



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





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

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



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

我國健康促進學校策略主軸

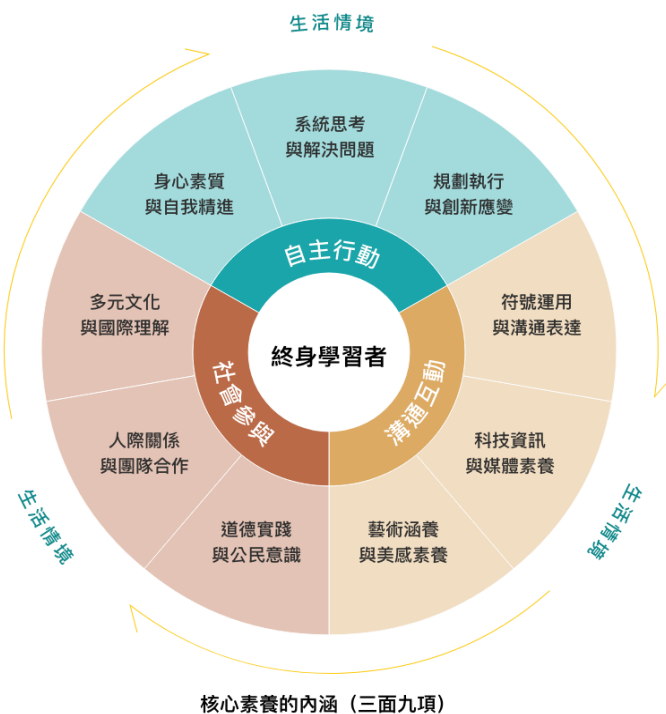
110-111學年度

健康幸福校園 (Whole-school wellbeing)

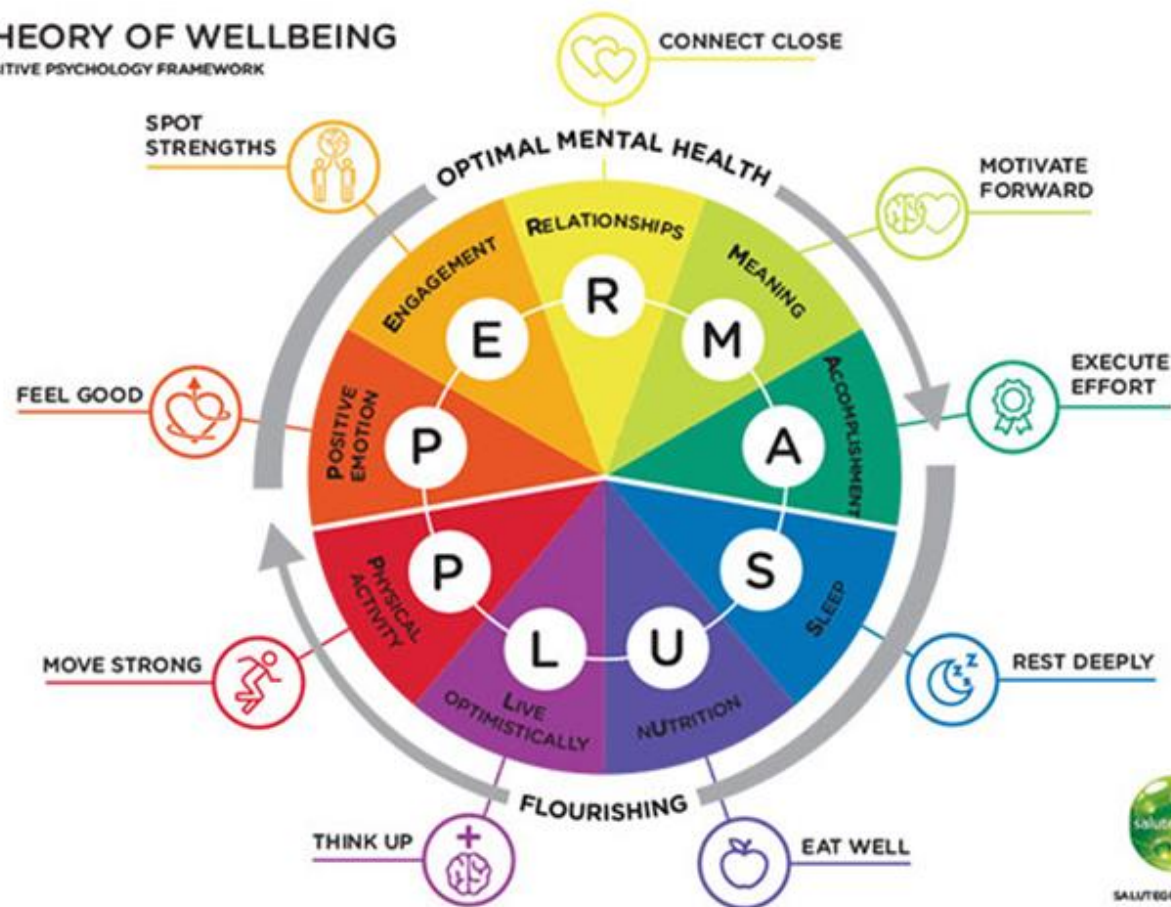
健全身心健康發展

PERMA PLUS幸福元素

十二年國教核心素養



THEORY OF WELLBEING
POSITIVE PSYCHOLOGY FRAMEWORK



SALUTGENICS.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

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



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:

