



高溫熱傷害 防治衛教手冊

守護三高族群的夏日健康☀

目 錄

一．前言	03
二．從一個故事說起	04
三．高溫天氣，為什麼對三高患者更危險？	06
四．日常預防守則	09
五．小心熱傷害！哪些症狀要注意？	12
六．高溫時使用三高藥物注意事項	16
七．結語	18
八．參考文獻	19

附件一 相關網站 QRcode	20

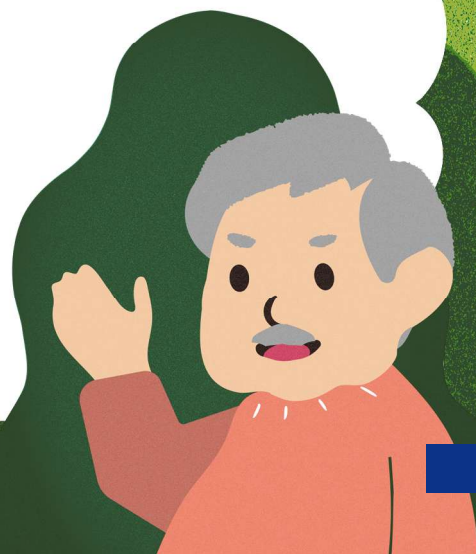
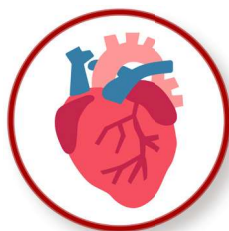
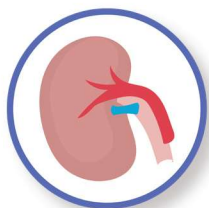


一．前言

近年來，天氣一年比一年炎熱，台灣的夏天不但變得更長，氣溫也持續升高。過去偶爾才出現的高溫，如今幾乎每年都會發生。國際研究指出，全球不斷創下高溫新紀錄，高溫已成為影響健康的重要公共議題。當氣溫過高時，人體散熱變得困難，不僅容易發生熱傷害，也可能加重心臟、腎臟及心理健康的負擔。

然而，每個人對高溫的耐受程度並不相同。高齡者、孕婦、嬰幼兒、三高族群（高血壓、高血糖、高血脂）、慢性病患者、正在服用某些藥物者，以及需長時間在戶外工作的勞工，因身體調節能力較弱，如果長時間暴露於高溫環境，更容易在不知不覺中發生熱傷害，需要多加留意與照顧。

有鑑於此，國民健康署特別製作本手冊，以三高族群為重點對象，同時可供一般民眾參考使用，希望協助大家了解高溫對健康的影響，並學會簡單、且能在日常生活中運用的預防方法。只要提早準備，建立正確觀念，遇到時落實執行，就能有效降低高溫帶來的風險，保護自己，也守護家人與社區的健康。



二．從一個故事說起 ...

天氣炎熱的早晨，七十五歲的林伯伯像往常一樣到公園運動，沒想到突然倒下，被緊急送醫。林媽媽原以為林伯伯只是天氣太熱而中暑昏倒，但醫師檢查後才發現，竟然是急性心肌梗塞，情況一度相當危急，差一點就救不回來。

其實，夏天帶來的影響，不只是滿身大汗、口渴這麼簡單。天氣越熱，流汗越多，如果水分補充不夠，血液中的水分就會減少，使血液變得比較「濃稠」。血液一旦變濃稠，流動速度就會變慢，比較容易形成血塊、堵住血管，進而引發心臟病或中風等嚴重問題。



以下族群在高溫天氣下較容易發生熱傷害與心血管問題：

- 有吸菸習慣者
- 體重過重及肥胖者
- 有高血壓、高血糖、高血脂等三高問題者
- 曾有心臟病或中風病史者
- 腎功能不佳或正在洗腎的患者
- 高齡者

夏天的高溫不只讓人「覺得很熱」，也讓血壓波動增加，心臟與腎臟的負擔明顯加重。所以三高族群在高溫環境下，健康更容易出現危機。本手冊希望協助三高患者與家屬做到以下幾件事：

- **及早發現危險訊號**：認識中暑、熱衰竭等常見症狀
- **學會在生活中保護自己**：從飲食、環境、用藥與活動時間做調整，降低風險
- **了解身體在高溫下的變化**：血壓、血液與腎臟可能出現哪些影響
- **成為自己的「夏日保鏢」**：知道如何降溫，以及什麼時候該就醫



