

# 菸檳防制共識會議暨增能研習 菸檳防制推動策略

健康促進學校中央輔導委員<sup>1</sup>  
中臺科技大學<sup>2</sup>

林麗鳳老師

# 各級學校推動的健康促進議題

	國小	國中	高中
視力保健	必選	自選	自選
口腔保健	必選	自選	自選
全民健保（含正確用藥）	必選	自選	自選
健康體位	必選	必選	必選
菸(檳)害防制	自選	必選/(檳)自選	必選/(檳)自選
性教育（含愛滋病防治）	自選	必選	必選
正向心理健康促進	自選	必選	必選

教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫  
110年7月12日臺教國署學字第1100083315號函頒訂

5

# 我國健康促進學校策略主軸



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

110-111  
1. 學校本位  
2. 身心健康

**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

**健康生活技能教學：**  
培養反菸拒檳行動能力與自信

**高危險群**  
減少菸檳使用意向  
強化明辨拒絕技能

**電子煙危害防制**

**使用者**  
戒菸檳教育

**健康促進學校模式，  
融入正向心理健康促進**

**發展適切的菸檳危害防制教育介入輔導工作**

# 彰化縣推動菸檳害防制的成果



教育部國教署111學年度  
校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫  
「網紅就是你」短片競賽得獎學校



## 國小組 參賽件數：15件

 特優	彰化縣彰化市大竹國民小學	鋤菸案之電子煙魂記
優等	臺北市萬華區雙園國民小學	菸榔就擋
佳作	臺北市文山區景美國民小學	特務出任務之檳菸危機
佳作	桃園市龜山區幸福國民小學	知否知否 菸檳增病減壽
佳作	屏東縣琉球鄉琉球國民小學	小魔女戀愛了-香檳有毒



# 111學年 國小組 特優 彰化市大竹國民 小學 鋤菸案之電子煙魂記

## 國中組 參賽件數：70件



特優

臺南市立安南國民中學

九天蘇女之神機妙算

優等

高雄市立陽明國民中學

檳榔成癮失蹤人口調查案

佳作

屏東縣立萬新國民中學

「煙」滅人生，我不要！

佳作

屏東縣立中正國民中學

檳不菸炸 這是臟爭

佳作

新北市立自強國民中學

菸檳防制之白雪公主大戰黑魔女

佳作

基隆市立成功國民中學

菸仔生的浪漫愛情故事

佳作

彰化縣立溪湖國民中學

《影子》我們可以選擇的未來

佳作

桃園市立內壢國民中學

【逐·菸】

佳作

金門縣立金城國民中學

菸消誤散

佳作

苗栗縣立照南國民中學

菸奄一熄，檳殞無理

佳作

新北市立永和國民中學

拒菸反檳的拍攝方法

佳作

臺北市立建成國民中學

青春無菸 未來無限



# 111學年度溪湖國中 菸檳危害防制宣導成果



本校今年度菸檳計畫推動以「112年菸害防制法變革內容理解與推廣」為主要核心推動項目，對象為七年級學生。透過以下兩個策略：(1) 大量融入各活動(2) 讓學生從資訊接受者變成傳遞者來達成。期待使用有創意的教學活動及健促活動，如：跨領域藝術活動、圖書館闖關活動、運動會有獎徵答、進入學區國小及社區宣導菸害防制法變革。讓學生對於反菸拒檳活動「有感」之外，也能擔任健康訊息的傳播者，造福家庭及社區。

## Authors

劉志祥、陳雅琪、蘇苑婷、胡碩真、陳俊成

## 前言

由於學校環境直接影響學校成員的健康、學習或工作效能，因此我們盡可能提供完善的學習環境。此外，本校物理及社會環境亦配合反菸拒檳目標，支持學生培養健康的生活習慣避免染上菸癮及嚼食檳榔，透過下課時間鼓勵多運動培養健康體能、發放反菸拒檳議題之衛教單張及辦理反菸拒檳相關活動等，讓學生能在校園內實踐健康的生活模式。

本校健康促進委員會為提升學生及教職員工健康概念，推展學校健康教育及改善學校環境衛生，訂定年度健康促進實施計畫並落實反菸拒檳議題推廣活動辦理，如：藝術領域融入菸檳活動、運動會反菸拒

## 目的

- 一、透過特色之創新活動，推廣菸檳危害防制理念。
- 二、建構拒絕菸檳危害的正確觀念。
- 三、培養運用生活技能拒絕菸檳危害的有效技巧。
- 四、促進倡議拒絕菸檳危害的實際行動。
- 五、理解菸害防制修法內容。

## 施測工具

國立陽明交通大學菸檳防制教育

## 結果

透過前後測分析可以發現以下三個結果：

- (一)教學及校園反菸檳活動讓本校七年級學生「有感」
- (二)修法內容深植學生心中
- (三)七年級原本反菸態度、意圖及自我效能高。

## 核心活動

社區倡議



*Smoke Free*



**無菸真好**

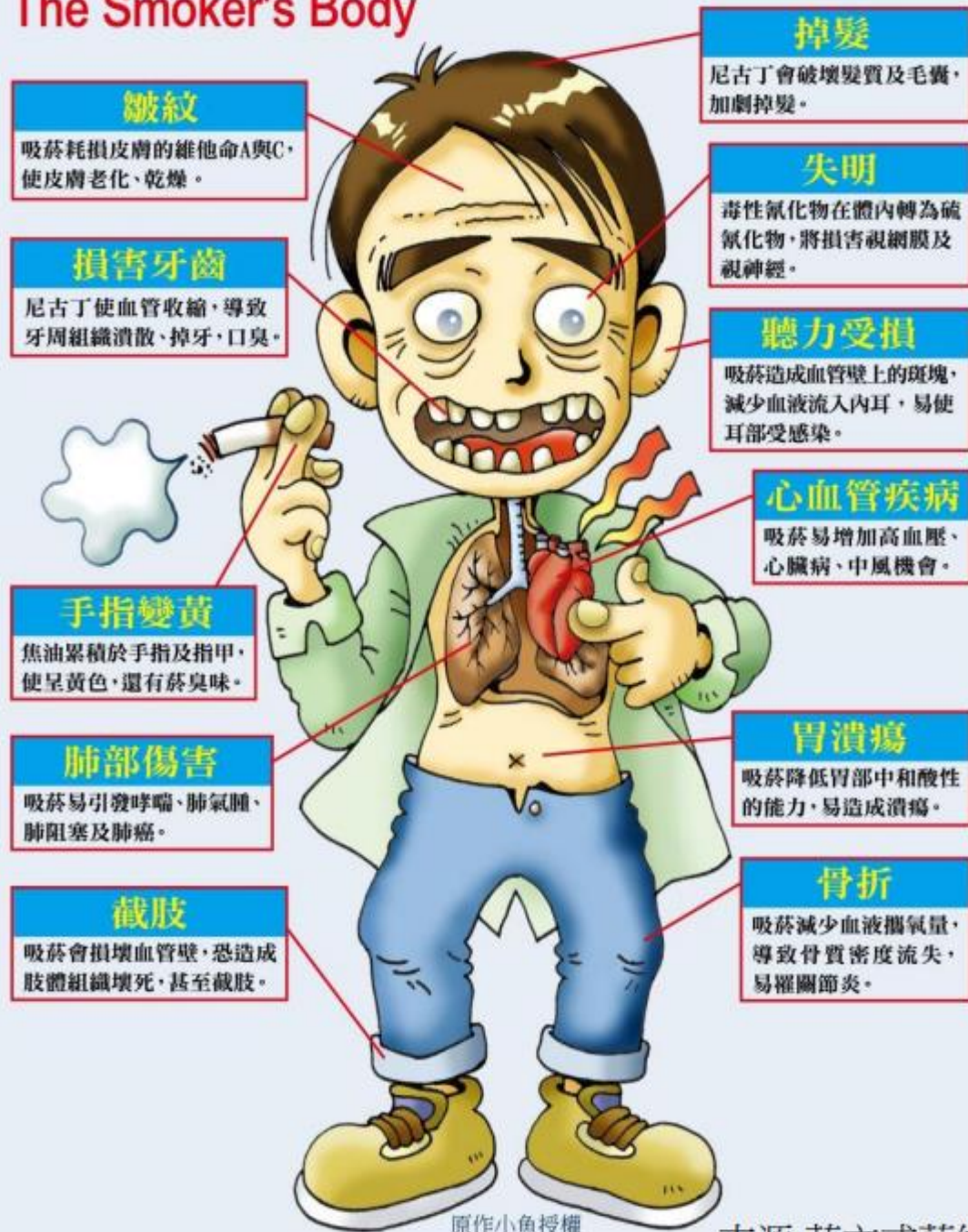
# 菸的危害



# 菸品中的有毒物質

- 菸品：電子煙、雪茄菸、薄荷菸、無煙菸草、水菸等。
- 菸草的有害物質
  - 一氧化碳：菸燃燒的煙霧中4%為一氧化碳。一氧化碳和血液中血紅素的親和力大於氧的200倍以上，影響紅血球對氧氣的運輸使肺功能降低，造成體內缺氧。
  - 尼古丁：是成癮物質，造成血壓升高、血管收縮、削弱免疫系統及加速新陳代謝等。
  - 焦油：70%的焦油會黏附在肺臟，會燻黃吸菸者的牙齒、手指，導致支氣管收縮，損害支氣管內的纖毛，使肺功能降低。
  - 致癌原：菸草中含有超過7,000種化學物質和化合物，至少有93種已知的致癌物，有22%的癌症由菸害造成。

# The Smoker's Body



**皺紋**  
吸菸耗損皮膚的維他命A與C，使皮膚老化、乾燥。

**損害牙齒**  
尼古丁使血管收縮，導致牙周組織潰散、掉牙、口臭。

**手指變黃**  
焦油累積於手指及指甲，使呈黃色，還有菸臭味。

**肺部傷害**  
吸菸易引發哮喘、肺氣腫、肺阻塞及肺癌。

**截肢**  
吸菸會損壞血管壁，恐造成肢體組織壞死，甚至截肢。

**掉髮**  
尼古丁會破壞髮質及毛囊，加劇掉髮。

**失明**  
毒性氰化物在體內轉為硫氰化物，將損害視網膜及視神經。

**聽力受損**  
吸菸造成血管壁上的斑塊，減少血液流入內耳，易使耳部受感染。

**心血管疾病**  
吸菸易增加高血壓、心臟病、中風機會。

**胃潰瘍**  
吸菸降低胃部中和酸性的能力，易造成潰瘍。

**骨折**  
吸菸減少血液攜氧量，導致骨質密度流失，易罹關節炎。

原作小魚授權

來源:華文戒菸網

# 菸味分三種

- 一手菸** 吸菸者吸入肺部的煙霧 (害己)
- 二手菸** 吸菸者吐出來的煙霧 (害人)
- 三手菸** 吸菸者身上或周圍沾附的煙霧粒子 (遺毒人間)



影片：

## 三手菸 比你想的還可怕

<https://youtu.be/iA93sjJnvMk>

## 吸菸後45分鐘內禁止搭乘電梯

針對二手菸與三手菸的危害，

日本奈良縣生駒市於2018年4月1日起，明文禁止政府職員在吸菸過後45分鐘內搭乘電梯，以免其他電梯乘客吸入吸菸者身上殘留的「三手菸」。

這項規定源於日本產業醫學大學的一項研究，指出在吸完菸後45分鐘內，對人體有害的揮發性有機物 (Volatile Organic Compounds, VOCs) 會漸漸排出體內，附著在頭髮與衣物上、飄散在周遭空氣中，就是俗稱的「三手菸」。