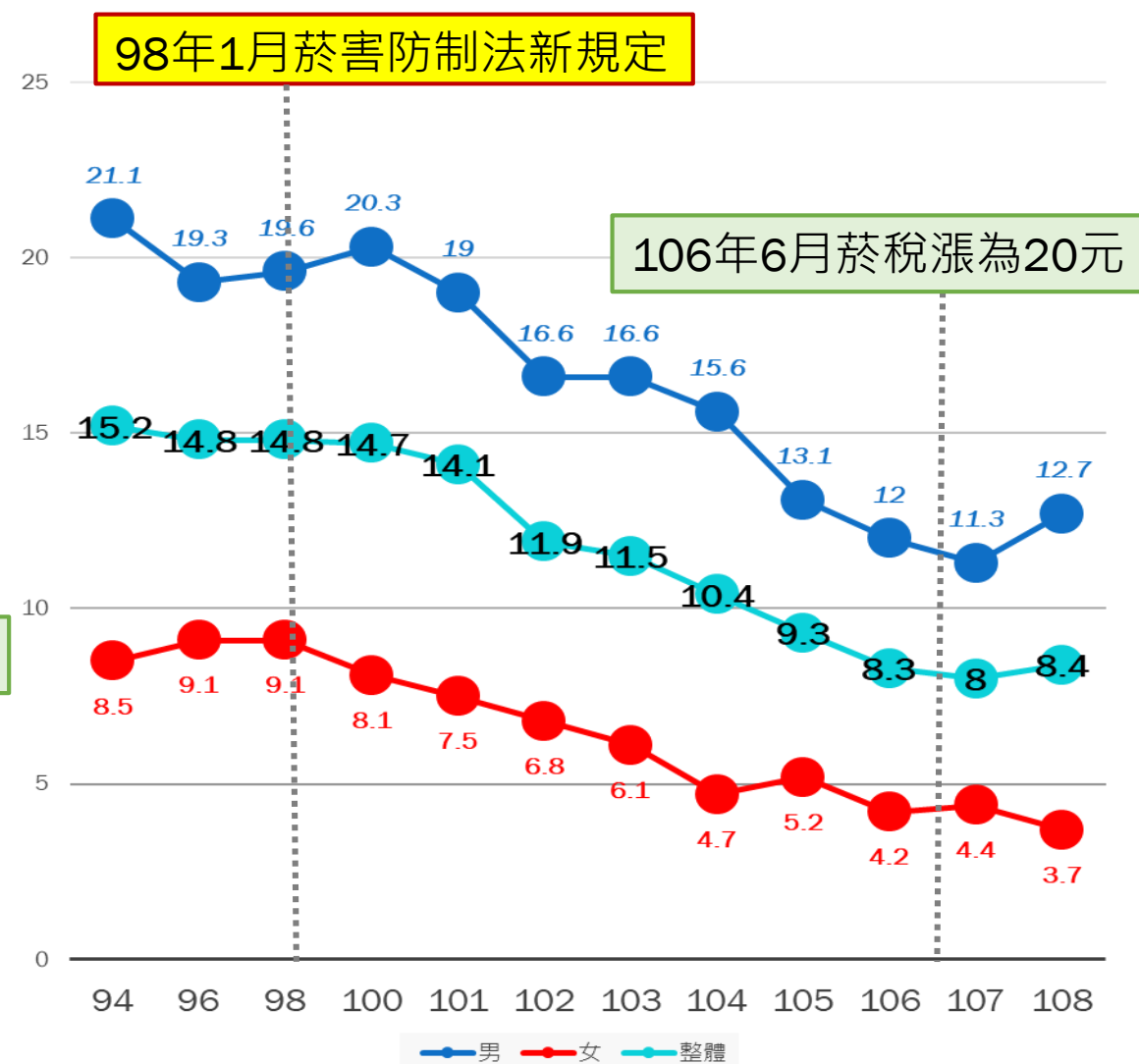
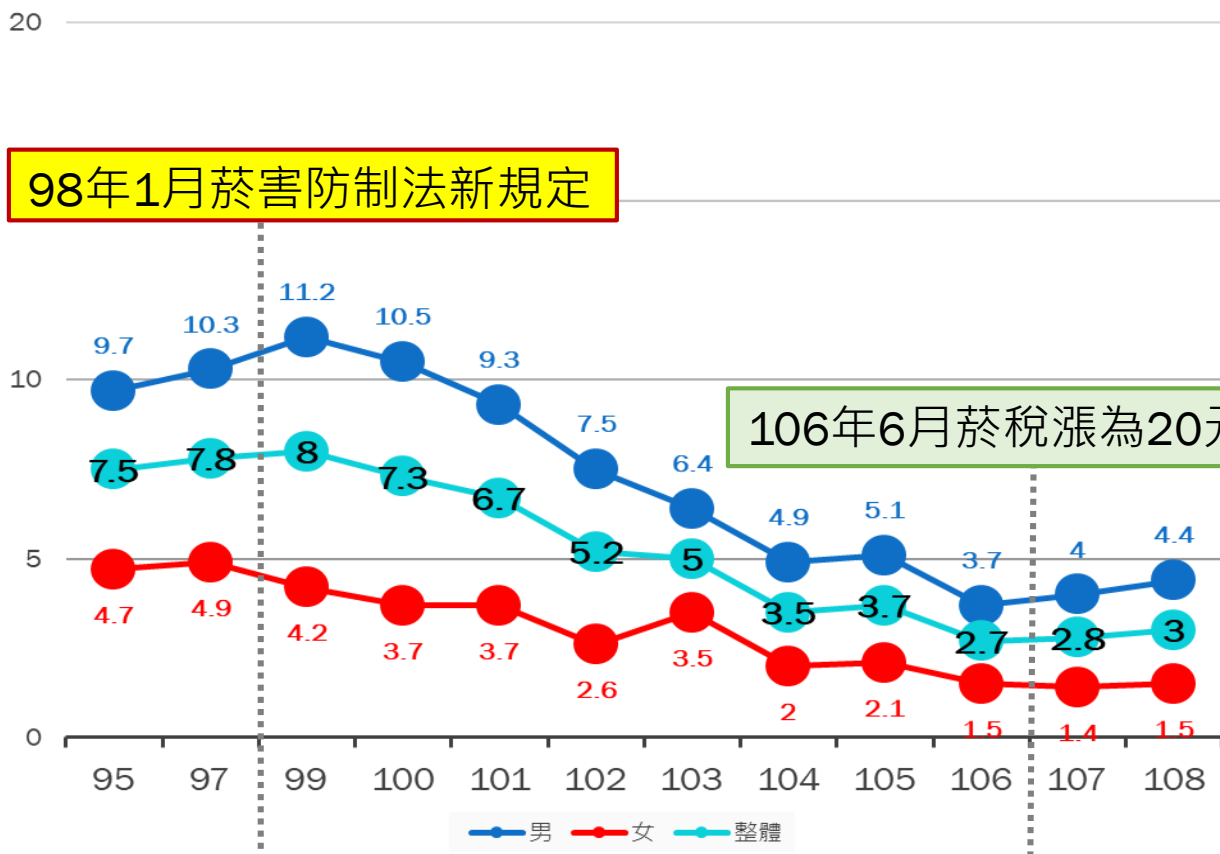
自我效能指標

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

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:

