

109 學年度「菸、檳防制教育推廣計畫績優成果」

成果評選報告



拒菸隨我行

健康你最行

新北市立清水高中

菸檳校群



衛生組長

施唯真



目錄

- 壹、學校背景與現況分析 3-5
- 貳、菸害防制計畫目的(目標) 6
- 參、計畫內容實施策略與特色成果 7-26
- 肆、成效評價：含形成性與總結性評價 29
- 伍、實施成果：具體績效及前後測結果 30-39
- 陸、結論與建議(檢討) 40





學校背景與現況分析

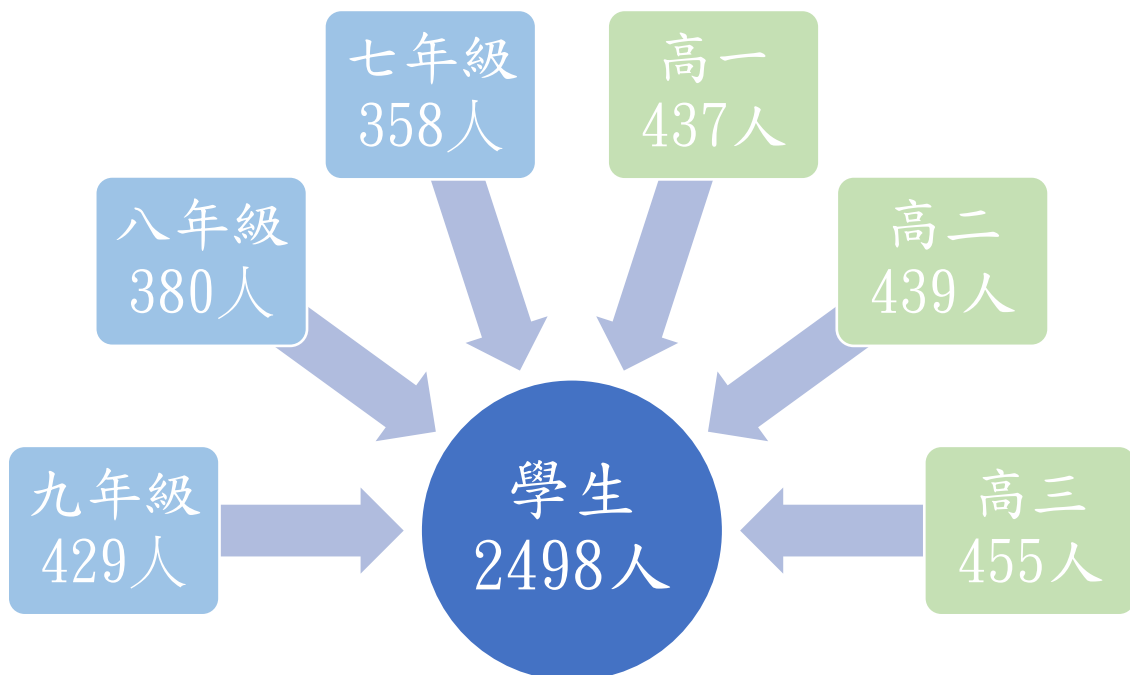
一、現況評估

本校為位於新北市土城區之大型完全中學，全校共有 92 班（含特教班），學生數約 2500 人，教職員工約 260 人(本校無設置幼兒園)。近年因鄰近板橋區人口飽和後，有大量外移人口進入，社區結構多元，學生家長遍佈各階層領域，對於健康生活型態的認知觀念落差相當大，加上近年來社會變遷，家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養及外籍配偶家庭比例偏高達 25.7%，學生之生活、學習與成長之差異性頗值得關切。

學生家長屬於社會弱勢者比例約佔 16.5%，學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位不高，抽菸、嚼檳榔、喝保利達藥酒習慣已成，再加上近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校國中部單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例不低，因而學童之生活、學習與成長備受關切。

學校位處市場旁與工業區之間的工商混合區，街道常見吸菸人士，校園周邊人行道也多有菸蒂，學校附近小賣店可能會販售菸品予學生，加上目前電子菸容易取得，使得學生暴露在菸害的危險之中。

希望藉由學校現有的人力、物力及資源，透過開設戒菸班、設立戒菸檳輔導諮詢團體、利用多媒體宣導菸檳害防制最新資訊，最後再運用課程或活動的介入，發展出有效的戒菸檳教育課程，激發全校師生對菸檳害防制的重視，建立「無菸檳校園」，期望能擴展到社區，成功營造「無菸檳社區」之健康生活環境。



▲國中部、高中部詳細人數如圖所示

二、 問題診斷(本校針對校園菸品二三級學生調查資訊如下)：

(一) 健康促進問卷前測調查 (七、八年級、高一、高二) 結果：

a. 吸菸率：國中- 2.17% ； 高中： 2.44%

b. 電子菸使用率：國中- 2.17% ； 高中： 3.25%

(二) 第二級(吸菸之虞學生)

整理生教組提供的特定人員名單以及輔導處高關懷學生名單，推估本校菸檳高風險學生約10人，佔全校學生比例0.4%。

(三) 第三級(吸菸學生)

本校生教組將有吸菸事實之學生造冊 (包含校內取締及校外行政處分) ，並對其進行不定期的CO檢測以及菸品來源溯源，108學期尚未畢業在冊的學生5人，109-1學期校內取締學生為8人；109-2學期校內取締學生為5人，第三級吸菸學生共約18人，其中曾吸食電子菸6人、紙菸15人，總吸菸人數佔全校學生比例0.7%。

- 問卷調查與實際取締列管人數差異之原因推測→網路問卷雖可能因學生亂填而導致數據有誤差，但仍可以推斷學校隱性吸菸學生人數 (未被發現) 比列管在冊人數高，且電子菸使用人數可能較多。

三、 本校六大範疇背景 SWOT 分析

六大範疇	S 優勢 (校內)	W 劣勢 (校內)	O 機會 (校外)	T 威脅 (校外)
學校衛生政策	成立健康促進委員會負責統籌、推動及檢視學校的健康政策，定期或不定期召開會議。訂定衛教月，推動相關政策及宣導。	學校組織龐大，相關人員行政工作繁重，落實衛生政策有困難。學校需推廣活動眾多，菸檳防治教育議題不受重視。	鄰近本校之亞東醫院專業人力提供校內專業衛生政策策略。	學校弱勢家庭較多，家長對於學校衛生政策配合度較低，影響學校健康政策的推動。
學校物質	學校健康中心、體育館設備資源	校地環境幅員廣大，校園死角多	社區公益團體勸募相關機構	學校附近有傳統市場，小吃攤販

環境	充足，可供師生鍛練使用。	易有學生聚集抽菸。	捐助校內補充相關健康促進設備、健促經費等。	多，學生易購買不健康食品，且菸品、檳榔容易取得。
學校社會環境	教師具有服務熱忱，研習進修風氣盛，並能將研究所得分享於全校師生。教師鼓勵學生參與健促相關活動，透過班級競賽或獎勵方式以利推動。	校區占地非常大，國、高中聯絡、大型集合不易。且國、高中作息不同，活動推動無法同時舉辦，需分別進行，加重工作量。	家長會結合學校健康促進及菸檳防治海報競賽等鼓勵制度，提供學生各項獎品。	本校抽菸學生於家庭易取得菸品及檳榔，於校外吸食，時常需藉由衛生局人員開立裁處書至本校始能對特定人員進行管制
健康生活技能教學及活動	健康與體育課程落實教學正常化，協助融入本校校本議題內容於課程中。	教學政策中，因各領域所需融入課程議題眾多，致學校衛生政策深化及廣度有限。	公益團體專業講師或相關健康促進議題講師入校園宣導，支援第一線教學工作。	家長、學生自我意識高漲，相關保健觀念、活動宣導不易。
社區關係	配合生教組之學生吸菸個案，進行個別之家長增能，部分家長願意出席參加。	因校園多數行政人員業務繁忙無暇，不易與社區結盟辦理相關活動及聯繫共同推動健康促進業務。	鄰近土城區公所、亞東紀念醫院，各項保健資訊取得及教學合作資源充足。	校園鄰近商家部分雜貨店仍不願配合菸害防制法規販售菸品予學生，致使校方查緝不易。
健康服務	每學期初均辦理學生健康檢查，建立學生健康資料，建檔管理。	高中生無聯絡簿，聯絡家長之工作不易推行。兩位護理師，因本校人數眾多工作負荷量大。	結合衛生局、鄰近醫院提供醫療服務轉介，學校學生可取得疾病預防、矯治資源。	家長注重智育學業成績，傳統概念深植，認為追蹤矯治工作不重要影響就醫診治成效。



菸害防制計畫目的(目標)

本校為完全中學，本計畫旨在發展整合型學校健康促進一菸、檳害三層級防制計畫，以增進全校教職員工生的全人健康觀念和拒菸檳害行動；更讓國、高中階段的學生從學會關心自我健康，並且有能力把這樣的觀念向外推廣至家庭、社區以至社會，發展學校對社區正向影響、端正社會風氣。

針對第一級一般學生的健康促進，期望透過課程融入、週訊集會、演講宣傳、校園活動等方式，提升普遍學生對菸檳危害的認知，遠離菸害。針對二、三級吸菸與吸菸之虞高關懷學生，特別依新北市菸檳校群「無菸青春 1314」的活動擬定校園菸品二三級防制實施方案，整合資源積極實施高關懷輔導與戒菸教育，以期能成功協助吸菸學生戒菸、培養拒菸相關知能。

本計畫著重以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，以期達成下列目的：

(一) 營造無菸檳的校園環境，讓學生健康安全的成長。

(二) 充實學生對菸檳危害的認知力，增進追求健康生活知能。

(三) 強化優質的衛生保健諮詢及引進鄰近醫療資源介入，促進學校成員身心健康，並針對二、三級學生開設戒菸班，追蹤輔導其戒菸成效。

(四) 發展健康促進課程與跨領域結合教學，讓學生可以從課程中接受菸檳害防制的訊息，並落實到生活中。

(五) 辦理菸檳害防制相關教師增能研習，提升教師健康專業知能。

(六) 結合家長及社區資源網絡，加強菸害防制親職教育，推動健康促進學校政策。

109學年度清水高中校園菸品二三級防制實施方案

壹、 方案緣起

一、 現況評估

學校位處市場旁與工業區之間的工商混合區，街道常見吸菸人士，校園周遭人行道也多有菸蒂，學校附近小賣店可能會販售菸品予學生，加上目前電子菸容易取得，使得學生暴露於菸害的危險之中。另學生家長屬於社會弱勢者比例約佔 16.5%，學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位不高，抽菸、嚼檳榔、喝保潔酒習慣已成，再加上近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校國中單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例不低，因而學童之生活、學習與成長備受關切。故本校持續推動菸檳防制計畫，除了原本辦理針對第一級學生的菸檳防制教育宣導外，也規劃對二三級學生的菸檳防治實施方案。

二、 問題診斷

本校目前掌握校園菸品二三級學生資訊如下：

(一) 第二級(吸菸之虞學生)

整理生教組提供的特定人員名單以及輔導處高關懷學生名單，推估本校菸檳高風險學生約10人，佔全校學生比例0.3%。

(二) 第三級(吸菸學生)

本校生教組將有吸菸事實之學生造冊(包含校內取締及校外行政處分)，並對其進行不定期的CO檢測以及菸品來源溯源，109-1學期校內取締學生為8人，加上108學期尚未畢業在冊的學生5人，以及自願報名戒菸班學生人數約5人，第三級吸菸學生共約18人，其中曾吸食電子菸5人、紙菸15人，佔全校學生比例0.7%。

*健康促進問卷前測調查結果:

吸菸率: 國中-2.17%; 高中: 2.44%

電子菸使用率: 國中-2.17%; 高中: 3.25%

→網路問卷雖可能因學生亂填而導致數據有誤差，但仍可以推斷學校隱性吸菸學生人數(未被發現)比列管在冊人數高。且電子菸使用率人數可能較多。

三、 策略討論

學校將開設戒菸班，與亞東醫院專業師資合作，針對三級學生實施戒菸教育，提升吸菸學生戒菸動機與拒菸技能，並針對個案進行戒菸輔導及後續追蹤施測；針對二級學生除將議題融入高關懷課程、結合戒菸桌遊體驗等；一級菸檳防治宣導也會融入學校各活動如教室布置、集會宣導、校慶主題等，期望打造無菸校園之健康生活環境。

計畫內容實施策略與特色成果



▲本校依據健康促進學校六大範疇，設定各項菸檳防制工作。
 並特別於各範疇加入電子煙及新興菸品的危害防制

一、 學校衛生政策：建立校園反菸拒檳政策

學校是個大家庭，政策及活動的執行與推廣有賴各處室及親師生的合作，所以本校的學校衛生委員會議，除了制定健康促進計畫、校園菸品二三級防制實施方案外，並明定清楚合理的禁菸檳管理規範，積極辦理反菸拒檳相關活動競賽。也成立戒菸教育小組，由衛生、生教、輔導三方合作，針對二、三級學生的戒菸政策做完整規劃。

1. 訂定禁菸檳管理規範：於學生獎懲實施要點及校規中，明令禁止學生吸食、攜帶菸品或電子煙。

(二) 小過

1. 同一學期中再犯前款之規定者。
2. 無正當理由，曠課者。
3. 不假離校外出者。
4. 集會無故不参加或中途離開者。
5. 課堂平時考試舞弊者。
6. 同學間有不當肢體接觸行為者。
7. 以肢體行為侵犯他人者。
8. 蓄意聚眾，有影響校園安全之虞者。
9. 對師長或他人(同儕、校外人士)有不當侵犯隱私、言語或態度上騷擾之具體事實者。
10. 提供自己或他人使用兒童及少年福利與權益保障法第四十三條所揭禁止行為所列之物品及新興菸品(含電子煙)。
11. 攜帶或公開刀械等違禁物品(如兒童及少年福利與權益保障法第四十三條所揭禁止行為所列之物品及新興菸品(含電子煙))。
12. 欺騙師長，情節重大有具體事實者。

2. 計畫策略執行干梯圖

編號	工作項目	109 年					110 年							
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	召開學校衛生委員會議		●					●					●	
2	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
3	健康促進計畫經校務會議通過		●	●										
4	擬定及執行校園菸品二三級防制實施方案				●	●	●	●	●	●	●	●		
5	辦理戒菸教育及輔導				●	●			●	●	●	●		
6	反菸檯相關活動競賽與課程融入		●	●	●	●		●	●	●				
7	問卷前測與後測分析			●	●				●	●				
8	資料分析檢討與改善			●	●				●	●				
9	菸檯成果報告								●	●	●			