熱傷害不只是中暑，任何人在高溫環境下都有可能發生。

----- 提早認識、及早預防， -----

才能在炎炎夏日中，守住健康與安全。

三．高溫天氣，為什麼對三高患者更危險

1. 什麼是三高？

「三高」是指三種常見的慢性健康問題：

- 高血壓：血壓長期偏高，若收縮壓持續高於 130 mmHg，或舒張壓高於 80 mmHg，就稱為「高血壓」。
- 高血糖：糖尿病、糖尿病前期或血糖控制不良，如空腹血糖值 >100 mg/dL。
- 高血脂：膽固醇或三酸甘油脂偏高，如低密度脂蛋白膽固醇 >130mg/dL。



這些問題都和**心臟病**、**中風**、**腎臟病**等慢性疾病密切相關。如果平時控制不佳，在高溫天氣下，發生健康問題的風險也會大幅增加。

2. 高溫對三高患者的影響

高溫可能對三高患者造成以下影響：

①. 血壓大起大落，心臟好辛苦：

- 天氣熱的時候，身體會讓血管擴張，將多餘的熱帶走，這時血壓會突然下降，可能出現頭暈、虛弱，甚至昏倒。
- 又因為大量流汗，水分與電解質（像鈉、鉀）會流失，讓血壓變得不穩定。
- 有些人服用的降血壓藥物也會影響體溫調節，容易造成中暑或熱衰竭。
- 高溫時若水分補充不足，體內脫水會導致血液中水分比例下降，可能使血液流動性變差，進而增加血栓形成，提高中風、心肌梗塞的風險。

