

教育部國民及學前教育署  
109 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：多元策略的校園菸害防制教育  
成效-以臺南市安南國中為例

研究機構：臺南市立安南國中

研究人員：江靜宜組長、黃重儒老師、吳孟珊組長

指導者：臺北醫學大學 苗迺芳 副教授

中華民國 110 年 4 月 24 日

# 多元策略的校園菸害防制教育成效-

## 以臺南市安南國中為例

### 摘要

#### 一、 研究目的

在於探討學生在菸害防制教育的介入之下，對於國中生其菸害防制自我效能、態度及菸害認知上有無影響。透過教育部健康促進學校計畫之菸害防制議題，設計相關教學活動，以提升學生對於菸害防制之成效。

#### 二、 研究方法

本校使用「實驗組前後測」之實驗設計，採多元策略方式以本校七年級抽二班為研究對象。研究工具採用「109年台灣健康促進學校輔導網路問卷」進行前後測。前測結束之後，進行介入策略：實施校本菸害防制教育，健康生活技能教學、各項宣導活動、多元策略營造校園環境、結合家長參與與社區結盟等方式，相關課程結束一週後進行後測。在資料處理上以Excel2013的配對樣本 t 檢定進行統計分析，以觀察此一教學設計及各項宣導活動等介入課程對學生菸害防制自我效能、態度及認知影響成效。

#### 三、 研究結果

菸害防制教學策略的介入後發現：(1)對學生「菸害防制自我效能」有所提升，但未有顯著差異( $p > .05$ )；對「菸害的態度」持平；對「菸害認知」有明顯提升，達顯著差異( $p < .05$ )。(2)歸納學習單後，學生大多數對課程及相關體驗活動給予正向回饋。(3)配合學校健康促進計畫，整合性的菸害介入方案確能讓青少年對菸害有正確認知，需持續性及交疊性的實施生活技能教學，以達拒菸態度及行為的改變。故此前後測成效評價結果值得做為學校青少年菸害防制教育之參考。

#### 四、 結論與建議

多元策略的校園菸害防制教育對於學生「菸害防制自我效能」及「菸害認知」有所提升；學生對於課程及相關活動的投入度高且多有正向回饋。建議能持續推動相關活動及課程，並能結合社區家長資源，除了對傳統紙菸持續關注外，亦需加強新興菸品的防制。

關鍵字：健康促進學校、菸害防制、多元策略

聯絡人：江靜宜 millsying@gmail.com 台南市安南區安中路三段 252 號

## 安南國中菸檳防制教育行動研究策略與成效摘要表

<b>研究對象</b>	七年級兩個班	<b>人數</b>	55 人(男:27 人佔 49.09%) (女:28 人佔 50.91%)
<b>執行策略摘要</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校衛生政策               <ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 成立「校園菸檳防制推動小組」，召開會議擬定計畫。</li> <li>1-2 擔任台南市菸檳議題種子學校，定期參與輔導暨校群學校工作坊。</li> <li>1-3 制定師生參與反菸檳相關活動獎勵。</li> </ol> </li> <li>2. 創造支持性環境               <ol style="list-style-type: none"> <li>2-1 於校園明顯處張貼禁菸檳標誌。</li> <li>2-2 運用多元策略營造校園環境--海報、標語、宣導品等。</li> <li>2-3 配合校園各式活動(如：運動競賽、班親會、藝文活動等)，置入反菸拒檳宣導。</li> <li>2-4 校園周邊社區巡邏稽查，規勸、取締學生菸檳使用行為。</li> <li>2-5 定期清理校園周邊菸蒂，維護無菸校園環境。</li> </ol> </li> <li>3. 健康生活技能教學               <ol style="list-style-type: none"> <li>3-1 辦理各項反菸拒檳教學宣導活動(如：宣導、競賽、講座等)。</li> <li>3-2 實施以生活技能為導向之拒菸檳教學。</li> <li>3-3 辦理教職員工反菸檳教育研習活動。</li> <li>3-4 評量反菸檳教學成效。</li> </ol> </li> <li>4. 健康服務方面               <ol style="list-style-type: none"> <li>4-1 提供戒菸檳衛教資訊與網站。</li> <li>4-2 設立吸菸嚼檳個案學生因應、輔導機制及菸害教育。</li> <li>4-3 進行有關於、檳危害現況調查，找出高危險族群。</li> </ol> </li> <li>5. 社區關係               <ol style="list-style-type: none"> <li>5-1 利用班親會、親職教育講座辦理反菸檳宣導活動。</li> <li>5-2 與吸菸嚼檳學生家長保持聯繫，共同監督。</li> <li>5-3 運用各式平台傳達反菸檳資訊，如：聯絡簿、學校粉絲團、文宣等。</li> <li>5-4 與衛生所及鄰近醫療院所合作，到校進行相關知能宣導。</li> <li>5-5 與敏惠護專合作，實習生到校進行相關知能宣導。</li> </ol> </li> </ol>		

量性分析成效重點摘要 (利用 Excel 2013 內建的統計分析程式，進行配對樣本 t 檢定，設定顯著水準需超過 95%(p<.05)。						
研究工具: 菸害防制成效評量問卷				前後測時距: 四個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 $X^2$	P 值	結果簡述	備註
學生吸菸率	0	0	0	0	抽測兩個班學生 無人吸菸	
校園二手菸暴露率	12.7%	12.7%	無	無	目擊吸菸對象 學生: 2 人次 工人: 6 人次 到校民眾: 2 人次	
菸害防制自我效能	96.36	97.09	-0.375	0.70912	後測分數比前測高，但無顯著差異	配對樣本 t 檢定
態度	95	95	0	1	前後測分數一致，無顯著差異	配對樣本 t 檢定
菸害認知	80.78	98.12	5.66416	5.86E-07	後測分數比前測高，且有顯著差異	配對樣本 t 檢定
質性分析成效摘要						
研究工具: 菸害問卷、教案、學習單 (附件內)						
教師回饋: 吸菸年齡逐年下降，能及早於國中教育置入相關議題，防範未然，很有價值及意義，因為生活化的議題，學生也能樂於學習，相關知能及態度都有所增進。						

## 一、前言：

### (一)研究動機

安南國中位於台南市安南區中心，發展歷史悠久、人口密集，交通便利。房價相對於原臺南市區價位相對合理，吸引南科園區及科工區工程師購屋進住。以工、商及服務業為主的社區，也保有部分農漁村聚落型社會結構，幅員遼闊。屬中型學校，學生1259人，目前有44班普通班，教職員工約130位。部分家長對於教育理念及預期校方經營理念未與時俱進，某種程度牽制了發展，社區草根性強，對於教育改革接受度仍有提升之空間。且普遍缺乏健康生活型態的相關知識，有不少家長本身染有菸癮，加上同儕影響力及青少年好奇心使然，造成有些學生身陷於菸害中。且本校有兩座設備完善的籃球場及跑道，開放校園政策下，除了放假日會有很多的學生及校外人士聚集打球，平時放學時間也會有校外人士及校友在校園周邊聚集。此外，安南區的廟宇眾多，宗教活動頻繁，部分學生甚至請假參與廟會活動，活動過程中廟方會提供青少年免費菸品、檳榔更是時有所聞，學生在耳濡目染之下，相當輕易養成吸菸的習慣，而不知其嚴重性。

世界衛生組織指出，菸草每年使800多萬人失去生命，其中有700多萬人緣於直接使用菸草，有大約120萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，整體而言，平均不到5秒就有1人因菸害死亡。在臺灣，每年約有2萬5,000名死於吸菸及近3,000名死於二手菸害，平均不到20分鐘就有1人因菸害而失去生命。若不加以控制，因菸害付出的社會成本恐怕難以估計，解決菸害問題實為當下重要推行的工作項目。

衛生福利部國民健康署公布「108年青少年吸菸行為調查結果」，調查顯示，國中生紙菸吸菸率從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紙菸，且每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紓解壓力。可見家庭及同儕吸菸人口是吸引青少年接觸菸品的主因，近年電子加味菸以廣告手法吸引青少年及女性，已成為全民健康危機。故本校於107-109學年度選定以「菸檳防制」為健康促進學校重點議題，藉由前後測成效評價進行實證導向的推動計畫，推動此菸害防制議題，以求帶動反菸風氣，增進全校教職員工生的全人健康，進而將拒菸風氣帶入社區與家庭，達成真正的「無菸檳校園」。

(二)現況分析

表一、學校健康政策需求評估 SWOT 分析

項目	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校成立「校園菸檳防制推動小組」每學期定期召開一次會議。</li> <li>2. 整合健康衛生業務，制訂相關規章與實施計畫。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 屬在地大型學校，家長期待高，教學活動多元，行政同仁負擔大。</li> <li>2. 各年期共同空堂課有限，相關活動難全面執行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中央及地方政府積極推動健康促進學校衛生教育概念。</li> <li>2. 本校為健康促進學校-菸檳防制議題種子學校。</li> <li>3. 持續推動菸檳政策相關議題，並獲教育局相關經費協助，以利活動推廣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各級單位交辦政策繁複，壓縮推動空間。</li> <li>2. 家生家長吸食菸檳比例高，較難從政策改變家長行為。</li> </ol>
創造支持性環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政大樓已重建完畢，提供美化優質的校園。</li> <li>2. 政府積極推動綠能太陽能光電，提供學校戶外風雨球場興建提供學生運動空間。</li> <li>3. 校園全面拒菸檳，校園周邊有明確禁菸標示。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分反菸拒檳議題輔助教具及設備欠缺。</li> <li>2. 班級眾多，教室運用彈性受限，合作學習課程推動困難。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逐年編列預算補充或改善學校軟、硬體設備，綠、美化校園環境。</li> <li>2. 有效運用健促經費購置相關輔助教材。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園開放，校外人士可隨意進出校園，設備易遭破壞，也造成環境髒亂。</li> </ol>
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 緊鄰台江文化園區，鄉土教材資源豐富。</li> <li>2. 協助鄰近醫院及衛生局辦理健促相關研習(如戒菸班、提供敏惠醫專學生實習)</li> <li>3. 廟宇每年固定提供本校學生獎助學金。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老舊社區，附近環境複雜，影響社區整體環境及發展。</li> <li>2. 學校舉辦除升學宣導活動，家長參與度不高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重劃區社區正在建立，可進行社區整體環境營造。</li> <li>2. 與鄰近醫院及衛生局關係友好，可協助本校推展健康促進之事務。</li> <li>3. 本市衛生局常有相關健康促進活動資源。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 附近街道車流眾多，除前門外，巷弄狹小，不便學生上下學。</li> <li>2. 附近各類商家眾多，尤以舊式雜貨店、檳榔攤對學生的影響較大。</li> </ol>

項目	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極利用班親會、親職教育及各類活動，宣導菸檳防制議題。</li> <li>2. 運用聯絡簿、宣傳單、家長會等進行健康衛教宣導。</li> <li>3. 學校環境及教室布置融入健促各項議題。</li> <li>4. 每學年針對一年級新生做全身健康檢查，以了解學生健康狀況。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長約五成屬於勞工階層，部分家長工作時間不穩定(夜間上班)，常疏於照料學童。</li> <li>2. 家長普遍缺乏健康生活型態的相關知識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校與安南區衛生所關係甚好，常互相支援，並彼此分享資源。</li> <li>2. 與醫療院所合作針對教職員工及志工免費健診。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長無法配合學校政策，或是配合度低。</li> <li>2. 容易因課後聚集受同儕影響，放學後及假日未能持續戒菸行為，</li> </ol>
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 位於本市安南區交通便利，多為商業及住宅區。</li> <li>2. 校內有操場、籃球場、網球場及寬廣的草地。</li> <li>3. 溫馨的教學環境及良好的師生互動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各處室每年接受多項的評鑑加上防疫工作，教師兼任行政工作壓力增加。</li> <li>2. 學校與社區及家長認知落差大，推動菸害防制議題較不易落實。</li> <li>3. 學校班級數多，要推動全校性的健康議題不易。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推動教師評鑑及積分制可形成誘因。</li> <li>2. 上級單位鼓勵創新及組成領域社群，可增加教師對話及精進。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學區內傳統雜貨店眾多，學生容易取得菸品，且部份學生社會化較深，很難去改變他們的想法。</li> </ol>
健康生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據 108 年課程綱要確實進行健康教育課程教學。</li> <li>2. 透過教學輔跨處室合作，提供學生有趣且可達成的</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康議題眾多，易擠壓教學時間分配。</li> <li>2. 健康課程多為專任教師，課務較多，參與</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教育局每年開設非健康老師專業增能班，請兼任健康課老師參加。提升健康方面教學知能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區家長防菸檳知能不足，習慣難以改變，形成不當身教。</li> <li>2. 學校活動與家</li> </ol>