3. 工作組織圖與跨處室分工

新北市立清水高級中學 戒菸教育工作小組組織表			
職稱	本職	姓名	執掌
主任委員	校長	鍾雲英	綜理工作小組各項事宜，督導工作現況。
副主任委員	學務主任	林呈隆	協助綜理工作小組各項事宜，督導工作現況。
戒菸行政組	生教組長 衛生組長	陳祺 施唯真	規劃並執行各項工作計畫
戒菸教學組 (衛教種子教師培訓)	學校護理師 生輔人員	李雨蓉、張美琦 吳佳純	辦理吸菸學生戒菸團體活動課程教學相關事宜。
戒菸輔導組	輔導主任 輔導組長	李均凱 陳幸宜	執行吸菸學生個別輔導與追蹤事宜。



▲戒菸教育工作小組組織分工，進行學校禁菸檯活動推廣，及二、三級學生菸害防制。

由導師作為第一線面對學生的防線，先發現、先了解學生接觸及吸食菸品的情況，並回報到生教組，由生教組作懲罰取締、列冊管理，同時加強巡邏各校園死角；將名冊交給衛生組彙整，由衛生組統籌戒菸教育的實施，並進一步訪談吸菸學生、協助問卷施測與戒菸行動的安排，後續持續追蹤調查；最後加入輔導室，由專業的諮商角度協助學生戒菸，並視情況安排家長到校諮詢。

戒菸教育、菸害防制的工作缺一不可，環環相扣，各方皆必須持續關懷、陪伴學生戒菸，並積極合作，互相配合，才能有效地推行反菸拒檯之政策。



▲戒菸教育工作組織開會討論防制策略

▲導師會報時宣導菸害防制政策

二、學校物質環境：建構無菸、無檳校園文化

在校園內公共空間張貼禁菸、檳標誌，並利用集會、週訊宣導菸害防制政策，於校網設置菸害防制專區，提供親師生更多參考菸害相關資訊與資源。增進校園硬體設備及資訊設備如無聲廣播、電子佈告欄等，提供菸害衛生資源、反菸海報、菸害宣導等資訊，提醒同學菸害之可怕。加強巡邏校園稽查，規勸、取締校園內使用菸檳之行為，以建構「無菸校園、健康校園」。



清水週訊



109 學年度下學期
發行日期：110.3.3
發行單位：學務處
執行秘書：黃惠如組長

請公啓
發行人：鍾校長雲英
總編輯：林呈隆主任
文書編輯：陳香全老師

本週刊刊例如下：

(一) 香菸的成分和害處。

1. 尼古丁：造成菸癮的主要物質，因為它具有中樞神經興奮的作用，會增加心跳速率、末梢血管收縮，所以長期吸菸者易罹患高血壓及心臟血管疾病。

2. 一氧化碳：極易與血中負責運送氧氣的血紅素結合，會取代氧氣的運送，使血液中氧氣濃度降低，影響身體各組織的功能。

3. 焦油：香菸中主要致癌物質，它是一種黑的黏稠物，會附著在呼吸道與組織黏膜，長期會阻塞呼吸道而引起肺炎腫以及各種癌症。

(二) 主流煙與側流煙。

主流煙：是抽菸者本身吸入的煙，它的產生過程中因為空氣充足，溫度較高，燃燒較完全。

側流煙：菸靜置時所產生的煙，因為溫度較低，不完全燃燒，所以含有比主流煙更多的毒害物質。

抽菸者自己所吸入的主要是主流煙，而旁人所吸入的二手菸中主要含的則是側流煙！

(三) 菸害防制法規定。

- 第十二條：未滿十八歲者，不得吸菸。孕婦亦不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。
- 第十三條：任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸。
- 第十四條：任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。
- 第二十八條：違反第十二條第一項規定者，應令其接受戒菸教育；行為人未滿十八歲且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。第一項戒菸教育之實施辦法，由中央主管機關定之。
- 下列場所不得吸菸：
 - (1) 圖書館、教室及實驗室。(2) 表演廳、禮堂、展覽室及會議廳(室)。(3) 室內體育館及游泳。(4) 民用航空器、客運汽車、機車、計程車、渡船、電梯間、密閉式之鐵路列車、捷運系統之車站、車廂及其他各種密閉式之公共運輸工具。(5) 托兒所、幼稚園。(6) 醫療機構、護理機構、其他醫事機構及殘障福利機構。(7) 金融機構、郵局及電信局之營業場所。(8) 製造、儲存或販賣易燃易爆物品之場所。(9) 其他經中央主管機關指定公告之場所。

(四) 罰鍰。

於禁菸場所吸菸，經勸阻而拒不合作者，處新臺幣一千元以上三千元以下罰鍰。

未吸菸菸菸煙菸，處新臺幣一千元以上二千元以下罰鍰，並通知限期改正；逾期未改正者，按日連續處罰。



『衛生組公告』菸害防治相關連結與檔案

作者：施唯真 發佈：2020-11-17 更新：2021-01-15 群組：衛生 分類：清中連結

1. 煙菸相報何時了：電子煙？加熱菸？關於新型菸品你該知道的五件事
<https://pansci.asia/archives/video/158977>


2. 華文戒菸網 <https://www.e-quit.org/>


3. 衛福部戒菸專線服務中心 <https://www.tsh.org.tw/>

4. 菸害防治館(法規篇-兒童及少年吸菸之限制)
<https://health99.hpa.gov.tw/Tobacco/Show.aspx?MenuId=829>


5. 得人緣和健康:專家提醒別碰這個(電子煙、加熱式菸品危害主題專區)
<https://tw.news.yahoo.com/topic/2020health>

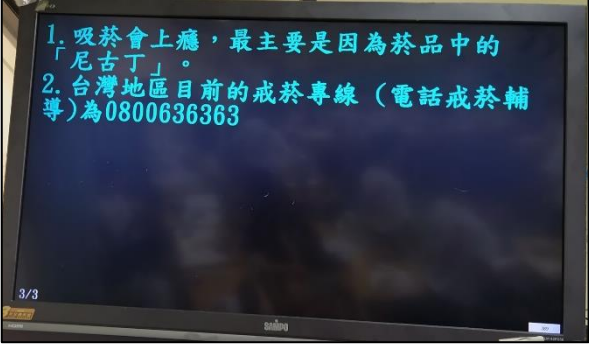
6. 電子煙防制專區
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=444>

 (-)1-1-1電子煙·加熱式菸品+你應該知道的30問.pdf

 (-)2-2-1青少年戒菸教育家長手冊-關懷孩子健康達人包.pdf

 (FINAL)20170106戒菸教戰手冊S.pdf

 (三)4-4-4學生戒菸自學手冊-青春魅力戒菸自學手冊.pdf



1. 吸菸會上癮，最主要是因為菸品中的「尼古丁」。
2. 台灣地區目前的戒菸專線（電話戒菸輔導）為0800636363

▲定期以無聲廣播向全校師生推廣菸害相關防制知識及宣導。

▲於新校網架設健康促進專區，提供菸害防制相關連結與檔案。並公告戒菸班、菸害防制教育研習等資訊。

與生教組合作，共同在校園巡邏稽查，規勸、取締校園內菸、檳使用行為，吸菸學生會因其違反校規行為而被記小過，並且輔導其寫悔過單，再進一步把名單給衛生組行戒菸教育、輔導室視情況介入輔導，學生在順利接受戒菸教育後，仍有機會將小過抵掉，以鼓勵代替處罰，期待根本性解決第三級學生的吸菸問題，營造無菸校園的願景。



▲加強巡邏校園內學生抽菸死角，並針對吸菸學生實施CO檢測。

三、 學校社會環境：創造支持性的環境

舉辦各式學藝性、體育性活動、班週會討論皆會融入菸檳防制議題、置入反菸拒檳之宣導，讓無菸、無檳觀念更貼近全校師生，從社會環境中引導學生共同創造健康校園。衛生組也舉行「教室佈置競賽暨健康促進議題」，期許學生能從做中學，從參與活動過程中更認識菸檳的危害，並加強其拒菸檳的行動能力與認同感。

於校園的大型活動園遊會，辦理減塑、無菸校園的主題活動，推動校外來賓、家長至校不吸菸、不嚼檳榔；於家長日時，也加強菸檳害資訊的傳播，藉由提醒家長正視

「防制菸檳」問題，加強親師溝通，讓雙方可以攜手合作，建構完善的預防機制與處理流程，創造無菸校園的支持性社會環境。



▲七年級戶外教學、八年級生命講座、國高中部班際籃球比賽，於各式學藝性、體育性活動共同宣導反菸拒檳、反毒標語



▲【《光》教育部反毒樂舞劇】共同宣導菸檳害同毒品一樣具上癮、對身體有危害的可怕性。防制目標除了讓學生了解成癮物質對身體的危害之外，更重要是透過健康促進的概念，培養學生拒絕使用成癮物質的健康生活態度

項 事 論

(一) 專題討論：(菸毒防制)

1. 抽菸將危害自身健康，無論是紙菸還是電子菸。
2. 請勇於拒絕電子菸的誘惑，一旦上瘾了再戒就很辛苦了。
3. 若有戒菸之需求，也可尋求外界的幫助，提高成功機率。

項 事 論

抽電子菸事實上和抽紙菸是差不多的，對身體而言都是一種傷害。現在抽菸的年齡層分布也是蠻廣的，現在的高中生也有很多在校園就抽起菸來的，然而，抽菸真的沒有比較帥或比較開心，有時候也蠻令人厭惡的，因為旁人還要吸很傷身的二手煙。當你遇到誘惑，請堅定自己的立場，若能反響別人，大家就都少了傷害。

主題：菸毒防制

一、討論議題：

1. 請主席與同學分享關於電子菸的 30 問。
2. 與同學討論電子菸、一般菸品與毒品對身體的危害。
3. 與同學討論如何拒絕電子菸的誘惑。
4. 若有戒菸需求，可至衛生組參加戒菸班。

二、選文：電子菸你應該知道的 30 問(節錄自參考資料)

「你應該知道的電子煙、加熱式菸品 30 問」Q&A 摘要如下，點選附件可以查看更多囉!

Q1. 維他命棒、果汁棒長得又炫又不像菸，不會像抽菸那樣傷身吧?
 簡答: 內含尼古丁且不易飄散

Q2. 電子煙只是水蒸氣，所以應該沒有二手煙的問題?
 簡答: 國外已有多起重傷或致死案例

Q3. 電子煙會自然成爆炸都是個案，沒那麼嚴重啦!
 簡答: 光是尼古丁就很容易過量使用

Q4. 店家說電子煙油都是合法添加物，對人體沒有危害，是真的嗎?
 簡答: 聽店家說電子煙可以幫助戒菸，這是真的嗎?
 簡答: 世界衛生組織(WHO)表示，沒有證據證明電子煙是安全且可幫助戒菸

Q5. 聽店家說電子煙可以幫助戒菸，這是真的嗎?
 簡答: 世界衛生組織(WHO)表示，沒有證據證明電子煙是安全且可幫助戒菸

Q6. 電子菸化學品、加熱式菸品、T-加熱、維他命棒、名稱好炫，是不是跟電子煙不同?
 簡答: 新製菸品種類多，一樣危害健康

Q7. 抽電子煙、加熱式菸品比紙菸安全又不會成癮，安啦?
 簡答: 同樣含有尼古丁，會讓人成癮

Q8. 市面上電子煙好像越來越多種類，政府會管嗎?
 簡答: 正研擬納入菸害防制法嚴格管理

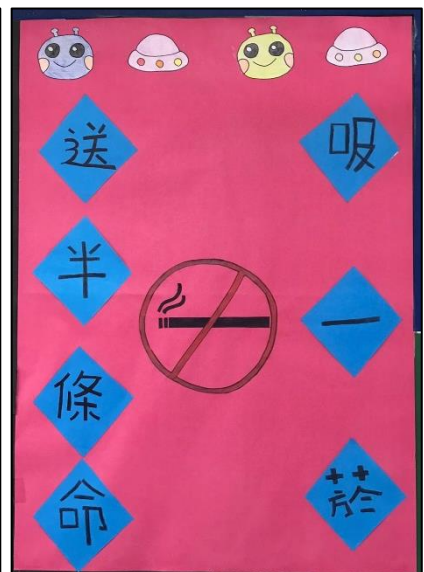
Q9. 只要不含有尼古丁的電子煙，就不會有危害了對嗎?
 簡答: 仍會造成呼吸等健康傷害

Q10. 不抽紙菸改吸電子煙、加熱式菸品，比較不會影響家中小朋友健康是嗎?
 簡答: 仍有二手煙 且會影響孩童發育

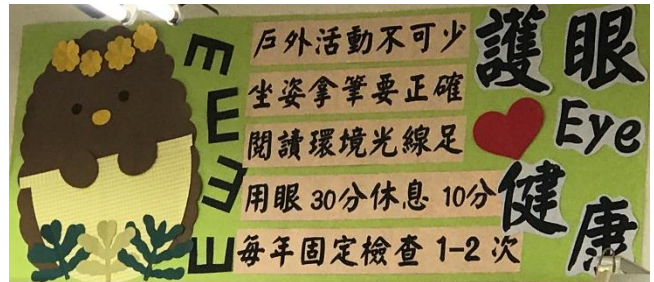
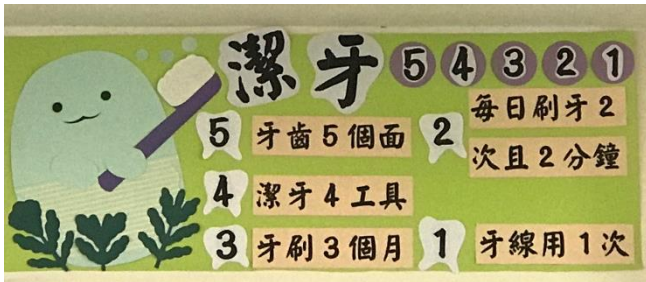
Q11. 店家常說很多國家已經開放賣電子煙，臺灣沒有跟上腳步，是這樣嗎?
 簡答: 世界衛生組織建議各國對電子煙應「從嚴管制」

Q12. 吸電子煙會導致癌症嗎?
 簡答: 成分中的甲醛被國際癌症研究中心(IARC)列為一級致癌物質

▲【班週會討論紀錄簿】，將菸害防制的主題融入班會討論事項，讓全校師生共同培養對於菸害防制的認知與認同感。



▲【教室佈置競賽暨健康促進議題】於全校教室佈置競賽，班級將反菸拒檳標語融入海



報當中，學生做中學，從參與活動過程中更認識菸檳的危害。

▲【教室佈置競賽暨健康促進議題】口腔、視力保健議題也不可少！衛生組另外用健康促進的經費購置禮物卡，作為教室佈置競賽得獎班級的獎勵，加強全校共同響應此活動策略的動機性，希望可以藉由班級教室的布置，創造無菸校園的環境氛圍。



▲【健康促進講座——口腔保健暨菸檳害防制】因菸害防制入班宣導主要對象為七年級，但高一也是校園菸害防制一級宣導的主要對象，故邀請亞東醫院牙科的陳子柔醫師來為學生演講口腔保健，同時也融入菸檳害防制的概念。高一的學生初生之犢不畏虎，亦針對菸害檳榔戒除對牙齒造成的危害及目前的衛教宣導政策進行提問。



▲【無菸反毒減塑之校慶園遊會】於校慶園遊會推動校外來賓、家長至校不吸菸、不嚼檳榔，且體育班武術隊的開幕表演結合反菸反毒標語精神喊話、揮舞反菸反毒旗幟，個攤位亦貼上各式菸、毒害防制的宣導品，加強無菸校園的社會環境氛圍。

四、 健康生活技能教學：培養反菸拒檳行動能力與自信

本校在各個學習領域課程中，都努力將反菸拒檳教育融入其中，發展菸害防制創意教學課程，也希望透過學科領域的重視，將正確的菸、檳害防制觀念帶給學生，甚至讓學生自主思考菸害相關議題在社會、生活中的情況，並能化作反菸拒檳的行動能力，相信潛移默化的影響終有擴大力量的一天，讓整個清水校園，都能活力滿滿、遠離菸害。

1. 融入反菸拒檳教育於學習領域課程

A. 健康教育課程——菸害現形記

青春談菸大解密

關於吸菸.....