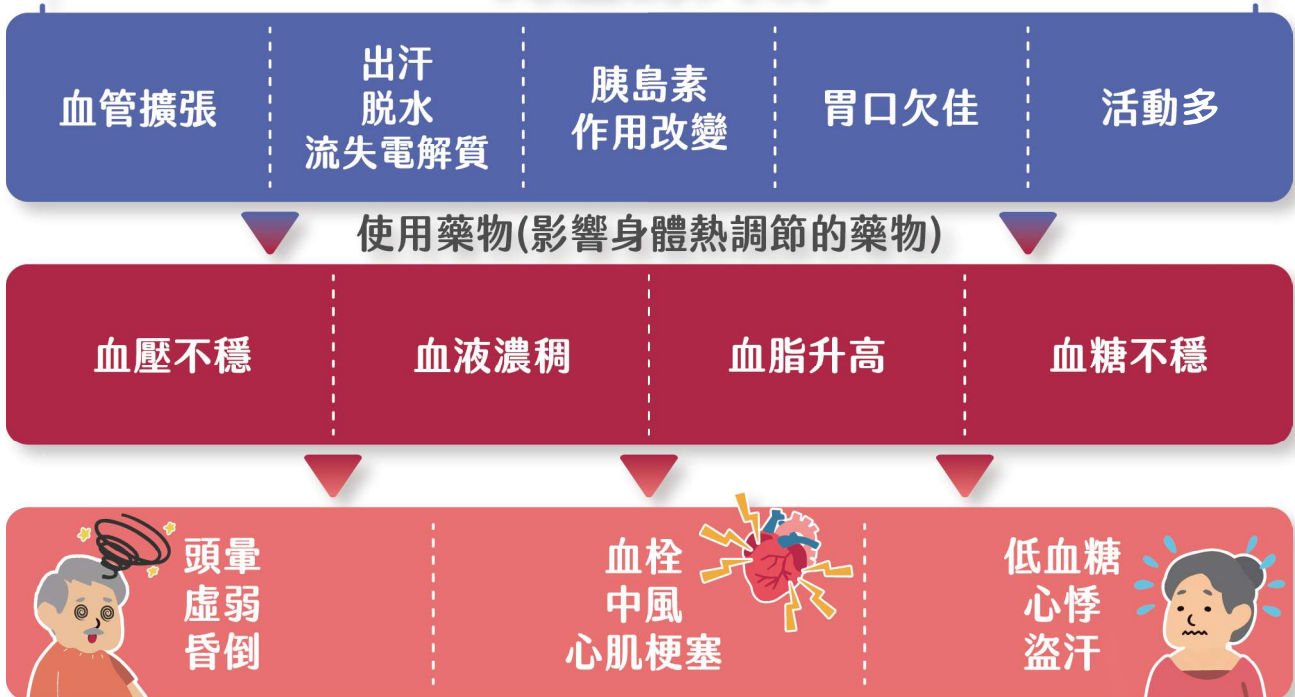
②. 血糖忽高忽低，控糖不容易：

- 高溫會影響胰島素的作用，可能讓血糖變得不穩定。
- 有糖尿病的人如果在炎熱天氣下活動多、吃得少，又加上服用藥物，低血糖的風險會升高，可能出現心悸、盜汗、頭暈。
- 夏天食慾差、作息亂，飲食與用藥難以配合，讓控糖變得更困難。

③. 血脂代謝變亂，身體不聽話：

- 高溫暴露會使血中游離脂肪酸 (free fatty acids) 濃度上升，也可能改變肝臟和血漿中脂質組成。這些變化可能使血脂不容易控制。
- 若再加上脫水，還可能進一步提高中風、心肌梗塞等心血管事件的風險。

高溫的天氣



3. 高溫時，心臟其實在「超時工作」

天氣炎熱時，身體為了散熱，必須把血液送到皮膚表面，因此心臟需要跳得比平時更快、也更用力。研究發現，當氣溫持續升高或出現熱浪時，心臟病與中風的發生風險會隨之上升。這種現象在高齡者與三高族群中更為常見。簡單來說，在高溫環境中，三高患者的心臟其實正在「加班」。



4. 三高族群夏天一定要記住這些事

以下幾點特別需要注意：

- 多補充水分，不要等口渴才喝
- 避開高溫時段外出，中午到下午最熱
- 留意身體警訊，如頭暈、心悸、噁心等
- 規律服藥，不要自行停藥或調整藥量，定期自我檢測血壓
- 視情況調整作息與活動量

照顧好自己，才能不讓高溫成為壓垮健康的最後一根稻草。

如果你符合以下情況，你可能是 **三高族群**：

- 醫師曾告訴你有高血壓、糖尿病或高血脂 
- 平常需要固定服用降血壓藥、降血糖藥或降血脂藥
- 健康檢查曾被提醒血壓、血糖或膽固醇偏高 



以上任一項，就屬於高風險族群，
在高溫天氣中要特別注意熱傷害。



四．日常預防守則

三高族群的「夏日自我保護指南」

在高溫環境下，三高族群要怎麼照顧自己呢？以下依不同狀況，提供實用又好記的日常守則。

高血壓族群，這樣做比較安全

高血壓的人在夏天，最怕血壓忽高忽低，容易頭暈、昏倒，甚至引發心臟或腦血管事件。

補水要平均，不要一次猛灌

1 天氣熱時請少量多次喝水，不要等口渴才喝。大量流汗後，要補充水分，避免脫水讓血壓波動加大。建議每小時喝100~200c.c.，成人每天至少喝 2000c.c.白開水。

⚠️ 但若本身有心臟或腎臟功能不佳，補水量請依醫師或藥師建議調整。避免含糖飲料、濃茶、咖啡或酒精，這些反而會讓身體更容易脫水。

避免突然進出溫差大的環境

2 不要從烈日下直接進冷氣房，也不要剛吹完冷氣就立刻到戶外，避免血管急速收縮與擴張，導致頭暈甚至昏倒。

持續量血壓，夏天一樣重要

3 即使覺得天氣熱血壓比較低，如有不適，要跟醫師討論，也不要自行停藥或減藥。建議規律量血壓，並定期執行「722 原則」：連續 7 天，早晚各量 2 次，每次量 2 遍，取平均值。