活 技 能 教 學	學習任務，培養學生健康休閒取向。 3. 安排菸害防制議題，積極進行動、靜態活動，增進師生、社區家長知能，以達菸害防制效果	增能研習機會較少。	2. 本校配置兩位護理師能協助菸害防制相關課程的推動。	長時間難以配合，成效不大。 3. 學生人數多，大型活動集合全校學生在禮堂，宣導或互動效果有限。
-----------------------	---	-----------	-----------------------------	--

### (三)文獻探討：

#### 1. 菸害防制方面：

蘇啓萱(2016)於臺灣近十年中學生菸害防制文獻之分析與探討，研究發現菸害防制有效方針：(1)政府能提高菸捐分配於青少年菸害防制的比例以建置足夠的人力和經費長期投入，對象應包括失學、中輟和非行少年。(2)對已形成吸菸依賴的青少年學生，比照特殊教育建立轉銜制度以利長期追蹤並協助戒菸或減菸。(3)結合學校、社區與家庭功能，共同營造無菸環境、持續增強青少年學生之拒菸效能與戒菸追蹤。(4)比較吸菸與不吸菸青少年之差異的研究，可發展「吸菸高風險篩選量表」供吸菸預防工作者使用。(5)相關介入或實證研究宜統一定義吸菸行為相關名詞，並由全國衛生與教育單位統籌規劃分區因地制宜實施，以收青少年學生菸害防制最大效能。廖信榮(2008)以自編菸害預防教育課程，進行教育介入的成效評價，結果顯示課程介入後能提昇學生菸害知識分數及使用拒絕技巧可能性，顯著高於對照組；未來吸菸可能性有明顯的下降。曾素琴(2010)研究國中生吸菸行為相關因素，發現(1)研究對象的吸菸行為與背景因素中的性別、年齡、年級、學業成就及父母親婚姻狀況與吸菸行為有顯著關係。(2)研究對象的拒菸自我效能愈強，吸菸行為的比率愈低。(3)研究對象的吸菸角色楷模人數愈多，其吸菸行為的比率愈高。張玉青(2004)以臺北市國中生為研究對象，發現菸害知識程度較高，越知道吸菸的害處，拒絕菸品。

#### 2. 檳榔嚼食行為方面：

陳素娥(2011)於家庭教養風格與親子關係對青少年族群吸菸、飲酒、嚼食檳榔行為的影響一書，研究發現家庭教養風格及親子關係，與青少年族群吸菸、飲酒、嚼食檳榔行為有關。林俊仰(2009)是否有嚼食檳榔的家人對青少年接受嚼食檳榔態度有影響。郭乃菴(2006)於家庭結構與人格因素對國中生吸菸、飲酒、嚼食檳榔之影響一書，抽測屏東縣三所國中一～三年級學生問卷調查，研究結果發現同儕、兄弟姐妹，使用菸、酒、檳榔，對受試者的影響遠大於父母親對受試者使用菸、酒、檳榔的影響；高年級、與受試者對於酒檳榔的態度、隔代教養家庭、有無記過處分的經驗、及在校成績表現等，與學生使用菸、酒、檳榔行為有關。低自尊與外控型人格與學生使用菸、酒、檳榔等行為亦有相關。

綜合以上研究資料可知，青少年吸菸及嚼食檳榔行為跟家庭背景有很大關係，



父母對於使用菸檳的態度確實影響青少年。除家庭教育外，學校課程的介入能增加青少年對菸品及檳品相關危害的認知，進而增加青少年拒絕菸品、檳品的把握。在學生養成菸品使用習慣前，及時進行菸害防制教育，確實比成癮後再戒除來得事半功倍。而課程的設計結合學生生活經驗及跨領域統整課程會優於單一科目的傳授，所以除了課堂上知識的傳授及技巧演練外，學校行政推展相關活動，才能共同營造無菸檳環境，持續增強青少年學生拒菸檳之效能。

#### (四)前後測成效評價

1. 探討菸害防制策略對菸害防制自我效能的影響。
2. 探討菸害防制策略對學生菸害防制態度的影響。
3. 探討菸害防制策略對學生菸害認知的影響。
4. 探討菸害防制策略對學生吸菸意向的影響。

## 二、研究方法：

(一)研究對象：以本校七年級隨機抽兩班級，分別是 703 班與 704 班，進行菸害防制問卷前後測。有效問卷合計共 55 人，男生 27 人(佔 49.09%)，女生 28 人(佔 50.91%)。

#### (二)研究工具：

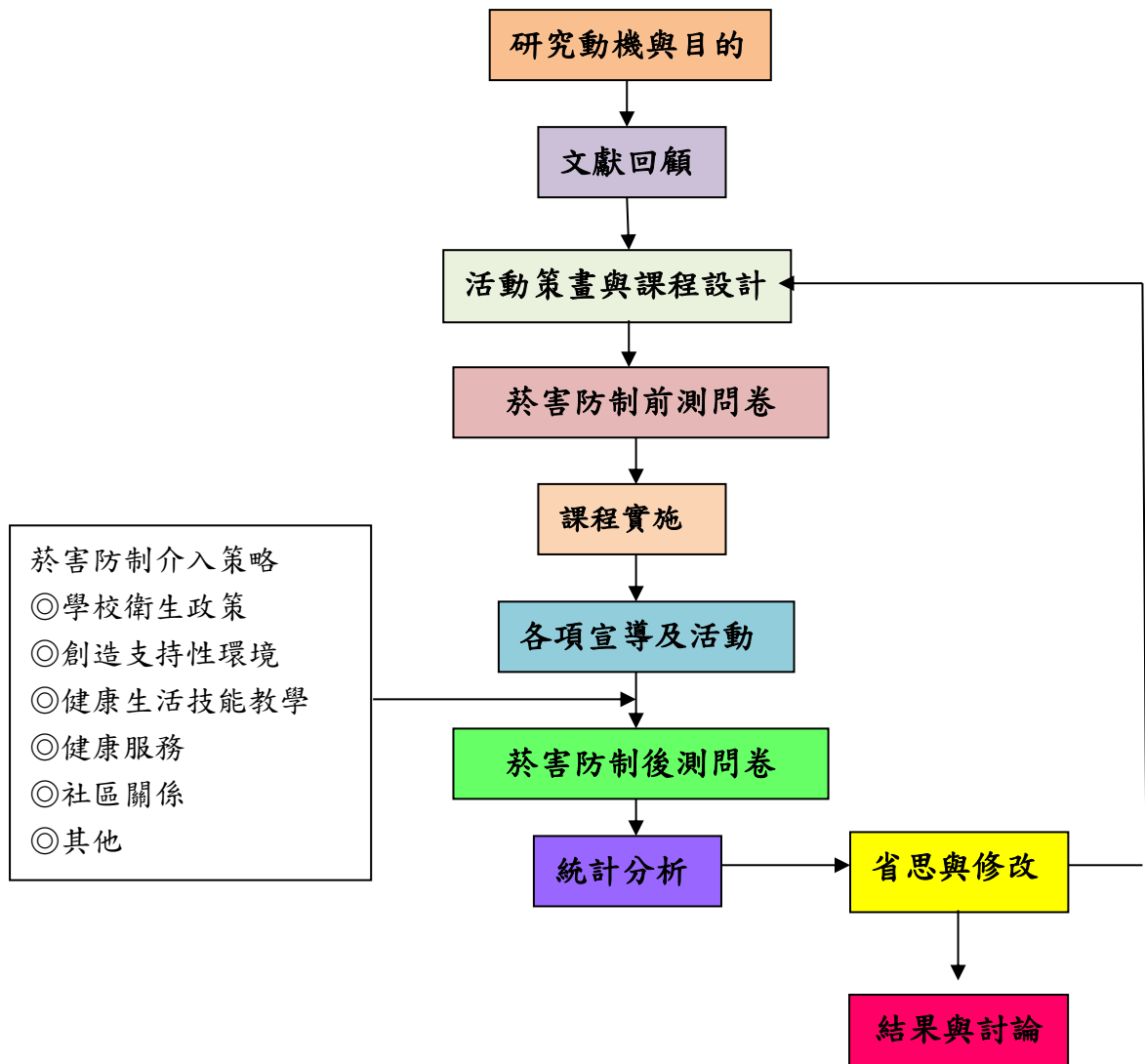
1. 量化問卷：本量性菸害防制問卷取自健康促進學校輔導與網路維護計畫－菸害防制議題評量工具（取自 109 學年度健康促進學校網路問卷 <http://www.openhealth.com.tw/109tn/>。）本研究採取的是單組前後測，依據前後測結果，利用 microsoft excel 2013 內建的統計分析程式，進行配對樣本 t 檢定(單尾)，設定顯著水準需超過 95%( $P < .05$ )。以數據及圖示顯示方便研究者分析。

#### 2. 質性回饋：

- (1)各項宣導活動單、菸害防制課程教案與實施學習單。
- (2)融入視覺藝術，健康促進標語競賽作品輸出。
- (3)拍攝菸害防制校園小主播短片等，讓學生能夠實際運用相關知能。
- (4)受測班級部分學生(有吸菸行為及校園二手菸暴露情形)進行訪談。

#### (三)研究流程：

在菸害防制方案介入之前，進行前測，並於研究方案結束後一週內進行後測，以做為效果比較與分析之參考，研究流程如下圖一：



圖一、安南國中菸害防制行動研究流程圖

(四)研究過程：

1. 建立團隊

執行本行動研究小組成員包括校長、相關處室主任、組長、護理師、健康教育老師等，而全校教職員工都是協助本研究工作的推進者。本研究小組職稱及工作項目如下表所示：

表二、研究小組分工表

計畫職稱	職稱	姓名	編組職掌
計畫主持人	校長	蔡佳宏	1. 研擬並主持菸害防制計畫計畫，督導計畫執行。 2. 核定各項推動策略。 3. 主持學校健促委員會會議。
協同主持人	學務主任	陳盈全	1. 協助規劃辦理及督導工作之推行。 2. 各重大集會議題宣導。
主要研究人員	衛生組長	江靜宜	1. 協助計畫執行，行政協調。 2. 協助辦理菸害議題計畫規劃與無菸校園環境營造。 3. 辦理教職員工生拒菸講座。 4. 辦理拒菸有獎徵答活動。 5. 行動方案研究報告之撰寫。
	健康老師	陳欣宜 吳孟珊	1. 協助教學課程設計及進行教學活動。 2. 協助菸害防制問卷施測事宜。
	護理師	顏惠君	1. 撰寫「健康促進學校年度實施計畫」確立優先改善議題而選定推動議題。 2. 協助菸害防制衛教宣導。
協同研究人員	活動組長	郭怡伶	1. 策劃快閃活動及才藝競賽 2. 校刊、議題宣導編輯。
	體育組長	吳孟珊	策劃班際競賽反菸倡議宣導
	生教組長	李蕙行	校園巡查及吸菸行為學生管教
	副生教組長	黃重儒	協助問卷前後測分析
	資訊組長	黃巧淇	健康促進學校網路網頁製作及維護
	輔導教師	謝淑鈴 劉純汝 蘇鈺庭	1. 吸菸及行為偏差學生輔導。 2. 小團體融入菸害防制課程。 3. 舒壓課程教學。
	總務主任	龔毅倬	協助無菸校園環境營造
	導師	各班導師	1. 菸害防制議題融入班級環境佈置。 2. 督促班會相關議題討論及記錄。 3. 協助督促學生參與班際競賽。
家長會長	蔡博如	1. 協助學校與社區活動進行及聯繫。 2. 聯繫志工團協助宣導活動。	

