

111 學年度「菸、檳防制教育推廣計畫績優成果」

# 成果評選報告書

「中」於心


「正」於義

菸檳「」健康「」

拒當「檳菸慫」是王道

千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅；

吞雲吐霧中，物物皆湮滅。

屏東縣立中正國中  菸檳校群

衛生協行：潘思榆

# 目錄



pixtastock.com - 64563799

壹、 菸害防制計畫目的(目標) 3

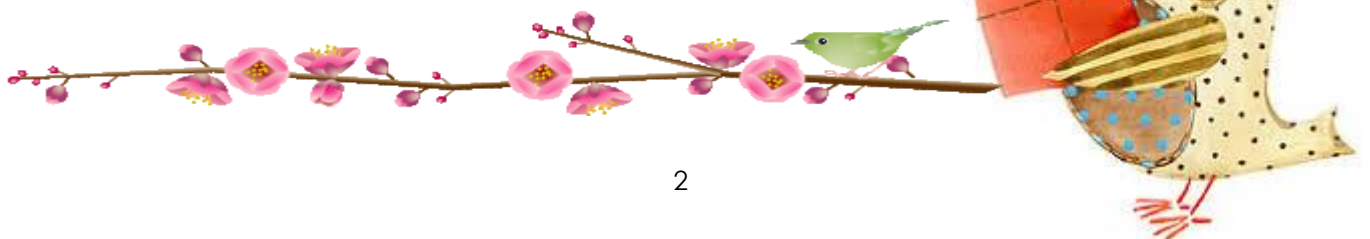
貳、 學校背景與現況分析 4-10

參、 計畫內容實施策略與特色成果 11-44

肆、 成效評價:從運動會闖關探討正向心理 45

伍、 實施成果:具體績效及前後測結果 46-54

陸、 結語、困境與建議 55





## 壹、菸癮防治計畫

### 目標願景

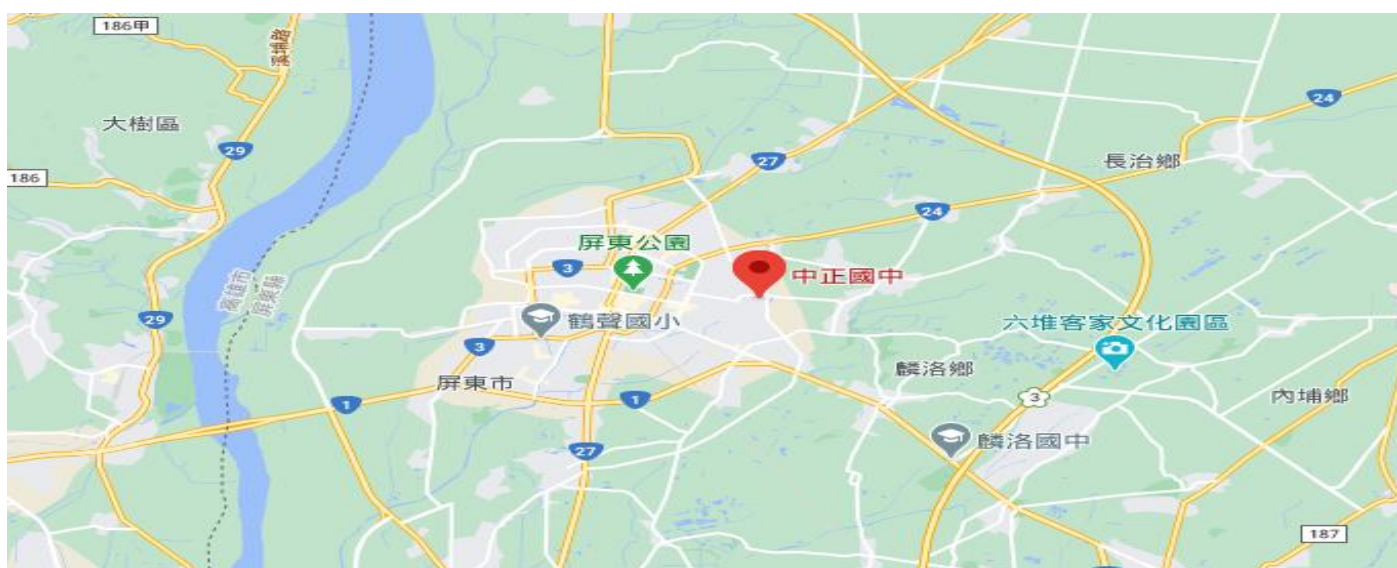


- 一、成立**學校衛生委員會**，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策, 以營造健康安全的校園環境為優先考量，讓學生健康安全的成長。
- 二、利用學生**集會**時機辦理健康促進議題衛教**宣導**活動，培養學生正確健康觀念與保健習慣, 並強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- 三、透過建立健康安全和促進學習的環境，以提升**教職員**工作**效能**與**學生學習品質**, 有利於發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- 四、提升校園的**健康服務**，從學生健康資料的建立，掌握健康資料, 關心學生健康情形, 並透過**結合家長**及**社區資源**網絡，以推動健康促進學校政策為目的。
- 五、利用教學活動、課程，使學生**習得**正確**健康促進技巧**，並**實踐**於日常生活中, 藉以充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。