<https://www.ettoday.net/news/20180331/1141620.htm>

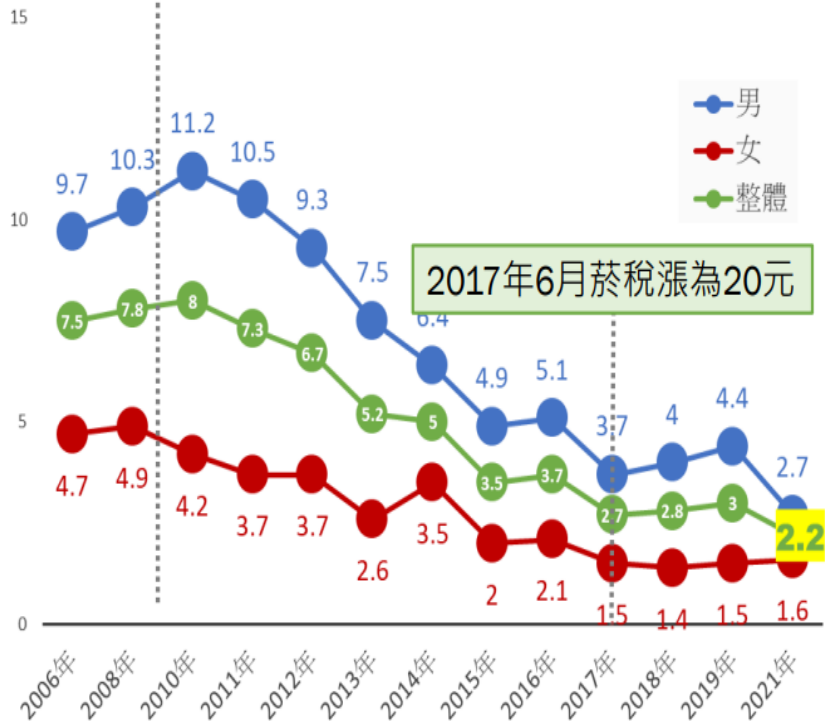
<https://www.cleanstation.com.tw/2019/08/30/菸味分三種：一、二、三手菸/>

# 國高中學生吸菸率(2006年至2021年)

最近30天內，你吸過菸嗎？  
(即使只吸一兩口也算)

2009年1月菸害防制法新規定

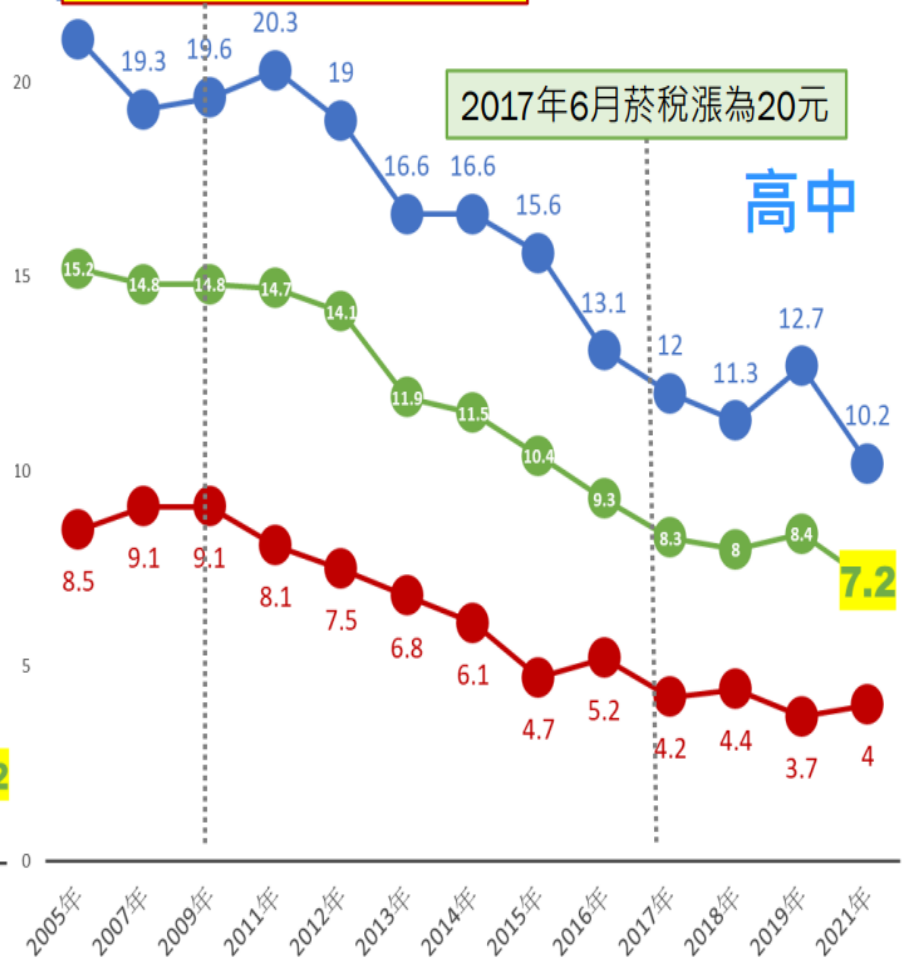
國中



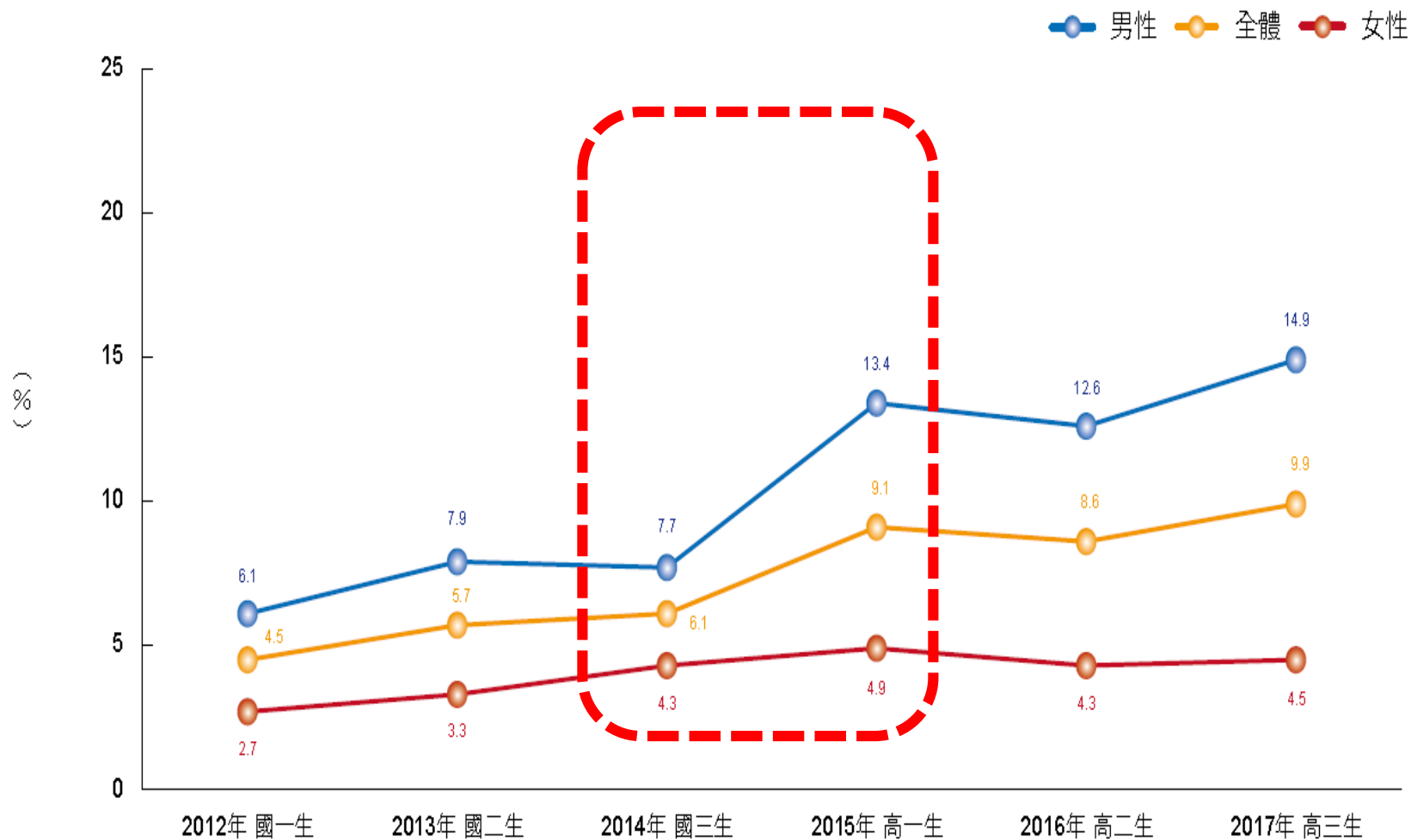
2009年1月菸害防制法新規定

2017年6月菸稅漲為20元

高中



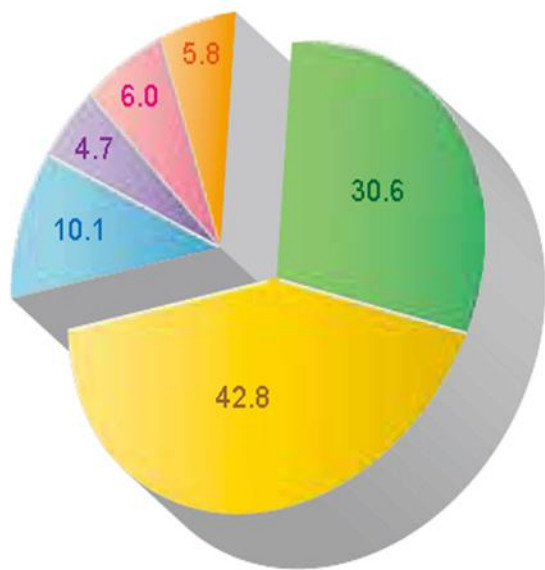
# 國高中學生歷年逐年級之吸菸率(2012-2017)



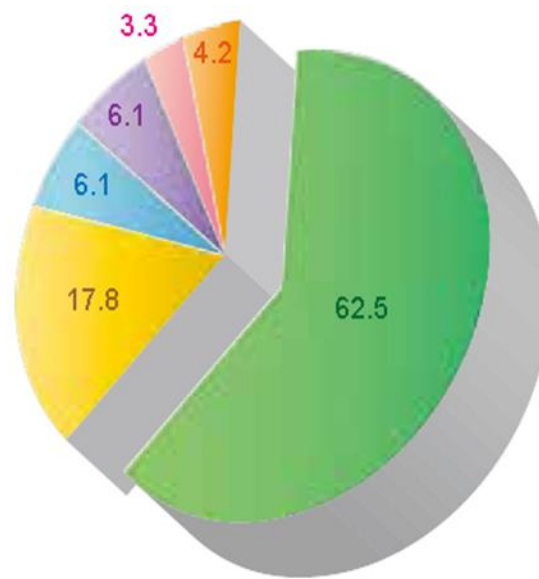
# 國高中校園二手菸暴露率

國高中校園二手菸暴露主要來源→**同學**

國中學生



高中職學生



- 同學
- 其他校外人士
- 老師
- 校長
- 警衛、工友
- 行政人員

學校二手菸暴露率國中2008年21.0% 降至2017年7.2%; →2019年5.4%  
高中職2007年35.2% 降至2017年15.6%→2019年12.2%。



