

新北市立海山高級中學 109 學年度年度「菸、檳防制教育推廣計畫績優成果」報告

依據：

依據國教署110年3月3日臺教國署學字第1100023999號函、新北市政府教育局110年3月8日新北教體字第1100405471號函辦理「菸、檳防制教育推廣計畫」。

【第一部份：成效摘要】

於登入報名表單時，依實際辦理情形填答成效，(題目請見本說明 P.4~5)，完成報名填答後，請至登入信箱收取附件報名表及成效摘要相關表單，印出附在成果報告上。

【第二部份：實施成果報告】

壹、學校背景與現況分析：

一、背景：

新北市立海山高級中學座落於板橋區，位於新北市交通中心位置，距三鐵共構之板橋車站步行約15分鐘，附近醫療、文化等資源豐富。海山高中校地約5公頃，因校舍改建，目前整體校舍分布較為零散，如下圖所示。建築分為高中部、國中部舊校舍(七年級)、國中部新校舍(八、九年級)三部分，健康中心位於國中部新校舍，臨近風雨操場，以便就近做傷病服務。

二、基本資料概況：

海山高中屬於市區型之大型學校，教職員總數為319人，學生總數3648人，詳細人數如下表：

| | 國中七年級 | 國中八年級 | 國中九年級 | 國中總數 |
|-----|-------|-------|-------|--------|
| 班級數 | 29 班 | 29 班 | 29 班 | 57 班 |
| 人數 | 906 人 | 832 人 | 809 人 | 2547 人 |
| | 高中一年級 | 高中二年級 | 高中三年級 | 高中總數 |
| 班級數 | 10 班 | 10 班 | 10 班 | 30 班 |
| 人數 | 360 人 | 374 人 | 367 人 | 1101 人 |

家長社經背景分析(含弱勢學生比例)如下表：

| | 低收 入戶 | 中低收 入戶 | 弱勢兒 少補助 | 原住民 | 身心障 礙學生 | 總數 |
|----|----------|-----------|------------|------|------------|------|
| 國中 | 0.82 | 0.59 | 0.51 | 0.82 | 1.30 | 4.04 |
| 高中 | 0.80 | 0.88 | 1.94 | 1.30 | 1.50 | 6.42 |

本校家長社經背景差異較大，其中弱勢學生比例國中為4.04%，高中為6.42%，並未較

他校高。海山高中學區包含新板特區及周邊較老舊社區，因此家長社經背景較為兩極化，在健康促進計畫推動時會遭遇不一致的狀況，此為平均數據顯示不出的情形。新社區內家長普遍注重學生成績，家庭結構尚為穩定，但平日大都忙於工作、事業，對孩子的健康問題，大都表示要寒暑假才有時間處理；舊社區內，社經背景較弱勢，家長普遍將孩子的照顧交與安親班或補習班，較少主動關心孩子的健康問題。

三、經費：

共計50,000元整，如預算參考表，由109學年度檢康促進經費項下支應。

拾壹、經費概算表：(表格請自行延伸)

| | 項目 | 單位 | 單價 | 數量 | 金額 | 說明(用途) |
|-----------|-----------|-----------|-------|--------------------|--------|---------------------------|
| | 第一期經費 | 講師鐘點費(外聘) | 小時 | 2,000 | 1 | 2,000 |
| 講師鐘點費(內聘) | | 小時 | 360 | 10 | 3,600 | 對學生授課鐘點 菸癮防治：健康生活+法治教育 |
| 工作費 | | 小時 | 158 | 10 | 1,580 | 前測、後測問卷處理 |
| 獎品-商品卡 | | 張 | 100 | 30 | 3,000 | 競賽獲獎獎品。 |
| 課程教具 | | 台 | 5000 | 1 | 5,000 | 體脂計、運動器材 (菸癮健康心生活) |
| 衛教宣導消耗器材 | | 瓶 | 50 | 50 | 2,500 | 傳染病-漂白水、抹布。 |
| 辦理活動支出費用 | | | | 1,000 | | 宣傳、場地布置、活動相關用品。 |
| 雜支 | | | | 1,320 | | 圖畫紙、文具...等。 |
| 第一期合計 | | | | | 20,000 | |
| 第二期經費 | | 項目 | 單位 | 單價 | 數量 | 金額 |
| | 講師鐘點費(外聘) | 小時 | 2,000 | 2 | 4,000 | 舉行宣導講座。 |
| | 講師鐘點費(內聘) | 小時 | 360 | 10 | 3,600 | 對學生授課鐘點 |
| | 衛教宣導消耗器材 | 瓶 | 50 | 50 | 2500 | 傳染病-漂白水、抹布。 |
| | 獎品-商品卡 | 張 | 50 | 80 | 4,000 | 有獎徵答獎品。 |
| | 獎品-商品卡 | 張 | 100 | 20 | 2,000 | 菸癮防治-競賽獎品。 |
| | 工作費 | 小時 | 158 | 10 | 1,580 | 問卷輸入、資料處理 |
| | 印刷費 | | | 10,000 | | 紙張、碳粉、印刷宣傳品、文宣品。 |
| | 辦理活動支出費用 | | | 1,320 | | 宣傳、場地布置、活動相關用品。 |
| | 雜支 | | | 1,000 | | 圖畫紙、文具...等。 |
| 第二期合計 | | | | 24000+6000(納入年度預算) | | |

承辦人：

教師兼衛生組長 文俞捷

護理師

護理師 蔡婷婷

護理師 陳梓萱

單位主管：

教師兼高學務主任 高連陽

主計：

會計室主任 徐玉梅

校長：

校長 古秀菊

貳、實施目的(目標)：

全校性
創新活動

二三級
個案教育

全面提升
健康素養

健康促進計畫依以下部分進行：

第一、成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，進行需求評估，進而確立本校成員共同認定的議題及計畫目標。

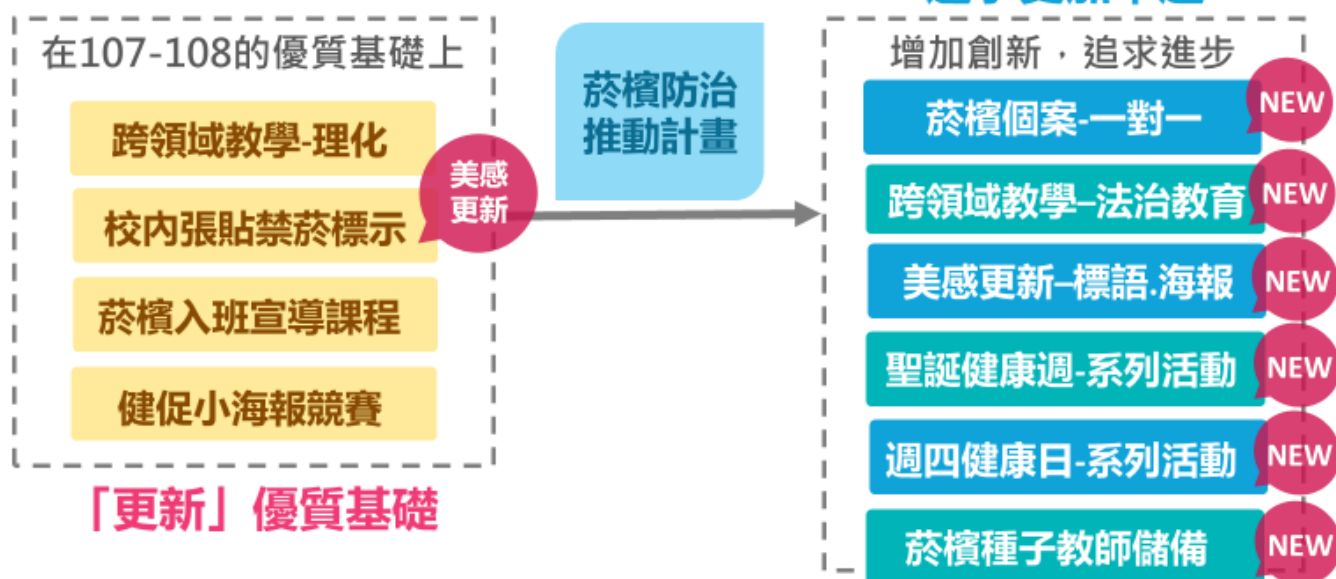
第二、依所訂定之議題及目標，發展有效的教學策略及計畫，並提供充分的物理環境支持與服務，以增進學校教職員工與學生健康行為與知識，並建立健康的生活型態進而提升健康品質。

第三、定期做校群執行成果報告，依照所訂定的各項計畫實施，並不斷進行過程評價，適時回饋修正計畫。依以上步驟施行，期能達成最佳之健康促進成果。

109學年度本校為菸檳防制校群，具體計畫目標如下：

- 一、 七年級各班進行菸、檳等成癮物質防制入班宣導，入班宣導率達100%。
- 二、 將七年級菸檳防制融入健康教育課程，增加學生對菸檳的知識態度。將八年級菸檳教育融入公民課程的法治教育中，增進學生的菸害法治知識。
- 三、 吸菸人員完成戒菸教育兩小時之完成率達到90%以上。
- 四、 舉行拒菸健康新生活、針對吸菸高關懷學生進行個案教育、辦理一系列創新活動讓師生認識拒菸行動、規劃海報競賽等活動，除增進師生知識外，更增強活動參與者的情意面向，提升向周遭親朋好友宣導的意願，將菸檳防制觀念擴及校外、社區。

追求更加卓越



42

參、計畫內容與實施策略：紅字為海山高中獨家創新

| 主題範疇 | 活動內容 (策略) | 工作團隊 | 活動對象 | 實施日期 |
|-----------------------------|--|-------------------|------|-------------------|
| 學校衛生政策 | 1. 擬定菸、檳危害防制年度工作計畫並定期召開會議。 | 學務處 各處室 | 全校師生 | 109.08- 110.07 |
| | 2. 成立菸、檳危害防制校園推動小組，以利計畫推動。 | 學務處 | 全校師生 | 109.08- 110.07 |
| | 3. 透過問卷調查，了解學生家庭抽菸及嚼檳榔的概況，並進行健康促進網路問卷「前後測成效評價」分析。 | 學務處 教務處 | 全校學生 | 109.10 110.04 |
| | 4. 菸、檳危害防制計畫成果彙整。 | 學務處 | 全校師生 | 110.05 |
| 創造支持性環境 (物質環境) (社會環境) | 1. 校內全面實施禁菸，並於校門口、人行道、各角落張貼反檳拒菸標誌。 | 學務處 總務處 | 全校師生 | 109.08 110.02 |
| | 2. 美化校園，改善陳舊布告欄，避免破窗效應。 | 學務處 | 全校師生 | 109.08- 110.07 |
| | 3. 學校健康促進專欄張貼菸、檳危害防制相關海報。 | 學務處 總務處 | 全校師生 | 109.08- 110.07 |
| | 4. 菸檳防制融入各項競賽宣導。 | 學務處 | 全校師生 | 109.08- 110.07 |
| | 5. 全新設計與製造，菸害防制宣導海報，以美觀、吸引力、正確傳達為原則。 重新美感設計戒菸標章，張貼校園。 | 學務處 衛生組長 設計 | 全校師生 | 110.02 |