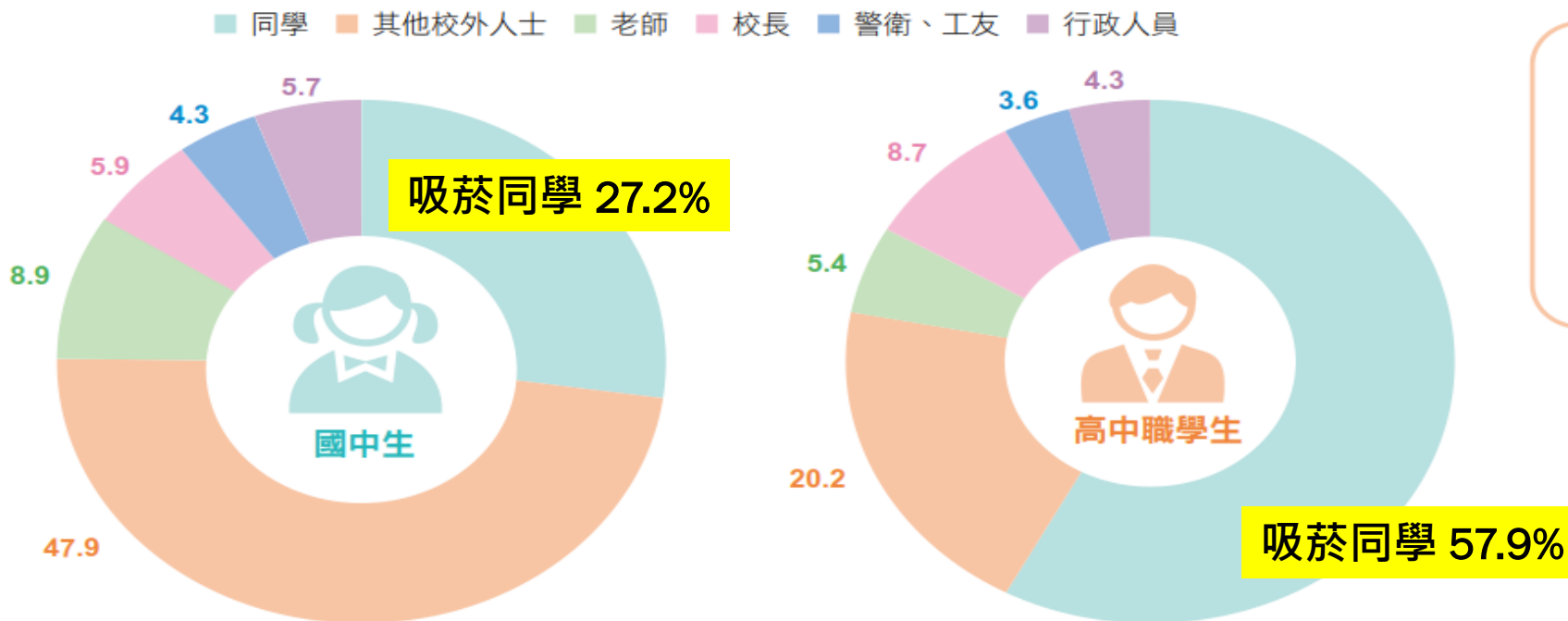
- 國民健康署歷年「青少年吸菸行為調查」GYTS 取自國民健康署網站健康數字123 <https://olap.hpa.gov.tw/index.aspx>

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%**)

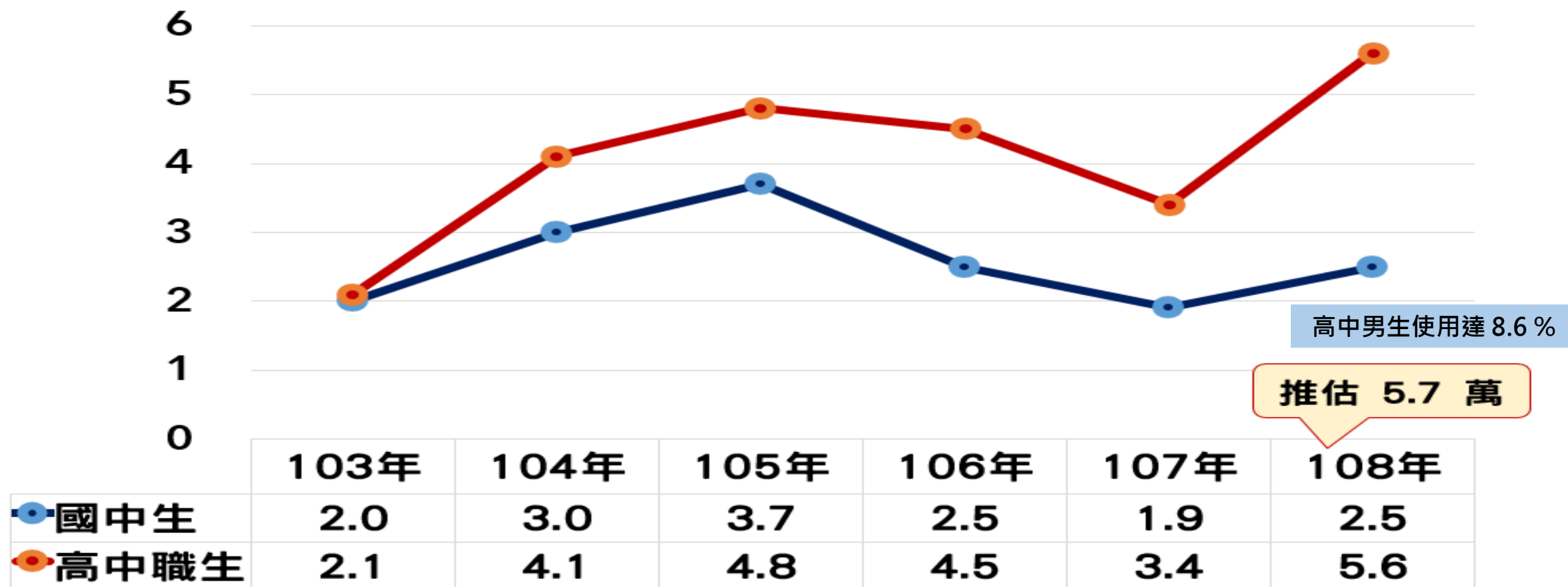


註：

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%)

103至105年高中職生 整體 ↑ (2.7%)

105至107年國中生 整體 ↓ (1.8%)

