105 學年度健康促進學校
行動研究報告

研究題目：
反菸拒檳
不讓生命奄奄一息，毀壞繽紛美好人生

研究機構：新北市立土城國民中學

研究人員：許良羽主任、張福佳老師

中華民國 106 年 05 月 25 日

健康促進學校行動研究方案-菸害防制（檳榔防制）教育議題
~『反菸拒檳，不讓生命奄奄一息，毀壞繽紛美好人生』

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	七年級 3 個班 八年級 3 個班	**人數**	145 人
執行策略摘要	1.建立無菸無檳政策，宣導本校拒菸拒檳理念。 2.營造校園無菸無檳環境，舉辦海報設計比賽、標語設計比賽、廁所綠化美化淨化競賽與語文競賽。 3.建構無菸無檳社會環境，辦理學生拒檳活動。 4.健康教育課程-實施「你反菸，我拒檳，你我生活好清新」之教學活動 5.反菸拒檳個人健康技能。 6.提供戒菸檳諮詢服務等健康服務。		
研究工具： 新北市 105 學年度健康促進菸檳防制教育問卷 活動紀錄		**前後測時距:** 三個月左右	

目標	預定達成率	**前測值 %**	**後測值 %**	達成與否	未來展望
1-1 菸害防制知識正確率	90%	86.45	93.24	□增加 □持平 ■減少	
1-2 吸菸學生參與戒菸率	100%	0	0	□增加 ■持平 □減少	
1-3 校園二手菸暴露率	5%	18.98	5.51	□增加 □持平 ■減少	
1-4 學生吸菸率	2%	3.79	1.37	□增加 □持平 ■減少	
2-1 檳榔危害防制知識正確率	90%	75.32	91.72	■增加 □持平 □減少	

2-2 學生嚼檳榔率	0%	1.27	1.37	■增加 □持平 □減少	

質性分析成效摘要：

研究工具:

1. 營造無菸拒檳校園物質環境。
2. 活動辦理：防菸拒檳海報競賽、健康促進暨廁所綠化美化淨化佈置競賽、家長日無菸家庭簽署活動、無菸拒檳體育競賽、運動日反菸拒檳歌舞秀、家長日我反菸你拒檳拍照活動、菸檳防制標語製作競賽、宣導講座。
3. 辦理學生、家長及教師健康促進及反菸拒檳等宣導活動。
4. 新北市105學年度健康促進菸檳防制教育問卷

成效：

1. 提升學生對菸檳危害的認識，進而深化反菸拒檳概念。
2. 建立學生與家長反菸拒檳的動力。
3. 透過校慶及運動會，結合陽光基金會及全校教職員動員強化菸檳防制議題之重視。
4. 藉由多項活動及競賽，融入菸檳防制相關議題，有效宣導反菸拒檳觀念。
5. 透過所規劃活動，希望學生能成為反菸拒檳種子，將健康觀念帶回家中。

摘要

一、目的

本研究主要目的以教育部二代健康促進學校之實證精神，透過診斷評估其產生問題之成因，共同擬定改善行動策略並介入實施，達到改善學生菸檳防制之目標，也作為學校對健康促進議題往後實施之參考。

二、方法

以單組前後測設計，選取本校七八年級學生共計 145 位。研究工具以「新北市 105 學年度健康促進網路問卷」進行行動研究前後測，進一步了解在推動菸檳防制教育教學活動後，學生的拒菸拒檳自我效能、危險知覺、態度及認知之成效，作為日後設計菸檳防制教育之參考。此外，由健康教育教師利用健康與體育課程教材及議題群組提供之教案模組，於健康教育課程中實施，並舉辦教師、家長及同學菸檳防制相關活動講座。行動研究歷程包含:1.蒐集學生菸檳防制相關資料做統計分析 2.成立健康促進行動研究小組 3.進行問題診斷評估 4.擬定研究計畫 5.進行前測分析 6.擬定行動研究介入策略 7.進行後測分析 8.評價與回饋。行動過程為期三個月，包含菸檳防制宣導活動與多元介入策略，透過行動研究團隊不斷開會討論並修正策略來達到成效。

三、結果

本校七八年級 145 位學生的前後測結果發現，菸檳防制活動的規劃與推動，能提高土城國中教職員工生對於「無菸校園與無檳環境」的參與感。此外，以校園活動方式，如藝文競賽、宣導講座、融入課程、結合校慶運動會辦理宣導活動導入菸檳防制議題，對於學生防制能力有所助益。未來本校推動重點將置於加強拒絕技巧及勸導演練方面，降低吸菸及嚼檳榔意向並降低校園檳榔暴露率，以期孩子、家庭及學校共同創造無菸無檳的健康環境。

四、討論與建議

調查本校 105 年度七八年級學生及家庭環境吸菸狀況，發現學生在策略介入後吸菸率降為 1.38%，因此會持續加強學生對菸害的基本認知之外，在檳榔防制方面，發現在校園檳榔暴露率方面，5.06%學生有發現校園有人吃檳榔，策略介入後增加為 5.51%，顯示本校要持續營造無檳環境，發現此結果的原因應該是假日開放校園，有校外人士在校園吃檳榔並亂吐檳榔渣或是學校工程進行時，工人在校內嚼食檳榔，日後將針對此部分協同總務處加強宣導。故有關菸檳防治議題之重點除了包含對學生的宣導外，更應針對社區人士及家長辦理菸檳防治宣導工作，使其了解菸害及檳害對於自身及家人健康的威脅，以降低本校學生身處菸害及檳害環境之比例。

關鍵字

健康促進、拒菸自我效能、拒檳自我效能、無菸無檳校園環境、菸害認知

聯絡人資訊 e-mail：a304@ms.tcjh.ntpc.edu.tw

一、前言

（一）研究目的與動機

依據民國 104 年衛生署青少年吸菸行為調查結果顯示，青少年吸菸率已顯著下降，其中國中學生吸菸率由 97 年的 7.8%（男生 10.3%，女生 4.9%）降至 104 年的 3.5%（男生 4.9%，女生 2.0%），已經降低超過一半（54.9%），平均一年下降 0.6 個百分點。校園二手菸暴露情形亦有改善，國中學生學校二手菸暴露率自民國 97 年 21.0%降至民國 104 年 7.5%。進一步分析發現，國中學校二手菸最主要來源為吸菸同學(國中 40.8%)，其次為其他校外人士(國中 39.9%)、再其次為校內行政人員(國中 19.3%)。依菸害防制法規定，高中職及以下學校本應全面禁菸，校園二手菸暴露情形雖有改善，但各級學校仍有努力空間。此外，近年來檳榔嚼食的情形有逐漸年輕化的趨勢。根據研究顯示，青少年時期即有檳榔嚼食習慣者，其行為愈有可能一直持續到成年，且青少年愈早開始嚼食檳榔，其成癮的可能性封愈高（魏嘉玉，2010）。因此戒檳教育的推動有其必要性與重要性，讓學生建立對於檳榔危害正確的認知、情意與態度。

