



健康幸福校園

教育部國民及學前教育署 110學年度
校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫



跨議題身心健康活動之 菸檳防制 校本策略推動

計畫主持人：國立陽明交通大學 護理學院臨床護理研究所 黃久美 教授





健康幸福校園

教育部國民及學前教育署 110學年度
校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

教育部國教署110學年度健康促進學校計畫



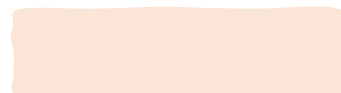
師資專業成長研習實施計畫

- 台師大 健康促進與衛生教育學所
- 國立台北護理健康大學
- 新北市北新醫院 護理師
- 新北市五股國中 導師
- 高雄市前金國中 導師 學務主任
- 高雄市國教輔導團 專任輔導員
- 高雄市前金國中 教務主任

報告人

蔡宛珊主任

高雄市前金國民中學





陽明交大菸檳防制 LINE 官方帳號



ID @948obaxo

ID @616jdelt

掃描行動條碼後，將您帳號加入好友





菸檳禁，校園淨，活力勁

調和衝突與矛盾



明辨

拒絕

新興菸品與檳榔

無菸無檳我倡議

擴大影響力=承擔責任

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	校園政策指標 ↓ 無菸校園率	學生吸菸率 學生電子煙使用率 校園二手菸暴露率 ← 行為指標 NEW 學生電子煙正確認知比率 學生參與菸害教育率 吸菸學生參與戒菸教育率 策略指標
檳榔防制	校園政策指標 ↓ 無檳校園率	學生嚼檳榔率 ← 行為指標 學生參與檳害教育率 嚼檳學生參與戒檳教育率 策略指標

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

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

電子煙危害防制

學校整體

保護全體學生
免於菸檳的暴露

高危險群

減少菸檳使用意向
強化明辨拒絕技能

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



校園菸檳危害防制策略

學校衛生政策 建立校園反菸拒檳政策

1

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。

2

創造支持性的環境 建構無菸、無檳校園文化

物質環境 社會環境

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。

健康生活技能教學 培養反菸拒檳行動能力與自信

3

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。



4

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. 進行有關於菸、檳危害的現況調查，找出高危險族群及菸檳使用學生。
2-1「學生」吸菸率調查：___%；「學生」電子煙使用率調查：___%；
2-2 二手菸暴露情況的調查：___%；2-3「學生」嚼檳率調查：___%
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2小時戒菸教育。

社區關係 營造社區夥伴 關係共同推動反菸拒檳

5

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之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。

6

電子煙防制

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。

我國健康促進學校策略主軸



我國健康促進學校策略主軸

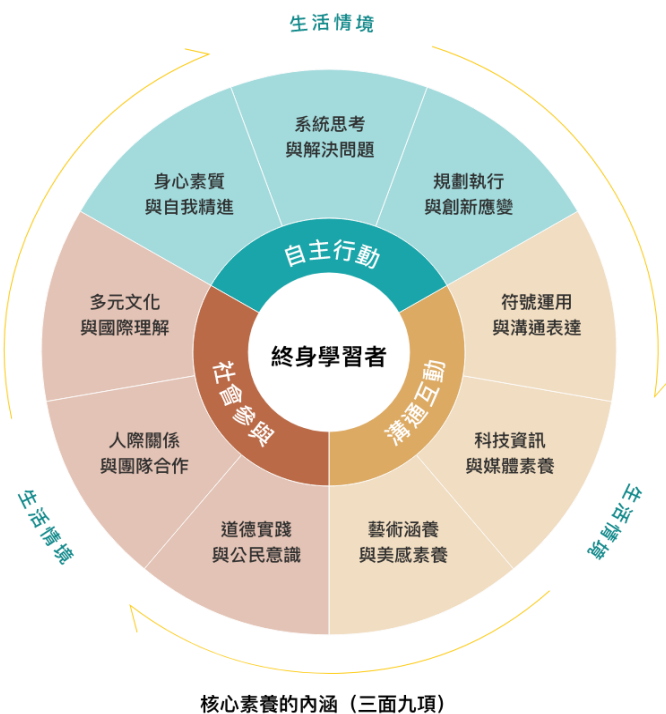
110-111學年度

健康幸福校園 (Whole-school wellbeing)

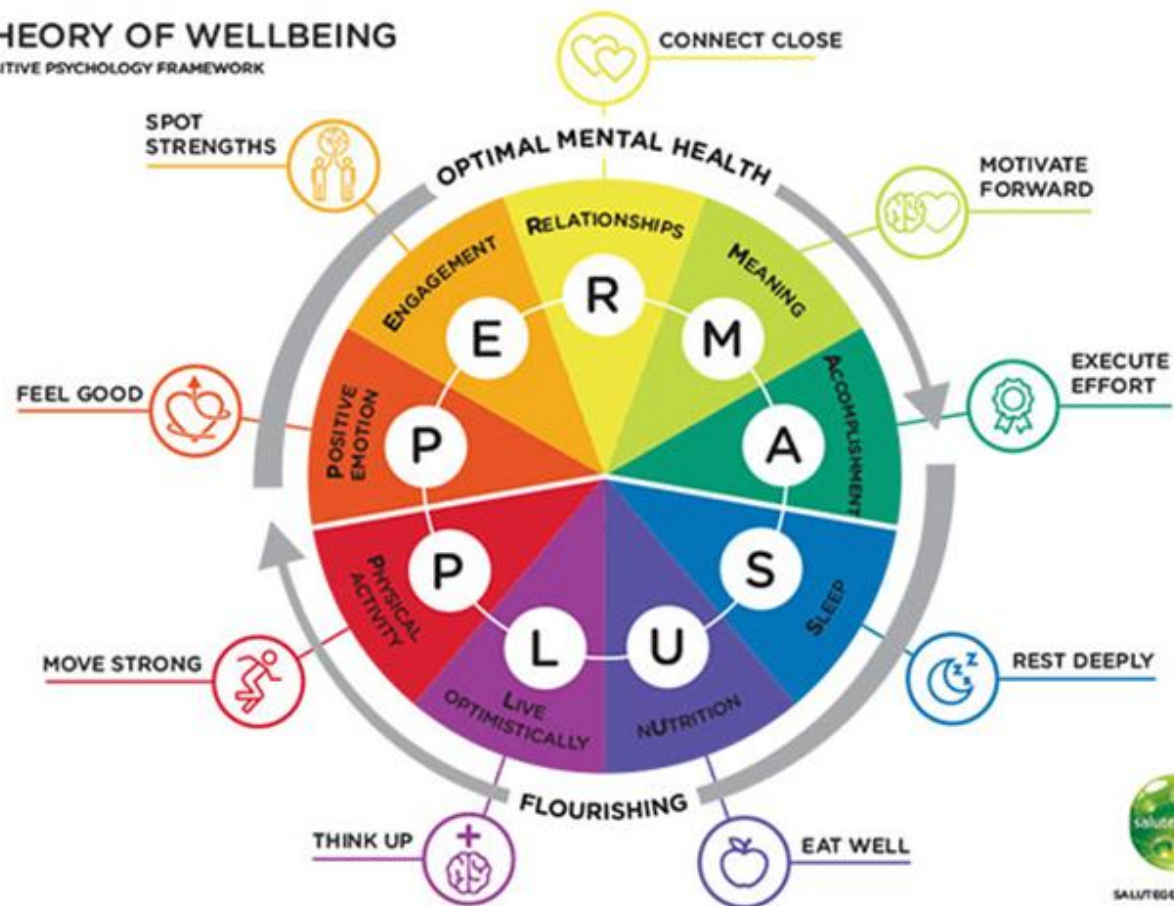
健全身心健康發展

PERMA PLUS幸福元素

十二年國教核心素養



THEORY OF WELLBEING
POSITIVE PSYCHOLOGY FRAMEWORK



SALUTAGENICS.COM.AU
© Copyright | Salutogenics | 2018

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

P

E



E-正向參與
Engagement

- 專心學習
- 目標設定
- 自我管理
- 勇於挑戰

E

R



R-正向關係
Relationship

- 同理他人
- 關心互助
- 溝通協商
- 尋求協助

R

M



M-正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 回饋社會

M

A



A-正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 行善助人

A

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



PERMA⁺



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

P



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%

P 正向情緒



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%

R 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 正向關係



跨議題身心健康指標

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



目標:

菸檳禁、校園淨、活力勁

策略:

明辨拒絕，倡議反菸拒檳

指標:

校園政策指標 → 無菸校園、無檳校園 (二手菸/檳暴露率)

行為指標 → 吸菸率、電子煙使用率、嚼檳率

策略指標 → 預防教育率、戒治教育率、**電子煙正確認知率**

Q:(o) 電子煙會成癮，也會產生二手煙

菸檳防制與正向心理跨議題推動指標:

自我效能指標

正向情緒 → 行為(吸菸率、電子煙使用率、嚼檳率)、紓壓技能

正向關係 → 交友、拒絕技能

班上有藥物濫用@學生，該如何處理？

- 任課老師反應某國二學生翹課，
- 通知導師及學務處，
- 故巡視校園的某處角落，
- 發現學生與國三學長聚集在廁所抽菸，
 - 當場被抓。
 - 套話承認。
 -
- 家長怎麼說~~~

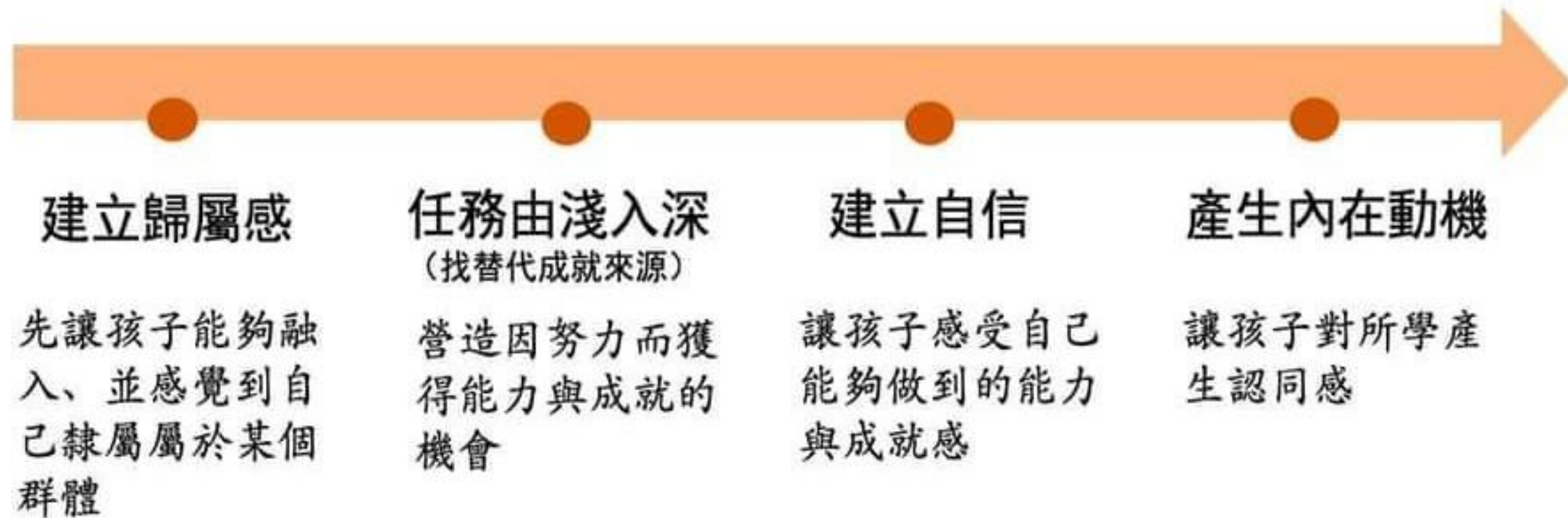
幸福的人用童年治癒一生
不幸的人用一生治癒童年
-阿德勒

老師有話要說~



阻礙發展的毒性壓力-學習挫折

- 習得無助感與標籤化是阻礙學習的最大因素
- 如何化解四步驟



導師

導師

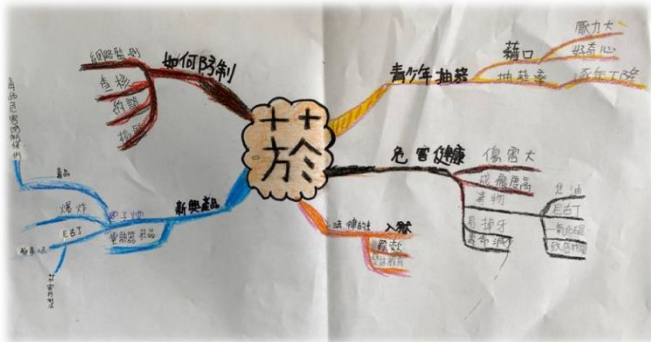
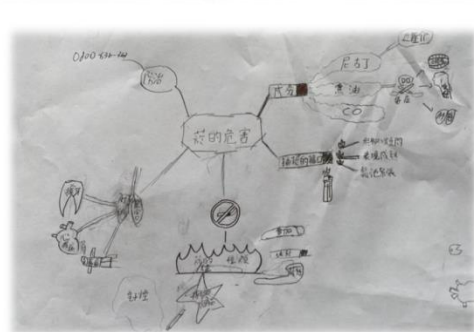
Shan @ 班級經營理念