好像很帥？
可以交到更多朋友？
能夠紓解壓力？

吸菸的人為什麼要吸菸？你有什么看法？當某個價值觀出現時，可以先質疑和反思，並以重建觀點的方式練習思考，才能看到事情的全部面貌，不被他人的想法左右，具備更健康的想法和立場。

吸進不知名的危險——電子煙

一、電子煙是什麼？
電子煙是一種電子裝置，可將煙彈內的液體加熱霧化產生蒸氣，讓使用者吸至肺部。因為取得容易，許多人開始嘗試使用。

二、電子煙危害低？
但電子煙時常傳出使用後爆炸而受傷的意外，更添加了有害化學物，如：尼古丁、甲醛或乙醛等，有傷害健康的風險，也因液體成分不明確，有些使用者因自行添加其他成分，對身體健康造成更大的危害。

↑電子煙示意圖

因為愛自己，所以我拒絕

除了善用拒絕方法，也需用堅定的語氣表達，相信你可以順利傳達自己的想法，保有未來的健康資本，建立不被成癮物質控制的人生。

方法1 堅持拒絕不動搖
我不吸菸，謝謝。麻煩你熄菸，我拒絕二手菸。

方法2 口才犀利說服你
是朋友才勸你，吸菸花錢又傷身，我們都不要吸最好。

方法3 家教嚴厲我不行
不准吸菸是我家的家規，若被爸媽知道，我就慘了！

方法4 遠離現場快閃族
我時間來不及了，要趕去補習班。

方法5 吸菸生病我害怕
吸菸會上癮又致癌，我的親人就是因吸菸而生病，所以我絕對不會吸菸的。

方法6 你的拒菸妙招
你會如何拒絕.....

二手菸拒絕行動家

即使你不吸菸，也可能會遇到他人吸菸，空氣中飄來菸味時，你有權利拒絕二手菸。在不同地點遇到吸菸者時，使用的拒菸方法不盡相同。請思考下列情境該怎麼做，才能遠離二手菸害？完成後請與同學一起演練。

禁菸餐飲店
有人吸菸，我該怎麼做？
離開現場。
請店員與客人溝通。
委婉勸說對方不要在公共場所吸菸。
其他妙招，請說明。

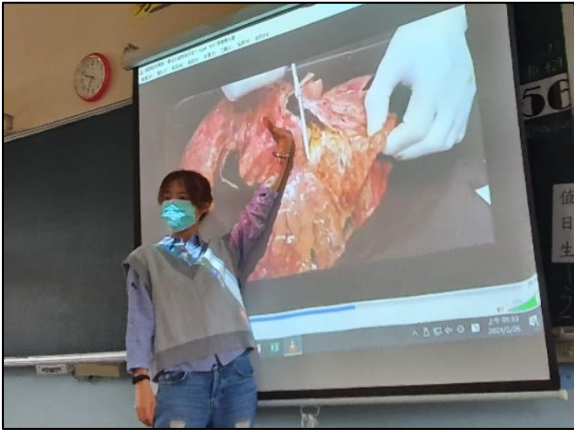
禁菸公園
朋友一邊聊天一邊吸菸，我該怎麼做？
離開現場。
勸說朋友不要吸菸。
其他妙招，請說明。

電子煙產品簡介

電子煙係以電能驅動霧化器，加熱菸液(彈)內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料等，以供使用者吸食。

多種口味電子煙油

▲健教老師於健康教育的課堂中從菸品介紹到危害身體的知識外，亦從教導學生拒絕的藝術，來提高學生的自我效能與行為意圖，並結合模擬情境的演練，讓學生可以親自體驗。也教導學生認識新興菸品——電子煙及介紹其危害，並從菸害防制法的法律層面告誡學生。



B. 英文與藝文領域協同課程——英文繪本菸害防制

英文老師結合英文動畫(HOW DO CIGARETTES AFFECT THE BODY?)的教材，作為英文繪本的入門，並將影片中的句子挑選出來作中英對照，讓學生填寫關鍵字。在訓練英文的過程中，也間接從主題中理解菸品的危害以及相關的英文用法，並鼓勵學生選用 Don't smoking 作為繪本主題。藝文領域的教師則在初期先讓學生簡單用四格繪畫表達『違反校園規範的行為』，許多學生寫到了在校園內「不得抽菸」，顯現其正確的校園菸害防制觀念，課程最後再協助學生將挑選好的繪本主題製作出來，亦有小組以拯救吸菸朋友遠離菸害為繪本主題。

Class: _____ NO. _____ Name: _____

What's the name of the video? _____

Part One: Fill in the blanks

- Cigarettes aren't _____ for us. 香菸對我們不好。
- That's hardly _____ --we've known about the dangers of _____ for decades.
- But how exactly do _____ harm us? 但是抽菸究竟會如何傷害我們?
- Let's _____ at what happens as their ingredients. 我們來看看當其中的成分。
- make their way through our bodies, and how we _____ physically when we finally _____ smoking.
- With each inhalation, smoke brings its _____ 5,000 chemical substances into contact with the body's tissues.
- From the start, tar, a _____, resinous material, begins to coat the _____ and gums, damaging tooth enamel, and eventually causing decay.
- Over time, smoke also damages nerve-endings in the _____, causing _____ of smell.
- Inside the airways and _____, smoke _____ the likelihood of infections, as well as chronic diseases _____ bronchitis and emphysema.
- It does this by damaging the cilia, _____ hairlike structures whose job it is to keep the airways _____.

dioxide _____ the lungs and blood.

最後它會填滿肺泡，這些小小的氣囊讓肺部 and 血液間得以傳遞氧氣和二氧化碳。

- A toxic _____ called carbon monoxide crosses that membrane into the _____, binding to hemoglobin and displacing the oxygen it would usually have transported around the body.
- That's one of the _____ smoking can lead to oxygen deprivation and shortness of _____.
- Within about 10 seconds, the bloodstream carries a stimulant called nicotine to the _____, triggering the release of _____ and other neurotransmitters including endorphins that create the pleasurable sensations which make smoking highly addictive.
- Nicotine and other chemicals from the cigarette simultaneously cause constriction of blood _____ and damage their delicate endothelial lining, restricting blood flow.
- These vascular effects lead to thickening of blood vessel walls and enhance blood platelet stickiness, increasing the likelihood that clots will form and trigger _____ attacks and _____.
- Many of the chemicals inside cigarettes can trigger _____ mutations in the body's DNA that make _____ form.

Part Two: Phrase

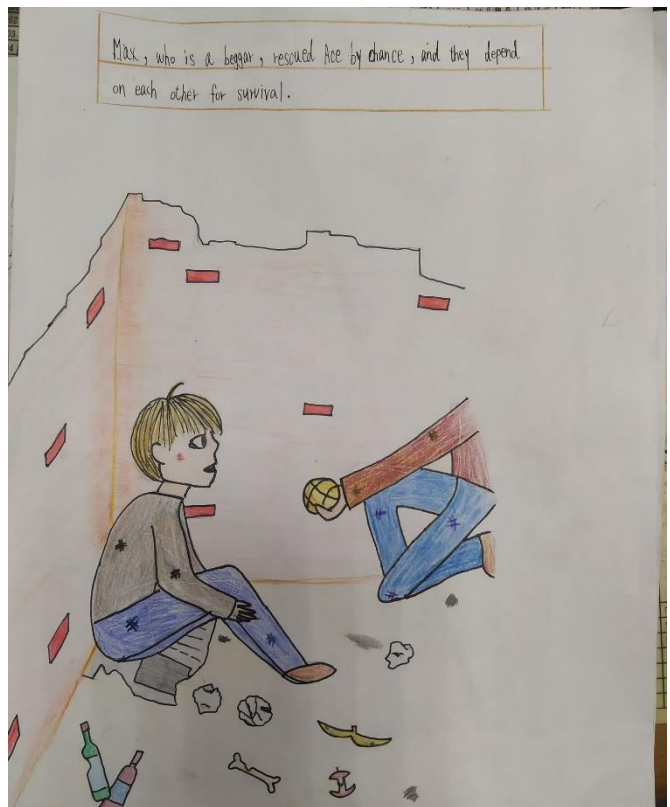
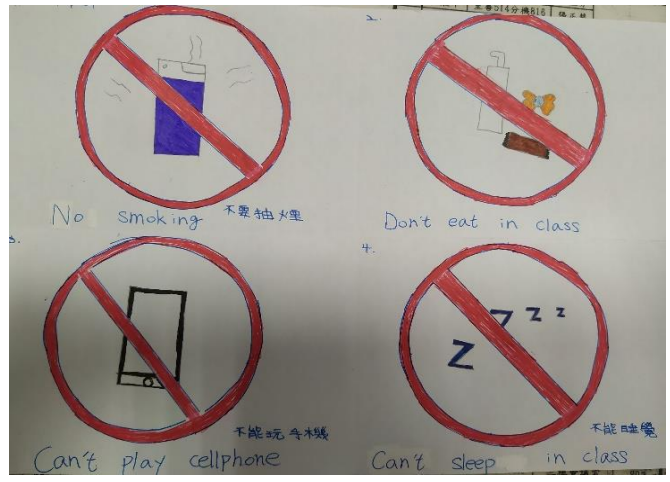
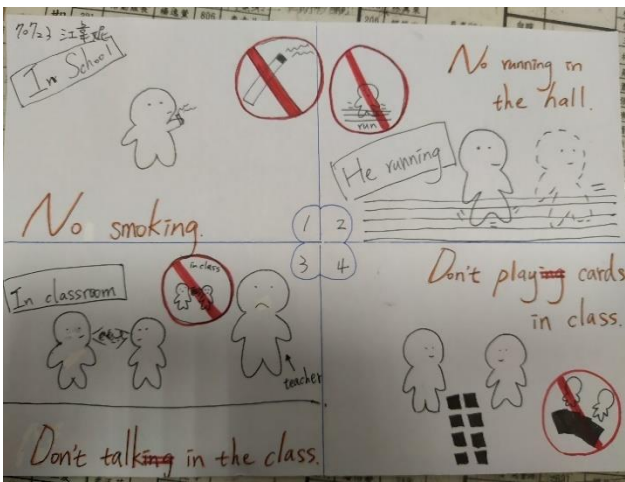
1. more than	中文: _____
2. between A and B	中文: _____
3. loss of smell	中文: _____
4. give up smoking	中文: _____

Part Three: Vocabulary

1. cigarette	6. gas	11. brain
2. benefit	7. news	12. breath
3. increase	8. heart	13. tiny
4. blood	9. lung	14. clean
5. vessel	10. nose	15. dangerous



▲英文教師以菸害英文動畫作為主題，教學生英文的同時亦是菸癮防制的宣導。



▲學生以拯救好兄弟遠離菸害、毒害為主題，協助吸菸朋友脫離貧窮、相互關懷。

C. 國文領域課程——「電子煙」一禁一放議題辯論

在國文領域中重視學生的語文表達能力，所以結合了台灣關於電子煙一禁一放的時事爭議作為辯論的主題。課堂上先給學生觀賞電子煙的介紹（泛科學），及關於菸害防制法新草案的介紹、爭議點，接著給予同學含有正反方不同立場的辯論資料，讓學生自主再去找尋更多可以佐證自己方立場的觀點、資訊，並閱讀這些資訊作判斷統整再分析表達，期待學生能在了解正反方不同立場的資訊後，用客觀的角度表達自己對【電子煙是否合法化】的看法，激盪師生間思辨的火花，也成功將菸害防制的主題，融入國文學科領域中。


「電子煙」一禁一放議題辯論資料

電子煙與傳統紙菸最大差異，其過於電子煙未使用菸草，無燃燒產生焦油疑慮，主要為丙二醇、甘油及尼古丁製成菸油型態，透過電子儀器加熱汽化而成，溫度約 200 度；[加熱菸] 雖也是電子加熱，但原料仍是菸草，加熱溫度可達 350 度左右，兩者溫度都較燃燒性紙菸低。而電子煙浪潮近年使用率大增原因，其過於台灣菸價上漲、認為二手煙害較低、可增加多種香味等因素，甚至被認為是「傳統紙菸替代品」，然而新興菸品叩關台灣，健康問題仍是讓支持反對兩方鑿鑿分明，這也是十三年來未曾修改的《菸害防制法》，其修正草案將對電子煙命運一槓定音的決定，受到高度矚目的原因。

電子煙是否合法化，世界各國標準不一，而在台灣爭議之一，就是若連傳統香菸因燃燒後的焦油，產生上千種有害物質，導致肺癆發生風險增加的問題都能合法的情況下，政府卻打算全面禁止電子煙，支持者認為政府的邏輯很不合理（同時加熱菸被歸類為新興菸品，經政府核可就可販賣）。而衛福部禁電子煙、卻利用風險評估審查加熱菸的政策決定，也讓外界質疑是否有雙重標準。

陽明大學環境與職業衛生研究所教授劉宗榮就表示，傳統紙菸有的東西，電子煙其實也都會有，只是電子煙少了傳統菸品燃燒的過程，有害物質會少很多。「使用電子煙主要只有自己吸到尼古丁，基本上二手煙害少很多，這是跟紙菸最大差異之處。」

- 各國法律爭議



目前世界各國政府對電子煙態度與政策仍有分歧，阿根廷、巴西、泰國、新加坡等已全面禁止電子煙。

與台灣鄰近的日本，可以販售不含尼古丁的電子煙，但含尼古丁的電子煙則被歸類為藥品，上市、銷售、廣告和製造都受《藥事法》規定管理。

在台灣，目前電子煙尚未立法，含尼古丁成分的電子煙產品屬藥品管理，未經核准擅自製造、輸入或販賣則違反《藥事法》。不含尼古丁的電子煙則無相關法令規範，使用與販售都無法源。

