

教育部國民及學前教育署
107 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：

「年輕有知，拒菸檳，就是潮！」

—探討菸檳防治課程

對高中生知識、態度及自我效能之影響

研究機構：臺北市立大同高級中學

研究者：王禹智組長、張秀美老師、林淑如老師

指導者：劉影梅教授

中 華 民 國 1 0 8 年 4 月 8 日

「年輕有知，拒菸檳，就是潮！」

—探討菸檳防治課程對高中生知識、態度及自我效能之影響

摘要

一、研究背景與研究目的

本校位於臺北市中心近捷運站，緊鄰四平商圈，交通與生活機能便利，校地廣闊更為臺北市立高中第二大學校。優點為生活飲食便利、提供學生充足的運動空間，多數時間可與同儕互動，將注意力投注於健康休閒活動，因此推動健康促進活動有較高的優勢。反之，生活便利導致人口複雜，使學生易接觸成癮性的有害物質刺激；校地廣闊導致死角多，校園巡視、管理亦顯得人力不足。

高中生正值風暴期，許多同儕、課業、家庭等生活壓力，容易找不到出口，轉而嘗試各種“或許”可以紓解的方法，菸、檳即在此刻悄悄的走進青少年的生命中。

本研究基於以上背景，欲提升學生的菸檳防制知識及感受性，增進個人的自我管理、判斷能力，期待達到以下三點目的。

(一) 探討本校高中生對吸菸及嚼食檳榔行為的現況。

(二) 探討健康護理課學習菸檳防制議題，能否提升學生對抽菸、嚼食檳榔的知識及態度。

(三) 瞭解學生面對抽菸、嚼食檳榔行為之自我效能。

期待可以了解學生的觀點及態度，更確認菸檳防治課程對於學生的影響，進而培養出能夠判斷、拒絕不適當行為的青少年。

二、研究方法

以本校高中一年級及二年級共 127 位學生為研究對象。高中一年級 64 位學生為對照組，參與健康促進宣導、活動。高中二年級 63 位學生為實驗組，除參與本校健康促進宣導、活動外，更於健康護理課教授菸檳防治相關知識及正確態度。

透過臺北市健康促進網路問卷進行前、後測評量，了解學生於健康護理課後，是否有效提升菸檳防治的認知及個人自主管理與判斷的觀念。再藉由學習單心得回饋、師生互動對話、課堂參與情形等質性回饋評估學生之情意態度表現。

三、研究發現

(一) 本校學生未從事吸菸及未嚼食檳榔之行為高達 99%。

(二) 健康護理課有效提升學生菸檳危害知識。

(三) 本校 95%以上學生具有正確的菸檳危害態度。

(四) 本校學生拒絕菸檳自我效能趨近 100%。

關鍵詞：菸檳防治、健康護理課

聯絡人：王禹智 g127@ttsh.tw 臺北市中山區長春路 167 號

第一章 緒論

壹、研究背景與動機

高中生正值風暴期，生活承受著許多大人們所看不見的壓力，包括同儕、課業、家庭等生活壓力。董氏基金會更於107年7月公佈六都國、高中生青少年憂鬱程度調查，結果發現有23.9%情緒起伏不定，13.3%有明顯憂鬱情緒，更深入探討憂鬱原因發現其中前三大原因為64.8%因「課業考試壓力」、47.8%「對未來不確定性」、39.5%「人際關係」，除此之外包括經濟、家庭互動和身材外貌等原因都是容易造成青少年的憂鬱情緒（趙于婷，2018）。

憂鬱情緒成為學生身上的枷鎖，令人擔憂是13.3%「有明顯憂鬱情緒」者需尋求專業協助，但向輔導老師求助者僅有十分之一，且超過42%的青少年表示不願意告訴父母（林周義，2018）。青少年當壓力找不到出口，轉而嘗試各種“或許”可以紓解的方法，菸、檳等成癮性物質即在此刻悄悄的走進青少年的生命中。

本校持續推動健康促進菸檳防治議題及無菸校園，學生抽菸、吃檳榔的違規紀錄近乎零，但本校鄰近四平商圈，小吃飲食、餐廳及電影院有高度便利及娛樂性，周圍更有許多商業辦公大樓，因此，當學生走出校園，看見上班族、商家吞雲吐霧的暢談生活、馬路及人行道的菸蒂訴說著抽菸沒什麼，甚至檳榔渣及紅色印記也跑來為商圈上妝，如此豐富的刺激、吸引力及理所當然悄悄地滲透學生的生活。因此，學生必須具備足夠的信念與正確的認知，為自己建立保護網，才可避免接觸菸、檳等成癮性物質，透過不恰當的不良行為與習慣抒發情緒壓力。

貳、現況分析

本校持續推動「無菸校園」為全校親師生營造健康舒適的校園，並推動進康促進相關業務不遺餘力，為學生的健康生活把關。Tittle 等人（2003）研究指出青少年偏差行為常發生於12歲到14歲，而17歲至19歲更為高峰期，面對新世代的轉變，學生的情緒壓力與日俱增，內在管理自我控制能力退步，同時，外在的誘因日新月異，社群軟體的渲染、媒體的不實宣傳、同儕的慫恿壓力等，種種的內憂外患都容易使青少年出現偏差的認知與行為。因此，學生需學習更多的健康促進知識，提升自我判斷成為自己健康守門員，以下針對本校進行STOT分析。

表 1 本校 SWOT 分析

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 位於市中心、近捷運站、交通便利。 2. 校地幅員廣闊，綠樹較多有益健康，環境優。 3. 運動設施與設備齊全，有助學生鍛鍊體能及增進健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因學校附近為商業區，小吃林立，健康飲食觀念推廣不易，抽菸民眾多。 2. 校地幅員廣闊，死角多，校園安全需較多人力介入。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校地廣闊、幽靜舒適校園內無噪聲及空氣污染，容易推動健康促進。 2. 學校運動場地空間充足，學生可以將更多心力投入運動，降低接觸成癮物質的機會。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 附近為商業區，餐飲多樣化，健康飲食觀念推動困難，抽菸民眾多。 2. 校地幅員廣大，四周商業區，商店複雜多元，環境複雜，學生意接收到負面刺激。
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校長及各處室主任，重視健康議題，二位護理師理念一致，共同打造健康校園。 2. 教師重視學生的品德、多元發展。 	<p>二位護理師服務全校教職員工及學生共約 2800 多人，議題之推動仍需強化共識。</p>	<p>志工協助健康中心相關業務，訂定完善的緊急傷病機制。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生普遍對於健康促進活動感無趣，參與度低。 2. 對健康促進之正確觀念及具體行動需加強宣導。
教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合度佳，健康議題融入課程落實。 2. 行政規劃活動多元。 	<p>整合各領域教師相關議題活動，時間吃緊，執行有限。</p>	<p>各處室進行相同類型健康議題有效整合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高中生課程多、活動多，健促觀念之落實可再提升。 2. 因課綱限制，高一無健康護理課傳達健康促進知識。
社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區民眾多會利用廣闊校園運動，及借用場地集會，重視健康之觀念一致。 2. 鄰近醫療院所、校內社團與社區合作良好。 	<p>尚未正式引進附近醫療院所資源推動協助。</p>	<p>健檢工作與優良醫療院所、志工團合作，共同推動醫療檢查及健促。健促議題亦可與社區結合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 附近商家，為商業考量，不易與學校合作，推展健康促進活動。 2. 由於校園開放，社區民眾進入校園，抽菸及嚼食檳榔行為難以管控，無菸校園難零失誤。
家長互動	<p>家長志工投入人力資源豐沛。</p>	<p>除國中外，多數家長不在此學區。</p>	<p>部分家長對當地社區資源容易掌握。</p>	<p>健促業務需長時間培養，學校家長志工難以推動。</p>

參、文獻探討

國民健康署針對國人吸菸行為調查發現吸菸年紀有年輕化的趨勢，所幸，調查結果中亦呈現青少年抽菸比率逐年降低，但仍將近每 12 名高中職學生中則有 1 名正在吸菸（衛生福利部國民健康署，2018）。除了紙菸，電子煙更在學生中悄悄蔓延，全國成人使用時下流行的電子菸比例下降，不過青少年卻逐年上升（蔡政珉，2017），且吸食狀況隨年級愈高而增加之趨勢，推估現今我國總計約有 5.2 萬青少年正使用電子煙（衛生福利部國民健康署，2018），此數字衝擊著各級學校，提醒著菸害防制推動是刻不容緩的健康促進議題。

台灣檳榔防制暨口腔癌防治聯盟表示台灣成人嚼食檳榔比率下降，但台北市的青少年嚼食檳榔人口近年來逐漸攀升，也是國、高中生嚼食檳榔率連續3年都上升的全台唯一縣市（林宛瑩，2018）從研究資料顯示以往認為離學生相當遙遠的檳榔，在近幾年已滲入學生生活，且台灣檳榔防制暨口腔癌防治聯盟工作小組成員莊麗真說明，除了家人有嚼檳史的因素外，同儕次文化、宮廟文化都可能影響青少年食用檳榔。（林惠琴，2018）