# 國中、高中職學生電子煙使用率~2021

## 使用電子煙

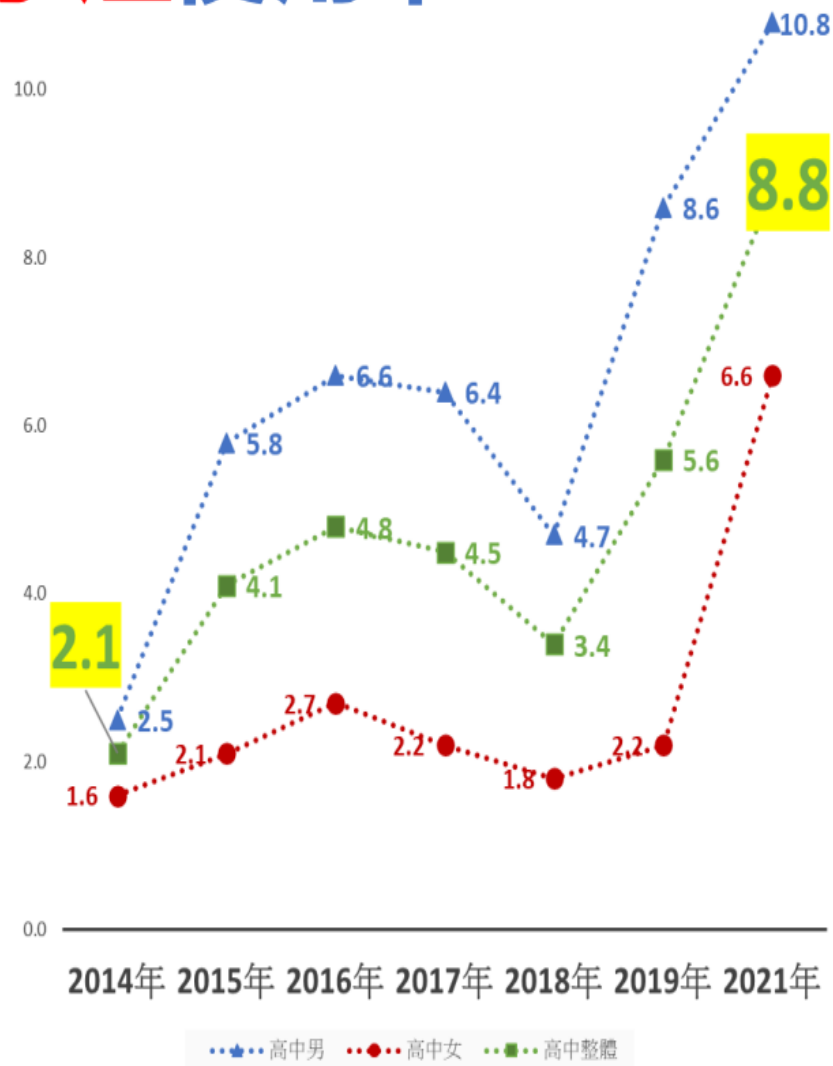
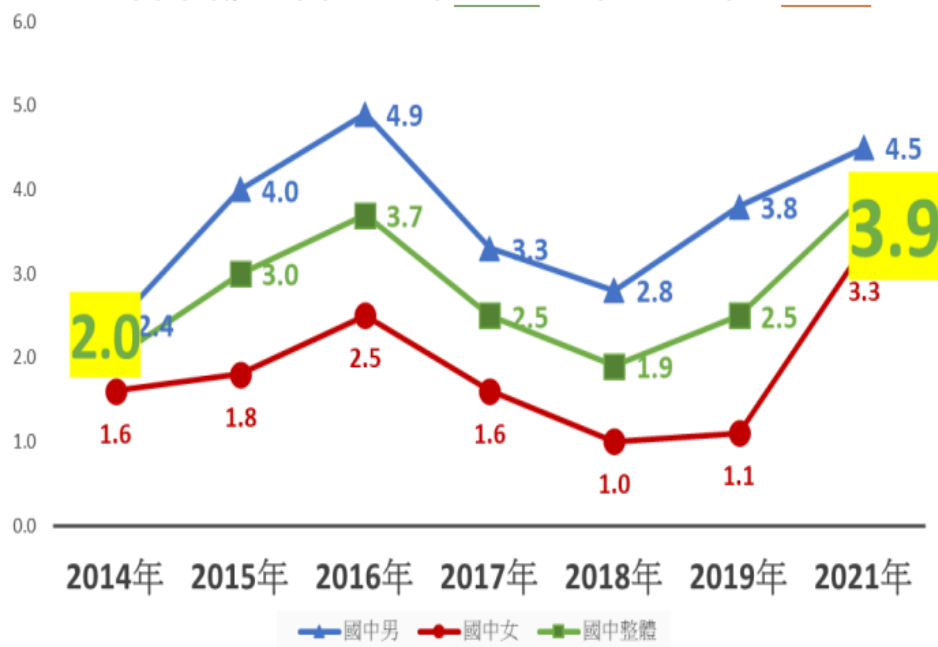
國中生 由2018年1.9%上升 2021年至3.9%

高中職生 由2018年3.4%上升 2021年至8.8%

## 紙菸併用電子煙

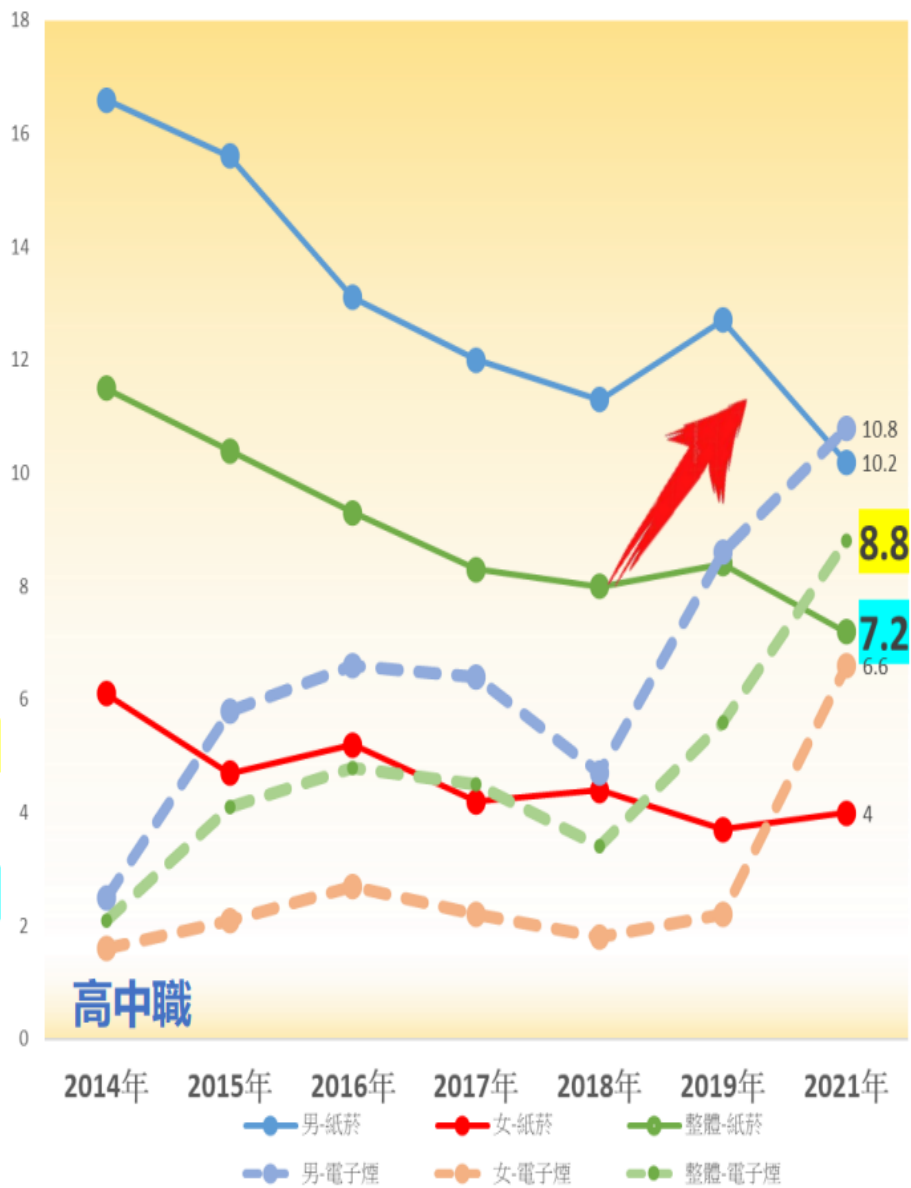
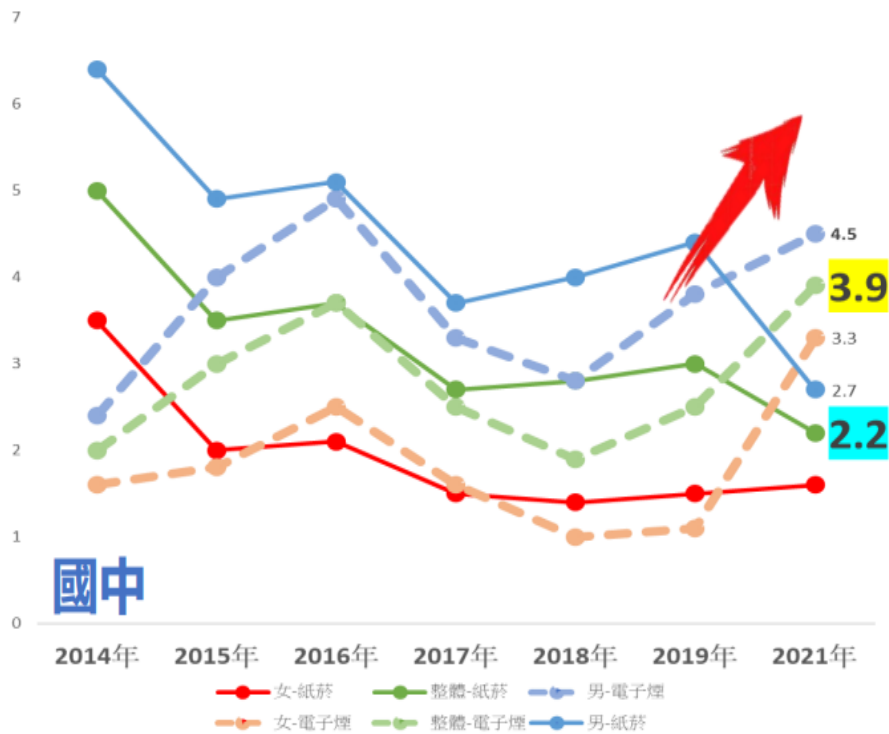
國中生 由2018年0.8%上升 2021年至1.5%