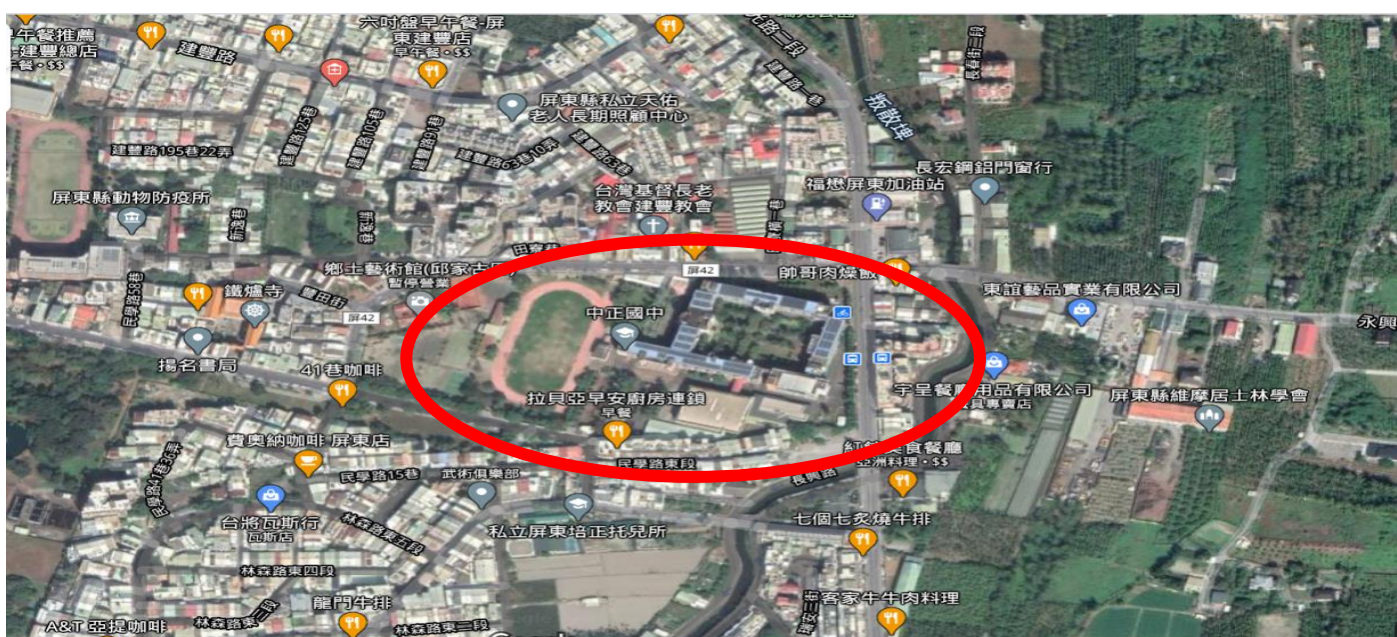


## 貳、學校背景與現況分析

### 一、學校地理位置



本校座落在屏東市的東端，緊鄰著長治鄉的香揚村，僅以殺蛇溪一河相隔。學校原屬都市鄉村型態，田寮巷道窄小，稻田遍布。屏東市在六十年代中期起，大量湧入鄉村人口，本校所在的東區列為首期重劃區，新式樓房及商店一幢幢矗立在綠色稻田，老舊村落為典型的殷實**農村家庭**，新建社區則多為移入的**公教家庭**。學校校地純為稻田，不似有些為墓地改設，憨實乾淨，民風質樸，遂使本校自然呈現**允文宜武、古樸質實**的穩健校風。



## 二、基本資料概況

→ 學生數、班級數（含幼兒園）、教職員、家長社經背景

含弱勢學生 12.5%

本校位處於屏東縣屏東市市區內，是所大型學校，七至九年級共有普通班 45 班(本校未設置幼兒園)、技專班 1 班、特教班 3 班、音樂班 3 班，體育班 3 班、學生共 1599 人，教職員工 162 人(110.08.13 資料)。

學區家長大部分屬中上階層，社經地位平均高於一般水準，相信對健康生活型態的相關知識有一定的了解。

而低收入戶、新住民等社經弱勢家庭占全校 12.5%，越區就讀人數占 50% 人以上，且大多數家長平時忙於工作生計，對於健康衛生的相關知識與關心度稍嫌不足。

近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例愈來愈高，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