105至107年高中職生 整體 ↓ (1.4%)

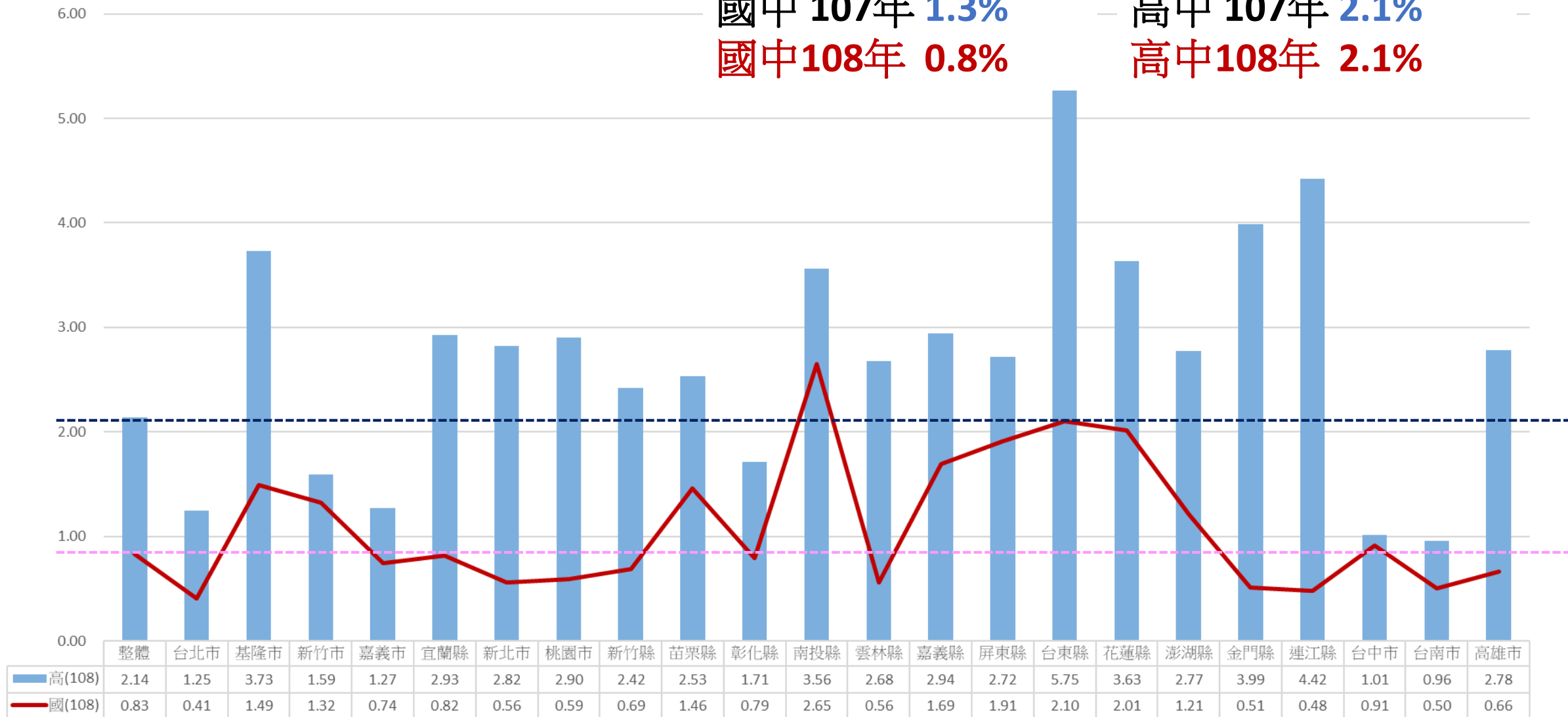
107至108年國中生 整體 ↑ (0.6%)

107至108年高中職生 整體 ↑ (2.2%)