根據上述的調查發現，建立青少年的反菸拒檳意識有其重要性，站在教育的立場，校方必須及早培養學生菸檳防制的法治觀念及反菸拒檳的生活技巧，有助於吸菸青少年遠離菸害及檳害，降低未來成年人的吸菸率及嚼檳率。

（二）現況分析

土城國中鄰近土城工業區及土城交流道，全校共 49 班，學生數約 1466 人，教職員工約 150 人，是一所中型學校。學區家長大部分以勞工階層居多，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例日益升高，學生之生活、學習與成長頗值得關切。為此，本校配合新北市健康促進學校計畫，以「菸檳防制」為主題進行行動研究，透過菸檳防制教育宣導活動策略，以期提升學生與家長的拒菸拒檳行動，建立正確的菸檳防制認知觀念，營造無菸無檳環境。

二、研究方法與策略

（一）健康診斷與需求評估

菸檳防制議題校本 SWOT 分析

分析項目	優勢(Strengh)	劣勢(Weakness)	機會(Opportunity)	威脅(Threat)
地理環境	1.學校共 49 班，屬中型學校，組織架構機動有彈性。 2.學生人數共1400人。 3.鄰近捷運永寧站，交通便利。 4.校門口設置無菸人行道。	1.校區周圍檳榔攤約為3至5家，販賣檳榔及菸品。 2.檳榔攤未禁止不滿 18 歲學生購買菸品。	1.行政處室緊密結合，能相互配合支援。 2.鄰近亞東醫院、雙和醫院，可尋求相關醫療資源。 3.菸害防制法有助於推動無菸健康校園。 4.菸害防制法規範商家不得販售菸品給未滿18歲青少年 5. 擔任新北市「菸檳防制」健促議題校群學校，善用相關資源。	1.學校附近檳榔攤林立，戒菸及戒檳榔成效較不易提升。
學校衛生政策	1.成立學校健康促進委員會-菸檳防制教育工作小組 ，負責統籌規劃推動實施及評值學校菸害防制教育且視情況召開會議。 2.學務處生教組不定期對有抽菸行為的學生進行CO檢測,異常者進行輔導措施。 3.各處室協助推展宣導菸害防制	1.本校各學科其待融入課程之議題頗多，故有關菸害防制教育與宣導工作之推行時間有限，造成成效不如預期 2.任課教師有授課進度的壓力，故對菸害防制教育宣導議題探討的深度不夠。	1.「菸檳防制計畫」列入健康促進學校主要議題及列入本年度重點工作。 2.本校為新北市教育局105學年度菸檳防制校群學校。 3.菸檳防制教育宣導主題作為各年級班會之討論主題。 4.導師認同「無菸無檳校園」理念，	1.目前菸害防制法相關罰則無法對電子菸造成約束力，導致電子菸盛行且方便購買，讓想嘗試吸菸的學生選擇電子菸代替香菸，長期下來還是會造成尼古丁成癮症，戕害自身健康。 2.單親家庭比例增加，家長為了維持生計，對孩子的關懷減少，造成孩

	教育活動。 4.健康中心主動提供學校菸害防制教育計劃相關配合措施。		且正向支持菸檳防制教育的推動。	子在外逗留留，容易結交損友，學會吸菸等偏差行為。
學校 物質環境	1.營造無菸無檳校園環境，有助師生紓解壓力，培養健康生活模式。 2.校園公佈欄、廁所皆張貼禁菸海報或標語。 3.本校設置無菸人行道，禁止民眾吸菸，維護校園的整潔。	1.與同儕團體之間有錯誤的價值觀，產生吸菸等偏差行為，校方對學生課後的偏差行為之規範效果有限。 2.抽菸學生會不定時夾帶香菸、打火機、電子菸等違禁品來學校，查扣不易，且造成校安的死角，令人擔憂。	1.校園各處都有加裝監視器、照明燈等，能立即觀察學生的一舉一動。 2.警衛不定時巡邏校園外牆，並勸阻吸菸民眾不得在此吸菸。	1.放學後或假日時，會有民眾進入校園從事活動，常有抽菸民眾留下菸蒂，破壞校園乾淨的環境，造成校方打掃的困擾。
學校 社會環境	1.校長及各處室同仁對菸害防制教育宣導活動，給予全力支持與鼓勵。	1.吸菸學生家長忽略子女抽菸行為，導致吸菸學生戒菸動機偏低。	1.家長日，學務處舉辦「無菸無檳健康活動-反菸拒檳全家一起來」宣導活動，加強家長對菸檳防制的認識並瞭解反菸拒檳的重要性，以達到學校及家庭環境及生活品質之提昇。	1.家長若是沒有正確的菸害防制教育觀念，無法教誨子女遠離菸害。
健康服務	1.學校護理人員具備菸檳種子教師資格可擔任菸害防教育規劃的執行者及諮詢者 2.健康中心成立「拒菸反檳」專區，提供相關資	1.吸菸學生家長會因工作繁忙、親子溝通不良…等因素，甚至拒絕帶領吸菸學生接受專業醫療人員的諮詢及幫助 2.學生家長吸菸	1.每學期邀請專家學者到校宣導菸害防制教育之重要性 2.邀請專家學者為全校師生提供健康促進之相關服務。	1.需要更多的菸害防制教育宣導資源 2.吸菸學生多半在國小六年級開始吸菸，菸齡長達3年以上甚至更久，想要完全戒除

	訊。 3.透過親師專欄撰寫菸檳防制相關內容。 4.舉辦「菸檳防制」海報及標語競賽，希望透過各種文字圖像的傳達，讓學生了解菸害對身體的危害。 4.每學期定期辦理戒菸班課程，幫助吸菸學生達到「戒菸拒菸」之目標	比率偏高。		吸菸習慣，有其困難度。
學校與社區關係	1.落實「無菸校園」全面禁菸政策。 2.妥善運用健康中心及醫療院所提供的戒菸教育服務，降低學生吸菸比例。 3.家長會提供學校運作的各項需求及協助。	1.除了菸害防制法之外，相關菸害防制教育宣導活動因無強制力，導致成效受限。 2.目前社區醫療院所提供的戒菸教育服務內容有限。	1.校方與學校附近商家協商不販售菸品給未滿18歲青少年及穿著本校制服的學生杜絕學生接觸菸品的機會。	1.學生家長對菸害防制法的立法精神或條文不認同或不瞭解，導致無菸健康校園窒礙難行

（二）計畫擬定與執行

1.行動研究方案人員（組織圖）

職　稱	本　職	姓　名	職　掌
召集人	校　長	鄧文南	綜理工作小組各項事宜、督導工作狀況。
副召集人	學務主任	許良羽	協助綜理工作小組各項事宜、督導工作狀況。
行政組	生教（輔）組長 衛生組長 學校護理師	詹政益 張福佳 蘇惠貞	規劃並執行各項工作計畫。