根據近期調查與新聞報導，菸檳防制議題需要從青少年時就開始宣導與教育，因此，本研究欲了解辦理健康促進活動及健康護理課程能否提升學生的知識、態度及自我效能，故有以下研究目的。

肆、研究目的

本研究以學生為主要研究對象，欲瞭解本校學生對菸檳防制的認知與態度以及健康護理課程教授菸檳防治主題能否提升學生的知識、態度及自我效能。本校辦理全校性健康促進宣導活動，另本校課程規劃僅高中二年級開設健康護理課，因此以高二學生為實驗組，為探討健康護理課教授菸檳知識能否有效提升學生菸檳防治的認知及個人自主管理與判斷的觀念；高一學生為對照組，參與健康促進活動卻未於課程中教授菸檳防治議題。採「臺北市107學年度健康促進網路問卷」進行量化研究，透過研究結果與討論，建構未來可行方案。依據上述研究動機，本研究主要目的有三點，分別為：

- 一、探討臺北市立大同高級中學學生對吸菸及嚼食檳榔行為的現況。
- 二、探討健康護理課學習菸檳防制議題，能否提升學生對抽菸、嚼食檳榔的知識。
- 三、瞭解學生面對抽菸、嚼食檳榔行為之自我效能。

第二章 研究方法與實施

本章節敘述研究過程中設計理念、過程中所辦理的宣導、健康促進活動以及健康護理課教授的內容，接著說明研究工具與後續資料處理的方式。

壹、研究方法設計

本研究旨在探討臺北市立大同高級中學對於菸檳防害態度、認知及自我效能的現況，以及健康護理課教授菸檳防害課程，能否提升學生的態度、認知及自我效能。以下為本研究所進行的研究組織與架構。

一、研究對象

本研究透過以臺北市大同高級中學高中部學生為母群體，採實驗組及對照組進行比較分析，實驗組為高二學生 63 人，對照組為高一學生 64 人，總人數相當，且男女比例人數接近，研究對象資料整理如下。

表 2 研究對象資料整理

組別	年級	測驗人數	男生	女生
實驗組	高二	63	26	37
對照組	高一	64	31	33

二、研究架構

為探討健康護理課教授菸檳防制課程對學生的幫助，並搭配本校課程及健康促進活動規劃進行研究，實驗組及對照組皆依照教育局規定時間於 107 年 12 月份完成前測，並於 108 年 3 月份完成後測，前測及後測中間則進行全校性的宣導及辦理健康促進活動，另僅實驗組於健康護理課教授菸檳防制課程，本研究架構整理如下表。

表 3 研究架構整理

組別	前測日期	中介因素		後測日期
		全校性宣導 健康促進活動	健康護理課 教授菸檳防制課程	
實驗組	107/12/10	V	V	108/03/18
	107/12/11			108/03/19
對照組	107/12/25	V	X	108/03/19

三、健康促進委員會

為使本校健康促進推動順利，組成健康促進委員會，共同探討本校健康促進議題並推動，以協助本校學生有更好的健康促進環境與健康的身心狀況，本委員會組織成員如下表。

表 4 健康促進委員會組織圖

職稱	負責人	工作職掌
主任委員	校長 莊智鈞	綜理學校衛生暨健康促進工作。

職稱	負責人	工作職掌
副主任委員	學務主任 周明蒨	1. 籌組並負責學校衛生暨健康促進委員會有關工作。 2. 推動健康促進活動。
執行秘書	衛生組長 王禹智	1. 擬定學校健康促進實施計畫相關資料彙整。 2. 督導健康中心落實衛生保健工作。 3. 規劃並維護學校環境衛生工作。 4. 健康促進活動及重要業務列入工作計畫或學校行事曆活動中，並據以執行。 5. 定期召開委員會議與製作會議紀錄，執行會議決議。 6. 定期填報各式衛生及健康自評表(日報表、月報表)。
健康服務組	護理師 楊倩玲、陳素貞	1. 推行學校衛生工作及推展健康教育及相關資訊諮詢。 2. 辦理傳染病預防、管理、通報(教育及衛生主管機關)，追蹤罹病個案及後續治療情形。 3. 辦理學生健康檢查及缺點矯治。 4. 將健康檢查及疾病檢查結果載入學生資料卡，並輸入電腦建檔列管。 5. 傷病處理及急救。 6. 辦理學生團體保險。 7. 特殊疾病學生醫療轉介及個案管理，並協助家長運用社會資源，輔導患有體格缺陷或罹病學生接受矯治或醫療，必要時，特殊疾病學生資料提供教學、輔導與醫療之參考。(經家長同意或依法須提供者)
安全通報組	生輔組長 鄭吉村 生教組長 朱慶元	1. 協助維護校區安全及環境衛生教育。 2. 意外事件或疾病事件視等級依時限通報。 3. 協助推動健康促進相關議題。 4. 推動愛心商家，不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。 5. 校園全面禁菸，依菸害防制法規定設置明顯警告標示。
體育活動組	體育組長 邱泰勳	推動校內各項運動競賽、SH150、體適能等健康促進活動。
餐飲管理組	衛生組長 王禹智 員生社理事主席 李天德	1. 配合健康宣導，不得販售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。 2. 定期檢核並填報自評表上簽鈞長備查。
教學設計暨課程發展組	教務主任 吳致娟 教學組長 康瀨文 教務組長 葉怡君 高中健康與護理教師 張秀美 國中健康教育教師 林淑如	1. 推動學校健康促進性教育議題融入課程與教學活動。 2. 統整各領域與健康促進性教育議題課程內容與活動。 3. 執行健康促進議題與急救知能於課程設計與教學活動。 4. 相關教師在職進修及研習之規劃及實施。 5. 疫情達停課標準時，規劃居家學習措施及復課事宜。

職稱	負責人	工作職掌
設備環境組	總務主任 陳文琪	1. 改善衛生環境與維護校區安全。 2. 充實各項軟硬體設備，符合相關法令規定標準。 3. 辦理環境消毒、改進及維護衛生設備。 4. 指派專人領取健康促進相關議題文宣出版品。 5. 每學期定期檢查保養修繕教學及運動遊戲器材設備，並督導及指派各項教學及運動遊戲器材設備維護人員。 6. 充實健康中心之各項設備，以符合中央主管機關訂定之設施基準。
服務推廣組	圖書館主任 何叔俞	1. 配合衛生組業務，協助環境教育宣導放置跑馬燈。 2. 協助印製相關活動海報及宣導事宜。 3. 推薦及購買相關之衛生教育書籍。
心理環境組	輔導主任 陳麗英	1. 推動與營造學校心理健康有關之溫馨環境。 2. 建構校園心理支持輔導網絡系統。
社會資源組	家長代表 2 位	促進社區各有關機構之聯繫與合作增進學校與社區健康促進之推行。
學生代表	高中代表 國中代表	1. 了解學校健促議題。 2. 協助宣導健促活動。
會計組	會計主任 莊靜怡	編列及審核經費，促進本校衛生及健康教育之推展。

四、全校性宣導及健康促進活動

為提升全校學生健康促進菸檳防制知能，辦理全校行的宣導及健康促進推動活動，各項活動說明及佐證照片，詳如表 5、表 6。

表 5 全校性宣導及健康促進活動一覽表

宣導、活動名稱	說明	辦理期程	備註
健康促進委員會	說明本學年健康促進議題及各項活動報告、檢討建議。	107/9/13 108/2/26	
健康教育課（國中部） 健康護理課（高中部）	1. 學期初即討論各年級健康促進課程內容。 2. 本學年被教育局指定為菸檳防制議題，加強菸檳防制知識宣導。 3. 持續教授各項健康促進主題相關知識。	全學年	
校慶社區服務	校慶前進行學校周圍社區淨街活動，提供整潔的校園及周邊予各位貴賓，同時，讓學生感受要維持環境所有人的責任，並從自身做起。	107/11/9	
健康促進議題問卷 （前測）	依照教育局相關規定，包含指定議題、年級完成健康促進前測問卷。	107/12/5 107/12/31	問卷詳見附件一。

宣導、活動名稱	說明	辦理期程	備註
結業式宣導	結業式進行菸檳防制宣導，提醒學生寒假期間應維持與上課期間相同的約束力，避免接觸任何成癮物質。	108/1/8	生輔組生活宣導
社團宣導、參與	透過學生自治的力量，教官帶領春暉社同學認識菸檳對於生活的危害，進而發揮同儕影響力量，讓約束及拒絕成癮物質可以在同儕間相互提醒。	108/3/8	
健康促進海報專區	本校健康促進海報專區專門設計菸檳防制海報，並搭配健康促進週辦理之活動。	全學期	
學校日家長宣導	1. 請家長會協助鼓勵家長了解菸檳防制知識。 2. 學校日手冊進行宣導。	108/3/8	
健康促進週	1. 宣導：朝會、全校身高體重視力測量時段，發放菸檳防制宣傳資料並公告於班級公佈欄等宣導方式。 2. 菸檳議題海報公告於中央穿堂，搭配健促尋寶趣學習單。 3. 健促尋寶趣活動實施計畫 4. 完成藏寶圖可獲得精美禮物。	108/3/11 108/3/15	實施計畫詳見附件二。 藏寶圖詳見附件三。
健康促進議題問卷 (後測)	依照教育局相關規定完成健康促進前、後測問卷。	108/2/20 108/3/20	