### 三、本校六大範疇背景 SWOT 分析

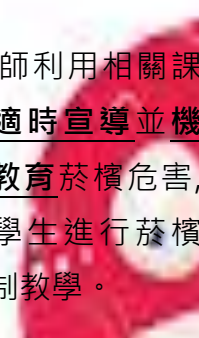


六大範疇	S 優勢 (校內)	W 劣勢 (校內)	O 機會 (校外)	T 威脅 (校外)
學校衛生政策	<p>1. 定期召開校內<u>健康促進相關的會議</u>，並確實執行計畫內容，並加以記錄。</p> <p>2. 利用<u>重要集會</u> (如升旗、班週會、早修) <u>宣導</u>「菸檳防制」之相關訊息。</p> <p>3. 校園中<u>張貼禁菸禁檳標語</u>。有助學生對菸檳教育的認識與理解。</p>	<p>1. 全校對於各項健康促進推行計畫，<u>盡力宣導配合</u>健康促進議題。</p> <p>2. 教師平時<u>課務量大且忙於處理學生事務</u>，對於各項健康促進教學活動多為<u>配合執行</u>，較少<u>主動提出建議</u>。</p> <p>3. 各行政單位<u>業務不同</u>，造成工作<u>進度難以同步</u>，有礙菸檳防制推動。</p>	<p>1. <u>家長會支持</u>，並關心健康促進重要議題、與會參與校務會議討論。</p> <p>2. 透過<u>菸檳防治工作坊</u>，<u>學習他校優秀策略與活動</u>，有助於菸檳防治議題執行。</p>	<p>1. <u>大部分的家長對學校所推動相關衛生政策</u>，採<u>被動配合立場或不參與</u>心態，影響實施效果。</p> <p>2. 家長<u>社經地位不高</u>，多半<u>忙於生計</u>，再加上家長本身衛生習慣普遍不良，對於衛生促進政策較難配合。</p> <p>3. 家長<u>參與</u>孩子學校事務的<u>層面較為狹隘</u>，影響菸檳議題推動成效。</p>
學校物質環境	<p>1. 學校提供<u>操場、籃球場</u>供師生及民眾良好的運動、休閒空間。</p> <p>2. 校園<u>飲水機</u>供應<u>充足</u>飲水環境、無慮的飲用水。</p>	<p>1. 學生<u>人數眾多</u>及有<u>校園的死角</u>，不易發現學生的偏差行為</p> <p><u>校地廣大</u>，<u>建築物多</u>，有些地點容易成為學生<u>躲藏</u>地點。</p>	<p>1. <u>家長會盡力協助</u>並<u>積極參與</u>學校健康促進活動。</p> <p>2. <u>開放</u>校園空間，提供<u>社區民眾運動場所</u>，實現<u>社區學校化</u>。</p>	<p>1. 學校<u>外圍牆</u>常發現有被隨意丟棄的<u>菸蒂</u>，會對學生造成不良影響。</p> <p>2. <u>鄰近超商</u>放學後常常成為學生群聚玩手機的地點，容易成為吸菸空間。</p>

	<p>3. 在學校的<u>電子看板</u>和校門口及在校園中<u>張貼禁菸檳標語標誌</u>，並配合菸害防制，校園<u>禁止訪客抽菸</u>，提供遠離菸害的良好環境。</p> <p>4. 完善的<u>視聽教學設備</u>，能讓教師從事多元衛教宣導。</p> <p>5. 每學期舉辦<u>菸檳標語</u>或<u>四格漫畫</u>比賽，讓境教發揮到最大極致。</p>	<p>2. 學生人數多，<u>體育器材</u>使用率高，<u>耗損率</u>亦相對增加。</p>	<p>3. 與<u>附近派出所</u>合作，<u>加強校外巡視</u>，減少吸菸情事發生。</p>	<p>3. 因學校某些<u>地緣關係</u>，學生易受<u>社區內的次級文化</u>如毒品之影響。</p>
<p><b>學校社會環境</b></p>	<p>1. 學校辦理動靜態<u>多元化的社團</u>，提供學生正當休閒活動，紓解學生身心。</p> <p>2. 落實<u>無菸檳校園</u>。</p> <p>3. 學校擁有田徑場等<u>運動場</u>並增設<u>情緒 VR 模擬室</u>，可提供師生及民眾良好的運動及</p>	<p>1. 老師需多<u>費心關懷與輔導</u>學生。</p> <p>2. 學生因<u>家長影響</u>，會將家中的壞習慣帶來學校，間接影響同學。</p> <p>3. 部分已有抽菸習慣的學生，會透過<u>同儕壓力</u>影響其他同學。</p>	<p>1. <u>家長會支持</u>學校相關的健促活動。</p> <p>2. 多數家長和社區民眾對學生抽菸、嚼食檳榔是持反對意見，會<u>協助學校揪出不法情事</u>。</p>	<p>1. 校園中的家庭因<u>家長工作忙碌</u>，養成不健康的飲食習慣。</p> <p>2. 家庭教育功能薄弱的孩子是<u>家長疏於關心</u>，極容易碰觸到香菸及檳榔，甚至孩子可以<u>輕易取得</u>家中的香菸及檳榔。</p> <p>3. 部分家長有吸菸嚼檳榔習慣，<u>無法以身作則</u>，戒菸戒檳不易，對高危險家庭</p>