- 1、教育是一眸眼神，一句叮嚀，
兩者之間很美的互動。
- 2、教育是一種寬恕，一種心靈的交會，
孩子的叛逆是一種成長的探索，
生氣也僅是一時的情緒，
只要把它建立在包容之上。
- 3、教育是一種愛與榜樣，多一點陪伴，
多一點優質溝通後，
會讓師生關係更邁進一步。

改變

就在一念之間



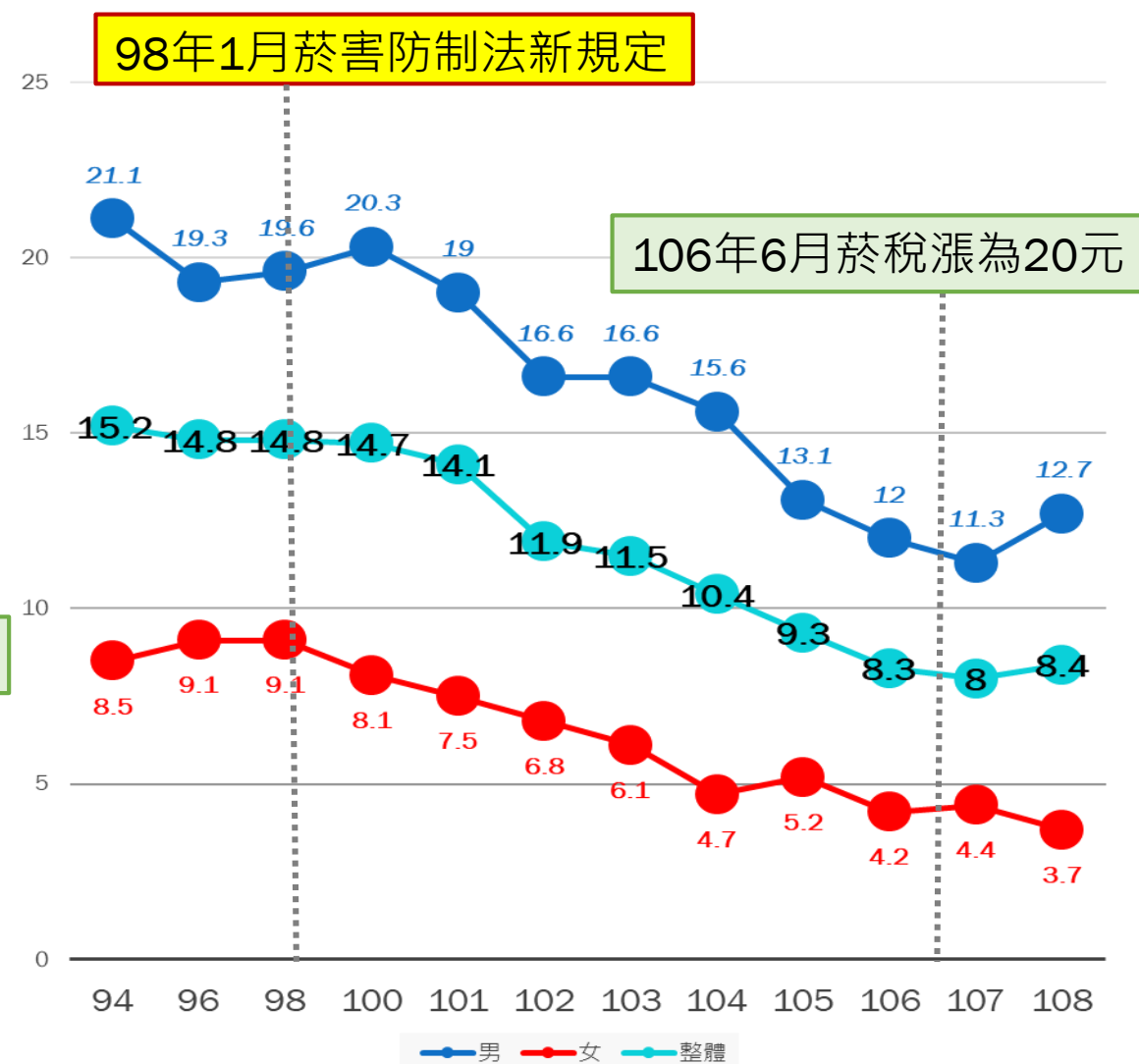
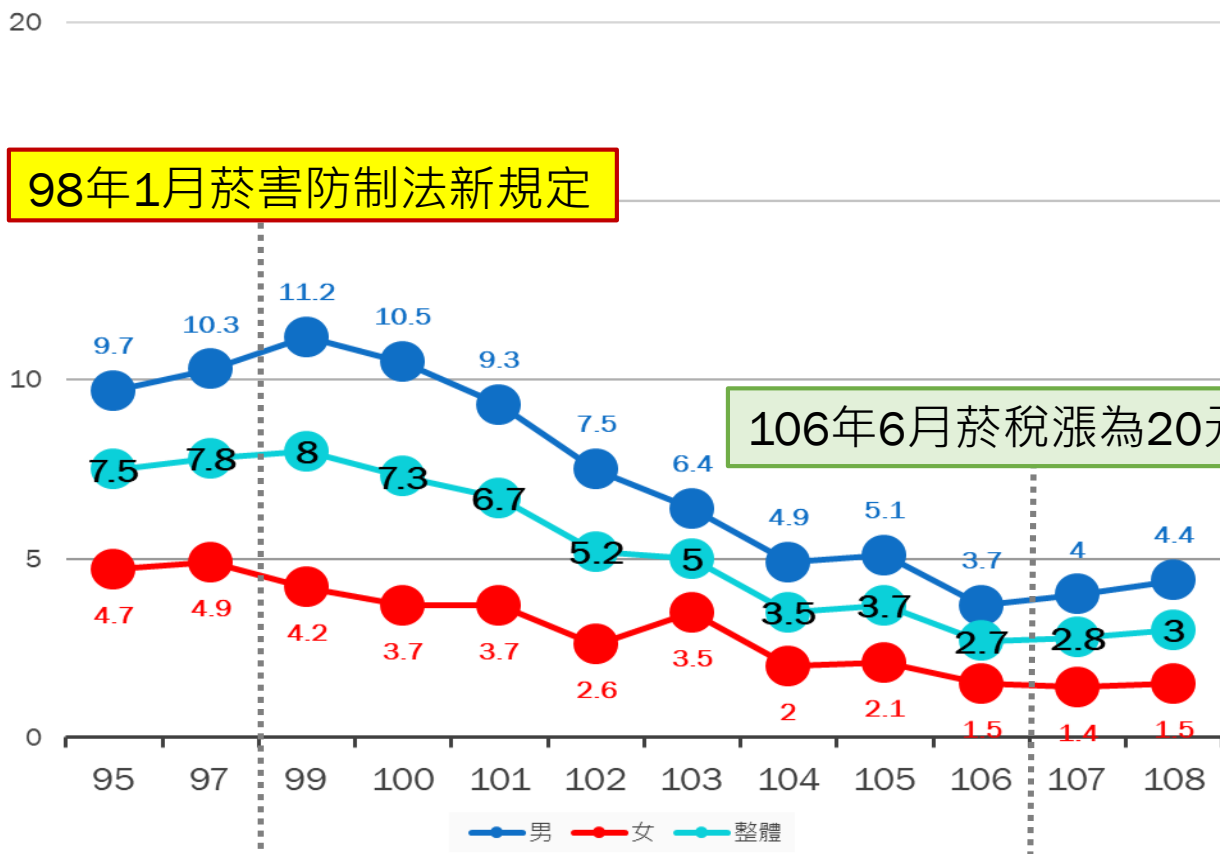


現況問題 及相關研究



國高中學生吸菸率(2006年至2019年)

最近30天內，你吸過菸嗎？
(即使只吸一兩口也算)



資料來源:

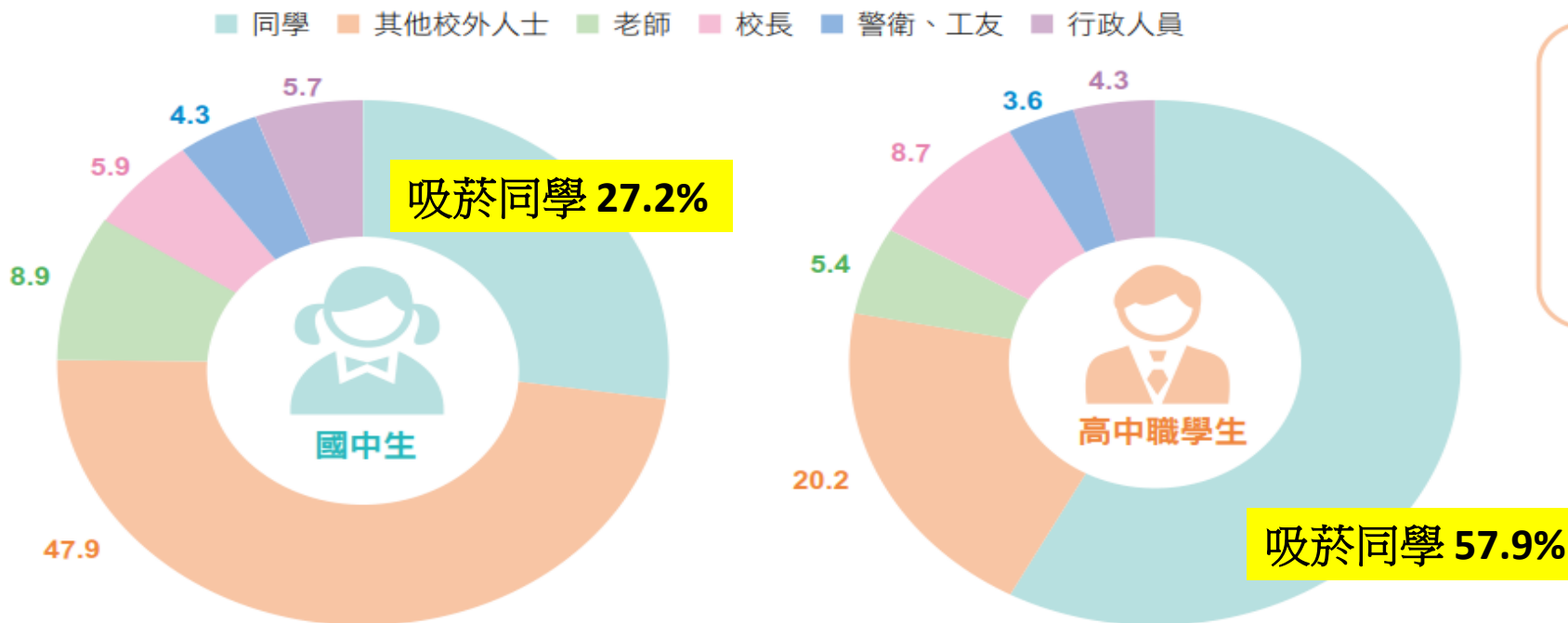
- 國民健康署歷年「青少年吸菸行為調查」GYTS 取自國民健康署網站健康數字123 <https://olap.hpa.gov.tw/index.aspx>

