

106學年度健康促進學校師資專業成長研習

**生活技能(life skills)融入菸檳防制
之實證支持性環境策略與教案分享**

主講人：

新北市積穗國中 龍芝寧

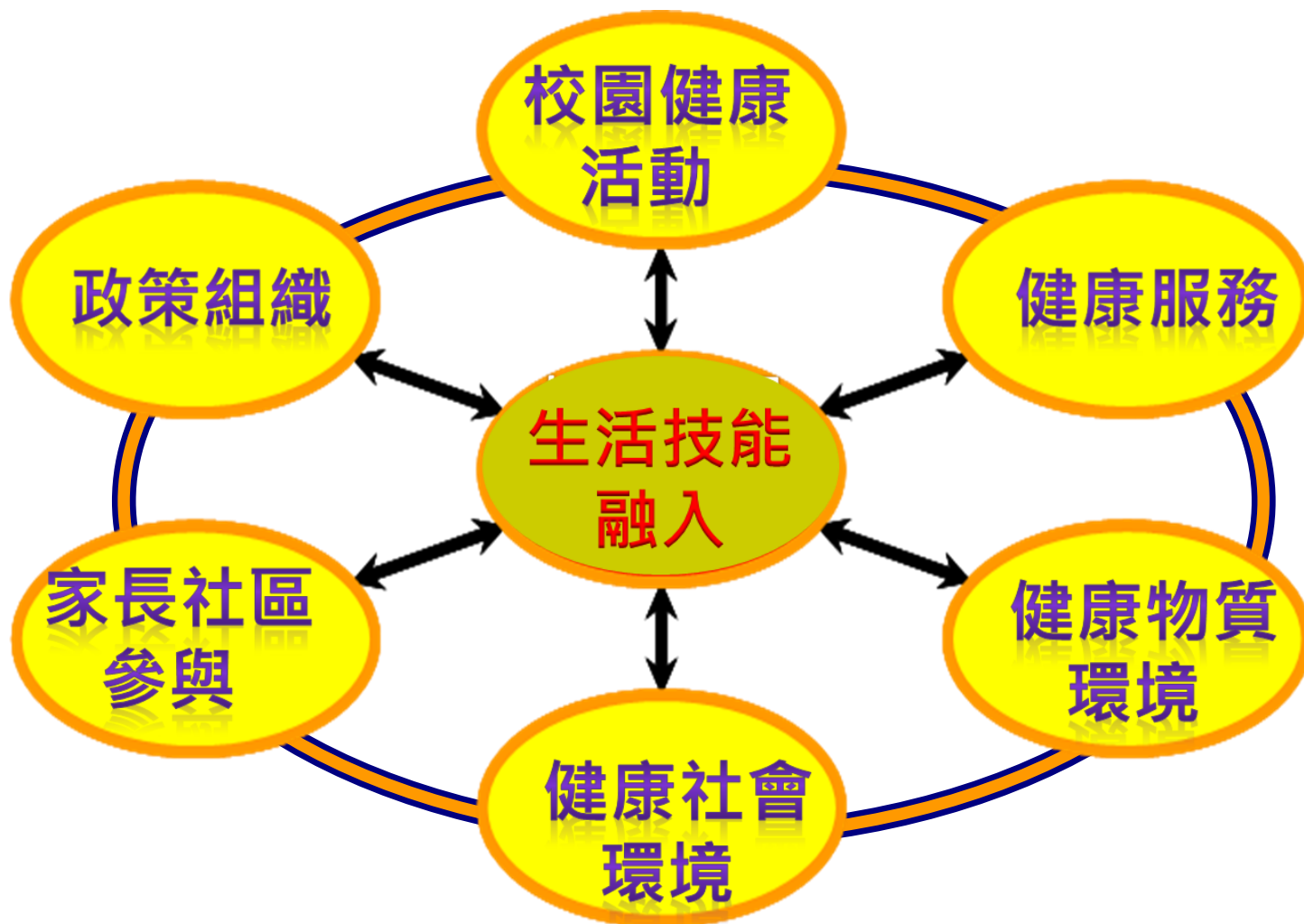
健促成功方程式 實證支持性環境

- 組織政策能支持→全校動員愛健促
- 健康教育有落實→生活技能融健促
- 校園空間大活化→健促境教功效彰
- 學校活動多整合→時時處處做健促
- 家長參與不缺席→親師合作有健促
- 社區結盟手牽手→健促共享與共榮

