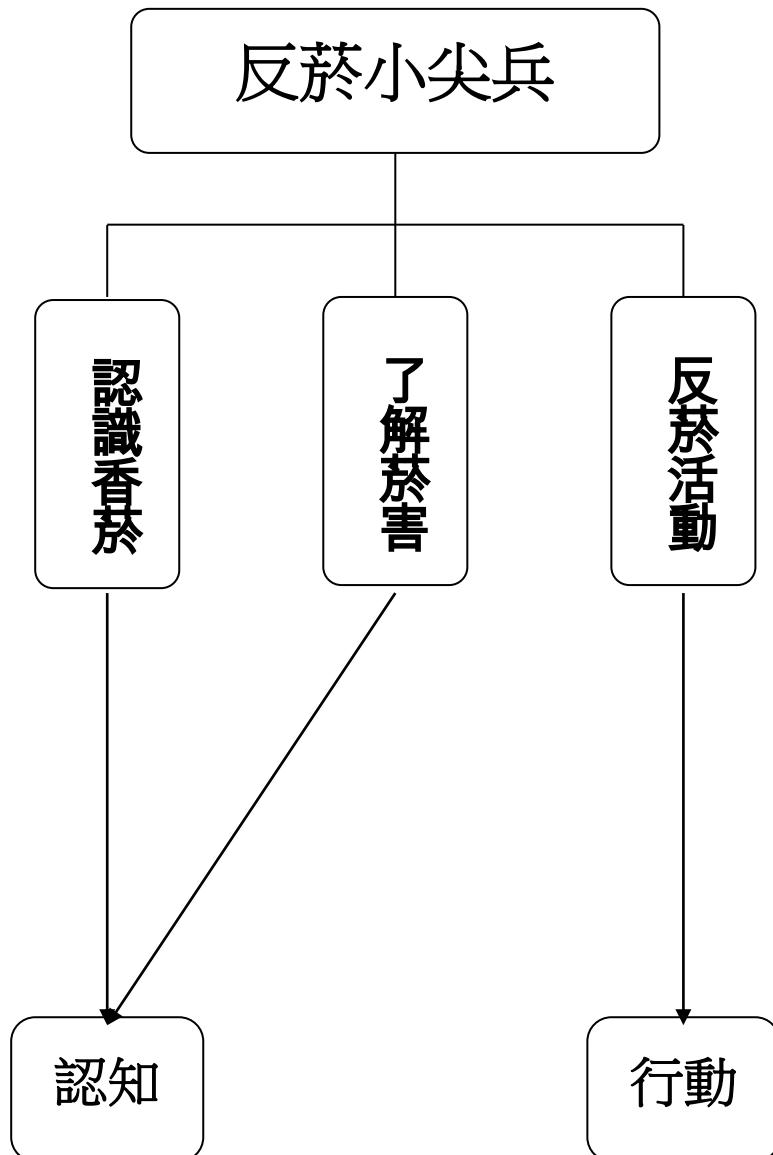
順序	網站	網址
1	香菸知多少	http://www2.mmh.org.tw/nutrition/nutroom/smoke224.htm
2	二手菸－無形的殺手	http://microbiology.scu.edu.tw/lifescience/wong1/94/report/doc/B/B5.doc
3	董氏基金會	http://www.jtf.org.tw/

反菸小尖兵

壹 設計理念

透過教學活動，將菸害與反菸的觀念傳遞給學生，培養健康概念，使兒童遠離誘惑，並將正確知識觀念影響其家人。另外，在教室及校園場所中廣貼反菸海報、標語、禁菸標誌，提高無菸家庭的比率，建立無菸害的健康環境。

貳 主題架構圖



參 教學活動設計

主題 名稱	珍愛自己	單元 名稱	反菸小尖兵	適用年級	5 年級
				教學節數	1 節
分段能力指標					
語文領域 2-1-1-1 在討論問題或交換意見時，能清楚說出自己的意思。 2-3-7-8 有條理有系統的說話。					
健康與體育領域 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。					
綜合活動領域 2-3-3 規畫改善自己的生活所需要的策略與行動。					
教學目標					
一、能認識香菸的成分及害處。 二、能了解反菸的意義和重要性。 三、能拒絕香菸的誘惑並拒吸二手菸。 四、能建立無菸害的健康環境。					
統整相關領域					
語文 健康與體育 綜合活動					