一、支持電子煙合法化的論點

- 無菸草的電子煙，不會有燃燒產生致癌的焦油，為有效又低風險的香菸替代品，應該合法開放。
- 電子煙沒有紙菸燃燒的焦油成分，呼出來的氣不會讓味道附著於衣服或家具上，加上二手煙危害較少，對於身為父親、有菸癮的他來說，是很好的替代品。
- 傳統紙菸不能抽個兩口就丟掉，但電子煙不用整根抽完，想停就停，既不會在身上殘存味道，也不會有菸癮產生，這也是很多結婚、有小孩的人選擇電子煙的緣故，對不抽菸的人而言也比較能夠接受。
- 就公共資源而言，禁令的成本遠高於規管，且可能衍生出黑市犯罪、不當買賣、廠商為規避法規而製造其他更具危險性的類菸品。
- 台灣對紙菸每一千支徵收新臺幣 1 千元的健康福利捐，但電子煙成分及法源有待商榷、尚未徵收稅額，影響政府稅收才會全面禁止。

二、反對電子煙合法（全面禁止）的論點

- 該類產品若不含尼古丁或其他藥品成分，但直稱可以「幫助戒菸」、「減少菸癮」或「減輕戒斷症狀效果」，即違反《藥事法》第 69 條「非藥物不得為醫療效能之標示或宣傳」之規定。
- 市面上只要有任何商品被發現含有有害物質，不是立刻下架，就該重罰停廠，歐盟已發現電子煙含有 40 餘種有害物質，當然不應該在這時候開放！若政府態度軟化開放，等未來再修法已經影響社會甚深，亡羊補牢時已過晚。
- 各式各樣的造型容易吸引青少年購買、吸食，且難以發覺及預防。
- 研究顯示電子煙仍然會製造二手菸，雖然量低於傳統香菸、仍可研討論建立僅允許使用電子煙的 VAPE 吸菸區，但不應讓使用者誤以為無二手菸而到處使用。
- 越來越多的證據顯示電子煙沒有戒菸效果，但比起傳統菸草製品，卻製造更多吸菸者（青少年會受到口味較佳的電子煙吸引，而成為尼古丁成癮者）。

三、辯論流程（討論 5 分，辯論一回合 5 分鐘，陪審團討論、表態 2 分鐘）

- 蒐集資料：**先針對該立場的論點再多蒐集資料，並進行討論，再歸納、分類論點的方向，如成分的危險性、安全性、法源依據、後果影響等。
- 依論點進論據、例子：**針對歸納的論據，舉出相對應的例子，加強說服力道。
- 反駁對方論點：**依據另一立場論點的缺失、不合邏輯之處，找出可以反駁、攻擊的方向。
- 其他論點、整理**（整理我方主要的辯論方向或攻擊對方立場之弱點）

討論 → 辯論1 → 討論 → 辯論2 → 陪審團表態

*每目標論各方輪流派選手辯論（正方 30 秒-反方 30 秒，正方 1 分鐘-反方 1 分鐘結辯）



近年來興起了一波新型菸品



菸害防治法草案第15條

任何人不得製造、輸入、販賣、供應、使用、展示或廣告下列物品：

- 近似菸品或菸品容器形狀之物品。
- 類菸品。
- 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。

▲影片來源取自 youtube。先給予學生相關菸品及法律的先備知識，再開始辯論課程。

1. 煙菸相報何時了：電子煙？加熱菸？關於新型菸品你該知道的五件事(泛科學)
2. 菸害防治法禁止電子菸起爭議，三大問題一次看懂【生活法律】

學生在專心觀賞影片後，依自己的主觀意見作為正、反分組依據。並開始蒐集更多資訊、整理意見，分工合作完成任務。在辯論時正、反方提出論點並記錄。陪審團 10 位則依據雙方陳述作客觀評斷，並決定自己最終選擇何方。



「電子煙」一禁一放議題辯論紀錄	
主題：支持/反對電子煙合法化	
組員姓名 (支持方)	紀錄者：毛澤希 蒐集資訊、統整者：朱映蓮、李博倫 辯論者：蔡信穎、史承譯、戴呈翰
A. 蒐集資料 (將論點列點呈現，並統整分類)	煙油的成分才能控管、價格、增加稅收、空汙、健康、環保
B. 依論點產論據、例子 (對應上方論點)	抽煙管傷人體健康，反正都要抽了，那就合法，然後把稅提高一點，有控管，就比較知道來源，確保未成年無吸食。
C. 反對方論點	傳統煙汙染更多，台法化才能有效控管
D. 其他論點整理	X

「電子煙」一禁一放議題辯論-陪審團紀錄	
主題：支持/反對電子煙合法化 (客觀、中立)	
陪審團姓名	吳佩穎
辯論 1 評論支持方與反對方的論點陳述表現優劣。 (論點可信度、流暢度、邏輯性、氣勢等)	支持方： 都要抽煙怎麼還會健康不健康 可以課稅課比較多 合法也可以避免比較多青少年被戒 反對方： 合法也不是就是漸趨傷害人民健康嗎 會影響生育
*此回合你站：	反對方
辯論 2 評論支持方與反對方的論點陳述表現優劣。 (論點可信度、流暢度、邏輯性、氣勢等)	支持方： 傳統煙的汙染更多 要台法才能比較有效控管 合法才能知道成分 反對方： 有汙染，也可以將煙稅提高 不確定是否電子煙汙染較小
*此回合你站：	支持方
*與陪審團討論過後，最終你決定選擇站	為什麼？請把心得寫下來： 我覺得的確合法化後才能更加有效的掌握電子煙的成分，和類型的質道。
支持方	
反對方	

「電子煙」一禁一放議題辯論-陪審團紀錄	
主題：支持/反對電子煙合法化 (客觀、中立)	
陪審團姓名	蔡依婷
辯論 1 評論支持方與反對方的論點陳述表現優劣。 (論點可信度、流暢度、邏輯性、氣勢等)	支持方： 1. 煙油可以建立機械檢測成分 2. 法案有沒有經過部會抽 3. 就算有法實也無法阻止。 反對方： 1. 需先知成份再立法。 2. 對人體傷害不明，國外也有許多煙癮癮 3. 抽菸對身體傷害，人口已變成老，要快管理身體才能以為更多人口。 4. 學生要盡量吸菸、吃檳榔可以免菸，是自然空。 *此回合你站： 反對方
辯論 2 評論支持方與反對方的論點陳述表現優劣。 (論點可信度、流暢度、邏輯性、氣勢等)	支持方： 1. 電子煙對空汙影響不大 2. 合法才能查出成分 反對方： 1. 電子煙有許多口味，青少年會好奇，而最後吸食紙菸 2. 合法可以來稅，那非法可罰重些。 3. 未成年18歲，警察查也不會罰 4. 有不良商家加入新煙葉油，不但對身體有傷害更難 為什麼？請把心得寫下來： 因為反方的氣勢大，而且理由都可信。
*與陪審團討論過後，最終你決定選擇站	反對方
支持方	
反對方	



D. 桌遊社社團活動——東斯孟克桌遊體驗

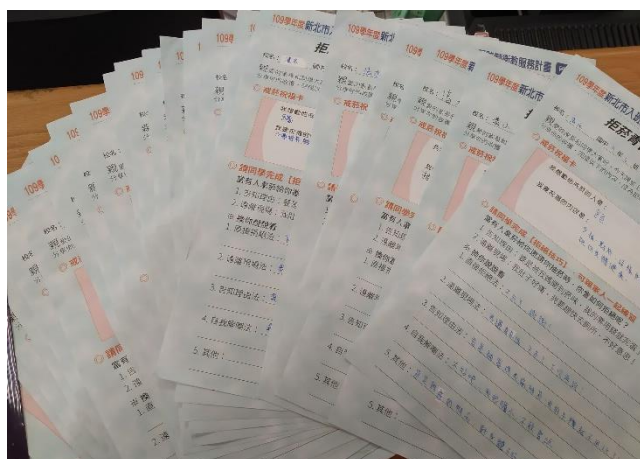


▲於桌遊社進行菸害防制桌遊——東斯孟克桌遊體驗。此桌遊遊戲能向學生宣導吸菸的危害，在寓教於樂中引發與加強拒菸、戒菸動機，進而達到降低吸菸學生人數的目的。

2. 以生活技能為導向之反菸拒檳教學

A. 七年級菸檳防制入班宣導

積極與世界和平婦女協會合作，辦理新生的菸檳防制入班宣導，希望從七年級的校園新生，便建立正確的菸害防制觀念，進而去影響同儕、家人。



▲宣導過後【拒菸小尖兵】的學習單，七年級幾乎每一班都是全交，衛生組蒐集了200多份學習單寄給世界和平婦女協會。足以可見菸檳防制入班宣導的成效，不僅是學生本身、連同家長都會被戒菸祝福卡勸導戒菸的內容所感動吧！「拒菸青世代，拒絕新癮害」便從校園開始做起！

B. 校外參訪淡水齊柏林空間 & 無菸環境

- I. 參觀地點：淡水齊柏林空間、八里十三行博物館
- II. 活動時間：109年7月13日(一) 8:00~17:00
- III. 目標：

透過淡水齊柏林空間展覽參訪，了解檳榔的食用不僅危害健康，由於大量的檳榔樹種植更是造成大量山坡地水土流失，國土崩毀。

進行無菸環境參訪，參訪董氏基金會華文戒菸網所列之無菸地點-八里十三行博物館，了解無菸環境之建置及相關規範。

寓教於樂的學習課程，書寫學習單並製作心得報告。



▼學生透過校外參訪學習單，將所見所聞的心得記錄下來，也更了解禁菸場所對於營造無菸環境的意義，以及檳榔除了對人體的危害外，對台灣的環境、水土也是一個傷害。

班級: 107 座號: 08 姓名: 翁迺恩

淡水齊柏林空間 & 無菸環境

校外參訪學習單

在紀錄片《看見台灣》裡，臺灣山林不再是翠綠的山頭林團，而是一條又一條披地而起的檳榔樹，檳榔的食用經濟帶來了山坡地超限利用，就如同吞噬著臺灣山林的未來

- 檳榔樹為單幹挺拔高聳，一般成齡檳榔樹高約10-20公尺，羽狀複葉具有莖質與蠟質，不易聚集雨水，檳榔樹屬淺根植物，為團網型根狀，沒有明顯主根，且多為氣根，根系分佈於約30-100公分間的表土，請問為何在山坡地種植檳榔樹易造成水土流失？

Ans:檳榔樹高度皆較高，雨滴落地時沖刷力比較強，且在山坡地種植，坡度較大，水流流速增加，會導致雨水沖刷讓土壤裸露，進而造成水土流失機率上升。

- 參觀了「淡水齊柏林空間」，哪一個作品令你最為震撼？請簡述此畫面帶給你的感受。

Ans:令我最為印象深刻的展品為拍攝於八里挖子尾因工廠排廢水出現「陰陽海」的畫面，工廠排放紅色廢水，造成挖子尾水域嚴重污染，導致生態浩劫，這些工廠為了收益的貪婪，漠視污染的不義，廠商為了降低成本而排放汙水忽視環境問題。

我認為除了政府大力監督外，我們也應從自我做起，做好日常的消費選擇與廢棄物的回收管理，我們的行動將決定海洋生態的未來，也關乎我的未來。

八里十三行博物館為新北市八里區第一座設置無菸環境的博物館，請各位同學在參訪後，回答下列問題：

- 在參訪博物館的過程中，有哪些相關的禁菸標語及標誌，請各別記錄下來。

Ans:

標誌:根據菸害防制法第十五條第一項第二款規定：「博物館、美術館及其他文化或社會教育機構所在之室內場所」全面禁菸。

標誌:本場所全面禁菸

- 參訪後，你可以如何共同營造無菸無煙的清新健康生活環境？

Ans:支持無菸環境政策，從自己做起，不碰不接觸不吸食，再到公共環境，拒吸二手菸，遵守法規亦勸導身旁親友，共同維護健康無菸環境。

班級: 101 座號: 01 姓名: 錢鋼

淡水齊柏林空間 & 無菸環境

校外參訪學習單

在紀錄片《看見台灣》裡，臺灣山林不再是翠綠的山頭林團，而是一條又一條披地而起的檳榔樹，檳榔的食用經濟帶來了山坡地超限利用，就如同吞噬著臺灣山林的未來

- 檳榔樹為單幹挺拔高聳，一般成齡檳榔樹高約10-20公尺，羽狀複葉具有莖質與蠟質，不易聚集雨水，檳榔樹屬淺根植物，為團網型根狀，沒有明顯主根，且多為氣根，根系分佈於約30-100公分間的表土，請問為何在山坡地種植檳榔樹易造成水土流失？

團檳榔樹高、根卻較淺，容易因雨水沖刷，導致土壤裸露、水土流失機率上升。

- 參觀了「淡水齊柏林空間」，哪一個作品令你最為震撼？請簡述此畫面帶給你的感受。

八里挖子尾因工廠排廢水出現的陰陽海畫面。這些工廠為了收益與貪婪，漠視污染，導致生態浩劫。

八里十三行博物館為新北市八里區第一座設置無菸環境的博物館，請各位同學在參訪後，回答下列問題：

- 在參訪博物館的過程中，有哪些相關的禁菸標語及標誌，請各別記錄下來。

菸害防制法規定博物館等室內場所全面禁菸。
於門口、電梯旁、廁所旁、飲水機旁皆有貼標誌「本場所全面禁菸」

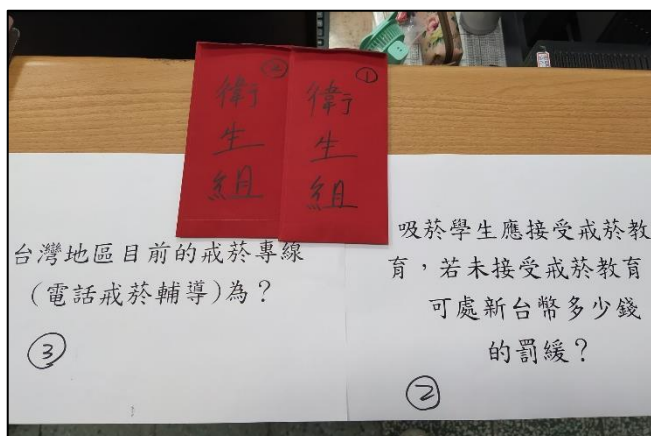
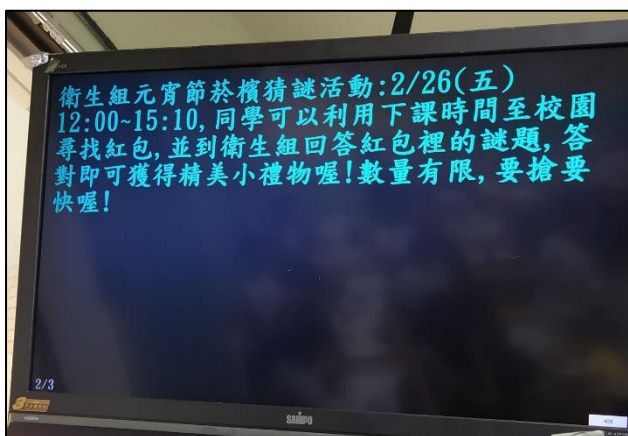
- 參訪後，你可以如何共同營造無菸無煙的清新健康生活環境？

