

# 推動校園菸檳害防制共識會議

主辦：彰化縣教育處

承辦：秀水國中

輔導老師：林麗鳳老師

[lplin@ctust.edu.tw](mailto:lplin@ctust.edu.tw)

# 校園菸檳害防制議題的評量指標

必選/ 自選議 題	部訂指標 (以縣市為單位提報)	地方指標 (以縣市或抽樣學校為單位提報)	
菸害 防制	無菸校園率	1.學生吸菸率 2.學生電子煙使用率 3.學生參與菸害教育率	4.校園二手菸暴露率 5.吸菸學生參與戒菸教育率
檳榔 防制	無檳校園率	1.學生嚼檳榔率 2.學生參與檳害教育率	3.嚼檳學生參與戒檳教育率



# 健康促進學校特優縣市 彰化縣

縣長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=減糖校園

- 減糖校園自我檢核：推動「含糖飲料禁入校園」、發展鼓勵多喝白開水策略
- 結合校牙醫推動：媒合校牙醫協助學校推動校本口腔保健計畫
- 發展健康議題特色策略：如「安全教育與急救」及「慢性病健康管理」



「1元慢跑·校園動起來」圓夢計畫



校牙醫參與口腔輔導暨改善方案



辦理教學模組融入生活技能工作坊



辦理家長性教育宣導



邀請輔導委員入校辦理輔導會議



彰化首輛反毒專車進校園擴大辦理



# 我國健康促進學校策略主軸

二代健促

1

精進教學

2

社區結盟

3

家長參與

4

支持環境

5

素養導向

6

99-100年

1. 實證導向
2. 行動研究

101-102年

1. 生活技能
2. 12年國教

103年

1. 結盟衛生
2. 社區資源

104-105年

1. 結盟家長
2. 親子共學

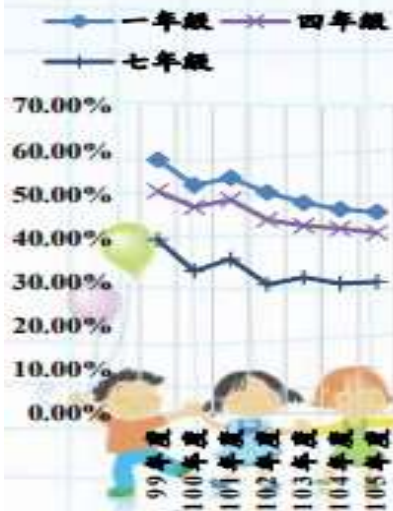
106-107年

1. 支持環境
2. 實證策略

108-109年

1. 校本課程
2. 健康素養

全國各年級齲齒趨勢



- **健康素養 (health literacy)**

個人與**健康資訊互動**的相關能力。

- **世界衛生組織 WHO**定義健康素養為：

「**認知與社會的技能**，決定個人**獲得、了解及運用訊息**的動機與能力，藉以**促進及維持良好的健康**」

# 健康素養的層次





我快樂  
我不吸菸

我不吸菸

我健康



# 菸的有害成分

菸有7000多種化學物質，250有害、93種致癌物質



洗潔劑  
(氨樹膠)

【氨基鉀酸酯】農藥  
【鈾】一種放射性元素

致命毒藥  
(砷/砒霜)



電池  
(鎘)



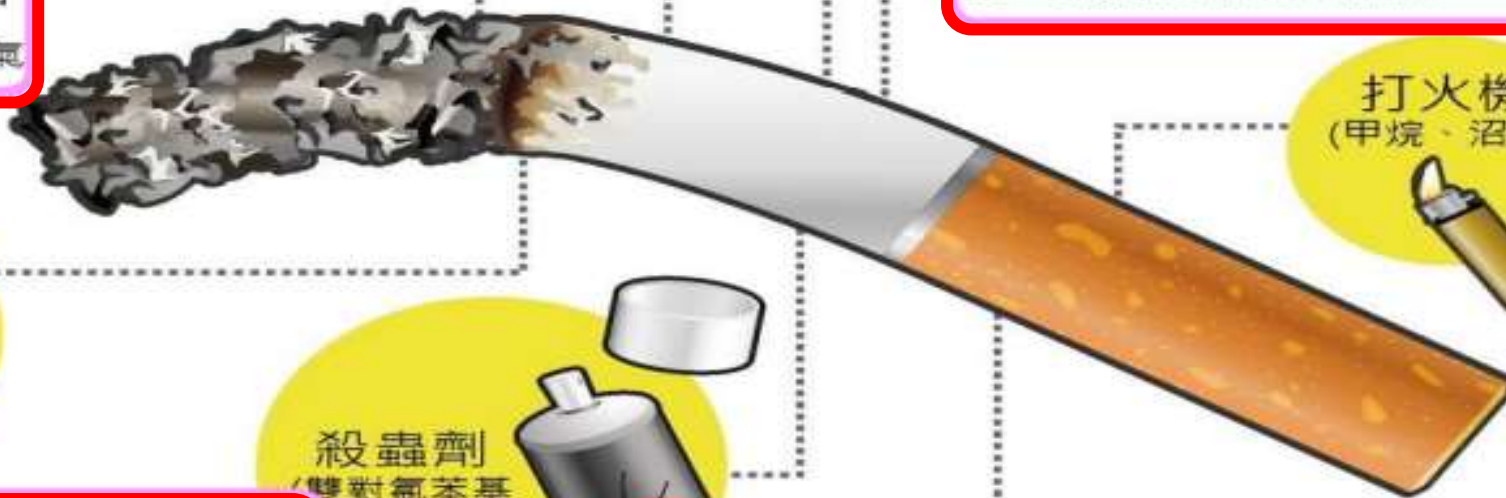
工業溶劑  
(甲苯)