	<p>情緒壓力排解空間。</p> <p>4. <u>建立教師共識</u>，共同<u>防堵學生抽菸及嚼食檳榔</u>。</p> <p>5. 落實<u>三級輔導</u>工作，營造<u>友善校園</u>環境。</p>	<p>4. <u>極少</u>部份同學已<u>有煙癮</u>，在行為管控上較難處理。</p>	<p>3. 社會資源提供<u>獎金補助弱勢學生</u>。</p>	<p>的宣導成效不容易提升。</p>
<p><b>健康 生活 技能 教學 及 活動</b></p>	<p>1. 將全民防災相關<u>課程</u>、拒菸檳議題，<u>融入教學</u>，培育學生健康生活技能。</p> <p>2. 規劃相關<u>主題融入教室布置</u>中，讓學生在生活中潛移默化。</p> <p>3. 藉<u>校慶運動會</u>舉辦各項<u>體育競賽活動</u>，藉以培養學生強健體魄及運動習慣。</p> <p>4. 邀請<u>衛生機構或專家學者</u>到校進行菸檳防制宣導活動。</p> <p>5. 落實學校<u>零體罰與正向管教</u>，師生</p>	<p>1. 學生放學後的活動多<u>沉迷手機遊戲</u>，對其他有助身心健康的動態活動參與意願不高。</p> <p>2. <u>未有合格健康教育科專任教師</u>，多為其他領域教師進行健康教育課程教學，無法在課堂進行較完整的<u>主題課程</u>。</p> <p>3. 專業領域不同，教師對<u>健康促進學校概念不甚清楚</u>，有礙菸檳防制推動。</p>	<p>1. <u>衛生局</u>提供講師給學校建議及課程諮詢活動。</p> <p>2. 藉由<u>新興社群或媒體</u>，家長較有機會接觸健康新知，接受新知與觀念，進而支持學校作法。</p> <p>3. <u>家長</u>多能配合學校進行菸檳防制議題教育。</p>	<p>1. 社區家長的<u>衛教觀念及健康習慣</u>知能<u>有待提升</u>。</p> <p>2. 家長平常因為<u>工作忙碌</u>，<u>疏於管理</u>學生生活，忽視<u>學生的健康</u>。</p> <p>3. <u>原生家庭</u>的家人<u>有抽菸或吃檳榔的習慣</u>，影響學生對菸檳的<u>錯誤認知</u></p> <p>4. <u>網路購買電子菸</u>方便，學生取得容易。</p> <p>5. 離開校園後，<u>部分學生</u>容易因家人疏於關心而開始<u>接觸抽菸、吃檳榔</u>等不良行為。</p> <p>6. <u>新住民、隔代教養、單親家庭</u>學生居多，家長對於健康促進的觀念急需建立。</p> <p>7. <u>家長重視</u>孩子在<u>課業學習</u>的表現，易忽略協助</p>



	<p>關係互動佳,建立互信互賴機制。</p> <p>6. 老師利用相關課程<u>適時宣導並機會教育</u>菸檳危害,與學生進行菸檳防制教學。</p>			<p>孩子培養良好的健康習慣。</p>
<p><b>社區關係</b></p>	<p>1. 透過<u>多元</u>的親師<u>溝通</u>管道,可交流相互意見,達成共識。</p> <p>2. <u>親師座談與校慶運動會</u>等活動的舉辦,有助於學校、家長和社區互相的訊息傳遞,達成良好的<u>溝通</u>管道。</p> <p>3. 教導<u>拒菸檳技巧</u>更能<u>融入其他教學領域</u>共同反菸拒檳,教學成效提升。</p> <p>4. <u>邀請家長及社區民眾</u>參與學校活動,並<u>舉辦研習</u>活動,宣導健康促進觀念,俾使實踐於家庭之中。</p>	<p>1. 社區人士<u>入校運動或參與活動會無視禁菸標誌</u>而吸菸尚需持續規勸。</p> <p>2. 對<u>電子菸危害</u>不瞭解,認為小孩吸食沒有問題,影響校方推動菸檳危害之配合。</p> <p>3. <u>多數家長</u>因孩子已上國中而不願多參與學校事務。</p> <p>4. <u>部分家長</u>對於學校衛教宣導常常忽略不放心上,對於健促活動參與意願低。</p>	<p>1. <u>多數家長</u>樂意支持參與學校活動。</p> <p>2. <u>家長會及社區</u>發展協會組織健全,願支持學校推行健康促進計劃。</p>	<p>1. 放學後學生前往<u>補習班</u>,<u>不注重</u>學生健康習慣的養成。</p> <p>2. <u>部分家長</u>忙於生計,<u>無法參與</u>學校所辦理之健康促進宣導活動。</p> <p>3. <u>學區內部分店家</u>對於未滿十八歲的學童不可販售香菸檳榔的情形<u>未能嚴格把關</u>。</p>