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>一、準備活動</p> <p>(一)師生於課前共同蒐集與香菸相關的剪報、書籍等資料。</p> <p>(二)請兒童課前詢問有吸菸習慣的親友，吸菸的理由是什麼？第一次吸菸是受到什麼因素影響？</p> <p>二、香菸知多少</p> <p>(一)教師提問，請兒童發表課前查詢的結果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身邊親友們吸菸的理由是什麼？ 2. 影響他們吸菸的理由是什麼？ 3. 你知道香菸的成分是什麼嗎？這些成分對人體有什麼樣的影響？ <p>(二)教師歸納說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 常見影響個人吸菸的因素如好奇心、同儕壓力、廣告的吸引等，其實都是可以克服的，為了避免染上吸菸的壞習慣，應該堅定拒絕香菸的誘惑。 2. 香菸的成分及害處詳見補充資料。 	10'		<p>張貼反菸海報、標語於教室</p> <p>補充資料－香菸的成分及害處</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭報告 2. 上課參與度 	<p>環境教育</p> <p>3-3-3 能養成主動思考國內與國際環保議題，並積極參與的態度。</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>三、拒絕香菸的誘惑</p> <p>(一)教師提問：大家都知道吸菸有害健康，為什麼還有那麼多人喜歡吸菸呢？</p> <p>(二)教師請兒童發表：假如好朋友遞菸給你，要你陪他一起吸菸，你會做什麼樣的選擇？</p> <p>(三)教師統整說明：香菸對健康的害處大，所以在面對誘惑時，要仔細考慮不同選擇的後果，為自己的健康作明智的決定，千萬不要掉進香菸的陷阱裡。</p>	15'	<p>引導兒童在面對問題時，可以運用下列做決定的過程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.澄清問題所在。 2.理智、冷靜的思考各種選擇。 3.考慮每種選擇的後果、優缺點。 4.尋找適當的資源幫助澄清問題，了解選擇的後果。 5.做出自己的決定。 		<ol style="list-style-type: none"> 1.上課參與度 2.口頭報告 	
<p>四、遠離二手菸</p> <p>(一)教師請兒童分組討論並發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你對吸菸的人有什麼感覺？ 2.吸菸除了危害健康外，還會造成什麼影響？ <p>(二)請兒童觀察教室四周張貼的反菸海報、標語，發表對二手菸的看法及感覺。</p>	10'			<ol style="list-style-type: none"> 1.上課參與度 2.口頭報告 	<p>人權教育</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。</p> <p>環境教育</p> <p>3-3-3 能養成主動思考國內與國際環保議題，並積極參與的態度。</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>(三)教師解說二手菸的意義及危害：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.意義：自己不吸菸，但在別人吸菸時，被迫吸入香菸燃燒物。 2.危害：刺激眼、鼻及呼吸道，增加不吸菸者罹患氣喘、心臟血管疾病、癌症的發生率。孕婦若長期吸入二手菸，會使得胎兒體重減輕並增加流產、胎兒死亡的機率。 <p>五、你有權利說「不」</p> <p>(一)教師請兒童發表自己拒吸二手菸的經驗。</p> <p>(二)教師說明拒吸二手菸的行動時，應注意的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.表情—誠懇自信。 2.態度—謙虛有理。 3.語氣—溫和堅定。 <p>(三)維護空氣清新是每一個人的責任，教師鼓勵兒童勇於採取行動，拒絕二手菸的危害。但若勸說無效，則離開現場。</p> <p>-----結束-----</p>	5'			<ol style="list-style-type: none"> 1.上課參與度 2.口頭報告 	<p>人權教育</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。</p> <p>環境教育</p> <p>3-3-3 能養成主動思考國內與國際環保議題，並積極參與的態度。</p>

『反菸小尖兵』補充資料

香菸的成分及害處

煙草是由一種生於世界多處地方的植物之乾葉製成的。市面上出售的煙草，大多數是煙支形式的香菸，不過雪茄，為人工捲煙，煙斗和鼻煙用的煙絲都很普遍。

幾乎半數的成年人都吸菸。大約百分之二十是男的，百分之十是女的。約有四分之一從十四歲至十五歲的少年，每週至少吸一支香菸，幾乎三分之一的青年經常吸菸。

香菸裡含有四千種化學物質，其中有害身體的約有二百種。具代表性的有尼古丁、焦油、一氧化碳等。

關於香菸的煙

香菸的煙有主流煙和副流煙二種。所謂「主流煙」就是抽菸人吸入肺部的煙，而「副流煙」則是從點燃的香菸中冒出來的煙。根據美國衛生部門的調查：副流煙裏的焦油是主流煙的三—四倍，尼古丁是二、八倍，安息香比林（致癌物 Benzpyren）是三、七倍，一氧化碳是四、七倍，而會刺激眼睛、鼻子的阿摩尼亞則高達五十倍。不抽菸的人時常會被迫吸的就是「副流煙」，「副流煙」對於不吸菸的人造成的危害，是不容我們忽視的。

尼古丁

尼古丁的特性不只是毒性強，它從粘膜的吸收也快，如果以火柴棒的前端沾少量的尼古丁讓白老鼠舐，不到一分鐘它就會全身抽搐，突然死亡。剛開始抽煙的人大都會有頭暈及不斷咳嗽的現象，若繼續抽就會出冷汗，臉色蒼白，這是香菸裏含有尼古丁的原故。尼古丁的毒是非常危險的，一旦養成習慣以後沒有它，體內的尼古丁不足時，就會精神不安，必須再抽煙補足尼古丁後才會舒暢。吸菸會使人上癮就是因有尼古丁的關係。