表 6 全校性宣導及健康促進活動佐證照片

	
健康促進委員會報告本學期活動內容	校慶社區服務



健康教育課程-“感受”菸的傷害



健康教育課程-“體驗”檳的威力



健康護理課程-菸檳知識傳遞



健康護理課-學會說不！



結業式宣導



春暉社社區活動



健康促進週-學生說明



健康促進週-校園尋寶標誌



健康促進週-校園尋寶中



健康促進週-尋寶獲得獎品



健康促進問卷-前測



健康促進問卷-後測

五、健康護理課教授菸檳防制主題課程

由於本校課程規劃之限制，高中部學生僅於高二規劃健康護理課，高一學生則否，因此，本研究藉由此限制研究健康護理課教授菸檳防治是否能提升學生對於菸檳防治的認知、態度及自我效能。

教學重點首先帶領學生了解吸菸的原因、吸菸如何造成學生身體有形與無形的傷害，再透過法律成面帶學生認識菸害防制法與訂定原因；檳榔則帶學生看見檳榔對於身體、環境的危害影響，最後透過劇情演出的方式讓學生討論現今高中生可以用什麼方法拒絕，學習生活中真正的能力。

教學活動設計詳見附件四。

貳、研究工具

本研究以「問卷研究」為研究方法，採用「107學年度健康促進學校菸檳防制議題問卷」為研究工具，問卷主要探討學生對於菸、檳榔的現況探討，總共包含吸菸行為與二手菸暴露、拒菸自我效能、菸害態度、菸害防制/戒菸教育經驗、菸害知識、嚼食檳榔行為與暴露、拒絕檳榔自我效能、檳榔危害態度、檳榔預防/戒檳教育經驗及檳榔危害知識共10部份。

參、資料處理與分析

本研究以採用量化研究之調查研究法，問卷進行前測及後測兩階段，刪除未同時完成前後測及作答不完全之無效問卷，針對有效問卷進行彙整、建檔，再以Microsoft Excel進行各項資料分析。

第三章 研究結果與討論

本章主要藉由臺北市健康促進議題問卷菸檳防制議題前後測資料進行分析，依本研究目的僅探討吸菸及嚼食檳榔之行為與暴露、菸檳危害知識、菸檳危害態度及拒菸檳自我效能四面向進行研究結果與討論。

壹、吸菸及嚼食檳榔之行為及暴露

一、吸菸行為及二手菸暴露

探討本校吸菸行為及二手菸暴露之現況，以下分別以實驗組與對照組進行分析及全體同學進行分析與結果討論。

(一) 實驗組與對照組分析

表 7 學生沒有吸菸行為測驗資料

題目	前後測	實驗組	對照組	圖號
1. 過去 30 天(一個月)內，沒有吸過菸同學。	前測	100.0%	92.2%	圖 1
	後測	100.0%	98.4%	

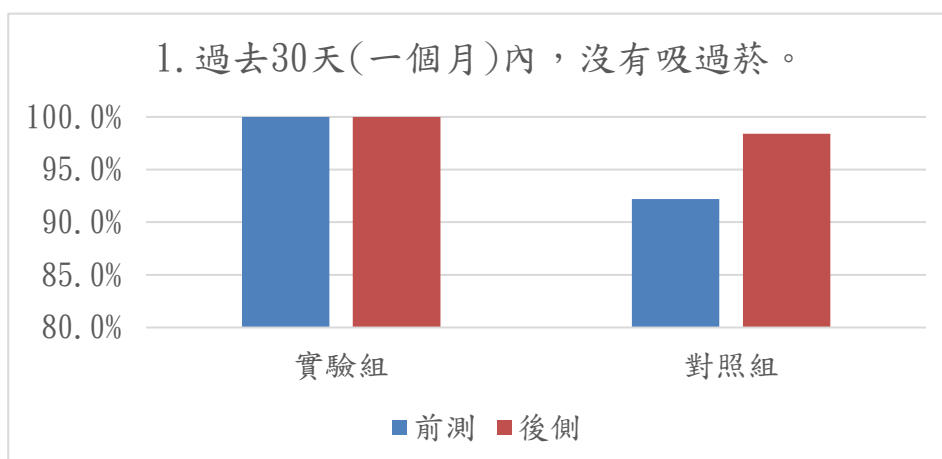


圖 1 學生沒有吸菸行為長方圖

參閱表 7 及圖 1 探討「過去 30 天(一個月)內，沒有吸過菸同學。」實驗組於前後測皆為 100%，表示學生本身即無吸菸行為，而在健康促進宣導及活動及健康護理課後，仍保持沒有吸菸行為；反之對照組的同學，沒有吸菸的同學在健康促進宣導、活動後，增加 6.2%，表示健康促進宣導、活動及健康護理課對於學生吸菸行為改善有幫助。

表 8 學生沒有吸電子煙行為測驗資料

題目	前後測	實驗組	對照組	圖號
2. 過去 30 天（一個月）內，沒有吸過「電子煙」同學。	前測	95.2%	98.4%	圖 2
	後測	98.4%	98.4%	

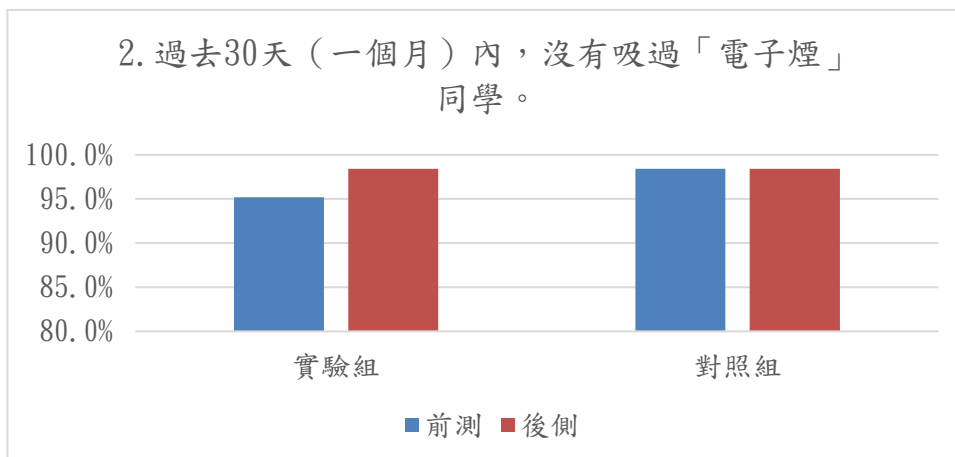


圖 2 學生沒有吸電子煙行為長方圖

「過去 30 天（一個月）內，沒有吸過電子煙同學。」實驗組於後測較前測增加 3.2%，可見健康促進宣導、活動及健康護理課後，出現進步行為；反之對照組的同學，並沒有改善。另外研究者針對第 1、2 題比較後發現，電子菸相較於香菸容易出現於學生的周遭並有吸食之行為。

表 9 七天內沒有看過別人吸菸或電子煙測驗資料

題目	前後測	實驗組	對照組	圖號
3. 過去七天內，你在校園內，你沒有看過別人吸菸或電子煙。	前測	100.0%	93.8%	圖 3
	後測	96.8%	98.4%	

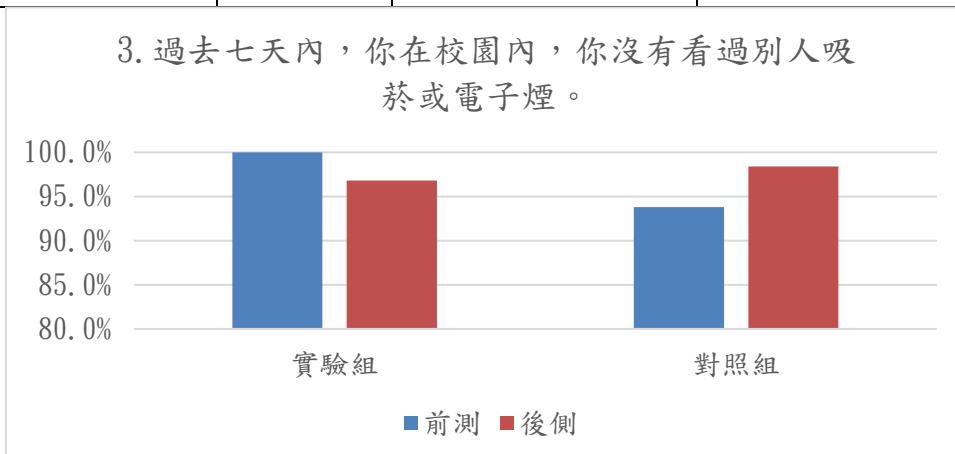


圖 3 七天內沒有看過別人吸菸或電子煙長方圖

「過去七天內，你在校園內，你沒有看過別人吸菸或電子煙。」實驗組於本題前後測分數退步，反之對照組則進步。但在此部分不能直接判斷健康促進宣導、活動及健康護理課對學生的影響。