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%

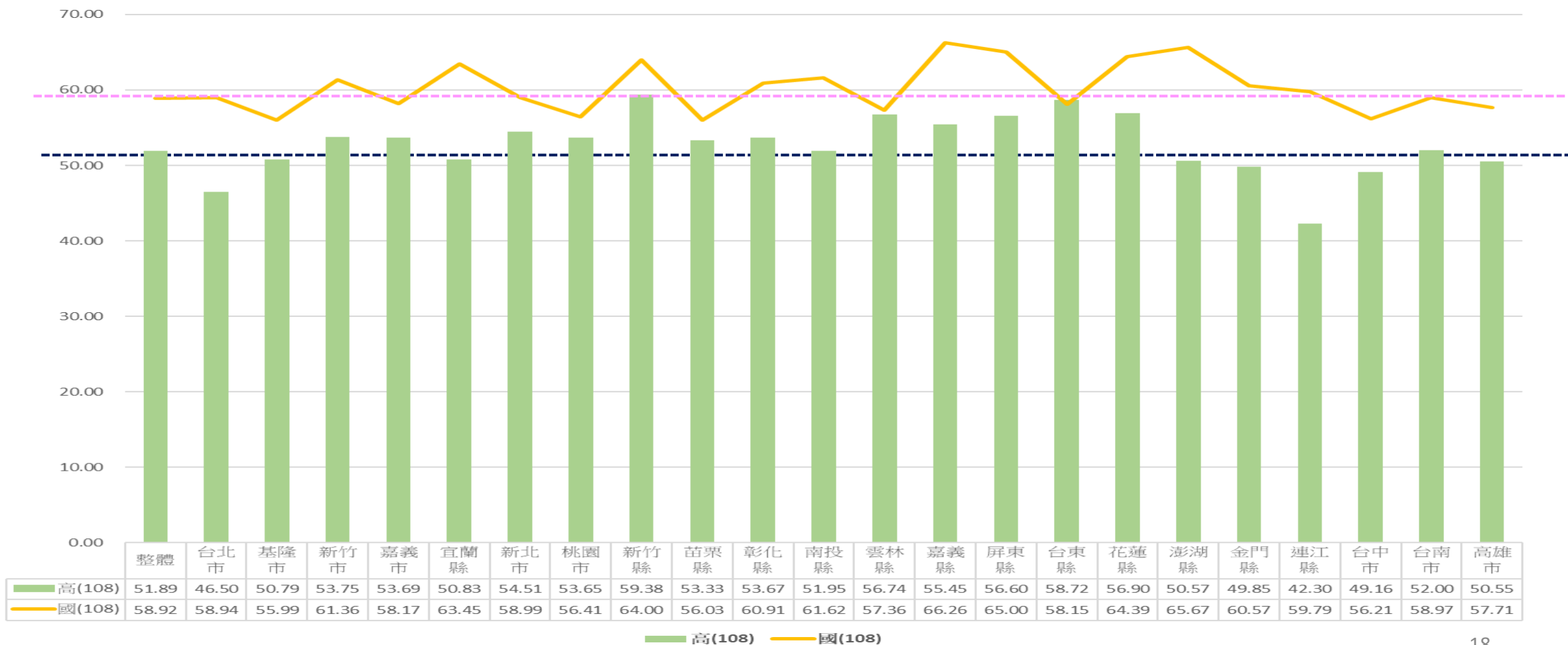


國中高中青少年檳榔認知率

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「



我們擔心

什麼？



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





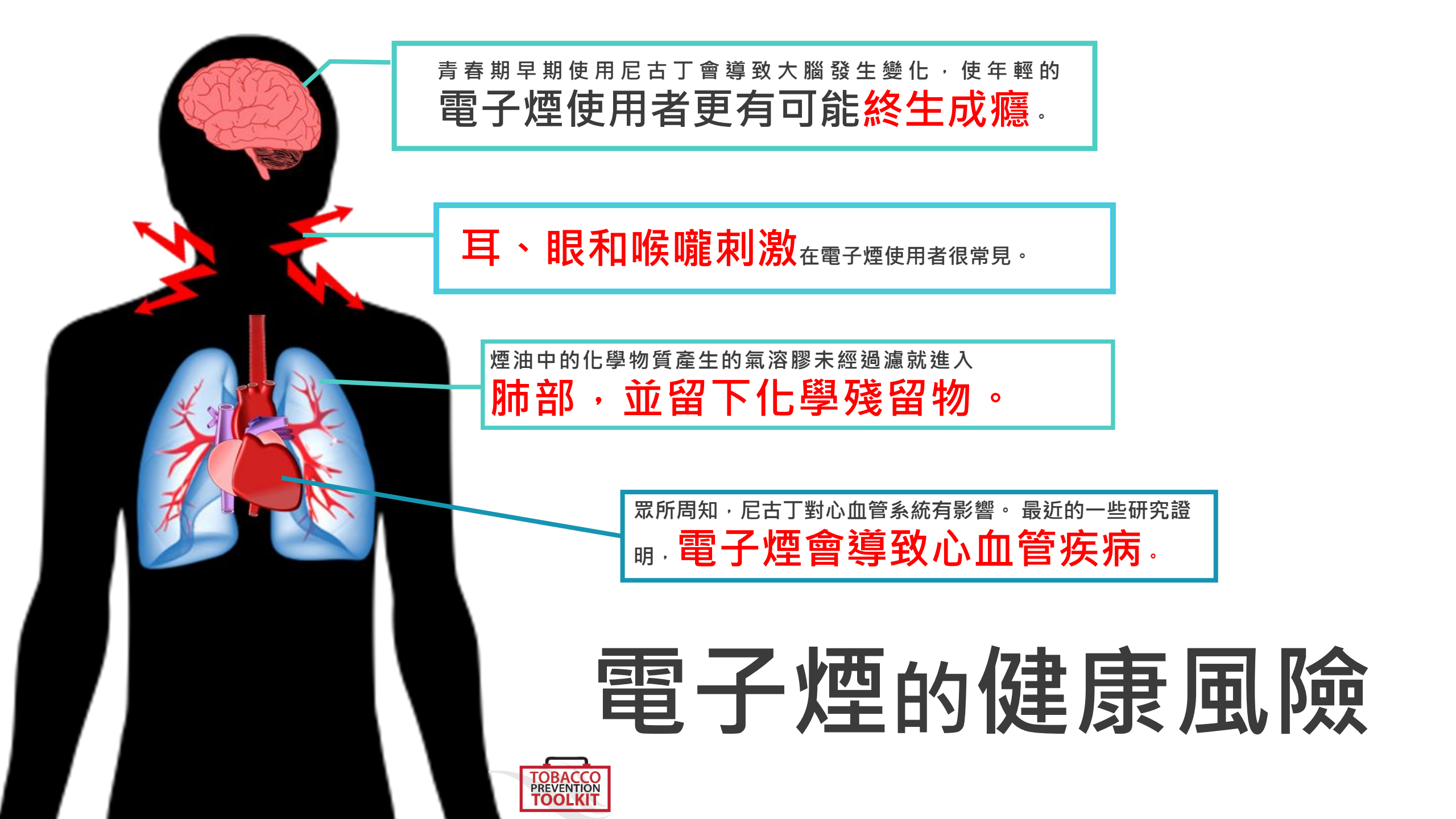
電子煙...只是水蒸氣安全無害?
電子煙不會上癮?