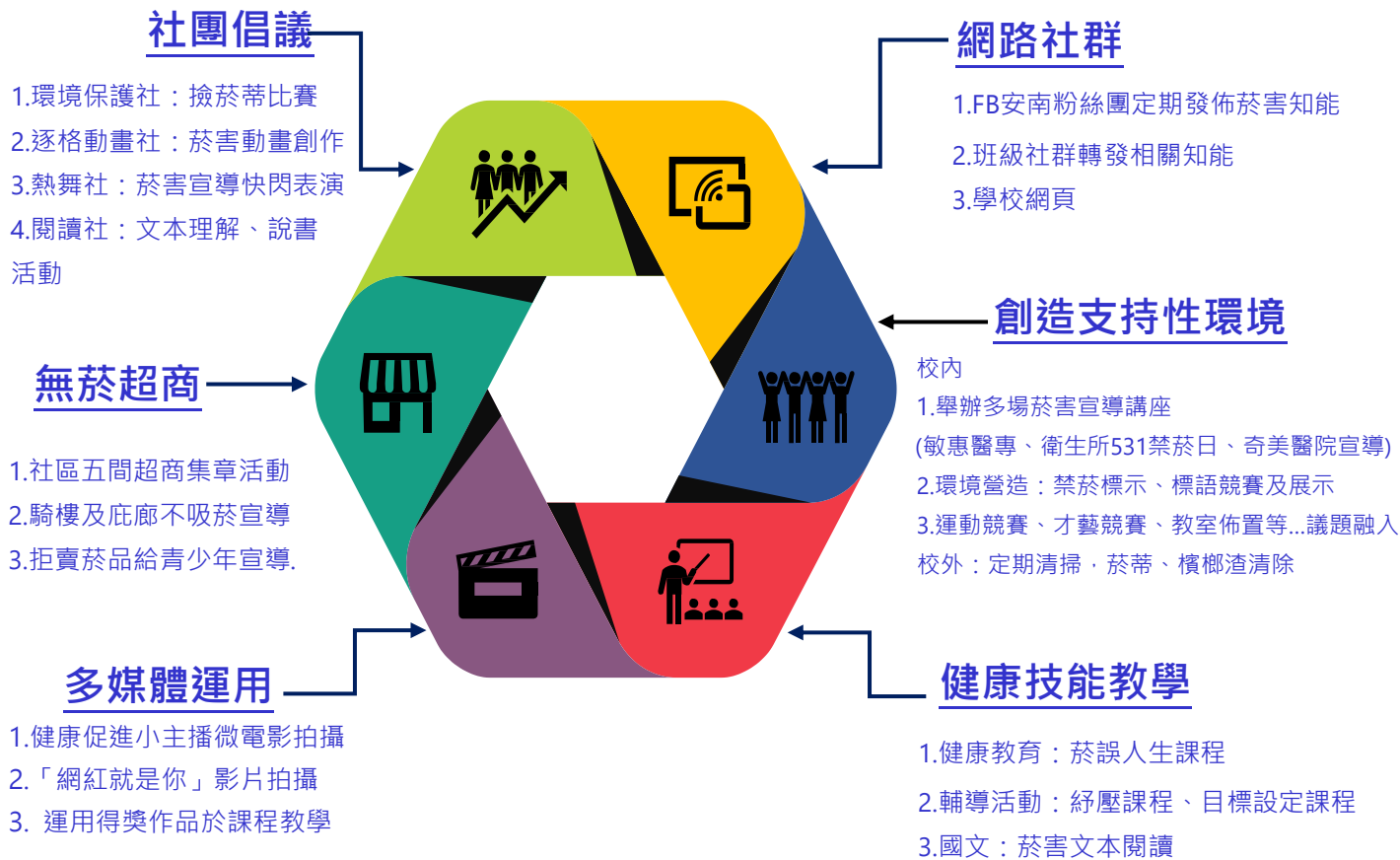
## 2. 預定進度

表三、預定執行進度表

月次 工作項目	109.8 ~ 109.09	109.10 ~ 109.11	109.12	110.1 ~ 110.2	110.3	110.4	110.5	110.6 ~ 110.7
1. 成立健康促進工作團隊	■							
2. 訂定或修正健康促進管理辦法		■						
3. 擬定學校健康促進計畫活動	■	■						
4. 編製健康促進教材及教學媒體		■	■					
5. 由各領域老師進行議題融入相關課程之教學設計		■	■					
6. 建立健康促進學校網站與維護			■	■	■	■	■	
7. 前測調查		■						
8. 後測調查						■		
9. 執行健康促進計畫各活動與課程			■	■	■	■	■	
10. 資料分析						■	■	■
11. 工作檢討								■
12. 撰寫報告						■	■	■

### 3. 執行策略

本行動研究採用多元策略方式進行（見圖二、表四），包括社團倡議、無菸超商、網路社群、創造支持性環境、健康技能教學等，相關的活動照片和教案，請見附件一、附件二內容。



圖二、安南國中菸害防制多元策略架構圖

表四：執行策略工作要點

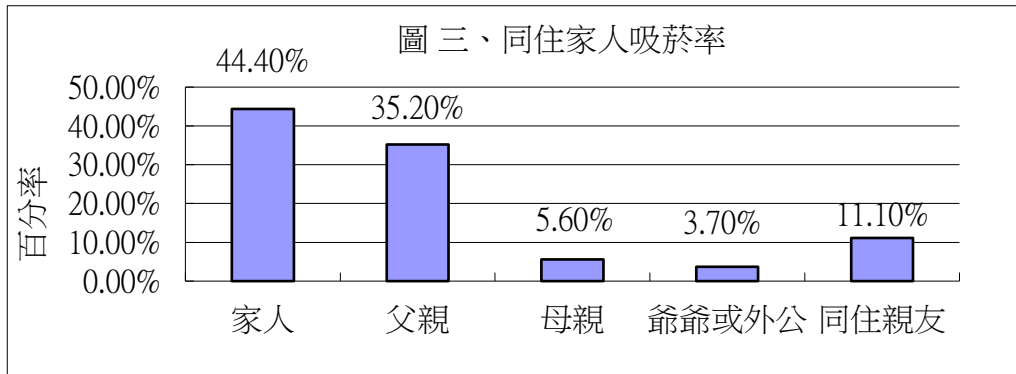
第一階段：	
推動範疇	工作要點
學校衛生政策-- 成立無菸檳健康 校園工作組織與 團隊	由校長擔任召集人，並將教務、學務、總務、輔導等主任納入，以增強各處室間彼此互相協調及溝通、配合的功能。提升教育人員識能，學校派員參加衛生局辦理的 109 年校園菸害防制種籽教師研習訓練。
學校衛生政策-- 訂定管理辦法	1. 落實「學校衛生法」、「少年福利法」及「菸害防制法」相關規定，將菸檳防制及電子煙防制明文規範於學生手冊。 2. 由行政人員排班校內巡堂，生教組於上學前及放學後進行校外巡查。 3. 將有吸菸行為學生造冊，實施菸害教育，協助其戒菸。
第二階段：	
階段任務	工作要點
健康生活技能教 學--設計課程及 活動	1. 正規課程： 課程中融入拒絕菸害相關課程，由健體領域老師共同規劃，將菸檳害防制議題融入相關課程教學與學習評量。 2. 社團活動： 結合「環境保護社志工」向校園周遭商店宣導勿販賣菸品給未滿 18 歲青少年。積極維護校園及周圍社區無菸環境，七年級志工服務隊定期打掃相關警戒區域，維持校門口、人行道與好望角等與社區交接處之環境整潔，減少菸蒂，以防「破窗效應」。
健康生活技能教 學--校園宣導活 動	1. 舉辦無菸檳校園宣導講座。 (1) 營養講座--飲食與紓壓(營養師) (2) 週會講座--菸品的危害(衛生所) (3) 新生訓練--宣導電子煙的危害(衛生組長) (4) 班親會講座--菸品的危害，拒絕一二三手菸(衛生組長) 2. 菸害防制小團體—主題「戒除菸的誘惑，桌遊在菸害防制的運用」(奇美醫院家醫部--何爰熹醫師、吳佩伶衛教師) 3. 學生競賽融入菸害防制教育 (1) 體育競賽：社團才藝競賽、帶式橄欖球賽、TEEBALL 競賽等。 (2) 靜態競賽： A. 健康促進微電影比賽：聘請校內老師教導參賽學生搜集國家菸害防制政策與法規、菸害對青少年身心影響、健康舒壓活動等議題，編寫劇本及如何運用影像創作。 B. 標語設計比賽片：由藝術與人文教師指導，將反菸檳議題

	<p>融入繪畫創作，達到教育宣導效果。</p> <p>4. 期末結業式遠距線上影片宣導</p> <p>5. 辦理戒菸及健康生活專區書籍特展，結合閱讀推動活動，推展健康、正向、解壓新生活。</p>
創造支持性環境	<p>1. 學校周邊圍牆、通學步道及校門口大型 LED 跑馬燈，張貼禁菸標示牌、健康警語及菸害防制法罰則，勸導廠商、施工人員、來賓等進入校園應配合全面禁菸之規定。</p> <p>2. 校園玄關及公共活動空間擺設菸害防制宣導海報及歷年健康促進標語競賽得獎作品。</p> <p>3. 結合社區與醫院，提供戒除菸癮相關海報、衛教單，鋪設在校園玄關及閱讀角。</p> <p>4. 辦理富啟發性及趣味性活動，融入菸害防制宣導。</p> <p>(1) 年終祝福快閃活動：連續一周第二節下課時間，邀請學生表演熱舞及音樂才藝，吸引人潮，進行拒菸宣傳。</p> <p>(2) 運動會時由志工團協助菸害宣導有獎徵答活動。</p>
社區關係	<p>1. 結合家長會及家長志工的力量擴大無菸檳校園宣導的範圍及拒菸拒檳意識。</p> <p>2. 期末進行拒菸反檳運動，教師、家長會及志工團親子法式參與滾球聯誼賽，宣示反菸決心。</p> <p>3. 利用班親會向家長宣導校園周邊全面禁菸及吸菸的壞處，並請家長要以身作則當學生榜樣。</p> <p>4. 七年級學生定期清掃校園周邊及社區服務，掃除菸蒂，營造無菸環境。</p> <p>5. 環境愛護社到社區商店、安親班、商店騎樓進行菸害宣導。</p> <p>6. 運用各式平台傳達反菸檳資訊，如：聯絡簿、學校粉絲團、文宣等。</p> <p>7. 提供敏惠護專學生實習機會，實習生到校進行相關知能宣導。</p> <p>8. 與衛生所及奇美醫院合作，執行 531 戒菸日及菸害創新宣導計畫。</p>
健康服務方面	<p>1. 學校粉絲團定期提供戒菸檳衛教資訊與網站。</p> <p>2. 設立吸菸嚼檳個案學生因應、輔導機制及菸害教育。</p> <p>3. 進行有關菸、檳危害現況調查，找出高危險族群。</p> <p>4. 輔導室協助吸菸個案進行輔導。</p>

### 三、研究結果

#### (一) 本校菸害防制現況分析：

1. 由前測卷結果得知(圖三)家人吸菸率 44.4%，父親有吸菸者高達 35.2%，男性親人吸菸率高於女性親人，每三位同學中就有一位父親有吸菸，這對於推廣無菸家庭是有難度可言的。



2. 取樣七年級兩個班吸菸率是 0，但實際學校是有學生在吸菸，人數不多，在學務處學生管理辦法懲處紀錄上以”因為好奇”曾嘗試過者居多，”已有菸癮，但不在學校抽”次之。

3. 校園二手菸暴露情形，依據 108 年國中學生二手菸曝露率為 5.4% (教育部學校衛生資訊網)，本校前測為 12.7%(表五)，後測維持 12.7%(表六)，高於全國平均。

表五、前測本校七級學生校園二手菸曝露率

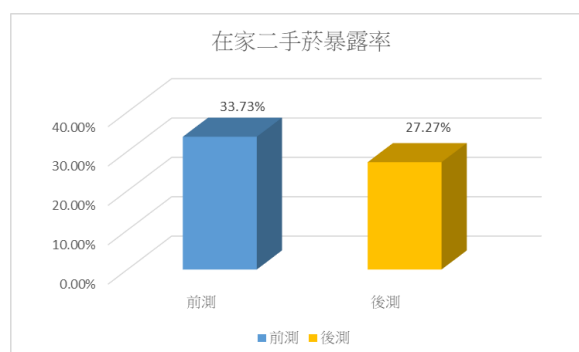
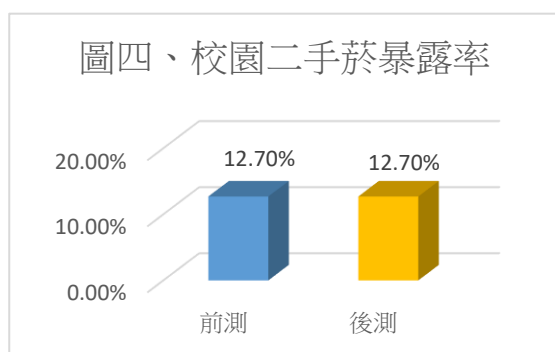
8. 過去七天內，你在學校時，有人在你面前吸菸的天數有幾天？	0 天	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	6 天	7 天
統計人數	48	3	1	2	1	0	0	0
百分比%	87.3%	12.7%						
9. 在過去七天內，你在家時，有人在你面前吸菸的天數有幾天？	0 天	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	6 天	7 天
統計人數	37	1	5	0	1	1	1	9
百分比%	67.3%	32.7%						



表六、後測本校七年級學生校園二手菸暴露率

8. 過去七天內，你在學校時，有人在你面前吸菸的天數有幾天？	0天	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天
統計人數	48	5	1	0	0	0	0	1
百分比%	87.3%	12.7%						
9. 在過去七天內，你在家時，有人在你面前吸菸的天數有幾天？	0天	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天
統計人數	40	3	2	1	0	2	0	7
百分比%	72.8%	28.2%						

