



中華郵政第1085號執照證記為雜誌交寄
2010年12月6日出版/月刊

發行人：謝秀能
出版：臺北市政府警察局少年警察隊
地址：11080臺北市信義區信義路5段180號
網址：http://jad.tcpd.gov.tw
電話：(02)2346-7585
主編：許正道
副主編：莊武能
編輯：邱子珍 簡世珪 胡幼麟
顧問：陳永富 陳金章
編輯小組：李文平、吳宜衡、張寶山、陳俊裕、蔡麗滿、許玉珊、許書馨、謝美齡

主題摘要

1版 專家專欄

- ★ 吸菸有害 無關「過量」與否
- ★ 青春不吸菸 我要我的young!

2版 親職專欄

- ★ 寶貝孩子，不吸菸

3版 少年交流區

- ★ 我選擇，無菸青春!

4版 好康報報



臺北市民當家熱線 (免費專線)



吸菸有害 無關「過量」與否

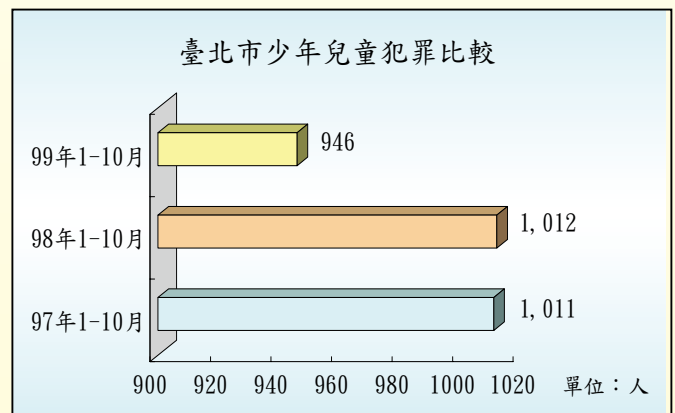
◎臺北市政府警察局少年警察隊隊長許正道

青少年的生活面包括社會、家庭和學校，都有條文規定他們吸菸為不宜之行為，而因為好奇心、消除緊張、反抗權威、模仿、朋友間的勸菸以及頻繁出入MTV、KTV等場合，以致青少年吸菸養成錯誤的第一步。

由於青少年族群心理上認為吸菸是代表成熟等因素，卻不知在社會環境中可能遭致周圍人們異類的眼光，常和環境的權威人士（如師長、父母）大玩捉迷藏遊戲。而有些吸菸的青少年可能尋求認同，和一些吸菸的同學相聚、成群結黨，除公然吸菸、蔑視校規與法令外，甚者，更有可能衍生違法或遭致被害情事，這種人極易造成社會適應不良。

另外，從文獻及統計數據上已有很充足的證據顯示，吸菸可能是當今影響健康的第一號敵人。人類十大主要死亡原因，包括癌症、腦血管疾病、心臟疾病、呼吸系統疾病等，都和吸菸有著重大關係。這些慢性疾病絕非一日形成，而是慢慢累積而成的，切勿陷入「吸菸過量有害健康」的錯誤思維，不管過量不過量，濃菸或淡菸，吸菸就是有害健康，這就像嚼檳榔不能說「嚼檳榔過量，有害健康」相同，這些都是錯誤的觀念。「不過量」也許可當做戒菸、戒檳榔的過程，但絕不可當做最後之目的。

菸對身體健康危害至鉅，故要拒絕吸菸，吸菸者更要戒菸；避免菸害發生為時已晚，造成犯法賠錢又傷身之缺憾。而對於易上癮之菸、酒、檳榔、毒千萬別去沾，以增進健康。



一、99年1-10月(以下稱本期)少年犯罪人數946人，與去年同期(98年1-10月)1,012人比較，減少66人(-6.5%)；與前年同期(97年1-10月)1,011人比較，減少65人(-6.4%)。
二、本期仍以竊盜犯罪為所有少年犯罪中比率最高之類型，占總犯罪人數之23.9%。在主要犯罪類型中竊盜、傷害與去年同期比較有略增情形，餘犯罪類型則呈下降趨勢。

青春不吸菸

我要我的Young!