從肺吸收的尼古丁，只要七秒鐘就到達腦部，然後對末梢神經起作用，使全身的微血管收縮，於是手腳的血液循環不良，體溫降低，運送至皮膚細胞的氧氣和營養量減少，皮膚會變得粗糙，臉上的皺紋也會增加。「吸菸族」在運動時容易出現「氣喘」、「心跳加快」或「出冷汗」等現象，原因是香菸中的尼古丁會使人體的血管收縮，血管收縮，心臟就必須送出更多的血液，心跳也增加至少二—三十次。再者，運動時，身體的細胞因需氧量為平時的二十倍，所以為了送出血液，心臟就非賣力壓縮不可，因此就會氣喘。

焦油

把一塊豬肉放進塑膠袋內的金屬板上，然後將香菸的煙用注射筒注入塑膠袋中的豬肉上。接著取出豬肉用顯微鏡觀察，五分鐘後焦油會把細胞一個一個的溶解掉，十分鐘

後，這塊肉上就可看到一個大洞了，多可怕呀！焦油。假定有一個人，他在五十歲死於肺癌，那麼，他開始吸菸的年齡應是在十五歲時。如果在十五歲開始吸菸的話，經常被迫痛傷的健康細胞會突然發生變異。變成癌細胞是在他三十歲時，之後會繁殖成直徑二一三微毫米的癌細胞，被發現時是在四十五歲時，這時多半都是經由檢查才能診斷出來。

一氧化碳

一根香菸完全燃燒，約可產生二一六萬 PPM 的一氧化碳，其中約有四百 PPM 會被吸進肺裏。經常抽菸的人，在身體裏的「一氧化碳血紅素」濃度會不斷的上升，因此而影響到氧氣的運送，也就是說，吸菸人會經常處於缺氧狀態，由於腦部缺氧，「吸菸族」的記憶力和學習力也跟著降低。抽菸的後果相當嚴重，輕者有礙身體健康，重則足以使人致命。

吸菸的效果

吸菸所吸入人體內的，包括小滴的焦油、尼古丁、一氧化碳和其他的氣體。尼古丁是最主要最活躍的成分。它可作為一種刺激，煙民可用煙草作為克服疲勞和煩悶的感覺。煙草也可以用來消除壓抑和焦慮，許多的煙民都經驗到這兩種效果。

煙草的效果很快減低，因此，偶然吸菸或吸煙量很輕的人，很快就變成經常和大量吸煙的煙民了。第一次吸菸的人通常會感到不適和暈眩。

吸菸的危險

吸菸很可能導致心臟病、血液凝塊、心臟病發作、肺感染、中風、支氣管炎、血液循環不良、肺癌、口腔和喉癌、潰瘍、肺氣腫及其他呼吸的毛病。

女性在懷孕期間吸菸，所生產的嬰兒體型會(偏向)較小，因此嬰兒夭折的機會較高。

吸菸者可能發展為極度倚賴藥物的情況，因此一旦中止吸食，會經驗到中止的徵狀，包括煩躁、沮喪、渴望吸煙。

每支香菸經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中部分散播於空氣中。部分被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：

一、尼古丁：0.5 — 2.7 毫克/支 (不同品牌)。

二、焦 油：6.5 — 29 毫克/支 (不同品牌)。

三、一氧化碳：400PPM (PPM 為濃度單位)。

四、其他化學成分：包含有數十種刺激物質及 40 種以上的致癌物。

尼古丁具有中樞神經興奮劑、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質，癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。

一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，嚴重時甚至死亡。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。這些物質均非我們所必須，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康

香菸燃燒過程可產二類煙流

主流菸煙：吸入過程產生的煙，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達 950 度。

側流菸煙：靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達 350 度。

由化學分析得知，側流菸煙由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。而二手煙主要是由側流菸煙加上部分主流菸煙所組成，這就是二手煙為何更毒的原因。為了自己健康請儘早戒菸，為了週遭親友，請勿製造二手煙。

因吸菸引起的意外災害

- 1.火災(占台灣地區火災原因前 2 位)。
- 2.灼傷(特別是對小孩子)。
- 3.中毒(特別是對小孩子)。

以上資料出處：http://www.buddhanet.com.tw/poison/smoke/smoke2_1.htm

參考網站

順序	網站	網址
1	香菸知多少	http://www2.mmh.org.tw/nutrition/nutroom/smoke224.htm
2	二手菸－無形的殺手	http://microbiology.scu.edu.tw/lifescience/wong1/94/report/doc/B/B5.doc
3	董氏基金會	http://www.jtf.org.tw/