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



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。

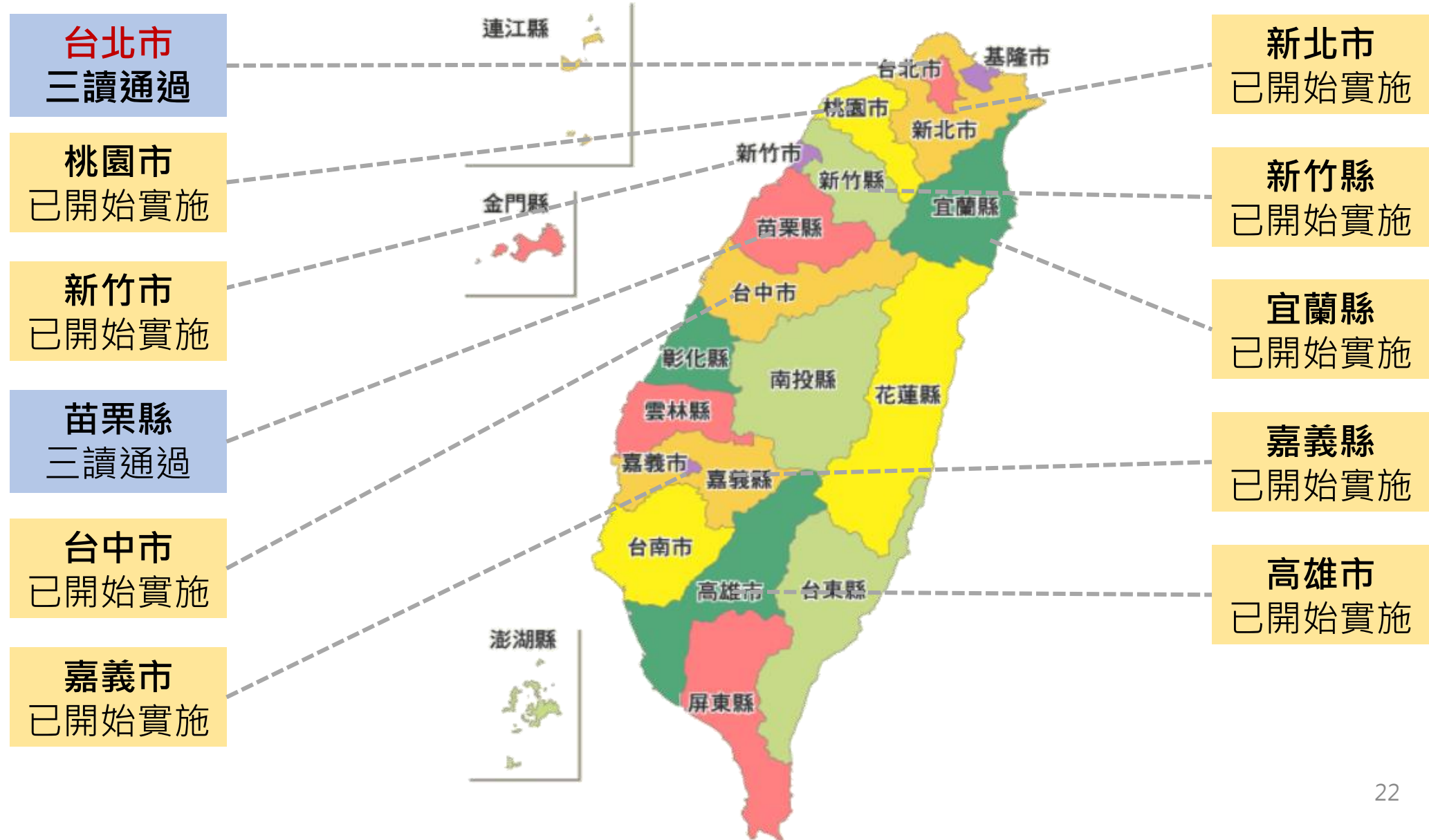
煙油中的化學物質產生的氣溶膠未經過濾就進入**肺部，並留下化學殘留物**。

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



電子煙危害防制自治條例-10縣市

條例規定均有三大方向：

- (1) 未成年者禁止使用電子煙；
- (2) 不得供應電子煙予未成年；
- (3) 禁菸場所禁止使用電子煙等。

資料整理至 110年8月6日，
法令可能變動，以最新公告為準

110年08月04日正式上路

新北市電子煙 及加熱式菸具

ON 管理自治條例



禁菸場所全面禁止吸用或啟動電子煙及加熱式菸具，違者最高處1萬元罰鍰。

未滿十八歲者不得使用或持有電子煙及加熱式菸具。

不得供應未滿十八歲者電子煙或加熱式菸具及其零組件，違者最高處5萬元罰鍰。

未取得許可證之電子煙、加熱式菸具及其零組件，不得製造、輸入、販賣、展示、廣告、促銷或贊助。違者最高處10萬元罰鍰，最重可勒令停工、停業。

展期移送
Q版造型貼圖

YouTube
電子煙危害

下載全文
請掃我

經費來自菸品健康福利捐 謹啟

新北市政府衛生局
New Taipei City Government Bureau of Health



校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

策略 教材 資源



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



辦理「菸檳禁、校園淨、活力勁」
連署活動



推廣無菸人行道



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



彰化縣溪州國小



彰化縣溪州國小

❤️ 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
檳愛心服務站



社區資源協助入校宣導

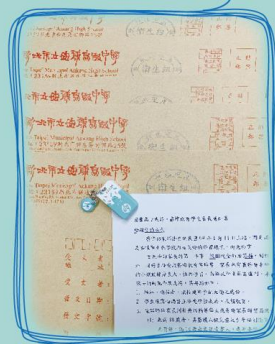


109學年度菸檳防制宣導講座

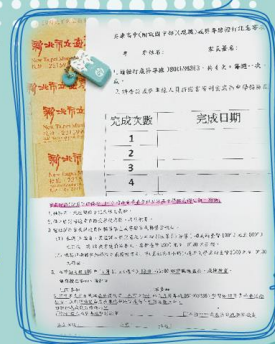


菸檳防制入班宣導

親職教育



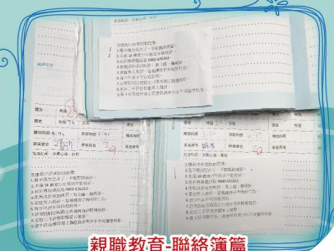
- 以郵寄方式通知家長
- 親職戒菸教育日期課程



- 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

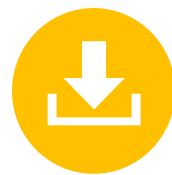


『拒菸攻略』拒菸
的AR情境題

『槓來我擋』檳榔
的AR情境題



影片02



1.手機掃描QR code

2.進入google雲端硬碟

3.請點選 ↓

00 安裝APP 點我.APK

4.下載程式&安裝

避免手機阻擋程式下載，至『安全與隱私』
開啟接受不明來源

5.安裝完成 ICON





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

利用動態循環
讓學生統合學習

省思後對未來的運用



與自己經驗對照並反思



每一單元有4項內容



透過漫畫描述
使用菸品場景



利用動態循環
讓學生統合學習



內涵電子煙
衛教素材



透過解答
強化印象



課程主選區 | 共有10個單元





(青春無菸煙)教材成效評量

變項	前測(n=31)	後測(n=26)
知識總分(0~10 分)	7.10 (±1.47)	9.27 (±0.67)*
態度總分(10~50 分)	43.26 (±9.25)	47.27 (±4.89)*
自我效能總分(8~40 分)	36.45 (±7.31)	39.65 (±1.57)*
意圖總分(4~20 分)	18.29 (±3.65)	19.69 (±1.57)
學習效果-拒絕技能總分(4~20 分)	15.52 (±3.55)	18.04 (±2.75)*