國高中校園二手菸暴露率...主要來源

校園二手菸暴露情形已有改善

國中學校二手菸暴露率自2008 年21.0% 降至2017 年**7.2%** (2018年**6.6%**)

高中職學校二手菸暴露率由2007 年的35.2% 降至2017 年的**15.6%**(2018年**13.3%**)



有近**6成**高中職學生之校園二手菸最主要來源為吸菸同學 (國中27.2%、高中職57.9%)

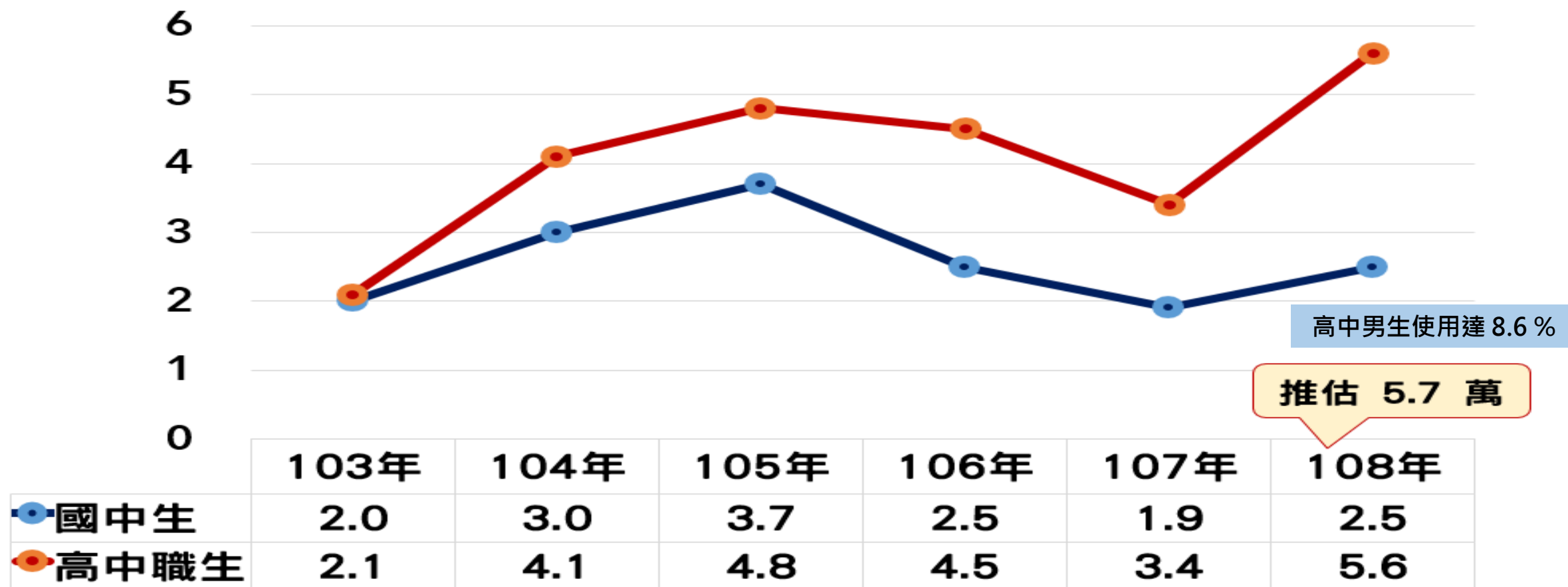


註：

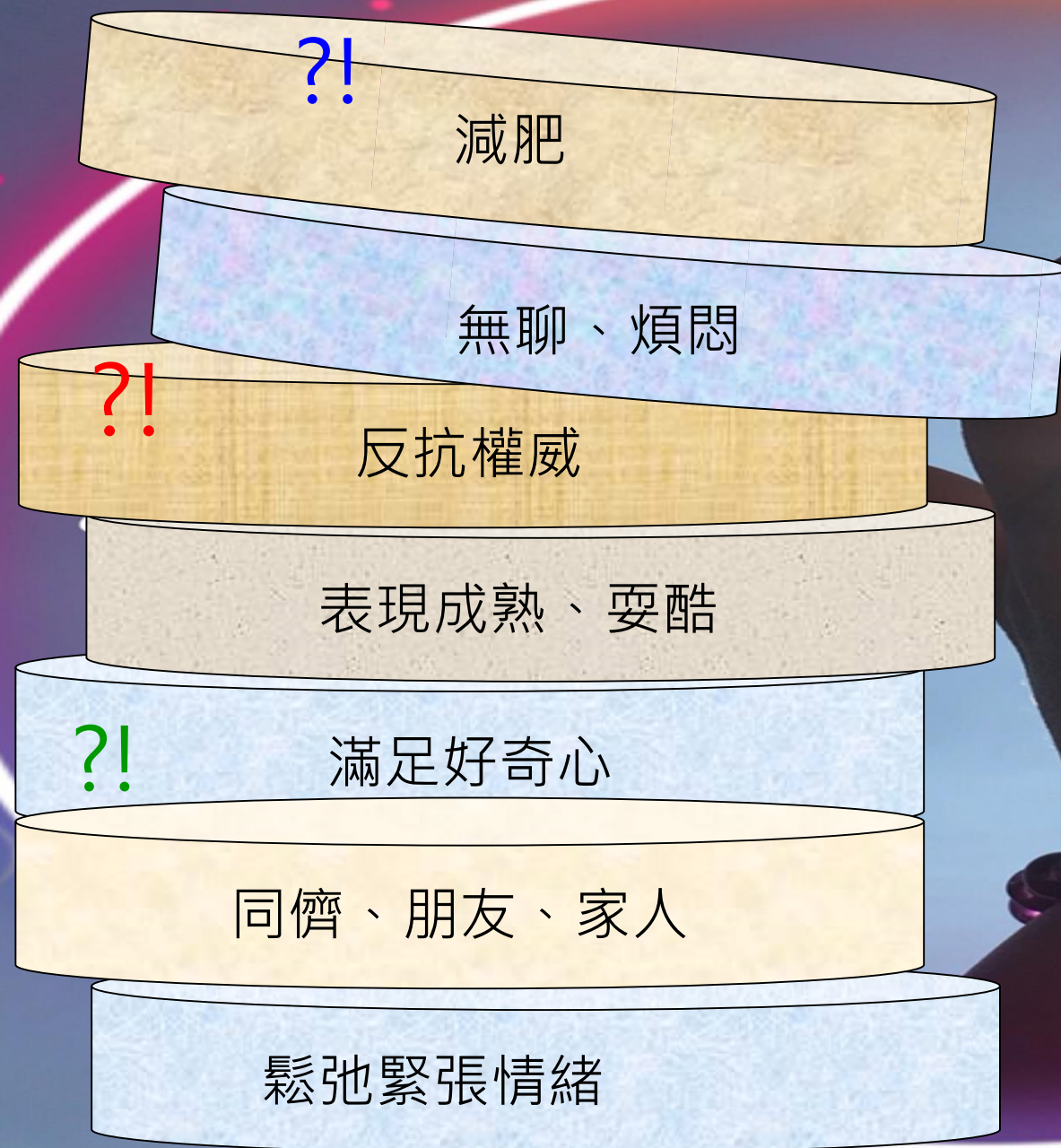
1. 資料來源：國民健康署 2018 年「青少年吸菸行為調查」。
2. 學校二手菸之最主要來源定義：係指在過去七天內，在學校中有人在面前吸菸者，最常在面前吸菸的人。
3. 調查題目：在過去七天內，您在學校時，最常在您面前吸菸的人是誰？

資料來源：2019 年度臺灣菸害防制年報

國中、高中職學生電子煙吸食率



103至105年國中生 整體 ↑ (2.7%) 105至107年國中生 整體 ↓ (1.8%) 107至108年國中生 整體 ↑ (0.6%)
103至105年高中職生 整體 ↑ (2.7%) 105至107年高中職生 整體 ↓ (1.4%) 107至108年高中職生 整體 ↑ (2.2%)



酷

帥

好奇

酷

帥

好奇

為什麼要檢測CO?

◆ CO測試數值可瞭解

自己 吸菸程度

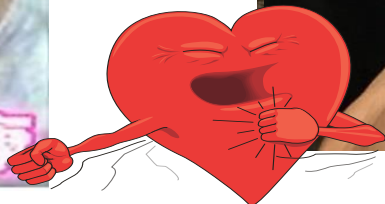
◆ CO與血紅素結合力 是氧和血紅素結合力的 210倍



動脈硬化

狹心症

血栓症



吸菸危害健康

吸菸會傷害身體的每個器官，國人十大死因和吸菸有相關包含
癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等

二手菸中至少有250種是有害的化學物質，
超過90種已確知為**致癌物質**

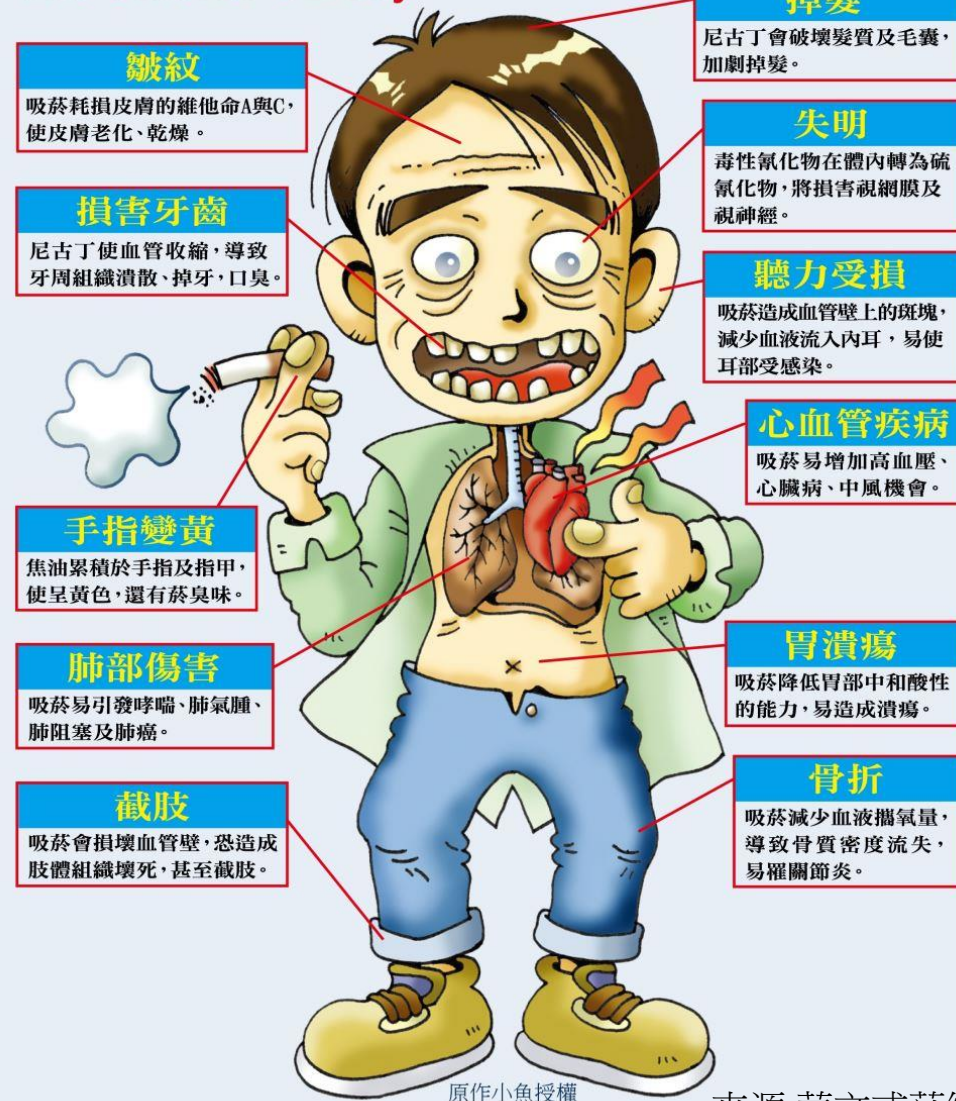
菸品對**兒童及青少年**危害，可能造成
生長遲緩、活力不足、注意力不集中

菸是青少年物質濫用的入門物

一旦開始吸菸，以後成為酗酒者的機會是不吸菸者的10倍

開始接觸菸、酒、檳榔後，平均約2年左右即會接觸初級毒品，嘗試毒品的機會比不吸菸者高出25倍

The Smoker's Body



來源:華文戒菸網

吸菸破壞免疫力

增加新冠肺炎 COVID-19 重症及死亡風險

5 31 世界無菸日 承諾戒菸(Commit to Quit)