教務組	教務主任 教學組長	李家銘 何思婷	協辦相關業務，如規畫宣導課程之實施時間，並納入課程計畫中。
環境組	總務主任	劉明志	協辦相關業務 1.相關宣導標語、標誌之設置。 2.跑馬燈宣導事宜。 3.校園開放後的校園管理。
輔導組	輔導主任 輔導組長	陳淑媛 張嘉芸	協辦相關業務：對於有吸菸行為之學生，進行相關輔導工作。
推動組	七年級級導師 八年級級導師 九年級級導師 健體領域	陳嘉瑄 陳慧璉 陳怡玲 邱曉娟	各學年拒菸教學課程執行監督。 協助校園拒菸活動推展。
委員	家長會代表	王國權	協助辦理家長及社區反菸拒菸活動。

2. 具體預期目標

目標	檢核方式
1.無菸無檳政策建立情形	1.成立委員會，並召開會議訂定「105學年度推動學校校園戒菸、戒檳教育實施計畫」，討論進行宣導活動，編排設計適合學生的教學活動。 2.課程內容：結合健教領域進行菸檳防制宣導。
2.無菸無檳環境	1.設立菸檳防制專欄及張貼無菸拒檳宣導海報。 2.廁所佈置菸檳防制宣導海報或標語。 3.學校張貼拒菸拒檳標誌。
3.無菸無檳社會環境	1.舉辦菸檳防制藝文競賽。 2.辦理菸檳防制宣導講座及活動。 3.衛生組長利用集會時向全校師生宣導。
4.社區參與	1.結合家長日辦理反菸拒檳連署及拍照活動。 2.與陽光基金會合作,於校慶時到校宣導無菸無檳校園。 3.透過運動會宣導反菸拒檳決心。
5.反菸檳個人健康技能	1.健體課融入檳榔防制課程。 2.健促活動班際球賽運動競賽。
6.健康服務	1.健康中心提供菸檳防制專業諮詢。 2.透過親師專欄撰寫菸檳防制相關內容。 3.辦理世界無菸日活動。

3. 執行策略

項目	策　略	評值指標
學校衛生政策	1. 設立學校衛生委員會，組成『校園健康促進推動小組』。 2. 訂定「105 學年度推動學校校園戒菸、戒檳教育實施計畫」。 3. 召開會議規劃學校推動小組工作分工及於學校行事曆中訂定菸檳防制相關議題活動。 4. 推動友善、無菸無檳、無障礙永續校園。 5. 定期宣導相關菸檳防制議題並配合時事、季節提供相關衛教觀念。	1. 針對菸與檳榔的危害問題訂定防制計畫(含獎勵措施)。 2. 訂定校園禁止吸菸、嚼檳榔之管理規範。 3. 訂定吸菸與嚼檳榔教職員工生之戒菸、戒檳介入計畫。 4. 置專責人員或成立相關組織推動校園菸檳危害防制工作。 5. 研發多元學生戒菸、戒檳教育模式與適宜的戒菸、戒檳成效指標，以評估戒菸、戒檳教育實施成效。 6. 學生協助學校執行學生禁菸政策，並且共同參與禁菸稽查小組或規劃無菸環境。 7. 未接受菸草產業的贊助。
學校社會環境	1. 結合體育組辦理各年級體育競賽並融入菸檳防制議題。 2. 佈置健康促進菸檳防制專欄。 3. 校園明顯處張貼反菸拒檳標語、海報。 4. 結合生教組不定期巡邏稽查校園。 5. 在學校網站公告、提供菸檳防制相關資料。 6. 利用家長日及社區活動宣導菸檳防制觀念。 7. 利用午餐時間，播放反菸拒檳宣導影片。	1. 加強健康無菸檳校園環境佈置，如張貼禁菸海報標語、建置無菸檳專欄、無菸檳教室佈置競賽、無菸檳廁所等活動。 2. 加強校園安全巡邏稽查，取締教職員工生之吸菸嚼檳行為。 3. 充實菸檳危害防制教學、教材設備。
學校物質環境	1. 營造無菸無檳校園環境。 2. 張貼反菸拒檳海報。 3. 提供菸害防制知能訊息。 4. 辦理「反菸拒檳」海報競賽 。 5. 辦理健康促進暨廁所綠化美化淨化佈置競賽。 6. 張貼校園周邊禁菸標誌。	1. 學生協助學校執行學生禁菸政策，並且共同參與禁菸稽查小組或規劃無菸環境。 2. 加強健康無菸檳校園環境佈置，如張貼禁菸海報標語、建置無菸檳專欄、無菸檳教室佈置競賽、無菸檳廁所等活動。

個人健康技能及教學活動	1. 結合健康與體育學習領域之教學活動。 2. 辦理學藝競賽活動-辦理菸檳防制英語說故事比賽 。 3. 善用資訊媒體宣導菸檳防制議題。 4. 舉辦菸檳防制專題演講與戒菸成功人士現身說法 。 5. 辦理「反菸拒檳」海報競賽 。 6. 辦理「反菸拒檳創意標語」競賽。	1. 辦理校內教職員工菸檳危害防制教育研習活動。 2. 設置或連結菸檳危害防制教育、無菸檳環境、戒菸檳教育資源網站。 3. 教師運用現有菸檳危害防制教材，以充實相關課程中有關菸檳危害之防制教育。 4. 鼓勵師生進行有關菸檳危害防制的調查或行動研究方案。 5. 將菸品、檳榔對健康危害融入現有相關課程中。 6. 檳榔健康危險流行病學介紹、嚼檳率、口腔癌症發生率介紹。
健康服務	1. 協同生教組成立戒菸班，支援戒菸教育，並進行戒菸輔導。 2. 健康中心提供菸檳防制專業諮詢。 3. 透過親師專欄撰寫菸檳防制相關內容。 4. 辦理世界無菸日活動。	1. 設立菸檳危害因應與輔導機制。 2. 降低校內學生吸菸率。 3. 提升遭查獲吸菸學生戒菸教育之執行比率。 4. 學生吸菸、嚼檳榔經取締，通知吸菸學生家長之比率。 5. 結合當地醫療機構，定期舉辦吸菸教職員工生之 CO 檢測。 6. 與當地之戒菸治療機構合
社區關係	1. 建立無菸無檳校園，舉辦菸害防制及拒檳宣導活動。 2. 善用學校佈告欄發表『反菸拒檳』的重要性，藉以影響學生及社區家長。 3. 到便利商店宣導不可以賣菸給未滿 18 歲的青少年。 4. 結合家長日活動辦理反菸拒檳連署活動。	1. 辦理校園教職員工生及家長反菸及拒菸檳活動。 2. 運用相關資源，合力推動無菸檳校園活動，並邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸檳社區營造活動。 3. 與學校附近商店結盟，不販售菸品、檳榔給青少年。 4. 推動家長及校外來賓至校不吸菸、不嚼檳榔。 5. 每學年會同家長會辦理親職教育，將反菸、拒菸、戒菸列為家庭教育重點議題及活動。