◎國民健康局戒菸專線服務中心行政組組長吳俐儀

小茹當初來電時還是個年輕學生，從國三起吸菸，也已有五年多的菸齡，目前一天已吸1包的菸量了。她自己也試過各種方法戒菸，但都沒有成功；小茹認為「菸就像出門帶手機、戴手錶一樣，很自然的帶在身邊，沒有反而會怪怪的；而且還能提神！讓我感覺精神振奮、集中，特別是考試前夕，我非吸幾根不可，否則寫不下去。我自己試過很多方法，但失敗的最大原因是戒菸會將生活作息打亂--菸不抽，很多事情不能做。」

專線諮詢員引導她找出吸菸的心理因素，發現小茹依賴菸提神度過每個重要時刻。因此，諮詢員與她一起討論、設計一些新的、可用的生活作息方式，發展一個新的因應方法來面對！小茹說，她很期待每次的談話，因為過程中總是能體會新的發現、新的可能。對她而言，「戒菸」不只是消極無奈地禁止，也可以是積極創造新生活的開始。小茹總是很樂觀地看待這件事，不輕易放棄，我們相信這是她成功戒菸最重要原因。

依據衛生署國民健康局2009年菸害防制年報，2007年的高中職生曾經吸菸率為41.2%（男性47.5%、女性33.4%），曾經吸菸的高中職生，有23.2%學生表示第一次吸菸年齡在10歲，高中職生目前吸菸率為14.8%（男性19.3%、女性9.1%）。有高達六成表示因好奇而吸第一次菸（63.6%），其次分別為紓解壓力（10.8%）、別人吸跟著吸（9.7%）、生活無聊（5.5%）；其第一次獲得菸品來源，主要以同學、同事或朋友所提供為最多，占47.9%，顯示青少年吸菸易因好奇嘗試，且認為吸菸也有助於紓解壓力並獲得同儕的認同。

研究顯示：煙霧中的一氧化碳會造成末端血管嚴重缺氧，日積月累下來，將使記憶力衰退；正值發育期的青少年，也是課業壓力最重的時候，吸菸對記憶力的影響，無疑是雪上加霜。此外，吸菸更會造成肺部的損害，易導致氣喘或呼吸短促，肺活量變差；且菸品中的有害物質也會危害骨骼發展，產生骨質疏鬆或骨折的問題，以致於影響運動表現。

行政院衛生署國民健康局委託「張老師」基金會執行0800-63-63-63戒菸專線已於民國92年1月開始服務了，「戒菸專線服務中心」為亞洲首度使用心理諮詢人員進行戒菸諮詢的社區機構，利用電話的便利性、隱密性，結合電話諮詢的服務型態提供吸菸者戒菸相關衛教知識以及戒菸諮詢輔導，期望為台灣的戒菸者提供全「心」、全新的選擇。根據研究報告證實：戒菸諮詢是一套最省錢、對吸菸者最方便且成功率更高的方法。這套戒菸諮詢工作模式在歐美各國實施迄今已獲得肯定，在臺灣也展現其成效；接受服務個案對服務內容之滿意度達八成以上，且戒菸成功比例接近三成，與世界先進國家相比毫不遜色。

青少年可能因為情緒或壓力紓解、同儕認同而吸菸，戒菸時常會面臨到沒有其他適合的管道或方式來協助釋放壓力或緩解情緒；17歲的阿祥國中時吸菸都是朋友和同學給的，其實也沒有很想吸，因為好奇而試試看。