留意低血壓的警訊

4 若出現頭暈、心悸、站起來眼前發黑，可能是血壓過低，請立刻坐下休息並補充水分，必要時儘早就醫。

高血糖族群，這樣做比較安心

高血糖的人在夏天，最怕血糖忽高忽低，尤其低血糖常常自己沒發現。

1 吃得少也要吃，避免空腹活動

天氣熱食慾差，但仍要規律進食，避免空腹運動或長時間外出，降低低血糖風險。

2 補水比補飲料重要

解渴請選擇白開水或無糖茶飲，避免含糖飲料造成血糖快速上升。

3 活動量增加，要更留意血糖

夏天外出、流汗多、活動量增加時，低血糖風險也會提高，出門可隨身攜帶小點心或糖果備用。

4 身體不適，先測血糖

若出現心悸、冒冷汗、頭暈、手抖，如果情況設備許可，請先測血糖，再判斷是否需要補充糖分或就醫。

高血脂族群，這樣做比較穩定

高血脂的人在高溫下，最怕血液變濃、血管阻塞，增加中風與心肌梗塞風險。

1 一定要補水，避免血液過濃

脫水會讓血液更黏稠，更容易形成血栓。可設定提醒，固定時間喝水。若有心臟或腎臟疾病，補水量請依醫囑調整。

2 飲食清爽，少油少炸

夏天少吃油炸、燒烤與重口味食物，多選擇蔬菜、水果、清蒸或涼拌料理。

3 運動選對時間

避免中午高溫時運動，選清晨或傍晚進行散步、伸展或輕度運動即可。

4 按時服藥，不自行停藥

即使天氣熱、食慾差，也不可自行減藥或停藥，避免血脂變動失控。

三高族群「共同遵守」的五個原則

不論是哪一種三高，以下都是夏天一定要做到的重點：



每天固定喝水，流汗多時更要補充



上午 10 點至下午 2 點避免外出，
必要時到陰涼通風的場所休息



少油、少鹽、少糖，多蔬果與清爽料理



穿著透氣、寬鬆、淺色衣物，外出可
戴帽子、撐陽傘與抗紫外線墨鏡



定期量血壓、測血糖，不自行停藥或調藥

三高族群的 夏日守則

多補水、少曝熱、清淡吃
穿得涼、勤監測不亂停藥

重要提醒：補水也要看身體狀況

大多數人天氣熱時都需要多補充水分，但如果本身有心臟病、心臟衰竭、腎臟病或正在洗腎，補水就要特別小心，不能一次喝太多。

補水的原則：

- 少量多次喝，不要一次大量灌水
- 若出現腳腫、呼吸喘、體重突然增加，有可能是水分過多
- 有醫師限制每日喝水量者，請依醫囑執行
- 若不確定適合喝多少水，應先詢問醫師或護理師