		6.運用家庭聯絡簿貼紙促使家長戒菸、戒檳榔、不提供菸品與檳榔和預防兒童青少年嘗試吸菸、嚼檳榔。

4.計畫活動方案

編號	規畫項目	內容概述說明	執行期程	參加對象
1	成立菸檳防制工作小組	不定期召開小組工作會議針對計畫內容及執行進行檢討。	105.9~ 106.5	工作小組成員
2	無菸無檳家庭聯署活動	配合家長日活動，進行無菸無檳家庭連署並搭配臉書打卡活動。	105.9	工作小組成員
3	問卷調查	菸檳防制調查，進行線上問卷前測調查，了解校內學生家庭抽菸比率。	105.10	七年級 705, 706, 710 八年級 801, 804, 809
4	行動研究計畫撰寫	編寫行動研究計畫。	105.10	工作小組
5	執行行動研究計畫	確立對象後開始進行行動研究。	105.11~ 106.4	工作小組、 七年級
6	無菸拒檳海報競賽	舉辦防菸拒檳海報競賽，獲獎作品將印製成宣傳海品。	105.10	八年級、 藝文領域教師
7	健康促進暨廁所綠化美化淨化佈置競賽	外掃區負責廁所的班級配合健康促進進行廁所美化競賽	105.11	七年級、八年級 九年級
8	建置拒菸拒檳環境	1.於校園出入口等處張貼菸害防治宣導品，加強親師生及社區民眾防菸觀念。 2.建立健康促進宣導公告欄，不定期張貼更換宣導品。	105.11~ 106.04	工作小組
9	舉辦無菸拒檳體育競賽	結合體育組辦理各年級體育競賽並融入菸檳防制議題。	105.12	體育組 工作小組
10	印製菸檳防制宣導品	針對學生、家長發放菸檳防制宣導品	106.02	全校師生
11	你反菸我拒檳家長日拍照活動	透過家長日活動，進行你反菸我拒檳家庭	106.03	工作小組成員

		拍照活動。		
12	七年級菸害入班宣導	透過菸害入班宣導，強化學生反菸知識。	106.04	七年級 工作小組成員
13	八年級無菸拒檳講座	和陽光基金會合作，邀請口友蒞校宣導。	106.04	八年級 工作小組成員
14	問卷調查	菸檳防制調查，進行線上問卷後測調查，了解校內學生家庭抽菸比率。	106.04	七年級 705, 706, 710 八年級 801, 804, 809
15	校慶園遊會無菸拒檳攤位宣導	邀請陽光基金會於校慶園遊會進行擺攤向社區民眾宣導無菸拒檳概念。	106.04	工作小組成員
16	菸檳防制標語製作比賽	以班級為單位報名，規格為半開壁報紙為限(學校提供)，畫材不拘。	106.04	七年級
17	結合家長與社區資源	拜訪學校周遭商店，拒絕販賣相關商品給予學童。	106.05	工作小組成員 衛生糾察隊
18	0531世界無菸日活動	透過世界無菸日辦理全校闖關活動，強化無菸拒檳概念。	106.05	工作小組成員
19	行動研究結果分析撰寫	進行行動研究量化數據分析與質性訪談，並撰寫研究結果，編訂成冊。	106.04~ 106.05	工作小組成員
20	成果報告	資料彙整,活動紀實。	106.05	工作小組成員

三、研究結果（成效指標前後測結果及分析）

本研究以本校七八年級學生共 145 人為研究對象進行前測與後測，依據網路填答情形，前測共 145 人上網填答，後測共 145 人上網填答，共 290 筆，經過交叉比對，前後測皆上網填答者，並扣除填答不完全，共得有效資料 290 筆。參與期間各項教學活動與宣導人數為全校共 1400 人。

表 3-1 菸害認知前後測答題狀況一覽表

五大面向		平均答對率		
		前測	後測	相差
1	知識認知率	86.45	93.24	+6.79
2	態度認知率	95.09	97.07	+1.98
3	自我效能認知率	96.33	96.83	+0.5
平均		92.62	95.71	+3.09

(一)菸害認知率

從表 3-1 中可以發現介入前，學生的知識認知率為 86.45%，介入後為 93.24%，顯示學校在「菸害防制」宣導相關活動對學生的知識認知提升效果有成長。

(二)菸害防制態度率

此一部分主要瞭解學生對於吸菸與二手菸的看法，若得分越高，表示菸害防制態度越正向，越傾向不吸菸。結果如表 3-1，介入前，學生態度認知率為 95.09%，介入後為 97.09%，顯示課程介入後，學童對菸害防制態度有進步，均傾向不吸菸。

(三)自我效能認知率

此一部分主要瞭解學生拒絕二手菸及未來吸菸的可能性，分為拒二手菸意圖及吸菸意圖。結果如表 3-1，介入前，學生自我效能認知率為 96.33%，介入後為 96.83%。

(四)二手菸暴露

此一部分主要瞭解學生接觸二手菸的狀況結果顯示，介入前，18.99%學生有接觸到二手菸，介入後減少為 12.41%。

(五)吸菸率

此一部分主要瞭解學生吸菸情形，介入前，3.80%學生吸菸，介入後為 1.38%，透過行動研究，發現有這樣的學生吸菸情形，並及時加強輔導，並減少同儕影響，預防學生吸菸行為的再發生，此為行動研究難能可貴的地方。

表 3-2 檳榔認知前後測答題狀況一覽表

五大面向		平均答對率		
		前測	後測	相差
1	知識認知率	91.72	93.24	+1.52
2	自我效能認知率	36.39	46.90	+10.51
平均		64.06	70.07	+6.01

(一)檳榔認知率

從表 3-2 中可以發現介入前，學生的知識認知率為 91.72%，介入後為 93.24%，顯示學校在「檳害防制」宣導相關活動對學生的知識認知提升效果有成長。

(二)自我效能認知率

此一部分主要瞭解學生拒絕檳榔及未來吃檳榔的可能性。結果如表 3-2，介入前，學生自我效能認知率為 36.39%，介入後為 46.90%，顯示學生對拒絕檳榔的效能認知有明顯提升。

(三)校園檳榔暴露率

此一部分主要瞭解校園檳榔暴露的狀況，結果顯示介入前，5.06%學生有發現校園有人吃檳榔，介入後增加為 5.51%，發現應該是假日開放校園，有校外人士在校園吃檳榔並亂吐檳榔渣或是學校工程進行時，工人在校內嚼食檳榔。