## 健康 服務

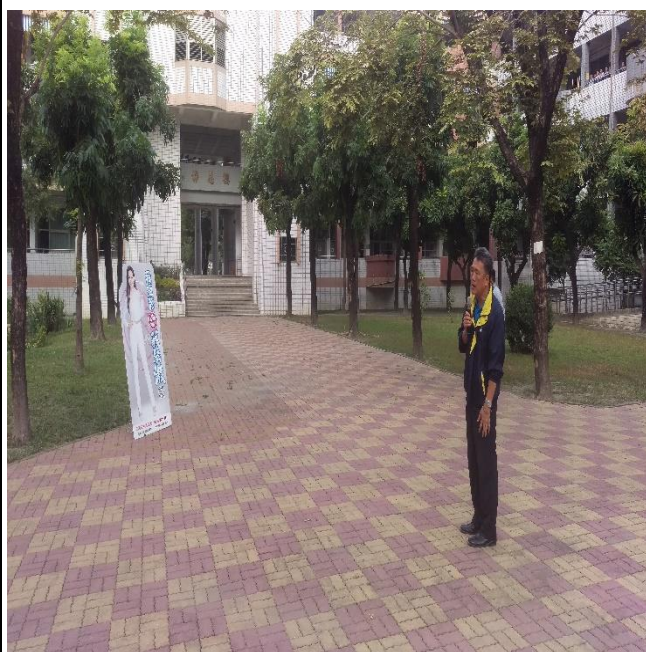
- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>1. 關懷同學家中有抽菸習慣的<u>家長</u>，<u>一同去注意孩子健康</u>問題，減少菸癮危害。</p> <p>2. 常關心與監督全校<u>吸菸管控名單</u>，達到戒菸目的。</p> <p>3. 針對有<u>醫療或高關懷</u>需求之學生定時檢視以及諮詢管道，達到<u>資源共享</u>效用。</p> <p>4. <u>建立</u>全校吸菸嚼檳榔<u>管控名單</u>，常關心與監督，達到戒菸目的。</p> | <p>1. 已有抽菸或嚼食檳榔的學生對參與<u>輔導及行為改正措施</u>缺乏意願。</p> <p>2. 吸菸學生其生活習性差異大，而<u>專業護理師及專輔人力有限</u>。</p> | <p>1. <u>鄰近醫院</u>會提供戒菸諮詢服務。</p> <p>2. <u>學區附近診所</u>多、署屏、屏基與寶建醫院，就醫方便。</p> | <p>1. <u>家長</u>認為吸食電子菸，並沒多大傷害，只是對小孩口頭警告，<u>不認為有就醫診療戒菸的必要</u>。</p> <p>2. <u>部分弱勢家庭</u>缺乏<u>衛生保健觀念</u>，導致未能積極配合如期就醫診治，影響矯治成效。</p> <p>3. 對於孩子因吸電子煙而被學校列冊<u>參加戒菸教育</u>的家長只是<u>口頭警告</u>，不認為有必要就醫診療戒菸。</p> |
|--|---|---|--|

# 參、計畫內容實施策略與特色成果



## 一、學校衛生政策

1. 成立學校衛生委員會，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策，並定期召開會議。
2. 透過「班週會」、「朝會」宣導：菸檳防治議題。
3. 在校園中張貼禁菸禁檳標誌，禁止學生在校園內外吸菸（含電子煙）及嚼食檳榔。
4. 鼓勵學生參與各項運動，提供正確的健康概念，遠離菸檳誘惑。
5. 延請講師講解菸檳（電子菸）危害，讓學生分辨廣告用語。



校長帶領全校師生拒菸宣示



班級影片拒菸宣示與宣導



班週會宣導菸品的危害



張貼大門(含前校門與後校門)禁菸告示與宣導



校園設立並張貼反菸拒檳告示與宣導

## 附件一：學校衛生委員會組織表

職稱	本職	姓名	任務執掌
主任委員	校長	劉瑞富	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜理學校衛生教育方針，領導及推動衛生保健計畫。</li> <li>2. 定各項活動策略及其設備事項。</li> <li>3. 籌措學校交通安全經費。</li> <li>4. 主持「衛生委員會」，負責代表學校與校外有關機構建立夥伴關係。</li> </ol>
社區組	家長會長	董家誠	協助學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
副主任委員	學務主任	梁懷欽	秉承校長之命，規劃辦理學校衛生保健並推動相關業務。
教學組委員	教務主任	陳寶祥	各項健康促進議題融入多元課程教學，培育學生健康知能。
執行秘書	衛生組長	陳碧珠	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 執行委員會決議事項。</li> <li>2. 執行主任委員、副主任委員交辦事項。</li> <li>3. 辦理學校環境衛生及有關整潔活動。</li> <li>4. 協助健康教育教學及各項衛生活動。</li> <li>5. 訂定校園緊急傷病處理相關規定，並協助增進師生急救知能。</li> <li>6. 辦理各項衛生教育競賽及活動。</li> <li>7. 協助改善及指導學校午餐、營養教育事宜。</li> <li>8. 其他有關衛生保健事項。</li> </ol>
設備組委員	總務主任	許世展	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校內外衛生環境的佈置與整理。</li> <li>2. 衛生環境之建置-協助保持校園內之環境衛生與安全（環境消毒、飲用水管理等）。</li> <li>3. 提供完善的健康教學器材管理。</li> <li>4. 教具室衛生保健教學資料補充與管理。</li> <li>5. 指揮技工友隨時維護保持校園內之環境衛生與安全。</li> <li>6. 學校環境衛生及有關整潔活動器材之準備 (如洗手設備、衛生器材的維護及修繕...等)。</li> </ol>
	營養師	黃瓊紅	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 膳食營養規劃與監督。</li> <li>2. 健康飲食教育規劃與執行。</li> </ol>