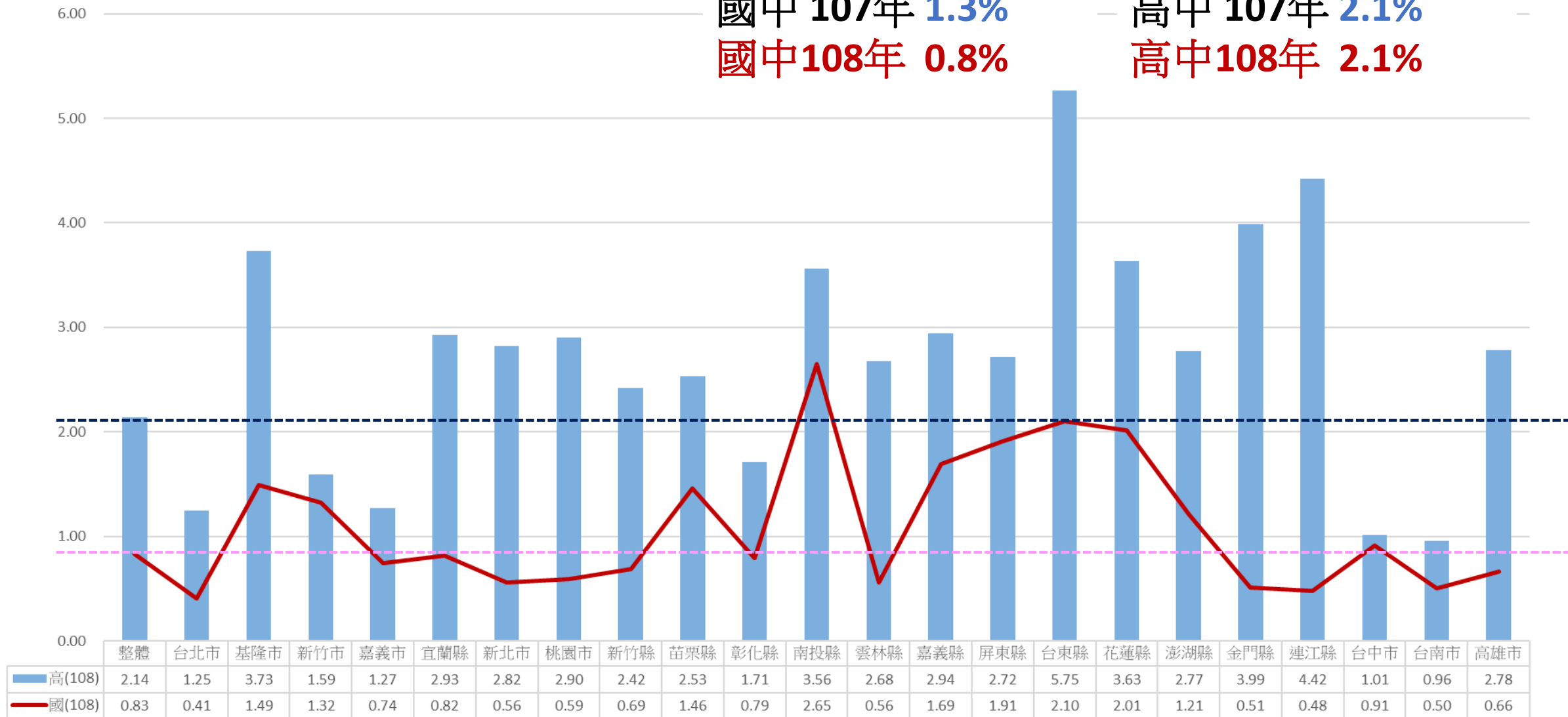
世界衛生組織(WHO)將今(2021)年菸害防制宣導主題訂為**承諾戒菸** (*Commit to Quit*)，號召**戒菸者就是贏家** (*Quitters are Winners*)，列出「戒菸的百個理由」，第一個理由就是「吸菸者罹患COVID-19重症及死亡的風險更高」，呼籲全球吸菸者趕快戒菸。



國中高中青少年嚼檳率

國中 105年 0.9%
國中 106年 1.1%
國中 107年 1.3%
國中 108年 0.8%

高中 105年 2.2%
高中 106年 2.5%
高中 107年 2.1%
高中 108年 2.1%

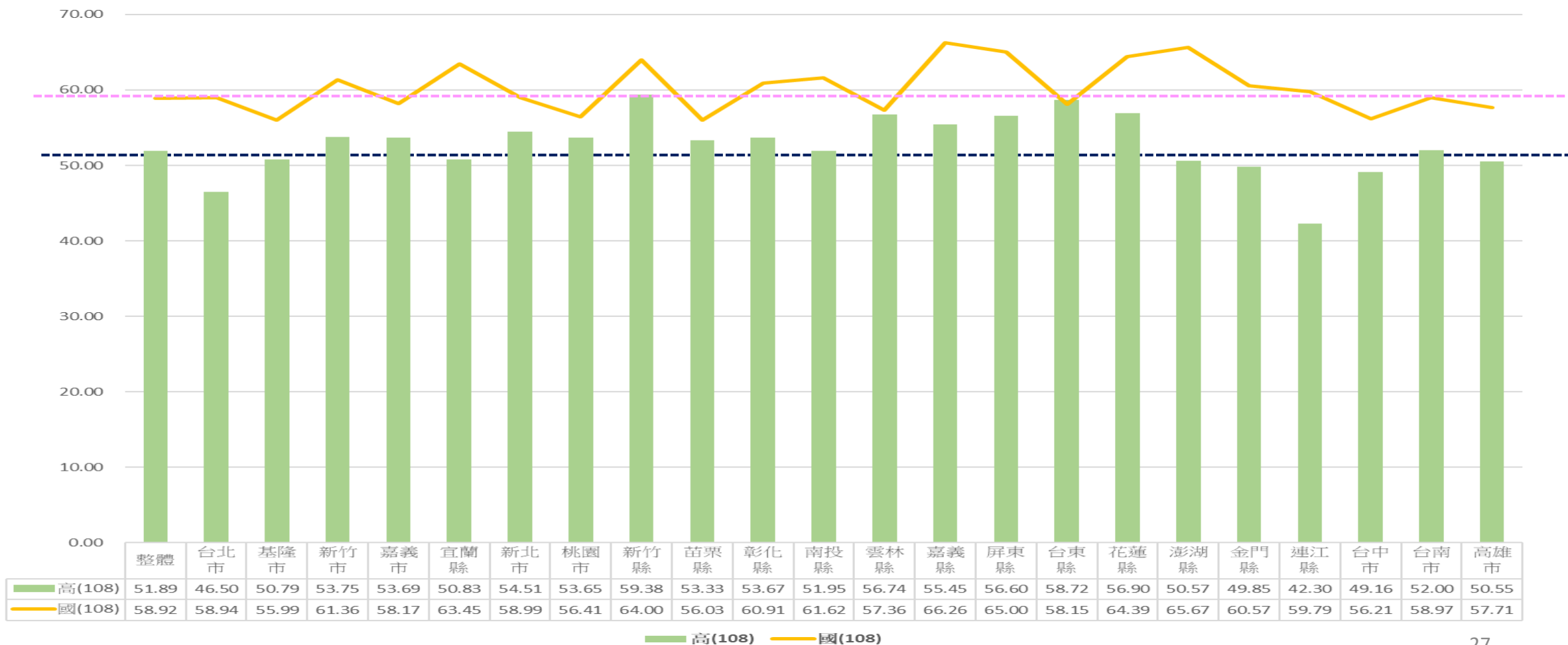


國中高中青少年檳榔認知率

國中 105年 61.0%
國中 106年 57.2%
國中 107年 58.2%
國中 108年 58.9%

高中 105年 52.6%
高中 106年 49.6%
高中 107年 51.1%
高中 108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「對」之比率



嚼檳榔，就像拿菜瓜布 刷你的嘴啊！



檳榔纖維粗硬，會刺傷牙齦或堵塞牙縫，造成牙間發炎，因嚼食動作頻繁，超出正常負荷，造成牙齒咬耗(磨損)、口腔病變，產生**牙周病**

及**口腔黏膜下纖維化症** **這是一種癌前狀態**

檳榔子之致癌機轉：

檳榔子所含之檳榔鹼、檳榔素在口腔中會硝化 (nitrosation) 產生亞硝胺，這些硝化衍生物可誘導實驗動物產生腫瘤；另外，多酚類成分會抑制膠原蛋白，使膠原蛋白更易於在黏膜下堆積而硬化，且多酚類成分在嚼食檳榔的鹼性環境下會釋放出活性氧 (reactive oxygen species) 或含氧自由基，這些活性氧會與細胞或細胞之蛋白、脂質以及DNA作用，造成細胞傷害、突變甚至細胞的死亡。

據統計，只吃檳榔罹
患口腔癌的機率是不
吃檳榔者的**28倍**，

有抽菸、吃檳榔習慣
者則是**89倍**，

有抽菸、喝酒、吃檳
榔大幅提高為
123倍



影片 13青春MVP



WORLD ARECA PREVENTION DAY

12/3

世界檳榔防制日

我們擔 ❤

WHAT ?