(五)嚼檳榔率

此一部分主要瞭解學生嚼食檳榔情形，介入前，1.27%學生嚼食檳榔，介入後為 1.38%，顯示戒檳教育仍需要加強。

四、討論與建議

省思與未來展望

個人省思：

本校針對 105 學年度菸檳防制計畫設計一系列菸檳防制教學活動與情境設計，並調查土城國中 105 年度七八年級學生及家庭環境吸菸狀況，發現學生在策略介入後吸菸率降為 1.38%，因此會持續加強學生對菸害的基本認知之外，還須針對二手菸、三手菸的內容、一般人對菸害的錯誤認知、菸害可能引發之癌症疾病及菸害防制的相關刑責等觀念，再次作加強教育及宣導。在檳榔防制方面，發現在校園檳榔暴露率方面，5.06%學生有發現校園有人吃檳榔，策略介入後增加為 5.51%，顯示本校要持續營造無檳環境，期盼學生及早知道檳榔的危害，進而將其影響力與效益擴展入家庭，讓家長遠離檳榔，珍視健康。此外發現此結果的原因應該是假日開放校園，有校外人士在校園吃檳榔並亂吐檳榔渣或是學校工程進行時，工人在校內嚼食檳榔，日後將針對此部分協同總務處加強宣導。

菸檳防制議題的宣導主要在於預防重於治療，因此在 105 學年度針對全校性作菸檳防制相關宣導，與學生再次強調宣誓反菸拒檳的意義及強調對自己負責的決心，期望學生從反菸拒檳的活動中下定決心真正拒絕菸害及檳害。調查中也發現，學生身處菸害環境中仍以家庭為主，來源多為父母、祖父母、叔伯等家屬至親，其中又以父母所佔比例最高。故有關菸檳防治議題之重點除了包含對學生的宣導外，更應針對社區人士及家長辦理菸檳防治宣導工作，使其了解菸害及檳害對於自身及家人健康的威脅，以降低本校

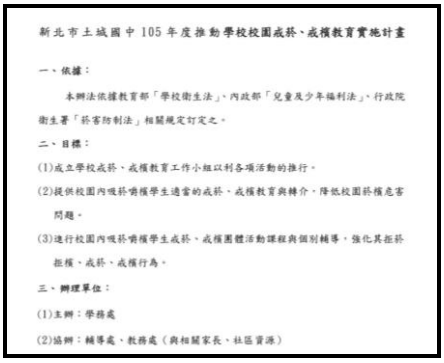
學生身處菸害及檳害環境之比例。

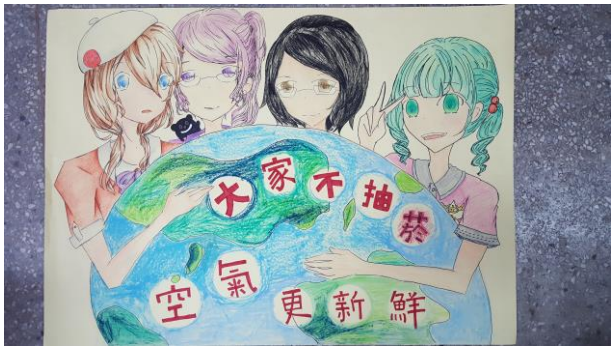
未來期許及建議：

1. 可以繼續為學生作菸檳防制宣導與宣誓活動，宣導講師可以請戒菸或戒檳成功的學生家長或是因抽菸吃檳榔而生重病，最後戒菸戒檳成功而致身體康復的案例分享者，為家長作現身說法，較易引起共鳴與迴響。
2. 依據學校與社區需求，有效結合校外資源如醫療院所、衛生機構、大專院校相關系所，確實推動健康促進學校之菸檳防制業務。
3. 研究者心得：

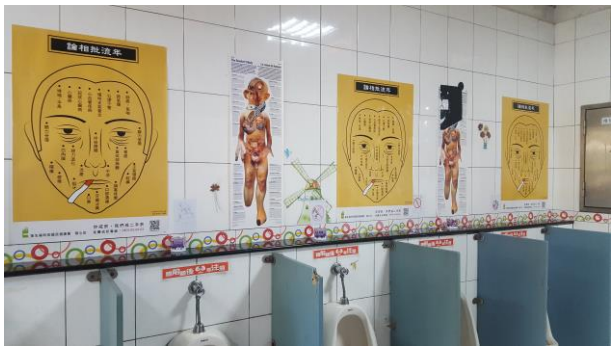
由於研究者為第一年擔任本校的衛生組長，在繁忙的行政業務下，發現菸檳防制的推動普遍是以宣導課程、班級教學課程、藝文比賽或海報製作作情境教學，但其實最需要宣導教育的是家長。學生部分不但要加強菸害的認知觀念，更要教育學生如何拒絕菸的誘惑。現在有許多人使用智慧型手機，及使用臉書與別人分享溝通，而「你反菸我拒檳臉書拍照」的靈感則是研究者從臉書內常有分享者希望以集氣祈福的方式鼓勵大家按「讚」，研究者將此概念納入菸檳防制的宣誓活動內，藉由一連串的教學宣導活動，從學生寫的心得回饋，可以發現拒菸的種子已從學生的小小心靈中滋長，若是每年能繼續辦理，將能更強化學生拒菸的意志，以達到反菸害的效果。

五、參考資料

<table>
<tr><td> </td><td> 
新北市土城國中105年度推動學校校園戒菸、戒檳教育實施計畫
一、依據：
本辦法依據教育部「學校衛生法」、內政部「兒童及少年福利法」、行政院衛生署「菸害防制法」相關規定訂定之。
二、目標：
(1)成立學校戒菸、戒檳教育工作小組以利各項活動的推行。
(2)提供校園內吸菸/嚼檳學生適當的戒菸、戒檳教育與轉介，降低校園菸檳危害問題。
(3)進行校園內吸菸/嚼檳學生戒菸、戒檳團體活動課程與個別輔導，強化其拒菸拒檳、戒菸、戒檳行為。
三、辦理單位：
(1)主辦：學務處
(2)協辦：輔導處、教務處（與相關家長、社區資源）</td></tr>
<tr><td colspan="2">訂定105學年度學校戒菸戒檳計畫</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2">無菸無檳家庭聯署活動</td></tr>
</table>



反菸拒檳海報競賽



健康促進暨廁所綠化美化淨化佈置競賽

建置拒菸防檳環境

結合運動會舉辦無菸拒檳體育競賽

運動會反菸拒檳創意進場

你反菸我拒檳家長日拍照活動

七年級拒菸小尖兵

七年級菸害入班宣導

八年級無菸拒檳講座

健康教育課程-實施「你反菸，我拒檳，你我生活好清新」之教學活動

校慶園遊會無菸拒檳攤位宣導

反菸拒檳標語創作競賽

六、附件資料

附件一：(教案、學習單)