支持性環境(Supportive Environments for health)
+ 實證策略(Evidence-based Strategies)

健康促進學校理念與六大範疇推動

生活技能融入教學→實證支持性環境



生活技能融入領域教學



主題	綜合領域	健體領域	藝文領域
一、菸的資訊		7年級 (3)	
二、建立自尊	7年級 (2)		
三、壓力調適	9年級 (2)		
四、做決定		8年級 (2)	
五、媒體與法規			7年級 (6) 8年級 (8) 9年級 (4)
六、拒絕技巧	8年級 (2)		
七、無菸行動		9年級 (3)	

阿呆一整天窩在網咖玩線上遊戲，
感覺非常累，此時大雄
遞給阿呆一支菸~

需要的生活技能？

做決定

分析吸菸對健康與生活的影響，

運用做決定技能以展現拒菸的健康抉擇。



生活技能教學(一)：概念形成

魔鬼

天使

吸菸的天平

好處 VS 壞處



一個真實存在的事實是...



- 20歲以前就吸菸，有一半的人將因吸菸所造成的疾病而死亡。
- 平均吸一支菸減少生命(**11**)分鐘。
- 吸菸者比不吸菸的者平均壽命約減少了(**20-25**)年。

生活技能教學(二)：技能演練

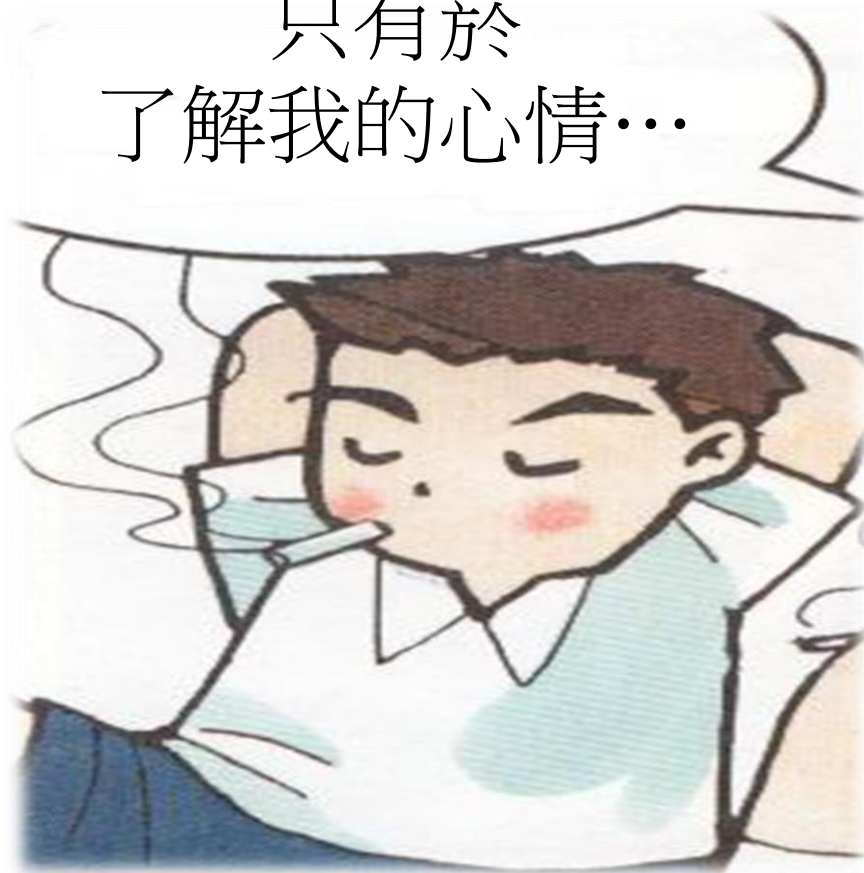


但，有時候...