五．小心熱傷害！

哪些症狀要注意？

1. 熱傷害的常見類型與症狀

熱傷害依嚴重程度不同，可分為以下幾種情況。

熱痙攣



肌肉抽筋

在高溫下運動、流汗很多，若只補水、沒有補充電解質（鹽分），容易出現肌肉突然抽筋與疼痛。

- 常見部位：大腿、小腿、手臂、腹部
- 持續時間：每次約 1~3 分鐘



這時請立刻：停止活動、到陰涼處休息，補充水分與電解質，抽筋部位可輕柔伸展，不要硬撐或繼續運動。

熱昏厥



突然昏倒

長時間站在高溫環境中不動，血液聚集在週邊血管，導致血液回流心臟，供應腦部血量下降，出現心悸、呼吸淺快、頭暈、甚至昏厥。此時體溫通常仍接近正常。



這時請立刻：讓患者平躺、抬高雙腳，移到陰涼處並補充水分，多半休息後即可改善。

熱衰竭



身體已經撐不住

長時間處在高溫環境，又大量流汗卻補水不足時，身體會出現明顯不適。

- 常見症狀包括：大量流汗、頭暈、頭痛、噁心、想吐、心跳加快、臉色蒼白、全身無力、站不穩



這時請立刻：停止活動、休息（坐下/躺下）、補水並降溫，若症狀沒有改善，請儘快就醫。

中暑



緊急危險
可能致命

當體溫過高、身體無法散熱，大腦功能會受到影響，是最嚴重、最危險的熱傷害。

- 危險警訊包括：意識混亂、說話顛三倒四、抽搐、昏迷、皮膚乾熱或幾乎不流汗、呼吸急促、心跳很快



這時請立刻：撥打 119 送醫，同時移到陰涼處、脫除多餘衣物，用濕毛巾或冷水幫助降溫。

2. 如何辨別是「熱衰竭」還是「中暑」？

熱衰竭與中暑都屬於熱傷害，差別在於嚴重程度不同。

- 熱衰竭：身體已出現明顯不適，多半在休息、補水、降溫後會改善。
- 中暑：體溫持續升高，大腦功能異常，必須立刻送醫，不能等待。

只要出現以下任何一項症狀，就要高度懷疑是中暑：

- 意識不清、反應遲鈍
- 抽搐、昏迷、無法回應
- 皮膚乾熱或幾乎不流汗
- 降溫後症狀仍未改善

出現以上任何情況，請立刻撥打 119，不要自行判斷或等待。

熱衰竭

體溫最高在38-40℃之間

皮膚蒼白、濕冷

肌肉痙攣

虛弱、頭痛
頭暈和疲勞

噁心嘔吐

呼吸急促、心跳加快

中暑

體溫高於40℃

皮膚乾燥、發紅

無法出汗

言語不清、頭暈或昏厥

抽搐或癲癇發作

出現幻覺、失去意識
或精神狀態改變



3. 發生熱傷害時怎麼辦？

熱傷害發生時，搶時間就是救命關鍵。

請記住「三快原則」：快速發現、快速降溫、快速送醫

三快原則

①. 快速發現：這些症狀一出現就要警覺

熱傷害不一定一開始就昏倒，有時只是覺得特別疲倦、嗜睡或頭暈，三高患者與高齡者更容易忽略這些症狀。

請特別注意以下警訊：



- 體溫升高、皮膚發紅或乾熱
- 心跳變快
- 頭暈、頭痛、噁心、想吐
- 流汗異常（流很多或幾乎不流）
- 嚴重時出現意識混亂、抽筋、昏迷

▶ 出現任何一項，都要立刻處理，不要等待。



②. 快速降溫：現場立刻可以做的事

發現疑似熱傷害時，請立刻：

- 移到陰涼處或冷氣房，坐下或躺下
- 若意識清楚，可少量多次補充水分
- 脫除多餘衣物
- 用濕毛巾或冷水擦拭身體



▶ 目標只有一個：讓體溫降下來。

③. 快速送醫：什麼情況一定要叫救護車？

只要出現以下任何一項，請立刻撥打 119 送醫：

- 意識不清或叫不醒
- 抽搐、昏迷
- 降溫後症狀沒有改善
- 患者為高齡者、三高族群，或有心臟、腎臟疾病



▶ 不要自行觀察、不要拖延，送醫越早，救命機會越高。



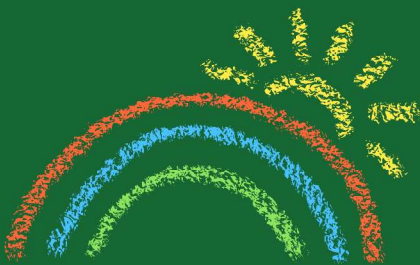
重要提醒



中暑不是發燒，退燒藥沒用！

很多人以為中暑像發燒，吃退燒藥就會好，這是非常危險的錯誤觀念。

- 發燒：因感染引起，退燒藥可幫助降溫
- 中暑：因高溫導致體溫調節系統失控，退燒藥無效，唯一有效的方法就是降溫與送醫



六．高溫時使用 三高藥物注意事項

夏天特別重要

1. 夏天怎麼保存藥物才不會影響效果？

夏天天氣又熱又潮濕，如果藥物保存不當，可能會影響藥效，甚至造成變質。請記住以下幾個重要原則：

①. 藥物怕熱也怕濕，請放在「陰涼乾燥處」

- 大部分藥品適合存放在室溫 25°C 以下的地方，例如臥室抽屜或櫃子。
- 請避免放在廚房、浴室等潮濕又悶熱的環境，以免藥品受潮變質。
- 千萬不要把藥物留在車內！夏天車內溫度可能超過 50°C，即使只放幾分鐘，也可能影響藥效。



②. 需要冷藏的藥，一定要放冰箱冷藏室

- 若藥品包裝上標示「需冷藏」或「保存於 2-8°C」，就必須放在冰箱冷藏室，不能放在常溫。
- 常見需要冷藏的藥品包括：胰島素、某些眼藥水或注射藥物。
- 冷藏不等於冷凍！請不要放進冷凍庫，以免藥品損壞。



③. 定期檢查藥品是否變質

- 服藥前可以看一看、聞一聞，若發現顏色、氣味或形狀與平常不同，建議先不要服用，並詢問醫師或藥師。
- 不要自行猜測，也不要自行停藥或換藥。
- 藥品若已過期：
 - 針劑、抗生素、荷爾蒙藥、癌症藥、管制藥等，建議帶回醫院或藥局回收。
 - 其他藥品可依一般垃圾妥善處理，請勿沖入馬桶或隨意丟棄，以免污染環境。