Juul的創始人聲稱產品是為了讓更多菸民放棄菸，
但宣傳海報裡從未出現超過35歲以上的模特或者用戶



口紅？

糖果？

軟糖？

果凍？

 快速出貨 3.2折 RELX 銳刻 原廠公司貨 廣告 【免運】台灣現貨 當天出貨 越刻 relx relax 悅刻 RELX 悅刻... 折\$15元 \$4,099 \$350 已售出 120 桃園市八德區	 LANA 發光糖果 多種口味任選 通配 越刻 SP2主機 廣告 【正品】LANA 發光糖果 多口味任選 現貨免等 通用 替換彈 假... \$319 - \$329 已售出 288	 快速出貨 Hebat 喜貝二代 香水口紅 賣場: has778890 台灣現貨 一次性1000次使用 【Hebat】喜貝二代一次性 口紅 顏色齊全 台灣現貨 2件折 \$10 \$280 已售出 831 台北市萬華區	 快速出貨 7.6折 RELX 銳刻 原廠公司貨 廣告 台灣出貨 悅刻一代 越刻 relx 悅刻 銳刻 RELX 1代 軟糖 西... \$500 \$380 已售出 1,048 新北市中和區	 西區/荔枝/薄荷/鳳梨/葡萄/草莓/冰棍兒 GOSS 迦龍 通配 越刻 SP2杆子 正品廣告 【正品】迦龍 GOSS 軟糖 空夾 空倉 悅刻一代通用 原裝正品... \$339 - \$350 已售出 37
 LANA 一次性果凍條 一支約1200口 多件優惠 \$185 已售出 2,963	 快速出貨 現貨 LANA 一次性果凍條 一支約1200口 歡迎代理批發 多件優惠 \$180 已售出 190	 快速出貨 LANA 拉娜 一次性果凍條 荔枝 藍莓 可樂 草莓 \$170 已售出 79	 快速出貨 悅刻 RELX 一次性 果凍條 悅刻 RELX 一次性果凍條 保證正品 多件優惠 \$180 已售出 5,197	 快速出貨 LANA 現貨 一次性果凍條 口味齊全 \$200 已售出 31

電子煙周邊新興產品大增，由賣家自行經營管理之拍賣網站，利用各種相關或無關產品替代，難以控管，可能增加青少年取得相關產品之管道。

[更多篩選條件](#)

電子煙專門

白果生叶

電子煙專門

營業至下午

5.0 ★★

電子煙專門

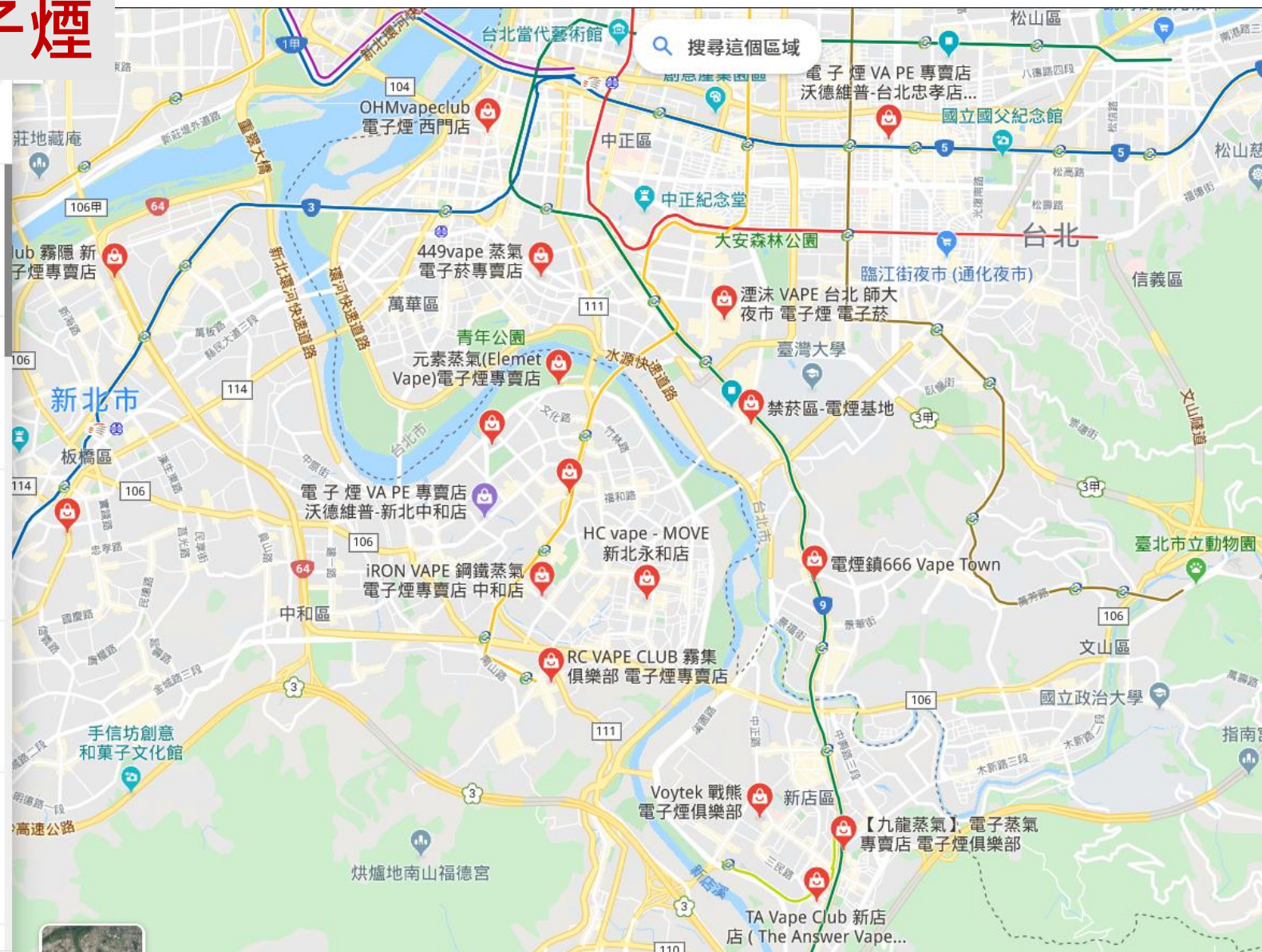
營業至下午



4.6 ★★

電子煙專門

營業至 下午



- *Identifying e-cigarette*

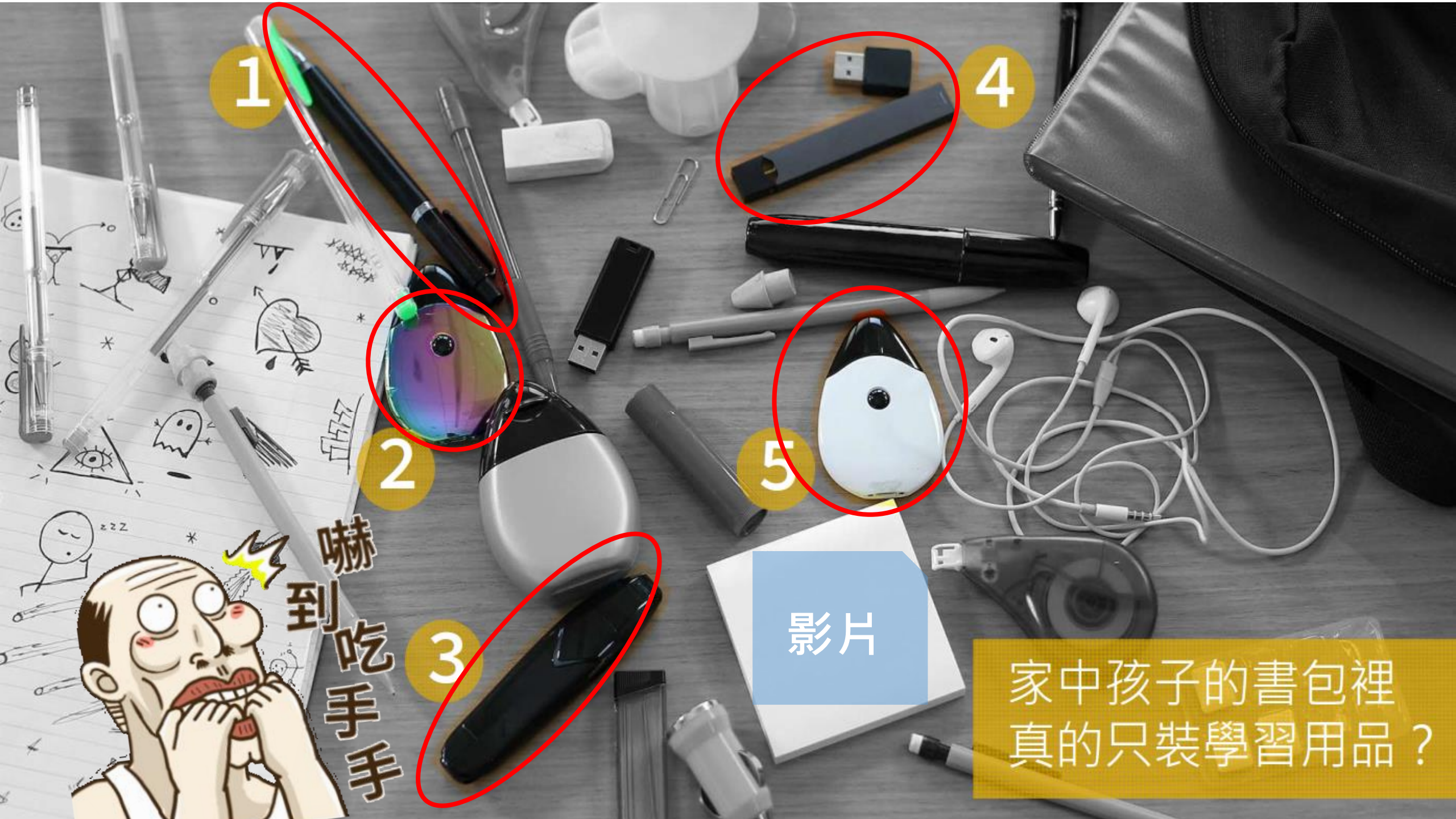
辨識 新興菸品

電子煙

加熱式菸

煙商已吸引世界數以百萬的青少年使用尼古丁，就算會造成青少年肺部及大腦健康的風險也在所不惜。

孩子可能已處在危險之中，請了解應如何辨識出徵兆，並知道如何提供協助。



1

4

2

5

3

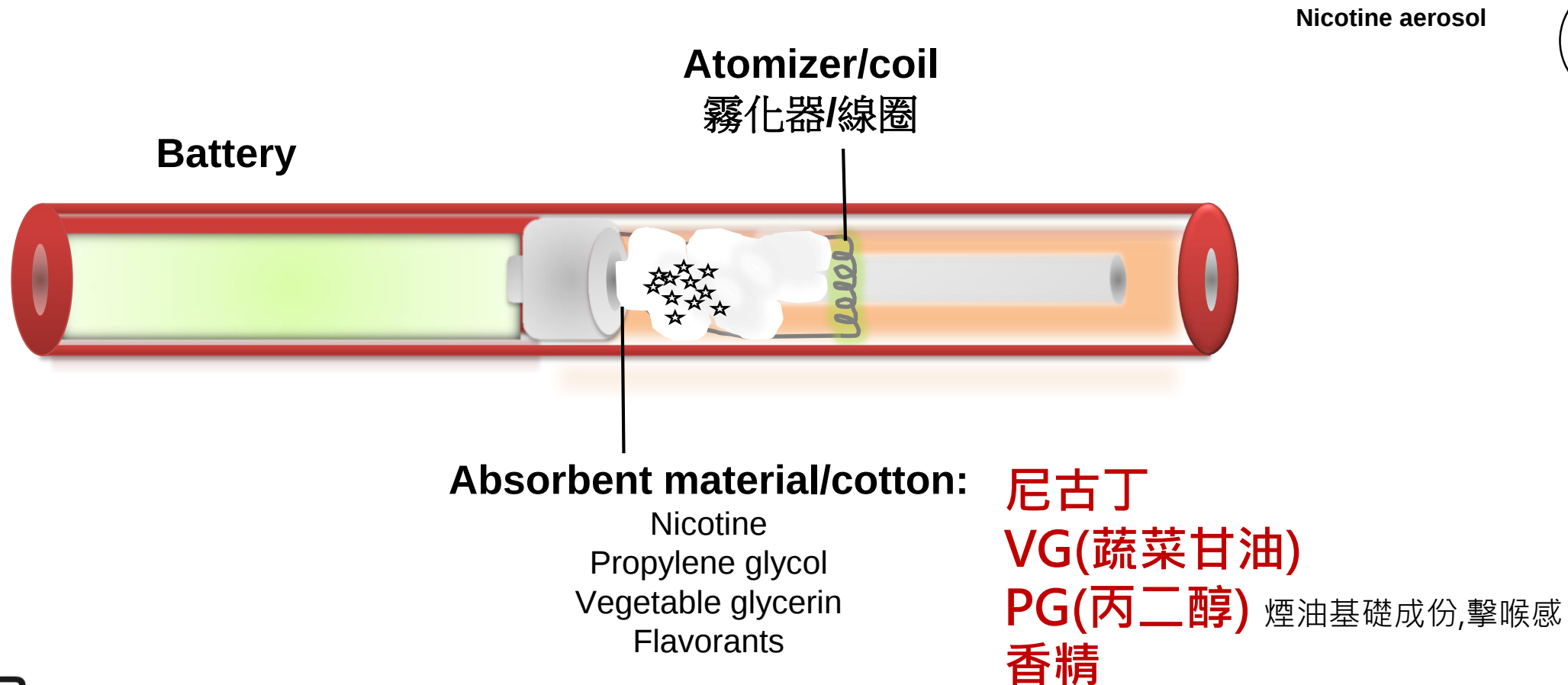
影片

家中孩子的書包裡
真的只裝學習用品？

嚇到吃手手

電子煙是什麼？

What are E-Cigarettes?