| 主題範疇 | 活動內容 (策略) | 工作團隊 | 活動對象 | 實施日期 |
|-----------------------------|---|----------------|--------------|---------------|
| 創造支持性環境 (物質環境) (社會環境) | 6. 菸檳防制競賽優秀作品公開展覽、影，並於朝會頒獎，給予社會性支持。 | 學務處 | 全校師生 | 110.02-110.06 |
| | 7. 行政人員熟悉校園各處危險角落，定時巡邏，驅離逗留學生。 | 學務處 各處室 | 全校師生 | 109.09-110.06 |
| | 8. 落實防菸、拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸及嚼食檳榔。 | 學務處 總務處 | 全校師生 學校來賓 | 109.08-110.07 |
| | 9. 指導個案愛校服務： 建立良好無菸環境。 | 學務處 | 吸菸學生 | 110.02-110.06 |
| 健康生活技能教學 | 1. 發展菸、檳防制教案，於課程實際實施。 公民法治教育—菸害防制法 理化實驗課程 | 學務處 教務處 | 全校教師 | 109.09-110.06 |
| | 2. 推派菸檳防制承辦人或教師參加研習，推動菸、檳校園防制計畫種子教師培訓。 | 學務處 教務處 | 全校教師 | 109.08-110.07 |
| | 3. 菸檳入班教育(校內種子教師、世界和平婦女協會外派講師) 透過生活技能的融入，落實反檳、拒菸課程與教學。 | 學務處 教務處 | 全校師生 | 110.02-110.06 |
| | 4. 辦理全校系列活動： 各項反檳、拒菸教育之全校參與活動。 聖誕健康週：配合節慶，增加吸引力 週四健康日：增加曝光率 以全面提升「健康素養」為原則，進而達到拒菸拒檳之目標。 | 學務處 | 全校學生 | 110.12-110.04 |
| 健康服務 | 1. 吸菸、嚼檳學生列冊管理，定期追蹤輔導，並提供戒菸教育課程。 | 學務處 | 吸菸學生 | 109.08-110.07 |
| | 2. 關懷吸菸學生身心狀況，避免復吸。 | 學務處 輔導室 | 吸菸學生 | 109.08-110.07 |
| | 3. 「身體數值檢測站」：設計「體脂紀錄單」，並由護理師協助說明。目的是從師生開始，鼓勵學生共同運動，有健康的身心就更具有遠離菸檳的自制力。 | 學務處 自願加入之教師 | 全校師生 吸菸學生 | 109.08-110.07 |
| | 4. 個案高關懷教育： 討論健康零食取代菸品 | 學務處 衛生+生教 | 吸菸學生 | 110.02-110.06 |

| 主題範疇 | 活動內容（策略） | 工作團隊 | 活動對象 | 實施日期 |
|------|--|------|--------------|-------------------|
| 社區關係 | 1. 與學校鄰近店家結盟，張貼菸害防制海報，向本校學生、臨校學生、周邊街坊宣導拒菸觀念。 | 學務處 | 全校師生 社區民眾 | 109.08- 110.07 |
| | 2. 配合校外活動，安排淨街、淨山環節，尤其針對菸蒂、檳榔渣進行清理，讓學生更深刻地認識到菸檳所帶來的困擾。 與導師合作，鼓勵班級「班遊」外出，並同時進行淨街拒菸拒檳活動。 | 學務處 | 全校學生 | 109.10 |
| | 3. 積極配合無菸總動員活動，鼓勵學生擔任拒菸小尖兵，向親朋好友宣導反檳拒菸的觀念。 (配合菸檳入班宣導之課程內容) | 學務處 | 七年級 學生 | 110.05 |
| | 4. 從菸害防制法之法治教育課程，加入「親職教育」的部分 ，讓學生回家與家人分享，並記錄下親子討論的想法。 | 學務處 | 八年級 學生 | 110.10 |

一、 **針對全校性的菸檳防制教育推廣：內容說明**

| 活動 | 活動內容、策略說明 |
|---|--|
| 事前準備、擬訂計畫 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定109學年度學校健康促進計畫 2. 健康促進計畫經校務會議通過 3. 召開健康促進菸檳防制工作小組會議 4. 確認本年度之菸檳防制教育推廣理念、設計各項活動 |
| 健康促進問卷-前測 健康促進問卷-後測 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 依來文辦理健康促進網路問卷 2. 與資訊組、教學組合作，使用資訊課程與健教課程施作問卷 3. 請資訊組協助提供場地與設備，給學生良好便利的環境填答 4. 透過完成填答之「抽獎」活動，提高學生認真填答意願。 |
| 跨領域菸檳防制融入課程 設計與施作 電子煙法治教育 (融入公民課程) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 全新設計，以「菸害防制法」修法之議題，配合八年級公民課程內容設計學習單，從法律角度切入菸害防制的重要性。 2. 討論新興菸品(電子煙)的出現與分辨，是否需要法規管理？ 3. 探討菸品對人體的危害，與法治的意義 4. 加入「親職教育」之部分，讓學生回家與家人分享，並記錄下親子討論的想法。 |

| 活動 | 活動內容、策略說明 |
|----------------------------------|---|
| 實驗探究檳榔、菸品對人體的危害 (融入理化課程) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合理化八下「ch5有機化合物」乾餾實驗，並且認識竹筴乾餾與菸品燃燒所產生的相同有害物質。 2. 配合理化八下「ch3酸與鹼」認識酸鹼性與酸、鹼物質的共通性質，透過實驗實做探究檳榔添加物於口腔時形成的高鹼環境對人體的危害。 |
| 聖誕健康週 配合節慶活動，全校參與 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 「聖誕尋寶活動」：在校園各種角落放置小紙條，紙條內有相關的菸檳常識問答題，讓學生尋找紙條、回答問題、兌換小禮物。 2. 「健康零食藏寶箱」：哪裡有金黃小字條呢？找出字條，依照指示到藏寶箱前說出通關密語，即可獲得！ 3. 「身體數值檢測站」：設計「體脂紀錄單」，透過測量體脂肪、肌肉量，許一個好身材目標。用健康生活來遠離菸檳等有害物質。 4. 接續下學期活動。 |
| 週四健康日 系列活動1.0、2.0版本 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 延續聖誕健康週的理念。 2. 校園設計與張貼各種菸檳重要知識的宣導海報(配合美感設計) 3. 版本1.0設計「闖關學習單」收集五張海報的「印章」(集章活動)，再配合回答每題集章的相關問題，即可完成闖關。(兌換小禮物) 4. 版本2.0設計，在版本1.0的基礎上，校內學生已經廣知這項活動，因此將2.0降低難度，讓更多學生能夠參與。 5. 版本2.0以紙條尋寶之方式，紙條放置於宣導海報附近，可以輕易就發現紙條(增加成就感)，並答對紙條上的小問題，即可兌換小禮物。 6. 延續聖誕週時的「身體素質檢測」，讓學生填寫「心情小語」從健康生活、身體數值的進步等，思考運動對自己的幫助(包含反菸拒檳等習慣)。 |
| 健康促進小海報 競賽徵選、海報牆布置 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 公布競賽辦法，廣邀國中部、高中部學生參與海報設計。 2. 從學生的角度出發，思考菸檳造成的危害，加入藝術創作。 3. 得獎之作品，在學務處外佈置成一道海報牆，增加記憶點。 |
| 各大學藝、體育活動融入拒菸宣導 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 與各處室密切合作 2. 各種活動都表明校方立場，反菸拒檳。 |
| 創造支持性環境 重新設計「美感標章」 「精美海報」。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 菸檳相關標語都給人「政令宣導」的負面感受。 2. 為了讓校內師生耳目一新，由衛生組長重新設計各種菸檳標語，如：「校園場所吸菸，違者最高可罰一萬元」。 3. 衛生組長製作精美海報，將菸害防制相關知識，張貼於校 |

| | |
|---------------------------------|---|
| | 園各個角落中。 4. 期望各種標語貼紙、宣導海報，能成為校園中美麗的風景。 |
| 菸檳入班教育 (校內種子教師、世界和平婦女協會外派講師) | 1. 與世界和平婦女協會合作，讓每屆七年級學生都能接受完整的菸檳入班教育。 2. 健教課能延續菸檳課程內容，持續在校內課程加深加廣。 3. 衛生組長與衛生組協行老師，將參與 種子教師之研習課程 ，一方面充實知識，另一方面也讓校內也具備能菸檳入班的師資。 |

二、針對吸菸學生、有接觸菸品之虞的個案 (二、三級防制)

| 時程 | 活動 | 內容 |
|-----|--|--|
| 9月 | 確認個案名單 | 1. 與生教組同仁密切合作 2. 將吸菸學生、有接觸菸品之虞的個案篩選出來。 |
| 10月 | 鼓勵運動(轉移注意力) | 1. 進行個案教育時，不直接以反菸拒檳為切入點，以免造成學生反感、拒學。 2. 從鼓勵運動、測量體脂肪， 給個案一個運動目標 為開始。 3. 定期與個案討論，以「美觀」「健康」「給人好印象」等青少年在意的面向切入。 |
| 11月 | 個案高關懷教育 以健康零食取代菸品 以新的興趣建立自信 | 1. 接續健康生活與鼓勵運動之後，與個案分享各種有利於身心健康的好零食。 2. 提供好零食之分享(海苔、腰果等)，期望個案可以用健康零食取代菸品。 3. 以指導老師個人專長，教導個案彈吉他、打排球等， 從新的角度建立自信，做出真正拒菸新生活。 |
| 3月 | 指導個案愛校服務 -建立良好無菸環境 | 1. 為建立良好無菸環境，校園佈置之外，環境清潔也是很重要的環。 2. 指導個案環境打掃，徹底清除校內外會出現的菸檳等垃圾。 3. 雖以愛校服務為原則，但在維護環境的過程中，也是個案與指導老師培養信賴的一個環節。 |
| 4月 | 法治、行為教育 晤談，確認個案想法 | 1. 將法治教育的內容一對一指導個案。 2. 經過時間累積後，深入晤談，確認個案能拒菸之想法。 3. 工具：菸檳防制(高關懷學生)感知問卷 (適用於：高關懷學生現況評估) |

肆、成效評價：含形成性評價與總結性評價

一、**評價之工具：**國立陽明交通大學菸檳防制教育04 [菸害(電子煙)防制教育]成效問卷

二、**成效說明：**

1. 評量是針對本校今年度新創的教學課程「談電子煙怎麼管？菸害防制法修法」。
2. 此課程安排於109年10月，配合公民課程的法治教育內容教學。
3. 課程開始前，還未有此評價工具，故課程後僅能以後測來評估。
4. 後測評量時間為課程結束後半年，抽樣兩個班級之學生，採自願填寫問卷(有手機者)
5. 我們可以此後測結果來評斷，菸害防制法治教育的課程效果，以表10的「教育介入成效分析」結果來看，**教育課程半年後的後測成績全部分數都達到80%以上的成效。**
6. 尤其在**知識層面**上，學生對菸害防制的知識內容高達**90%**以上的正達率。
7. 學生的**自我效能**各向度皆高達4.88(滿分5分)。
8. 對課程的**滿意程度與參與程度**上，學生幾乎都給予**6~7分的肯定(滿分7分)**。
9. 惟**態度與意圖**之面向，雖也有不錯的成效，但此向度成效可再提高，應讓學生擁有100%的拒菸態度，才是最佳的健康素養。
10. 以此評斷，此菸害防制—法治教育課程「談電子煙怎麼管？菸害防制法修法」在教育成效上有不錯的表現，可以在此基礎上繼續努力。

表 10 教育介入成效分析

| 變項 | 後測(N=35) |
|------------------|--------------|
| 知識(0~10分) | 9.03(±1.64) |
| 態度(10~50分) | 43.2(±7.84) |
| 自我效能(8~40分) | 38.97(±3.36) |
| 行為意圖(4~20分) | 17.86(±4.59) |
| 課程效果-參與度(10~70分) | 63.2(±8.32) |
| 學習效果-拒絕技能(4~20分) | 18.26(±2.73) |
| | 9.03(±1.64) |