支持無菸環境政策，從自己做起，不碰不接觸不吸食，再到公共環境，拒吸二手菸，遵守法規亦勸導身旁親友，共同維護健康無菸環境。

3. 【元宵節菸檳猜謎尋寶活動】110/02/26(五)下午 12:00-15:10

元宵節菸檳猜謎尋寶活動為一個全校性的形成性評量，檢視全校同學在各式宣導、無聲廣播、演講等多元傳播媒介下，對於菸害防制資訊的吸收成果，融合有趣的尋寶遊戲機制，達到推廣菸檳防制危害的策略目標，創造無菸校園的社會環境。除鼓勵全校師生共同參與、共同響應外，也為了讓戒菸班的學生能融入，特別以戒菸班課程的前測問卷題目作為題目，若戒菸班學生成功回答，還可以銷警告。

***實施方式：**將有題目的紅包袋藏至校園各角落→公告訊息遊戲開始→學生尋找紅包袋→至衛生組回答該題目的正確答案→獲得精美小禮物與小獎狀。



▲【元宵節菸檳猜謎尋寶活動】學生在校園四周尋找被藏得很隱密的衛生組紅包，努力搜尋題目的答案，並衝來衛生組，答對題目的學生可以獲得餅乾及菸害宣導資料夾。答對最多的班級另外頒發活動獎狀及小禮品。

4. 「網紅就是你——菸、檳防制教育影片」自製 rap 神曲

此次參與「網紅就是你——菸、檳防制教育影片評選」的學生，為嘻哈研究社的前社長，學生利用自己的興趣及專長，自編自唱一首 rap 神曲，歌詞不僅符合菸檳防制教育的議題，也非常有趣、吸引人，很有個人的特色及魅力，可說是符合「網紅」的定義。學務主任也安排這位學生在畢業典禮表演這首菸檳 rap，亦計畫讓熱舞社依據這首歌來編舞，完成更完整的網紅創意菸檳防制教育影片！

從高一高二開始玩著開始玩著拍子遊戲
為了抒發情緒手裡多了白色煙蒂
Funny with me 好像多了自信
嘴裡吐出煙霧彷彿置身仙境
有些人為了耍帥 有些人工作需要
但很多人只是覺得這樣才有人罩
卻不知道半小時有一人死於菸害
口腔癌患者口腔因嚼檳榔而傷害
所以說些 real shit 這些沒有比較帥
煙霧瀰漫只會讓你的身體超載
從來不需要靠這些讓我感到痛快
為了一時快感而讓身體背了債

為了那些每天花了太多 money money
檳榔跟煙的錢省下來買一輛瑪莎拉蒂
為了健康為了夢想為了新台幣
用剩下來的 money 去賺取更多的錢幣
I am back I am back 帶著健康身體
電子煙香菸遠離我的生命
當你凝視著深淵 深淵也凝視著你
你不是在燃燒煙是煙是燃燒著你



▲「網紅就是你——菸、檳防制教育影片」雲端連結



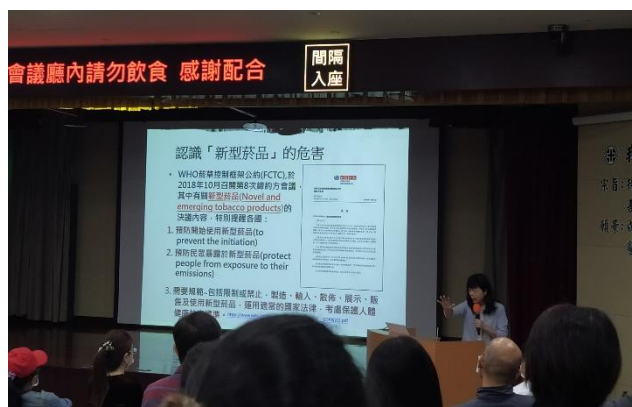
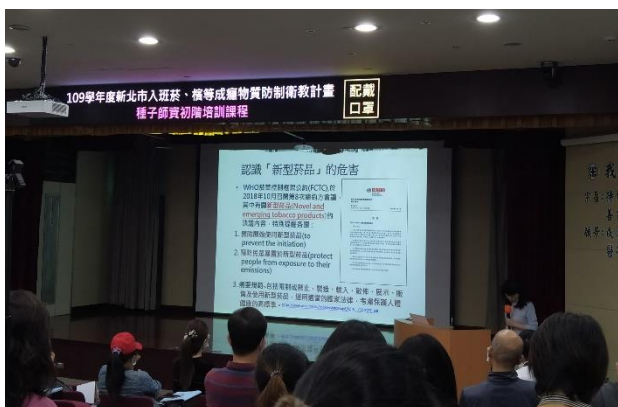
5. 辦理教職員工反菸拒檳教育研習活動【送愛到學校增能講座】

除了學生外，師長在校園菸害防制計畫的角色更是重要，本校參與送愛到學校的計畫，辦理菸害相關講座、研習，讓師長可以擁有更正確的菸檳防制知識，並共同加入反菸拒檳的教師社群，將反菸拒檳的資訊融入課堂中，透過合作的力量，攜手圍堵校園菸檳害的傳播！



▲感謝吳仁宇教授、張文琪護理師及許敏秀秘書蒞臨本校，視導本校的菸檳防制推動計畫，並協助本校教師獲取關於電子煙等新興菸品的資訊及輔導教學策略，收穫頗豐！

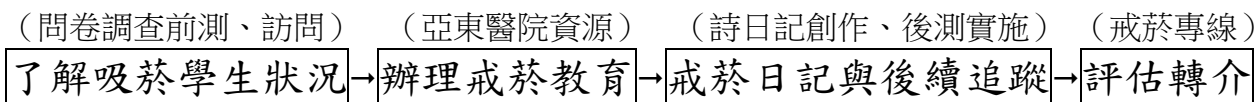
6. 培訓校園戒菸教育種子師資



▲積極參與校園戒菸教育種子師資的培訓課程，期望可以將資訊、策略帶回學校實施。

五、 健康服務：菸、檳使用之預防與戒治服務

依上述生教、衛生、輔導三方合作，設立菸、檳害危害因應與輔導機制，並針對校園第二、三級學生（高危險群及菸檳使用學生）制定戒菸教育策略方案，引進亞東醫院的醫療資源辦理校園戒菸班，並結合成功戒菸檳的獎勵措施，期許能預防高危險族群學生接觸菸品，以及降低菸檳使用學生的吸菸率，並進一步使其成功戒菸。



新北市立清水高級中學學生生活輔導表 次數編號				
班級	座號	姓名	名時	開地
804	28	曹冠瑄	2022.04.09 18:00-18:50	學校附近 太平水田邊 大門內
家 長聯絡電話住址 曹佩民 095566777 新北市土城區立雲街5巷2號				
事實經過	昨天下午我在學校附近騎腳踏車，是在校外人士的，在路旁有幾輛車，黃柏軒、李其國、徐國銘、李淳、林大靖玩遊戲。 我有抽煙，抽兩根。莊錫傑在旁邊玩手機還有抽煙，煙是我拿我抽的。還有他媽媽也在旁邊。 大概10人左右，都5年級。 還有抽煙的同學，黃伯軒、徐國銘、李其國、徐國銘、李淳、林大靖玩遊戲。 他臉紅紅的在聊天，他還跟我在玩遊戲。			
檢討感想及今後具體做法	我不該抽煙，而且還要校服抽煙。 在校抽煙			
處置				
導師	生教組長	學務主任	校長	

新北市立清水高級中學學生生活輔導表 編號				
班級	座號	姓名	名時	開地
912	14	董志毅	3月2日 12:00	
家 長聯絡電話住址 董志毅 095566777 新北市土城區青雲路10巷15號1F				
事情經過	3月2日禮拜四下午，我跟我跟林奕恩、周廣思等回家從學校旁邊過馬路抽菸，就遇到生教組的老師，然後我們三個就被抓了。 菸是我偷林奕恩的，給他去菸在家裡附近抽煙的。			
感想	以後不會犯了。			
導師	生教組長	學務主任	校長	

陳俊呈
110.3.3 提供菸品給自己和他人使用(小酌女)累犯

生教組於校園取締吸菸學生後，學生填寫悔過單，知悉其違反校規之行為，並依校規記過處罰。生教組再將名單轉給衛生組，行戒菸教育輔導策略。



▲吸菸學生接受一對一訪談，並填寫戒菸教育成效問卷(前測)。了解學生的家庭背景狀況、菸品取得來源、接觸較密集的朋友、未來志向等個人訊息，再進一步判斷學生需要的戒菸協助，轉給戒菸班講師(亞東醫院的醫師)調整戒菸教育的講題內容。

【戒菸教育——結合亞東醫院醫師資源開設戒菸班課程】

1. 擔任校園戒菸班方案的試辦學校：結合亞東醫院資源開設戒菸班，安排 6 小時的課程（兩次各 3 小時），與後續追蹤輔導。
2. 與以往的戒菸教育不同，此次以鼓勵、陪伴為主軸，希望協助孩子們真正戒菸。
校內吸菸學生：表現良好→生教組免送名單
隱性吸菸學生：結合輔導室，鼓勵有菸癮的學生一同加入戒菸班，沒有懲罰、表現良好亦有銷過機會。
3. 戒菸班課程以電子菸介紹、菸對身體健康的危害、如何戒菸為主軸，並搭配有獎徵答、點心，增強學生參與動機。
4. 實施吸菸學生戒菸教育成效問卷(後測)，在認知菸害知識層面都有顯著成長。

衛生局	1091203	四	13:10-16:10	戒菸班	吳張瑀醫師	清水高中
衛生局	1091230	三	13:10-16:10	戒菸班	何中誠醫師	清水高中



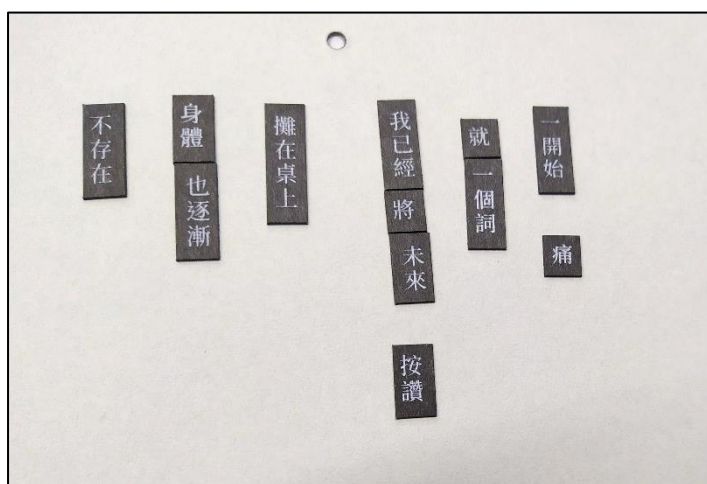
▲戒菸班上課狀況；有獎徵答答對還有醫生特別準備的小禮物。

【戒菸日記與後續追蹤——詩心引力月曆詩創作】

戒菸班的孩子大多家庭背景、交友狀況複雜，升學、課業成績對他們而言彷彿身外之物，毫不相干，學校對於他們而言沒有拉力、也無法讓他們產生信任感，這方面在生教組、輔導室的合作努力下，學生願意來學校上課已經是謝天謝地了，衛生組又要如何從戒菸教育輔導第三級的學生戒菸呢？又該怎麼取得他們的信任呢？這是身為衛生組長的我，一直苦惱的問題。

所幸身為國文科的專業，讓我選擇運用經費採買「詩心引力造詩月曆」的教材，讓制式的戒菸日記轉化為有趣的組詩創作，我將戒菸班所教授的菸害資訊、拒絕技巧不厭其煩地傳遞給這群孩子，並鼓勵他們找尋自己的興趣及未來志向，轉移其對菸品的依賴，在戒菸過程百般無聊、不耐煩的心情，我讓他們發揮想像力，以新詩的方式來呈現。因為教材包已經將上百個詩詞語創造出來，我將其拆成20個為一小包，讓學生運用隨機一組來創作，所以難度大幅降低、甚至可以玩得很有趣，這些學生簡直不敢相信自己可以創作新詩，而且作品還都非常有個人的特色，細細品味甚至能從中感受到他們內心複雜的情緒，我也趁機輔導他們，戒菸是一個良善的契機，做任何事都必須要有底線，並且要對自己負責，這將會是離開學校後、他們也會不斷面臨的人生課題。

這群在大多數老師中令人頭痛的問題學生，就這樣完成他們專屬的戒菸心情新詩，暫且不論有多少孩子能成功秉持戒菸的理念持續下去，但我想菸癮防制二、三級的介入教育措施，已經成功第一步了，期待這樣的影響將會再延伸、再擴大。

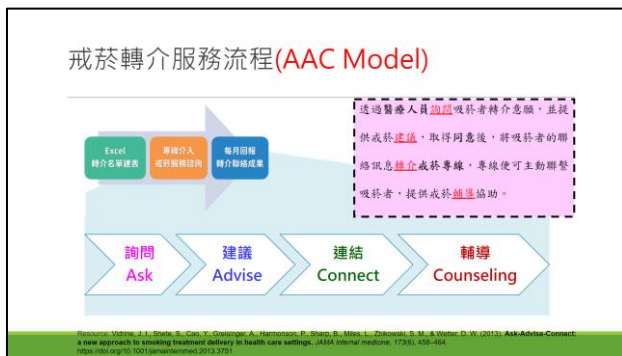


▲學生挑戰詩心引力造詩創作，此教材亦有線上體驗板可以讓學生操作！



六、 社區關係：營造社區夥伴關係共同推動反菸拒檳

利用班親會、家長會結合反菸拒檳宣導，共同預防學生嘗試吸菸、或嚼檳榔，並聯繫吸菸學生之家長，共同輔導、監督學生戒菸情況。在戒菸班部分能引進鄰近醫療亞東醫院的醫生師資，共同辦理戒菸教育及吸菸學生的 CO 檢測。與學校附近商店結盟，不販售菸品、檳榔給青少年；結合金城派出所員警及少年隊共同聯巡，查緝持有菸品或有吸菸行為之中輟生。也藉由社區勞動服務，讓戒菸班的學生將功抵過、消耗精力，期望透過社區夥伴關係合作，共同推動反菸拒檳的校園無菸環境。