圖四、本校及在家二手菸暴露率



表七、後測本校七年級學生校園二手菸曝露對象

附加訪談單：七天內，你在學校時，曾看過什麼人吸菸？	同學	工人	到校民眾	老師	其他
統計人數	2	6	2	0	0
百分比%	3.64%	10.9%	3.64%	0	0

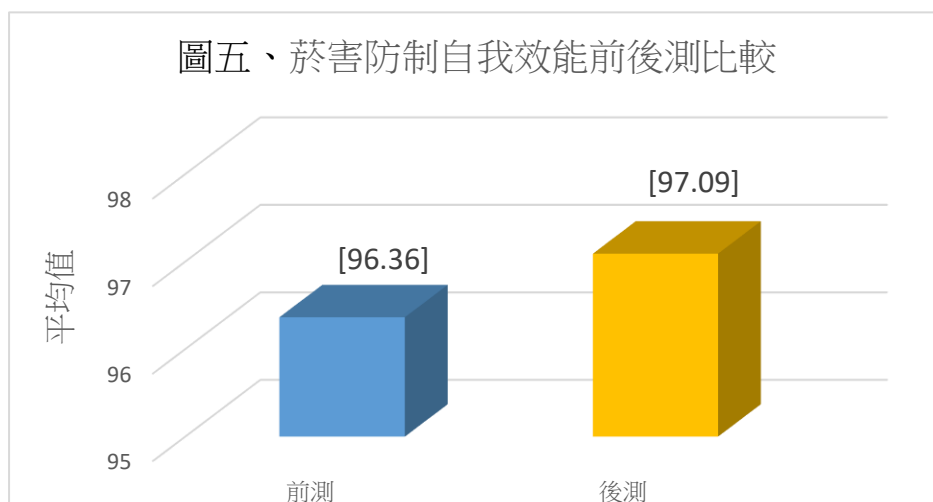
由圖四得知，後測結果本校二手菸曝露率維持不變。因問卷未問及吸菸對象，固另對此議題訪談表示曾目擊校園二手菸學生，得知二手菸來源對象有：來學校運動的人、工人及同學等(表七)。校園開放及無圍牆政策，上下學期間常見接送學生家長及到校運動民眾有吸菸行為，目前雖已有菸害防制法規範，校園全校禁菸，因目前校內有工程進行中，也協請總務處約束施工人員，但如果沒有確實執法，效果不彰，仍需有關單位協助稽查取締。關於目擊同學吸菸部分，經訪談特定對象，學生表示某班同學曾在學校展示電子煙，及放學後曾在校園隱密角落目擊，此部分學務處將加強課間及課後巡查。

(二)在菸害防制自我效能方面：

表八、菸害防制自我效能

t 檢定:成對母體平均數差異檢定

	前測自我效能	後測自我效能
平均數	96.3636	97.0909
變異數	164.3098	50.6397
觀察值個數	55	55
皮耳森相關係數	0.04429	
假設的均數差	0	
自由度	54	
T 統計	-0.375	
P(T<=t) 單尾	0.3546	
臨界值：單尾	1.6736	
P(T<=t) 雙尾	0.7091	
臨界值：雙尾	2.0049	



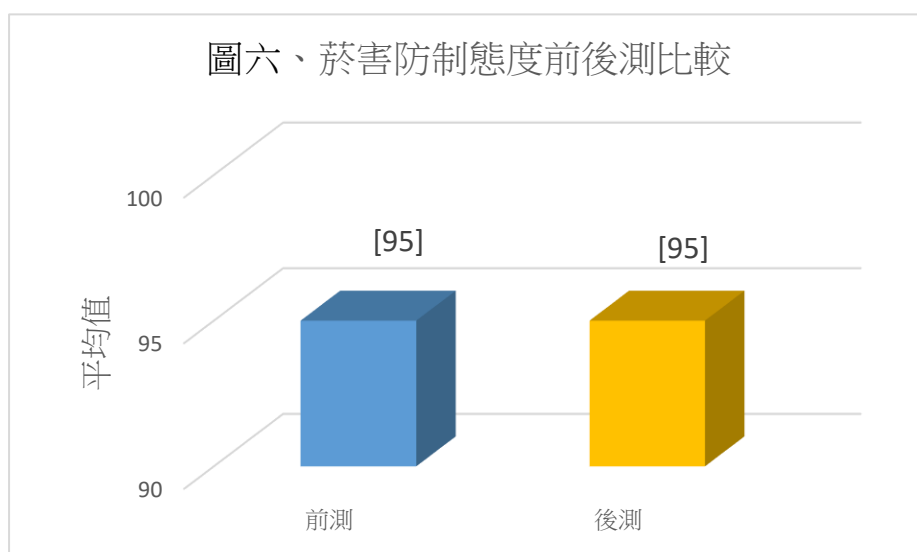
在菸害防制自我效能方面(題目 4：當同學或朋友邀你吸菸時，你有多少把握會說「不」?)前測與後測進行 t 檢定，後測平均數有增加，平均數從 96.36 增加至 97.09(圖五)，表示介入後學生自我效能增加，但  $p>.05$  沒有顯著差異(表八)。

(三)在菸害防制態度方面：

表九、菸害防制態度

t 檢定:成對母體平均數差異檢定

	前測態度	後測態度
平均數	95	95
變異數	84.4907	107.6389
觀察值個數	55	55
皮耳森相關係數	0.6736	
假設的均數差	0	
自由度	54	
t 統計	0	
P(T<=t) 單尾	0.5	
臨界值：單尾	1.6736	
P(T<=t) 雙尾	1	
臨界值：雙尾	2.0049	



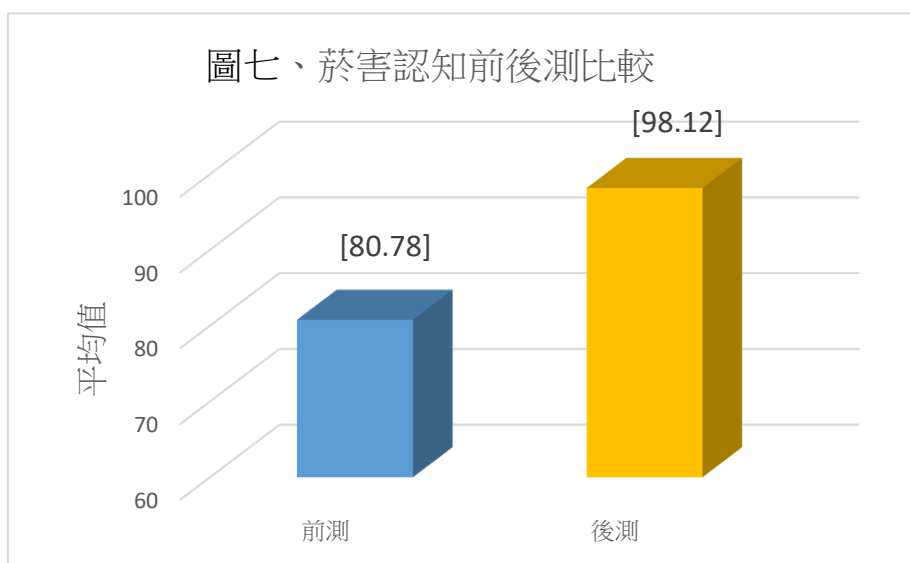
在菸害防制態度方面，此一部分主要瞭解國中學生對於吸菸的看法，共計 2 題，題目 5：「你是否同意自己吸菸？」、題目 6：「你是否同意吸菸會讓人看起來更有吸引力？」。結果如表九、圖六，介入前，學生平均數為 95 分，介入後為 95 分，經 t 檢定分析，未達統計顯著差異( $t = 0, p > .05$ )，顯示課程介入前後，學生對菸害防制態度一致，均傾向不吸菸、吸菸不會更有吸引力。

(四)在菸害認知方面：

表十、菸害認知

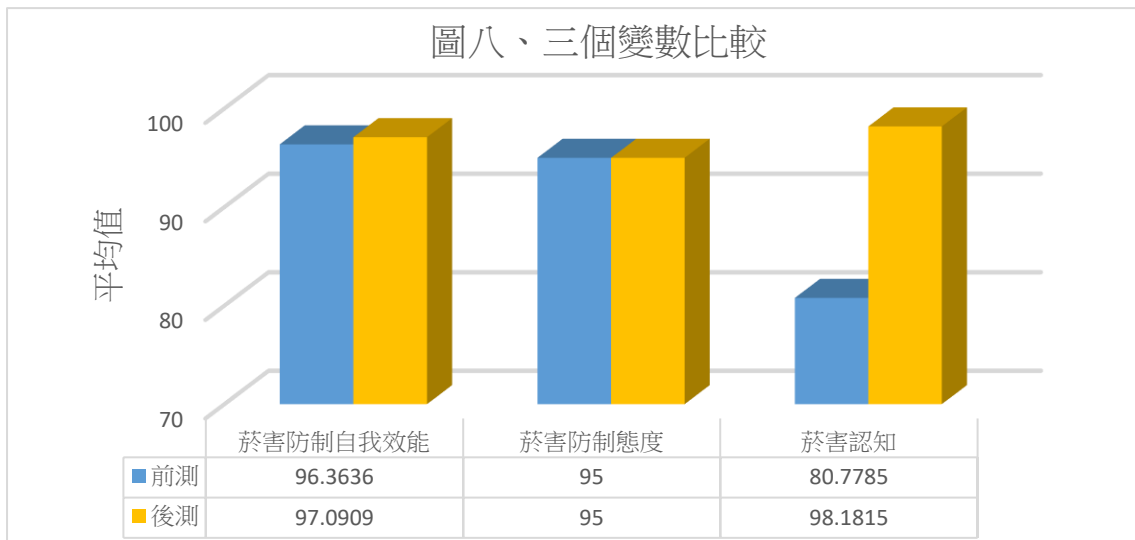
t 檢定:成對母體平均數差異檢定

	前測菸害認知	後測菸害認知
平均數	80.7785	98.1815
變異數	538.3015	30.6551
觀察值個數	55	55
皮耳森相關係數	0.19367	
假設的均數差	0	
自由度	54	
t 統計	-5.6642	
P(T<=t) 單尾	2.9288E-07	
臨界值：單尾	1.6736	
P(T<=t) 雙尾	5.86E-07	
臨界值：雙尾	2.0049	



菸害防制認知方面，前測與後測進行 t 檢定，不論是單尾或雙尾  $p < .01$ 。(圖七) 皆達到顯著水準，顯示菸害防制教育活動介入後，前測平均 80.7785 分，後測平均 98.1815 分，後測比前測平均多了約 17.403 分(表十)，故本校學生在菸害防制認知方面與前測比較有顯著差異，此教學策略對學生的菸害防制認知方面有顯著影響，學生在課程結束後對於菸害認知的題目有相當程度的了解，本校的介入方式可以繼續實施及推廣。

(五)三個變數比較呈現



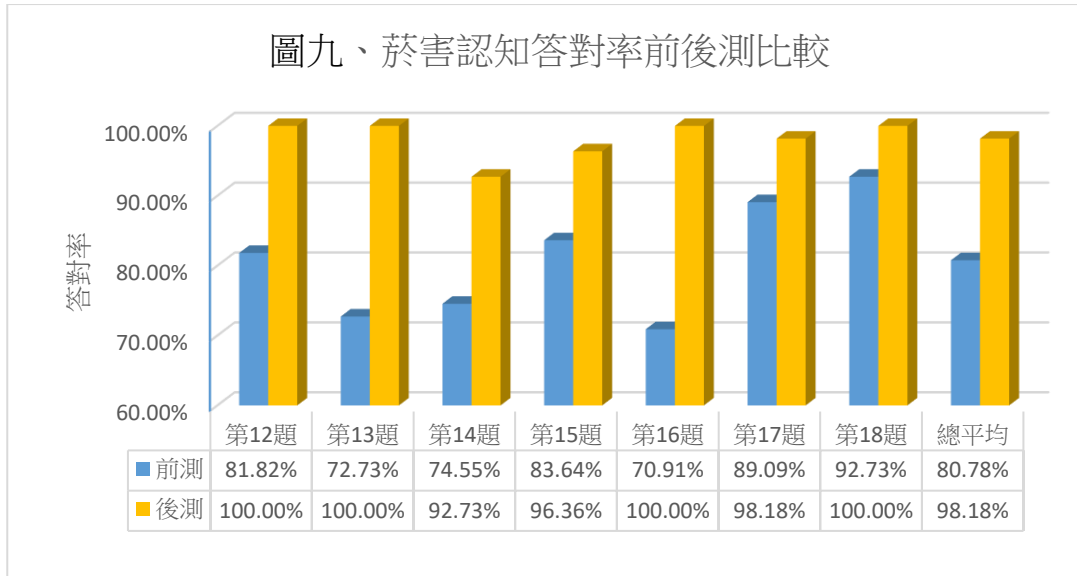
由圖八可看出在菸害防制自我效能、態度及菸害認知上平均數的差別，菸害認知在分數上有較顯著的增加。而自我效能與態度分別為略有上升及持平，且前測的分數已經相當高，顯示學生有很高的意志不受菸品的誘惑。