④. 用藥一定要依照醫囑，不要自行調整

- 所有藥品都應依照醫師處方或藥師指示使用，不要自行加量、減量或停藥。
- 相關藥物諮詢可洽專業醫師或藥師，以確保用藥安全與療效。



2. 三高族群在高溫環境下，如何用藥更安全？

部分三高用藥，可能影響身體調節體溫、水分或血液循環的能力，讓人在高溫環境中較不容易適應。但只要多認識自己的藥物特性、做好監測，就能在夏天安心用藥。

①. 規律監測，先掌握自己的身體狀況

- 高血壓患者規律量血壓，並定期執行「722 原則」：連續 7 天，早晚各量 2 次血壓，每次量 2 遍，取平均值。
- 糖尿病與高血脂患者，也應依醫囑定期監測血糖與抽血檢查。



②. 以下情況同時出現時，用藥風險會提高

- 長時間處在高溫或悶熱環境
- 劇烈活動或大量流汗
- 補水不足或出現脫水情形
- 同時服用多種慢性病藥物

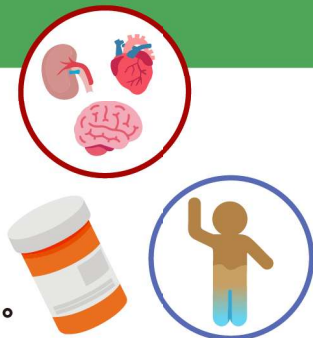


③. 哪些類型的藥物需要特別留意？

部分藥物可能會：

- 增加體內熱能產生
- 影響心臟與血管對高溫的調節
- 影響腎臟功能與體液平衡
- 影響體溫調節中樞的反應
- 減少流汗、降低散熱能力

▶ 這不代表藥物不能吃，而是提醒在高溫時要更留意身體反應。



④. 出現以下狀況，請主動回診或諮詢

若在夏天服藥期間出現以下情形，請儘早與醫師或藥師討論：

- 頭暈、心悸、虛弱
- 流汗明顯減少或異常
- 血壓或血糖突然變得不穩定
- 明顯不耐熱或容易疲倦



詳細藥品資訊請參考附件一，並請參閱衛生福利部食品藥物管理署藥品仿單查詢平台 54 <https://mcp.fda.gov.tw/> 或全國藥品查詢服務 55 <https://drug.healthinfo.tw/> (QRcode 請見 p.26-27 附件二 相關網站 QRcode)。

七．結語

夏天雖然炎熱，但只要做好準備，熱傷害是可以預防的。
請記住本手冊最重要的幾個原則：

- ◆ 多補水、少曝曬，讓身體不過熱
- ◆ 定期監測血壓與血糖，掌握身體變化
- ◆ 按時服藥、不自行停藥，用藥更安全
- ◆ 出現不適，立刻降溫並及早就醫

對三高族群來說，照顧好自己不是負擔，而是讓生活更穩定、更安心的方式。有準備，就不怕高溫；顧好健康，是送給自己和家人最重要的禮物。讓我們一起預防熱傷害，平安度過炎夏，迎接一個清涼、安心、又有活力的夏天。