電子煙透過霧化器加熱至約**200°C**蒸發煙油
進而模擬出如燃燒紙菸的效果 (氣霧)

不同世代的電子煙



像傳統菸的 電子煙

電子煙在2007年前後上市。大多數電子煙遞送尼古丁，而且是一次性的。



電子煙變體

首批電子煙的變體包括電子水煙和可充電電子煙等產品。



筆型電子煙

蒸汽煙筆的電池可以允許裝置達到更高的溫度。此外，蒸汽煙筆具有可再填充的電子煙液筒，並允許使用者調整吸入頻率。



大煙

大尺寸、可改裝的電子煙可以使更多的氣溶膠、尼古丁和其他化學物質更快地吸入肺中。

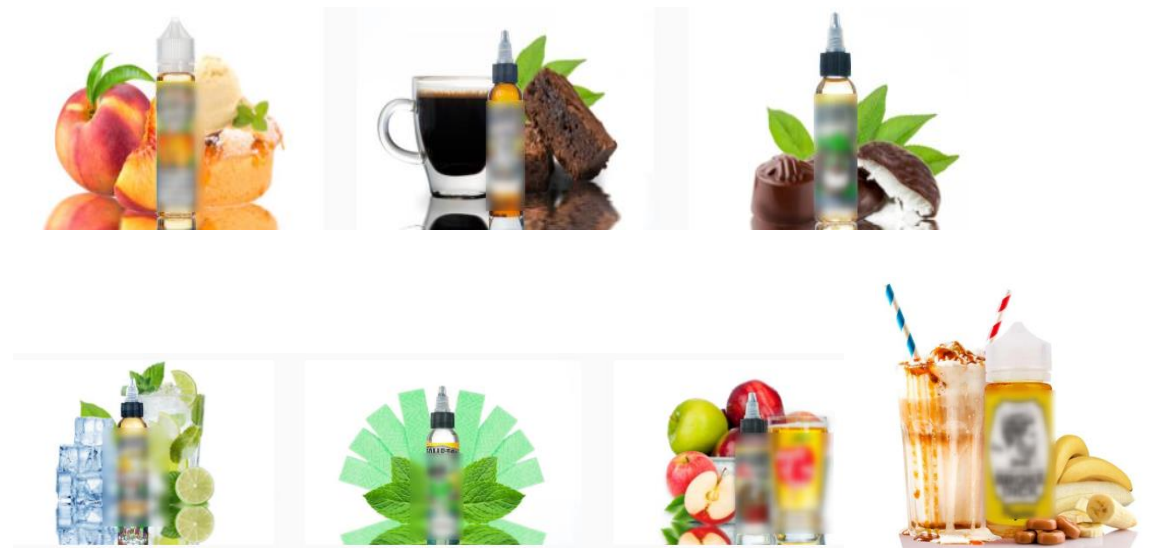


煙彈型產品

這些電子煙的形狀類似於USB，所含的煙彈中尼古丁的含量比前幾代產品要高。

什麼是加味電子煙？加味菸？

- 電子煙強化香精調味，例如在煙油中加入芒果、香蕉、巧克力等**新奇口味香精**，同時添加**丙二醇 (PG)**使氣味變得更加濃郁，吸引年輕人好奇嘗試或繼續使用，目前已知有多達**15,000種口味**。



據 WHO於2007年研究顯示，菸商刻意設計菸品成分，透過添加甘草、巧克力、花果等香味料，**掩蓋菸草辛辣的刺激味**，降低吸菸的不適感，並讓菸霧更滑順、更清涼、更易被吸入，**也更容易致癌** (WHO, 2007)

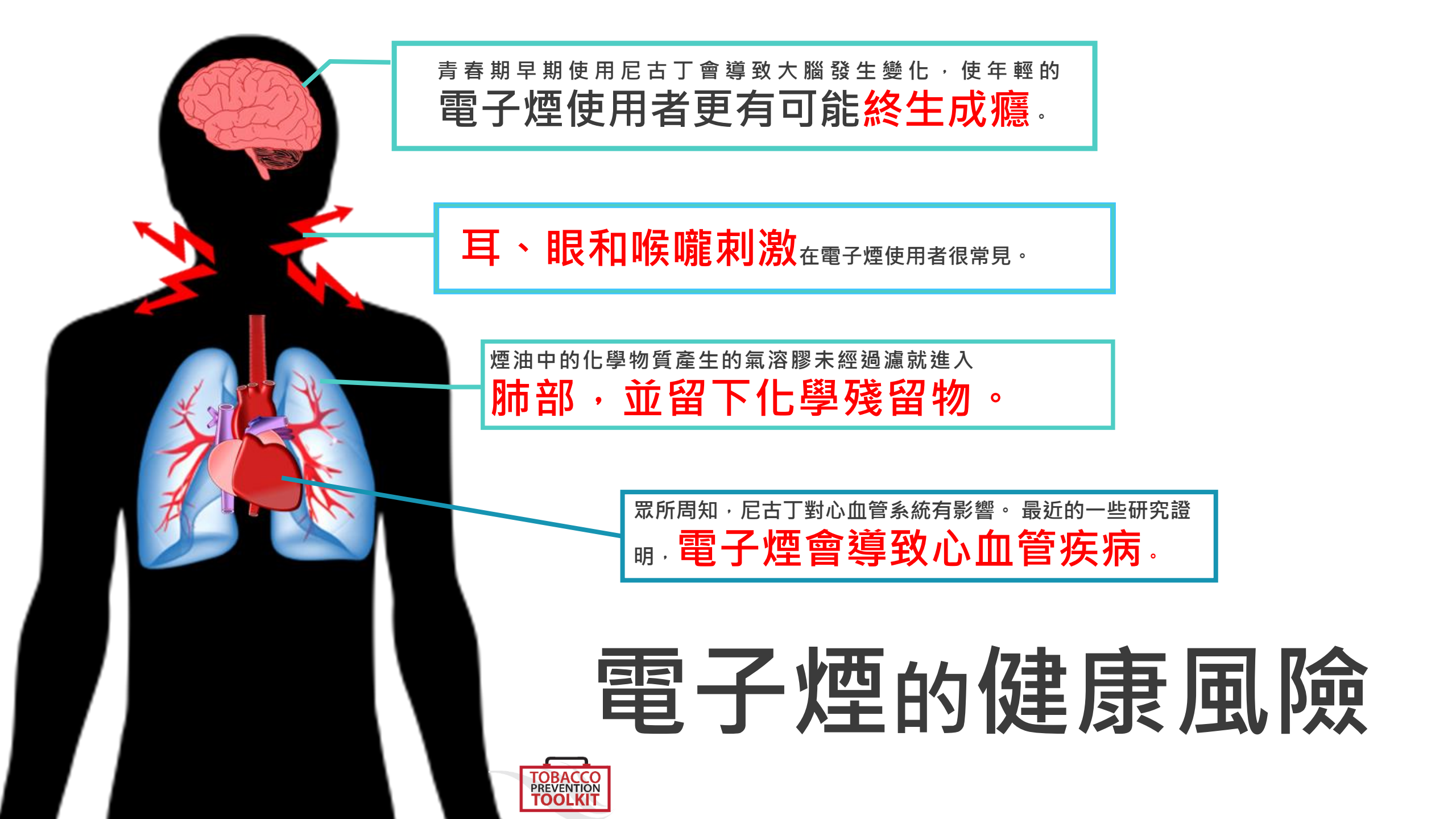
目前美國、加拿大、歐盟、巴西及已明定菸品禁止添加水果、植物、香料、香草、薄荷等成分

加熱式菸

- 將菸草加濕、壓縮後填裝成菸草柱，使用電子加熱至約**350°C**產生霧氣，但不燃燒，釋放含尼古丁的**氣霧 (Aerosol)** 而又不產生煙霧 (Smoke)，不產生菸灰。
- 世界衛生組織公告加熱式菸 是菸草產品(2018)
- 含尼古丁，有成癮風險，不能做為戒菸工具
- 研究證實，並不會降低任何與菸品有關的疾病風險(例如癌症、心血管疾病等)



加熱式菸樣貌



青春期早期使用尼古丁會導致大腦發生變化，使年輕的電子煙使用者更有可能**終生成癮**。

耳、眼和喉嚨刺激在電子煙使用者很常見。

煙油中的化學物質產生的氣溶膠未經過濾就進入**肺部，並留下化學殘留物**。

眾所周知，尼古丁對心血管系統有影響。最近的一些研究證明，**電子煙會導致心血管疾病**。

電子煙的健康風險

電子煙的健康風險 Health Risks

☑ Other Risks 導致火災和爆炸

2017年-美國一名30歲男子Andrew Hall，吸食電子煙時無預警發生爆炸，造成他臉頰和脖子二度燒傷，7顆牙齒也被炸斷，電子煙的碎片也散落在他的口腔及喉嚨各處，當場讓他炸的他滿臉鮮血，變成血盆大口。



美國2015年到 2017年間，因為電子煙起火爆炸造成燒燙傷前往**急診**的人數是 **2,035**人。

2018年-澳洲41歲男子Damina Gola，為了戒菸與維持身體健康而買電子煙使用，當他與妻小散步時，放在口袋裡的電子煙竟突然爆炸，造成他右側大腿皮膚壞死、生殖器嚴重損傷，為三級燒傷。

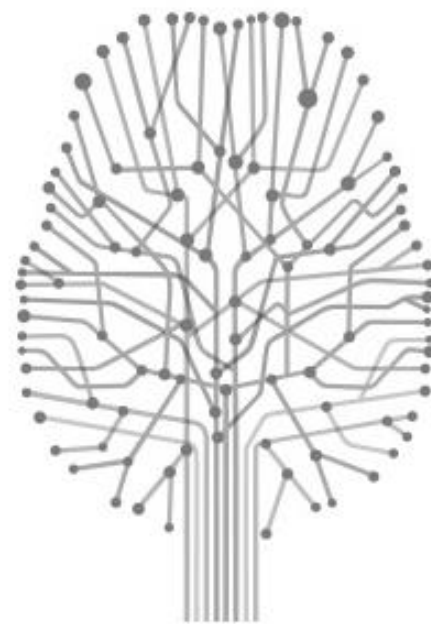


電子煙的健康風險 Health Risks

☑ 易上癮 Addiction

- 大腦直到25歲仍在發育，當有新的記憶或學習新技能時，都會在腦細胞之間建立更強大的連接或突觸。
- 成癮就是學習的一種形式，而年輕的大腦比成人大腦更快地建立突觸，因此青少年比成人更容易上癮。

Until about age 25,
the brain is still
growing.



電子煙的健康風險 Health Risks

☑ 帶有奶油香味的 丁二酮 更會引發「爆米花肺」！

- 加拿大安大略省，有名17歲的青少年因為一連五個月，天天抽電子煙，竟然得了俗稱「爆米花肺」的嚴重肺部疾病，差點就得換肺了。

<https://www.ftvnews.com.tw/news/detail/2019B22I10M1>

- 「爆米花肺」學名為**閉塞性細支氣管炎**，患病者輕則呼吸困難，咳嗽不止；重則出現肺組織纖維化，基本喪失功能，甚至死亡。
- 原文網址：<https://kknews.cc/health/alloy6x.html>





電子煙...只是水蒸氣安全無害?
電子煙不會上癮?