(六)七年級學生菸害認知結果

表十一、認知題目前後測比較及 t 檢定結果

題號	前測答對率	後測答對率
12. 菸品有七千種多化學物，九十多種致癌物，會導致各種癌症（如肺癌、口腔癌等、喉癌）？	81.82%	100.00%
13. 菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因？	72.73%	100.00%
14. 二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等？	74.55%	92.73%
15. 我國菸害防制法規定室內工作與公共場所全面禁止吸菸？	83.64%	96.36%
16. 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？	70.91%	100.00%
17. 我國菸害防制法規定 18 歲以下青少年吸菸，需要接受戒菸教育？	89.09%	98.18%
18. 電子煙不能幫助戒菸且含有甲醛等有害成分並具有爆炸危險性。	92.73%	100.00%
P=5.86E-07<.05      t=-5.6642 結果有顯著差異	前測平均值 80.78%	後測平均值 98.18%

圖九、菸害認知答對率前後測比較



由表十一可知  $p < .05$  顯示菸害認知在前後測後有顯著差異。圖九可清楚得知第12、13、16及18題，答對率都達到100%。代表菸檳防制認知在健康課程融入後的是有所成效，學生可以習得正確知識並反應在後測結果。第14題：二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌……等？學生認知還是比較模糊，認為二手菸要達一定量才有傷害，針對此部分需要再加強宣導及融入教學時建立觀念。

在菸害認知後測總平均答對率98.18%比前測進步了17.4%，可見學校健康課程融入教學活動及學校物質環境營造的努力，確實能有效提升學生菸害認知。

## 五、研究討論與結論

### (一) 研究討論

1. 本研究採用單組前後測設計發現在菸檳防制方面，菸害認知知識方面有非常顯著差異，在自我效能及態度上無顯著差異。但從數據上顯示平均值有所提升，可看出本校所實施的菸檳防制教學設計可達到知識上顯著的效果。然而在自我效能及態度上卻無法顯現介入的成效，探究其原因應是學生對於自我效能(96.36)及態度(95)原本分數就偏高，故未達前後顯著差異。
2. 在菸害態度上，由學生學習單書寫的內容可發發現，青少年吸菸的態度受到同儕、網頁廣告、電影情節等影響，法規規定須加註相關警語，但近來發現購物網站、社交平台、影音平台隨之跳出的短片，常常含有電子煙訊息，青少年能輕易購買，確實是菸害防制的一大阻礙，希望法律對於電子煙能有明確的規範。
3. 學校舉辦的全校性宣導活動、菸拒檳相關競賽、衛生醫療系統入校宣導、反菸快閃舞蹈活動、健康教育課程的實施..等，在活動實施後及活動單上都有正向回饋。
4. 在校園二手菸曝露率方面，由表三得知多為校外人士(施工人員及到校民眾)，因為校園開放及無圍牆政策，上下學期間常見接送學生家長及到校運

動民眾有吸菸行為，目前雖已有菸害防制法規範，校園全校禁菸，因目前校內有工程進行中，也協請總務處約束施工人員，但如果沒有確實執法，效果不彰，仍需有關單位協助稽查取締。關於目擊同學吸菸部分，經訪談特定對象，學生表示某班同學曾在學校展示電子煙，及放學後曾在校園隱密角落目擊，此部分學務處將加強課間及課後巡查。

5. 本校家庭吸菸率近五成，父親有吸菸者高達 35.2%，男性親人吸菸率高於女性親人，每三位同學中就有一位父親有吸菸。依據文獻得知，家長吸菸行為對青少年有很大影響，故除了校園推動相關教育延後青少年第一次接觸菸品的年齡外，在社會上加強戒菸醫療的推展也很重要，由家長以身作則，家中的子女對於菸檳的誘惑自然會有屏蔽力。

## (二) 研究結果

1. 前後測問卷抽樣調查學生性別比：七年級 2 個班級共 55 位學生，男生 27 人(佔 49.09%)，女生 28 人(佔 50.91%)，男女生比例平均。
2. 介入後學生整體菸害知識，包含二手菸、三手菸與電子煙新興菸品等，整體認知的答對率由 80.78%提高為 98.18%，後測接近滿分；t 檢定分析，教學方案介入對於菸害知識答對率呈現顯著進步。
3. 介入後學生整體拒菸態度平均值維持 95；t 檢定分析，教學方案介入對於拒菸正向態度未達顯著差異。
4. 介入後學生整體拒菸自我效能平均值由 96.36 增加為 97.09；但 t 檢定分析，教學方案介入對於拒菸自我效能進步未達顯著差異。
5. 介入後學生校園二手菸暴露情形比率維持 12.7%，在校吸菸人員大多是校外人士，推測應與本校工程施工工人進出比例增加有所關連。
6. 學生參與拒菸戒菸有獎徵答回饋單及上課學習單多呈現正向回饋；學生踴躍參與菸害宣導健康促進海報標語競賽，作品達 49 件；參與國教署辦理「網紅就是你」全國菸害宣導微電影競賽，作品兩件。

## (三) 未來可修正部分

1. 加強家長參與部分：研究發現本校家長吸菸率高達 44.4%，但部分學生表示不敢勸導家長戒菸，若將家長參與部分設計於學習單上，讓家長以協助學生完成功課的設計下，自然傳達戒菸訊息及營造親子共同話題，讓菸害宣導深入家庭。
2. 跨領域教學：強化各領域整合及跨處室資源統整，藉由各處室活動時及各領域既有課程中將菸害防制議題融入。例如：在輔導室的成長小團體課程中加入自我效能增強課程，讓學生面對同儕壓力時能自信地拒絕；教務處的閱推活動中加入菸害防制文本的介紹及反思；美術課及表藝課將菸害議題成為創作主題，表現在平面設計及表演作品中。以不增加課程負擔的原則下，提早規劃融入。
3. 建議健康促進學校網路問卷網題目，能增加二手菸暴露對象及電子煙接觸經驗的調查，以了解青少年接觸菸品的來源，進一步有效防範。
4. 此研究樣本為七年級學生，在研究過程中，發現有多位學生在國小階段就曾

接觸菸品，有少數學生表示已知有同學在國小階段已有菸癮狀況。所以菸害防制教育應該往下紮根到國小課程，延後青少年菸品接觸年齡，穩固其認知能力，增強自我效能，在態度上能更有效的抵抗菸的誘惑。

## 五、困境與建議

### (一) 面對新興菸品的挑戰

新興菸品興起，外型及所標榜功效日新月異，廣告及網站影片渲染之下，成為青少年致命的吸引力，根據筆者在青少年社交平台、常見購物平台，使用電子煙關鍵字搜尋後，先關產品玲瓏滿目，購得方式也相當容易，甚至有商家錯誤解讀法規：表示不含尼古丁、外型非傳統菸型、不標榜功效，持有者及吸食者皆無法可規範。雖各級學校皆已將電子煙於校規中規範，但菸害防制法的規定仍顯得不夠明確、嚴謹，青少年在好奇心的驅使下，加上觀念混淆、容易取得及家長不易分辨等因素，實為菸害防制工作上極大的挑戰。

### (二) 開放校園後的危機

友善校園政策後，目前本校已有多處去圍牆化，長期以來，社區人士可以輕易進入校園，甚至在上學期間仍有居民進入遛狗、運動，亦曾多次發現民眾坐在好望角矮牆吸菸，跟學生的學習圈頗為重疊及干擾，雖學校已加強監視設備及柔性勸離，但確實造成學校管理上極大的困擾。且本校鄰近台南科學工業區，假日期間，許多外籍移工會到校活動，每週一在校園各角落常見成堆啤酒空瓶、菸盒及大量菸蒂，不僅造成學生環境整潔的困擾，讓學生暴露在這樣的環境，學生易對「無菸校園」政策產生混淆，也可能讓意志不堅定的學生受到影響。

### (三) 防制教育應啟動家長及社區力量

菸害教育除課程的置入外，需要環境的呼應才能成功，青少年正在價值觀建立階段，在學校建立正確的認知，但在家中及社區所見所聞並不一致，例如：家長長年吸菸、民眾在禁菸區吸菸未受罰及商家賣菸給 18 歲以下青少年……等，易讓學生認知產生混淆，所以除了校園加強宣導及預防外，希望執法單位能加強巡邏及取締，讓癮君子有所警惕，共同營造無菸家園。



##### 五、參考文獻：

1. 張玉青 (2005)。臺北市某國中生菸害知識、菸害態度、吸菸自我效能及吸菸行為意向之探討。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文。
2. 郭乃菡，家庭結構與人格因素對國中生吸菸、飲酒、嚼食檳榔之影響，高雄醫學大學口腔衛生科學研究所碩士班，2006
3. 廖信榮，台北市國中生菸害預防教育介入成效研究，國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士班，2008
4. 林俊仰，台東縣原住民青少年嚼食檳榔行為意向研究，國立屏東科技大學熱帶農業暨國際合作系所碩士班，2009
5. 陳素娥，家庭教養風格與親子關係對青少年族群吸菸、飲酒、嚼食檳榔行為的影響，高雄醫學大學口腔衛生科學研究所碩士在職專班碩士班，2011
6. 曾素琴，國中生吸菸行為相關因素之研究-以桃園縣某國民中學為例，2011
7. 蘇啓萱 (2016)。臺灣近十年中學生菸害防制文獻之分析與探討。中臺科技大學醫療暨健康產業管理系碩士班碩士論文。
8. 台灣健康促進學校 <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw>
9. 台南市 109 學年度健康促進學校網路問卷 <http://www.openhealth.com.tw/109tn/>
10. 衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
11. 衛生福利部國民健康署健康 99 網站 <https://health99.hpa.gov.tw/>
12. 南一書局 109 學年度第二學期七年級健康與體育教材。

附件一 各項活動執行照片

活動說明：創造支持性環境(校內及周邊環境)



好望角無菸校園布條宣導(布條錯字勘誤)



校門口禁菸標示



校門口跑馬燈宣導



校園拒菸標語海報展示



教室佈置融入健康促進標語



校園電子煙危害海報展示



活動說明：創造支持性環境(社區環境)



與四健會合作，社區周邊環境清潔服務



七年級學生定期社區清潔志工服務



環境保護社檢菸蒂比賽，了解菸蒂的危害



菸蒂排列反菸圖文，發佈於粉絲團宣導

月19日 · 0

家長們請注意，目前許多青少年透過社群販售電子菸，用華麗的言辭包裝，謊稱“電子菸不是菸”、“有助於戒菸”、“沒有二手菸”等，引誘孩子們接觸有害物質，暑假期間請更加留意孩子的言行，避免受害。電子菸的危害更勝於傳統菸品！！



hpa.gov.tw

你應該知道的電子菸.加熱式菸品30問

讚

回應

分享

定期於粉絲團推播菸害防制相關訊息

← 安南國中粉... 菸蒂是塑膠不是紙，流... 查看更多



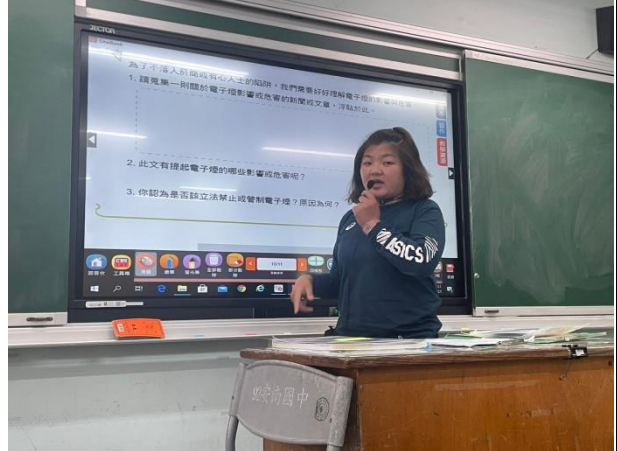
粉絲團宣導菸蒂對環境的危害



活動說明：健體領域融入菸害防制生活技能教學



健康課說明菸品潛在的有害物質



健康課講解電子煙的危害



介紹吸菸對人體常見的危害



拒菸技巧生活情境演練--天龍不八



運用自製菸害微電影素材，教導菸害  
認知。(本作品榮獲全國特優)



運用自製菸害微電影素材，教導菸害  
認知。(本作品榮獲全國特優)

# 活動說明：健體領域融入菸害防制生活技能教學--學習單

弟，我沒錢了，跟你借點錢。

不！哥，你菸不離身，有想過抽菸花了多少錢嗎？

還嫌菸很貴，菸才對健康有害，我又不抽菸，而且我們是親手長孫，很噁。

上吸出五強菸葉的時候有很多菸蒂，用手撿，很噁，有煙味。

亂丟菸蒂的人很過分，自己亂丟卻要清潔隊幫他收拾。

▲菸對社會造成的負擔 [圖1-3]