輔導組 委員	輔導主任	魏志恆	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聯絡社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。</li> <li>2. 提供完善的家長後勤支援，俾利各項工作推動。</li> <li>3. 學生衛生教育學習成就及生理、心理輔導暨轉介。</li> </ol>
醫護組 委員	護理師	董敏芬 陳美足	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 負責學校健康中心一切事務。</li> <li>2. 擬訂健康中心工作計畫並執行與考評。</li> <li>3. 妥善處理教職員生緊急傷病，並做成記錄備查與運用。</li> <li>4. 負責接洽、準備並協助健康檢查及缺點矯治等工作。</li> <li>5. 對於慢性病學生應加強管理與照護。</li> <li>6. 配合衛生行政單位辦理全校教職員生預防接種事宜。</li> <li>7. 配合防疫單位辦理學校傳染病防治及管理事宜。</li> <li>8. 定期測量學生身高、體重、視力等工作。</li> <li>9. 運用社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。</li> <li>10. 負責管理健康中心各項記錄並統計、分析與運用。</li> <li>11. 助推展學校健康教育、急救教育及各項衛生活動。</li> <li>12. 協助辦理學校衛生委員會有關工作。</li> <li>13. 其他學校衛生保健相關事宜。</li> </ol>
教育組 委員	健康科任	張家宜 徐明霞	負責健康教育教學，增進學生健康教育知能、情意與技能，培育健康生活技能、使學生、家長實踐健康生活。
	級導師	陳瑾璐 張昭玉 謝舒華	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 落實執行學校衛生委員會所訂定之計畫。</li> <li>2. 協助學校醫護人員實施學生保健工作。</li> <li>3. 實施健康觀察，如發現學生有健康問題，應與學校護理人員、學生家長，或其他有關人員聯繫。</li> <li>4. 講授健康教育時指導學生，使學生實踐健康生活。</li> <li>5. 協助保持教室內環境衛生及良好師生關係。</li> <li>6. 推動學校健康教育及各項健康活動。</li> <li>7. 聯繫家長明瞭學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。</li> </ol>
社區組	志工代表	董家誠	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表 自治市長	黃煥中	協助推動健促議題，落實自主健康管理、實踐健康生活。



## 附件二：策略執行干梯圖

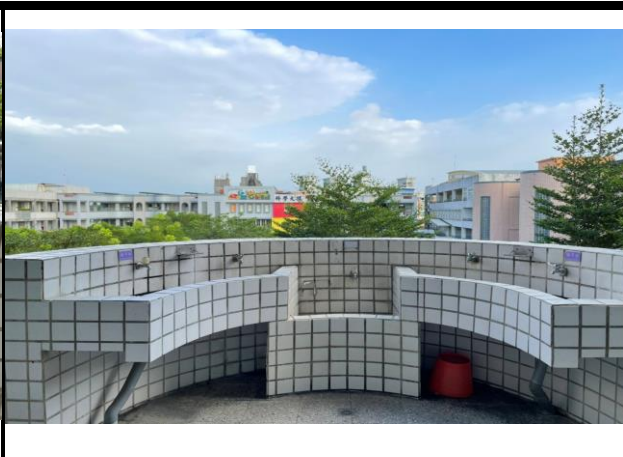
編號	月份	年度	111 年						112 年							
			8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
1		召開學校衛生委員會 議		●						●					●	
2		擬定及執行學年度學 校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3		健康促進計畫經校務 會議通過		●	●											
4		問卷前測與後測分析			●	●						●	●			
5		資料分析檢討與改善			●	●						●	●			
6		行動研究成果報告														●