「上了高中之後，學校課業比較煩，加上打工環境影響，才一直都有在吸」。在專線的諮詢人員協助下，阿祥已經四個多月沒吸菸了，變得更有精神、體力也比先前好了許多，對於生活規劃及準備考試，阿祥也更得心應手，同學和朋友也都發現了他的轉變。阿祥說道：「一開始會覺得吸菸很酷，但後來並不是這麼一回事，吸菸只會讓我的精神更差，沒有菸就不行了，變成只能依賴菸」。青少年期的吸菸行為初期多半是偶爾吸菸，同時因為青少年發展階段的「自我神化」特色（認為自己不會吸菸成癮，也不認為菸對自己身體有危害），勸導青少年戒菸往往成效有限，老師們可以鼓勵吸菸的學生，用「實驗的心態」試試看停止吸菸一段時間，讓他們感受生理成癮的反應，再談吸菸依賴的情形，較能協助青少年正視吸菸問題，而願意選擇戒菸，目前國內戒菸治療並不建議青少年使用藥物來戒菸，因此師長及家人可以鼓勵青少年利用戒菸專線，與專業諮詢人員討論戒菸策略，協助自己度過初期不適應的情形。

專線的諮詢人員提供想戒菸的青少年心理支持、陪伴與討論，以及免費的戒菸諮詢相關資訊、戒菸手冊。透過與諮詢人員的討論，可以協助他們擬定戒菸策略與計畫；並針對青少年戒菸時常見：對於戒菸感到焦慮與不安，或害怕因此影響人際關係，失去同儕間的認同與支持等困境，探討可行的解決方案，讓青少年戒菸時更具信心，不再孤單！

接受服務之青少年可透過電話、手機或網路先進行諮詢，並視需要免費提供戒菸手冊輔助，由專線服務人員針對戒菸者個人情況，幫忙擬定戒菸計畫，為達成戒菸成功目標，專線會主動進行兩個月至六次的持續戒菸關懷；另也提供網路戒菸的便捷服務，包含網路電話戒菸諮詢skype撥號：0800-63-63-63、與電子郵件戒菸諮詢服務：tsh_service@tsh.org.tw。此外，學校部份也可以透過轉介方式與戒菸專線服務中心合作，讓專線來協助青少年朋友們戒菸，相關轉介流程及說明可至戒菸專線網站www.tsh.org.tw查詢或下載相關文件。

青少年戒菸需要你我一同協助，陪伴他們一起面對戒菸的掙扎與矛盾，讓青年朋友們更具信心，為了自己與家人朋友的健康，及早戒菸，鼓勵他們來電0800-636363，讓戒菸專線成為他們戒菸時最好的靠山。

寶貝孩子，不吸菸

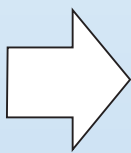
◎文/顏雅惠、溫以欣

很多父母很納悶，為什麼孩子會吸菸？為何想吸菸？是跟誰學的？經常勸導、好說歹說，但效果並不好，少年也只是躲在家長看不到的地方，偷偷吸菸。到底家長可以怎麼做呢？

當我的孩子吸菸是因為……

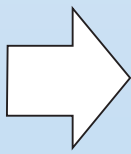
我可以這樣說，這樣做……

同儕壓力：朋友聚在一起都有吸菸，不吸變得我好奇怪。且朋友好心請我，我也不好意思拒絕。



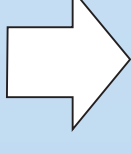
教導孩子拒絕的藝術
1. 肯定友誼法：我們是好朋友，請不要強迫我去做，我不喜歡的事。
2. 家教嚴厲法：我爸媽很厲害耶，我做什麼壞事，他們一定都會知道！別害我了！
3. 自我解嘲法：我現在年紀還小，而且很怕得癌症。
4. 轉移話題法：顧左右而言他，例如「聽說昨天偶像劇超好看的！」。
5. 遠離現場法：我肚子好痛喔～要立刻回家上廁所。