課程主題名稱：你反菸，我拒檳，你我生活好清新

一、 設計理念

本教學透過主題「你反菸，我拒檳，你我生活好清新」，藉由先進行知識教學，讓學生了解吸煙及吃檳榔對身體的傷害，更能堅定遠離菸害及檳害的信念。此外，與藝文領域結合，經由警示圖文創作，讓學生創作最適合印製在菸盒上的菸害警示圖文，。最後，和衛生組長進行協同教學，經由菸檳歌曲的填詞創作與發表，更了解吸菸吃檳榔對自己及家人的傷害。

二、 教學對象

七年級學生

三、 教學節數

兩節課(共 90 分鐘)

四、 課程架構（主題、單元名稱、教學活動、教學資源……）

主題：**你反菸，我拒檳，你我生活好清新**

目標：

1. 能說出吸菸及吃檳榔對人體不同的器官所造成的傷害。
2. 能知道二手菸的危害。
3. 能夠將反菸拒檳的概念落實到生活中。
4. 能夠應用圖文表達情意，分享經驗，增強對反菸拒檳的知覺。

單元名稱：菸害現形記(45 分鐘)

教學活動：

本教學活動先進行知識教學，讓學生了解吸煙對身體的傷害，以及二手菸對生活的影響。最後搭配菸害警示圖文創作，讓學生創作出最適合印製在菸盒上的菸害警示圖文。

教學資源：

菸害現形記投影片、學習單、各國菸盒警示圖文、菸害防制影片

單元名稱：反菸拒檳歌曲我來編(45 分鐘)-協同衛生組長教學

教學活動：

本教學活動協同衛生組長進行教學,讓學生進行討論吸菸及吃檳榔對身體的傷害。最後搭配本校105學年度反菸拒檳歌曲，讓學生分組進行歌詞改編創作。

教學資源：

菸檳防制宣導投影片、學習單、本校105學年度反菸拒檳歌曲-戒菸ing&PPAP

五、教學目標與能力指標

（一）教學目標

1. 能說出吸菸及吃檳榔對人體不同的器官所造成的傷害。〈健康與體育領域〉
2. 能知道二手菸的危害。
3. 能夠將反菸拒檳的概念落實到生活中。
4. 能夠應用圖文表達情意，分享經驗，增強對反菸拒檳的知覺。〈語文及藝文領域〉

（二）國中、小健體領域或其他領域分段能力指標

7-2-5 調查、分析生活週遭環境問題與人體健康的關係。

6-2-5 了解並培養健全的生活態度。

5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害的知識、態度與技能。

5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。

1-2-5 嘗試與同學分工、規劃、合作，從事藝術創作活動。

1-2-2 嘗試以視覺、聽覺及動覺的藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力

2-2-7 相互欣賞同儕間視覺、聽覺、動覺的藝術作品，並能描述個人感受及對他人創作的見解。

2-2-2-1 能在聆聽過程中，系統歸納他人發表之內容。

2-2-2-2 能針對問題，提出自己的意見或看法。

2-2-3-3 能發展仔細聆聽與歸納要點的能力

（三）重大議題

環境教育

7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。

五、 教學策略

【單元一】

透過菸害現形記簡報，運用講述法為主軸以投影片介紹讓學生了解吸菸對身體的傷害，以及二手菸對生活的影響，引導學生以批判性思考的方式來看待各國的菸盒警示圖文標誌，最後搭配菸害警示圖文創作讓學生設計，強化對菸害的認知。

【單元二】

透過和衛生組長進行協同教學，教師以問答方式引導學生思考吸菸及吃檳榔對周遭人的影響，並將教學活動延伸至藝文及語文領域，經由填詞的創作與發表，更了解吸菸吃檳榔對自己及家人的傷害。

七、教學活動設計

【單元一】(1 節/45 分鐘)

（一）教學活動流程

教學目標	教學活動	教材教具	時間（分）	評量方式
健 7-2-5 健 6-2-5	**一、準備活動** 教師準備菸害現形記簡報、吸菸小傻瓜影片、各國菸盒警示圖文以及學習單。	簡報、影片、學習單		

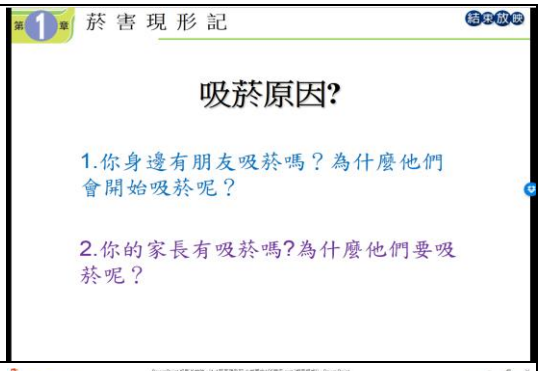
健 5-2-4 語 2-2-2-1 語 2-2-2-2 語 2-2-2-3	**二、教學活動** 教師提問： 詢問學生有沒有聞到過菸味？請說出是什麼味道？有什麼感受？身體有沒有不舒服的感覺？家中是否有人會吸菸？ 教師首先透過菸草的前世今生故事，讓學生了解菸害是如何一步一步地進到人類世界。 **<活動一> 吸菸對身體有什麼傷害** 1. 詢問學生吸菸對身體的影響。 2. 教師利用簡報及影片說明吸菸的立即傷害及長期傷害。 **<活動二> 這不是我想要的空氣** 1. 教師播放吸菸小傻瓜的影片，讓學生知道吸菸對肺部的影響。 2. 教師播放各國菸盒上的菸害警示圖文，並讓學生討論各國菸害警示圖文內容的用意，並發表吸菸對健康及環境後果影響。 **三、綜合活動** 1. 教師引導學生對本節課程做一個回顧、概念歸納統整。 2. 學生完成菸害現形記學習單。 3. 學生於課後完成菸害警示圖文創作。		10 分 15 分 15 分 5 分	認真聽講 認真觀賞 認真觀賞 熱烈討論 踴躍分享 認真完成

(二)附錄

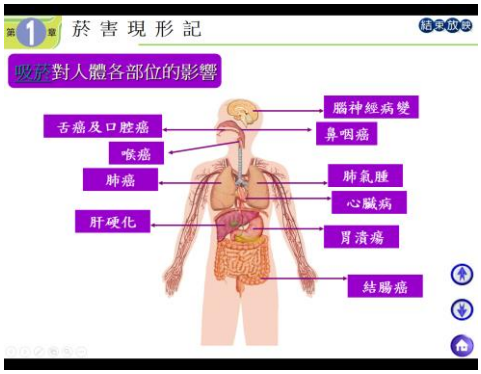
附錄 1：PPT

1

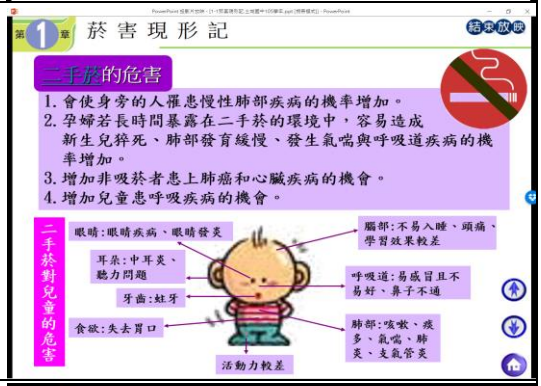
2



3



4



5

6

附錄 2：影片

1. 01 菸蟲大餐
2. 02 妳用菸化妝嗎？
3. 03 愛他就從戒菸開始
4. 04 吸菸小傻瓜實驗
5. 05 老菸槍篇
6. 06 菸害防制影片-分手篇
7. 07 菸害防制影片-發洩篇