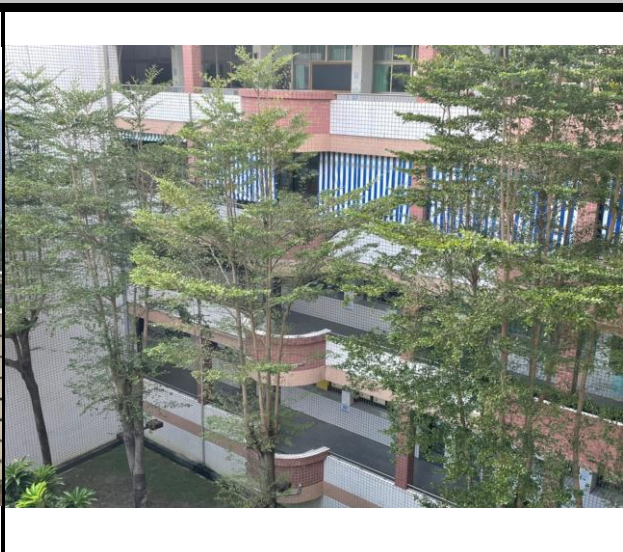


## 二、學校物質環境

1. 落實無菸校園，強化禁菸環境教育。
2. 展示禁菸檯學生作品。
3. 播放有關影片，強化學生禁菸觀念。
4. 校地充足，提供標準運動場，學生活動空間足夠。
5. 不定期帶領愛校服務同學撿拾校外圍牆邊的菸蒂及檳榔渣。



飲水機/設備供應充足



洗手台設計善用空間



電梯巧思融入健促議題



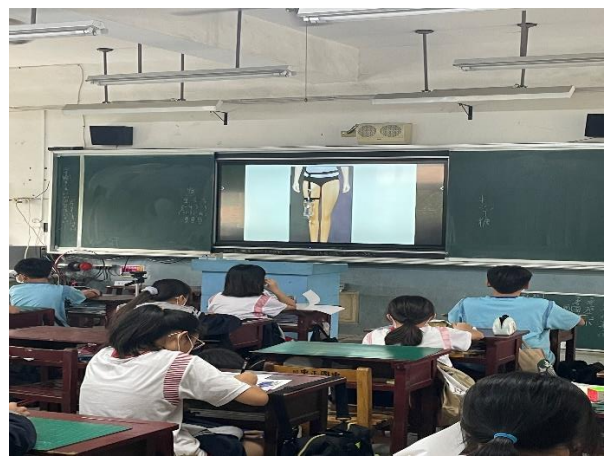
校園看板張貼反菸拒檳宣導

### 三、學校社會環境

1. 招募學生進行反菸檳、拒菸檳宣導，給予表演空間，鼓勵學生投入。
2. 利用班會課，讓各班討論反菸拒檳之相關議題，支持校內反菸拒檳活動。
3. 學校專任輔導老師及校外社工員積極投入心理衛生講座及宣導。
4. 正向的師生互動關係，鼓勵學生相互關懷合作。
5. 提倡正當休閒活動，辦理各項班際運動競賽，使學生遠離菸檳殘害
6. 辦理主題式漫畫競賽，將「菸檳防制」觀念融入生活環境中。



學生拍攝反菸拒檳影片



班會課健康促進議題討論



醫療機構心理衛生講座及宣導



主題式漫畫競賽

111 學年度主題式標語設計比賽得獎名單

獎項	主題	班級	姓名
優等	生命教育	七年 1 班	王以晴
	家庭教育	七年 3 班	賴恩羽
	性別平等	八年 11 班	陳品好
	自殺防治	八年 10 班	謝喬安
	性騷擾性侵害防治	八年 8 班	林亮好
	家暴防治	七年 13 班	莊昱臻
	關懷身心障礙	七年 14 班	林聖儒
	防火防震防災	七年 16 班	陳怡甄
佳作	生命教育	八年 17 班	黃書莉
	家庭教育	七年 4 班	孫澄茜
	性別平等	八年 11 班	黃允文
	自殺防治	八年 9 班	張詠晴
	自殺防治	七年 9 班	盧有毅
	性騷擾性侵害防治	七年 11 班	鄭宛菲
	性騷擾性侵害防治	八年 8 班	施懿凌
	家暴防治	七年 13 班	蕭彤恩
	家暴防治	七年 12 班	洪淑馨
	關懷身心障礙	七年 14 班	馬子璇
防火防震防災	八年 1 班	孫乙薰	

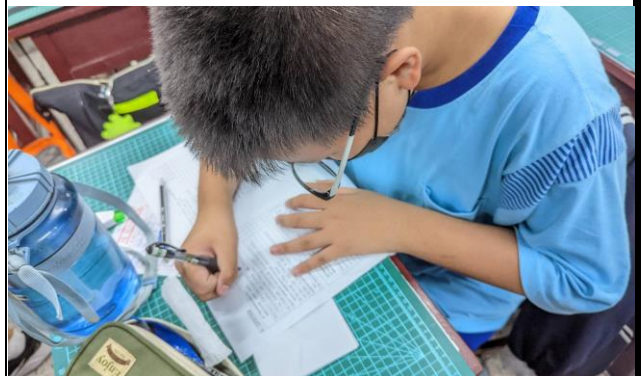
恭喜以上獲獎同學！



反菸拒檳海報標語設計競賽

## 四、健康生活技能教學及活動

- 1.對全校學生進行健康促進問卷調查--菸檳防制問卷調查前後測。
- 2.鼓勵師生多使用球場，培養運動健康觀念，遠離菸檳誘惑。
- 3.在健康與體育課程，對學生進行菸害防制的教學，強化學生拒絕菸品知識。
- 4.結合跨領域課程，將健康促進議題融入各領域教學課程。
- 5.在美術課課程，繪製「菸檳防治」相關議題創作，辦理全校展覽。
- 6.舉辦全校師生「電子菸危害」的相關研習。
- 7.安排教師進修菸檳防制研習。
- 8.邀請衛生機構到校辦理菸檳防治(含電子煙)教育。