媒體效應：某偶像在電影裡，點根菸，美女接著走到身邊，畫面看起來超帥氣的。



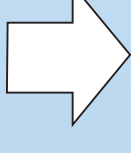
1. 澄清廣告只是為了增加香菸的銷售量，實際上吸菸只會造成身體疾病且傷財，尤其孕婦吸菸(或吸二手菸)對胎兒有流產、畸型及發育不健全等不良影響。
2. 舉例哪個公眾人物或藝人因為吸菸而引發癌症，破解孩子對吸菸形象有過度之英雄式幻想。
3. 根據聯合國資料，吸菸導致貧窮、引發疾病。吸菸者真正給人的印象偏向貧窮、多病、低社會階層、低學歷等特徵。

有樣學樣：家裡的人都有吸菸習慣，看久了也會覺得吸菸沒什麼大不了，反正吸二手菸，不如自己吸菸。



1. 孩子的模仿學習，從小時候就開始，故家長或家人以身作則，考慮立即戒菸作榜樣，如此才有理由說服孩子，有關吸菸對身體的壞處及金錢上之浪費。
2. 家中全面禁菸，也請親朋好友勿在家裡吸菸。儘量不要在孩子面前吸菸，另外，請別忘了，二手菸比吸菸的危害還要更大！

道聽塗說：聽說吸菸可以提神、減肥，還可以帶來快樂的感覺，真好！尤其人家說：「飯後一根菸，快樂似神仙」



1. 如果你的孩子重視外表，可以告訴他，吸菸會導致牙齒黃黃的，且手和身體會有菸臭味，不酷且很遜～
2. 和孩子討論，要讓心情快樂的方法不只吸菸這個方法，例如聽音樂、逛街及打球，都會有這樣的效果。
3. 吸菸的人雖然普遍比較瘦，但腰圍與臀圍比例卻較高。腰圍、臀圍比例較高者，人體內之好的膽固醇(HDL)則較低，表示乳癌、高血壓、糖尿病、心臟病產生之機率較高。

保護孩子，MORE法通

◎文/羅雅齡、鄭佳欣

為保護您的孩子，並避免青少年免於菸品誘惑成為新吸菸人口，菸害防制法除規定未滿十八歲者不得吸菸，還有以下保護青少年的特別規範：

1. 未滿十八歲而吸菸者，需接受戒菸教育。
2. 菸品供應方面，規定不得以自動販賣機等無法辨識購菸者年齡之方式販菸，**及菸品販賣業者不得供應菸品予未滿十八歲者**，否則處一萬元以上五萬元以下之罰鍰。其目的就是要避免青少年易得到菸品。
3. 菸品廣告方面，僅可出現於雜誌廣告，其所刊登之雜誌亦不得以未滿十八歲青少年為主要讀者及職業運動表演中出現吸菸鏡頭，**也不可特別強調吸菸之形象**，以避免媒體對青少年之影響。若刊登違規之菸品廣告、傳播媒體業者亦需接受處罰。
4. 青少年生活場所方面，如圖書室、教室及實驗室，也列為全面禁菸的場所。另外，以下特定場所，菸害防制法中也有特別規定喔！依據菸害防制法規定，於禁菸場所吸菸，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。



戒菸資源 Come Here

(參考資料：國民健康局戒菸教戰手冊)

常用戒菸資源

- ◎ 免費戒菸諮詢專線 0800-63-63-63
服務時間：星期一至星期六9：00～21：00（除過年期間與週日外，國定假日照常服務）
- ◎ 戒菸服務醫療院所查詢 02-2351-0120
查詢網址：<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit/>
點選民眾專區=>各縣市合約醫療院所
認明全國貼有**Q**超過2,000家的特約醫療院所，將有專業醫師提供治療與諮詢。

★費用

戒菸治療服務費	國民健康局付
掛號費	民眾自付
藥費	國民健康局
	◎一般民眾：補助250元/周 ◎低收入戶：補助500元/周 民眾：自付差額 備註： ◎每次以周為單位，每療程以八周為限，須於同一醫療院所、90天內完成。 ◎一年補助2次療程。