WHO的主張-
新型與新出現的尼古丁及菸草產品
電子煙-3

- 電子煙的廣告、營銷及促銷主要依賴網路與社交媒體而迅速發展。這些製品的行銷主要是欺騙性健康效益宣傳、欺騙性戒菸功效聲明與以青少年為目標（尤其是口味的使用）。
- 除非有足夠的證據，且公衛界能夠對這些特定產品的有效性達成一致，否則不應將電子煙作為戒菸輔助手段進行推廣。

▲於辦理家長日時，請各班導師向家長宣導未成年禁止吸菸等法律、校規，及新型電子煙的介紹，呼籲親師合作，共同預防學生接觸菸品。



▲與金城派出所員警及少年隊共同聯巡，查緝持有菸品或有吸菸行為之中輟生。



▲▼戒菸班的學生協助校內資源回收以及社區打掃公共服務



▲▼北海岸淨灘活動：教師帶領戒菸班、愛校服務的學生共同到海邊撿垃圾



- **學生心得：**這次在海邊淨灘，撿了很多垃圾，有大量的塑膠製品、煙蒂。這些人類所製造及使用物品，變成廢棄物後卻傷害環境。這次淨灘後知道自己對環境小小出了一份力，在勞動過程中，也比較不會一直在想著要抽菸。



成效評價：含形成性評價與總結性評價

- **形成性評價工具：**各式活動與課堂融入菸檳防制議題之成果及學習單、元宵節菸檳猜謎尋寶活動、高一口腔保健暨菸檳防制宣導講座有獎徵答、七年級菸檳防制入班宣導「拒菸小尖兵」學習單等
- **總結性評價工具：**新北市健康促進學校之菸檳藥物濫用防制問卷施測、吸菸學生戒菸教育成效問卷(前後測問卷)、定期 CO 檢測紀錄表、陽明大學校園菸檳危害防制推廣感知成效調查<前後測>。

吸菸學生戒菸教育成效問卷(前測問卷)

親愛的同學：「
你好！這是一份有關學生吸菸情形與戒菸過程的研究問卷，本問卷的目的是想要了解你對吸菸與戒菸問題的看法，並做為日後設計相關課程的參考。你所填的一切資料僅做本研究使用，絕不做為其他用途，問卷結果也不會留在學校內，請安心填寫。問卷的填寫需要花費你二、三十分鐘的時間，請逐題填寫，不要遺漏，你的寶貴意見，將使本研究更有價值，敬請惠予協助，謝謝！」
敬祝：
健康、快樂
109.11.20
新北市立清水高級中學 學務處衛生組

【作答說明】
1. 請詳細閱讀每一道題目，然後在適合的答案前的「」內打「✓」，或將答案寫在「」內。
2. 每題皆為單選，只能選一個答案。
3. 請不要遺漏任何一題。
4. 請不要與他人討論；若有任何問題，請你隨時舉手發問。
5.
※個人資料：
◎性別： (1) 男 (2) 女
◎出生日期：民國____年____月____日（請填寫）；實足年齡____歲（請填寫）。

一、基本資料：
1. 你開始吸菸最主要的一項原因：
 (1) 好奇心 (2) 增進人際關係 (3) 壓力很大
 (4) 同學邀約 (5) 看到別人吸菸 (6) 菸品促銷的贈品
 (7) 長輩給菸 (8) 無聊打發時間 (9) 其他_____
2. 你第一次吸菸的年齡：
 (1) 9歲以前 (2) 9-10歲 (3) 11-12歲
 (4) 13-14歲 (5) 15-16歲 (6) 17歲以上

號	學生姓名	是否有抽菸		同住家人抽菸		12/3	12/30	簽到
		是	否	是	否	CO檢測	CO檢測	
1	陳凱安	✓		✓		10		
2	張翔恩	✓		✓		3		
3	彭品璇	✓		✓		4	7	彭品璇
4	蔡芝羽	✓		✓		6		
5	蔡芷晴	✓		✓		2	4	蔡芷晴
6	蔡駿閎	✓		✓		1	1	蔡駿閎
7	黃宥勳	✓		✓		15		
8	連星宇	✓		✓			12	連星宇
9	程惠倫	✓		✓			7	程惠倫
10								
11								
12								

➤ 學生心得回饋：

1. 雖然我自己不會吸菸，但家人有菸癮很重的情況，在菸檳防制入班宣導課程學到的菸害資訊及自我拒絕技巧，我也可以帶回去跟家人分享，協助他們戒菸。
2. 我覺得能將菸檳主題融入國文的辯論課程很好玩，我之前從來沒有玩過辯論，也沒想過菸害防制法的爭議可以有這麼多層面值得思考，我們都知道未成年不得吸菸、及吸菸的危害，卻沒有深入了解過法律針對菸品防制的策略及另一方使用者的看法，所以這堂課除了讓我對電子煙有更深的認識外，也學到要從不同角度來客觀思辨，不要人云亦云，沒有自己的主見。

➤ 家長心得回饋：

沒想到現在電子煙這麼氾濫，在校園裡也有可能因結交不好的朋友而接觸到菸品，希望學校可以更積極的介入、稽查，防堵校園的菸品氾濫出現。我也會積極教育孩子吸菸的危害，及違反法律、校規會受到的懲罰，絕不可以身試法。

➤ 師長心得回饋：

感謝張文琪護理師帶來精彩的增能講座研習，以前都覺得菸檳防制衛教宣導只屬於健康教育課程或學務處的事，但其實不同學科領域也可以將其融入課程中，增強學生的認知及擴大影響力，讓學校可以真正實踐所謂的無菸校園。

實施成果：具體績效及前後測結果

一、吸菸學生戒菸教育成效問卷(前後測問卷)

學生在前測的基本資料中統計出「開始吸菸最主要的一項原因」是「好奇心」居多，故在戒菸教育輔導策略中加強學生的菸害認知、及培養正向態度為主。於後測中可見學生在菸害認知部分**正確率為100%**、決定平衡以**正向態度**居多11/16。

題目	1 非常 不同意	2 不同 意	3 同 意	4 非常 同意	
吸菸會使體內一氧化碳濃度降低。				✓	✓
決定平衡：請針對以下選項勾選出最符合您狀況的答案。					
吸菸讓我覺得很愉快。			✓		-
我擔心吸菸所產生的二手菸，會影響到別人的健康。			✓		+ 1
我喜歡自己吸菸的樣子。			✓		+ 1
如果我因為吸菸而生病，身旁的人會替我感到難過。			✓		+ 1
朋友寧願我快樂的吸菸，也不願意看到我痛苦的戒菸。		✓			+ 1
吸菸會讓我感到不好意思。		✓			- 1
我比較喜歡吸菸時的自己。		✓			- 1
吸菸會讓我馬上很有精神。			✓		+ 1
吸菸可幫助我集中注意力，增進學習成效。		✓			+ 1
吸菸會造成別人的困擾。		✓			- 1
吸菸可以幫助我解除壓力。			✓		- 1
我的家人不贊成我吸菸。			✓		+ 1
吸菸讓我看起來更有魅力。		✓			+ 1
吸菸會危害我的健康。			✓		+ 1
一段時間沒吸菸後，再度吸菸的感覺實在是太棒了。		✓			+ 1
吸菸會把牙齒煙黃。		✓			+ 1
5					正向居多

題目	✓	✗	○	
20. 吸菸會上癮，最主要是因為菸品中的一氧化碳。	✓			
21. 靠菸品緩解壓力的人，戒菸時可採用散步或泡溫水澡方式舒緩壓力。	✓			
22. 吸菸不會影響我們的體力。	✓			
23. 戒菸時，多喝水、少喝咖啡是止癮的好方法。	✓			
24. 台灣地區目前沒有戒菸專線服務（電話戒菸輔導）。	✓			
25. 菸品中的尼古丁會造成動脈血管中的阻塞。	✓			
26. 「尼古丁替代療法」並不是戒菸的方法。	✓			
27. 吸菸會引起肺癌主要是因為菸品中含有焦油。	✓			
28. 18歲以下青少年被發現吸菸，開罰3000至15000元。	✓			
29. 適度而規律的運動習慣可降低戒菸過程中的不舒服。	✓			
30. 吸菸會使男性吸菸者精子量增加。	✓			
31. 選定一天當作開始戒菸的日子，可建立戒菸的自信心。	✓			
32. 菸品燃燒所產生的一氧化碳，會影響紅血球輸送氧氣的功能。	✓			
33. 戒菸過程中會讓人容易生氣，沒有精神，主要因為是體內尼古丁濃度的增加。	✓			
34. 開始戒菸的第一分鐘起，身體即可從吸菸的傷害中開始恢復。	✓			
35. 吸菸會使體內一氧化碳濃度降低。	✓			
後測	100			100

題目	正確	不正確	不知道	
20. 吸菸會上癮，最主要是因為菸品中的一氧化碳。	✓			
21. 靠菸品緩解壓力的人，戒菸時可採用散步或泡溫水澡方式舒緩壓力。	✓			
22. 吸菸不會影響我們的體力。	✓			
23. 戒菸時，多喝水、少喝咖啡是止癮的好方法。	✓			
24. 台灣地區目前沒有戒菸專線服務（電話戒菸輔導）。	✓			
25. 菸品中的尼古丁會造成動脈血管中的阻塞。	✓			
26. 「尼古丁替代療法」並不是戒菸的方法。	✓			
27. 吸菸會引起肺癌主要是因為菸品中含有焦油。	✓			
28. 18歲以下青少年被發現吸菸，開罰3000至15000元。	✓			
29. 適度而規律的運動習慣可降低戒菸過程中的不舒服。	✓			
30. 吸菸會使男性吸菸者精子量增加。	✓			
31. 選定一天當作開始戒菸的日子，可建立戒菸的自信心。	✓			
32. 菸品燃燒所產生的一氧化碳，會影響紅血球輸送氧氣的功能。	✓			
33. 戒菸過程中會讓人容易生氣，沒有精神，主要因為是體內尼古丁濃度的增加。	✓			
34. 開始戒菸的第一分鐘起，身體即可從吸菸的傷害中開始恢復。	✓			
35. 吸菸會使體內一氧化碳濃度降低。	✓			
前測				

題目	正確	不正確	不知道	
20. 吸菸會上癮，最主要是因為菸品中的一氧化碳。	✓			
21. 靠菸品緩解壓力的人，戒菸時可採用散步或泡溫水澡方式舒緩壓力。	✓			
22. 吸菸不會影響我們的體力。	✓			
23. 戒菸時，多喝水、少喝咖啡是止癮的好方法。	✓			
24. 台灣地區目前沒有戒菸專線服務（電話戒菸輔導）。	✓			
25. 菸品中的尼古丁會造成動脈血管中的阻塞。	✓			
26. 「尼古丁替代療法」並不是戒菸的方法。	✓			
27. 吸菸會引起肺癌主要是因為菸品中含有焦油。	✓			
28. 18歲以下青少年被發現吸菸，開罰3000至15000元。	✓			
29. 適度而規律的運動習慣可降低戒菸過程中的不舒服。	✓			
30. 吸菸會使男性吸菸者精子量增加。	✓			
31. 選定一天當作開始戒菸的日子，可建立戒菸的自信心。	✓			
32. 菸品燃燒所產生的一氧化碳，會影響紅血球輸送氧氣的功能。	✓			
33. 戒菸過程中會讓人容易生氣，沒有精神，主要因為是體內尼古丁濃度的增加。	✓			
34. 開始戒菸的第一分鐘起，身體即可從吸菸的傷害中開始恢復。	✓			
35. 吸菸會使體內一氧化碳濃度降低。	✓			
後測	100			100

二、 新北市健康促進學校之菸檳藥物濫用防制問卷施測

整體而言吸菸率有下降，但電子菸使用率的提升將視為 109 學年度的重點防制議題。

108 年國中部		菸檳防制								
校園二手菸暴露率	學生電子煙使用率	學生吸菸率	吸菸學生參與戒菸率	校園檳榔暴露率	學生嚼食檳榔率	嚼食檳榔學生參與戒檳率	學生藥物濫用率	健康促進課程活動參與程度		
34.00%	4.00%	4.00%	50.00%	6.00%	2.00%	0.00%	2.00%	0.00%	前測	
28.26%	6.52%	13.04%	16.67%	15.22%	2.17%	100.00%	2.17%	82.61%	後測	
108 年高中部		菸檳防制								
校園二手菸暴露率	學生電子煙使用率	學生吸菸率	吸菸學生參與戒菸率	校園檳榔暴露率	學生嚼食檳榔率	嚼食檳榔學生參與戒檳率	學生藥物濫用率	健康促進課程活動參與程度		
19.70%	1.52%	3.03%	0.00%	7.58%	2.27%	100.00%	1.52%	0.00%	前測	
12.68%	2.82%	1.41%	0.00%	5.63%	2.82%	0.00%	1.41%	56.34%	後測	
109 年國中部		菸檳防制								
校園二手菸暴露率	學生電子煙使用率	學生吸菸率	吸菸學生參與戒菸率	學生參與菸害教育率	校園檳榔暴露率	學生嚼食檳榔率	嚼食檳榔學生參與戒檳率	學生參與檳害教育率	學生藥物濫用率	
34.78%	2.17%	2.17%	100.00%	91人	13.04%	0.00%	0.00%	71.74%	2.17%	前測
0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0人	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	後測
109 年高中部		菸檳防制								
校園二手菸暴露率	學生電子煙使用率	學生吸菸率	吸菸學生參與戒菸率	學生參與菸害教育率	校園檳榔暴露率	學生嚼食檳榔率	嚼食檳榔學生參與戒檳率	學生參與檳害教育率	學生藥物濫用率	
27.64%	3.25%	2.44%	66.67%	59人	18.70%	4.88%	83.33%	50.41%	4.07%	前測
0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0人	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	後測

電子煙、校園二手菸暴露率為 109 年首要防制議題。

三、 陽明大學校園菸檳危害防制推廣感知成效調查(前後測)