高中職生 由2018年1.9%上升 2021年至4.9%



# 國中、高中職學生紙菸 vs 電子煙使用率~2021

紙菸使用率緩慢下降，  
電子煙使用率逐漸上升



# 1. 開始吸菸年齡?

國人吸菸行為調查發現，**六成**吸菸者是在**青少年**開始吸菸，而18歲前吸第一口菸的人中，約每3人就有2人會成為持續吸

# 2. 開始吸菸的理由?

1. 就是**好奇**或是好玩
2. 朋友、家人吸菸就跟著吸
3. 同儕壓力...不吸菸會被看不起
4. 生活無聊 紓解壓力
5. 應酬社交

## 國中、高中職學生

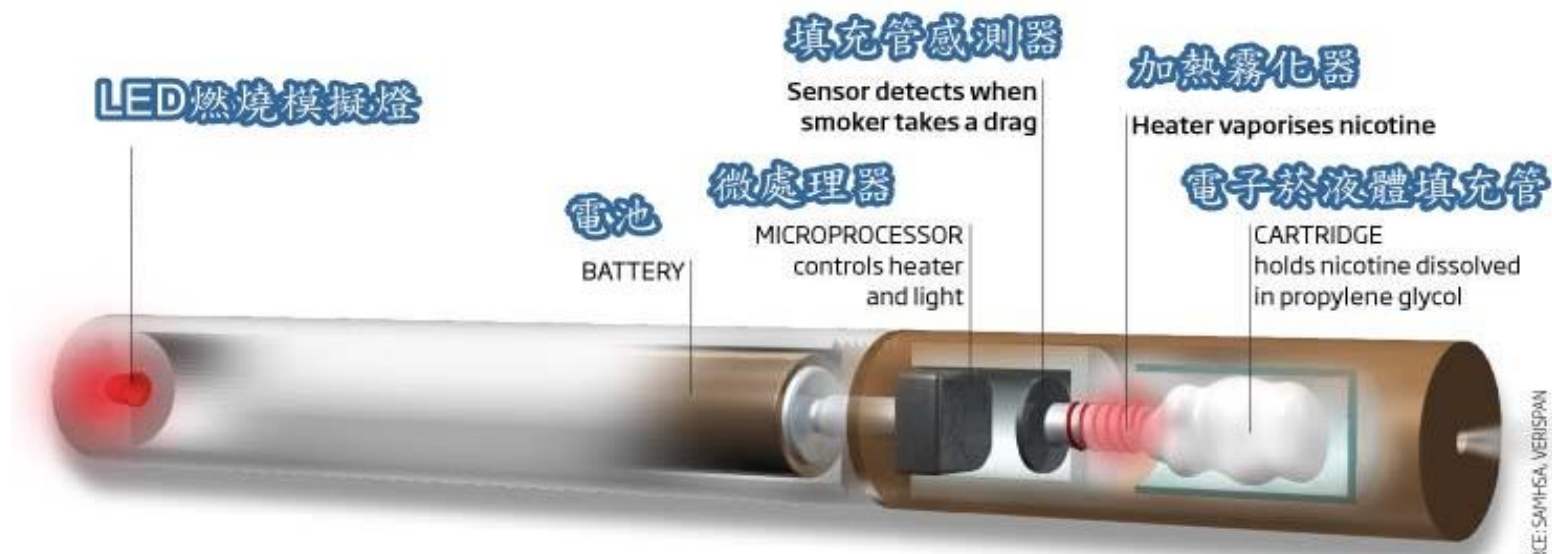
# 第一次使用菸(煙)品種類? (2021年)

	國中學生			高中職學生		
	整體	男生	女生	整體	男生	女生
紙菸	61.8	66.1	55.2	66.9	69.7	62.1
電子煙	35.3	31.9	40.8	28.7	26.1	34.1
加熱菸	0.3	0.3	0.0	1.3	1.3	1.1
雪茄、小雪茄	0.5	0.6	0.2	0.7	1.1	0.0
嚼菸、口含菸	0.5	0.1	1.0	0.4	0.3	0.3
水菸	0.3	0.3	0.2	0.9	0.7	1.2
其他菸品	1.5	0.6	2.7	1.1	0.9	1.1

資料來源：國民健康署2021青少年吸菸行為調查

114-彰化路114號創刊社啟

# 電子煙(e-cigarette)



電子煙，通常由**鋰電池**、**霧化器**、**卡夾煙彈**或**補充液**所組成，以電能驅動霧化器，加熱菸液(彈)內液體為煙霧供使用者吸食。

## 國中、高中職學生

# 吸電子煙原因?

表 7 青少年使用電子煙的最主要原因 (110 年調查結果)

單位：%

	國中學生			高中職學生		
	整體	男生	女生	整體	男生	女生
朋友都在吸	34.8	33.1	37.9	26.7	25.6	28.6
不讓別人知道有吸菸	6.3	6.8	5.2	3.6	2.7	4.2
身上才不會有菸臭味	7.9	6.6	10.0	15.7	16.1	15.1
口味或味道較好	16.7	15.2	19.2	21.4	20.6	23.0
覺得健康危害比較低	5.3	7.1	2.6	3.9	5.0	2.2
為了戒菸	1.4	1.8	0.9	3.9	4.5	2.8
其他原因	27.6	29.4	24.1	24.8	25.4	24.0

資料來源：國民健康署2021青少年吸菸行為調查

# 電子煙多變的外觀

電子煙有害物質有尼古丁、甲醛或乙醛、丙二醇、二甘醇、可丁寧、毒藜鹼、菸草生物鹼、亞硝酸胺等



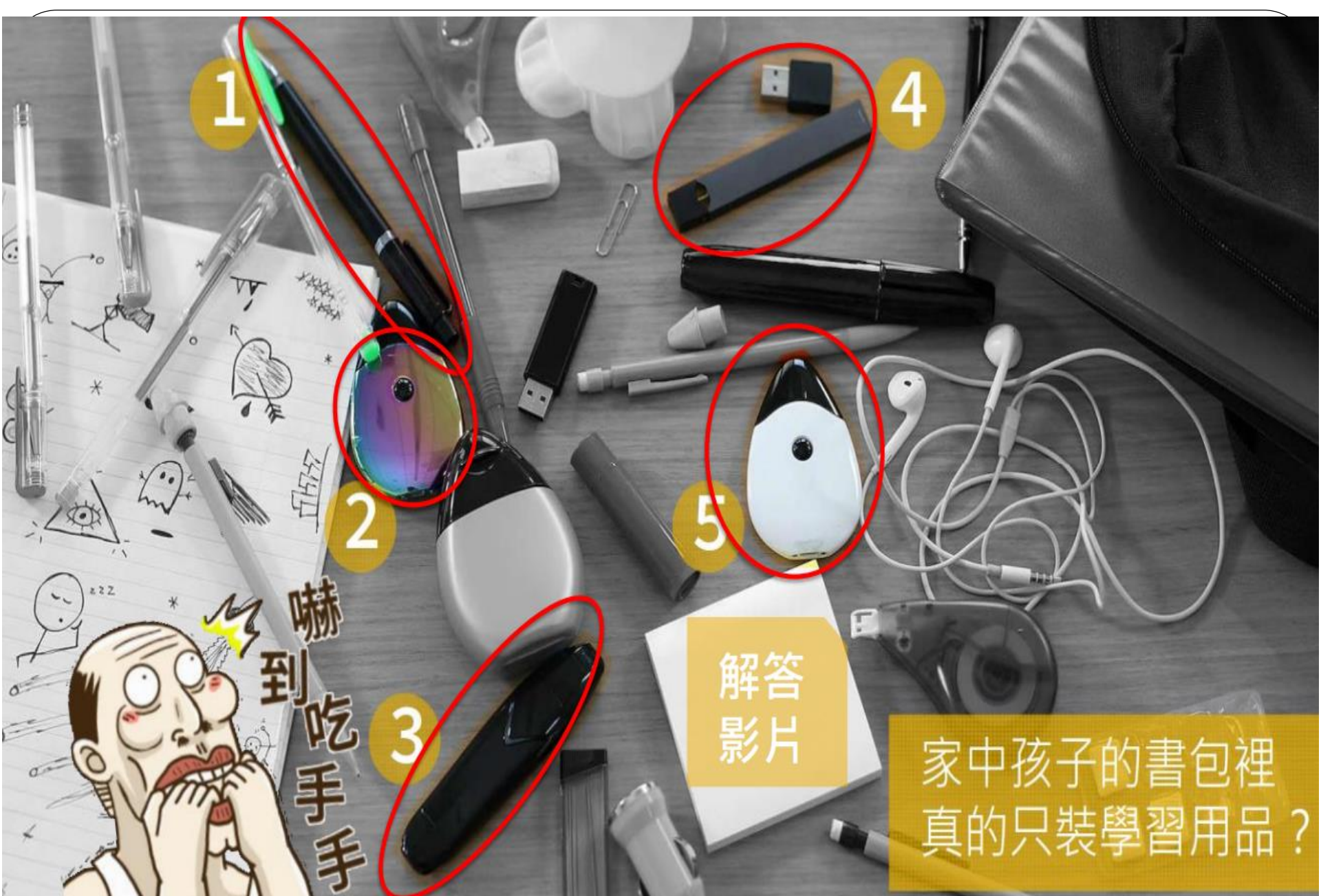
第一代的電子煙  
112-彰化菸癮害防制共識會



第二代的電子煙



第三代的電子煙  
2023/10/31



1

4

2

5

3

解答  
影片

家中孩子的書包裡  
真的只裝學習用品？



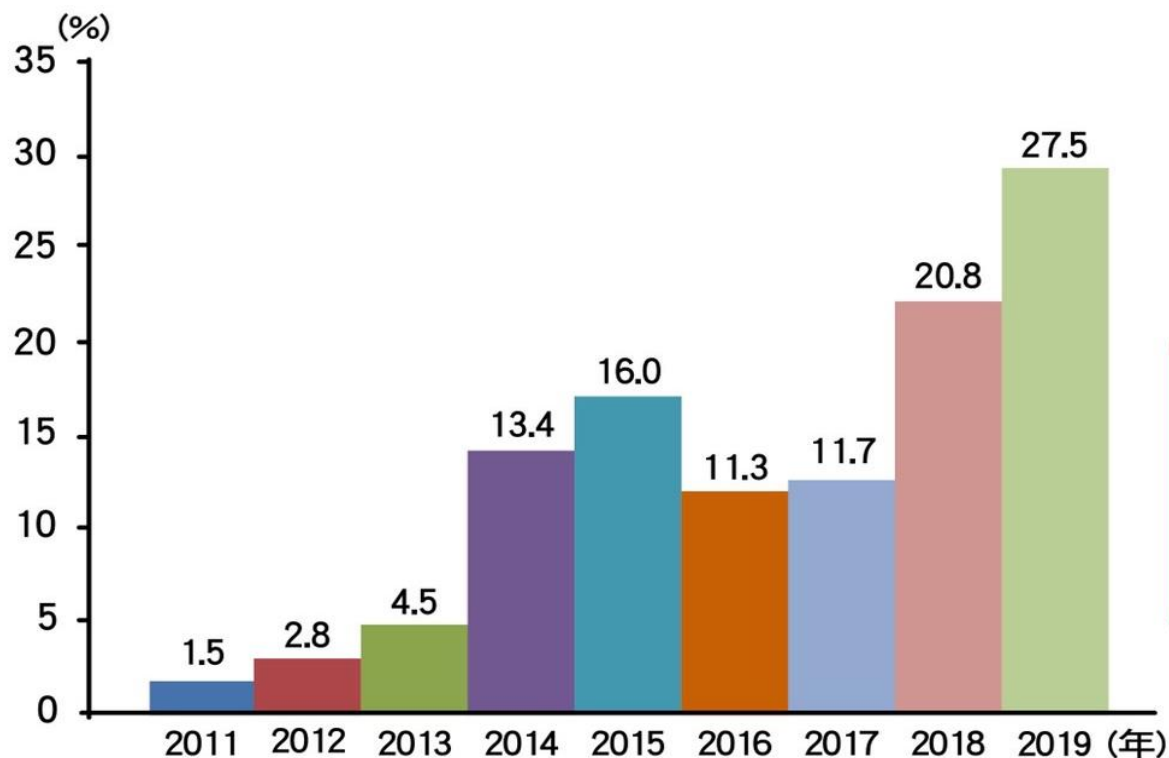
# 電子煙潛在危害

- **電子煙**產品帶有**特殊風味**、甜味、薄荷味或其他香味等**調味**用途，掩蓋電子煙難聞之氣味。
- 一瓶**30ml**補充液即含**180mg**尼古丁，相當於**225支紙菸** (超過11包，菸)消費者不易控制使用量，**非常容易過量**(Kamboj, et al., 2016)。
- 使用電子煙亦可導致使用者對其中一些物質成癮，可能**誘發罹患精神疾病**。