好東西要和好朋友分享！



只有菸
了解我的心情...



請進入

當面臨朋友邀約與慫恿吸菸，我的選擇有哪些…

表示樂意
吸菸

勉強答應
吸幾口菸

假裝沒聽到
趕快離開

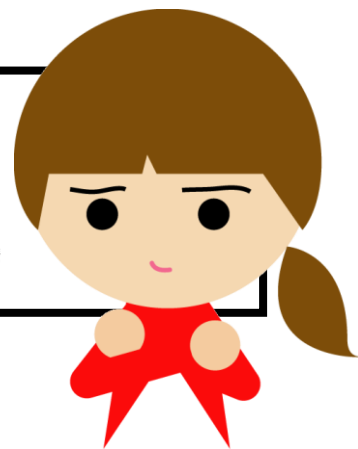
告知不吸
菸的理由

糾正他們
報告老師

分析各種選擇的後果是什麼？？？

根據以上分析，我的選擇是…

因為我的想法是…



生活技能教學(三)：技能維持

健康選擇題

演練做決定的技巧一



1. 情境是什麼？

2. 分析各種選擇與可能的後

3. 做出決定我的選擇是什麼？

4. 決定的原因我的想法是什麼？

【情境說明：】

為了準備學校「星光熱舞」比賽，有人提議吸菸提振精神、
感覺會較 HIGH 一點…

【分析各種選擇與可能的後果？】

選擇一：_____ → 可能後果：_____

選擇二：_____ → 可能後果：_____

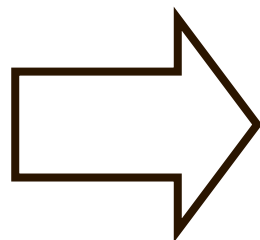
選擇三：_____ → 可能後果：_____

【決定我的選擇是：】 _____

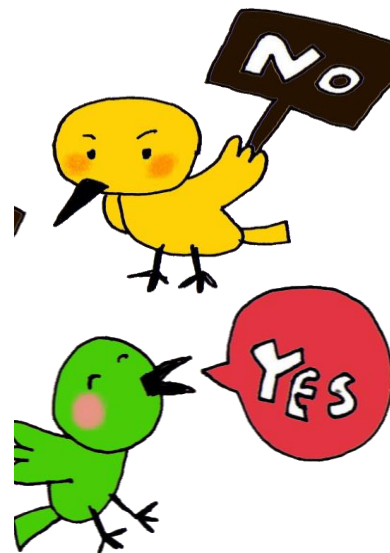
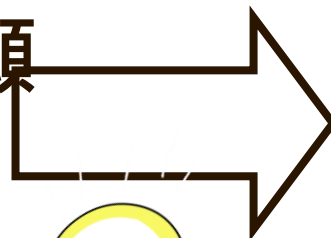
【決定的原因，我的想法是：】