八．參考文獻

1. 台親新聞網 (2023)。熱到昏倒以為中暑！一檢竟「心肌梗塞」！醫教「分辨方式」別認錯。
<https://news.ttv.com.tw/news/11307150001500W/amp>
2. Liu, J., Varghese, B. M., Hansen, A., Zhang, Y., Driscoll, T., Morgan, G., ... & Bi, P. (2022). Heat exposure and cardiovascular health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Planetary Health*, 6(6), e484–e495.
3. 衛生福利部國民健康署 (2024)。預防「三高」有 3 個技巧。<https://www.mohw.gov.tw/cp-5268-69736-1.html>
4. Matthew Solan (2022). Heart problems and the heat: What to know and do. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. <https://www.health.harvard.edu/blog/heart-problems-and-the-heat-what-to-know-and-do-202206212765>
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2024). Managing Diabetes in the Heat. <https://www.cdc.gov/diabetes/articles/managing-diabetes-in-the-heat.html>
6. Keren, P., George, J., Shaish, A., Levkovitz, H., Janakovic, Z., Afek, A., ... & Harats, D. (2000). Effect of hyperglycemia and hyperlipidemia on atherosclerosis in LDL receptor-deficient mice: establishment of a combined model and association with heat shock protein 65 immunity. *Diabetes*, 49(6), 1064–1069.
7. Liu, J., Varghese, B. M., Hansen, A., Zhang, Y., Driscoll, T., Morgan, G., ... & Bi, P. (2022). Heat exposure and cardiovascular health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Planetary Health*, 6(6), e484–e495.
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2024). Managing Diabetes in the Heat. <https://www.cdc.gov/diabetes/articles/managing-diabetes-in-the-heat.html>
9. Deguchi, T., Tanaka, H., Horioka, K., Matsuhisa, C., Hayakawa, A., Takauji, S., ... & Takasawa, A. (2025). Heat stroke-induced hepatic lipid dysregulation: histological and lipidomic insights. *Medical Molecular Morphology*, 1–8.
10. 國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院營養室 (2021)。三高預防飲食。https://www.hch.gov.tw/?aid=626&pid=62&page_name=detail&iid=714
11. Pérez-Castillo, Í. M., Williams, J. A., López-Chicharro, J., Mihic, N., Rueda, R., Bouzamondo, H., & Horswill, C. A. (2023). Compositional aspects of beverages designed to promote hydration before, during, and after exercise: Concepts revisited. *Nutrients*, 16(1), 17.
12. 衛生福利部國民健康署 (2021)。夏天高溫氣候 熟記「三要訣」遠離熱傷害。<https://www.mohw.gov.tw/cp-5269-70116-1.html>
13. 郭家宏 (2019)。為什麼夏天穿黑衣服會比白衣服涼快？答案是「煙囪效應」。科技報橘。
<https://buzzorange.com/techorange/2019/07/23/black-cloth-cooler-than-white/>
14. 衛生福利部國民健康署 (2025)。血壓控管就靠「722」 定期量測沒煩惱。<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4576&pid=15615>
15. 台灣電力公司。宅在家吹冷氣電費高想省電可以這樣做。<https://www.taipower.com.tw/2289/2512/2513/14526/normalPost>
16. 彰化縣衛生局 (2020)。體溫偏高是發燒嗎 注意藥品副作用。<https://www.chshb.gov.tw/node/219112883#gsc.tab=0>

附件一 相關網站 QRcode

● 國民健康署健康九九+



● 預防熱傷害衛教專區



● 食品藥物管理署藥品仿單查詢平台



● 全國藥品查詢服務



全國藥品查詢服務

輸入要尋找的藥名、許可證號、劑型、劑量、適應症等關鍵字，即可找到藥品資料，多個搜尋關鍵字請以空格分開。

[演示操作說明](#)

目前收錄的資料庫：

健保用藥品項

221,836筆 [↓](#)；2026年1月28日更新

食藥署西藥許可證

71,606筆 [↓](#)；2026年2月6日更新

● 抗高溫涼適地圖 (Cool Map)平台



556595, 25.034445312

座標定位 圖面點播

查詢結果

戶外遮蔭與降溫設施

周邊500公尺

0處

設置遮蔭棚與降溫等設施，提升戶外空間舒適度，供民眾安心避暑使用。

MORE →

室內涼爽點

周邊500公尺

7處

提供空調開放與休憩座位，為民眾夏日提供安全、舒適的室內納涼空間。

MORE →

書 名：高溫熱傷害防治衛教手冊 - 守護三高族群的夏日健康

出版機關：衛生福利部國民健康署

地 址：(10341) 臺北市大同區塔城街 36 號

網 址：<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

電 話：(02)2522-0888

發行人：沈靜芬署長

著 者：衛生福利部國民健康署

中央研究院環境變遷研究中心龍世俊研究員團隊

編輯委員：龍世俊、吳佩芝、賴錦皇、張美娟

編輯小組：盧依萍、鄒明謙

審 閱：楊孝友、歐弘毅、葉宏一、陳龍、洪乙仁、林維祥、李美璇、王鐘慶、
高立庭、陸玟玲、陳珮蓉、蕭易知、楊哲宇

美編設計：某某插畫設計工作室

版(刷)次：第一版

出版年月：中華民國 114 年 12 月

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本手冊保留所有權利，欲利用者請洽詢衛生福利部國民健康署。

本出版品經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應。