請從個人、家庭或社會層面選擇一項，並思考菸品的危害、對你造成的威脅及心血管病症、肺炎、肺癌、口腔癌。

**菸對經濟的影響**

為了滿足菸癮，吸菸者在菸品上花了大量的金錢，這些錢本來可用於滿足生活中的基本所需，但卻因為吸菸，讓衣食住行的額度受到縮減，著實影響了生活品質。此外，吸菸造成的健康危害更會增加醫療上的支出。錢應該用於投資自己，而非傷害自己。

**菸VS錢**

了解抽菸對經濟的影響後，請你想一想，並回答下列問題。

1. 我的周遭，誰有抽菸習慣？  
爸爸 舅舅
2. 他們一天大約抽幾包菸？要花多少錢？  
0.3、4、1.3
3. 算下來，一年大約花了多少錢？  
1 包菸的錢 125 x 365天 = 45625
4. 若不抽菸，省下來的這些錢可以買到什麼？抽菸又帶來了什麼？  
iPhone 12 pro Max 會帶來肺癌
5. 你會選擇將錢用在抽菸還是買其他物品？為什麼？  
買其他物品，因抽菸傷身、口腔癌

**菸對社會造成的負擔**

吸菸不只影響到個人與家庭的健康及經濟，更會帶來不少的社會成本。除了情境中提到的清潔成本 [圖1-3]，對環境的危害以及吸菸者大意造成的火災損失等，都是社會的一大負擔。此外，因為菸害造成的疾病及死亡，更是筆衛生醫療的龐大支出。

**菸品危害知多少**

請從個人、家庭或社會層面選擇一項，並思考菸品的危害、對你造成的威脅及心血管病症、肺炎、肺癌、口腔癌。

弟，我沒錢了，跟你借點錢。

不！哥，你菸不離身，有想過抽菸花了多少錢嗎？

在不抽菸之後，抽菸的人抽菸就少了，這就表示，真正吸菸的人，對身體傷害小，健康也又得身體，明瞭利害，真是好極了。

在吸菸之後，抽菸的人抽菸就少了，這就表示，真正吸菸的人，對身體傷害小，健康也又得身體，明瞭利害，真是好極了。

▲菸對社會造成的負擔 [圖1-3]

請從個人、家庭或社會層面選擇一項，並思考菸品的危害、對你造成的威脅及心血管病症、肺炎、肺癌、口腔癌。

**菸對經濟的影響**

為了滿足菸癮，吸菸者在菸品上花了大量的金錢，這些錢本來可用於滿足生活中的基本所需，但卻因為吸菸，讓衣食住行的額度受到縮減，著實影響了生活品質。此外，吸菸造成的健康危害更會增加醫療上的支出。錢應該用於投資自己，而非傷害自己。

**菸VS錢**

了解抽菸對經濟的影響後，請你想一想，並回答下列問題。

1. 我的周遭，誰有抽菸習慣？  
爸爸 舅舅
2. 他們一天大約抽幾包菸？要花多少錢？  
0.3、4、1.3
3. 算下來，一年大約花了多少錢？  
1 包菸的錢 125 x 365天 = 45625
4. 若不抽菸，省下來的這些錢可以買到什麼？抽菸又帶來了什麼？  
iPhone 12 pro Max 會帶來肺癌
5. 你會選擇將錢用在抽菸還是買其他物品？為什麼？  
買其他物品，因抽菸傷身、口腔癌

**菸對社會造成的負擔**

吸菸不只影響到個人與家庭的健康及經濟，更會帶來不少的社會成本。除了情境中提到的清潔成本 [圖1-3]，對環境的危害以及吸菸者大意造成的火災損失等，都是社會的一大負擔。此外，因為菸害造成的疾病及死亡，更是筆衛生醫療的龐大支出。

**菸品危害知多少**

請從個人、家庭或社會層面選擇一項，並思考菸品的危害、對你造成的威脅及心血管病症、肺炎、肺癌、口腔癌。

## 菸對經濟的影響、撿菸蒂心得

## 菸對經濟的影響、撿菸蒂心得

2019年美國爆發出上千起因使用電子煙而造成不明原因的病例，甚至有人因此死亡。美國的動物實驗研究證實：電子煙霧會引發肺癌，甚至導致膀胱癌。由此可知，電子煙對人體的傷害不小於一般菸品。

目前各國都在為電子煙做相關研究與立法，臺灣也不例外，各單位積極的促請政府將電子煙納入菸害防制法中。在這之前，面對電子煙我們能做的就是：不因好奇而接觸，不相信菸商的片面說詞。

**QA中解答**

Q 電子煙有助於戒菸？  
A 電子煙的成分不但無助於戒菸，還可能更加成癮。

Q 電子煙有很多口味，抽起來甜甜的，對身體無害？  
A 加味的菸品如同包裹著糖衣的毒藥，雖然降低了刺激味，卻也少不了有害物質。

Q 販賣電子煙不違法嗎？  
A 雖然目前電子煙未納入菸害防制法，但含尼古丁的電子煙仍然屬於藥法的規範。

**菸癮危害知識王**

為了不落人菸商或有心人士的陷阱，我們需要好好理解電子煙的影響與危害。

1. 請蒐集一則關於電子煙影響或危害的新聞或文章，浮貼於此。

一名美國男子，在起菸時，口鼻用電子菸突然爆炸，險些燒到重傷部位

2. 此文有提起電子煙的哪些影響或危害呢？  
與傳統菸煙相比，電子菸不含焦油，但其中的尼古丁，仍有強烈的皮膚癢，並造成大腦神經系統危害，尤其對青少年。

3. 你認為是否該立法禁止或管制電子煙？原因為何？  
是，因為電子菸本身就不是不良菸癮，不會會傷到自己，還會傷到別人

4. 沒有想去嘗試，因為菸煙面的尼古丁會致癌，為什麼要去危害自己身體。

2019年美國爆發出上千起因使用電子煙而造成不明原因的病例，甚至有人因此死亡。美國的動物實驗研究證實：電子煙霧會引發肺癌，甚至導致膀胱癌。由此可知，電子煙對人體的傷害不小於一般菸品。

目前各國都在為電子煙做相關研究與立法，臺灣也不例外，各單位積極的促請政府將電子煙納入菸害防制法中。在這之前，面對電子煙我們能做的就是：不因好奇而接觸，不相信菸商的片面說詞。

**QA中解答**

Q 電子煙有助於戒菸？  
A 電子煙的成分不但無助於戒菸，還可能更加成癮。

Q 電子煙有很多口味，抽起來甜甜的，對身體無害？  
A 加味的菸品如同包裹著糖衣的毒藥，雖然降低了刺激味，卻也少不了有害物質。

Q 販賣電子煙不違法嗎？  
A 雖然目前電子煙未納入菸害防制法，但含尼古丁的電子煙仍然屬於藥法的規範。

**菸癮危害知識王**

為了不落人菸商或有心人士的陷阱，我們需要好好理解電子煙的影響與危害。

1. 請蒐集一則關於電子煙影響或危害的新聞或文章，浮貼於此。

尼古丁，會造成大腦神經系統危害，尤其是對菸癮中的青少年  
電子煙雖不含焦油，但仍有強烈的成癮性，  
使用含尼古丁的液體提製電子煙，二手煙在密閉空間造成尼古丁濃度升高，  
更甚於傳統菸煙

2. 此文有提起電子煙的哪些影響或危害呢？  
會造成大腦神經系統危害。

3. 你認為是否該立法禁止或管制電子煙？原因為何？  
是，因為電子煙會危害人體，也會有爆炸的危險

## 電子煙新聞摘錄及心得

## 電子煙新聞摘錄及心得



活動說明：結合輔導室，跨處室辦理小團體及輔導活動課程，藉由團體動力提升成員自我效能，培養獨立思考能力，避免菸的誘惑。



小團體課程—自我探索



小團體課程—問題解決能力



輔導活動課—腹式呼吸紓壓體驗



輔導活動課—行為改變，目標設定課程

我記得...

一、遊戲第一次如何計分？按照正確高度計分  
 二、遊戲第二次如何計分？小組是如何決定目標高度的？有採取什麼提高的策略嗎？結果如何？  
 三、遊戲結束後，你從分數的變化中發現什麼？

不斷練習、思考改進，有關分數  
 我發現  
 訂定目標，可以這樣做...

步驟	怎麼做	我的計畫
1. 找方向	我想成為誰？什麼對我重要的？我想達到的？我想避免或改善的？	我想不要過於在乎別人對我的看法 修正換第一回大意 決定不用向誰換不倒 第一回嘗試分數 確實提升了
2. 合理的目標、量化目標	我目前的能力如何？我要改善多少？	目前還是太在意別人的看法，而常常大談理想，希望可以做到在別人不滿意，在意外而高舉自己的一切。
3. 盤點資源	有哪些資源可以幫助我？人、事、時間等	我有點方面的着手，不用為別人的看法而改變，持續對理想做事
4. 採取行動	我該怎麼做？有哪些步驟？進步多少？	試著了解他人需求，可協助至滿大用意，不過度強求，每天準備自己，多嘗試，多嘗試心理
5. 給自己獎勵		每次完成後，我對可獎勵款式的通知獎勵了吧！還有已交與自由。

目標設定學習單

我記得...

一、遊戲第一次如何計分？看積分了幾公分，別就是計分的方法  
 二、遊戲第二次如何計分？小組是如何決定目標高度的？有採取什麼提高的策略嗎？結果如何？  
 三、遊戲結束後，你從分數的變化中發現什麼？

我發現第一分沒有什麼意思，就是個人做的好，個人做的好，所以分數沒有什麼意思，但之後慢慢用腳球，是有成績的，但最後分數，所以分數沒有什麼意思，最後還是小心大意了。

訂定目標，可以這樣做...

步驟	怎麼做	我的計畫
1. 找方向	我想成為誰？什麼對我重要的？我想達到的？我想避免或改善的？	我想成為有關管理業有關的人，對我最重要是知識與能力，我想達到的，我想避免或改善的？ 我想改善我的學習習慣，我想改善我的學習習慣，我想改善我的學習習慣。
2. 合理的目標、量化目標	我目前的能力如何？我要改善多少？	我現在沒有什麼能力，所以我想改善我的能力，我想改善我的能力，我想改善我的能力。
3. 盤點資源	有哪些資源可以幫助我？人、事、時間等	我可以利用圖書館，也可以利用圖書館，也可以利用圖書館。
4. 採取行動	我該怎麼做？有哪些步驟？進步多少？	我可以利用圖書館，也可以利用圖書館，也可以利用圖書館。
5. 給自己獎勵		我有很多可以獎勵我的方法，我可以獎勵自己，我可以獎勵自己，我可以獎勵自己。

目標設定學習單



活動說明：菸害防制宣導講座



班親會運用自製微電影對親、師、生宣導菸品的危害，此兩件作品分獲全國特優及優良倡議。



新生始業式宣導「電子煙危害」

運動會辦理有獎徵答宣導活動



週會衛生所到校宣導「菸害防制」

週會衛生所到校宣導「菸害防制」



活動說明：邀請奇美醫院醫師及衛教師到校宣導及桌遊融入菸害防制課程



奇美醫院宣導「菸害危機」



奇美醫院宣導「遠離菸害」



桌遊媒材在拒菸小團體的運用



以遊戲方式帶入菸害議題



桌遊媒材在拒菸小團體的運用



奇美醫師帶領戒菸小團體



活動說明：衛生所護理師及敏惠醫專實習生實施創意菸害課程



藉由戲劇演出示範拒菸天龍八部



藉由戲劇演出闡述菸檳的不良影響



敏惠醫專實習生用短片宣導菸檳的危害



邀請同學上台演示拒絕策略



說明超商騎樓及庇廊禁菸及罰則



學校周邊五家超商集章活動



活動說明：菸害防制校園宣導微電影拍攝參加「健康促進小主播」及「網紅就是你」競賽。



校園宣導微電影拍攝—菸害小主播



校園宣導微電影拍攝—採訪藥師



校園宣導微電影拍攝場景 1



微電影影片剪輯教學



校園宣導微電影拍攝—網紅就是你



校園宣導微電影拍攝場景 2

活動說明：菸害防制校園宣導微電影拍攝創作說明。

### 作品一：「健康診聊室」

內容摘要：

以訪談節目形式呈現菸害防制主題，由偵訊師向不同的人一一進行訪問，分別是有菸癮的人—阿翔、戒菸成功的人—阿蕙，與不吸菸的主播—壓琴，針對不同對象，聆聽各自對菸害的想法。有的人覺得吸菸能減輕壓力，殊不知只會讓自己壓力愈來愈大，不論是健康或是經濟方面，都會帶來負面的影響，同時也可能引發家庭衝突，成為日常生活中爭吵的話題。