附錄 3：學習單

新 北 市 立 土 城 國 中【菸 害 現 形 記】學 習 單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、不必要的支出：吸菸的代價

1.算算看，假設你每天吸一包菸，每包菸 100 元，一個月要花費多少元呢？

100 元 × 30（天）＝ _____元

2.再算算看，一年要花費多少元呢？

_____元 × 12（個月）＝ _____元

3.如果省下這些錢，你想要如何利用？

4.除了買菸的錢，未來因治療吸菸引發的疾病，需負擔的醫療費用也很可觀。

二、菸害警示圖文創作

說明：請發揮想像力，創作出最適合印製在菸盒上的**菸害警示圖文**(包含文字、圖案、著色)。

【單元二】(1 節/45 分鐘)

(一) 教學活動流程

學習目標	教學活動	教材教具	時間(分)	評量方式
健 5-2-4 健 5-3-4 健 1-2-5 藝 1-2-5 藝 1-2-2 藝 2-2-7 語 2-2-2-1 語 2-2-2-2 語 2-2-2-3	**一、準備活動** 協同衛生組長準備菸・檳榔危害防制宣導簡報、反菸拒檳歌曲、上學期運動會反菸拒檳舞蹈影片以及學習單。 **二、教學活動** 1. 複習學生上堂課所學知識，教師提問吸煙會對身心造成哪些傷害?吸二手菸將造成什麼傷害?當身邊的人吸菸時,我們該如何表達自己的感受,並加以勸導?不吸菸的好處有哪些？ 2. 教師進一步說明檳榔的危害，喚起學生對於檳榔危害的知識，並應用拒絕的技巧來排除檳榔的危害。 3. 教師詢問學生是否還記得上學期學校運動會，衛生組長帶領老師和學生們所跳的反菸拒檳舞蹈。教師播放反菸拒檳歌曲及舞蹈，讓學生更加融入今日教學主題-改編歌詞。 **<活動一> 反菸拒檳歌曲我來編** 1. 教師藉由播放衛生組長所改編的反菸拒編歌詞，透過分組讓學生創作遠離菸害及檳害歌詞。 2. 完成後，各組進行演練並上台表演。 3. 各組心得分享對反菸拒檳的看法。 4. 兩位教師共同講評。	簡報、影片、學習單	15 分 20 分 10 分	踴躍發表 熱烈討論 認真創作 熱烈參與 熱烈發表 認真聽講

(二)附錄

附錄 1：PPT

1

2

附錄 2：歌曲及影片

1. 01 戒煙 ing+PPAP 表演版歌曲
2. 02 土城國中 105 學年度運動會反菸檳宣傳舞蹈

附錄 3：學習單

土城國中 105 學年度反菸拒檳歌曲 我來編

班級：

組員座號：

組員姓名：

戒菸 ing

戒菸 ing　happy ing　心情就像是　坐上一台噴射機

戒菸 ing　改變 ing　改變了黃昏　黎明　有你　都心跳到不行

你是空氣　但是好聞勝過二手菸

你是陽光　但是卻能照進半夜裡

菸能載舟　也能覆舟　搞亂你生命

現在開始戒菸　健－康－Body！(健－康－Body！健康－Body！)

戒菸 ing　happy ing　心情就像是　坐上一台噴射機

戒菸 ing　改變 ing　改變了黃昏　黎明　有你　都心跳到不行

PPAP

I have a 菸 I have a 賴打 Oh~我愛抽菸

I have a 菁仔 I have a 檳榔 Oh~我愛檳榔

愛抽菸 愛吃檳 Oh~得口腔癌

戒菸拒檳作伙來

請和組員選擇其中一首歌曲來進行反菸拒檳創意改編

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

我們這組對反菸拒檳的看法：

_____

附件二：(實施計畫、會議紀錄等)

新北市土城國中105年度推動學校校園戒菸、戒檳教育實施計畫

一、依據：

本辦法依據教育部「學校衛生法」、內政部「兒童及少年福利法」、行政院衛生署「菸害防制法」相關規定訂定之。

二、目標：

(1) 成立學校戒菸、戒檳教育工作小組以利各項活動的推行。

(2) 提供校園內吸菸嚼檳學生適當的戒菸、戒檳教育與轉介，降低校園菸檳危害問題。

(3) 進行校園內吸菸嚼檳學生戒菸、戒檳團體活動課程與個別輔導，強化其拒菸拒檳、戒菸、戒檳行為。

三、辦理單位：

(1) 主辦：學務處

(2) 協辦：輔導處、教務處（與相關家長、社區資源）

四、實施策略及具體作法：

一、 菸檳防制教育策略

（一）擬定與推動菸檳防制政策

1. 訂定校園菸檳防制計畫(含獎勵措施），結合學校健康促進學校計畫，且置專責人員或成立相關組織推動校園菸害防制工作。
2. 設立菸害因應與輔導機制，如：建立自主管理機制、訂定菸害事件處理流程（含菸害反應網絡或管道）。

（二）推廣菸害防制教材及教學

1. 學校設置連結菸害防制教育、無菸環境、戒菸教育資源網站（如：菸害防制教育相關法令、活動、課程教材等資料庫）。
2. 鼓勵教師發展菸害防制教材教案，並運用現有菸害防制教材，以充實相關課程中有關菸害之防制教育。
3. 鼓勵師生進行有關菸害防制的調查或行動研究方案。

（三）培訓校園菸害防制人員：辦理校內教職員工菸害防制教育研習活動，鼓勵教師受訓為戒菸種子教師。

（四）辦理菸害防制宣導活動

1. 校內舉辦反菸、拒菸及戒菸相關的宣導活動。
2. 辦理以校園教職員工生及家長為對象的反菸、拒菸及戒菸活動，例如：宣導講座、影片觀賞、海報製作等。
3. 建立社區資源之管道，請周邊愛心商店不販售菸品予18歲以下青少年。
4. 加強菸害防制宣導活動，尤其青少年吸菸問題之宣導。