新北市立海山高中 [菸害(電子煙)防制教育]成效調查結果

評量工具：國立陽明交通大學菸癮防制教育 04 [菸害(電子煙)防制教育]成效問卷

後測日期：110 年 4 月 19 日

表 1 基本資料

| 變項 | 後測 | |
|------------------------|------|-------|
| | 人數 n | 百分比% |
| 性別 | | |
| 女 | 20 | 57.1 |
| 男 | 15 | 42.9 |
| 年級 | | |
| 國中八年級 | 35 | 100.0 |
| 年齡 | | |
| 13 | 9 | 25.7 |
| 14 | 26 | 74.3 |
| 家人抽菸習慣 | | |
| 是 | 14 | 40.0 |
| 否 | 21 | 60.0 |
| 要好朋友抽菸習慣 | | |
| 是 | 0 | 0 |
| 否 | 35 | 100.0 |
| 身邊是否有人反對抽菸 | | |
| 是 | 34 | 97.1 |
| 否 | 1 | 2.9 |
| 同住家人 | | |
| 與父母親同住在一起 | 30 | 85.7 |
| 只與父親或母親之任一方同住 | 5 | 14.3 |
| 只與祖父母或外祖父母同住 | 0 | 0 |
| 只與親戚朋友(非父母親、祖母及外祖父母)同住 | 0 | 0 |

表 2 菸品使用行為及戒菸課程

| 變項 | 後測 | |
|--------------------------|------|-------|
| | 人數 n | 百分比% |
| 是否使用過紙菸 | | |
| 否 | 35 | 100.0 |
| 是 | 0 | 0 |
| 是否使用過加味菸 | | |
| 否 | 35 | 100.0 |
| 是 | 0 | 0 |
| 是否使用過加熱式菸草產品 | | |
| 否 | 35 | 100.0 |
| 是 | 0 | 0 |
| 是否使用過電子煙 | | |
| 否 | 34 | 97.1 |
| 是 | 1 | 2.9 |
| 近 30 天內是否使用過以下產品 (複選) | | |
| 紙菸 | 0 | 0 |
| 加味菸 | 0 | 0 |
| 加熱菸 | 0 | 0 |
| 電子煙 | 0 | 0 |
| 都沒有 | 35 | 100.0 |
| 是否參加過戒菸教育 | | |
| 否 | 6 | 17.1 |
| 是 | 29 | 82.9 |

表 3 教育介入成效—知識[答對率]

| 變項 | 後測 | |
|---|------|-------|
| | 人數 n | 百分比% |
| 1.菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。 | 35 | 100.0 |
| 2.二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸與肺癌、心臟病、氣喘等疾病相關。 | 34 | 97.1 |
| 3.「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。 | 34 | 97.1 |
| 4.青少年新陳代謝快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小。# | 30 | 85.7 |
| 5.維他命 E 醋酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一。(維他命 E 醋酸酯是維他命 E 的衍生物，常用於皮膚保養品，如乳液) | 26 | 74.3 |
| 6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。# | 31 | 88.6 |
| 7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。# | 31 | 88.6 |
| 8.電子煙液(油)是合法添加物，對人體沒危害。# | 31 | 88.6 |
| 9.我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元。 | 33 | 94.3 |
| 10.電子煙在台灣使用是合法的。# | 31 | 88.6 |

反向題

表 4 教育介入成效—態度[每題 1~5 分]

| 變項 | 後測(N=35) |
|-----------------------|-------------|
| 1.不論吸什麼菸都會危害自己的健康。 | 4.43(±1.01) |
| 2.吸菸會多花錢，造成浪費。 | 4.51(±0.82) |
| 3.我討厭身邊有人吸菸。 | 4.23(±0.97) |
| 4.吸菸會影響外貌，牙齒變黃或皮膚變粗糙。 | 4.34(±1) |
| 5.我認為未成年不能吸菸。 | 4.49(±0.82) |
| 6.菸品的外觀非常新潮，讓我想試試看。# | 4.26(±1.22) |
| 7.吸菸讓我看起來比較有吸引力。# | 4.29(±1.23) |
| 8.吸菸對朋友相處有幫助。# | 4.26(±1.22) |
| 9.吸菸有助於放鬆、減輕壓力。# | 4.2(±1.23) |
| 10.吸菸能幫助提神醒腦。# | 4.2(±1.23) |

反向題

表 5 教育介入成效—自我效能[每題 1~5 分]

| 變項 | 後測(N=35) |
|------------------------------|-------------|
| 1.我「不會」因無聊、沒事可做，而去吸食電子煙。 | 4.88(±0.42) |
| 2.我「不會」因好奇，而去吸食電子煙。 | 4.88(±0.42) |
| 3.我「不會」因高興想要慶祝，而去吸食電子煙。 | 4.88(±0.42) |
| 4.當同學或朋友邀我吸電子煙時，我會說「不」。 | 4.88(±0.42) |
| 5.我「不會」為了要增進人際關係而去吸電子煙。 | 4.88(±0.42) |
| 6.我「不會」因焦慮或緊張，而去吸食電子煙。 | 4.85(±0.44) |
| 7.我「不會」因不順心或生氣，而去吸食電子煙。 | 4.88(±0.42) |
| 8.我「不會」因為網路或菸商宣傳電子煙而購買使用電子煙。 | 4.88(±0.42) |

表 6 教育介入成效—意圖[每題 1~5 分]

| 變項 | 後測(N=35) |
|----------------------------------|-------------|
| 1.如果好朋友拿電子煙給我，我也不會吸電子煙。 | 4.46(±1.15) |
| 2.未來 1 個月內(30 天)，我都不會吸電子煙。 | 4.46(±1.15) |
| 3.未來 1 年內，我都不會吸電子煙。 | 4.49(±1.15) |
| 4.未來在下一個升學階段(國中/高中職/大學)，我不會吸電子煙。 | 4.46(±1.17) |

表 7 課程效果—課程參與程度[每題 1~7 分]

| 變項 | 後測(N=35) |
|-----|-------------|
| 重要性 | 6.49(±0.82) |
| 實用性 | 6.46(±0.82) |
| 意義性 | 6.49(±0.85) |
| 價值性 | 6.49(±0.78) |
| 需求性 | 6.26(±1.07) |
| 趣味性 | 6.26(±0.95) |
| 興奮度 | 6.23(±1.09) |
| 吸引力 | 6.2(±1.08) |
| 好玩性 | 6.09(±1.4) |
| 投入性 | 6.26(±1.07) |

表 8 課程效果—拒絕技能學習效果[每題 1~5 分]

| 變項 | 後測(N=35) |
|--|-----------|
| 1.本次課程引起我對於「拒絕菸品和電子煙」的 <u>關注</u> 。 | 4.6(±0.6) |
| 2.本次課程增加我對「拒絕菸品和電子煙」相關技能的 <u>認識</u> 。 | 4.6(±0.6) |
| 3.本次課程讓我可依照所教的「拒絕菸品和電子煙」技能 <u>行動</u> 。 | 4.6(±0.6) |
| 4.本次課程讓我具有「拒絕菸品和電子煙」的 <u>能力</u> 。 | 4.6(±0.6) |

伍、實施成果：具體績效或特色成果

PART TWO

菸檳推動實施成果



9

PART TWO

菸檳推動實施成果



8

伍、實施成果：具體績效或特色成果

學校衛生政策

跨處室合作共同推行政策，成立健康促進委員會**菸檳防制工作小組**，制訂 109 學年度菸檳防制工作計畫與活動，並進行各處室各組的橫向溝通。工作小組定期召開會議，檢討近期菸檳防制工作改進方向，並討論未來精進目標。

此外，在每次的導師會議中，積極宣導菸檳防制相關資訊，請導師共同合作，達成直向的溝通與第一線的防制。

並與總務處積極合作，事務組長在校園工程的工務會議中，也一併強加督導工程人員禁菸檳。



▲跨處室工作會議

▽菸檳防制活動甘梯圖及協辦單位，活動皆為跨處室共同合作。

主辦單位：學務處-衛生組

| 工作項目 | 109 | | | | | 110 | | | | | | 協辦單位 |
|---|-----|---|----|----|----|-----|---|---|---|---|---|---------------------------------|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 擬定 109 學年度學校健康促進計畫 | ● | | | | | | | | | | | 各處室 |
| 健康促進計畫經校務會議通過 | | ● | | | | | ● | | | | | 全校 |
| 健康促進菸檳防制工作小組會議 | | ● | | ● | | ● | | ● | | ● | | 全校 |
| 健康促進問卷-前測、後測 | | | ● | | | | | | ● | | | 教學組 資訊組 導師 |
| 跨領域菸檳防制 融入課程設計與施作 (公民法治課程、理化實驗課程) | | ● | ● | | | | | | ● | ● | | 教學組 |
| 聖誕健康週 配合節慶活動、全校參與 | | | | | ● | | | | | | | 訓育組 |
| 週四健康日 系列活動 1.0、2.0 版本 | | | | | | | | ● | ● | | | 訓育組 |
| 無菸校園情境佈置 創造支持性環境、美感設計各種標章 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 訓育組 事務組 |
| 菸檳防制海報競賽 | | | | | | | ● | ● | | | | 導師 訓育組 |
| 吸菸學生名單追蹤，戒菸課程施作 菸、檳防治等成癮物質入班宣導。 | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 生教組 教學組 |
| 各大學藝、體育活動融入拒菸宣 導。 | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 體育組 教學組 訓育組 活動組 圖書館 |

PART ONE

菸癮防制推動項目

環境經營

- **設計美感宣導海報：**
戒菸專線、菸害對身體的影響、電子煙尼古丁含量...等。
- **設計「戒菸標語小貼紙」：**
漂亮又有質感！張貼飲水機、廁所
- **愛校服務-建立無菸環境：**
解決校外圍牆或工人的菸癮垃圾
- **健促小海報競賽-走廊布置：**
透過競賽增加學生參與，作品又可美化環境。



12

- ✓ 重新美感設計戒菸標章，張貼校園。



為廣泛營造無菸環境之氛圍，在校門口及校園週邊人行道貼上禁菸標誌，提示學生、教職員工、進入校園之社區人士，校園內任何角落及周遭人行道皆為禁菸場所，如違反菸害防制法之規定，可能處以最高罰款新臺幣 10,000 元。



▼ 全新設計與製造，菸害防制宣導海報，以美觀、吸引力、正確傳達為原則。



新北市立海山高級中學 菸檳校群學校

新北市菸品及電子煙管理自治條例：

規範新北市336所高中職以下校內不得使用電子煙，違者最高處以10,000元罰鍰。



新北市立海山高級中學 菸檳校群學校

THINK BEFORE YOU SMOKE.

菸害防制法規定一包菸(20支)必須課徵20元的健康福利捐
因此未來菸價還可能繼續提高



新北市立海山高級中學 菸檳校群學校

吸菸導致身體的危害？

1. 牙周病及口臭
2. 肺氣腫及肺癌
3. 心臟血管疾病
4. 導致性功能障礙、不孕
5. 危害母親及嬰兒早產夭折
6. 提早衰老及皺紋產生

遠離菸品，還你一個彩色的人生。

想幫助親友戒煙？

Talk to us.

新北市立海山高級中學 菸檳校群學校




戒菸專線
0800-63-63-63

新北市立海山高級中學 菸檳校群學校

電子煙易成癮 多重危害損健康

危害1：有尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸。
危害2：含高濃度尼古丁，易過量造成中毒。


電子煙油一小瓶
尼古丁含量約200支菸=10盒菸的含量



新北市立海山高中 菸檳校群學校

HEALTHY LIFESTYLE

實現你的健康生活方式
遠離一切對身體有害的威脅
No Smoking, Use Mobile phones Less
And exercise more.