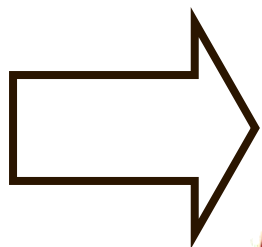
要不要？



考慮因素：
自己的意願
可能後果



是不是符合好的決定
健康的、安全的
尊重自己和他人
合乎規範與法律的

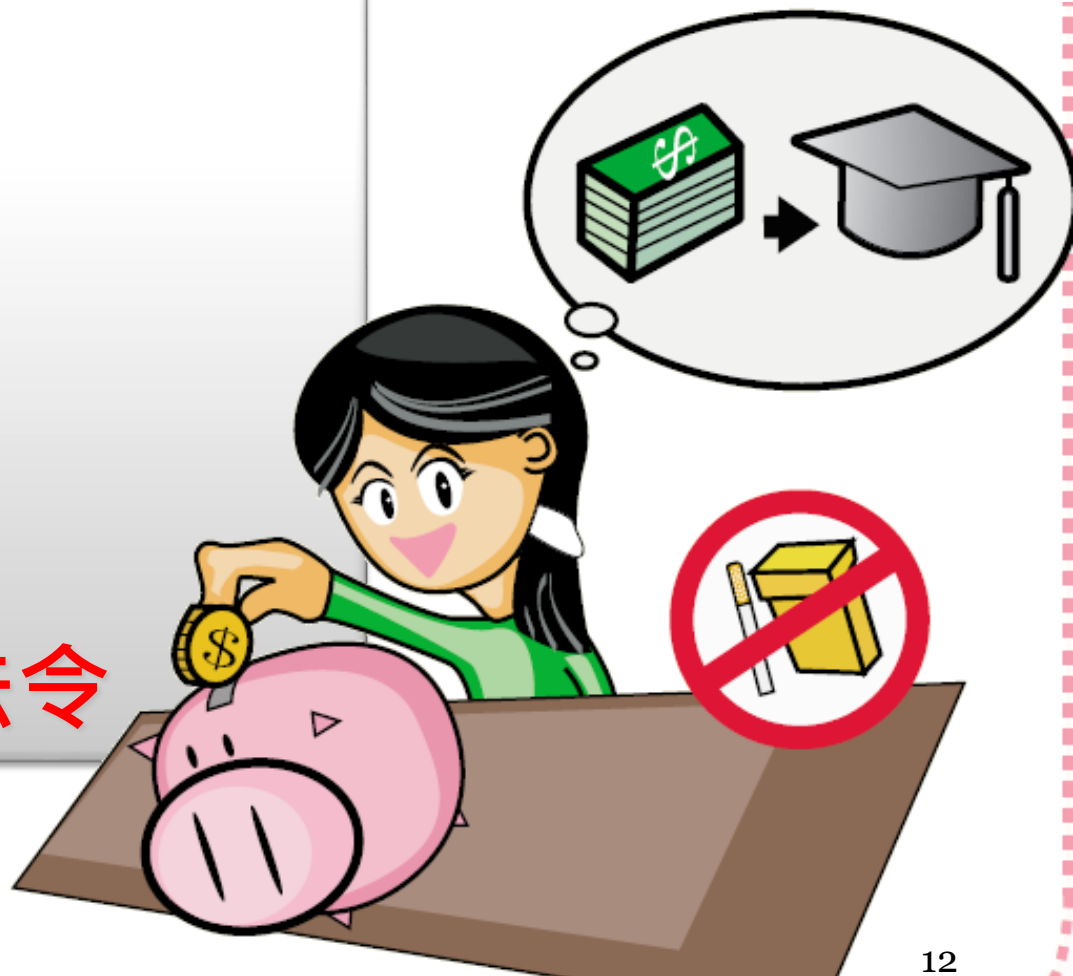


不吸菸最富有

吸菸的代價—

- ☠ 金錢花費
- ☠ 危害健康
- ☠ 生活品質降低
- ☠ 不小心觸犯

菸害防制相關法令



健康物質環境 喚起無菸意識



社區關係 家長參與

健康積穗家
拒檳親子共學



拒菸 積穗行動劇

學校本位
生活技能融入

實證支持性環境策略

學校工作 發展整合

服務學習 社團活動

拒菸志工
拒菸小尖兵



校園健康活動 健康Friday

無菸校園行動 GO 菸害防制校園活動體驗



【分組團體活動說明】

1. 每組4-5人，依據「拒菸卡」，指定領導，進行團體遊戲。
2. 所有五組「拒菸卡」，每組活動時間10分鐘輪流。
3. 每組卡任務由成員「輪流」說明，並引導其他組活動。
4. 每一張卡順利完成任務後，由「輪流」組簽名，可以換一個「無菸宣傳」。
5. 完成五組「拒菸卡」任務後，「拒菸卡」上，加蓋「無菸校園」章！
6. 「拒菸卡」主體內容
 - (1) 簡單不「菸」：沒，吸菸健康有害(吸菸癮)
 - (2) 吸「菸」，吸菸：吸菸癮害健康(吸菸癮)
 - (3) 吸菸「菸」，菸癮：吸菸癮害健康(吸菸癮)
 - (4) 吸菸「菸」，菸癮：吸菸癮害健康(吸菸癮)
 - (5) 吸「菸」，立法：菸害防制條例(菸害防制)

生活技能融入
分站闖關活動



【分組闖關活動說明】