(二) 全體母群體分析

本部分研究者欲為更深入了解本校全體受測母群體之前後測分數，進而判讀本校吸菸或電子菸行為，以及菸害暴露之現況。

表 10 全體母群體於吸菸行為及二手菸暴露現況

題目		1. 過去 30 天(一個月)內，沒有吸過菸同學。	2. 過去 30 天(一個月)內，沒有吸過「電子煙」同學。	3. 過去七天內，你在校園內，你沒有看過別人吸菸或電子煙。
前後測	前測	96.1%	96.8%	96.9%
	後測	99.2%	98.4%	97.6%
	前後測比較	+3.1%	+1.6%	+0.7%

由表 10 可見本校在推動健康促進宣導、活動及健康護理課後，學生將近 99%過去 30 天內沒有出現吸食菸或電子菸的行為，且 98%學生也不曾在學校內看過他人吸菸或電子煙。

二、嚼食檳榔行為與暴露

探討本校嚼食檳榔行為與暴露之現況，以下分別以實驗組與對照組進行分析及全體同學進行分析與結果討論。

(一) 實驗組與對照組分析

表 11 嚼食檳榔行為測驗資料

題目	前後測	實驗組	對照組	圖號
19. 過去 30 天(一個月)內，你沒有嚼食過檳榔。	前測	98.4%	95.3%	圖 4
	後測	98.4%	95.3%	

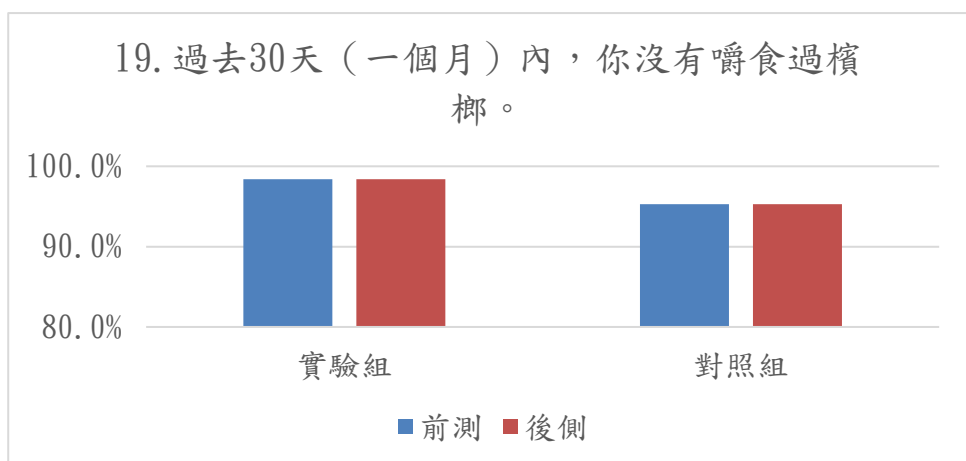


圖 4 嚼食檳榔行為長方圖

「過去 30 天（一個月）內，你沒有嚼食過檳榔。」實驗組與對照組在前後測資料都沒有上升，表示健康促進宣導、活動及健康護理課須在加強，但慶幸沒有下降，為有更多學生從事嚼食檳榔行為。

表 12 七天內沒有看過別人嚼食檳榔行為測驗資料

題目	前後測	實驗組	對照組	圖號
20. 過去七天內，你在校園內，你沒有看過別人嚼食檳榔。	前測	95.2%	93.8%	圖 5
	後測	100.0%	98.4%	

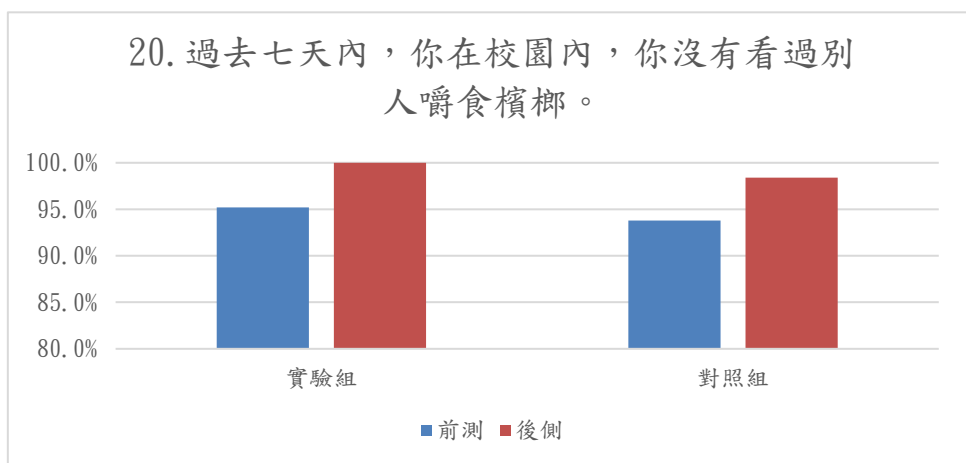


圖 5 嚼食檳榔行為長方圖

「過去七天內，你在校園內，你沒有看過別人嚼食檳榔。」實驗組從 95% 進步到 100%，皆無看到別人在學校嚼食檳榔；而對照組亦接近 100% 人未看見別人在學校嚼食檳榔。表示健康促進宣導、活動及健康護理課後，學生對於嚼食檳榔的行為有降低。

(二) 全體母群體分析

表 13 全體母群體於嚼食檳榔行為與暴露現況

前後測		題目	19. 過去 30 天（一個月）內，你沒有嚼食過檳榔。	20. 過去七天內，你在校園內，你沒有看過別人嚼食檳榔。
		全體母群體	前測	96.9%
	後測	96.9%	99.2%	
	前後測比較	+0%	+4.7%	

由表 13 發現有嚼食檳榔行為習慣者，難在短時間改善。反之，在推動健康促進宣導、活動及健康護理課後，過去七天內沒有看過別人嚼食檳榔比率提升 4.7%，將近 100% 學生沒在學校看過別人嚼食檳榔。

貳、菸檳危害知識

一、菸害知識

探討本校學生菸害知識，以下就實驗組與對照組進行分析與結果討論。

表 14 菸害知識前後測答對率

題目	實驗組答對率		對照組答對率	
	前測	後測	前測	後測
12. 菸品有七千種多化學物，其中七十多種致癌物，會導致各種癌症（如肺癌、口腔癌等、喉癌）？	81.0%	98.4%	82.8%	85.9%
13. 菸品中的尼古丁成分是導致人們吸菸成癮的主要原因。	85.7%	96.8%	81.3%	85.9%
14. 「二手菸」已經被聯合國世界衛生組織列為『頭號致癌物質』。	69.8%	95.2%	60.9%	68.8%
15. 臺北市政府規定，在校園中吸菸或使用電子煙，最高可處罰 1 萬元罰鍰。	52.4%	84.1%	51.6%	68.8%
16. 我國菸害防制法規定 18 歲以下青少年與孕婦是不得吸菸的。	90.5%	92.1%	70.3%	85.9%
17. 菸品(含電子煙)依法是可以透過網路購買或販賣的。	74.6%	88.9%	62.5%	60.9%
18. 電子煙可做為吸菸者減害的選擇、可幫助戒菸。	55.6%	81.0%	79.7%	89.1%
總答對率	72.8%	90.9%	69.9%	77.9%

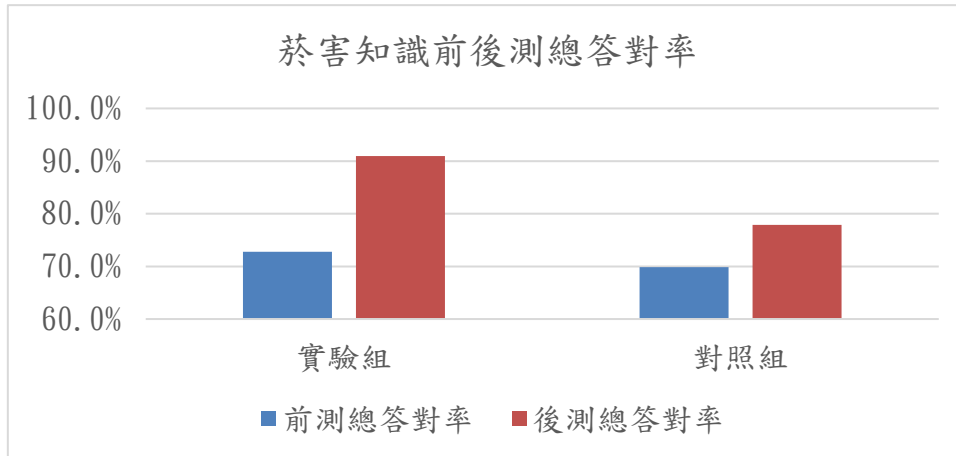


圖 6 菸害知識前後測總答對率長方圖

從表 14 及圖 6，從前後測總答對率清楚看見不論實驗組和對照組於後測分數都較前測佳，表示健康促進宣導、活動有助於提升學生菸害知識；值得更仔細探究的部分為實驗組後測進步幅度遠高於對照組，表示健康護理課教授相關課程，可以有效提升學生菸害知識。

