



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

健康促進、學生參與 倡議賦能、五正四樂 推動示例

新北市積穗國中 龍芝寧



健康促進學生參與123

① 校本

健促特色
工作與活動

② 強化

健康表意
倡議與賦能

③ 融入

身心健康
五正四樂



①校本 健促特色工作與活動

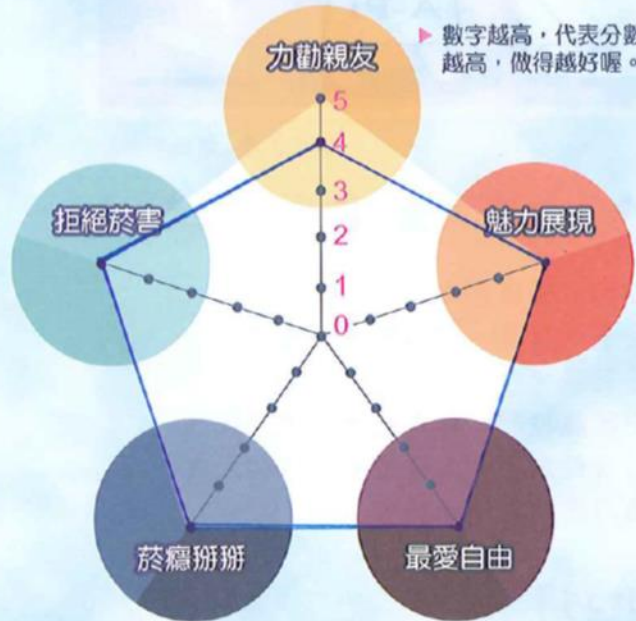
拒菸小尖兵





②強化 健康表意

覺察→省思→觀點→表達



我的簽名：張育碩

家人簽名：張我的

◎ 哪一項我們家做得最好
拒絕煙害、菸癮掰掰、最愛自由

魅力展現

◎ 我們做了什麼？
為了自由、健康而抵制菸害。

◎ 哪一項是我們家還需要好好努力
力勸親友

◎ 要怎麼改善呢？
更積極的力勸他們。



②強化

健康表意 覺察→省思→觀點→表達



(5) 無菸立法院：

菸害防制規範(問題解決)

活動內容：

- 小組討論：根據學習單提出可以改善台灣菸害問題的法律規範。
- 請小組派代表站在立法院「質詢台」，向大眾提出有力的立法原因與政見。(立法內容具體可行、有效解決菸害問題，得加分鼓勵)
- 完成任務，即過關。



無菸立法委員

菸害防制法有許多與菸相關的法規，例如：三人以上的密閉空間禁止吸菸、超商禁止賣菸給18歲以下的青少年、未滿18歲者及孕婦都不得吸菸……，也請你想一想，如果你是小小立法委員，可以制定相關的無菸法令，用來解決目前環境中的菸害問題，請問，你會想制訂的法條內容是……。 (可以發揮創意想像!)

如果我是小小無菸立法委員，我將會立的法是……

原因是……



因為有你，
我們聽見幸福的聲音！



小組討論：根據學習單提出可以改善台灣菸害問題的法律規範。



②強化

健康表意

覺察→省思→觀點→表達



 **新人權—無菸環境權**

- 每個人都要有免受菸害的權利
- 成年人應該保護小孩，使其有免受菸害的權利
- 老闆應該保護受雇者，使其有免受菸害的權利
- 吸菸者應該尊重不吸菸者，使其有免受菸害的權利

自己的健康，自己救！



【無「菸」立法院：菸害防制規範(問題解決)】學習單



無菸立法委員

菸害防制法有許多與菸相關的法規，例如：三人以上的密閉空間禁止吸菸、超商禁止賣菸給18歲以下的青少年、未滿18歲者及孕婦都不得吸菸……，也請你想想，如果你是小小立法委員，可以制定相關的無菸法令，用來解決目前環境中的菸害問題，請問，你會想訂訂的法條內容是……。 (可以發揮創意想像!)

如果我是小小無菸立法委員，我將會立的法是……

「零」菸法案：家裡有小孩的人不能在小孩面前抽菸，違反者罰新台幣10000，這樣才可以有效阻止犯罪。

原因是……

因為小孩的健康最重要，而且菸味很難聞，而且菸味會讓小孩咳嗽，所以我不想在小孩面前抽菸。

零菸法案→無菸家庭

因為有你。

我們聽見幸福的聲音!