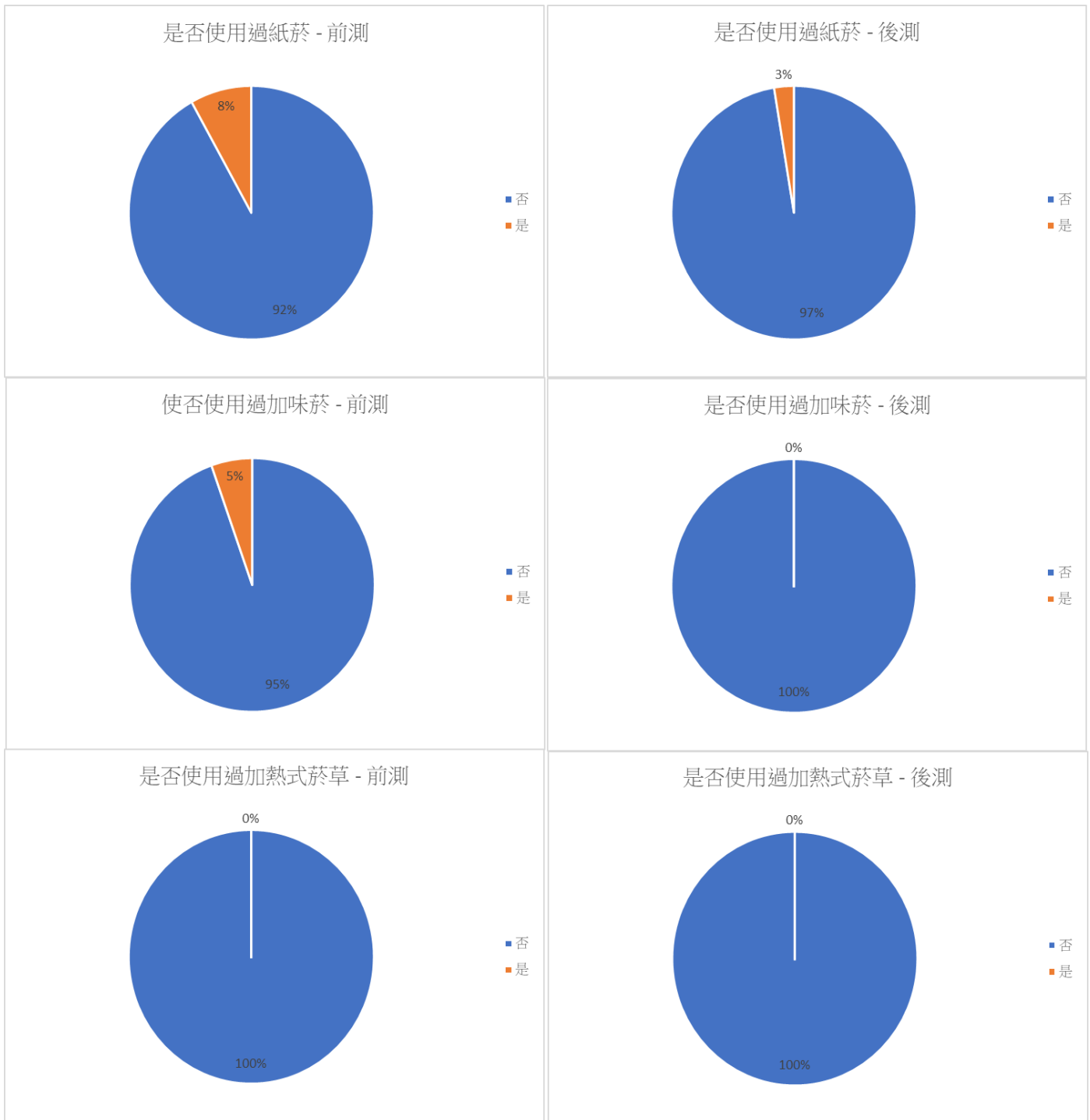
表 1 基本資料

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
性別				
男	17	45.9	24	63.2
女	20	54.1	14	36.8
年級				
高中一年級	16	43.2	13	34.2
國中七年級	21	56.8	25	65.8
年齡				
12	8	21.6	3	7.9
13	12	32.4	22	57.9
14	1	2.7	3	7.9
15	10	27.0	7	18.4
16	4	10.8	3	7.9
家人抽菸習慣				
是	13	35.1	16	42.1
否	24	64.9	22	57.9
要好朋友抽菸習慣				
是	6	16.2	3	7.9
否	31	83.8	35	92.1
身邊是否有人反對抽菸				
是	36	97.3	37	97.4
否	1	2.7	1	2.6
同住家人				
與父母親同住在一起	29	78.4	28	73.7
只與父親或母親之任何一方同住	7.0	18.4	8.0	21.1
只與祖父母或外祖父母同住	0	0	1	2.6
只與親戚朋友(非父母親、祖父母及外祖父母)同住	1	2.7	1	2.6

➤ 施測對象身邊家人、朋友的環境以無抽菸習慣者居多，且大多反對抽菸，屬於比較良好、正向的環境。

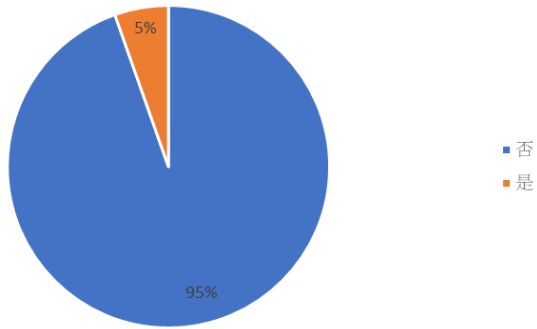
➤ 由於前測施測時間較晚（110/1月-2月間；後測為3月實施），109上學期已開始實施健康促進菸檳防制策略，故少數推廣成效前後測差異較不明顯，特此說明。