二、 檳榔危害知識

探討本校學生檳榔危害知識，以下就實驗組與對照組進行分析與結果討論。

表 15 檳榔危害知識前後測答對率

題目	實驗組答對率		對照組答對率	
	前測	後測	前測	後測
27. 檳榔果（不含添加物紅灰、白灰及萆葉）本身就是致癌物質。	44.4%	76.2%	42.2%	31.3%
28. 嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。	88.9%	96.8%	87.5%	92.2%
總答對率	66.7%	86.5%	64.8%	61.7%

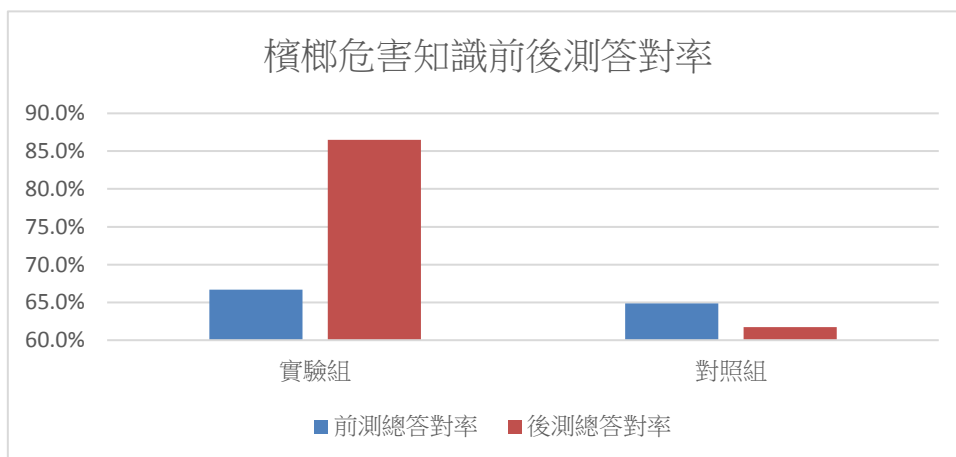


圖 7 檳榔危害知識前後測總答對率長方圖

從表 15 及圖 7，實驗組在檳榔危害知識向度總答對率進步 20%，將近五分之一的程度，表示健康促進宣導、活動及健康護理課能有效提高學生的檳榔危害認知，了解檳榔對自己的身體有高度傷害。

參、菸檳危害態度

針對態度的部分，研究者為方便統計及資料呈現，因此將問卷中不同意及非常不同意皆視為「不同意」；同意及非常同意皆視為「同意」，以下針對菸害及檳榔危害態度進行資料分析。

一、菸害態度

表 16 菸害態度前後測同意率

題目	實驗組同意率		對照組同意率	
	前測	後測	前測	後測
6. 你同意自己吸菸(含電子煙)?	0.0%	4.8%	4.8%	1.6%
7. 你認為吸菸(含電子煙)會讓人看起來更有吸引力嗎?	1.6%	0.0%	4.8%	3.2%
8. 你認為吸菸(含電子煙)會損害你的健康嗎?	96.8%	96.8%	100.0%	100.0%
9. 你認為吸二手菸會危害你的健康嗎?	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

從表 16 中可發現於實驗組和對照組中，各題在前後測分數中都有些許的上升或下降的起伏，但慶幸是多數同學不同意自己吸菸(電子煙)，以及不認為從事此行為會有較高吸引力，另外，也具有正確知識明白吸菸(電子煙)及二手菸都會危害身體的健康，這代表著一直以來學生都有從家庭、社會或學校中學習到正確的菸害態度。

二、檳榔危害態度

表 17 檳榔危害態度前後測同意率

題目	實驗組同意率		對照組同意率	
	前測	後測	前測	後測
23. 你認為在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情嗎?	3.2%	3.2%	4.8%	3.2%
24. 你覺得政府應嚴加取締檳榔攤販賣檳榔給未滿十八歲的青少年嗎?	95.2%	90.5%	92.1%	93.7%

從表 17 中可發現於實驗組和對照組中，多數同學不同意在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情，而針對第 24 題「政府應嚴加取締檳榔攤販賣檳榔給未滿十八歲的青少年嗎？」雖然多數的同學同意加強取締，但實驗組同意率卻稍微下降，因為少數學生在健康護理課中提及自身觀點，認為檳榔業者需要維生，而個人選擇傷害自己身體應自行負責，而非透過加強取締。

肆、拒菸檳自我效能

針對自我效能的部分，研究者為方便統計及資料呈現，因此將問卷中第 4、21 題一半把握 50% 以上及第 5、22 題可能不會吸及一定不會吸皆視為「有信心」；問卷中第 4、21 題一半把握 50% 以下及第 5、22 題可能會吸及一定會吸皆視為「沒信心」，而信心度則採「有信心」部分，以下針對拒菸及拒檳榔自我效能進行資料分析。

一、拒菸自我效能

表 18 拒菸自我效能前後測信心度

題目	實驗組信心度		對照組信心度	
	前測	後測	前測	後測
4. 當同學或朋友邀你吸菸(含電子煙)時，你有多少把握會說「不」(拒絕要求)?	100.0%	98.4%	98.4%	98.4%
5. 在未來的一年內，你覺得你的不接觸吸菸(含電子煙)的把握?	100.0%	100.0%	98.4%	98.4%

從表 18 中可發現實驗組和對照組中，皆將近 100% 全體同學有信心不接觸菸、電子煙，亦有將近 100% 信心度可以向朋友、同學說「不」，在這部分學生的信心程度高。

二、拒絕檳榔自我效能

表 19 拒絕檳榔自我效能前後測信心度

題目	實驗組信心度		對照組信心度	
	前測	後測	前測	後測
21. 當同學或朋友邀你嚼食檳榔時，你有多少把握會說「不」(拒絕要求)?	100.0%	100.0%	98.4%	98.4%
22. 在未來的一年內，你覺得你的不嚼食檳榔的把握?	100.0%	100.0%	98.4%	100.0%

從表 19 中可發現實驗組和對照組中，皆將近 100% 全體同學有信心不接觸檳榔，亦有將近 100% 信心度可以向朋友、同學說「不」，在這部分學生的信心程度高。

第四章 結論與建議

本研究旨在探討臺北市立大同高級中學學生對吸菸及嚼食檳榔行為的現況為第一步，進而探討辦理健康促進宣導、活動以及健康護理課程教授菸檳防制相關知識，能否提升學生對抽菸、嚼食檳榔的知識、態度，更希望瞭解本校學生面對抽菸、嚼食檳榔行為之自我效能。學校願景為「培育未來領袖，社會菁英」，期待學生透過學習後，能先成為自己生活的領袖，管理自己從事合宜、正確的行為與判斷。

本章歸納研究結果與討論，搭配研究目的進行整體性的概述，第一節為結論，綜合本研究發現並進行總結；第二節為建議，依據研究結果提出具體建議，以助於未來推動健康促進業務之參考。

壹、結論

一、高中生未從事吸菸及未嚼食檳榔之行為高達 99%。

從研究結果顯示本校學生於健康促進宣導、活動及健康護理課積極推動菸檳防制知識後，過去 30 天內自己無吸菸及嚼食檳榔行為，且沒看過他人從事此行為高達 99%，唯令人擔憂的是電子煙的結果較吸煙低，表示有悄悄的潛入學生生活的可能，學校單位需持續宣導與教育。

二、健康護理課有效提升學生菸檳危害知識。

研究結果顯示僅參與健康促進宣導、活動之對照組，在菸害知識答對率進步 8%、檳榔危害知識反而退步；而實驗組不僅參與健康促進宣導、活動，更於健康護理課學習菸檳相關知識，從研究結果菸害知識答對率進步 18%，且檳榔危害知識答對率更進步將近 20%，可見健康護理課對於提升學生菸檳防制知識的重要性！

三、本校 95%以上學生具有正確的菸檳危害態度。

學生在菸檳危害的態度中，95%以上同學有正確的態度，瞭解抽菸及嚼食檳榔會嚴重損害個人的身體健康，因此不同意自己接觸其成癮物質，同時，認為抽菸、嚼食檳榔者並非具有特別吸引力。唯獨政策面題目，本校學生具有個人觀點，且認為個人應對自己行為負責任，因此同意率稍低。