留下你的心情小語
與大家分享健康新生活的喜悅！

- 健康促進計畫 -

因衛生組長與協助行政在本學年皆取得「菸檳入班宣導」種子教師身分，因此將課程內容擷取重點，把與青少年最切身相關的幾項知識製作成海報張貼。

採用Canva線上編輯軟體，設計出**視覺美觀、強調重點**之海報，透過視覺上的吸引力，讓校內師生「**主動**」**注意到海報**，並產生好奇心，關注資訊。

海報布置位置有：健康中心穿堂、學務處前集合大平台、活動中心門口、新大樓一樓走廊...等，校園內最多人潮行經的地點，潛移默化所有師生，對於菸害防制有所重視與體悟。

於校園內新教學大樓之川堂布告欄，人潮往返顯眼處，以立體花卉佈置標語「反檳、拒菸，共創無菸海山」。以花卉美好的意象隱喻沒有菸檳危害的無菸美好環境。

為廣泛營造無菸環境之氛圍，在校門口及校園週邊人行道貼上禁菸標誌，提示學生、教職員工、進入校園之社區人士，校園內任何角落及周遭人行道皆為禁菸場所，如違反菸害防制法之規定，可能處以最高罰款新臺幣 10,000 元。

此外亦與各處室合作，提醒進入校園內施工或維修的人員校內禁止嚼檳、吸菸之規定，並於合約中明訂違約之賠償方式。

舉辦各式學藝性、體育性活動皆會融入菸檳防制議題，讓無菸無檳觀念更貼近學生及教職員工，共同創造無菸校園。其中，於寒假舉行「菸檳防制海報競賽」期許參賽學生能由製作海報的過程中對於菸檳的危害有更深入的認識並加強其認同感，本次參賽優秀作品良多，將作品公開展覽，布置成一道藝術走廊，並於朝會時頒獎給予公開獎勵。



▲將陳舊布告欄進行美化改造，避免破窗效應，防止他人在髒亂處丟棄菸蒂、檳榔等垃圾。



▲「菸檳防制海報競賽」國中部“特優”作品。

▼ 校門及周邊人行道張貼禁菸標示，校園內、外徹底禁菸，讓校園確實成為無菸環境。



▲ 菸檯防制融入排球賽、籃球賽等各項競賽進行宣導。

邀請師生一同培養正向興趣，球場上揮灑青春的汗水，拒絕成為菸檯毒等成癮物質的囚犯。



創造支持性環境

配合戒菸教育—高關懷一對一個案陪伴的「愛校服務」
讓有吸菸之虞的二三級學生，一同營造無菸無檳的好環境。



▲處理工地附近疑似被亂處丟棄菸蒂、檳榔等垃圾。



▲校園平時無菸、檳等垃圾時，加強環境衛生，清潔打掃。
由二三級防制學生協助加強校園「禁菸標語」之張貼。

本學年度菸、檳防制教育推廣實施計畫重點在於全面提升「健康素養」，讓每一位學生擁有最正確的知識觀念，成為帶得走的能力，以應付未來社會變遷下，各種可能的菸害誘惑。教學模組的目的是讓菸檳防制議題由課程中深化至學生的生活，讓學生在課程中所學的知識能轉化為根深蒂固的觀念，成為生活中的良好習慣與技能，並產生強烈的認同感。以深化課程補強宣導活動一時激情且無法更加深入之缺點，且融入課程後會減輕另辦活動對學生、導師所造成的時間負擔。

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

此教學模組為跨領域課程，「拒菸」並非是單一層面的議題，配合時事「菸害防制法」的修法，與國中八年級公民課程的法治內容確切相關，菸檳所帶來危害更應該是全臺灣甚至全世界公民需要共同反思的。

各版本的公民課本皆有提及法治的重要性，並將修法過程納入課程中。因此，課程教師重新設計時事學習單，將菸檳防制相關的「菸害防制法—電子煙」相關內容納入課程素材，經過妥善的教學設計，不只可融入社會公民的正式知識內容，還能對菸檳防制議題進行更深入的探討，讓學生對電子煙的危害能夠有不同的認知程度。

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。

電子煙怎麼管？談《菸害防制法》修正草案

海山高中衛生組 文命權老師製作、授課

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

近年來有關電子煙的議題，在許多國家都備受高度的討論，台灣也不例外。究竟要不要管？要怎麼管？電子煙到底對人體有沒有危害？不同的立場有著不同的主張和理由。

一、什麼是電子煙？

電子煙是外形類似菸品的模擬吸菸電子設備，以電池加熱揮發性化學產生煙霧，讓使用者吸入而有類似吸菸的效果，通常使用到：丙二醇、甘油、尼古丁、調味劑（如薄荷、花香、果香、巧克力等風味香料）等等。

二、關於電子煙的正反兩方意見，可能有哪些？

| 電子煙擁護者 | 電子煙反對者 |
|--------|--------|
| | |

三、《菸害防制法》草案如何處理電子煙？

本次的修法草案中，有幾個重點：

1. 將所有以尼古丁取代菸草為原料的產品通通稱為「菸品」。
2. 電子煙等新興菸品歸類為「類菸品」，並明訂全面禁止「類菸品」製造、輸入、販賣、供應等。
3. 為了避免加味菸成為青少年吸菸熱門導，未來菸品不得使用花香、果香、巧克力、薄荷口味或其他經中央主管機關公告禁止使用的添加物。
4. 因應國際趨勢，擬將禁止吸菸年齡及購菸年齡從現行18歲提升至20歲。
5. 酒吧、夜店也將納入禁菸場所。

2020年的《菸害防制法》修正草案說明中明確的指出，將電子煙定位為「類菸品」，將予以完全禁止。首先在《菸害防制法》第2條條文定義的部分，第1款就將「菸品」從傳統菸葉擴充到「其他含有尼古丁以取代菸草之天然植物」；並在同樣第2款增訂「類菸品」：「指以改良菸草所定原料物理性抽之

方式，或以前款所定原料製成，得使人模仿菸品使用之相關產品」，惟《菸害防制法》規範範圍擴大，除了可以把電子煙納入規範加以禁止外，也將規範到未來新研發的菸品。

此外，在草案第15條規定：「任何人不得製造、輸入、販賣、供應、使用、展示或廣告下列物品：一、近似菸品或菸品容裝形狀之物品。二、類菸品。三、未依第五條第一項所定程序，通過健康風險評估之指定菸品。」明文禁止國人製造、進口、販賣、使用電子煙，違反者會受到處罰。

四、談談《菸害防制法》的法律修正流程

立法院裡面的政密是台灣社會的亂源！這句話，也許對，也許不對。在判斷這句話的真假之前，我認為，我們必須先搞懂「現在的國會是如何運作的」。白話一點就是，「一部法律的制定或修正，應該經過哪些流程」，我們常聽見新聞說的「一讀、二讀、三讀」、「交付朝野協商」，這些概念又是什麼呢？

立法院立法程序

五、調查：青少年吸菸率 10 年來首升 電子煙使用增 5 成

國健署最新調查發現，去年全台灣青少年吸菸率 10 年來首度攀升，推估全台灣有逾 8 萬名青少年吸菸，電子煙使用率也從增加逾 50%，推估有 5.7 萬青少年使用，恐成吸菸熱門導。

衛生福利部國民健康署昨天召開記者會公布「108 年青少年吸菸行為調查結果」，調查顯示，國中男生吸菸率從 107 年 2.8% 升至 3%，高中男生則從 8% 升至 8.4%，是民國 98 年菸害防制法新規定實施 10 年來首度上升，推估有超過 8.1 萬名青少年使用菸菸。

進一步調查發現，每 10 名青少年吸菸者中，約有 4 人使用加味菸，女性使用加味菸的比率高於男性；逾半數吸菸學生第一次吸菸的原因都是因為「好奇」，其次是看到別人抽而跟著抽，第三名為爸媽有吸菸或為緩解壓力。

國民健康署長也表示，國內十大死因當中，有 6 項與吸菸有直接關係，另 4 項與吸菸間接有關，但近年菸商刻意採用各種行銷手法，設計新穎造型或添加不同香味的產品，吸引青少年使用，已對青少年形成新的健康危機。

課程學習單、學生之回饋、教學 PPT 等，如附件。

立法?

- 1. 保障人權
- 2. 維持秩序
- 3. 促進進步

電子煙怎麼管? 設《菸害防制法》修正草案

中山區中街王姓 文前建志律師、陳煥

日期: 8.23 姓名: 林明輝 帳號: 33

近年來有關電子煙入法的議題,在許多國家都備受高度的討論,台灣也不例外。究竟要不要管?要怎麼管?電子煙到底對人體有沒有危害?不同的立場有著不同的主張和理由。

什麼是電子煙?

電子煙是外形類似菸品的模擬加熱電子設備,以電池加熱揮發性化學液體,讓使用者吸入而有類似吸菸的效果,通常使用到:丙二醇、甘油、尼古丁、調味劑(如薄荷、花香、果香、巧克力等風味香料)等等。

關於電子煙的正反兩方意見,可能有哪些呢?

| 電子煙支持者 | 電子煙反對者 |
|---------------|-----------|
| 1. 比紙菸的尼古丁含量少 | 1. 可能爆掉 |
| 2. 有口味可供選擇 | 2. 可能添加毒品 |
| 3. 產生較少的煙灰 | |
| 4. 有助於戒菸 | |

《菸害防制法》草案如何處理電子煙?

- 本次的修法草案中,有幾個重點:
- 將所有以尼古丁取代菸草為原料的產品通通稱為「菸品」。
 - 電子煙等新菸品歸類為「類菸品」,並明訂全面禁止「類菸品」製造、輸入、販售、供應等。
 - 為了避免加味菸成為青少年吸菸的門戶,未來菸品不得使用花香、果香、巧克力、薄荷口味或其他經中央主管機關公告禁止使用的添加物。
 - 因應國際趨勢,擬將禁止吸菸年齡及購菸年齡從現行18歲提高至20歲。
 - 酒吧、夜店也將納入禁菸場所。

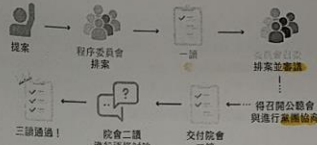
2020年的《菸害防制法》修正草案總說明中明確的指出,將電子煙定位為「類菸品」,將予以完全禁止。首先在《菸害防制法》第2條條文定義的部分,第1款將「菸品」從傳統紙菸擴張到「其他含有尼古丁以取代菸草之天然植物」;並在同條第2款增訂「類菸品」,「指以改變前款所定原料物理性態之方式,或率以前款所定原料製成,得使人模仿菸品使用之相關產品」,將《菸害防制法》規範範圍擴大,除了可以把電子煙納入規範加以禁止外,也預期規範到未來新研發的菸品。

此外,在草案第15條規定:「任何人不得製造、輸入、販賣、供應、使用、展示或廣告下列物品:一、近似菸品或菸品容器形狀之物品。二、類菸品。三、未經第五條第一項所定程序,通過健康風險評估之指定菸品。」明文禁止國人製造、進口、販售、使用電子煙,違反者會受到處罰。

設《菸害防制法》的法律修正過程

立法院裡面的政客是台灣社會的亂源!這句話,也許對,也許不對。在判斷這句話的真假之前,我認為,我們必須先搞清楚「現在的國會是如何運作的」,白話一點就是,「一部法律的制定或修正」應該經過哪些流程?我們常聽見新聞說的「一讀、二讀、三讀」、「交付制野協商」,這些概念又是什麼呢?