* $p < 0.05$

課程參與程度(1 ~ 7分/每項)	後測(n=26)
重要性	5.96 (±1.15)
實用性	5.92 (±1.20)
意義性	5.96 (±1.08)
價值性	6.00 (±1.10)
需求性	5.58 (±1.33)
認知投入總分(5~35分)	29.42 (±5.58)
趣味性	5.27 (±1.31)
興奮度	4.92 (±1.49)
吸引力	5.04 (±1.59)
好玩性	5.08 (±1.35)
投入性	5.46 (±1.36)
情意投入總分(5~35分)	25.77 (±6.88)



手機版 (青春無菸煙)數位教材



青春無菸煙數位教材>>>



ID @356rcwlq

掃描行動條碼後，將您帳號加入好友



成效評量工具 [問卷]

03 菸害防制-[戒菸教育]成效問卷

適用：使用菸品學生(國小/國中/高中)

目的：評估[戒菸教育]介入成效，
適用介入前後測

包含：行為、教育成效，知識、態度、自我效能

01 菸檳危害防制教育學生感知問卷

適用：議題推廣學校

一般學校(國小/國中/高中)

推動前後測

目的：評估菸、檳現況及感知

包含：部訂指標及地方指標、六大範疇感知
知識、態度、意圖、自我效能、行為

02 菸檳危害防制教育學生感知問卷(H)

適用：已使用或高危險之學生
(高關懷，國小/國中/高中)

目的：評估高危險個案
之菸、檳使用現況、需求及感知

包含：行為、(5A)及效果、六大範疇感知

04 菸害(電子煙)防制教育成效問卷

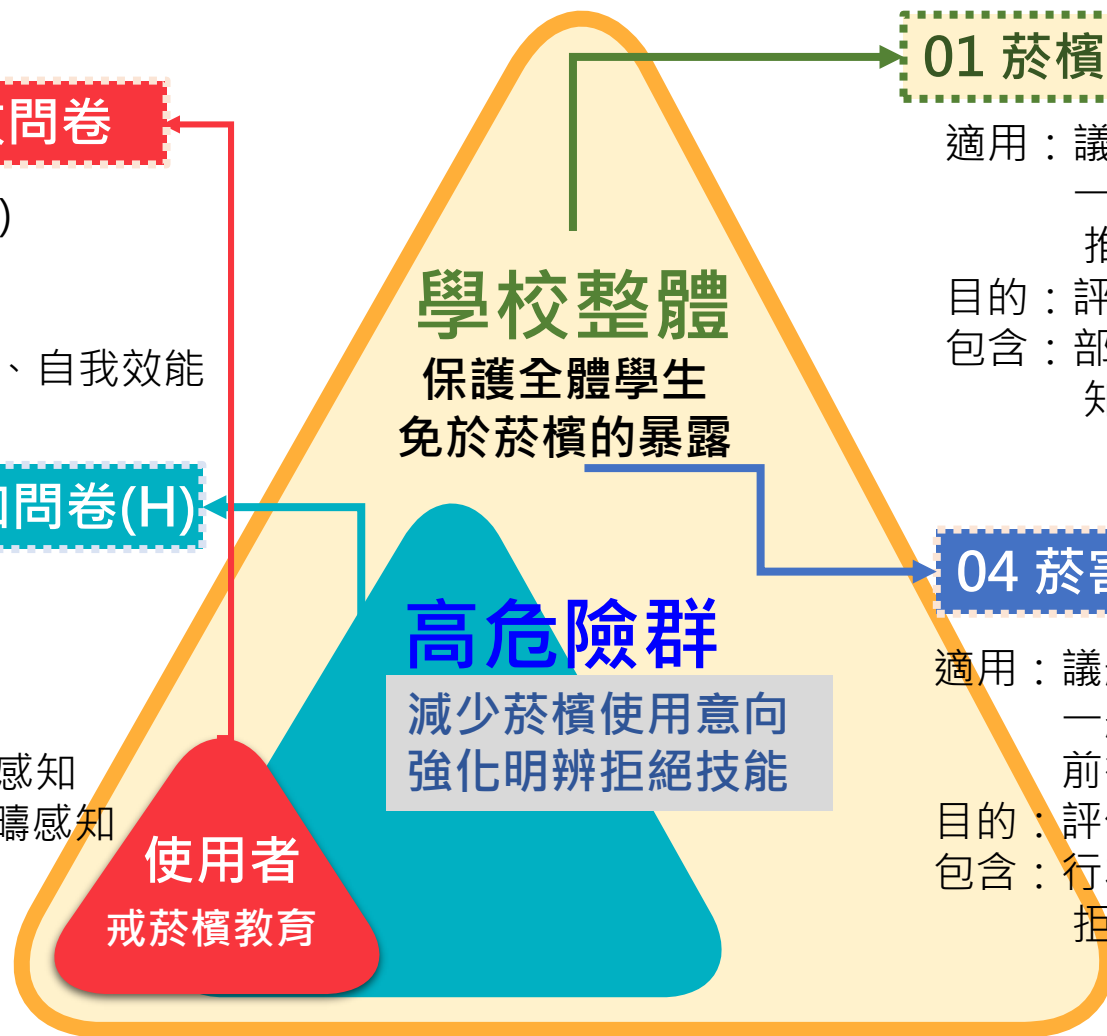
適用：議題推廣學校

一般學校(國小/國中/高中)

前後測

目的：評估[4F青春無煙菸]介入成效

包含：行為，知識、態度、自我效能、
拒絕技能成效



問卷(工具)	適用	評估(測量項目)
01 菸檳危害防制教育學生感知問卷	國小/國中/高中 議題學校 一般學校 推動前後測	菸、檳使用行為、知識、態度、意圖、自我效能 部訂指標 地方指標 六大範疇感知
04 菸害(電子煙)防制教育成效問卷	國小/國中/高中 議題學校 一般學校 推動前後測	評估[4F青春無煙菸教材]介入成效 包含：行為、知識、態度、自我效能、拒絕技能成效
02 菸檳危害防制教育學生感知問卷(H)	國小/國中/高中 已使用菸檳、高關懷 高危險學生	菸、檳使用現況、需求及感知 包含：行為、(5A)及效果、六大範疇感知
03 菸害防制- [戒菸教育]成效問卷	國小/國中/高中 使用菸品學生 介入教育前後測	[戒菸教育]介入成效 包含：行為、教育成效，知識、態度、自我效能