表 2 菸品使用行為及戒菸檳課程

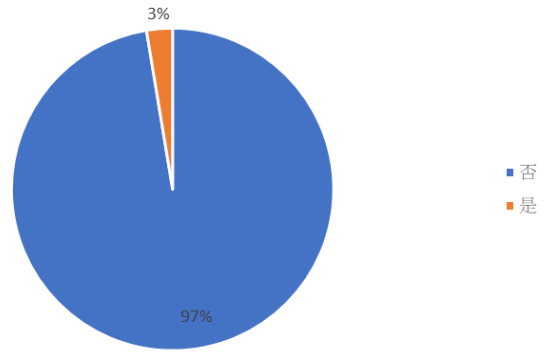


➤ 可明顯看出不論前後測在使用菸品中，未有抽過菸的比例遠高於有抽過菸的。且於後測中，有使用過菸的比例已經低於前測，在加味菸、加熱式菸草的種類皆為0。

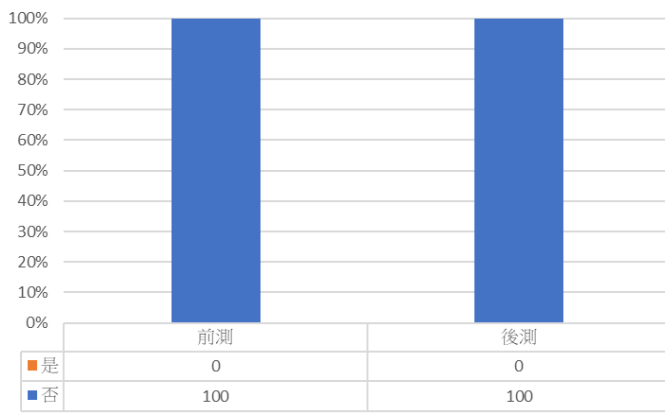
是否使用過電子菸 - 前測



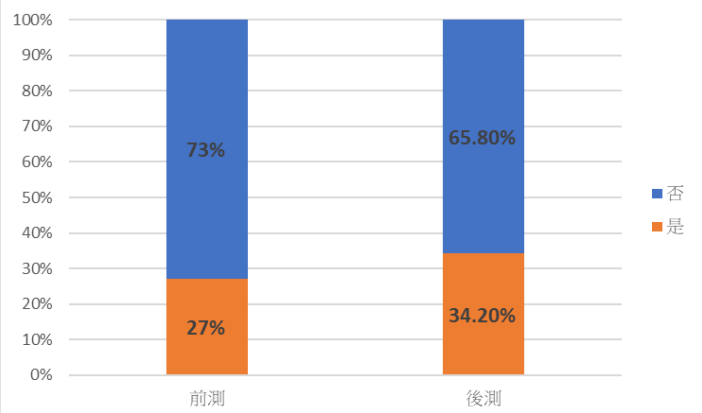
是否使用過電子菸 - 後測



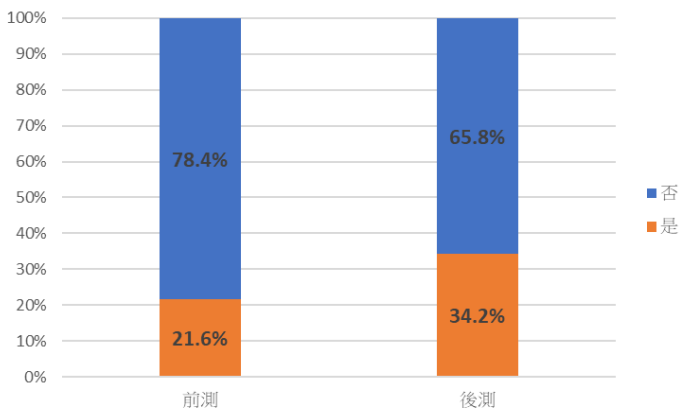
近30天內，是否曾經嚼過檳榔



是否參加過戒菸教育

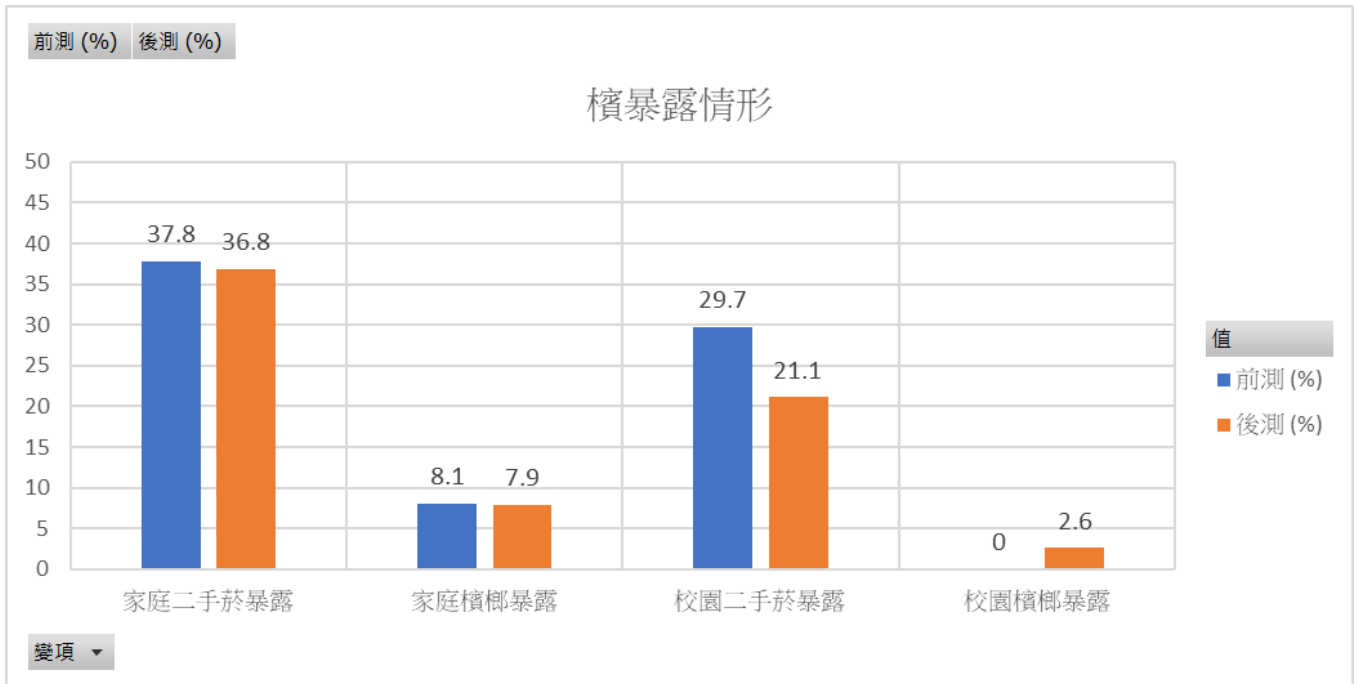


是否參加過戒檳教育



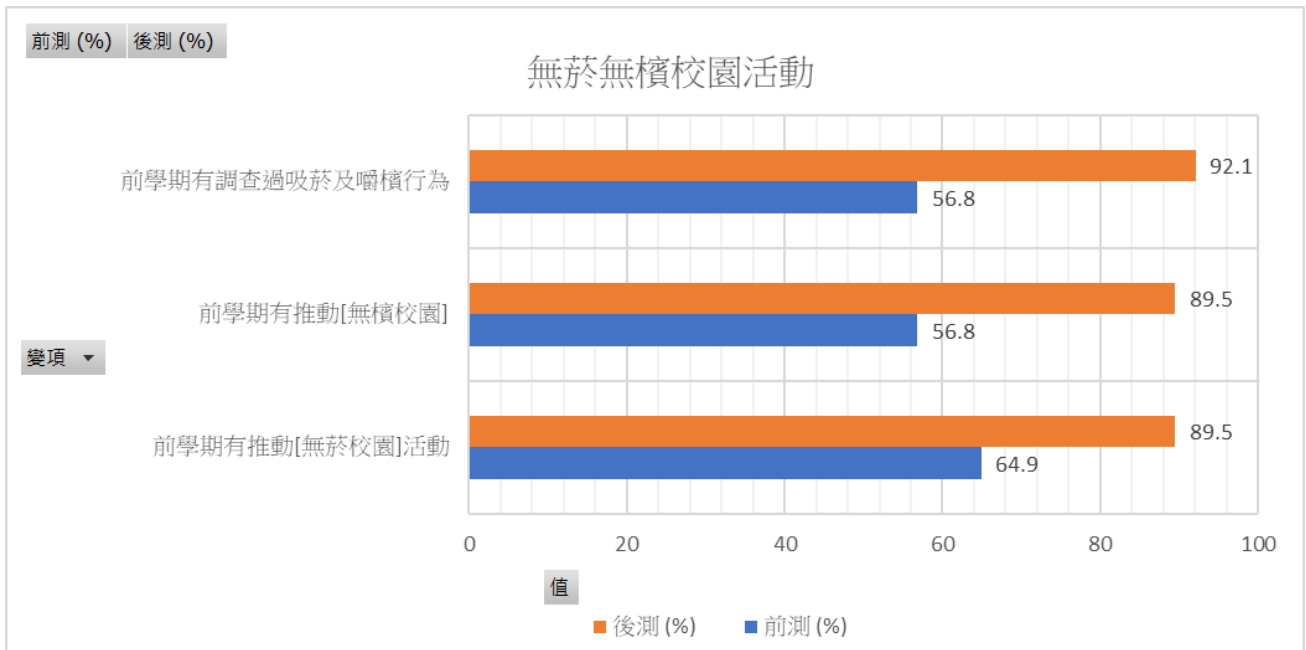
➤ 嚼檳榔的比例不論前後測皆為0。使用過菸品的學生參與戒菸檳教育的比例提升。

表 3 菸、檳暴露情形



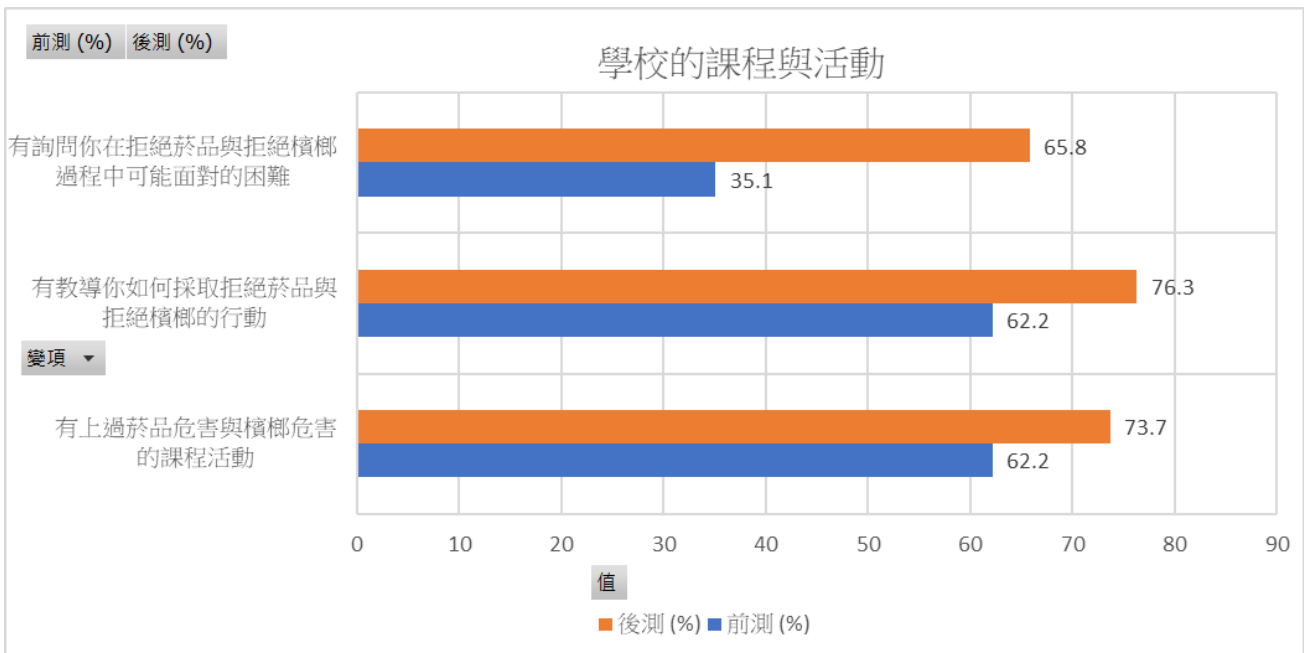
➤ 二手菸、檳榔暴露的情形，家庭部分比較難以改變，但後測有些微下降。在校園二手菸暴露有明顯下降，校園檳榔暴露有極少數，可能是學生誤解施工人員或校外人士在學校附近使用導致，學校並無學生使用檳榔。

表 4 無菸無檳校園活動



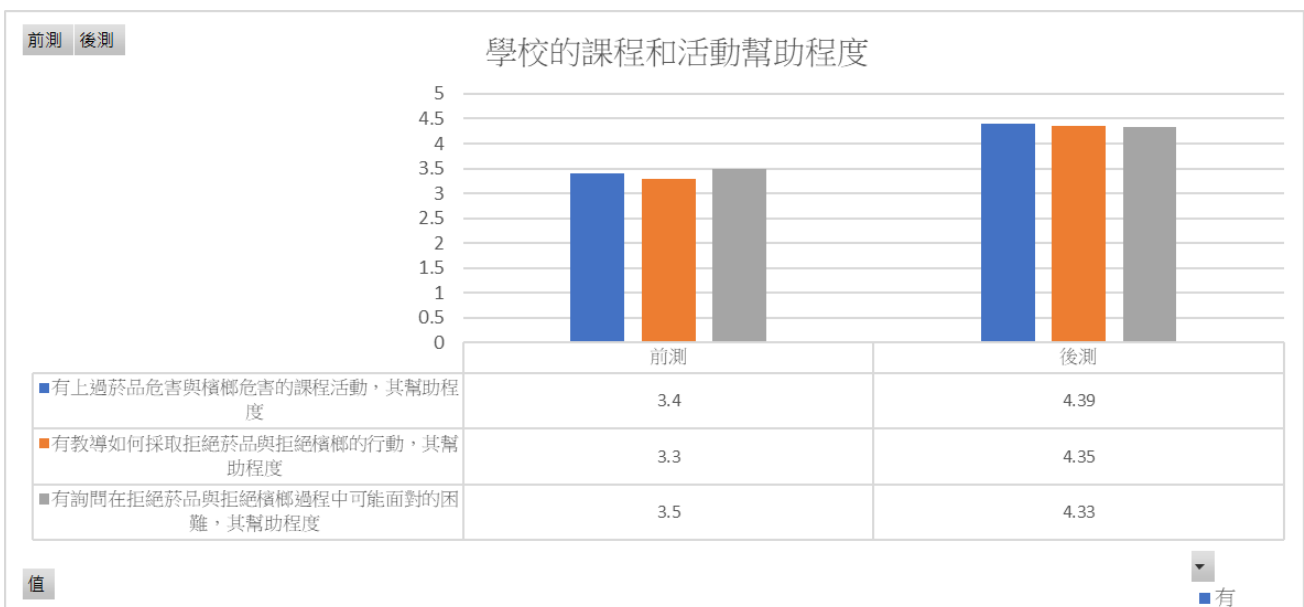
➤ 在調查吸菸嚼檳行為及推動無菸、無檳校園活動中，後測比例皆有明顯提升。

表 5 學校的課程和活動



➤ 在學校課程活動的內容部分，後測亦皆有明顯提升。

表 6 學校的課程和活動幫助程度/答有者[每題 1~5 分]



➤ 在學校課程活動的幫助程度部分，後測的分數明顯高於前測。

表 7 對菸檳危害防制教育於健康促進學校各範疇感知程度[每題 1~5 分]

變項	前測(N=)	後測(N=)
1. 學校訂有全面禁菸(含禁電子煙)及禁嚼檳榔的規定。	3.84	4.18
2. 學校用創新的方法例如運用媒體、電視牆、海報、標語、宣導品、手冊等佈置來營造無菸校園或無檳校園環境。	3.84	3.97
3. 在校園明顯處有張貼禁菸或禁檳標誌，推動校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔。	3.76	4.05
4. 學校能營造菸、檳危害防制友善之氛圍，例如：鼓勵學校社團倡議無菸拒檳，鼓勵師生戒菸、戒檳等	3.7	3.79
5. 學校有教我在生活中反菸拒檳的技能。	3.59	4.05
6. 學校有辦理反菸拒檳的教學活動(如：宣導、課程、競賽、講座、研習、訓練等)。	3.35	4.05
7. 不同的學習科目課程中有融入反菸拒檳教育，例如健康教育、物理、化學、表演藝術等。	3.24	3.97
8. 學校有招募無菸拒檳學生志工，辦理培訓，協助無菸拒檳活動(例如：成立志工糾察隊、協助取締校園吸菸行為)	2.92	3.47
9. 學校有辦理吸菸(或嚼檳)學生戒菸、戒檳教育輔導及或轉介。例如：戒菸班。	3.19	3.58
10. 學校有與吸菸、嚼檳學生家長聯繫，共同監督戒菸、戒檳情況。	3.22	3.5
11. 學校有和校外的社區資源及機構等單位結盟，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學生；和衛生所醫療機構合作辦理宣導等)。	2.89	3.66
12. 學校有利用學校日、班親會、家長會或親職教育活動(含講座、親子共學等)辦理菸、檳危害防制教育宣導。	3.22	3.34
13. 學校有辦理電子煙及加熱式菸品危害防制的宣導教育。	3.3	3.76
總分(13~65分)	44.05	49.39

➤ 各範疇感知程度，後測的分數高於前測。

表 8 菸檳危害防制教育推廣成效

變項	前測(N=)	後測(N=)	t 值	p 值
知識(0~12 分)	8(±3.14)	7.82(±3.56)	.237	.813
感知(13~65 分)	44.05(±14.07)	49.39(±12.85)	-1.717	.090
態度(7~35 分)	31.76(±4.86)	29.79(±5.25)	1.683	.097
行為意圖(6~30 分)	27.73(±4.25)	27.16(±3.91)	.607	.546
自我效能(3~15 分)	14.14(±1.77)	13.68(±2.12)	1.000	.321

➤ 由於前測施測時間較晚（110/1 月-2 月間；後測為 3 月實施），109 上學期已開始實施健康促進菸檳防制策略，故少數推廣成效前後測差異較不明顯，特此說明。

表 9 菸檳危害防制教育推廣成效—知識[答對率]

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	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。	32	86.5	34	89.5
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。	26	70.3	29	76.3
3.「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。	26	70.3	23	60.5
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。	27	73.0	22	57.9
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)	17	45.9	16	42.1
6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。	29	78.4	25	65.8
7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。	24	64.9	26	68.4
8.電子煙液（油）是合法添加物，對人體沒危害。	29	78.4	27	71.1
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。	26	70.3	30	78.9
10.電子煙在台灣使用是合法的。	8	21.6	16	42.1
11.檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及莖葉)本身就是致癌物質。	21	56.8	19	50.0
12.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。	31	83.8	30	78.9

表 10 菸檳危害防制教育推廣成效—態度[每題 1~5 分]

變項	前測(N=)	後測(N=)
1.我認為自己 <u>不可以</u> 吸菸(含加熱菸)。	4.59(±0.72)	4.47(±0.76)
2.我認為自己 <u>不可以</u> 吸<電子煙>。	4.54(±0.77)	4.5(±0.73)
3.我認為自己吸菸或吸到二手菸都會危害我的健康	4.68(±0.67)	4.55(±0.69)
4.我認為吸菸會讓人看起來更有魅力	4.22(±1.4)	3.68(±1.53)
5.我認為自己 <u>不可以</u> 嚼檳榔	4.65(±0.68)	4.47(±0.86)
6.我認為嚼檳榔會損害我的健康	4.7(±0.66)	4.58(±0.64)
7.我認為在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情	4.38(±1.28)	3.53(±1.57)

表 11 菸檳危害防制教育推廣成效—行為意圖[每題 1~5 分]

變項	前測(N=)	後測(N=)
1.如果好朋友給我 <u>菸品</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。	4.46(±0.96)	4.47(±0.73)
2.在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>菸品</u> 。	4.68(±0.71)	4.53(±0.69)
3.如果好朋友給我 <u>電子煙</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。	4.57(±0.8)	4.47(±0.73)
4.在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>電子煙</u> 。	4.68(±0.71)	4.55(±0.65)
5.如果好朋友給我 <u>檳榔</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。	4.68(±0.71)	4.55(±0.69)
6.在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>檳榔</u> 。	4.68(±0.71)	4.58(±0.64)

表 12 菸檳危害防制教育推廣成效—自我效能[每題 1~5 分]

變項	前測(N=)	後測(N=)
1.當同學或朋友邀我 <u>吸菸</u> 時，我會說「不」	4.7(±0.62)	4.58(±0.72)
2.當同學或朋友邀我 <u>吸電子煙</u> 時，我會說「不」	4.65(±0.63)	4.53(±0.76)
3.當同學或朋友邀我 <u>嚼檳榔</u> 時，我會說「不」	4.78(±0.58)	4.58(±0.68)

- 在知識層面上，仍以電子煙相關的題目答對率較低，如題 5、10，將繼續視為未來宣導資訊的首要重點。而在態度、行為意圖、自我效能部分，前後測皆呈現高分（4 分以上），代表施測前測前的菸檳害防制策略已有成效，後測亦能維持。




結論與建議(檢討)

在實施菸檳防制策略的過程中，常常會覺得力不從心，身為小菜鳥的衛生組長，我很感激有一群學務處的夥伴，與其他處室、老師的合作，才讓一件不可能的任務有了一絲希望的曙光。在一級宣導的部分，除了一般宣導、講座，這學年度更結合不少課程，創造菸檳議題的課程教案，其實學生是「有感」的，一級的學生大多不會有吸菸風險，在校內我們堅持無菸校園的界線，但他們所處的校外環境卻是我們無法掌控的，若學生沒有菸檳害防制的正確認知、態度及自我效能，這些學生便有可能成為高風險群甚至是第三級的使用者，所以一級預防仍是有其必要性與重要性。

此次參與菸檳校群推動的「無菸青春 1314」，希望校群學校能針對二、三級的學生做積極的菸檳害防制輔導與戒菸教育，其實我們從中也學習到很多。吸菸學生大多都是家長、老師眼中的問題學生，且到校出席率不穩定，家庭狀況更是複雜，在輔導的過程中，我真心覺得這些孩子不壞，他們大多只是找不到未來方向、結交校外不良的朋友或甚至家庭缺乏關懷等等，所以轉而尋求菸品的依賴。在戒菸教育的輔導中，我協助這些即將畢業的國三學生，尋找未來的興趣、升學志向，關懷並鼓勵他們提升自我評價，雖然戒菸並不是一蹴可幾的，但踏出第一步是很重要的，除了約定在校園內不再抽菸外，也希望他們能秉持心中的道德底線，從減少吸菸頻率、到慢慢戒除，在這不容易的過程中，我想這些學生更需要的是陪伴與關懷，這也是我認為二、三級菸檳防制之所以困難的原因。因為推動菸檳防制的是衛生組，雖然有輔導室的協助，但學校的老師畢竟沒辦法一直陪伴學生，同儕與家人的影響其實更甚，究竟怎麼讓這樣小小的影響力擴大、或更深遠地改變學生？我想，這將會是值得討論的議題，也是學校師長、政府需要共同努力的。

檢討部分：此次參與陽明大學的菸檳防制成效問卷，前測施測時間太晚，導致影響前後測成效差異，且填答學生因時間太趕較沒有掌握固定人數，這是需要檢討改進的部分。以及在校園二手菸暴露的部分，學生在填答時仍然會把非 30 天內看到或非學生吸菸算進，導致影響成效數據，也會較難評估到底二手菸暴露的部分問題是出在哪裡？也比較難對症下藥。期待未來在實施行動研究、成效評價時，能更特別注意、並改進缺失，向無菸校園再邁進！





問渠哪得清如許，
為有源頭活水來。

期許自己能成為灌溉學生心田的那渠活水