# 青少年電子菸吸食率逐年增加

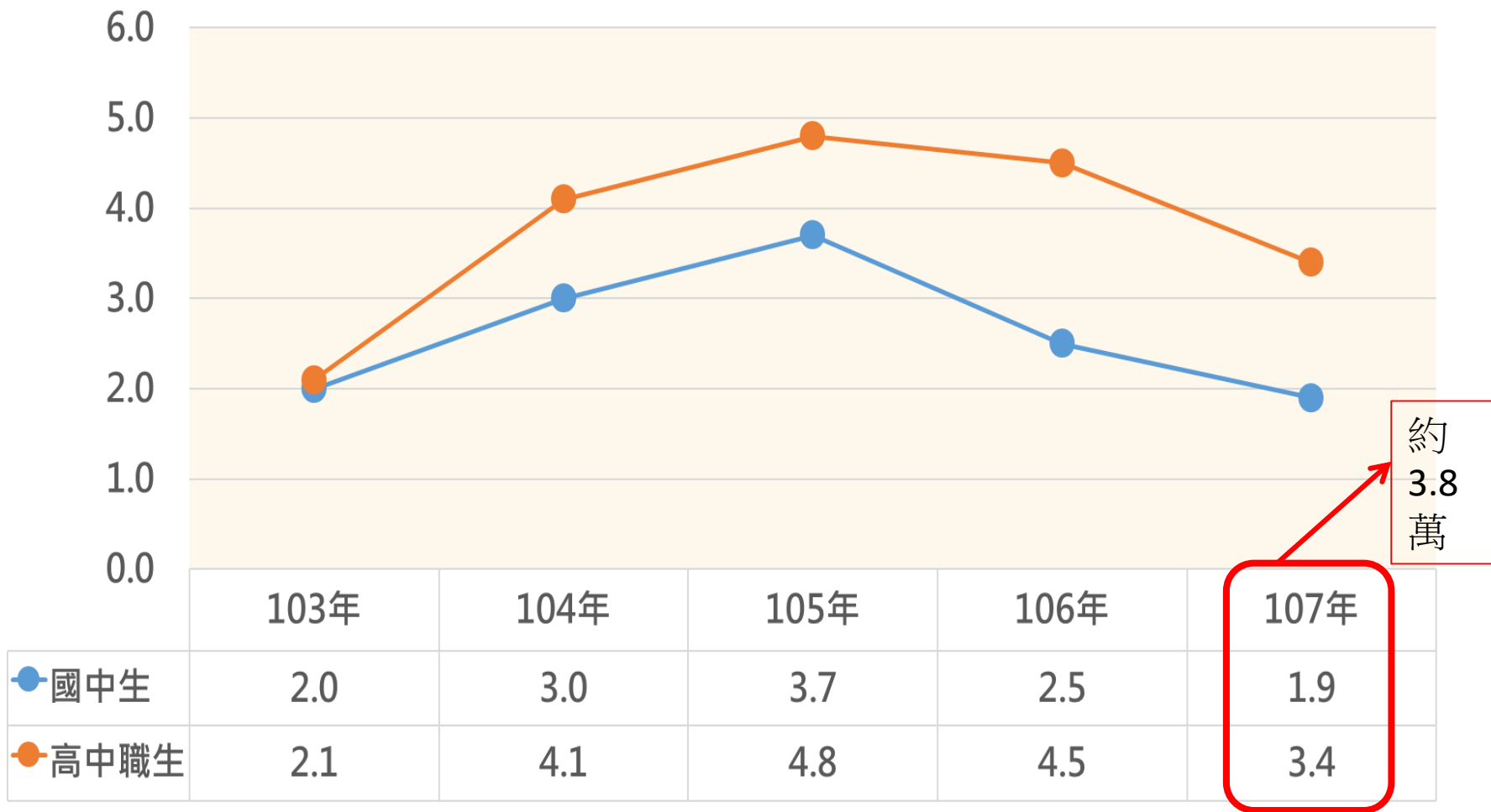
## 全美青少年菸草調查(NYTS)

高中生吸食電子煙比率繼續攀升



美國青少年  
吸食電子煙人數：  
2017年：210萬人  
2018年：360萬人  
2019年：530萬人

# 國中、高中職學生電子煙吸食率



資料來源: • 國民健康署歷年「青少年吸菸行為調查」

2016年小兒科雜誌(Pediatrics)追蹤調查發現，17至18歲青少年若吸食電子煙，嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙者的6倍。

# 菸害情形比較

## 臺灣

## 美國

2020年

**成人吸菸率**

(2008年 21.9%)  
18歲以上 **13.10%**

(2005年 20.9%)  
18歲以上 **14.0%**

2021年

**青少年吸菸率**

國中	高中職
2.2%	7.2%

國中	高中職
1.8%	8.1%

**青少年電子煙使用率**

2019年	2.5%	5.6%
2021年	<b>3.9%</b>	<b>8.8%</b>

10.5%	27.5%	2019年
<b>4.0%</b>	<b>13.4%</b>	2021年

根據報告，2021因應COVID-19的政策，調查透過線上方式進行，數據無法與過去進行比較

**校園二手菸暴露率**

GYTS

5.4%	12.2%
------	-------

**校園二手菸暴露率**

健促主計畫109學年度(2020)

國小	國中	高中職
12.7%	8.9%	15.7%

# 檳榔危害防制

## 檳榔子屬第一類致癌物

即使嚼不含任何添加物的檳榔子  
也會致癌。



檳榔塊



白灰



檳榔  
致癌物



荖花



檳榔果

# 菸、檳榔、飲酒與口腔癌

酗酒	嚼檳榔	抽菸	罹患口腔癌危險機率倍數
無	無	無	假定不抽菸，不酗酒，不嚼檳榔危險率為 1
有	有	有	<b>123</b>
	有	有	89
有	有		54
	有		<b>28</b>
有		有	22
		有	18
有			10