問卷登錄後下載 <http://bit.ly/4ymtool>





無菸無檳好校園 部落格 電子報 素養題庫

發布菸檳防制相關策略、活動、成果



教育部國民及學前教育署
108 學年度校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫
007 聯發日 109 年 05 月 22 日
執行單位 國立陽明大學護理學院

無檳校園大聯盟

驚！疑吃到「檳榔王」...休克猝死

資料來源 2019-01-18 <https://news.itsn.com.tw/news/life/breakingnews/2675525>

日前一名 70 歲的老翁在友人聚聚天吃檳榔，吃完檳榔後突然神色痛苦，昏倒在地，經打 119 送醫後不治。老翁加特姓胡史，友人懷疑是吃到「倒吊子」的檳榔王，地檢署高檢處以釐清死因。

林口長庚醫院腎臟科醫師謝宗海表示，檳榔中的檳榔鹼成份，是一種神經毒素，倒吊子比一般檳榔體積大，含有更多檳榔鹼，有些較敏感的患者，很可能不小心吃到就會造成休克。

「倒吊子」檳榔種類
特色：與正常檳榔生長方向相反，一半檳榔 200 至 250 顆中，最多約有 4 顆倒吊子。
作用：檳榔鹼為副交感神經興奮劑，會影響中樞和自律神經，吃後會產生意識混亂、心跳加速、心律不整、甚至幻覺、冒汗、嘔吐、腹痛、休克等症狀。

素養題

1. () 下列有關檳榔的陳述何者錯誤?
(A)檳榔有驅蟲、健胃、去濕痛、止瀉的功效。
(B)檳榔子係實即使不含任何添加物也會致毒。
(C)檳榔僅對口腔造成危害。
(D)檳榔若過量使用時，會使大腦活動受抑制。

2. () 長期嚼檳榔會帶來哪些健康及社會問題?
(A)外銷他國促進經濟發展。 (B)亂吐檳榔汁有礙觀瞻。 (C)促進口腔運動，身體體健。
(D)誤食「倒吊子檳榔」後會出現中毒症狀。 (E)檳榔破壞破壞水土保持。

(A)乙丁戊 (B)甲乙丙 (C)丙丁戊 (D)乙丙丁

《答案》1.(C) 2.(A)

為了協助各縣市校園檳榔危害防制工作能更輕上手，聚焦在檳榔防制議題，特成立**無檳校園大聯盟**群組，提供踴躍立即可用的輕巧資源、策略或訊息，歡迎您加入、惠賜轉發推廣。(掃描標語 QR CODE)

發布無檳校園大聯盟 - 素養題庫

<https://nosmokingedu.blogspot.tw/>

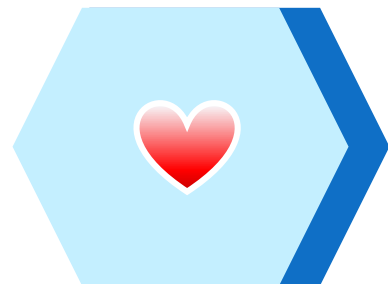
發布【無菸無檳好校園電子報】

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



110學年度反菸拒檳年度任務重要日程

預訂工作與活動	工作提要	日期
菸檳防制教育推廣計畫 (最高補助2萬元)	擬訂計畫及預算，並完成校內逐級核章發文申請	110年11月30日前
反菸拒檳亮點策略 (最高補助5千元) 	推動菸檳防制教育推廣、反菸拒檳亮點策略	110年11月30日前
送愛到校 師長增能講座(交流)	師長增能講座及教材體驗，歡迎提出申請。 實際到校時間另協調	110年10月1日前
菸檳防制教育推廣計畫績優成果獎勵	期末撰寫成果報告及印製成果海報1張 完成線上報名及上傳報告電子檔	111年4月20日前
「網紅就是你」 短片競賽	反菸拒檳網紅短片拍攝剪輯，報名參賽	111年4月20日前



110學年度

反菸拒檳教育推廣績優獎勵

報名期限：111年4月20日以前

日期以公文為準

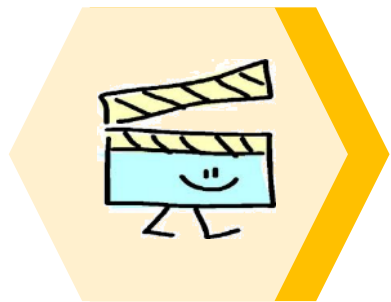


特優獎金：每校10,000元

把握時間爭取榮耀

評選標準：

- (1)依健康促進六大範疇推動拒菸、拒檳教育：65%。
- (2)實施方式合理、創新：20%。
- (3)能提供完整成效摘要：15%。



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

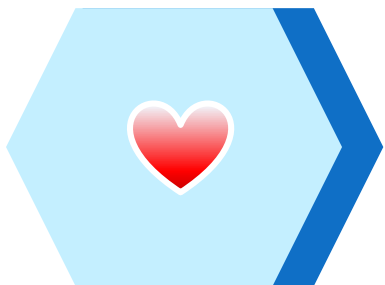
特優獎金：每校10,000元

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/>



送愛到校

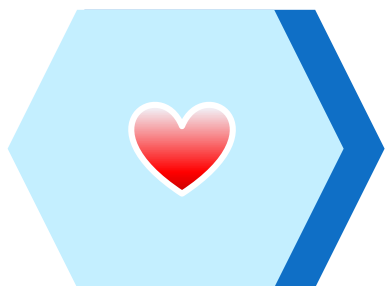
由輔導至
需求導向的增能

增能

送愛到學校，不做任何評分稽查

送愛到學校，不需準備任何文件簡報

- 1) 對象為學校師長
- 2) 精進師長「菸檳防制」能力，提供策略實例、教材資源等增能
- 3) 提供「菸檳防制」評估與對話之送愛座談



送愛到校

需求導向 的增能

增能_{型態} 送愛到校流程

有意願精進「菸檳防制」能力，提供策略實例、教材資源等增能

依學校需求提供：
交流、座談、增能研習、講座...等活動

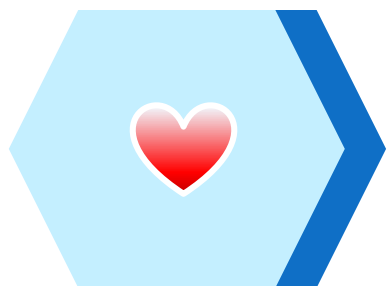


109 學年 共到訪 26 校，動員 75 人次

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