立法院立法程序



5. 調查:青少年吸菸率10年來逐年上升 電子煙使用增5倍
國健署最新調查發現,去年全台灣青少年吸菸率10年來首度攀升,推估全台灣有逾8萬名青少年吸菸;電子煙使用率也從增加40%,推估有5.7萬青少年使用,恐成吸菸新門戶。

衛生福利部國民健康署昨天召開記者會公布「108年青少年吸菸行為調查結果」,調查顯示,國中生成菸吸菸率從107年2.8%升至3%,高中職生則從8%升至8.4%,是民國98年菸害防制法新規定實施10年來首度上升,推估有超過8.1萬名青少年使用菸草。

進一步調查發現,每10名青少年吸菸者中,約有4人使用加味菸,女性使用加味菸的比率高於男性;逾半數吸菸學生第一次吸菸的原因都是因為「好奇」,其次是「受到別人抽而跟著抽」,第三名為「想戒除或戒菸為好解壓力」。

國民健康署長也表示,國內十大死因當中,有6項與吸菸有直接關係,另4項與吸菸間接有關,但近年菸商刻意採用各種行銷手法,設計新穎造型或添加不同香味料的產品,吸引青少年使用,已對青少年形成新的健康威脅。

除了傳統紙菸,電子煙也成為青少年接觸菸品的熱門門。王英偉說,多數電子煙含有尼古丁菸鹼成份,更有爆炸、發熱等風險,已有國外研究顯示學生吸食後導致吸菸量增加及上升學校輟學率增加,經常吸食會使腦中葡萄糖的含量減少,也會破壞凝血因子,比較容易更容易引起中風與出血。

| 青少年吸菸,吸電子煙的原因可能有哪些呢? | 有什麼方式可以減輕青少年吸菸/吸電子煙呢? |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 好奇 | 1. 停菸 |
| 2. 同儕影響 | 2. 禁止販賣、多運動、轉場注意力 |
| 3. 家長影響 | |

6. 其他意見:
1. 草案全面禁止電子煙也受到相當質疑。支持者認為,在傳統菸草還是合法的情況下,電子煙對身體的危害遠低於傳統紙菸,且可降低二手菸及避免亂丟菸蒂造成的髒亂。另外,相較國際上許多國家採合法開放但嚴格管制,以降低電子菸所帶來的危險性(例如品質不良而爆炸)或對身體的影響,「草案全面禁止電子煙是否過於嚴苛?」

2. 談及政府管制菸品,也可以從另一個觀點來思考:國家基於《憲法》而保障人民的健康權,保障人民的健康是國家的義務。政府應該讓人民知道怎樣保護你健康,如何能讓你更健康,但你仍然有自由選擇健康或不健康。舉例來說,國家可以告訴人民吸菸、喝酒、吃垃圾食物有害身體健康,甚至可以設立吸菸室避免其他人吸到二手菸,或者提供戒菸、戒酒或減肥的資訊,但政府無法限制你自願選擇不健康的自由,你還是可以吸菸、喝酒和吃油炸食物。因此,管制菸品的部分,「國家政府到底該限制到什麼程度呢?」

立法?

- 1. 保障人權
- 2. 維持秩序
- 3. 促進進步

電子煙怎麼管? 設《菸害防制法》修正草案

中山區中街王姓 文前建志律師、陳煥

日期: 8.23 姓名: 林明輝 帳號: 33

近年來有關電子煙入法的議題,在許多國家都備受高度的討論,台灣也不例外。究竟要不要管?要怎麼管?電子煙到底對人體有沒有危害?不同的立場有著不同的主張和理由。

什麼是電子煙?

電子煙是外形類似菸品的模擬加熱電子設備,以電池加熱揮發性化學液體,讓使用者吸入而有類似吸菸的效果,通常使用到:丙二醇、甘油、尼古丁、調味劑(如薄荷、花香、果香、巧克力等風味香料)等等。

關於電子煙的正反兩方意見,可能有哪些呢?

| 電子煙支持者 | 電子煙反對者 |
|---------------------|---------------------------------------|
| 可以戒菸,比傳統菸更健康,產生煙灰較少 | 會爆掉,可能有毒品,無效戒菸,還是會有口味選擇,政府物莫低於傳統紙菸菸油。 |

《菸害防制法》草案如何處理電子煙?

- 本次的修法草案中,有幾個重點:
- 將所有以尼古丁取代菸草為原料的產品通通稱為「菸品」。
 - 電子煙等新菸品歸類為「類菸品」,並明訂全面禁止「類菸品」製造、輸入、販售、供應等。
 - 為了避免加味菸成為青少年吸菸的門戶,未來菸品不得使用花香、果香、巧克力、薄荷口味或其他經中央主管機關公告禁止使用的添加物。
 - 因應國際趨勢,擬將禁止吸菸年齡及購菸年齡從現行18歲提高至20歲。
 - 酒吧、夜店也將納入禁菸場所。

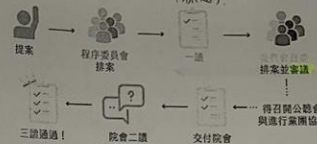
2020年的《菸害防制法》修正草案總說明中明確的指出,將電子煙定位為「類菸品」,將予以完全禁止。首先在《菸害防制法》第2條條文定義的部分,第1款將「菸品」從傳統紙菸擴張到「其他含有尼古丁以取代菸草之天然植物」;並在同條第2款增訂「類菸品」,「指以改變前款所定原料物理性態之方式,或率以前款所定原料製成,得使人模仿菸品使用之相關產品」,將《菸害防制法》規範範圍擴大,除了可以把電子煙納入規範加以禁止外,也預期規範到未來新研發的菸品。

此外,在草案第15條規定:「任何人不得製造、輸入、販賣、供應、使用、展示或廣告下列物品:一、近似菸品或菸品容器形狀之物品。二、類菸品。三、未經第五條第一項所定程序,通過健康風險評估之指定菸品。」明文禁止國人製造、進口、販售、使用電子煙,違反者會受到處罰。

設《菸害防制法》的法律修正過程

立法院裡面的政客是台灣社會的亂源!這句話,也許對,也許不對。在判斷這句話的真假之前,我認為,我們必須先搞清楚「現在的國會是如何運作的」,白話一點就是,「一部法律的制定或修正」應該經過哪些流程?我們常聽見新聞說的「一讀、二讀、三讀」、「交付制野協商」,這些概念又是什麼呢?

立法院立法程序



5. 調查:青少年吸菸率10年來逐年上升 電子煙使用增5倍
國健署最新調查發現,去年全台灣青少年吸菸率10年來首度攀升,推估全台灣有逾8萬名青少年吸菸;電子煙使用率也從增加50%,推估有5.7萬青少年使用,恐成吸菸新門戶。

衛生福利部國民健康署昨天召開記者會公布「108年青少年吸菸行為調查結果」,調查顯示,國中生成菸吸菸率從107年2.8%升至3%,高中職生則從8%升至8.4%,是民國98年菸害防制法新規定實施10年來首度上升,推估有超過8.1萬名青少年使用菸草。

進一步調查發現,每10名青少年吸菸者中,約有4人使用加味菸,女性使用加味菸的比率高於男性;逾半數吸菸學生第一次吸菸的原因都是因為「好奇」,其次是「受到別人抽而跟著抽」,第三名為「想戒除或戒菸為好解壓力」。

國民健康署長也表示,國內十大死因當中,有6項與吸菸有直接關係,另4項與吸菸間接有關,但近年菸商刻意採用各種行銷手法,設計新穎造型或添加不同香味料的產品,吸引青少年使用,已對青少年形成新的健康威脅。

除了傳統紙菸,電子煙也成為青少年接觸菸品的熱門門。王英偉說,多數電子煙含有尼古丁菸鹼成份,更有爆炸、發熱等風險,已有國外研究顯示學生吸食後導致吸菸量增加及上升學校輟學率增加,經常吸食會使腦中葡萄糖的含量減少,也會破壞凝血因子,比較容易更容易引起中風與出血。

| 青少年吸菸,吸電子煙的原因可能有哪些呢? | 有什麼方式可以減輕青少年吸菸/吸電子煙呢? |
|----------------------|-----------------------|
| 好奇 | 1. 停菸 |
| 同儕影響 | 2. 禁止販賣、多運動、轉場注意力 |
| 家長影響 | |

6. 其他意見:
1. 草案全面禁止電子煙也受到相當質疑。支持者認為,在傳統菸草還是合法的情況下,電子煙對身體的危害遠低於傳統紙菸,且可降低二手菸及避免亂丟菸蒂造成的髒亂。另外,相較國際上許多國家採合法開放但嚴格管制,以降低電子菸所帶來的危險性(例如品質不良而爆炸)或對身體的影響,「草案全面禁止電子煙是否過於嚴苛?」

2. 談及政府管制菸品,也可以從另一個觀點來思考:國家基於《憲法》而保障人民的健康權,保障人民的健康是國家的義務。政府應該讓人民知道怎樣保護你健康,如何能讓你更健康,但你仍然有自由選擇健康或不健康。舉例來說,國家可以告訴人民吸菸、喝酒、吃垃圾食物有害身體健康,甚至可以設立吸菸室避免其他人吸到二手菸,或者提供戒菸、戒酒或減肥的資訊,但政府無法限制你自願選擇不健康的自由,你還是可以吸菸、喝酒和吃油炸食物。因此,管制菸品的部分,「國家政府到底該限制到什麼程度呢?」

加分作業

(平時成績最多+10分總分)

大家都知道，吸菸有礙身體健康，但成年人對於自主健康仍有一定程度的自由。我們學完相關的法律，是讓我們擁有更多知識協助自己思考，判斷與做出符合自己價值觀的行為。並不是用來批判他人的。想一想，你身邊是否有成年親朋好友有吸菸的習慣，設身處地去思考看看，對方吸菸的原因可能是什麼？

1. 身邊是否有認識的親朋好友有吸菸的習慣？ 是 否
2. 對象是誰？ 舅舅
3. 設身處地地思考看看，對方吸菸的原因可能是什麼？

工作太繁忙，所以藉菸消愁。

你可以與家人分享這接學單的知識與「自己的心得」，許多事情不該只有是、非兩種結果，一起坐下來討論看看，或許會有不一樣的收穫！也希望你寫下來跟老師分享：

1. 你與哪一些家人分享過電子煙、菸害防制法等知識與心得呢？

我與爸爸分享。

2. 彼此聊過之後，是否有與自己不同、相同的看法？

與自己相同的看法：他也覺得菸、電子菸都差不多，只要不去碰那些東西

與自己不同的看法：西就好，不管怎麼樣一個都是很傷身體的，所以要保護好自己，不要傷害自己!!