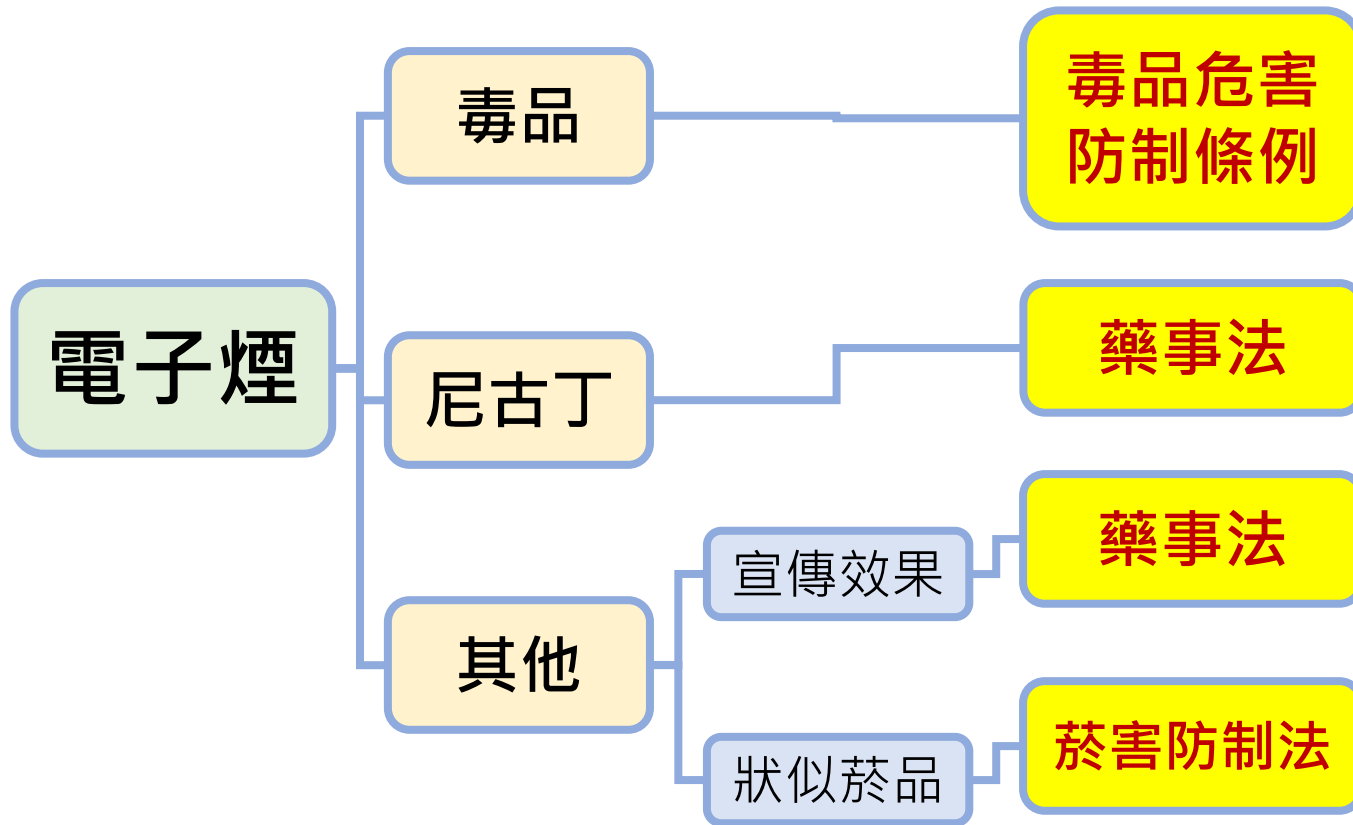
電子煙很時尚?

電子煙很酷?

電子煙可幫助戒菸?

破解業者的話術電子煙商就是菸商

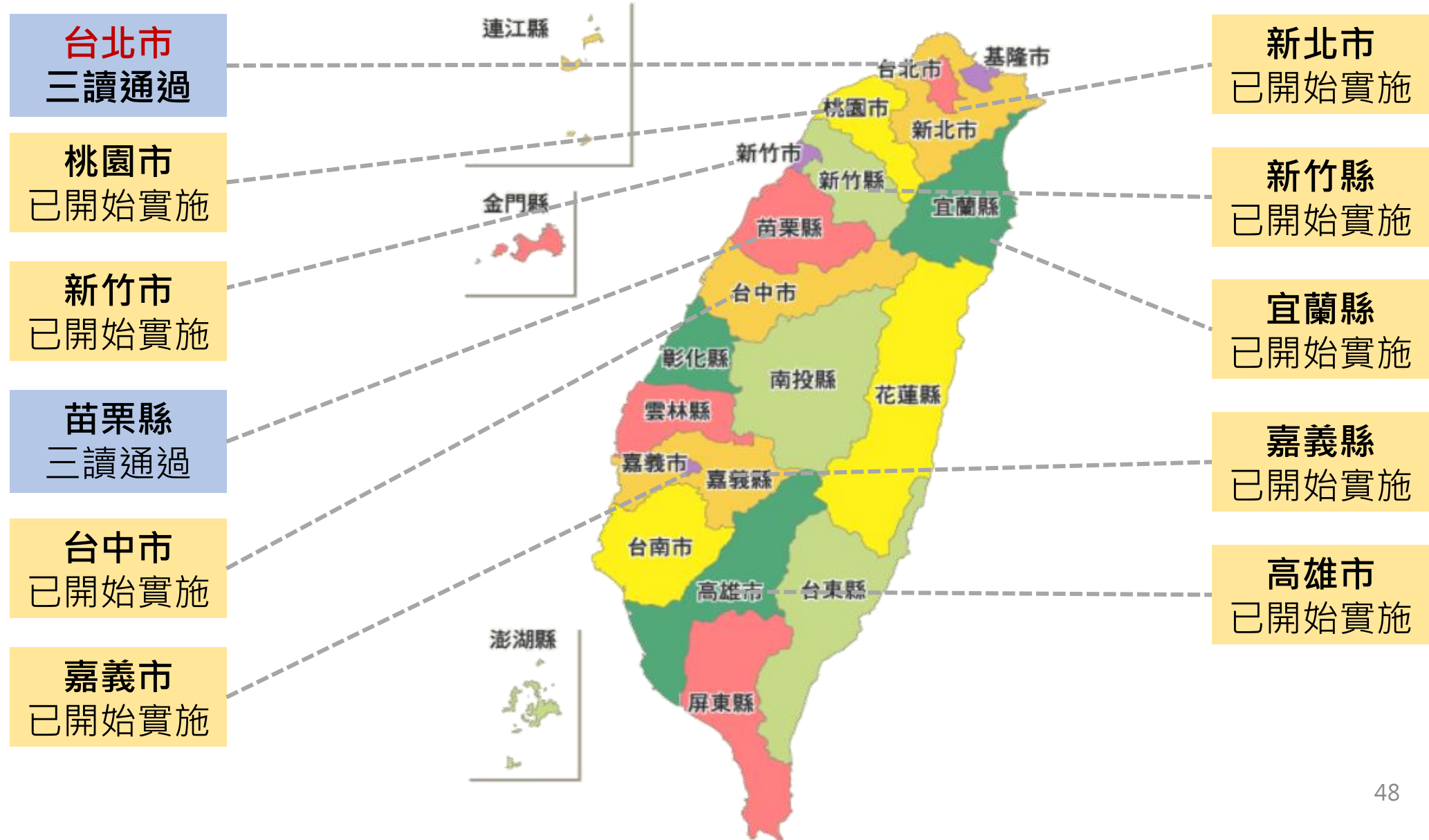
電子煙管理現況法規



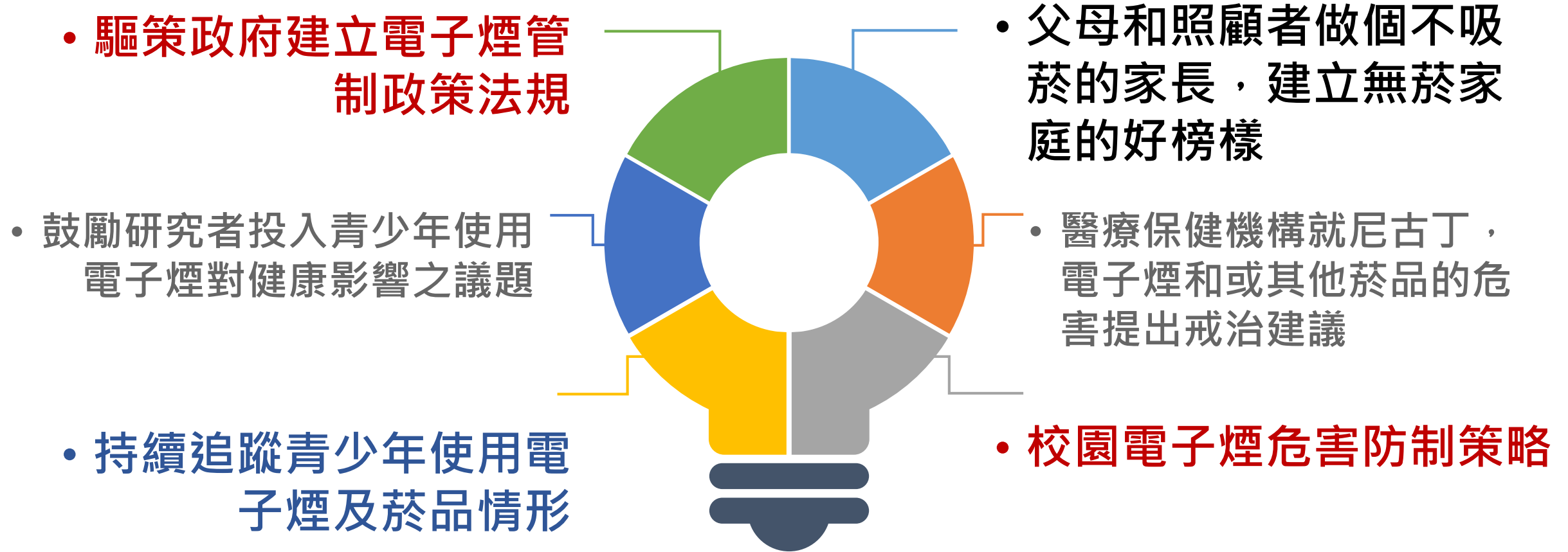
- 「含毒品」，依毒品危害防制條例起訴
- 須經藥品查驗登記使得製造、輸入或販賣
- 違反者可能被認屬偽藥，或禁藥，製造或輸入偽藥或禁藥者，最高可處**10年以下有期徒刑**，販賣者最高可處**7年以下**之有期徒刑。
- 宣稱具有「幫助戒菸」、「減少菸癮」或「減輕戒斷症狀效果」等醫療效能之詞句，違者依法可處**60萬元以上2千5百萬元**以下罰鍰，違法物品沒入銷燬。
- 形狀類似菸品，則可能違反菸害防制法，任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之物品之規定，依規定，製造或輸入業者處**1萬元以上5萬元**以下罰鍰，**販賣業者處1千元以上3千元**以下罰鍰。