四、本校拒絕菸檳自我效能趨近 100%。

本校學生不論實驗組或對照組學生，皆有高自我效能認為自己可以勇敢向同學、朋友邀約吸菸或嚼食檳榔說「不」，且更有高度把握與信心認為自己一年內不會接觸菸、檳榔。研究者認為此點與學校整體氛圍有高相關，當周遭多數同儕不接觸此成癮物質，自然具有高自我效能。

貳、建議

一、各年段皆安排健康護理課程。

健康護理課在考試、升學導向中，容易學生給忽略，甚至不重視感會不小心出現在其他科教師言語中。為培養學生五育均衡，健康的知識與態度更不能馬虎，且從研究中發現，透過健康護理課程可以提升學生正確的生活判斷與知識。

二、教育局規劃相關經費供健康促進活動持續規劃與辦理。

健康議題隨著時代的改變，慢慢較為重視，因此，期待學校辦理各項健康促進活動，以提升學生健康促進知識，從研究中也發現相關活動讓學生去接觸、吸收相關知識，但學校並未有規劃健康促進相關經費，因此，也容易導致推動的困難。

三、開放校園需更多人力巡邏，避免社區民眾影響學生健康。

本校交通便利、運動空間充足，又為開放校園，因此學生容易看見社區民眾不當行為之刺激，抽菸、嚼食檳榔等行為容易默化潛移至學生生命中，認為這些行為是自然、理所當然，不論是嘗試或壓力宣洩都會影響學生生活，因此，建議警衛加強巡邏與提醒，避免學校出現不適行為，學生接收不當刺激。

參考文獻

- Tittle, C. R., Ward, D. A., & Grasmick, H. G. (2003). Gender, age, and crime/deviance: A challenge to self-control theory. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 40(4), 426-453.
- 林周義 (2018 年 9 月 4 日)。青少年很鬱卒！42%不願告知父母。中時電子報。2019 年 3 月 9 日，取自 <https://www.chinatimes.com/realtimenews/20180904001666-260405>
- 林周義 (2019 年 1 月 11 日)。國人吸菸率 10 年降 4 成 青少年電子煙吸食率卻上升。中時電子報。2019 年 3 月 9 日，取自 <https://www.chinatimes.com/realtimenews/20190111003097-260405>
- 林宛瑩(2018 年 12 月 3 日)。不可置信！全台唯一 台北市國、高中生吃檳榔率連 3 年上升。2019 年 4 月 1 日，取自 <https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=465277>
- 林惠琴 (2018 年 12 月 3 日)。青少年吃檳榔比率全台僅北市連 3 年上升。自由時報。2019 年 3 月 28 日，取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2631275>
- 趙于婷 (2018 年 9 月 3 日)。六都國、高中憂鬱程度調查 「壓力源前 3 名」你中了？。Ettoday 新聞雲。2019 年 3 月 9 日，取自 <https://health.ettoday.net/news/1250361>
- 蔡政珉 (2017 年 7 月 5 日)。青少年抽電子菸比例上升 苗縣增幅更高。自由時報。2019 年 4 月 1 日，取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2122138>
- 衛生福利部國民健康署 (2018 年 11 月 13 日)。青少年吸菸行為調查結果。2019 年 4 月 1 日，取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1725&pid=9931>

107 學年度健康促進學校菸檳防制議題問卷(前後測)

「吸菸行為與二手菸暴露」	
1. 過去 30 天(一個月)內, 你曾吸菸幾天呢?	(1)過去 30 天內我沒有吸菸 (2)1.5 天 (3)4 天 (4)7.5 天 (5)14.5 天 (6)24.5 天 (7)每天都有
2. 過去 30 天(一個月)內, 你有沒有吸過「電子煙」呢?	(0)沒有 (1)有
3. 過去七天內, 你在校園內, 你有沒有看過有人吸菸(含電子煙)呢?	(0)沒有 (1)有
「拒菸自我效能」	
4. 當同學或朋友邀你吸菸(含電子煙)時, 你有多少把握會說「不」(拒絕要求)?	(1)完全沒把握 0% (2)有少許把握 25% (3)有一半把握 50% (4)很有把握 75% (5)完全有把握 100%
5. 在未來的一年內, 你覺得你的吸菸(含電子煙)情形是什麼?	(1)一定會吸 (2)可能會吸 (3)可能不會吸 (4)一定不會吸
「菸害態度」	
6. 你是否同意自己吸菸(含電子煙)?	(1)非常不同意 (2)不同意 (3)同意 (4)非常同意
7. 你認為吸菸(含電子煙)會讓人看起來更有吸引力嗎?	(1)非常不同意 (2)不同意 (3)同意 (4)非常同意
8. 你認為吸菸(含電子煙)會損害你的健康嗎?	(1)非常不同意 (2)不同意 (3)同意 (4)非常同意
9. 你認為吸二手菸會危害你的健康嗎?	(1)非常不同意 (2)不同意 (3)同意 (4)非常同意
「菸害預防/戒菸教育經驗」	
10. 在過去一年中, 你有沒有曾經上過有關吸菸(含電子煙)危害健康的課程?	(0)沒有 (1)有
11. 你有沒有參加過「戒菸(含電子煙)教育課程」(包括戒菸班、戒菸專線、戒菸門診、戒菸個別輔導等)?	(0)沒有 (1)有
「菸害知識」	
12. 菸品有七千種多化學物, 其中七十多種致癌物, 會導致各種癌症(如肺癌、口腔癌等、喉癌)?	(0)不正確/不知道 (1)正確
13. 菸品中的尼古丁成分是導致人們吸菸成癮的主要原因。	(0)不正確/不知道 (1)正確

14. 「二手菸」已經被聯合國世界衛生組織列為『頭號致癌物質』。	(0)不正確/不知道 (1)正確
15. 臺北市政府規定，在校園中吸菸或使用電子煙，最高可處罰 1 萬元罰鍰。	(0)不正確/不知道 (1)正確
16. 我國菸害防制法規定 18 歲以下青少年與孕婦是不得吸菸的。	(0)不正確/不知道 (1)正確
17. 菸品(含電子煙)依法是可以透過網路購買或販賣的。	(0)不正確/不知道 (1)正確
18. 電子煙可做為吸菸者減害的選擇、可幫助戒菸。	(0)不正確/不知道 (1)正確
「嚼食檳榔行為與暴露」	
19. 過去 30 天（一個月）內，你有沒有曾經嚼食過檳榔？	(0)沒有 (1)有
20. 過去七天內，你 <u>在校園內</u> ，你有沒有看過有人嚼食檳榔呢？	(0)沒有 (1)有
「拒絕檳榔自我效能」	
21. 當同學或朋友邀你嚼食檳榔時，你有多少把握會說「不」（拒絕要求）？	(1)完全沒把握 0% (2)有少許把握 25% (3)有一半把握 50% (4)很有把握 75% (5)完全有把握 100%
22. 在未來的一年內，你覺得你的嚼食檳榔情形是什麼？	(1)一定會嚼食 (2)可能會嚼食 (3)可能不會嚼食 (4)一定不會嚼食
「檳榔危害態度」	
23. 你覺得在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情嗎？	(1)非常不同意 (2)不同意 (3)同意 (4)非常同意
24. 你覺得政府應嚴加取締檳榔攤販賣檳榔給未滿十八歲的青少年嗎？	(1)非常不同意 (2)不同意 (3)同意 (4)非常同意
「檳榔預防/戒檳教育經驗」	
25. 在過去一年中，你有沒有曾經上過有關檳榔危害健康的課程？	(0)沒有 (1)有
26. 你有沒有參加過「戒檳教育課程」（包括戒檳班、戒檳電話、門診、個別輔導等）？	(0)沒有 (1)有
「檳榔危害知識」	
27. 檳榔果（不含添加物紅灰、白灰及荖葉）本身就是致癌物質。	(0)不正確/不知道 (1)正確
28. 嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。	(0)不正確/不知道 (1)正確