家長簽名：林庭輝

以加分作業的方式
讓學生回家與家人分享上課內容
間接可達成親職教育的效果

上課教學，全新跨領域課程

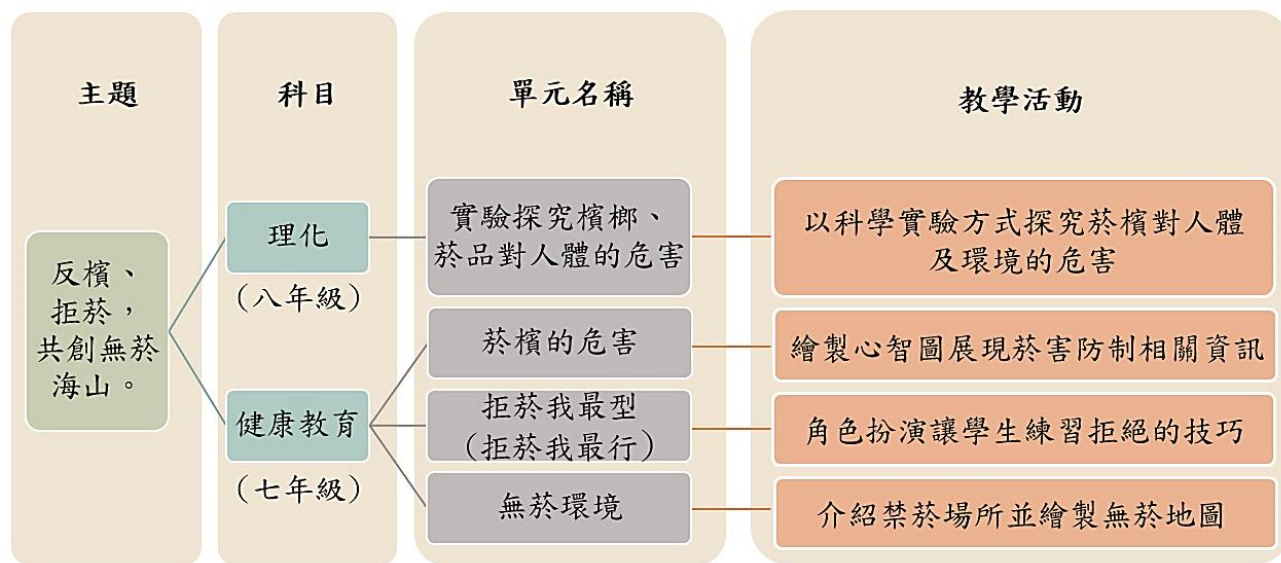


跨領域—反檳、拒煙課程：七年級健康教育、八年級理化課

此教學模組為跨年級、跨領域課程，「反檳、拒菸」並非單一年齡層需關注的議題，菸檳所帶來危害是全臺灣甚或全世界公民需要共同反思的。各版本的健康教育課本僅將菸檳防制相關課程安排於一個單元中，於單一年級授課完後，即不再教授相關課程。但是，不同年級學生所擁有的先備知識不同，經過妥善的教學設計，可融入其他科目知識，對菸檳防制議題進行更深入的探討，讓各年級學生對菸檳危害能夠有不同的認知程度。

此教學模組對於七年級學生進行基礎的菸檳防制相關資訊介紹，並利用心智圖的繪製，使學生對菸檳危害有具體的認知。此外，亦利用角色扮演的的方式加強其拒絕菸檳誘惑之技巧，模擬實際情境親身練習，日後於生活中面臨類似問題時能從容不迫地解決。因八年級學生已累積較多科學知識與實驗實作技能，則利用實驗探究檳榔、菸品對人類及環境可能的危害，結合科學探究增加對菸檳危害的認知。

教學者期許「反檳、拒菸，共創無菸海山。」教學模組在不同領域課程中增強學生菸檳防制的觀念外，經不同活動的融入及各年級再三的教學，成功培養學生的認同感，並加以在生活中實踐，進而影響的身邊的人。



▲「反檳、拒菸，共創無菸海山。」教學模組課程架構。



▲七年級菸檳等成癮物質入班衛教宣導暨反檳拒菸宣誓活動。

除了七年級有菸檳等成癮物質入班衛教宣導外，其他各個年級亦以講座的形式加強宣導菸檳防制。七年級入班宣導、八年級進行課程融入、九年級舉行講座，讓菸檳防制議題在每個階段都不缺席。

在家長大會上，亦進行了菸檳防制的宣講，主要針對新式菸品—電子煙進行介紹，說明電子煙的外觀，讓家長注意學生是否非法持有；說明可能購買管道，讓家長做好事前防範；說明成分及可能危害，澄清使用電子煙較傳統紙菸好的錯誤流言。



▲菸品危害宣導學生講座。

▲電子煙危害宣導學生講座。

▲電子煙危害宣導家長講座。
(配合輔導室-班親日)

❖ 單元一：實驗探究檳榔、菸品對人體的危害

乾餾

- 配合理化八下「ch5有機化合物」乾餾實驗，了解如何分析有機物的成份，並且認識竹筴乾餾與菸品燃燒所產生的相同有害物質。
- 菸品燃燒後將產生二手菸、三手菸，故不直接使用菸品進行實驗，以影片作為代替，與乾餾實驗做出的相同成分來認識有害物質。

檳榔添加物的危害

- 配合理化八下「ch3酸與鹼」認識酸鹼性與酸、鹼物質的共通性質，打破酸鹼體質的迷思與認識人體各處正常pH值範圍。透過實驗實做探究檳榔添加物於口腔時形成的高鹼環境對人體的危害。

檳榔纖維的危害

- 製作洋菜凍作為脆弱的口腔內壁，將檳榔以研鉢磨出明顯纖維絲，再摩擦洋菜凍，來模擬咀嚼檳榔時檳榔纖維對口腔細胞的影響。



▲白煙中含一氧化碳等有害物質。▲由乾餾出的黏稠焦油可推斷菸焦油會殘留於肺部。



▲學生研究檳榔添加物。



▲檳榔添加物成高鹼性，口能使口腔細胞產生病變。



▲右方洋菜凍經檳榔纖維摩擦後擦痕甚多，傷口可能感染。

❖ 單元二：菸檳的危害

菸檳危害介紹

- 介紹菸品種類、菸品成分、菸品危害，以及新式菸品—電子煙。
- 說明二手菸、三手菸的來源，及可能產生的危害。
- 介紹遭受菸害的真實案例。

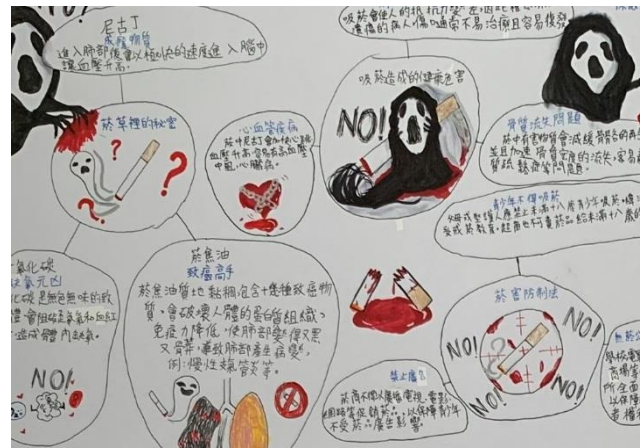
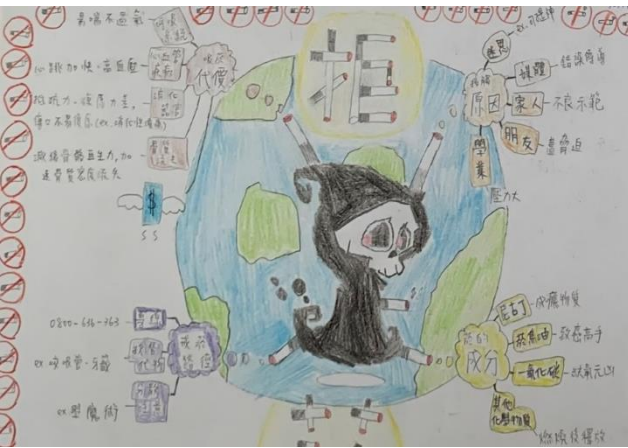
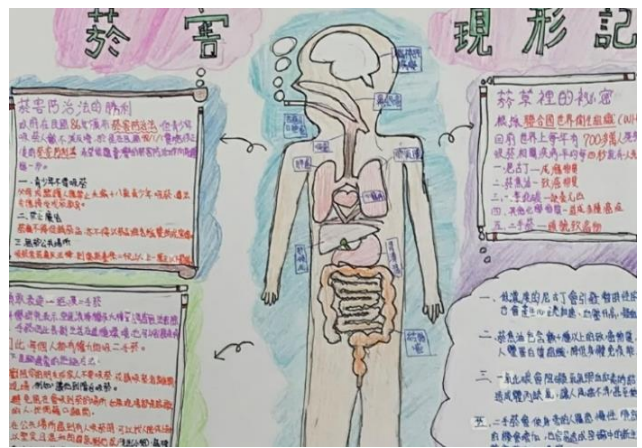
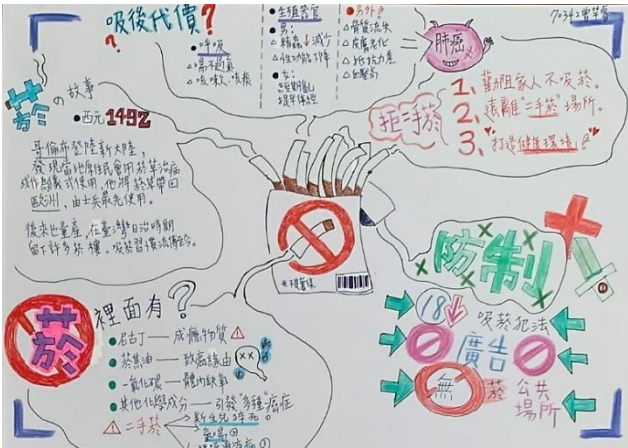
反檳拒菸心智圖

- 介紹心智圖的繪製方式及規則。
- 將菸檳防制的相關資訊繪製成心智圖，透過繪畫的過程對菸品危害有具體的認知及全面性的圖像。



▲ 學生課堂繪製菸檳危害心智圖。

▲ 學生宣誓反檳拒菸。



❖ 單元三：拒菸我最型(拒菸我最行)

天龍
八“不”

拒菸
我最行

- 介紹課本中拒絕他人的八大招式—天龍八“不”，並舉例說明，讓學生懂得運用適合自己的方式來拒絕不當的誘惑。
- 模擬實際情境進行角色扮演，練習如何應用「天龍八“不”」的技巧來拒絕菸檳等成癮物質的誘惑，於生活中面臨類似問題時能從容不迫地解決。



▲利用情境劇來練習拒絕技巧，深化技能，將課堂所學能真實應用於日常生活。

❖ 單元四：無菸環境

菸害防制法

- 介紹現行菸害防制法，了解現行法規對於菸害的相關防制措施，例如：菸品健康捐、違法購買管道、菸品銷售及廣告、禁菸對象、禁菸場所，並了解不當使用、販賣菸品需承擔相對的法律責任。

無菸地圖

- 繪製住家或校園週邊地圖，並標示出菸害防制法所明定之禁菸場所，藉此了解無菸環境所涵蓋之範圍。

全校性推廣教育活動：

以全面提升「健康素養」為原則，進而達到拒菸拒檳之目標。

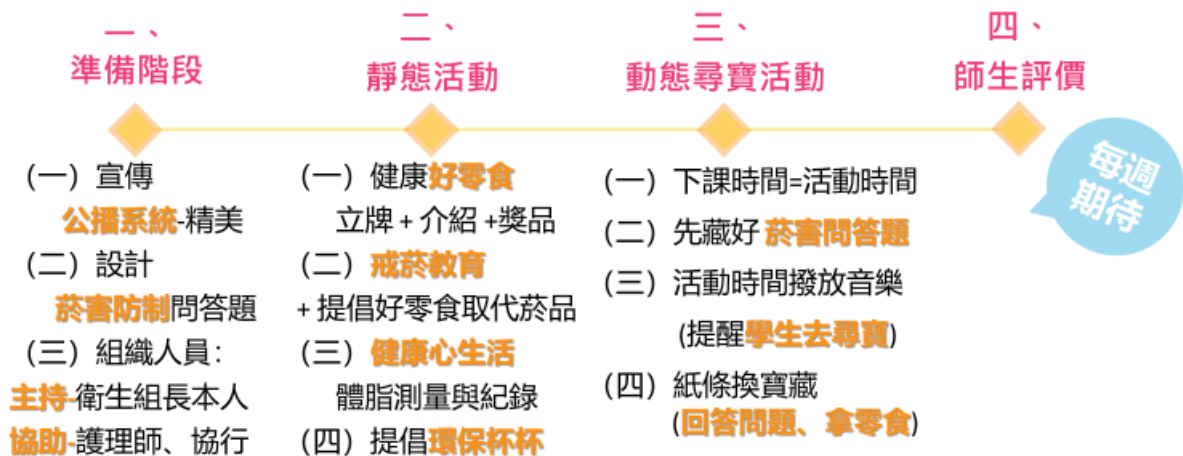
聖誕健康週

配合節慶，增加活動吸引力，達到全校最大參與人數！

PART TWO

推廣活動如何辦理

健康聖誕週-系列活動



16

▲聖誕健康週系列活動，計畫與活動流程大綱。

聖誕健康週

叮叮噹~ 又來到年末溫馨的節日
邀請各位師生*同樂！

日期：12/22(二)~12/24(四)
時間：10:45~11:00 大下課
12:00~12:20
地點：學務處前川堂

衛生組祝大家聖誕快樂！

身體數值檢測站
測量體脂肪、肌肉量
許一個好身材目標

健康零食藏寶箱
哪裡有金黃小字條呢？
找出字條，依照指示
到藏寶箱前說出通關
密語，即可獲得！

▲全校聖誕健康週，活動宣導內容(利用校內公播系統)，增加期待感。

健康零食藏寶箱：找尋金黃紙條，並回答問題！（菸檳知識教育）

此系列活動為全校性、跨年級、跨領域、跨師生共同參與的課程活動，辦理在師生共同的下課、午餐時段，鼓勵全校共同參與。以聖誕節慶的活動為包裝，增加宣導議題的曝光率，讓學生對菸檳素養的觸及率有效提高。