【丙酮】指甲去光水

【甲醛/福馬林】保存標本用  
【亞硝酸胺】汽車防凍劑

【焦油】瀝青、柏油  
【丁烷】液態石油氣



打火機  
(甲烷、沼氣)



【鉛】油漆塗料



火箭燃料  
(甲醇)

殺蟲劑  
(雙對氯苯基三氯乙烷)



蠟燭  
(硬脂酸)



【氰化物】老鼠藥  
【六甲基四胺】燃料、殺菌劑  
【尼古丁】使用為除草劑及殺蟲劑

【一氧化碳】汽車廢氣  
【乙烯基氯化物】使用塑膠原料中



# 台灣地區民眾吸菸率

	男性	女性
國中生	<b>11.2%</b>	<b>4.2%</b>
成年人	<b>35%</b>	<b>4.1%</b>

事實一：台灣的吸菸率逐年下降。

事實二：大多數的人士不吸菸的。

# 國中生二手菸暴露率

對象		父母吸菸		多數好友吸菸	
		有	無	有	無
國中生	整體	11.1	4.4	44.9	5.3
	男生	15.2	6.6	52	7.7
	女生	6.3	1.9	32.1	2.7
高中職學生	整體	19.1	9.7	57.5	8.7
	男生	25.1	13.6	62	11.8
	女生	12.4	5	47.6	5.4



# 二手菸、三手菸

二手菸含有的有毒物質  
· 約為一手菸的3~5倍

三手菸內包含了重  
金屬、致癌物質甚  
至放射性物質

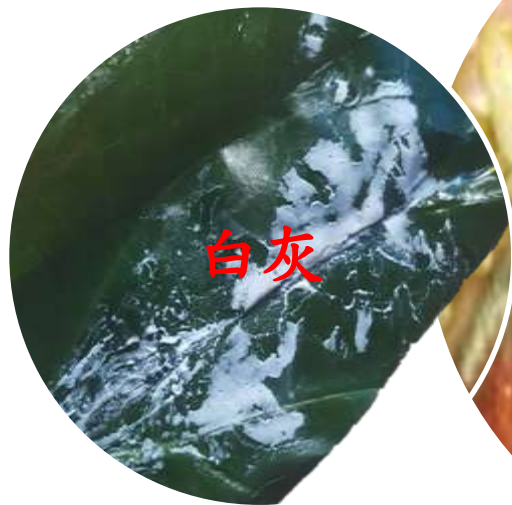


二手菸是指抽  
菸的人呼出的  
菸，以及菸點  
燃時飄出的菸

三手菸指的是殘留  
在衣物、沙發、抱  
枕、地毯上等的有  
毒氣體與微粒



<https://images.app.goo.gl/D4kdmZ3XmMvR3CvUA>





# 戒檳的重要性

咀食檳榔	抽菸	酗酒	罹患口腔癌危險機率倍數
×	×	×	1
	○		18
	○	○	22
			28
○		○	54
○	○		89
○	○	○	123

世界戒檳防制12月3日

# 菸檳害防制推動策略

## 無菸檳校園

學校衛生政策：

建立校園反菸拒檳政策

健康服務：

菸、檳使用之預防與戒治服務

學校整體

保護全體學生  
免於菸檳的暴露

創造支持性的環境：

建構無菸、無檳校園文化

社區關係：

營造社區夥伴關係共同推動反菸拒檳

高危險群

減少菸檳使用意向  
強化明辨拒絕技能

健康生活技能教學：

培養反菸拒檳行動能力與自信

電子煙危害防制

使用者  
戒菸檳教育



# 支持性的環境

## 建構無菸、無檳校園文化



★ 環保義工校園巡邏





# 健康生活技能教學

跨課程融入菸害防制...