②強化 倡議與賦能

應用人際溝通技巧展現對健康行為的影響力

學習任務—無菸生活行動小劇場



1. 以3-6人為一組，需填寫小組報名表(含角色分工及創作理念等)
2. 不限拍攝器材及後製美編軟體，主題需呈現**拒絕菸品(含電子煙)**之內容。
3. 尺寸為一張16:9之PPT投影片大小
4. 請拍攝製作成一張如範例所示的照片，繳交成品JPG檔及報名表檔案。



②強化倡議與賦能

應用人際溝通技巧展現對健康行為的影響力

 校名/班級：_____

我是 _____

要送給 _____

 新北市政府衛生局
New Taipei Health Department

為愛戒菸！拒菸Together、幸福Forever
戒菸專線：0800-636363

 我想說：_____



1. 可以下載使用範例卡片電子檔，或自行製作卡片。
2. **身邊有親友抽菸**：選一位對象，寫下想祝福他戒菸的內容，並自行彩繪卡片。
3. **沒有親友抽菸**：可以寫給家人，表達對無菸家庭的感謝之意或想法，並自行彩繪卡片。
4. 完成卡片的同學，交給學校(導師)收集。
5. 達成任務者將獲得**拒菸小尖兵榮譽證明**~



②強化倡議與賦能

應用人際溝通技巧展現對健康行為的影響力



拒菸服務表(一)

姓名：張家綸 學校：國中

班級：707 座號：20

※ 找至少 10 位親人朋友，運用所學的內容搭配宣導，加強菸害防制觀念（在有宣導的內容項目○內打✓）

編號	對象	有 / 無 吸菸	宣導內容	簽名	日期
1	同學	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	楊明德	12/30
2	同學	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	陳冠豪	12/30
3	阿姨	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	游子瑜	12/24
4	同學	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	陳曉峰	12/30
5	同學	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	李靜婷	12/30



拒菸服務表(二)

姓名：張家綸 學校：國中

班級：707 座號：20

※ 找至少 10 位親人朋友，運用所學的內容搭配宣導，加強菸害防制觀念（本表不敷使用可再自行列印）

編號	對象	有 / 無 吸菸	宣導內容	簽名	日期
6	五舅	有	☐ 菸的危害 ☒ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	游子瑜	12/24
7	表姐	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	游子瑜	12/24
8	姐姐	無	☐ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	張家綸	12/24
9	同學	無	☐ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	李靜婷	12/30
10	同學	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	游子瑜	12/30

拒菸小尖兵：基本挑戰 10位親友

我的參與動機☆☆

其實我的爸爸一直以來
都有抽菸的習慣。無論
怎麼勸他都不聽。希望可
以藉由「拒菸小尖兵」這活動，
讓他可以有一點戒菸的決心！

我的期許☆☆

希望能夠透過我的拒菸宣導，
讓大家能了解菸對身體的危
害。也希望可以增進大家對
菸害的知識。最後更希望能
夠激起大眾向菸
Say No 的決心！

拒菸小尖兵，你有幾顆星

請將符合自己的星星塗上顏色

☆☆ (1) 我不吸菸

☆☆ (2) 我認識何謂菸品

☆☆ (3) 我知道菸的危害性

☆ (4) 我能分辨一手菸、二手菸和二手菸

☆☆ (5) 我知道電子煙是有害健康的

☆ (6) 我會支持吸菸者積極戒菸

☆☆ (7) 面對菸品的誘惑我會勇敢拒絕

☆☆ (8) 我了解相關菸害防制法規

☆☆ (9) 我願意分享菸害防治的觀念

☆☆ (10) 我支持無菸環境

③ 融入 身心健康五正四樂

在護照上寫下的參與動機及期許，
希望能讓身邊的人遠離菸害，一起健康。



③ 融入 身心健康五正四樂



正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度



正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰



正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係



正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人



正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

☁ Active poll

22 83



拒菸小尖兵活動，能呼應正向心理健康五正的自我效能？

Join at
slido.com
#1708 181



關懷愛滋行動

①校本
健促特色
工作與活動

②強化
健康表意
倡議與賦能

③融入
身心健康
五正四樂

【彩繪愛滋 T 恤—展現行動】

(1)請繪製愛滋關懷 T 恤

☛想表達的理念與行動是：

(2)如果要義賣，
你的定價是_____元

(3) 義賣所得，
你想要的用途是什麼？



全校班級票選I-Voting



◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
郵政劃撥儲金存款收據	
15752467	
財團法人台灣世界展望會	
收款帳號戶名	
\$1,680.00	
存款金額	
00002224 103/05/22 14:25:48	
031171 1A8 281351	
他人存款	
電腦記錄	
經辦局收款章戳	