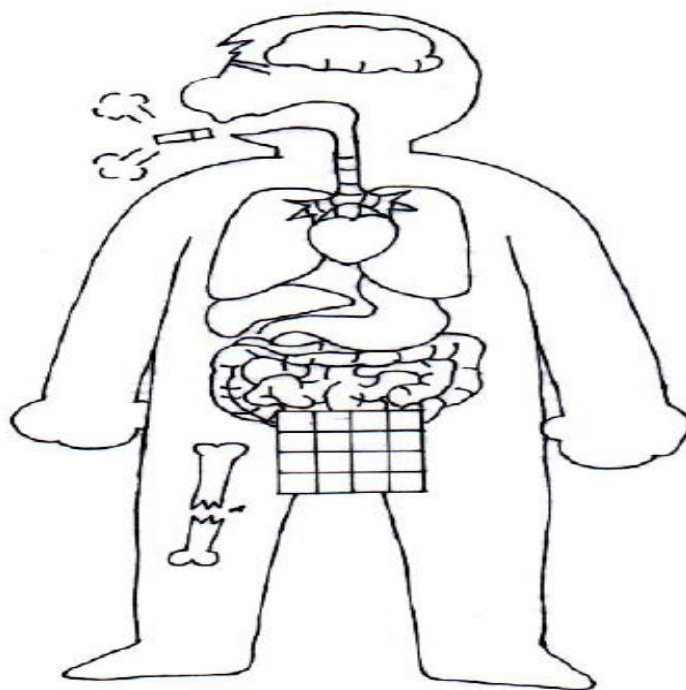
1. 每組 4-5 人，依據「拒菸萌卡」指示順序，進行闖關遊戲。
2. 共有五個「拒菸關卡」，每關活動時間 10 分鐘為限。
3. 拒菸關卡任務由各關「萌主」說明，並引導各組進行活動。
4. 每一關卡順利完成任務者，由「萌主」認證蓋章後，可以選一「無菸密碼」。
5. 完成五個「拒菸關卡」任務後，「拒菸萌卡」交回，進行「拒菸樂透獎」喔！

6. 「拒菸關卡」主題內容

- (1) 健康不「菸」沒：吸菸健康危害(自我覺察)
- (2) 反「菸」練習曲：反菸創意歌曲(倡議宣導)
- (3) 最佳「菸」替身：吸菸情境明智抉擇(做決定)
- (4) 勇闖「菸」森林：拒菸行動(拒絕技能)
- (5) 無「菸」立法院：菸害防制規範(問題解決)

【祕笈一】健康不「菸」沒：吸菸健康危害(自我覺察)

以下七個成語代表吸菸對身體危害，請想一想將相關器官名稱與健康的危害寫在相對應的成語空格內：



生活技能實證支持性環境策略 - 校園活動(2)

青少年熄菸天使志工培訓

無菸青春達人



學校：_____ 姓名：_____



無菸青春達人社團 志工培訓

- 【祕笈一】健康不菸沒：吸菸健康危害(自我覺察) …3
- 【祕笈二】菸害不上身：菸害防制相關法規(規範教育) …4
- 【祕笈三】菸霧大真相：電子煙/加味菸迷思澄清(批判性思考) …5
- 【祕笈四】拒菸練功坊：拒絕吸菸的邀約(有效拒絕) …6
- 【祕笈五】戒菸新主張：戒菸協助與支持(問題解決) …7
- 【祕笈六】反菸演唱會：無菸口號創作(倡議宣導) …8
- 【祕笈七】無菸行動家：實踐無菸健康生活(健康自主管理) …9