臺北市立大同高級中學 107 學年度第 2 學期

健康促進推廣週實施計畫

壹、依據

一、本校 107 學年度健康促進實施計畫。

二、中華民國 107 年 11 月 14 日北市教體字第 10760654301 號函辦理。

貳、目的：增進學生的健康促進知識，並提升菸檳防制概念。

參、實施時間：108 年 3 月 11 日（一）至 108 年 3 月 15 日（五）

肆、實施地點：本校公共空間、各班教室

伍、主辦處室：學務處

陸、協辦單位：健康護理教師、健康教育教師。

柒、活動內容

序號	工作項目	說明	辦理期程	地點	備註
1	健康教育課 健康護理課	持續教授健康教育及健康護理相關知識。	全學年	各班教室 健護教室	
2	健促議題宣導	1. 於朝會進行菸檳防制宣導。 2. 全校身高體重視力測量時，進行健康促進議題及健促尋寶趣活動宣傳。 3. 發放菸檳防制宣傳資料並公告於班級公佈欄。	朝會時段 、 全校身高 體重視力 測量 、 班會時段	活動中心 各班教室 健康中心	
3.	健促海報 【菸檳防制議題】	1. 製作菸檳知識議題海報公告於中央穿堂。 2. 搭配健促尋寶趣學習單的知識答案。	3/11(一) 3/15(五)	中央穿堂	
4.	健促尋寶趣	1. 活動通知單於各班級及導師。 2. 朝會宣導活動訊息。 3. 活動安排： (1) 學校放置 100 個菸蒂、檳榔等圖示並進行編號，讓全校同學平常尋寶、撿起，並象徵隨手處理菸蒂、檳榔。 (2) 撿到菸蒂、檳榔的同學，完成學習單後繳交回衛生組，即可獲得該編號之獎品。 (3) 學習單：包含菸檳防制相關知識問題，須於中央穿堂找答案。	3/11(一) 3/15(五)	大同校園	1. 購買 100 份菸檳防制獎品，並進行編號。 2. 另購買 50 份獎品，鼓勵未找到象徵物學生參加、教師融入課程。

捌、經費：由 108 年度健康促進議題推動計畫(行動研究)經費項下支應。


玖、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

107 學年度第 2 學期推動健康促進週
菸檳防制議題 藏寶圖 — 學生成品

107 學年度第 2 學期推動健康促進週
菸檳防制議題 藏寶圖

【第一題】
1. 請貼上校園尋寶的標語、標語造等圖案，並填寫上圖索編號，即可獲得該編號獎品。
2. 若未找到圖案同學依舊可以參加，另準備 50 份驚喜獎品，送完為止！快來參加！

編號：15



【第二題】
請至中央圖書館菸檳防制議題海報，並完成以下問題。
(A) 1. 吸菸的傷害①比不吸菸者嘗試毒品的機會高出 25 倍②牙齒變黃③生長遲緩④注意力不足。
(A) ①②③④ (B) ①②③④ (C) ②③④ (D) ①②④
(D) 2. 電子菸的傷害①易使青少年戒煙，造成大腦永久性的傷害②造成皮膚炎、落髮、肝腎損壞③引起生殖器官發炎④誘發癌細胞。
(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①②③④ (D) ①②④
(B) 3. 電子菸被送何者正確①「走」類產品的電子菸含有 24 毫克尼古丁②「包」類菸均含有 20 毫克尼古丁③充電式電子菸的尼古丁含量極低④不可能夾帶亞非他命或大麻等違禁藥物。
(A) ①②③④ (B) ①②③④ (C) ②③④ (D) ①②③④
(C) 4. 二手菸的傷害①長期咳嗽、扁桃腺炎②肺炎和支氣管炎的機率，是遠離菸草孩童的 2 倍③中耳炎(一般造成耳聾的原因)④睡眠不足。
(A) ①②③④ (B) ②③④ (C) ①②③ (D) ①②④
5. 戒菸專線 0800-68-63-63。

【第三題】
了解抽菸、嚼檳榔對身體、週遭人的影響，請您寫下一句話送給身邊親人、朋友們。
抽菸害人又害己，省下錢錢做更多事情！


感謝你的參與，一起推動健康促進，營造光彩人生！

抽菸害人又害己，
省下錢能買更多事物。

107 學年度第 2 學期推動健康促進週
菸檳防制議題 藏寶圖

【第一題】
1. 請貼上校園尋寶的標語、標語造等圖案，並填寫上圖索編號，即可獲得該編號獎品。
2. 若未找到圖案同學依舊可以參加，另準備 50 份驚喜獎品，送完為止！快來參加！

編號：40



【第二題】
請至中央圖書館菸檳防制議題海報，並完成以下問題。
(A) 1. 吸菸的傷害①比不吸菸者嘗試毒品的機會高出 25 倍②牙齒變黃③生長遲緩④注意力不足。
(A) ①②③④ (B) ①②③④ (C) ②③④ (D) ①②④
(D) 2. 電子菸的傷害①易使青少年戒煙，造成大腦永久性的傷害②造成皮膚炎、落髮、肝腎損壞③引起生殖器官發炎④誘發癌細胞。
(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①②③④ (D) ①②④
(B) 3. 電子菸被送何者正確①「走」類產品的電子菸含有 24 毫克尼古丁②「包」類菸均含有 20 毫克尼古丁③充電式電子菸的尼古丁含量極低④不可能夾帶亞非他命或大麻等違禁藥物。
(A) ①②③④ (B) ①②③④ (C) ②③④ (D) ①②④
(C) 4. 二手菸的傷害①長期咳嗽、扁桃腺炎②肺炎和支氣管炎的機率，是遠離菸草孩童的 2 倍③中耳炎(一般造成耳聾的原因)④睡眠不足。
(A) ①②③④ (B) ②③④ (C) ①②③ (D) ①②④
5. 戒菸專線 0800-68-63-63。

【第三題】
了解抽菸、嚼檳榔對身體、週遭人的影響，請您寫下一句話送給身邊親人、朋友們。
為了您的健康請戒掉吸菸和吃檳榔，這樣會影響到我們的健康


感謝你的參與，一起推動健康促進，營造光彩人生！

為了您的健康請戒掉吸菸和吃檳榔，
這樣會影響到我們的健康。

107 學年度第 2 學期推動健康促進週
菸檳防制議題 藏寶圖

【第一題】
1. 請貼上校園尋寶的標語、標語造等圖案，並填寫上圖索編號，即可獲得該編號獎品。
2. 若未找到圖案同學依舊可以參加，另準備 50 份驚喜獎品，送完為止！快來參加！

編號：39



【第二題】
請至中央圖書館菸檳防制議題海報，並完成以下問題。
(A) 1. 吸菸的傷害①比不吸菸者嘗試毒品的機會高出 25 倍②牙齒變黃③生長遲緩④注意力不足。
(A) ①②③④ (B) ①②③④ (C) ②③④ (D) ①②④
(D) 2. 電子菸的傷害①易使青少年戒煙，造成大腦永久性的傷害②造成皮膚炎、落髮、肝腎損壞③引起生殖器官發炎④誘發癌細胞。
(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①②③④ (D) ①②④
(B) 3. 電子菸被送何者正確①「走」類產品的電子菸含有 24 毫克尼古丁②「包」類菸均含有 20 毫克尼古丁③充電式電子菸的尼古丁含量極低④不可能夾帶亞非他命或大麻等違禁藥物。
(A) ①②③④ (B) ①②③④ (C) ②③④ (D) ①②④
(C) 4. 二手菸的傷害①長期咳嗽、扁桃腺炎②肺炎和支氣管炎的機率，是遠離菸草孩童的 2 倍③中耳炎(一般造成耳聾的原因)④睡眠不足。
(A) ①②③④ (B) ②③④ (C) ①②③ (D) ①②④
5. 戒菸專線 0800-68-63-63。

【第三題】
了解抽菸、嚼檳榔對身體、週遭人的影響，請您寫下一句話送給身邊親人、朋友們。
抽菸、嚼檳榔是不好的行為，為了你們的身體著想，一定要遠離它們

感謝你的參與，一起推動健康促進，營造光彩人生！

抽菸嚼檳榔是不好的行為，為了你們
的身體著想，一定要遠離它們。

107 學年度第 2 學期推動健康促進週
菸檳防制議題 藏寶圖

【第一題】
1. 請貼上校園尋寶的標語、標語造等圖案，並填寫上圖索編號，即可獲得該編號獎品。
2. 若未找到圖案同學依舊可以參加，另準備 50 份驚喜獎品，送完為止！快來參加！

編號：14



【第二題】
請至中央圖書館菸檳防制議題海報，並完成以下問題。
(A) 1. 吸菸的傷害①比不吸菸者嘗試毒品的機會高出 25 倍②牙齒變黃③生長遲緩④注意力不足。
(A) ①②③④ (B) ①②③④ (C) ②③④ (D) ①②④
(D) 2. 電子菸的傷害①易使青少年戒煙，造成大腦永久性的傷害②造成皮膚炎、落髮、肝腎損壞③引起生殖器官發炎④誘發癌細胞。
(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①②③④ (D) ①②④
(B) 3. 電子菸被送何者正確①「走」類產品的電子菸含有 24 毫克尼古丁②「包」類菸均含有 20 毫克尼古丁③充電式電子菸的尼古丁含量極低④不可能夾帶亞非他命或大麻等違禁藥物。
(A) ①②③④ (B) ①②③④ (C) ②③④ (D) ①②④
(C) 4. 二手菸的傷害①長期咳嗽、扁桃腺炎②肺炎和支氣管炎的機率，是遠離菸草孩童的 2 倍③中耳炎(一般造成耳聾的原因)④睡眠不足。
(A) ①②③④ (B) ②③④ (C) ①②③ (D) ①②④
5. 戒菸專線 0800-68-63-63。