特色說明：

1. 本短片「健康診聊室」以訪談形式為主軸，多元呈現不同民眾(吸菸者、成功戒菸者及專家)對菸害的看法。
2. 影片內容豐富、結構完整、創新活潑，學生飾演角色恰如其分。
3. 融入拒菸情境劇，妥善使用拒菸技巧-天龍八不訣，展現出明智做決定、人際溝通互動等生活技能。
4. 以 kuso 廣告說明菸對身體的害處，並提供許多戒菸方式以快速了解戒菸管道。
5. 健康倡議部份，將菸害知識(一手菸、二手菸、三手菸、電子煙)融入歌曲”拒菸舞”，加深對菸害防制的印象。
6. 加入時事梗及廣告，搭配後製音效及特效，使內容更幽默風趣，寓教於樂。

### 作品二：「壓琴說新聞2021」--想戒你！

內容摘要：

本片以新聞點評的方式，講解菸的相關知識，以校園菸害防制為開頭，介紹校園各種防制作為，期望透過學生，將菸害防制相關訊息推向社會。此報導尤其著重於二、三手菸及電子煙的影響，首先說明三手菸的無所不在及附著時間長等特點，接著破除「電子煙無害」的迷思，強調即使自己不吸菸，也會受到菸的危害。敘述完吸菸的壞處，我們實地探訪社區藥局的藥師，詢問戒菸時可使用的醫療輔助藥品及戒菸要訣。在影片中，融入青社年喜愛的偶像劇的片段，也加入了一些娛樂元素，期待引起共鳴，讓大家更能融入情境，並在輕鬆自在的氛圍下，了解菸所帶來的負面影響，體會遠離菸害的重要性。

特色說明：

1. 以新聞點評的方式，將資訊條列式和表格化，清楚明瞭。
2. 融入當紅偶像劇元素，親近大眾，引起共鳴。
3. 採訪藥師說明戒菸要點，提供許多專業資源，具公信力。
4. 說明二、三手菸危害時，提出比較及量化數據，讓人更能體會。
5. 迎合時代趨勢，顛覆大眾對電子煙的迷思，詳細說明危害。
6. 將戒菸觀念和流行歌曲結合，深入人心。
7. 學生演員表現自然，主播點評輕鬆詼諧又不失專業。



活動說明：辦理全校性、啟發性、趣味性之菸害防制競賽活動



菸害宣導班際競賽—帶式橄欖球



菸害宣導班際競賽—帶式橄欖球



才藝競賽暨菸害防制宣導



期末親師生法式滾球暨菸害防制宣導



跨年祈福快閃活動



菸害宣導班際競賽—拔河比賽



活動說明：國立教育廣播電臺來訪--健康促進學校校園菸檳防制政策



我拒菸，我OK



校長闡述本校健康促進策略



參加健康促進微電影拍攝同學受訪—說明拍攝過程的收穫



微電影指導老師(健康教育老師)說明電影拍片宗旨及如何將菸害融入健康課程



活動說明：辦理教職員工健康促進活動，養成規律運動及健康飲食，將自身經驗於課程中分享，達潛移默化之效。



教師健促計畫—有氧舞蹈常態課程



教師組隊參加龍舟競賽，連四年獲獎

活動說明：辦理健康生活專區書籍特展及校園說書活動，藉由閱讀推動活動，推展健康、正向、解壓新生活。





活動說明：辦理多元社團，促進學生身心發展，有效抒發壓力避免菸檳誘惑。



氣球社



桌遊社



童軍社



街舞社



籃球社



TeeBall社



活動說明：辦理健康促進標語競賽，藉由藝術創作宣導健康議題，輸出得獎作品營造健康無菸校園環境。



拒菸拒檳毒，健康又幸福



別讓菸魔 HOLD 住你



菸檳不入口，健康伴隨我



菸不上身，健康一生



附件二 健康課程融入教案

(一)學習重點

單元	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
		學習表現	學習內容		
單元一 「癮」 形大危機 第1章 菸誤人生	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

## (二)健康課程教學簡報



# 1

### 「癮」形大危機

- 1 菸誤人生
- 2 酒後誤事
- 3 紅脣危機
- 4 青春不迷「網」

## 第1章 菸誤人生



本章將讓你了解菸的主要成分、菸的危害、認識電子煙以及當前菸害防制法的規範。

南一 國中健體 課本頁碼 P.6

老菸槍常說：「飯後一根菸，快樂似神仙。」真的如此嗎？



南一 國中健體 課本頁碼 P.7



來囉！飯後一根菸，快樂似神仙。

那都是唬人的啦！一根菸又不會怎樣，而且叼根菸看起來更帥囉！

少騙人了啦！小南，菸的傷害有多少，你不知道嗎？

南一 國中健體 課本頁碼 P.7

### 想一想

1 你同意小南說的「抽一根菸又不會怎樣」這句話嗎？

許多人就像情境中的小南一樣，認為一根菸對身體的傷害不足掛齒，但其實只要碰了菸品，就會對身體產生影響。

2 你會覺得抽菸看起來很帥嗎？


有些人認為抽菸看起來很帥，事實上，抽菸會加速老化，甚至可能導致滿口黃牙。

南一 國中健體 課本頁碼 P.7

根據世界衛生組織資料顯示，每年全球約700萬人死於菸害，平均每5秒鐘就有一人因菸害而死，臺灣死於菸害的人數每年約有30,000人。若你真的飯後一根菸，就要小心提早做神仙啦！

### 1 菸的真面目

菸中含有的化學物質約7,000多種，其中對人體有害的物質超過250種，而致癌物質更是超過70種，接著讓我們來認識菸的成分吧！



南一 國中健體 課本頁碼 P.7


### 菸的成分

**尼古丁**會成癮  
導致心跳加速與血壓升高等現象，並會刺激中樞神經，使人產生心理依賴

**一氧化碳**導致缺氧  
無色無味的一氧化碳會阻礙氧氣與血紅素的結合

**焦油**致癌  
黃色黏性物質，其中70%囤積於肺部，引發數十種癌症

**甲醛**皮膚疾病  
**砷**神經損傷  
**鎘**心血管疾病  
**汞**神經損傷  
**鈾-210**具放射性，易引發癌症




南一 國中健體 課本頁碼 P.8

### 想一想

生活中，哪些情境會接觸到菸？是屬於一手菸、二手菸或是二手菸？

### 2 菸煙二三事

很多人認為，只要不碰菸，就不需留意「菸害」，但事實如同上方情境對話，不論菸點燃中或是熄滅後，菸的危害都威脅著抽菸者與其周遭的所有人。接下來就讓我們來了解：菸煙「二」、「三」事。



南一 國中健體 課本頁碼 P.8



### 健康小辭典

**二手菸**  
二手菸中「側流菸煙」有較小的粒子，易進入肺部深處。另外，相較於主流菸煙，側流菸煙有更高濃度的一氧化碳及更多種有毒致癌物質。

被動或非自願吸入的菸煙，我們稱之為「二手菸」，由「主流菸煙」與「側流菸煙」在空氣中混合而成。目前聯合國世界衛生組織（WHO）已將二手菸列為「頭號致癌物質」。

**側流菸煙**  
菸草燃燒不完全而產生的煙，約占二手菸的85%。

**主流菸煙**  
吸菸者吸入肺部後再吐出的煙，燃燒完全，約占二手菸的15%。


南一 國中健體 課本頁碼 P.9

**二手菸**：菸熄滅後殘留於環境中的汙染物。菸中的有毒物質在環境中高濃度的殘留，這些有毒微粒會附著於環境中的各物體表面，如：家具、牆壁、頭髮等。即使菸已熄滅且菸味散去，肉眼無法看見的毒性微粒依舊存在。

### 健康小辭典

**二手菸**  
二手菸除了致癌外，這些有毒微粒可能造成兒童認知的缺陷，也會引起嬰幼兒呼吸系統問題。

**二手菸**  
有毒物質會隨著空氣附著在物件表面上。



南一 國中健體 課本頁碼 P.9

### 3 菸商的新武器—電子煙

### 想一想


你曾看過他人使用電子煙嗎？他們為什麼使用電子煙？



南一 國中健體 課本頁碼 P.9

近年來，市面上除了傳統菸品外，出現了新的商品 - 電子煙。許多人開始嘗試電子煙，就因為菸商主打「有傳統香菸的所有樂趣，但無香菸的任何危害。」事實是真的如此嗎？

電子煙中的彈夾填裝著**化學混合物與重金屬**等有害物質，運用霧化裝置將有害物質轉為煙霧，使用者透過吸嘴將煙霧吸入，此過程會將有害的化學物帶進身體內，不僅**易成癮還會危害人體健康**。除此之外，因為尚未制定相關產品規範，電子煙還潛藏著爆炸的風險。



南一 國中健體 複習百練 P.10

**QA中學堂**

Q電子煙有助於戒菸？  
A電子煙的成分不但無助於戒菸，還可能更加成癮。

Q電子煙有很多口味，抽起來甜甜的，對身體無害  
A加味的菸品如同包裹著糖衣的毒藥，雖然降低了刺激味，卻也少不了有害物質。

Q販賣電子煙不違法嗎？  
A雖然目前電子煙未納入菸害防制法，但含尼古丁的電子煙仍然屬於藥事法的規範。

南一 國中健體 複習百練 P.10

**QA中學堂**

Q電子煙有助於戒菸？  
A電子煙的成分不但無助於戒菸，還可能更加成癮。

Q電子煙有很多口味，抽起來甜甜的，對身體無害  
A加味的菸品如同包裹著糖衣的毒藥，雖然降低了刺激味，卻也少不了有害物質。

Q販賣電子煙不違法嗎？  
A雖然目前電子煙未納入菸害防制法，但含尼古丁的電子煙仍然屬於藥事法的規範。

南一 國中健體 複習百練 P.10

**JUST DO IT! 菸癮危害知識**

為了不落人菸商或有心人士的陷阱，我們需要好好理解電子煙的影響與危害。

1.請蒐集一則關於電子煙影響或危害的新聞或文章，浮貼於此。

2.此文有提起電子煙的哪些影響或危害呢？

3.你認為是否該立法禁止或管制電子煙?原因為何?

南一 國中健體 複習百練 P.11

**4 菸的危害**

大多數人以為抽菸只會影響肺部，這觀念大錯特錯！菸的危害從生理、家庭到社會，對身體的危害更是從頭到腳，其中國人的十大死因也大多與吸菸相關

**補給站**

108年國人十大死因：  
(◎：和菸害有關)

1. 惡性腫瘤◎
2. 心臟疾病◎
3. 肺炎◎
4. 腦血管疾病◎
5. 糖尿病◎
6. 事故傷害
7. 慢性下呼吸道疾病◎
8. 高血壓性疾病◎
9. 腎炎腎病症候群及腎病變◎
10. 慢性肝病硬化◎

資料來源：衛生福利部 統計處



南一 國中健體 複習百練 P.11

**菸對身體的影響**



- 眼睛**：導致視力退化，視力退化與黃斑部病變。
- 皮膚**：攝入蛋白質、維生素A以及維生素C，影響血氣，使皮膚乾燥、缺乏彈性，甚至破裂。
- 骨質**：骨密度下降。
- 牙齒、手指**：尼古丁累積，使手指與牙齒染成黃褐色。
- 呼吸系統**：化學物質會損害呼吸系統，引發氣喘與肺癌等疾病。尼古丁也會造成呼吸障礙，導致肺泡萎縮。
- 心血管系統**：尼古丁引發心臟與血管的異常，可能引起高血壓與心臟病。
- 消化系統**：菸品產生的刺激物破壞胃腸中和的能力，引起胃痛。
- 生殖系統**：
  - ♂ 男性：可能導致勃起困難、劇烈腰痛，並增加子宮頸癌的機率，並可能有不孕、流產的現象。
  - ♀ 女性：可能導致胎兒障礙或精子數量減少、受測。

南一 國中健體 複習百練 P.12

**菸對經濟的影響**

因為吸菸，讓食衣住行的額度受到縮減，著實影響了生活品質。錢應該用於投資自己，而非傷害自己。

**JUST DO IT! 菸vs錢**

了解抽菸對經濟的影響後，請你想一想，並回答下列問題。

1. 我的周遭，誰有抽菸習慣？
2. 他們一天大約抽幾包菸？要花多少錢？
3. 算下來，一年大約花了多少錢？  
1包菸的錢 \_\_\_\_\_ × 365天 = \_\_\_\_\_
4. 若不抽菸，省下來的這些錢可以買到什麼？抽菸又帶來了什麼？  
答：可以買生活必需品。而抽菸只會換來一身菸害
5. 你會選擇將錢用在抽菸還是買其他物品？為什麼？