服務學習-拒菸小尖兵護照



參加動機、期許，自我檢核
(生活技能-自我覺察)

基本挑戰 10位親友**倡議宣導**
→**學習服務時數4小時認證**

進階任務 拒菸心得(做決定)
→**擇優公開表揚**

生活技能實證支持性環境策略 - 校園活動(3)

[新聞]拒菸小尖兵 積極短劇讚

2017/6/26

學務處

69

6月23日上午新北市政府大禮堂舉辦新北市拒菸小尖兵記者會與頒獎典禮，本校812全體同學演出拒菸行動劇，展現菸害衛教成果，感謝林杏娟老師、邱華廷老師協助與指導。



行動劇展演-拒菸技能

生活技能實證支持性環境策略 - 社區結盟(1)

生活技能實證支持性環境策略 - 家長參與(1)



活動區展示親職教育健康生活技能，家長閱覽



家長領取學習單仔細閱讀

- (一) 布置「用心陪伴、遠離毒害-反菸拒毒」活動區，展示親職教育健康生活技能(有效溝通、正向鼓勵、協商、督促)訊息。
- (二) 設計「用心陪伴、遠離毒害」學習單，透過親子關係愛的叮嚀的文宣，以及用心陪伴孩子健康成長的家長自我檢核，參考「讓孩子贏在起跑點」父母效能手冊」中六大項：有效的溝通、正向鼓勵、認識孩子的朋友、有效協商、設定可執行的界線、有效督促等。
- (三) 家長與孩子共同思考，可以努力的反毒家庭教育行動，完成回條：「為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的有那些？」
- (四) 將相關資訊以 QR code 方式連結到學校網頁，提供家長完整「讓孩子贏在起跑點_父母效能手冊」的內容訊息。
- (五) 收集家長意見回條，彙整與公開分享學習單，獎勵優秀家長，觀摩學習以提升反菸拒毒親職教育的效能。

親愛的家長：

守護孩子健康成長是身為家長的天職！但現代生活中充斥著菸與毒的誘惑，身為家長的您能如何協助孩子呢？積穗國中將提供您改善親子關係「愛的叮嚀」，讓孩子能在和樂的家庭中感受被愛、提升自尊，進而降低使用菸毒的風險，贏的健康的人生。



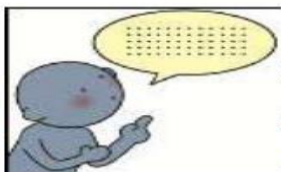
親子關係愛的叮嚀



- **有效的溝通**—「良好的親子溝通」可增進對孩子的了解，早期發現孩子的偏差，早期提供協助，支持他(她)朝正向行為發展。
- **正向鼓勵**—研究顯示正面的鼓勵有助於青少年建立自信、自尊，也可減少父母與子女間的衝突。
- **認識孩子的朋友**—青少年在交朋友的過程中，不一定能做明智的決定，父母親認識孩子的朋友，可以協助孩子確立交朋友的價值。
- **有效的協商**—和孩子一同面對問題、尋找解決的辦法，遇到問題時如何「聚焦在尋求解決辦法」而非責怪。
- **設定界線**—教會孩子懂得自我控制、負責任、守規品，父母應有明確的宣示。
- **有效督促**—需花時間與孩子相處掌握情況，傾聽他們的想法，支持孩子交朋友的權利，從旁觀察他們的互動。