- ◎ 國民健康局健康九九網站 <http://www.health99.doh.gov.tw/>
- ◎ 菸害防制資訊網 <http://tobacco.bhp.doh.gov.tw/>
- ◎ 財團法人董氏基金會 02-2776-6133 <http://www.jtf.org.tw/>
- ◎ 華文戒菸網 <http://www.e-quit.org/>

我選擇，無菸青春！

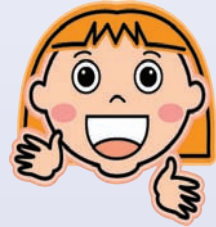
◎文／杜悌仁、鍾昀璇、陳志豪、洪子明、葉思鴻

『豪豪』15歲
第一次吸菸：10歲
至目前吸菸：5年
目前菸量：1天1包



『萱萱』14歲
第一次吸菸：13歲
至目前吸菸：1年
目前菸量：1天3根

『凱凱』13歲
不吸菸



『嫻嫻』14歲
不吸菸

Q1.在什麼情況下接觸到菸？

(1)提供者

自己買與朋友請客。

朋友請客。

(2)陪同者

父母、同學一起吸菸。

同學。

(3)時段

無聊就吸。

放學在外聚集時。

(4)地點

到處都可以。

家裡不准，與同學外出的公共場所。

(5)為何想吸菸

覺得很舒服，不吸反而怪怪的，久而久之家人也不會管。

好奇心與朋友鼓吹下嘗試，而且家人也有吸菸。

Q2.有沒有想過吸菸對身體的危害？

有想過，也覺得菸太貴，但覺得戒菸很難。

知道，自己要不吸菸也可以，但戒菸會被朋友嘲笑很蠢。

Q3.依照前面所談的經驗，如果你要拒絕吸菸，你會怎麼做？

女友要求我戒菸，會盡量不在她面前吸。

請家人先戒菸，以免誘使我產生吸菸念頭。

Q1.曾經想過要吸菸嗎？

有，朋友說甜甜的，但我覺得那吃糖就好，不必吸菸。

沒有，從小父母親就教我絕不能吸菸，也覺得很噁心、很臭。

Q2.為何選擇不吸菸？

感覺吸菸像吸毒一樣很難戒，所以不想讓自己上癮。

因曾在醫院牆上看過吸菸人的肺，覺得很恐怖，爺爺也因吸菸，導致肺有問題。

Q3.當周圍有人吸菸時，你感覺如何？

不高興，會要求他離我遠一點。

只要一聞到菸味，就覺得很臭，就想快速離開。

Q4.你有吸菸的“好”朋友嗎？

有幾個朋友會吸菸，我會勸導他們，有時甚至會罵他們。

沒有，因為跟有吸菸的人在一起，多多少少會聞到一些菸味。

Q5.如果你要幫助朋友拒菸，你會怎麼做？

我會跟他們說吸菸的缺點，勸導他們不要吸菸，我的朋友在我面前都會盡量不吸菸。

A.帶他出去走走或運動。
B.協助上網查詢相關戒菸資料，並告知吸菸壞處。
C.建議服用戒菸的藥物。
D.向老師求助。

拒菸“知”多少

◎文／洪子明、陳志豪 ◎圖／林均映

一、如果不吸菸，是否會交不到朋友？

與他人成為好朋友，並非需要全然的學習或模仿他人吸菸，應以真誠的心對待他人，相反別人也會以同樣方式回應，不用刻意想把自己變成什麼的人，表現出自己，大家就會很喜歡你。



二、為什麼大人可以吸菸我不可以？

吸菸本來就是不好的行為，且依照菸害防制法規定，未成年不得吸菸，父母也有責任禁止未成年吸菸，若違法，少年與父母都須負相關的連帶處分，如遇吸菸者可適時勸告並拒吸二手菸。