資料來源：高醫葛應欽教授1995年發表於「口腔病理學及口腔內科學雜誌」

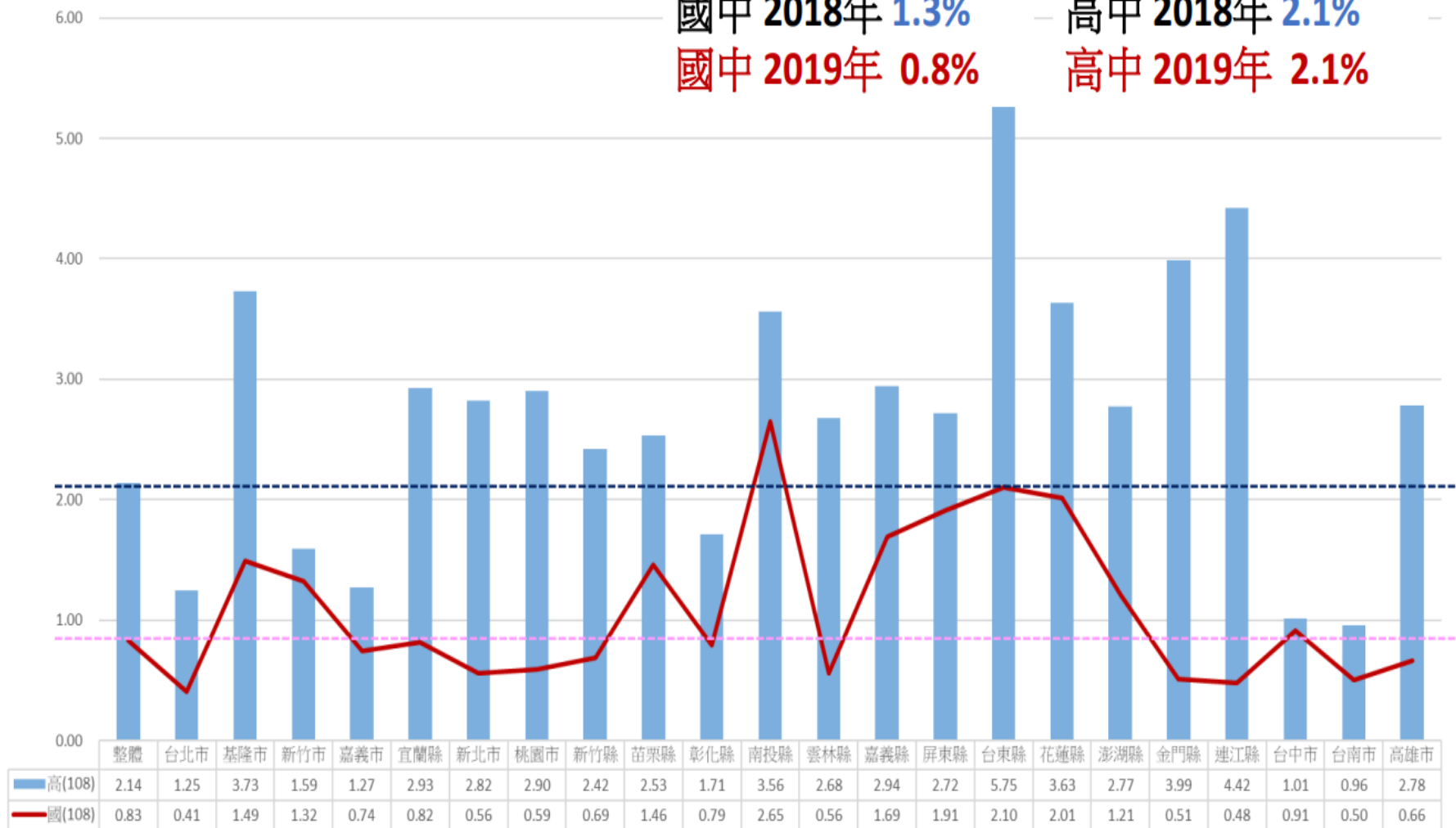
112-彰化菸檳害防制共識會

2023/10/31

# 國中高中青少年嚼檳率

國中 2016年 0.9%  
 國中 2017年 1.1%  
 國中 2018年 1.3%  
 國中 2019年 0.8%

高中 2016年 2.2%  
 高中 2017年 2.5%  
 高中 2018年 2.1%  
 高中 2019年 2.1%

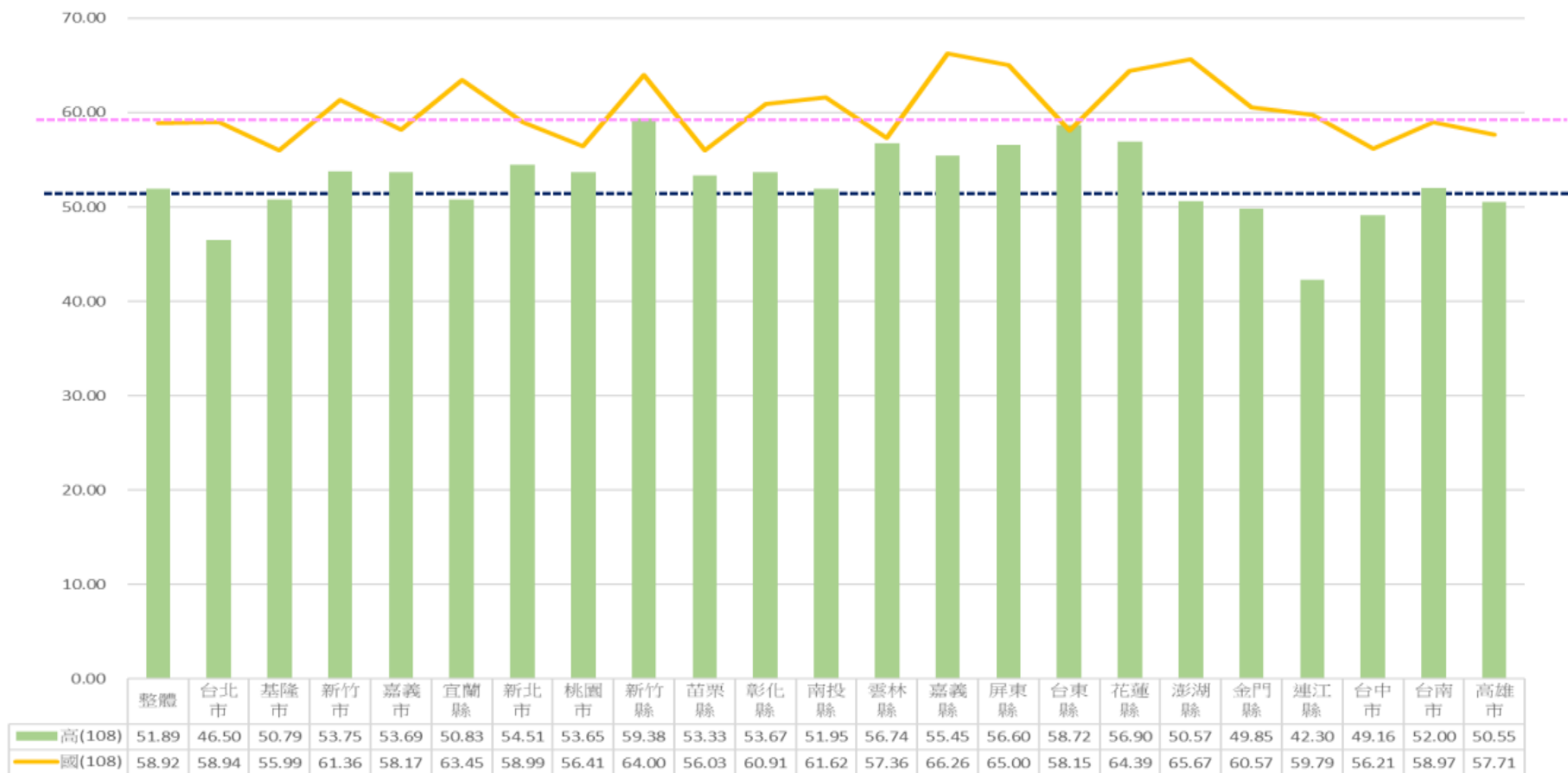


# 國中高中青少年檳榔認知率

國中 2016年 61.0%  
 國中 2017年 57.2%  
 國中 2018年 58.2%  
 國中 2019年 58.9%

高中 2016年 52.6%  
 高中 2017年 49.6%  
 高中 2018年 51.1%  
 高中 2019年 51.9%

\*\*「認知率」係指回答「吃檳榔即使不加配料,也會導致癌症」為「



高(108) 國(108)



# 菸檳害防制推動成效評量指標

推動議題	部頒指標	縣市指標
菸防	無菸校園率	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生吸菸率</li> <li>2. 學生電子煙使用率</li> <li>3. 學生參與菸害教育率</li> <li>4. 校園二手菸暴露率</li> <li>5. 吸菸學生參與戒菸教育率</li> </ol>
檳防	無檳校園率	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生嚼檳榔率</li> <li>2. 學生參與檳害教育率</li> <li>3. 嚼檳學生參與戒檳教育率</li> </ol>

# 菸檳危害防制問卷與評量指標

議題	縣市指標	問卷內涵
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生吸菸率</li> <li>2. 學生電子煙使用率</li> <li>3. 學生參與菸害教育率</li> <li>4. 校園二手菸暴露率</li> <li>5. 吸菸學生參與戒菸教育率</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吸菸率、電子菸使用率</li> <li>2. 二手菸暴露</li> <li>3. 危險知覺、吸菸意向及態度</li> <li>4. 拒菸自我效能</li> <li>5. 戒菸意圖/經驗</li> <li>6. 菸害知識、菸害預防教育經驗</li> </ol> <p>戒菸專線0800636363</p>
檳榔防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生嚼檳榔率</li> <li>2. 學生參與檳害教育率</li> <li>3. 嚼檳學生參與戒檳教育率</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人嚼食檳榔行為</li> <li>2. 對檳榔知識及嚼食檳榔的態度</li> <li>3. 拒絕檳榔的自我效能</li> </ol>

# 無菸、檳校園評量指標

議題	部頒指標	計算公式	備註
菸害防制	無菸校園率	<p><b>無菸校園</b>：指校內全面禁菸，不論教職員工生或是家長、廠商社區民眾，進入校園皆不可吸菸</p> <p>無菸校園率：<b>【無菸校園數】 / 【學校總數】 × 100%</b></p>	縣市調查，國小、國中、高中職分別計算
檳榔防制	<p><b>無檳校園率</b> (僅高嚼檳縣市為必選議題)</p>	<p><b>無檳校園</b>：指校內全面禁檳，不論教職員工生或是家長、廠商、社區民眾，進入校園皆不可嚼食檳榔。</p> <p>無檳校園率：<b>【無檳校園數】 / 【學校總數】 × 100%</b></p>	縣市調查，國小、國中、高中職分別計算

# 校園菸檳危害防制策略

## 一、學校衛生政策：建立校園反菸拒檳政策

1. 訂定及宣導校園禁菸、無檳之管理規範。
2. 制定師生辦理、參與反菸拒檳相關活動的獎勵機制。
3. 支持、獎勵執行反菸拒檳行動研究(含過程評價，推動前後成效評價)。
4. 成立推動校園反菸拒檳活動的工作組織。(動員各處室合作推動防制工作)。
5. 召開反菸拒檳工作小組會議或相關會議，檢討推動情形。



# 校園菸檳危害防制策略

## 二、創造支持性的環境：建構無菸、無檳校園文化

1. 於校園明顯處張貼**禁菸、禁檳標誌**。
2. 多元策略**營造無菸、無檳校園**，如運用多媒體輪播、海報、標語、宣導品、手冊等佈置環境。
3. 設置或連結**反菸拒檳教育**相關資源網站。
4. 教職員工生能利用各種集會，**公開承諾並遵守校園反菸拒檳政策**。
5. 配合校園各式活動(如:語文競賽、運動會、夏令營等)，置入反菸拒檳之宣導。
6. 校園**巡邏稽查**，規勸、取締校園內菸、檳使用行為。
7. 推動校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔。

# 校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌。



# 設置或連結反菸拒檳教育相關資源網站。



配合校園各式活動(如:語文競賽、運動會、夏令營等)，置入**反菸拒檳之宣導**



配合校慶辦理「**菸與肺拼圖大賽**」 **CO檢測**活動，



# 校園巡邏稽查，規勸、取締校園內菸、檳使用行為。



# 校園菸檳危害防制策略

## 三、健康生活技能教學：培養反菸拒檳行動能力與自信

1. 辦理各項**反菸拒檳教學活動**（如：宣導、課程、競賽、講座、研習、訓練等）。
2. 融入**反菸拒檳教育**於現有的學習領域課程中。
3. 實施以**生活技能為導向之反菸拒檳教學**。
4. 師、生**開發反菸拒檳相關教材**或**宣導媒體**。
5. 充實反菸拒檳教學、教材設備。
6. 辦理教職員工反菸拒檳教育**研習活動**。
7. **培訓**校園反菸拒檳教育之**師資**(如戒菸教育種子師資)。
8. 進行相關調查或研究，評量反菸拒檳教學活動的成效。

# 何謂生活技能？

- 生活技能是**每天生活所需具備的能力**
- 採取正向的行為，使人能有效的處理每日生活所需面對的挑戰。
- 生活技能訓練便是讓學生透過有**系統、有規劃的學習經驗來獲得這些生活能力**。
- 學生具備如何管理自己的時間、行為與情緒，**達到有效學習**。

認知

人際

情緒

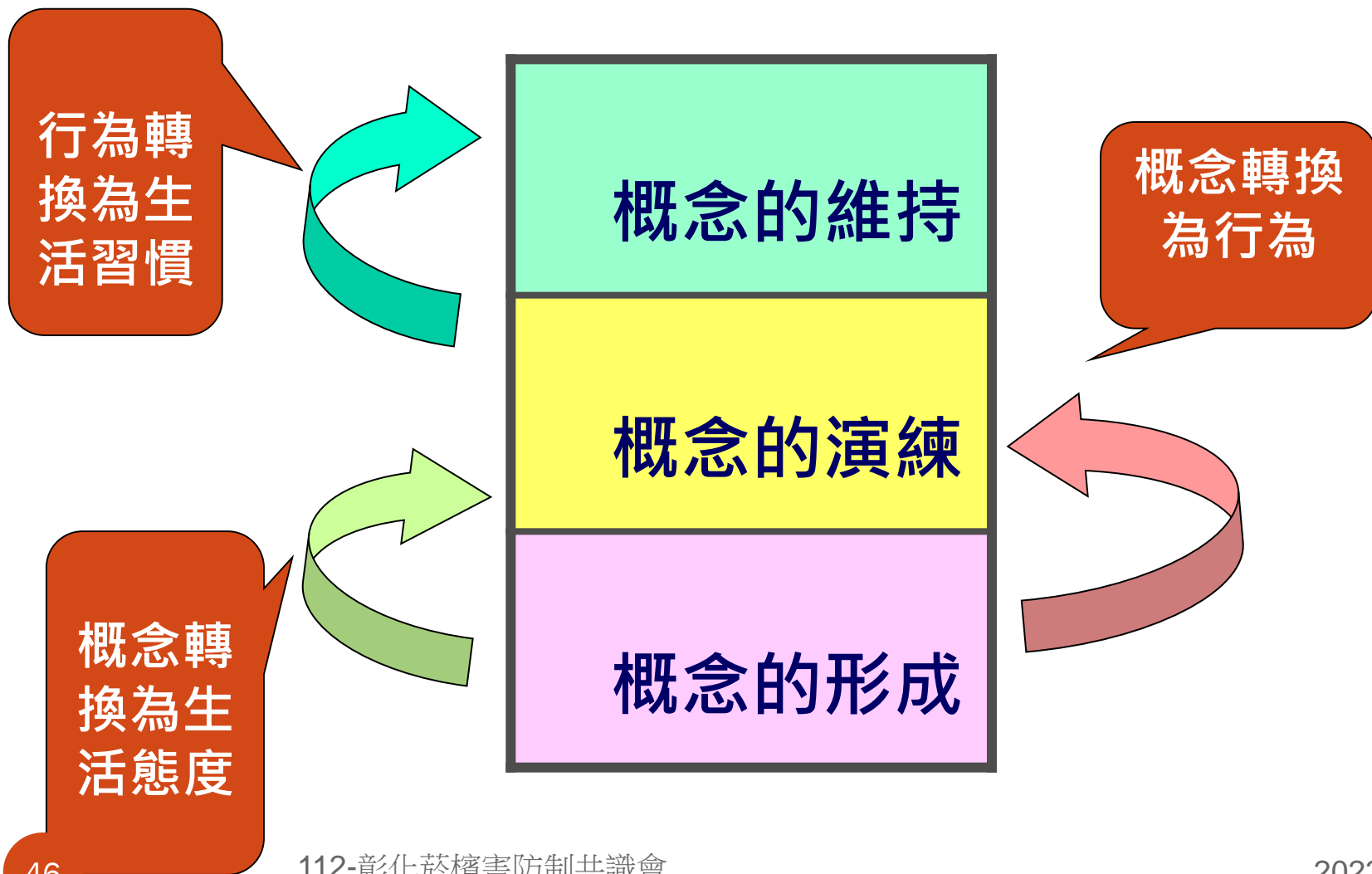
生活技能



# 生活技能之分類

認知	人際互動	情緒因應
目標設定	同理心	自我覺察
批判思考	有效溝通	情緒調適
創造性思考	人際關係技能	抗壓能力
解決問題	自我肯定(主張) 技能	自我管理、 監督的技巧
做決定	協商技巧	
	拒絕技能	

# 生活技能的學習過程



我手上有  
菸，你要  
不要來一  
根？



我...