厚



親愛的家長您可以根據背面的【**用心陪伴家長檢核表**】進行自我檢視，以時時提醒自己，並對於還不足的地方努力改善，相信您的小作為將讓孩子贏在健康的起跑點！

~請翻面~



用心陪伴家長檢核表



請以符號表示您做到的情形：大部分做到「O」；部分做到「△」；少部分做到「×」

💡有效溝通

1. () 傳達對孩子的情感（關愛）
2. () 傾聽（專注、少打岔）
3. () 觀察（注意到孩子的表情）
4. () 用解決問題的語言（怎麼做比較好）
5. () 給予正面鼓勵（勿澆冷水）

💡正向鼓勵

1. () 稱讚孩子（優點、成就）
2. () 鼓勵孩子表達意見和感受
3. () 讓孩子知道你記得他（她）說的話
4. () 用鼓勵的語句（你很棒）
5. () 不要用別人把他（她）比下去

💡認識孩子的朋友

1. () 曾和孩子的朋友聊天
2. () 認識孩子交往的朋友
3. () 帶孩子參加社區的各種活動
4. () 鼓勵發展健康的嗜好，例如：
繪畫、聽音樂

💡有效協商

1. () 時機適當（不要在問題風暴、氣頭上）
2. () 態度客觀（不批鬥、憤怒、失望）
3. () 避免長篇大論
4. () 協助孩子做決定、不是父母自己
做決定

💡設定界線

1. () 對於與毒品立「不要碰」家規
2. () 遵守予以嘉許
3. () 違規讓其清楚後果
4. () 懲罰方式不以辱罵方式
5. () 堅持家規約定

💡有效督促

1. () 對孩子指令清楚（不能昨是今非）
2. () 掌握與學校老師的通訊
3. () 曾到學校了解孩子的表現
4. () 父母的獎懲標準一致
5. () 實地查核孩子活動

.....感謝您閱讀並檢核，請填寫以下資料，並沿線撕下，於離校時繳交校門穿堂處，貴子弟將記點獎勵.....

【用心陪伴家長檢核結果】共有_____個「O」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的是：



年 班學生姓名

家長簽名

生活技能實證支持性環境策略 - 家長參與(2)

親子菸害及檳害防制教材

無菸拒檳生活魔法書

生活技能親子共學活動設計

「家」是健康、幸福的堡壘，
家人共築一個心中夢想的家，
透過健康魔法「生活技能」，
提供磚瓦、水泥，或是一株小盆栽，
再加上家人們的巧思和實際的行動，
打造一座充滿愛、溫馨的
「拒檳健康家」！



當出現  時，希望家長和孩子能一同完成該項親子互動活動。

準備好了嗎？為健康啟程，Let's Go!



活動設計目錄

1. 檳榔危害知多少—自我覺察
2. 健康生活心情頌—情緒調適
3. 健康紓壓 OK 繃—抗壓能力
4. 健康人生按個讚—目標設定
5. 健康拒檳行動 GO—自我監督管理
6. 健康拒檳心感動—同理心
7. 健康拒檳特派員—人際溝通
8. 健康拒檳總動員—合作與團隊作業
9. 無檳家庭、無比幸福—倡議能力
10. 健康拒檳練習題—協商能力
11. 健康拒檳達人包—拒絕技能
12. 健康拒檳方程式—做決定
13. 健康拒檳新主張—批判性思考
14. 健康拒檳 A 計畫—問題解決

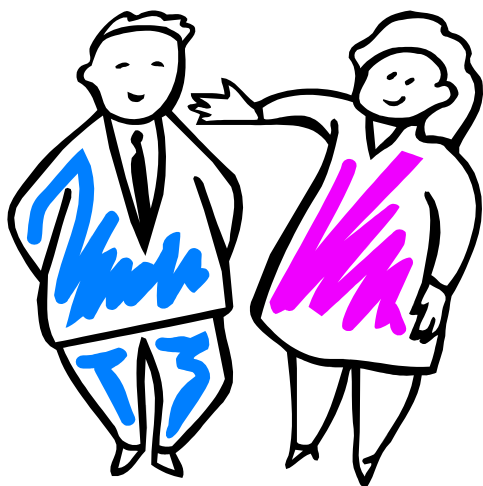


拒檳生活事件簿 (九)