■菸對社會造成的負擔

吸菸更會帶來不少的**社會成本**。除了清潔成本，對環境的危害以及吸菸者大意造成的**火災損失**等，都是社會的一大負擔。此外，因為菸害造成的疾病及死亡，更是筆**衛生醫療的龐大支出**。

**JUST DO IT!** 菸品危害知多少

請從個人、家庭或社會層面選擇一項，並思考菸品的危害、對你造成的威脅及嚴重性。

菸的危害	□個人 □家庭 □社會
造成的威脅	如：買菸花了許多錢。
嚴重性	在☆☆上塗色，最嚴重為5顆星。

5 菸害防制法

我國菸害防制法於1997年開始施行，因應世界衛生組織，在政府與民間反菸團體的努力下，於2009年1月11日開始實施修正後的菸害防制法，希望能澈底落實反菸工作。

為保障青少年能遠離菸害，菸害防制法中規定，未滿十八歲者不得吸菸，且父母與監護人應禁止未成年者吸菸。菸品也不得於開架式貨架、自動販賣機、電子購物等無法辨識年齡之管道販賣，且任何人均不得供應菸品給未滿十八歲者，若違反，則處以罰鍰。另外，電視節目、戲劇表演、視聽歌唱及職業運動表演等均不得特別強調吸菸之形象。

此外，特別規定學校、醫院、大眾運輸工具、計程車、圖書館、電影院等場所與三人以上室內公共場所均不得吸菸，若違反，則處以罰鍰2,000元至10,000元。



Q A 中學校

Q 如果有人公共場所抽菸，經過勸阻後也不改善，我可以透過什麼管道檢舉，以保護自身權益？

A 若遇到有人違反菸害防制法，造成二手菸的危害，可透過當地衛生局或撥菸害諮詢及檢舉服務免付費專線0800-531531，檢舉菸害違規案件。

6 反菸我做起

想一想

- 1 你認為他們的行為如何？
- 2 在此情境中，你有什麼感受？此時你會採取什麼樣的決定？拒絕或是嘗試？為什麼？



該如何用對的方式說「不」，需要一些技巧，讓我們好好學一下：

拒絕小訣竅

- 1 態度溫和且堅定。
- 2 清楚表達自己的立場，明確的說「不」。
- 3 必要時可提出法律依據。
- 4 針對不同情境，彈性使用說服技巧。如：為了你和大家的健康，請不要在公共場所吸菸。
- 5 避免心虛的動作，如：搔頭、眼神飄移。切勿出現攻擊性的言語或動作。

拒絕金頭腦

1. 請根據上圖，並參考拒絕小訣竅，寫下你會怎麼拒菸？無論是菸或是電子煙我都不嘗試，因為我未成年，而且也不想傷害身體
2. 請分組扮演上方情境的各個角色，並思考拒菸行動會遇到什麼障礙？要如何克服？



南一 國中健體 第貳百肆 P.15

## 戒菸五大絕

**創造支持性環境**

想一想誰可以協助自己？如：家人、朋友或加入戒菸團體。請親友隨時提醒自已戒菸的動機、給予鼓勵，並請他們協助你遠離菸品環境。

**自鼓勵與自我賞**

擬定自我鼓勵的時間與方式，如：戒菸成功就替自己買件新衣服，並藉由日記記錄戒菸點滴，透過自我對話提醒自已戒菸的重要。

**替代方法**

深呼吸、做伸展操、喝冷水、含薄荷糖、嚼食口香糖或使用戒除藥品（如：尼古丁咀嚼錠）。

**改變生活**

調整生活中與菸相關的行為與習慣，並避開含有咖啡因的飲料，因為根據研究咖啡因會增強腦部對尼古丁的敏感度，讓人難以拒絕菸癮。

**分散注意力**

透過有興趣的運動或休閒活動轉移對於菸品的注意力。



南一 國中健體 第貳百肆 P.15

## 7 如何戒菸

拒菸需要努力，戒菸更需要**毅力**！想戒除菸品的確是門學問，讓我們來深入了解有效戒菸的方法。

實行戒菸的幾小時內會開始出現**戒斷症狀**，即一段時間不抽菸便會產生不適的反應，**3至5天後戒斷症狀會達到高峰期**，約**2週後症狀慢慢減輕**。因此，若要成功戒菸，就要先了解戒斷反應的時間點，並在這些時間點中運用策略克服。

南一 國中健體 第貳百肆 P.16

## JUST DO IT! 戒菸全能王

阿德暑假時因為好奇而碰了菸品，沒想到後來一根又一根的抽，最近很想戒菸，但他不知道從何做起，請你利用課堂所學，為他擬定戒菸策略吧！

1. 阿德可以怎麼做？(寫下至少3種方式)
  - 遠離有菸的場合、喝冷水或嚼口香糖代替吸菸、運動轉移注意力、請朋友督促自己
2. 阿德可以找誰協助？親友、衛生所專業人士、戒菸團體等
3. 請你給阿德一句鼓勵的話：
  - 從現在開始戒菸還不算遲！切記勿走回頭路

南一 國中健體 第貳百肆 P.16

## 戒菸外掛

許多戒菸管道可以輔助

**免付費戒菸專線**

不論在任何地點，都可以撥免付費戒菸專線：0800-636363，由專業諮詢人員協助來電者打造個人戒菸計畫。

**戒菸藥局**

各縣市衛生局推行社區藥局戒菸諮詢服務，可認明社區戒菸諮詢站的掛牌，到該藥局諮詢戒菸藥品的使用。

**戒菸網路資源**

請找一找戒菸的相關網頁，確認正確性後將網址名稱與網址寫上。

**01 戒菸門診**

衛生福利部國民健康署在許多醫療院所設置特約門診，提供民眾戒菸服務。

**02 戒菸班**

透過各地衛生所或醫療院所開設的戒菸班，藉由專業人員的輔導與鼓勵，幫助自己更多元且有規畫的進行戒菸。



南一 國中健體 第貳百肆 P.17

## 健康動起來 菸害國際事

近年來，各國越來越重視無菸環境與相關法令的落實，讓我們一同來了解其他國家對於菸害的相關規範，並比較與思考我國可以參考求進步的地方。

Q1請選擇一個外國地區，上網查詢並填寫我國與該國菸菸的相關規範，完成後請與同學分享。

南一 國中健體 第貳百肆 P.17

## 健康動起來 菸害國際事

近年來，各國越來越重視無菸環境與相關法令的落實，讓我們一同來了解其他國家對於菸害的相關規範，並比較與思考我國可以參考求進步的地方。

Q2近年來，相關單位致力於修改我國的菸害防制法，聽完其他同學的分享後，請你分析各國的差異，並思考以下問題。

1. 想想看，為什麼各國致力於提高禁菸年齡？
  - 各國越來越重視菸害的嚴重性，且所有研究皆顯示，越早碰菸品，對身體的危害越大
2. 從各國的資料，反思我國的菸害防制法，如何讓無菸環境更落實？
  - 提高禁菸年齡、加強法規，如：規範更多禁菸場所

## 附件三

### 臺南市 109 學年度健康促進學校菸檳防制議題問卷

#### 「基本資料」

1. 請問你的性別： (1) 男  (2) 女
2. 請問你目前同住的家人有無吸菸習慣： (1) 沒有  (2) 有 ，是  爸爸  媽媽  爺爺或外公  奶奶或外婆  哥哥或弟弟  姐姐或妹妹  其他住在一起的親友  
(基本資料第 1~2 題統計人數及百分比)

#### 題目

#### 「吸菸行為」

1. 過去 30 天 (一個月) 內，你一共吸菸多少天呢？  
 (1) 過去 30 天內我沒有吸菸(★勾選此項者跳過第 2 題)  
 (2) 1 或 2 天  
 (3) 3 到 5 天  
 (4) 6 至 9 天  
 (5) 10 到 19 天  
 (6) 20 到 29 天  
 (7) 每天都有
2. 若你有吸菸，是否曾經參加以下戒菸教育活動？(可複選)(★第 1 題勾選(1)者免填本題直接答第 3 題)  
 (1) 學校戒菸班  
 (2) 學校師長戒菸輔導  
 (3) 校外醫療院所戒菸班  
 (4) 校外醫療院所戒菸門診  
 (5) 戒菸專線 0800636363  
 (6) 戒菸網站
3. 過去 30 天 (一個月) 內，你一共吸電子煙多少天呢？  
 (1) 過去 30 天內我沒有吸電子煙  
 (2) 1 或 2 天  
 (3) 3 到 5 天  
 (4) 6 至 9 天  
 (5) 10 到 19 天  
 (6) 20 到 29 天  
 (7) 每天都有

吸菸行為第 1 題統計人數及吸菸率

吸菸行為第 2 題統計人數及參與戒菸教育比率

### 吸菸行為第 3 題統計人數及吸電子煙比率

#### 「自我效能」

4. 當同學或朋友邀你吸菸時，你有多少把握會說「不」

- (1) 完全有把握 100%  
 (2) 很有把握 75%  
 (3) 有一半把握 50%  
 (4) 有少許把握 25%  
 (5) 完全沒把握 0%

(完全有把握 5 分→很有把握 4 分→有一半把握 3 分→有少許把握 2 分→完全沒把握 1 分)

菸害防制自我效能: 第 3 題統計人數、百分比、平均數及總分

#### 「態度」

5. 你是否同意自己吸菸?

- (1) 非常同意  (2) 同意  (3) 不同意  (4) 非常不同意

6. 你是否同意吸菸會讓人看起來更有吸引力嗎?

- (1) 非常同意  (2) 同意  (3) 不同意  (4) 非常不同意

態度第 5~6 題統計人數、百分比、平均數及總分

非常同意 1 分、同意 2 分、不同意 3 分、非常不同意 4 分

#### 「吸菸意向」

7. 在未來的一年內，你想你會不會吸菸?

- (1) 一定不會吸  (2) 可能不會吸  (3) 可能會吸  (4) 一定會吸

吸菸意向 7 題統計人數、百分比及平均數

一定不會吸 4 分、可能不會吸 3 分、可能會吸 2 分、一定會吸 1 分

#### 「二手菸暴露」

8. 過去七天內，你在學校時，有人在你面前吸菸的天數有幾天?

- 0 天  1 天  2 天  3 天  4 天  5 天  6 天  7 天

9. 在過去七天內，你在家時，有人在你面前吸菸的天數有幾天?

- 0 天  1 天  2 天  3 天  4 天  5 天  6 天  7 天

二手菸暴露第 8~9 題統計人數、百分比

#### 「菸害預防教育經驗」

10. 在過去一年中，你是否曾經上過有關吸菸危害健康的課程?

- (1) 有  (2) 沒有

11. 在過去一年中，你是否曾參與過學校的反菸宣導活動?

- (1) 有  (2) 沒有



## 菸害預防教育經驗第 10~11 題統計人數、百分比

### 「菸害認知」 紅色為正確答案

12. 菸品有七千多種化學物，九十多種致癌物，會導致各種癌症（如肺癌、口腔癌等、喉癌）？

■(1)正確  (2)不正確  (3)不知道

13. 菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因？

■(1)正確  (2)不正確  (3)不知道

14. 二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等？

■(1)正確  (2)不正確  (3)不知道

15. 我國菸害防制法規定室內工作與公共場所全面禁止吸菸？

■(1)正確  (2)不正確  (3)不知道

16. 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？

■(1)正確  (2)不正確  (3)不知道

17. 我國菸害防制法規定 18 歲以下青少年吸菸，需要接受戒菸教育？

■(1)正確  (2)不正確  (3)不知道

18. 電子煙不能幫助戒菸且含有甲醛等有害成分並具有爆炸危險性。

■(1)正確  (2)不正確  (3)不知道

### 菸害認知第 12~18 題統計人數、百分比及總分

答對 1 分、答錯和不知道皆為 0 分，要計算菸害認知正確率為 7 題得分÷7×100%

### 「嚼檳行為」

19. 過去 30 天你是否曾經嚼食過檳榔？ 是  否

20. 若你有嚼食檳榔，是否參加過戒檳教育活動(如戒檳教育、學校戒檳輔導、學校戒檳班、醫療院所戒檳班、戒檳網站或戒檳門診等)？(★第 19 題填否-沒有嚼檳者不必填答)

(1)是  (2)否

### 嚼檳行為統計人數及嚼檳率、參與戒檳比率

### 「檳害預防教育經驗」

21 你在學校是否上過檳榔防制相關課程或活動？

(1)是  (2)否

### 檳害預防教育經驗第 21 題統計人數、百分比

### 「檳榔危害認知」 紅色為正確答案

22. 檳榔子本身就含有致癌物。 ■對  不對  不知道

23. 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。 ■對  不對  不知道

### 檳榔危害認知第 22~23 題統計人數、百分比及總分

答對 1 分、答錯和不知道皆為 0 分，要計算檳榔危害認知正確率為 2 題得分÷2×100%