# 青少年拒菸技巧『八不』

## 1. 堅持拒絕法

不行！我真的不想抽。

## 2. 告知理由法

我爸媽管很嚴，被他們知道我一定會遭殃！

## 3. 自我解嘲法

不行，我真的很膽小，我不敢試啦！

## 4. 遠離現場法

我肚子好痛喔！我要去看醫生了，拜拜。

## 5. 友誼勸服法

不要抽啦！抽菸對身體很不好耶，我們是好朋友，我擔心你以後得癌症。

## 6. 轉移話題法

最近我買了一張新專輯，你要不要聽？

## 7. 反說服法

抽菸容易上癮又會致癌，我看醫院吸菸生病的人一大堆，不想試！你也不要吸啦！

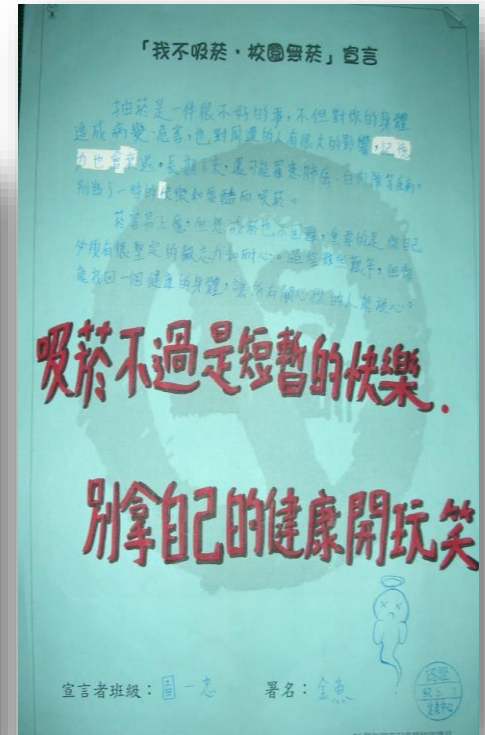
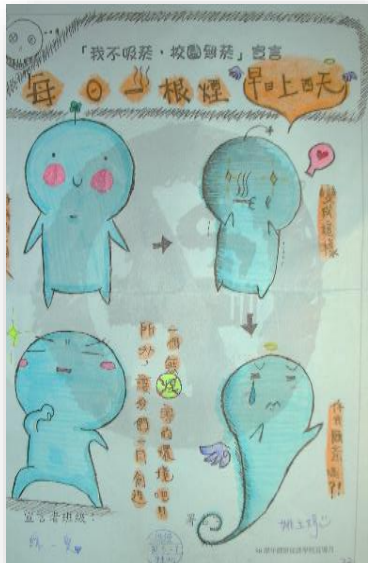
## 8. 反激將法

如果你們說我沒膽量我就抽菸，那我就真的太沒主見了！



# 辦理各項反菸拒檳教學活動（如：宣導、課程、競賽、講座、研習、訓練等）。

「我不吸菸、校園無菸」師生自由宣言，以漫畫、文字抒發拒菸反菸理念。



# 融入反菸拒檳教育於現有的學習領域課程中。

班級：\_\_\_\_\_

## 如果我，是衛生福利部部長

親愛的孩子，在一連串對於菸、酒、檳榔等成癮物質的防治課程後，你對哪一個議題最有感受呢？如果你是衛福部部長，你會如何透過一張宣導傳單，來向他人進行宣導呢？

Step1：我感興趣的主題是  香菸  檳榔  酒  全部

Step2：我要宣導的對象是  父母  兄弟姊妹  朋友  陌生人  其他：\_\_\_\_\_

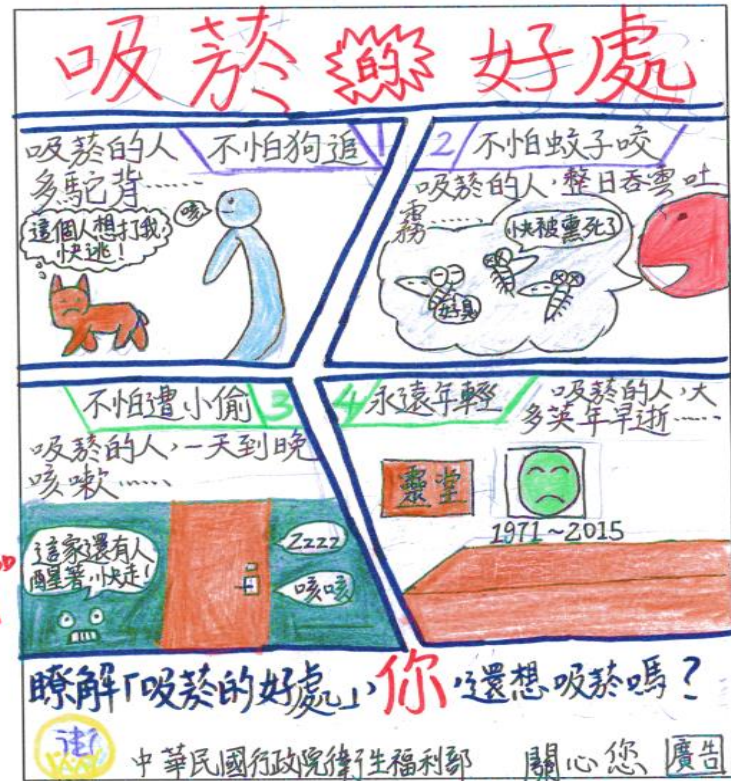
Step3：我想和他/她宣導的原因是：  
香菸害人害己，對社會大眾危害相當大。

Step4：我覺得，他/她可能會在意的是：  
香菸對自己外觀、家庭、人際的影響。

Step5：根據 Step4，我覺得傳單的標語應該要寫：  
吸菸的好處(以便引人閱讀)也是種方法!!

Step6：根據 Step5，我覺得傳單應該要搭配的圖畫是：  
以漫畫、笑話，做較為吸引人的效果。

接下來，就讓你大展身手的繪製出獨一無二的「 香菸  檳榔  酒  全部」宣導傳單吧！



課程中，學生將課程所學內化，設計出反菸拒檳倡議宣導單張。

## 跨課程融入菸害防制...

### 閱讀課



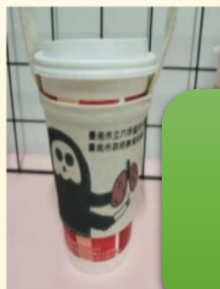
《閱讀課》舉辦圖  
像思考大賽，利用書  
閱讀策略產出菸  
害防制結論

### 數學課



《數學課》利用算  
術了解相關花費

### 理化課



### 視覺藝術

《視覺藝術》繪製  
設計圖，製作宣導  
品



《理化課》從  
實驗中產出的  
焦油感受菸品  
對肺部的傷害

### 健康教育課



《健康教育課》以  
校內自行研發的桌  
遊驗收成果

### 表演藝術課



《表演藝術課》結合  
拒菸8不，演出反菸短  
劇

# 培訓校園反菸拒檳教育之師資(如戒菸教育種子師資)。



資料來源：2014 戒菸教育成果分享-宜蘭國華國中-張瓊文老師

# 校園菸檳危害防制策略

## 四、健康服務：菸、檳使用之預防與戒治服務

1. 設立菸、檳危害因應與輔導機制。
2. 進行有關菸、檳危害的現況調查，找出高危險族群及菸檳使用學生。
3. 辦理吸菸教職員工戒菸、戒檳教育（如:戒菸班）、輔導及或轉介。
4. 辦理吸菸學生戒菸、戒檳教育（如:戒菸班）、輔導及或轉介。
5. 辦理教職員工生成功戒菸、戒檳獎勵措施。
6. 輔導或自辦吸菸學生完成三小時戒菸教育。

# 設立菸、檳危害因應與輔導機制。

## ★彰化溪州國中：

每天早自修時，請戒菸班員  
至輔導教室吹CO檢測時，分  
別由衛生組長、護理師、學  
務處幹事

給予關懷及詢問每日的心情，  
藉由關心以建立關係。





結合心理師，給予戒菸課程

## 2. 辦理菸、檳特殊個案高關懷輔導



# 戒菸班團體治療

利用活動關懷吸菸學生

2023/10/31

112-彰化菸檳害防制共識會

## 2. 進行有關菸、檳危害的現況調查，找出高危險族群及菸檳使用學生。

- A 學生吸菸率
- B 學生電子煙使用率
- C 學生在校二手菸暴露率
- D 「吸菸學生」參與戒菸教育率
- E 學生嚼檳榔率
- F 「嚼檳學生」參與戒檳教育率

台灣健康促進學校行動研究專區有許多問卷表單參考資料：

網站 <http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/>



# 校園**菸****檳**危害防制策略

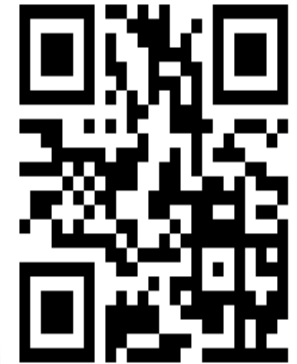
## 電子煙危害防制

1. 電子煙危害納入校園藥物濫用防制及菸害防制宣導或教育訓練。
2. 學生使用電子煙，協助**輔導或轉介戒菸教育**。



# 輔導或自辦吸菸學生完成三小時戒菸教育。

★ 臺北市、新北市 青少年戒菸教育e化數位教材-  
<https://elearning.taipei/mpage/>



# 校園菸檳危害防制策略

## 五、社區關係：營造社區夥伴關係共同推動反菸拒檳

1. 利用**班親會、家長會或親職教育活動**(如講座、親子共學等) 辦理反菸拒檳宣導，共同預防學生嘗試吸菸、或嚼檳榔。
2. 聯繫吸菸、或嚼檳榔學生之**學生家長，共同輔導、監督學生**戒菸情況。
3. 運用各式管道傳達**反菸拒檳訊息**(如:家庭聯絡簿、媒宣品、或校園健康資源網)，促使家長覺察菸檳健康危害，提升戒菸、戒檳榔動機。
4. 透過異業結盟或**引進民間團體或社區資源，建立夥伴關係**，共同推動反菸拒檳宣導活動。
5. 邀請校園周邊之**社區團體及商家加入無菸、無檳社區營造活動**。
6. 與學校附近商店**結盟，不販售菸品(含電子煙)、檳榔給青少年**。
7. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，辦理反菸拒檳宣導活動。
8. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，對吸菸、嚼檳榔之教職員工生實施戒菸或戒檳教育，或轉介至專業機構。
9. **引進衛生與醫療等機構之相關資源，定期舉辦吸菸教職員工生CO檢測**。
10. 引進**衛生與醫療等機構之相關資源**，舉辦嚼食檳榔教職員工生之**口腔癌篩檢**。