嚼食檳榔危害大愛「家」麥攔「呷」！

在建築業工作的 42 歲陳先生，平常工作時與工人們一起嚼檳榔、抽菸不以為意，直到接受口腔黏膜檢查，才發現舌頭有病變，幸好早期即發現，僅將病變處部分切除，舌頭得以保留，但住院期間太太及子女不眠不休照顧，讓他心生愧疚，自覺拖累了家人，陳先生才發現檳榔禍害不只危及自身，更危及家庭。像陳先生這樣的個案不在少數，根據國民健康署 102 年癌症登記資料顯示，男性口腔癌發生年齡中位數為 54 歲，此時患者多為家庭經濟來源，罹病後家庭頓失支柱，沒有收入且需長時間治療及復健，讓家庭經濟陷入困境。

(資料來源：國民健康署)



無檳家庭、無比幸福—倡議能力

為了維護家庭成員的健康，免於受到檳榔的危害，家長和孩子一起來倡議「無檳家庭—我家不愛呷檳榔」，成為全民健康運動 Go！



1. 【確認立場】

在家門口張貼「我家不愛呷檳榔」標誌

2. 【表達想法】

與家人溝通，從現在起拒絕嚼食檳榔

3. 【共同響應】

邀請親友一起加入「我家不愛呷檳榔」運動

邀請願意加入的親友
簽名：

邀請願意加入的親友
簽名：

邀請願意加入的親友
簽名：

邀請願意加入的親友
簽名：



邀請願意加入的親友
簽名：



【健康小叮嚀】嚼食檳榔不僅會造成個人觀感不佳問題，最重要的是檳榔對健康的傷害以及接續而來的家庭、社會、醫療、經濟負擔，檳榔一口口、健康就失守。

實證支持性環境策略-行動研究

力的關鍵－檢討與改進

計畫名稱：健康促進學校－無菸校園計畫

四、成效的評估－評價與回饋

(一)學生學習成果：實施菸害防制教育計畫後，透過問卷調查結果：

- 1. 學生相關正確認知率提升：
- 2. 學生反菸態度均維持正向提升，其中 83%以上學生能表示「菸品廣告刻意忽略吸菸有害健康的事實」態度，最為顯著。
- 3. 增加為 63%以上學生對於反菸行為有高度自我效能(八成以上的信心)。
- 4. 學生吸菸率下降 0.9%，購買菸品比率下降 4%。

菸害防制課程	正確率提升
菸害的資訊	↑5.9%
建立自尊與作決定	↑5.3%
壓力調適 (2 題)	↑0.6%
媒體廣告與規範法令	↑3.2%
拒菸技巧	↑1.7%
無菸環境	↑5.0%

5. 學生參與校園反菸活動比率提升：課堂教學結合校園反菸活動，

坦見學生的反菸意識，各年級參與校園各項菸害防制活動人數增加。

在無菸校園工作的發展與實踐的歷程，我們看到孩子面對菸害問題的成長與學習，也看到學校團對的合作與投入，更看到家長的肯定與支持，同時也讓我們更有能量持續研發與推動創新性、在地化的學校菸害防制教育計畫工作，朝向更優質的健康促進學校邁進。這成功的關鍵來自：

- 1. 符合學校本位課程的核心概念－「全人健康」與健康促進學校的理念，以爭取行政與全校師生的認同與支持。
- 2. 強調主題統整、領域協同與生活技能導向的教學活動，回應學生學習需求與生活經驗，以增進學生拒菸能力。
- 3. 鼓勵家長參與課程，重視家庭教育的功能，以親子共學的學習模式，提升菸害防制課程的教學成效。
- 4. 強化課程與其他無菸校園活動的結合，讓學生課堂學習經驗得以延續與實踐。
- 5. 建立教學回饋與省思機制，持續修正改善，永續發展與推廣校

生活技能＋家長參與＋校園活動結合

認知、態度、拒菸效能提升→吸菸率下降