電子煙危害防制自治條例-10縣市已實施

資料整理至 110年11月3日，
法令可能變動，以最新公告為準



保護兒少年免受電子煙危害風險，我們可以做什麼？





校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

策略 教材 資源

菸檳危害防制 + 正向心理健康促進 跨議題整合

學校衛生法



法報河南

法報河南

第16條（健康相關課程之開設）

第19條（辦理健康促進活動）

第24條（保護兒少身心）

第27條（衛生工作評鑑）

菸害防制法



法報河南

法報河南

第三章 兒童及少年、
孕婦吸菸行為之禁止
第12、13、14條

第28條 戒菸教育



戒菸教育實施辦法

辦理健康促進、健康課程、菸檳危害防制法源

學校衛生法

修正日期：民國 104 年 12 月 30 日

第16條（健康相關課程之開設）

高級中等以下學校應開設健康相關課程，專科以上學校得視需要開設健康相關之課程。健康相關課程、教材及教法，應適合學生生長發育特性及需要，兼顧認知、情意與技能。

第19條（辦理健康促進活動）

學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。

第27條（衛生工作評鑑）

各級主管機關應對所屬學校辦理學校衛生工作評鑑，成績優異者，應予獎勵；辦理不善者，應令其限期改善，屆期不改善或情節重大者，由主管機關議處。

第 24 條 (保護兒少身心)

高級中等以下學校，應全面禁菸；並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。

校園實施 菸檳危害防制 法源依據

菸害防制法

修正日期：民國 98 年 01 月 23 日

第三章 兒童及少年、孕婦吸菸行為之禁止

第 12 條

未滿十八歲者，不得吸菸。孕婦亦不得吸菸。

父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

第 13 條

任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。

任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸。

第 14 條

任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。

第 28 條

違反第十二條第一項規定者，應令其接受戒菸教育；行為人未滿十八歲且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。

第一項戒菸教育之實施辦法，由中央主管機關定之。

戒菸教育 實施辦法

日期：民國 109 年 01 月 08 日

第 1 條

本辦法依菸害防制法第二十八條第三項規定訂定之。

第 2 條

戒菸教育，分為學校戒菸教育、非在學者戒菸教育及矯正機關戒菸教育。

前項矯正機關戒菸教育，指對收容於矯正機關之收容人所為之戒菸教育。

第 3 條

學校及矯正機關戒菸教育，應由各該學校或矯正機關辦理；非在學者戒菸教育，應由地方主管機關辦理。

前項戒菸教育，得委託或洽請相關機關（構）、團體辦理或協助。

第 4 條

學校、矯正機關及地方主管機關，應指定專人負責辦理戒菸教育。

第 5 條

戒菸教育之內容，包含認識菸害、反菸、拒菸技巧、激發戒菸意圖或其他相關戒菸事項。

實施前項戒菸教育之方式，除課堂講授或諮商輔導方式進行外，並得透過電子通訊、網際網路或其他傳輸媒體為之。

辦理戒菸教育之時數，**不得少於二小時**。但未滿十八歲吸菸者一年內再違反時，得延長時數。

第 6 條

主管機關對於實施菸害防制教育計畫及戒菸教育輔導活動績效優良之機關（構）、團體、單位及個人，得加以表揚。

第 7 條

辦理本辦法所需經費，由各直轄市政府、縣（市）政府編列預算支應之。



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



帶動唱跳



健康生活技能教學：
反菸拒檳帶動跳



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



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%



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%

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

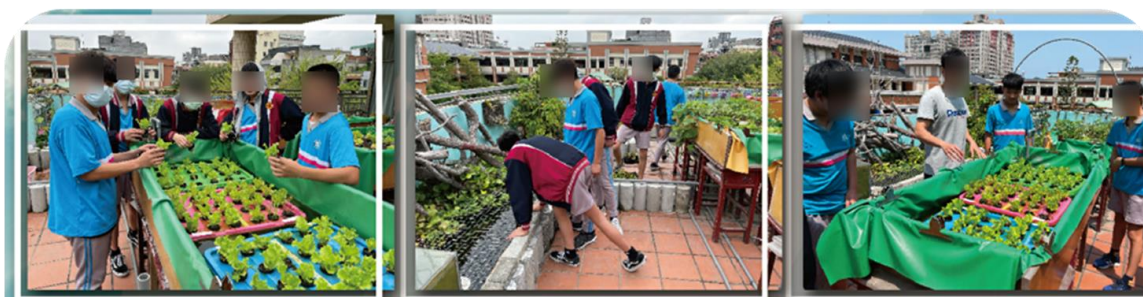
R



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：新北市積穗國中 【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



校園菸檳防制教育 健康促進六大範疇

無菸、拒檳校園工作建議策略

❤️ 融入正向心理健康促進示例

學校衛生政策

1. 訂定及宣導校園禁菸、拒檳之管理規範
2. ❤️ 成立推動正向心理導入校園反菸拒檳活動的工作組織

支持性的環境

1. 推動無菸拒檳之創新作為與運用媒體宣傳
2. 建立無菸、拒檳之支持性環境
(如：於校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌、推動校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔等)
3. ❤️ 營造菸、檳危害防制友善之氛圍如：鼓勵學校社團倡議無菸拒檳，鼓勵教職員工生戒菸、戒檳等)
4. ❤️ 正向心理導入無菸、無檳校園文化

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



校園菸檳防制教育 健康促進六大範疇

無菸、拒檳校園工作建議策略

❤️ 融入正向心理健康促進示例

健康生活技能 教學

1. 實施以生活技能為導向之議題課程教學
2. 辦理菸、檳危害防制相關活動或教導拒菸、拒檳技能
(如：實施無菸、拒檳校園相關宣導、課程、競賽、講座等)
3. 將「無菸、拒檳校園」相關菸、檳防制教育以跨學習領域方式融入課程
4. ❤️ 舉辦正向心理健康促進教師增能研習(或觀課)，增進教師將正向心理健康融入教學之能力。

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



《視覺藝術》繪製
設計圖，製作宣導
品

健康教育課



《健康教育課》以
校內自行研發的桌
遊驗收成果

閱讀課



《閱讀課》舉辦圖
像思考大賽，利用
閱讀策略產出菸害
重點與結論

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...

英文課



◆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

生物課



菸檳防制融入國中
生物課程

公民與社會



◆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



校園菸檳防制教育 健康促進六大範疇

無菸、拒檳校園工作建議策略

❤️ 融入正向心理健康促進示例

健康服務

1. 招募無菸拒檳學生志工，辦理相關培訓，並協助無菸拒檳活動
(如：成立糾察隊、加強取締校園吸菸行為)
2. 提供菸、檳危害防制相關服務(如：辦理戒菸或戒檳教育等)
3. ❤️ 組成關懷輔導小組，辦理戒菸(檳)教育之輔導及或轉介，**持續關懷、陪伴，以鼓勵代替處罰**，協助其停止使用。

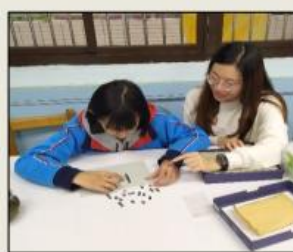
健康服務

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



校園菸檳防制教育 健康促進六大範疇

無菸、拒檳校園工作建議策略

❤️ 融入正向心理健康促進示例

社區關係

1. ❤️ 與吸菸、嚼檳學生之家長聯繫，共同關懷輔導學生。
2. 結合社區資源及單位，共同協助推動無菸、拒檳校園 (如：請附近商家拒賣菸品及檳榔給青少年等)
3. 利用班親會、家長會或親職教育活動(含講座、親子共學等)辦理菸、檳危害防制宣導

電子煙防制

1. 加強電子煙防制宣導
2. ❤️ 強化正向心理健康機制，在面對新型菸品話術，不受外界物質環境影響，能拒絕誘惑

社區關係

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



社區關係：反菸拒
檯愛心服務站



社區資源協助入校宣導



109學年度菸檯防制宣導講座

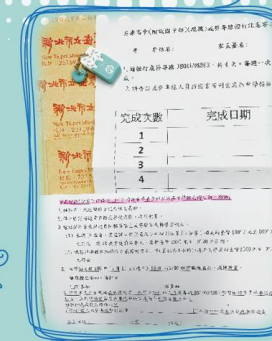


菸檯防制入班宣導

親職教育



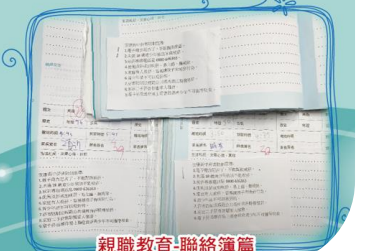
- 以郵寄方式通知家長
- 親職戒菸教育日期課程



- 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-聯絡簿篇

菸檳危害防制教育教材(登錄後下載)

國立陽明大學團隊製作



<http://bit.ly/reg109nsm>

1. 戒菸教育數位教材



<http://bit.ly/2QDnPxL>

2. 親子共學手冊 校園吸菸嚼檳個案輔導手冊



<http://bit.ly/2XAV6Ng>

3. 幼兒繪本[打擊菸惡魔]



<http://bit.ly/37ykacD>



iOS QRcode



android QRcode



圖卡下載

<http://bit.ly/arpp123>

START



我是誰?



進入選單
• 分組活動
• 課後個人任務



準備好
掃圖卡囉!



抽牌!
唸出抽取到情境
想一想!

影片01



#拒絕電子煙，才是潮!
#我的態度，我堅持!

我們是學生，在學校的班上教室，為了表達我對電子煙的態度，當聽到有人提出抽電子煙的邀約，我就會雙手在胸前打叉，並且提醒自己堅定說出倡議金句：「朋友不該用「煙」定義！即使只抽一兩次，也會上癮。」

實踐：拒絕金句



實踐：破解破思



實踐：倡議金句



請掃描您抽到的圖卡



青春 無菸煙



遠離各式菸品 / 電子煙 / 加熱菸



備課區



教學區



題庫區

[青春無菸煙] 教材下載登錄

<https://reurl.cc/4mjmzL>





操作指引



離開

青春 無菸煙



遠離各式菸品 / 電子煙 / 加熱菸

提供老師
每個單元的
教學指引



備課區



教學區



題庫區

依照各單元
提供素養題



說出故事中
人時地物事

Facts

事實



覺察

Feelings

說出對故事的感受



4F

行動

Future

反思

Findings



省思後對未來的運用

利用動態循環
讓學生統合學習



與自己經驗對照並反思



課程主選區 | 共有10個單元

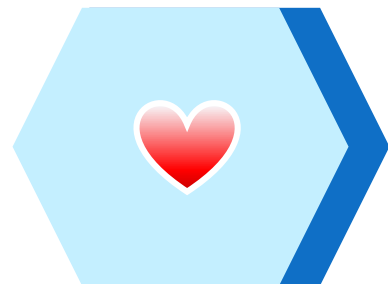


校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

年度任務



反菸拒檳教育
推廣計畫



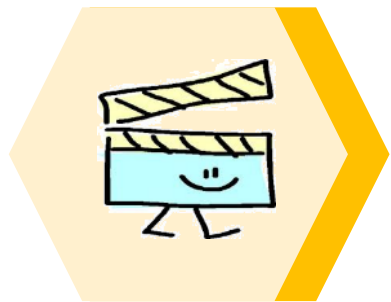
送愛到校



網紅就是你

亮點策略





網紅就是你 短片競賽

報名期限：111年4月20日以前

日期以公文為準

特優獎金：每校10,000元

把握時間爭取榮耀

每校不限件數

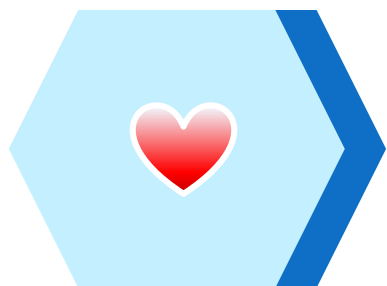
報名網址 http://bit.ly/ytA_ymu

歷年獲獎作品 <http://nosmokingedu.blogspot.com/>

送愛到學校 足跡踏遍全國

(106至109學年度) 訪視95所學校





送愛到校

反菸拒檳教育
推廣計畫



網紅就是你

研發與串連反菸
拒檳素養媒體



教育部國民及學前教育署
校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

nosmoking.edu@gmail.com