# 班親會、家長會或親職教育活動



## 辦理反菸拒檳親師連署簽名活動

吸菸、嚼檳榔學生家長，共同輔導、監督學生戒菸情況

## 彰化縣立溪洲國中

陽光班 班員的CO紀錄表定期寄給家長簽名並繳回，建立親師聯繫管道



運用各式管道傳達反菸拒檳訊息(如:家庭聯絡簿、  
媒宣品、或校園健康資源網)，促使家長覺察  
菸檳健康危害，提升戒菸、戒檳榔動機。

**遠離檳榔**  
口腔健康百分百

吃檳榔即使不加配料「紅花、白花、著葉...等」，也會導致癌症，請及早戒食檳榔和習慣定期接受口腔黏膜檢查。

30歲以上曾嚼食檳榔或吸菸者(含已戒)，18至未滿30歲曾嚼食檳榔或吸菸(含已戒)之原住民。每兩年一次口腔黏膜檢查。

**齊力斷檳站出來**



衛生福利部國民健康署  
南投縣政府衛生局 關心您

臺灣菸酒公司 謹啟

**為愛戒菸**  
健康每一天

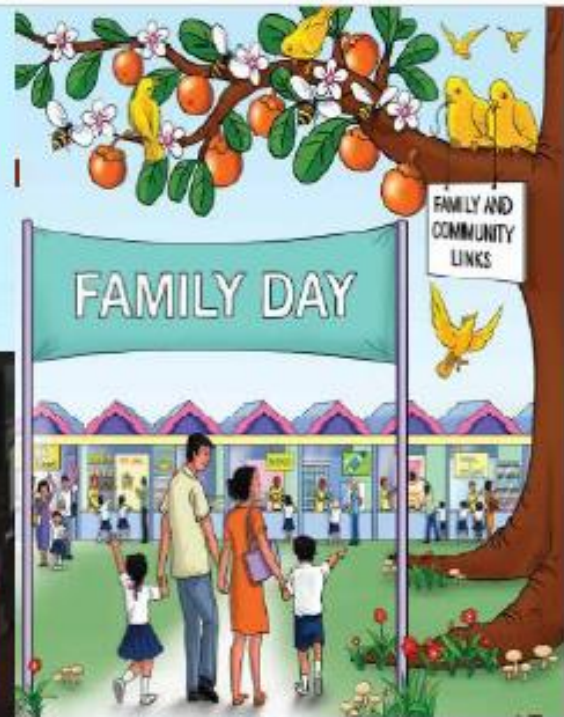


主辦單位：衛生福利部 國民健康署  
廣告：臺灣菸酒公司 謹啟

# 家長參與學校活動(職業萬花筒)提供健康指導知訊-新北市積穗國中



# 向家長說明二手菸危害及 辦理無菸櫥家庭簽署



啟 事  
 (本幼稚園由多個團體共同籌備成立) 本人為 家長 代表 參加 家長 會 籌備 工作  
 已和老師「無菸環境」簽署開始，一致，本人對老師的意見  
 非常滿意和對老師的教學工作表示讚賞，本人對老師的  
 工作表示滿意和對老師的教學工作表示讚賞，本人對老師的  
 工作表示滿意和對老師的教學工作表示讚賞。

無菸環境 - 家長聲明

本人為 家長 代表 參加 家長 會 籌備 工作  
 已和老師「無菸環境」簽署開始，一致，本人對老師的意見  
 非常滿意和對老師的教學工作表示讚賞，本人對老師的  
 工作表示滿意和對老師的教學工作表示讚賞。



啟 事  
 (本幼稚園由多個團體共同籌備成立) 本人為 家長 代表 參加 家長 會 籌備 工作  
 已和老師「無菸環境」簽署開始，一致，本人對老師的意見  
 非常滿意和對老師的教學工作表示讚賞，本人對老師的  
 工作表示滿意和對老師的教學工作表示讚賞。



# 學校菸害預防教育社區結盟



和社區居民保持良好溝通



愛心商店



社區剔除菸蒂



村里辦公室



社區資源一分駐所、派出所



社區資源－衛生所

# 社區愛心商店



簽約不販售菸品給未成年顧客

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

# 引進衛生與醫療等機構之相關資源，辦理反菸拒檳宣導活動。

## 菸害教育互動體驗車

人氣插畫家「小學課本的逆襲」合作，設計全台首輛「無菸的家菸害教育互動體驗車」！活動透過「菸害小學堂」教育認識菸品危害，將菸害教育融入日常生活



自106-107年巡迴全台各縣市，融入校園、社區、區域大型活動等對外宣導，107年預計辦理200場次，可適時增加健康促進宣導議題相關攤位，如視力保健及性教育等。



# 5正

P 正向情緒

E 正向參與

R 正向關係

M 正向意義

A 正向成就

# 4樂

P 樂動

L 樂觀

U 樂食

S 樂眠

## 5正+4樂

# 幸福校園 ♥ 快樂共學

- 打出你的健康心好牌 -

### 正向卡

自動 · 自發 · 互動

P 

**P-正向情緒**  
Positive emotion

- 感謝感恩
- 欣賞他人
- 自我覺察
- 情緒調適

E 

**E-正向參與**  
Engagement

- 專心學習
- 目標設定
- 自我管理
- 勇於挑戰

R 

**R-正向關係**  
Relationship

- 同理他人
- 關心互助
- 溝通協商
- 尋求協助

M 

**M-正向意義**  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 回饋社會

A 

**A-正向成就**  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 行善助人



DERMAT



### 快樂牌

**P-樂動**  
Physical activity

- 規律運動



**L-樂觀**  
Live optimistically

- 正向思考



**U-樂食**  
Nutrition

- 均衡飲食



**S-樂眠**  
Sleep

- 優質睡眠



# 正向情緒

P



## P-正向情緒 Positive emotion

- 感謝感恩
- 欣賞他人
- 自我覺察
- 情緒調適

d



菸檳危害防制  
+  
正向心理健康促進  
跨議題整合

# 正向關係

R




## R-正向關係 Relationship

- 同理他人
- 關心互助
- 溝通協商
- 尋求協助

R



 我不會使用菸、檳榔來紓解壓力，我  
能用正向(適當)方法調解壓力。把握程度 0%~100%

# 正向情緒

P



**P-正向情緒**  
Positive emotion

- 感謝感恩
- 欣賞他人
- 自我覺察
- 情緒調適

d



♥辦理反菸拒檳教育班際運動競賽、  
社團音樂、短片表演，提高同班學生  
人際關係凝聚力，並藉由運動、音樂  
活動紓壓

## 帶動唱跳




健康生活技能教學：  
反菸拒檳帶動跳




6



 我能分辨菸(煙)品的廣告用語，拒絕誘惑而且  
不購買、不使用。  
把握程度 0%~100%

# 正向關係

 我不使用菸、檳榔來交朋友，一樣有良好的  
人際關係。  
把握程度 0%~100%

R



## R-正向關係 Relationship

- 同理他人
- 關心互助
- 溝通協商
- 尋求協助

R



國小組優等：台中市大甲區文昌國小 【想戒你--以愛為名戒菸為你】



國中組特優：新北市積德國中 【阿積小穗—新菸殃蝴蝶夢】



拒菸檳小團體輔導以耕田樂為試點，落實做中學，學中做的教育理念

高關懷及已使用者： 師長給予關懷及詢問建立輔導關係

# 支持性的環境

# 建構無菸、無檳校園文化



創造支持性環境：  
反菸拒檳宣誓



彰化縣溪州國小





## 支持性的環境

## ♥ 營造溫馨正向的關係

### ♥ 融入正向心理健康促進示例

結合母親節、父親節、教師節等節日活動，引導學生表達對家人、師長、同學的關懷，置入反菸拒檳之宣導



♥ 辦理反菸拒檳教育班際運動競賽、社團音樂、短片表演，提高同班學生人際關係凝聚力，並藉由運動、音樂活動紓壓

# 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》舉辦圖像思考大賽，利用閱讀策略與結論重點

## 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

# 健康生活技能教學

跨課程融入菸害防制...

生物課

英文課



菸檳防制融入國中生物課程

◆每日一句防菸檳學英文  
介紹電子煙相關單字

新北市三重高中

公民與社會



新北市三重高中

◆菸檳防制融入高中公民與社會課程

跨領域公民法治課程：

電子煙怎麼管？談菸害防制法修正草案

首先，以公民教材的「法律制度」為基本知識切入點。  
第二，透過學習單討論電子煙的危害、正反方意見、青少年吸菸、法律修正流程…等  
最後，以課後加分作業的方式，讓學生回家與家長分享，達到「親職教育」之目的。

新北市海山高中

帶動唱跳



健康生活技能教學：  
反菸拒檳帶動跳



彰化縣溪州國小

辯論活動

新北市清水高中

童軍定向越野

台北市雙園國中

13

# 健康服務

高關懷及已使用者：❤️ 師長給予關懷及詢問建立輔導關係



拒菸檳小團體輔導以耕田樂為試點，落實做中學，學中做的教育理念

## 第二、 三級



一對一輔導  
戒菸班課程  
詩心引力創作  
社區勞動服務

(問卷調查前測、訪問) (亞東醫院資源、環境教育結合) (詩日記創作、後測實施) (戒菸專線)  
了解吸菸學生狀況 → 辦理戒菸教育、社區勞動 → 戒菸日記與後續追蹤 → 評估轉介

# 社區關係

## 社區愛心商店



## 無菸商店認證



社區關係：反菸拒  
檳愛心服務站



## 社區資源協助入校宣導



109學年度菸檳防制宣導講座

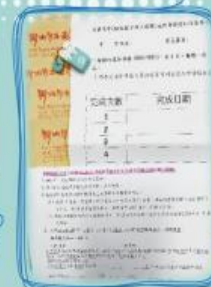


菸檳防制入班宣導

## 親職教育



- 以郵寄方式通知家長
- 親職戒菸教育日期課程



- 戒菸課程
- 及戒菸專線三擇一



家長撥打戒菸專線戒菸證明書



親職教育-聯絡簿

# 參考資源

台灣健康促進學校網頁

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>

衛生福利部國民健康署 菸害防制資訊網

<http://tobacco.hpa.gov.tw/>

華文戒菸網

<https://www.e-quit.org/>

衛生福利部國民健康署 健康九九網站

<http://health99.hpa.gov.tw/default.aspx>

戒菸專線服務中心

<http://www.tsh.org.tw/>

董氏基金會 菸害防制特區

<http://www.jtf.org.tw/JTF03/03-01.asp>

戒菸治療醫師訓練計畫 (菸害資訊)

<https://quitsmoking.hpa.gov.tw/Web/Notice.aspx>

WHO Tobacco Free Initiative

<http://www.wpro.who.int/tobacco/en/>

衛生福利部國民健康署 檳榔防制

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=42>

菸害防制倡議粉絲團-不抽菸我愛你

<https://www.facebook.com/nosmokeloveu/>

[https://www.facebook.com/pg/womany.net/photos/?tab=album&album\\_id=1608109102536052](https://www.facebook.com/pg/womany.net/photos/?tab=album&album_id=1608109102536052)

菸害防制倡議粉絲團-女人迷

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=444>

衛生福利部國民健康署 電子煙防制專區

# 謝謝聆聽