「拒菸」並非僅是學生需關注的議題，當師長也一同參與，這樣的教育才有意義。

我們此次的核心主題是讓師生都能擁有正確的「**健康素養**」，讓各位除了反菸拒檳，更能積極正向追求各種對健康有益的行動。環繞著菸檳主題的，還包含著：

1. 以健康好零食，取代菸檳。(口腔食慾滿足的部分)
2. 環保愛地球，了解菸害對空氣、檳榔對水土保持的危害。
3. 將菸害防制法的法治課程內容，放入尋寶紙條中，配合趣味性加深學生印象。

透過學生來兌換尋寶紙條的過程，衛生組教師(主持人)還能有再次教育、糾正錯誤觀念的機會。且學生尋寶活動時常結伴而行，主持人發現，這種學生自發性的參與跟學習，能有更好的效果！也有合作學習的意義在內。

The image shows four examples of 'Treasure Hunt' cards, arranged in a 2x2 grid. Each card is titled '聖誕健康週' (Christmas Healthy Week) and '尋寶活動' (Treasure Hunt Activity). The cards contain the following text:

- Card 1 (Top Left):** 恭喜你發現這個小寶藏！
仔細閱讀下列問題，就可以到學務處衛生組的零食藏寶盒領取好吃又健康的點心一份哦！
Q: 你知道菸害防制法要修法加入「 」的相關規範嗎？
- Card 2 (Top Right):** 恭喜你發現這個小寶藏！
仔細閱讀下列問題，就可以到學務處衛生組的零食藏寶盒領取好吃又健康的點心一份哦！
Q: 是「電子煙」還是「電子菸」呢？為什麼？
- Card 3 (Bottom Left):** 恭喜你發現這個小寶藏！
仔細閱讀下列問題，就可以到學務處衛生組的零食藏寶盒領取好吃又健康的點心一份哦！
Q: 菸害防制法規定，未滿()歲不得吸菸。若吸菸，將會受到什麼樣的處罰？
- Card 4 (Bottom Right):** 恭喜你發現這個小寶藏！
仔細閱讀下列問題，就可以到學務處衛生組的零食藏寶盒領取好吃又健康的點心一份哦！
Q: 依據菸害防制法規定，學校、教育機構全面禁止吸菸。違者可處新臺幣 2000 至 ? 罰鍰。

Each card concludes with the message: 學務處衛生組，祝你聖誕快樂！

▲「健康藏寶箱」的金黃小紙條電子檔案。



▲ 校內學生將尋寶紙條拿來回答問題、兌換健康零食的熱烈參與程度。每一個問題，主持人(衛生組長)也都會確認學生觀念正確
平均每堂下課有 30~50 位學生參與，一天有超過 200 位學生響應活動！

聖誕健康週：全方面的提升「健康素養能力」

PART TWO

推廣活動如何辦理

健康零食藏寶箱



小魚乾

1. 蛋白質比牛奶多出20倍
2. 可預防心血管疾病
3. 飲食缺少鈣，恐容易致胖
4. 鈉含量不低，腎病患須節制



健康零食藏寶箱



海苔

1. 富含Omega-3
2. 降膽固醇、保護心血管
3. 富有維生素A、B、鈣、磷、鐵、碘、鎂，以及蛋白質
3. 腸胃整身、預防失智



健康零食藏寶箱



堅果

1. 富含多元不飽和脂肪酸
2. 預防血脂肪及膽固醇異常
3. 礦物質鈣、鎂、磷、鎂、維生素B6、B2、B6，有利於消除疲勞與補充體力。



健康零食藏寶箱



蒟蒻

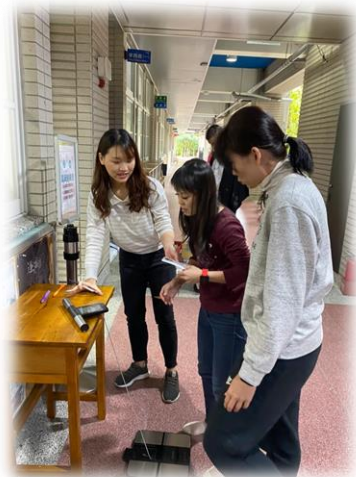
1. 低卡、高飽足感
2. 可協助降低膽固醇
3. 膳食纖維，改善便秘情況
4. 補充鈣質，預防骨質疏鬆



學務處衛生組

聖誕健康週

身體數值檢測站
健康零食藏寶箱
環境教育好行動



18

PART TWO

推廣活動如何辦理

= 聖誕健康週 =

年末正好是檢視自己健康的好時刻！
用運動、增肌減脂讓自己獲得開心的生活
遠離不健康的誘惑吧！

小知識：
你知道吸菸者容易肥胖嗎？
因為吸菸不僅使味覺遲鈍，會吃進重口味、更多量的食物。
另一方面，還會使血管收縮，
肌肉缺血缺氧，影響蛋白質合成。

| 體重 | 體脂率 | 皮下脂肪率 |
|----|------|-------|
| kg | % | % |
| | 骨骼肌率 | BMI值 |
| | % | |



體脂計的數據不會留存或另作他用，請放心。

環境教育好行動 承諾不使用 一次性餐具

從班級訂購外食做起，
每次至少可節省30個塑膠杯、紙杯與吸管
衛生組無償提供環保杯借用(700ML)
每個杯子還可以節省2元
你還有什麼理由不用呢？

- 你只需要：1. 提前2天來借用杯子
2. 放學順路把杯子交給飲料店



19



△同步菸檳教育進行的其他主題，健康素養其實每項都息息相關。

許多師長也一同參與各項健康素養活動！

護理師也是組織成員的一分子，給予學生正確的衛教觀念。

全校性推廣教育活動：

以全面提升「健康素養」為原則，上學期辦理聖誕週，下學期辦理健康日！
進而達到拒菸拒檳之目標。

週四健康日

持續辦理系列活動，每週四健康日，學生期待，學習效果也能延續！

PART TWO

推廣活動如何辦理

事前準備

- 1. 質感很重要！要漂亮
- 2. 先張貼海報，讓學生對這些東西有印象。
- 3. 公播系統宣傳一樣，美感很重要！

週四健康日 1.0

- 1. 校園集章活動：五張海報五個關卡
- 2. 留言小黑板：建立新生活習慣
體脂肪、遠離壞習慣(菸檳)、心情小語...

週四健康日 2.0

- 1. 尋找小紙條+集章：一個紙條、一個蓋章
- 2. 每人每天有五次機會：降低難度
增加參與感(人數增加)

保留布置 維持期待

- 1. 海報布置：繼續張貼在校園角落
- 2. 每週四仍可維持活動：學生保有許多期待
常常詢問這週有活動嗎？

健康心情 分享小黑板

HEALTH DAY

班級： _____
姓名： _____
日期： _____

1. 把你的體重、體脂記錄下來！ 心情感受

體重： _____ KG 體脂： _____ %

2. 跟聖誕週量的相比，我覺得... 心情感受

3. 這期間嘗試哪些對健康有益的活動？ 心情感受

4. 我覺得運動可以：

- 讓我遠離3C
- 讓我讀書更專心
- 讓我精神變好
- 讓我想不接觸香菸檳榔
- 讓我心情變好
- 讓我變得更好看了
- 其他：

健康促進集章活動

找找校園中的菸檳教育海報小站
回答該站問題、完成集章
就可以到學務處兌換健康小零食囉！

| | | |
|-------------------|---------------|--------------------|
| 校內使用電子煙，最高處以多少罰鍰？ | 每包菸會課徵20元的什麼？ | 電子煙油一小瓶擁有多少含量的尼古丁？ |
| 想幫助他人可以打「戒菸專線」幾號？ | 吸菸導致身體哪6種危害？ | |

請於週四健康日活動時間內兌換完成

▲週四健康日的「心情小語-遠離菸檳」等健康素養行動 / 「菸檳集章活動單」

1.0 版本讓學生熟悉海報位置、海報內容，與上方要傳達之知識資訊。「健康促進集章活動」是用跑關的方式，在校園中尋找五個海報站：

- 1.集章
- 2.回答問題
- 3.拿回學務處衛生組兌換獎品。

另外，針對上學期測量體脂數值有興趣的學生，也可以選擇「心情小語」留言小板板的活動，再次測量身體數值，並寫下自己生活中與健康有益的活動，並從中發現活動可以讓自己得到許多益處，不只遠離菸檳，也可以遠離 3C、改善精神等。再次回到我們的主軸：全面提升學生的健康素養。

2.0 版本降低難度，吸引其他尚未參加 1.0 活動版的學生，增加我們的活動參與度！

將原先五個關卡才能完成的集章活動，改為在菸害防制的海報附近藏有問答小紙條，喚起學生對上學期聖誕尋寶活動的美好經驗，讓大家對活動的難度感知降低，有信心來參與完成！主持人一樣可以透過菸檳問答題的過程，檢視校內學生對菸檳知識的程度如何。經活動成果顯示，下學期的週四健康日答題正確率，又更高了！再加上校內禁菸環境的營造，與禁菸標語的宣傳，高達 90% 以上的師生都能說出菸害防制法、校園內全面禁菸、違者最高罰鍰一萬元等常識。1.0 版本到 2.0 版本的參與人數共計可以超過全校一半以上的學生，有真正完成活動參與，再加上學生互相口耳相傳與見到活動舉辦的人數，幾乎全校的師生都知道校園的立場與對菸檳防制的重視用心程度了。