三、吸菸的樣子很酷，有成熟大人的樣子？

吸菸不是流行與時尚的象徵，大多數的女生，也都不喜歡自己的男友吸菸，更不會是個人魅力的展現，所謂的成熟，是指行事有主見、有原則，不以別人的喜惡作為自己行事的標準。

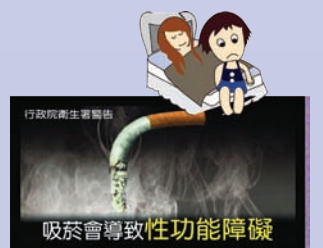


四、吸菸不是吸毒，沒什麼好擔心的？

經研究發現，香菸不僅本身會對健康造成危害，吸菸者更容易造成藥物濫用，吸菸者成為毒品成癮者的機率，是非吸菸者的10倍，遠離毒品，從拒菸做起。

五、四大拒菸秘技。

- ★大聲拒菸。
- ★破除吸菸迷思。
- ★尋找適當的情緒宣洩方式與管道。
- ★遠離吸菸場所。



社區交流道

打撞球嗎？

◎文/臺北市立木柵國中輔導室特教組長紀芷勛

夥伴們，不知道大家是否打過撞球？最初對撞球產生興趣，是在趙豐邦、柳信美打天下的年代；最近接觸撞球，是因為學生；因為他們，我聊起了撞球，因為他們，我拿起了球杆。

打撞球時，您是否有遇到下面幾種情況呢？

- 我們瞄著母球打目標球，不偏不倚，角度剛好，一杆進袋，我們非常開心！
- 有時我們出杆與母球、目標球的連線，歪了角度，球打到了，但沒有進袋，只好換對手出手！
- 偶爾我們會碰到無法進攻，只好做安全球的狀況，沒辦法有進展，只好原地踏步，至少別讓對方得逞！
- 精神不濟或心慌意亂時，我們想進球或做安全球，卻打歪且放了大嗆司！對方開心得很，我們懊惱不已！
- 最不願的是，我們滑杆、出杆後母球進袋、跳球彈出球檯！

我們有時施力剛好，但角度錯了，好像做了白工，或是得要與對手輪替幾次才能達到目標；至少，孩子終於達到目標，這些血淚總算獲得安慰。

有時我們角度對了，但是力道不夠，球在袋邊，就是不進；這種孩子差點要完成某個目標，但卻因故停滯不前；而且現在得要換人上場，我們只好等待！

有時我們角度對了，力道對了，但不知怎麼的，母球洗袋了！天啊！我們不敢相信，我們自責，是不是我們做錯了？為什麼？

上場了，當然想贏球；但我們畢竟知道「有輸有贏」的道理，除了贏球之外，有一件事做了，不一定會贏，但過程中相信會收穫滿滿——我們願意持續拿杆！我們願意與球同在、與球相伴！曾有人對「陪伴」，在著作中寫下這段話——

- 陪伴，
- 是保持靜止，而非急著向前行。
 - 是發現沉默的奧妙，而非用言語填滿每一個痛苦的片刻。
 - 是用心傾聽，而非用腦分析。
 - 是見證他人掙扎歷程，而非指導他們脫離掙扎。
 - 是出席他人的痛苦情境，而非幫他們解除痛苦。
 - 是敬重失序與混亂，而非加強秩序與邏輯。
 - 是與另一個人一起進入心靈深處探險，而非肩負走出幽谷的責任。

摘自愛倫·沃福特《陪伴與治療》

陪伴孩子一起走的路裡，走走停停，相信是大夥共有的經驗；有時還會有個不好的經驗——倒退嚕！而我現在的狀況，除了孩子的表現倒退嚕，我自己也時而自覺處於如此狀態；孩子三天出席兩天的榮景，退到了五天僅可見其一面；而每天追著孩子去向的動力，也隨著忙東忙西消磨就怕殆盡。