【第三題】
了解抽菸、嚼檳榔對身體、週遭人的影響，請您寫下一句話送給身邊親人、朋友們。
請為自己&下一代著想。

感謝你的參與，一起推動健康促進，營造光彩人生！

請為自己&下一代著想。

教學活動設計

設計人：張秀美

教學節數：共 1 節

教學起訖日期	10802	單元名稱	菸檳防治
教學準備	<p>一、教師：自行蒐集並準備教學資料、討論題目與情境設計及拒絕技巧情境準備(學習單)。</p> <p>二、學生：回顧並分享親友或自己使用菸檳的經驗。</p>		
教學重點	<p>一、帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。</p> <p>二、藉投影片和討論，使學生了解吸菸對人體外觀的影響。</p> <p>三、認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響，並說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。</p> <p>四、探討吸引消費者購買的菸品廣告手法；講解《菸害防制法》相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。</p> <p>五、說明檳榔與所產生的社會問題；說明檳榔對人體的健康影響。</p> <p>六、說明檳榔產生的環保的問題。</p> <p>七、知道面對成癮物質最好的方法就是拒絕對方；分析需要拒絕的情境，了解拒絕過程須運用的溝通技巧；介紹八種拒絕技巧並實際演練。</p> <p>八、配合學習單情境，請學生互相討論練習。</p>		
學習目標	<p>一、評估菸檳榔、藥物等成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。</p> <p>二、了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。</p> <p>三、認識菸品與媒體的關係，以及《菸害防制法》的訂定內容。</p> <p>四、能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。</p> <p>五、了解檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。五、了解檳榔對社會、環境的影響。</p> <p>六、具有拒絕使用檳榔的正向態度。</p> <p>七、了解成癮物質濫用的嚴重性。</p> <p>八、能養成拒絕使用成癮物質的態度。</p>		

教學指導要點	教學時間	教學資源
<p>【吸菸原因 Q&A】</p> <p>一、請學生討論吸菸的好處及壞處。例如：</p> <p>(一)吸菸的好處：提神、消除煩惱和緊張、化解壓力、幫助減肥、增加國庫收入、飯後一根菸快樂似神仙、交際應酬。</p> <p>(二)吸菸的壞處：引發癌症、肺活量降低、影響性能力、導致心臟病及支氣管</p>	5'	· 教學投影片

教學指導要點	教學時間	教學資源
<p>炎、老化、口臭、牙周病、手指變黃及發抖、造成空氣汙染、影響情緒、製造垃圾、引發火災、被校方記過等。</p> <p>二、請學生仔細思考，吸菸所帶來的好處與壞處，何者影響我們較為深遠？</p> <p>三、教師引導學生思考吸菸所帶來的好處，是否有其他物質或其他正向方式可以取代。</p> <p>四、教師歸納總結：菸是一種成癮物質，一旦上癮便很難戒除，人生若淪為物質的奴隸，將是一件相當悲慘的事。</p> <p>五、教師與學生共同研讀投影片所列的各種身體病變，並請學生觀察身邊吸菸的親朋好友，是否有人已出現這些顯而易見的改變？請學生分享個人的經驗。</p> <p>六、教師簡單介紹菸中的成分與內容。</p> <p>七、說明十八歲以下的青少年不能使用及購買菸、酒與檳榔，這不僅是愛護自己的身體，也是一種守法的行為。</p>		
<p>【菸草裡的祕密】</p> <p>一、教師引言：媒體的行銷使得菸品成為世界共同的商品，吸菸像是日常行為一樣普遍。但菸中隱瞞哪些事實？為什麼要禁菸，菸中含有哪些成分？</p> <p>二、教師播放自行蒐集到的相關影片，結束後以投影片介紹菸品中最常見的化學物質：尼古丁、焦油、一氧化碳。另外，說明尼古丁讓人成癮的過程，和上癮者不補充尼古丁所帶來的生理戒斷症狀。</p> <p>【吸菸造成的健康危害】</p> <p>教師介紹長期吸菸容易導致的慢性疾病，說明菸中化學物質的危害不僅影響呼吸器官，亦可能造成全身性的病症，並針對身體的影響進行講解。</p> <p>(一)呼吸系統：支氣管炎、肺癌、肺氣腫。</p> <p>(二)心血管系統：高血壓、心絞痛、心臟病、中風。</p> <p>(三)消化系統：牙齦炎、口腔癌、食道咽喉癌、胃與十二指腸潰瘍、胰臟癌。</p> <p>(四)生殖系統：男生陽萎、女生月經失調，嚴重者甚至會導致不孕。</p> <p>(五)骨質流失：容易發生骨質疏鬆症、骨折及關節疾病。</p> <p>(六)皮膚老化：產生皺紋，眼部周圍及嘴角細紋會特別多。</p> <p>教師總結，許多青少年在吸菸一段時間後，會出現呼吸道症狀(肺活量變差、容易喘)與體力減退的情形(打籃球或從事體育活動體能會變差，甚至跑不動)。</p>	10'	· 教學投影片
<p>【綠色小炸彈——檳榔】</p> <p>一、教師說明檳榔內含物如何在口腔產生物理及化學變化。</p> <p>(一)物理變化</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 牙齒的磨損。 2. 檳榔纖維讓口腔黏膜變得粗糙。 <p>(二)化學變化</p>	5'	· 教學投影片

教學指導要點	教學時間	教學資源
<p>1. 荖花、荖葉本身的辛辣物質及檳榔本身的檳榔鹼，會使口腔黏膜細胞變質。</p> <p>2. 紅灰遇到水之後會產生熱，熱度傷害口腔黏膜，這種發熱現象屬於化學變化。</p> <p>三、教師準備圖片在課堂中展示，讓學生意識到吃檳榔的嚴重後果。</p>		
<p>【檳榔與環境】</p> <p>一、請學生試著回答下列問題：</p> <p>(一)檳榔果內所含的檳榔鹼對身體無害。(x)</p> <p>(二)紅灰、荖葉、荖花等被當作檳榔配料，對健康有害。(○)</p> <p>(三)長期嚼食檳榔，會使口腔黏膜產生白色斑點或張口困難的現象。(○)</p> <p>(四)牙齒鬆動是喜歡嚼食檳榔者常見的現象。(○)</p> <p>(五)販賣檳榔給十八歲以下的青少年不違法。(x)</p> <p>(六)嚼食檳榔的時間越長，罹患口腔癌的機率越大。(○)</p> <p>二、利用臺灣各地土石流及土壤液化的圖片、新聞與學生共同分享想法，並討論種植檳榔的經濟效益及臺灣人民所付出的代價。</p>	5'	· 教學投影片
<p>【拒絕與否】</p> <p>一、教師投影片中情境，請學生思考要如何回應對方。</p> <p>二、教師抽出幾位學生分享他們拒絕的方法，以及為什麼要如此拒絕的原因。</p> <p>【因為有主見，所以勇於拒絕】</p> <p>一、教師說明生活中的兩難情境，讓學生思考該如何拒絕才不會破壞好朋友的感情，例如：</p> <p>(一)你的好朋友想向你借作業抄襲。</p> <p>(二)你的好朋友想向你借錢，但是他以前也跟你借過錢，卻常常忘記還。</p> <p>(三)你的好朋友想向你借最心愛的CD或玩具。</p> <p>四、拒絕技巧天龍八「不」</p> <p>(一)教師帶學生練習天龍八「不」拒絕技巧。</p> <p>(二)配合學習單情境，將學生分成每3~4人，各組以戲劇方式進行相關情境表演。</p> <p>(三)討論時間約五分鐘。教師告知學生在對話設計過程中，要運用兩~三種的拒絕方法。</p> <p>【忠於自己——拒絕技巧練習】</p> <p>請學生分組上臺演示情境與拒絕技巧，由全班同學擔任觀察者，詢問他們在每一表演組的對話中，拒絕者運用哪幾種的拒絕技巧？教師對演示的組別予以口頭讚美。</p>	18'	· 學習活動單
<p>【小兵立大功】</p> <p>一、選出自願學生2至3位，請學生課後訪問熟識的吸菸者，例如：親人、朋友等，詢問對方吸菸的原因與感覺。</p>	7'	學習回饋單

教學指導要點	教學時間	教學資源
<p>二、請學生在訪問時講解菸害常識，讓受訪者了解菸中的焦油對呼吸道的影響，嘗試說服對方戒菸或減低吸菸次數。</p> <p>三、請學生與受訪者一同討論，哪些是對受訪者最有效的戒除方式。例如：寫卡片、打電話支持、吸一根菸就罰對方多少錢等方式，並訂立契約以茲證明。</p> <p>四、教師提醒學生，在進行訪談活動時，態度必須親切、有禮貌，多一些微笑，並製造友善的氣氛。</p> <p>五、學生完成學習回饋單。</p>		

參考資料

康軒國中健康與體育一冊課本 P5~P34 及教學簡報

泰宇高中健康與護理課本 P269~P273 及教學簡報

台北市政府教育局 正向人際及生活能力訓練課程學生手冊 2017 年 10 月 P48-P51