週四健康日 2.0

- 1.校園一樓有5張菸檳海報
- 2.海報附近藏有紙條
- 3.找出紙條、蓋章、寫上答案
- 4.即可到衛生組兌換健康零食



▲週四健康日的活動宣傳圖，使用校內公播系統輪流放送。



▲週四健康日使用的「菸害防制宣導海報」由海山高中衛生組長全新設計製造。



▲ 學生於海報站前集章、回答問題、共同討論。

▼ 學生於留言版前張貼心情小語、記錄各種好活動。



健康心情
分享小板報

HEALTH DAY

九年七班
彭雅熙
11/3/18

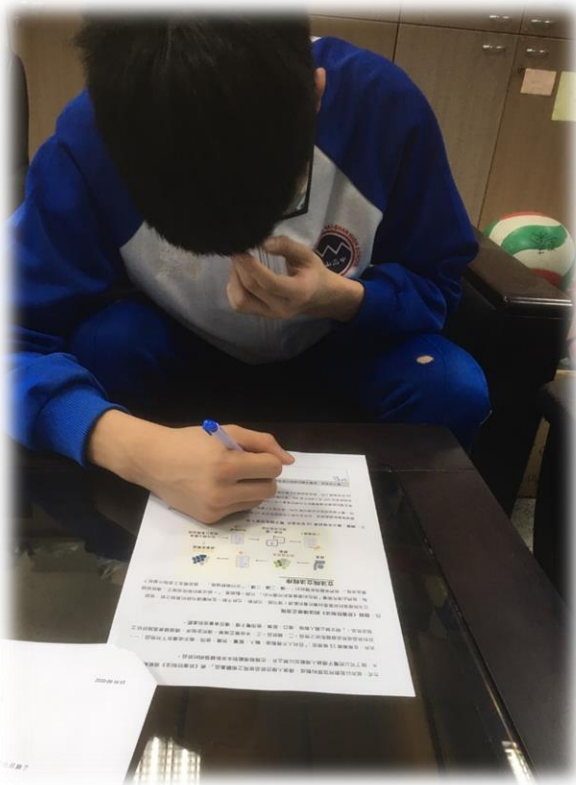
- 把你的體重、體脂記錄下來！
 體重：50.0 KG 體脂：7%
 心情感受：有些驚喜，有些開心。
- 跟標準體重的相較比，我覺得...
 我變瘦了，也變高了。
 心情感受：興奮
- 這期間嘗試哪些對健康有益的活動？
 慢跑、踩飛輪、打排球、打籃球、打羽毛球、打桌球。
 心情感受：充實、愉快。
- 我覺得運動可以：
 ✓ 讓我遠離3C
 ✓ 讓我讀書更專心
 ✓ 讓我精神變好
 ✓ 讓我不想接觸香菸檯檯
 ✓ 讓我心情變好
 ✓ 讓我變得更好看了
 ✓ 其他：讓我長高、長壯。

以校園菸品二三級防制計畫的對象學生為主

- 高關懷個案一對一，**教育**：
 晤談、了解學生心理
 完成法治教育學習單(深入授課)
 完成「菸檳危害防制教育學生感知問卷」，以利個案老師了解學生。(如附件)



2020-09-16 VS



02 菸檳危害防制教育學生感知問卷(H)

親愛的同學，你好：
 校園有許多不同的活動來推動菸害或檳榔危害防制，請問你是否知道學校在各層面的努力？你在此所填資料不會影響你的學業成績，請安心填寫最適當答案及感受。
 謝謝！敬祝 健康快樂
 校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫團隊 中華民國 年 月

一、基本資料(單選)

- 性別：男 女
- 年級：國小五年級 國小六年級 國中七年級 國中八年級
國中九年級 高中職一年級 高中職二年級 高中職三年級
- 出生年月： 16 年 3 月
- 同住家人是否有抽菸習慣(包含所有菸品，例如紙菸、電子煙、加熱菸等)：是 否
- 要好的朋友是否有抽菸習慣：是 否
- 身邊是否有人「反對」你抽菸(可複選)：父親 母親 兄弟姊妹 親戚
學校師長 教官 同學、朋友 其他
- 同住家人：
與父母親同住在一起
只與父親或母親之任一方同住
只與祖父母或外祖父母同住
只與親戚朋友(非父母親、祖父母及外祖父母)同住
其他(請說明)

8. 菸品檳榔使用行為及戒菸課程(單選)

| | |
|--|--|
| (1) 請問你是否曾經吸過紙菸？ | <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是，曾經吸過 |
| (2) 請問你是否曾經吸過「加味菸」？紙菸加香味，比如：薄荷、水果或花香等，稱為「加味菸」。 | <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過 |
| (3) 請問你是否曾經嘗試使用過加熱式菸草產品？ | <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過 |
| (4) 請問你是否曾經吸過電子煙？ | <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是，曾經吸過 |
| (5) 最近30天內，曾使用以下菸品？ | <input type="checkbox"/> 都沒有使用 <input checked="" type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 加味菸 <input type="checkbox"/> 加熱菸 <input type="checkbox"/> 電子煙 |
| (6) 最近30天內，是否曾經嚼過檳榔？ | <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經嚼過檳榔 |
| (7) 您是否參加過戒菸課程或戒菸教育？ | <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是 |
| (8) 您是否參加過戒檳榔課程或戒檳榔教育？ | <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 |

- ▲ 將八年級法治教育的課程「菸害防制法」之內容學習單，一對一深入講授給個案學生
- ▲ 個案學生填答菸檳危害防制教育學生感知問卷，可以使指導教師了解學生。

➤ 高關懷個案一對一，**興趣探索**：

透過各種方式轉移學生對菸品的注意力，給予個案新自信的方向。

一對一教學之教師，有生活教育組與衛生組的教師，不只對個案充滿教學熱忱，還十分了解菸癮防制的理念，以教師自身擅長的「**吉他**」、「**排球**」來培養與個案的關係，給予新目標，改善接觸菸品的疑慮。



▲利用午間休息、**課後第八節**等時間(是個案較容易偷偷接觸菸品的時段)，與個案約時間進行興趣活動。

以校園菸品二三級防制計畫的對象學生為主

➤ 高關懷一對一個案，**愛校服務**：

透過服務，讓個案有維持「無菸無檳好校園」的環境責任。

由指導老師陪伴個案漫步校園中，將施工工人可能遺落的菸、檳垃圾進行清潔，也讓個案透過主動發現環境髒汙，去反思吸菸的行為真的不好，不只對健康有害，也不美觀...等，增加其改善的內在動機。

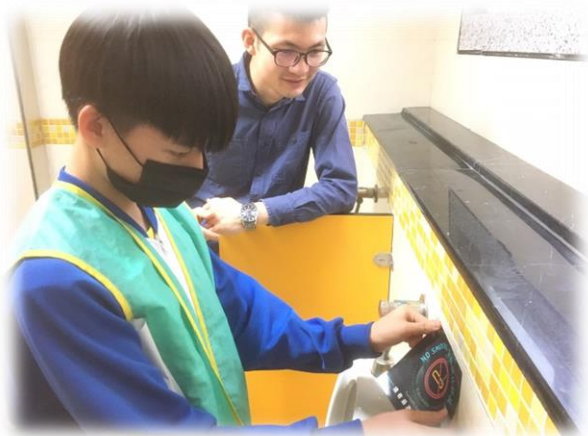


▲檢查校園施工區域附近、較無人煙之角落，是否有外來菸蒂檳榔等垃圾。



與個案討論可能藏有吸菸行為的校園角落，
並讓二三級學生為環境盡一份力，協助張貼禁菸標誌。

戒菸標誌為海山高中自行設計的美觀新標章！



▲ 指導老師與個案維持良好關係，有助於後續長期追蹤其行為是否改善。

社區關係

- 與**班級導師**合作，透過**班遊**之方式，由導師帶領，建立校園與周邊社區的友善關係！

配合學校校外活動，安排淨街、淨山環節，尤其針對菸蒂、檳榔渣進行清理，清理過程中發現雖然菸蒂、檳榔渣的體積不大，但時常在花圃邊、水溝旁...等角落或縫細看到它們，十分有礙觀瞻。也因為體積小，不易撿拾，風一吹就會被吹到邊緣角落中，造成清潔上的困難。這些垃圾一旦進入了海洋中，就有可能被海洋生物誤食，造成其死亡，對於生態環境亦是一大浩劫。藉由淨街、淨山的體驗，可以讓學生更深刻地認識到菸檳所帶來的困擾，加強反檳、拒菸的認同感。



- 除了菸檳的淨街活動，
海洋教育(淨灘)、山林山態教育(水土保持)
也與提升「反菸拒檳的健康素養」有很大的關連性。

一旦學生能體認到，我們的行為一舉一動都與週邊環境息息相關，他們也就更加知道種植檳榔，對環境的傷害有多大；吸食菸品，二手菸三手菸對環境與人體的危害有多少。



▲ 芝山生態之旅



▲ 海邊淨灘活動，清潔垃圾與菸蒂

社區關係

進行社區結盟，與學校週邊店家合作，在店面顯眼處貼上禁菸海報，進入店家購買產品的學生或週遭社區民眾，可藉此認識市面上新式菸品，並了解菸品的相關危害。

與學校鄰近店家結盟，張貼菸害防制海報。

善用資源，配合新北市衛生局舉辦之「無菸總動員」系列活動，其中「拒菸小尖兵」將菸檯防制觀念向親友宣導，進而影響家庭成員、社區鄰居...等，期望大家能逐漸認同菸檯所帶來的危害進而抵制，潛移默化達到無菸環境的理想。



▲ 積極配合「無菸總動員」系列活動-菸檯等成癮物質入班衛教宣導及學生優良學習單。

近年來，等通訊軟體盛行，除了文字訊息，貼圖亦成為現代人常見的溝通方式。設計者在構思貼圖的過程中，可以更進一步認識菸檯的危害，加強「反檯拒菸」的情意面向。使用者以可愛或趣味的貼圖委婉地向他人表示「反檯拒菸」的意識，不失為一種良好的間接的拒菸技巧。透過貼圖的傳播，「反檯、拒菸，共創無菸海山」的理念將能更為迅速及廣泛地宣導。



▲ 「菸檯防制貼圖競賽」參賽作品。

陸、結論與建議：

本校 109 學年度菸檳防制策略以課程發展為主軸，目標在給予學生「帶得走的能力—擁有反菸拒檳的健康素養」。主辦人在本年度創新辦理一系列全校性活動，希望能做好一級學生的反檳、拒菸素養養成，以反檳、拒菸為主軸，但將環繞主軸的相關議題一併融入(健康體態、營養教育、環境保育、法治教育、高關懷個案...等)，讓學生可以學到真正的素養能力。

教學模組將菸檳防制議題融入各年級課程，將「反檳、拒菸」的觀念再三強調，建立學生正確的觀念及強化其生活技能。

課程跨領域教學，讓全校各科教師共同投入菸檳防制課程(健體、社會公民、理化科目等)引導學生重視此議題，並用各個科目習得的知識來幫助自己下「反檳、拒菸」的決定，甚至是推廣至身邊的人(課程學習單也加入親職教育的部分)。

輔以各項宣導活動，貼近學生生活，由活動中一點一滴融入，使菸檳防制意識更加深化。系列活動多舉辦在學生下課時間、午餐休息時間，讓師生自主參與，也不會佔用過多時間舉辦活動，可減少導師、學生時間負擔，有趣味性、吸引力的活動，更能長久發展。

PART FIVE

回顧與心得

在107-108的優質基礎上

跨領域教學-理化

校內張貼禁菸標示

菸檳入班宣導課程

健促小海報競賽

「更新」優質基礎

菸檳防治
推動計畫

美感
更新

追求更加卓越

增加創新，追求進步

菸檳個案-一對一

NEW

跨領域教學-法治教育

NEW

美感更新-標語、海報

NEW

聖誕健康週-系列活動

NEW

週四健康日-系列活動

NEW

菸檳種子教師儲備

NEW

42

未來還可以更加努力的方向：



- 與輔導室高關懷班合作，成立專門戒菸班，聘請專業人士幫助學生戒菸。
- 設計戒菸教育專用課程、輔導手冊，協助吸菸學生完成戒菸教育並持續追蹤。
- 與輔導室合作，關懷學生家庭狀況，親師生共同合作戒菸。
- 宣導活動可繼續創新，更貼近學生生活與興趣，使菸檳防制意識不只深化，還能學到知識。
- 系列活動可以更有規劃，由簡單到深入，加深概念。