親愛的大家，只要不放棄陪伴，一定有機會的！球檯上，五戰三勝或七戰四勝制屢見不鮮，此局未拿下，不代表全盤皆輸；也請大夥放點信任給「比賽上總是會出現的『驚奇大逆轉』」，機會有時需要時間找到它的出口！

有獎徵答

親愛的讀者：

看完本期的內容，回答下列問題，於99年12月24日前傳真至(02)2346-7545，或郵寄至臺北市信義區信義路5段180號9樓「臺北市少年輔導委員會」收，我們將抽出10名回答正確的讀者，贈送精美禮物一份，提醒您個人資料與答案需填寫完整及正確，以免影響您的抽獎資格喔！



- () 1.吸菸不是吸毒，沒什麼好擔心的。
- () 2.想與他人成為好朋友，並非需要學習或模仿他人吸菸。
- () 3.聽說吸菸可以減肥，所以如果怕胖的話，可以多吸一點。
- () 4.家長若不希望孩子吸菸，自己先戒菸成為孩子的模範，會是一個好辦法。
- () 5.不管過量不過量，濃菸或淡菸，吸菸就是有害健康的。

請留下您的姓名、聯絡電話、地址：_____

第149期有獎徵答正確解答：1. (○) 2. (○) 3. (○) 4. (○) 5. (×)

活動報導

『少年輔導委員會第62次委員會議』

本隊假本府市政大樓12樓劉銘傳廳辦理少年輔導委員第62次委員會議，由謝副主任委員秀能主持，計25位委員與兼任幹事出席，會中共同討論少年中輟問題及校園霸凌事件防治策略。



『9 BALL GO GO GOAL少年團體活動』

本隊為加強專業輔導關係，促使少年參與正當休閒活動，並於活動中培養預防犯罪及預防被害之觀念，以達少年犯罪預防之效果，特於本(11)月13日(星期六)假大安區國際撞球館辦理「9 BALL GO GO GOAL」少年團體活動。

活動以撞球比賽為主軸，藉由9號球團體賽及撞球趣味競賽等活動，強化少年團隊合作之精神，使其從中獲得正向經驗，進而應用於日常生活及人際互動中；當天並邀請知名撞球國手出席勸勵參賽少年，與少年進行花式撞球教學及互動，備受好評。當天共有75名輔導少年參與比賽，度過快樂充實的一天。



『無毒有我，從心出發』少年藥物濫用座談會

為瞭解少年藥物濫用現況及其相關問題，本隊特於本(11)月16日下午2時假10樓大禮堂，舉辦「無毒有我，從心出發」少年藥物濫用問題座談會，期藉由影片「逆子」觀賞及戒毒成功的當事人經驗分享，讓從事少年輔導實務工作者，更深入體認戒毒之路。座談會由警察局周副局長壽松擔任主持人，邀請法務部保護司黃副司長怡君、臺灣大學藥理學研究所蕭教授水銀、慈濟功德會志工陳乃裕先生以及環保公司業務員黃瑞芳先生(戒毒成功者)擔任與談人，參與對象包括各分局偵查隊隊長及少年業務承辦人，刑事警察大隊與婦幼警察隊業務承辦人，並由各區少輔組力邀少年、家長及志工等熱心人士共襄盛舉。

分享討論過程中，發現除了家人、朋友及社工老師的陪伴外，影響戒毒成功的因素，最重要的是要有顆濃濃的「愛」心，雖然陪伴不容易，我們相信有愛永遠不孤單。



徵稿啟示 ~就是你!!

1. 徵稿對象：臺北市的少年、家長、學校人員、鄰里長、分局、派出所及社區相關資源單位等。
2. 徵稿內容：少年相關議題、少年工作經驗、親子互動分享。
3. 字數：300至600字。
4. 文章凡獲入選，將致贈圖書禮券與精美獎品喔！
(投稿請寄：11080臺北市信義區信義路5段180號9樓—少輔簡訊收；來信請附真實姓名、地址、聯絡電話；稿件經入選，本隊擁有刪修及版權權利。)