## 理化課



《理化課》從實驗中產出的焦油感受菸品對肺部的傷害



《視覺藝術》繪製設計圖，製作宣導品

## 視覺藝術



## 閱讀課

《閱讀課》舉辦圖用書像思考大策與重點像閱讀重點與結論

## 健康教育課



《健康教育課》以校內自行研發的桌遊驗收成果

## 數學課



《數學課》利用算術了解相關花費

## 表演藝術課



《表演藝術課》結合拒菸8不，演出反菸短劇



# 健康服務



★環保義工校園巡邏



★CO檢測：師長給予關懷及詢問  
建立輔導關係



# 社區愛心商店



簽約不販售菸品給未成年顧客

社區關係

無菸商店認證



公佈欄張貼拒菸海報



校園出入口張貼禁菸標示



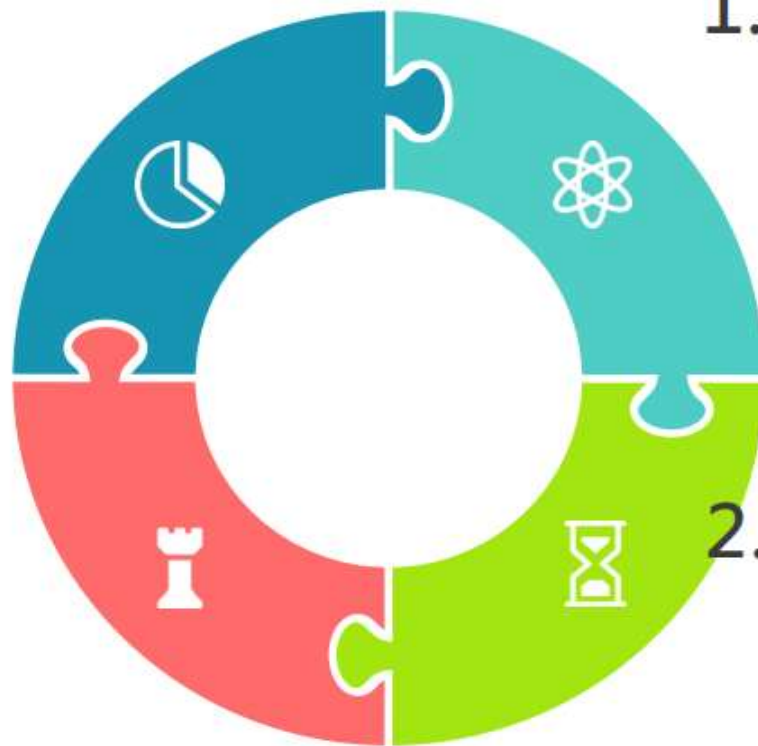
# 校園電子煙危害防制策略

## 3. 電子煙危害教育宣導

- 年輕學子容易受到社會與環境因素的影響而使用菸品
- 公共衛生傳播媒體，必須強力扭轉青少年對於電子煙或菸品使用是正常、或在社會上可被接受的想法
- 融入相關領域課程，及相關議題之宣導

## 4. 培訓校園菸害教育師資

積極培訓校園菸害教育師資人才，持續提供實務課程及訓練



## 1. 納入校內相關管理規範

電子煙列為校園違禁品  
使用電子煙學生，依菸害防制法提供分齡分群戒菸教育介入輔導

## 2. 加強監測機制

發現學生使用電子煙，將獲之電子煙來源的資料，函送警察局(少年隊)追查成分，若其成分含有尼古丁，實施戒菸教育，或轉介戒菸服務；若其成分含有毒品，則比照「防制學生藥物濫用三級預防輔導作業流程」辦理。