二、 營造無菸無檳環境策略

（一）學校校外人行步道建構為無菸步道。

（二）加強健康無菸校園環境佈置，如張貼禁菸海報標語、建置無菸專欄、無菸廁所佈置競賽、反菸拒檳海報競賽等活動。

（三）加強校園安全巡邏稽查（包括：廁所、校園死角、汽、機車停車場等），取締教職員工生之吸菸行為。

（四）邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸社區營造活動（如：推動無菸商店、無菸家庭）。

（五）配合相關單位運用 5 月無菸月共同推動菸害防制宣導，營造無菸氛圍。

（六）在工程建設或施工地方，與廠商簽訂契約時，增訂「禁止於校園內吸菸，違者依菸害防制法，處以罰鍰…」等文字，並落實校園內全面禁菸的規範。

三、 戒菸教育策略

（一）輔立校內輔導教師、護理人員、健康教育教師等，參與各縣市衛生局或國健局辦理之校園戒菸種子師資的培訓。

（二）對吸菸學生實施戒菸教育活動，包括戒菸教育團體課程及個別輔導等。

（三）與當地之戒菸治療機構合作，轉介校內有吸菸之教職員工生接受戒菸諮商與戒菸治療。

（四）辦理吸菸學生成功戒菸獎勵措施（如：改過、銷過）。

五、戒菸、戒檳教育工作小組組織表

職　　稱	本　　職	姓　　名	職　　掌
召集人	校　　長	鄧文南	綜理工作小組各項事宜、督導工作狀況。
副召集人	學務主任	許良羽	協助綜理工作小組各項事宜、督導工作狀況。
行政組	生教（輔）組長 衛生組長 學校護理師	詹政益 張福佳 蘇惠貞	規劃並執行各項工作計畫。
教務組	教務主任 教學組長	李家銘 何思婷	協辦相關業務，如規畫宣導課程之實施時間，並納入課程計畫中。
環境組	總務主任	劉明志	協辦相關業務 1.相關宣導標語、標誌之設置。 2.跑馬燈宣導事宜。 3.校園開放後的校園管理。
輔導組	輔導主任 輔導組長	陳淑媛 張嘉芸	協辦相關業務：對於有吸菸行為之學生，進行相關輔導工作。
推動組	七年級級導師 八年級級導師 九年級級導師 健體領域	陳嘉瑄 陳慧璉 陳怡玲 邱曉娟	各學年拒菸教學課程執行監督。 協助校園拒菸活動推展。
委員	家長會代表	王國權	協助辦理家長及社區反菸拒菸活動。
委員	學生代表	林暐智	衛生糾察隊長協助推動菸檳防制活動。

六、計畫時程：民國 105 年 8 月至 106 月 7 日。

七、 獎勵

(1)　若前因違反菸害防制規範受處分者，得依「改過銷過」實施辦法，至學務處生活教育組申請辦理改過銷過，以激勵學生踴躍報名參加，提昇教育成效。

(2)　經評估吸菸嚼檳學生成功戒菸、戒檳者，得公開表揚，以增加學生戒菸、戒檳意願。

八、 預期效益

一、 建構教職員工生無菸無檳支持性環境。

二、 強化學校與社區行動力，共創沒有菸檳的校園。

三、 發展學生族群拒菸及戒菸之個人技巧。

四、 提供教職員工生多元、可就近接受之戒菸服務。

九、本計畫陳　校長核准後實施，如有未盡事宜另補充之，修正時亦同。

附件三：(心得分享，含親師生)

健康教育老師李清婉：

這次課程的優點如下:

1. 菸檳防制本來就是七年級的既定課程，但是經由和衛生組長的腦力激盪所設計出來的課程，內容更加豐富，上課方式更為活潑，教學更有效果。
2. 健教教學方面運用穿插很多圖片及影片的教學投影片進行教學，並適時展示菸品及吸菸小傻瓜以營造教學情境，學生很容易就將菸、檳的危害知識記憶深刻。
3. 學習單中的菸害警示圖文創作及反菸拒菸改編歌詞的創作活動，可讓學生再度反思及複習上課內容，並化為創作，是不錯的總結性活動。

可再加強的部份:

1. 本次教學活動後，會再進行一次拒絕的技巧教學及學生演練,，強化學生實際拒菸、檳等成癮物質的能力，教學會更完整。
2. 雖教學內容完整，但會佔用很多節課，壓縮到其他健教單元的上課時間，要再稍加精簡、濃縮。

衛生組長張福佳：

很開心這次能有機會和健體領域的清婉老師協同合作，菸檳防制議題一直是學校的重要議題，希望透由此課程，讓學生藉由知識的了解，建立反菸拒菸的信念與態度，進而運用學生熟悉的歌曲，進行改編歌詞的創作活動將反菸拒菸的理念表現出來。也希望經由學生的創意，達到反菸拒檳的效果，此活動設計，教學容易、學生接受度高，效果評估也不錯。但其實也發現有些學生在改編歌詞時的方向，會以吸菸吃檳榔導致性功能障礙或不孕的角度來編寫，進而造成反菸拒檳真正的用意沒有真正被凸顯出來，之後也希望安排學生角色扮演將故事實際演出，執行效果或許會更佳。

7 年 9 班 13 號蔡惟晨拒菸小尖兵心得

自從國一上學期，我就開始擔任班上的衛生股長，為了掃區的整潔，我常常告訴大家盡快去掃地、提醒同學別再聊天，還有一同維護班上的整潔，但其實雖然我盡了衛生股長的本份，但我覺得只有這樣可能還不夠，因為我想服務的不只是這個班級而已。

下學期我很榮幸擔任了學校的拒菸小尖兵，除了參與這項活動外，在校園中若是看到了菸蒂就必須順手撿起並立即通知學務處，因為我們學校是一個無菸學校，不可以出現菸蒂，常發現假日過後校內會出現許多的菸蒂，也了解到原來有些校外人士常常會不守規矩，在校內抽菸。我覺得菸不但會影響人的身體，甚至有些菸在尚未熄火的情況，還有可能會發生祝融，這些事情都會對人類影響極大的影響。但其實菸也不是沒有好處，在以前沒有農藥的時候，就有人把菸草曬了，放在青菜上以防蟲害；還有另一種功效是在以前家境不是富裕的情況下，有人會拿來當作藥草使用，不但可以治病也能幫助生活所需。但若將菸用在人體上就不是好的舉動，常看到很多人在抽菸，但菸的味道真的很臭，二手菸也會影響人們的健康，所以我藉由擔任拒菸小尖兵宣導抽菸的壞處，希望可以幫助更多的人，告訴他們「菸」要用在正確的地方，無的放矢是沒有用的。

透過擔任拒菸小尖兵，我向我的親戚朋友們宣導抽菸的壞處以及告訴他們菸的小故事，很開心他們都能聽我的宣導。拒菸要從你我做起，隨時注意環境、關心周遭的人，這樣子一來可以減少空氣汙染，二來身心可保持健康，不要讓菸來主宰我們的生活。套一句我們學校衛生組長常說的話，「你反菸，我拒檳，土中生活好清新」，大家一同愛惜我們的環境，而我也以我擔任拒菸小尖兵為榮。