# 健康促進學校素養導向策略

## 健康促進 素養策略

## 健康素養 (教育指標)

## 健康行為 (地方指標)

## 健康狀況 (部訂指標)

### 素養導向

學校教育  
素養導向  
健康教育  
健康政策  
校園活動  
物質環境  
社會環境  
健康服務

家庭教育  
家長參與  
親子共學  
家長教養

社區教育  
社區結盟  
夥伴動員  
社會規範  
政策倡議

### 認知/情意/技能

健康倡議  
自我健康管理

人際溝通與互動

做決定  
設定目標

取得健康資訊  
分析影響因子

自我覺察  
正向健康態度

技能概念  
健康議題

### 健康行為

#### 視力保健

- 規律用眼3010
- 戶外活動120、
- 3C小於1

#### 口腔保健

- 含氟牙膏、睡前潔牙
- 每日至少1次牙線
- 在校兩餐間不吃零食、不喝含糖飲料

#### 健康體位

- 飲水量、一日蔬菜量
- 睡眠時數、運動量

#### 菸/檳防制

- 吸菸、嚼檳率
- 二手煙、電子菸使用

#### 全民健保/正確用藥

- 珍惜健保行為
- 遵醫囑服藥、不過量、看藥袋/藥盒標示

#### 性教育(含愛滋防治)

- 接納愛滋感染者
- 拒絕性行為

### 身心健康

#### 視力保健

- 裸視視力不良率
- 裸視不良就醫複檢率
- 視力不良惡化率
- 定期就醫追蹤率

#### 口腔保健

- 未治療齲齒率
- 複檢齲齒診治率
- 12歲兒童齲齒指數(DMFT)
- 第一大臼齒窩溝封填施作率

#### 健康體位

- 體位適中比率
- 體位肥胖比率
- 體位過重比率
- 體位過輕比率

# 校園菸檳害防制議題的評量指標

必選/ 自選議 題	部訂指標 (以縣市為單位提報 )	地方指標 (以縣市或抽樣學校為單位提報)	
菸害 防制	無菸校園率	1.學生吸菸率 2.學生電子煙使用率 3.學生參與菸害教育率	4.校園二手菸暴露率 5.吸菸學生參與戒菸 教育率
檳榔 防制	無檳校園率	1.學生嚼檳榔率 2.學生參與檳害教育率	3.嚼檳學生參與戒檳 教育率



# 改變青少年吸菸的策略

要改變青少年吸菸行為

必須先改變青少年所成長的成人世界

Lasting change in youth behavior regarding tobacco can only be secured by first changing the adult world in which youth grow up

營造反菸的社會規範

較不想吸菸 Less Desirable

較不被接受 Less Acceptable

較不易取得 Less Accessible





# 學校與家庭及社區營造無菸規範支持環境策略



嘉義縣長張花冠參加無菸家庭唱跳比賽



南投縣反菸大使暨大附中學生



台南市學校外牆Q版卡通畫加入宅港十二婆姐的元素，趕走檳榔和菸品「妖怪」(自由時報 2016-05-19)



高雄市教育局與衛生局合作推動無菸通學步道



彰化縣設置校園周邊無菸告示牌



南投縣副縣長示範CO檢測



# 幫助孩子向菸說不「教育金三角」



## 家庭教育

瞭解關懷  
協助支持  
無菸家庭



## 孩子

菸害認知  
拒菸態度  
生活技能

## 學校教育

菸害教育  
戒菸輔導  
無菸校園



## 社會教育

戒菸服務  
拒售菸品  
無菸社區



# 104-108學年菸害防制/檳榔防制地方指標成效

## 過去30天吸菸率 (%)



## 過去30天電子煙使用率 (%)





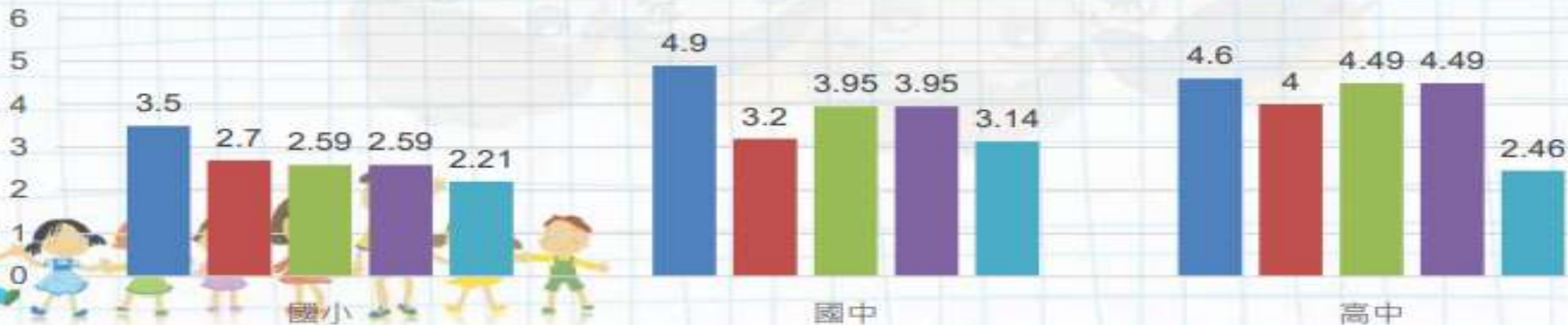
# 104-108學年菸害防制/檳榔防制地方指標成效

## 過去7天校園二手菸暴露率 (%)



## 過去30天嚼檳榔率 (%)

Legend: ■ 104學年度 ■ 105學年度 ■ 106學年度 ■ 107學年度 ■ 108學年度



# 健康促進學校成效評價指標

部訂指標

地方指標

校訂指標

★ 健康生理指標的改變

行為的改變

健康技能的發展

態度的改變

知識的增加

警覺性的提高



動動腦~~請分享~





# 提早準備 · 贏在終點

彩虹之美· 在於七色共成~~  
成功的喜悅· 源自於多人共榮~~