菸檳防制問卷調查前後測



### 跨領域 SDGs 環境教育研習

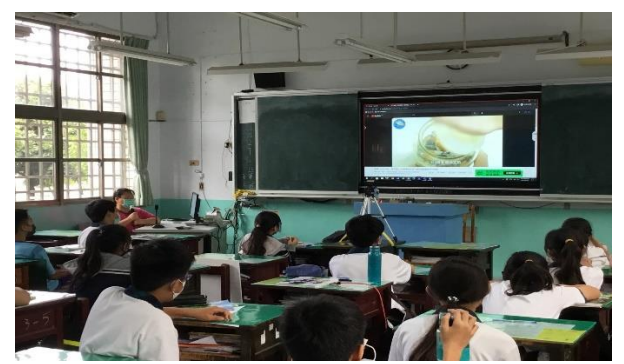


### 環境教育入班宣導



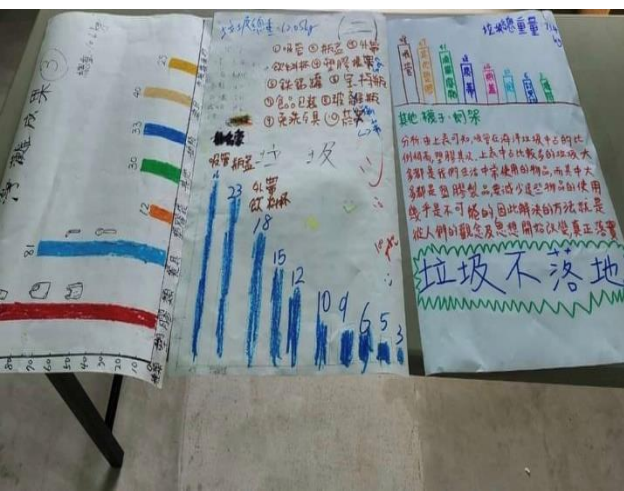
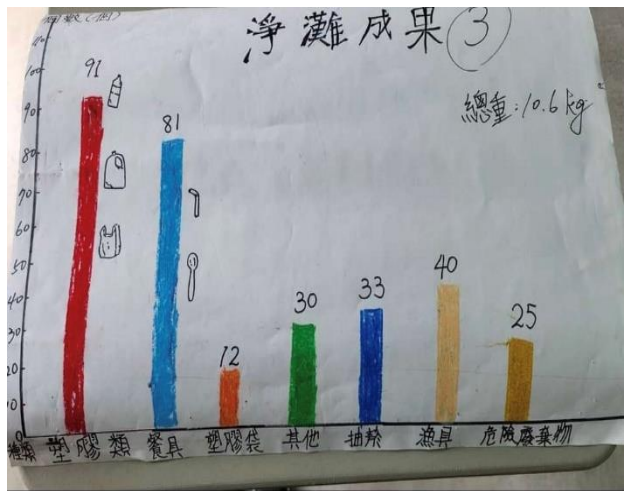


衛生教育單位入校電子菸危害講習

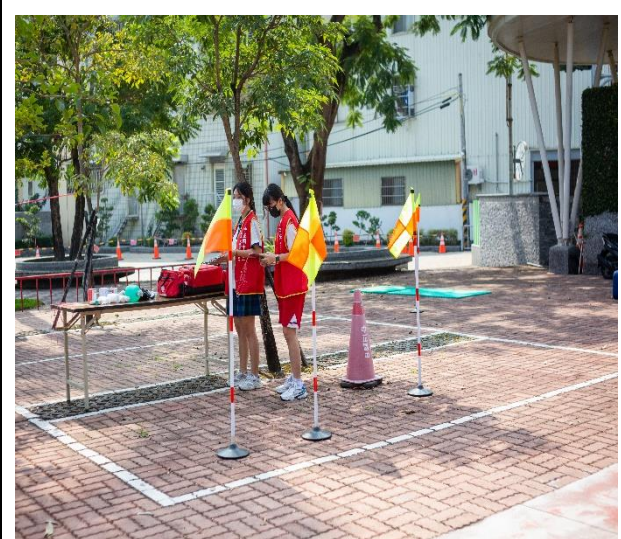


健教結合菸檳防制教育課程





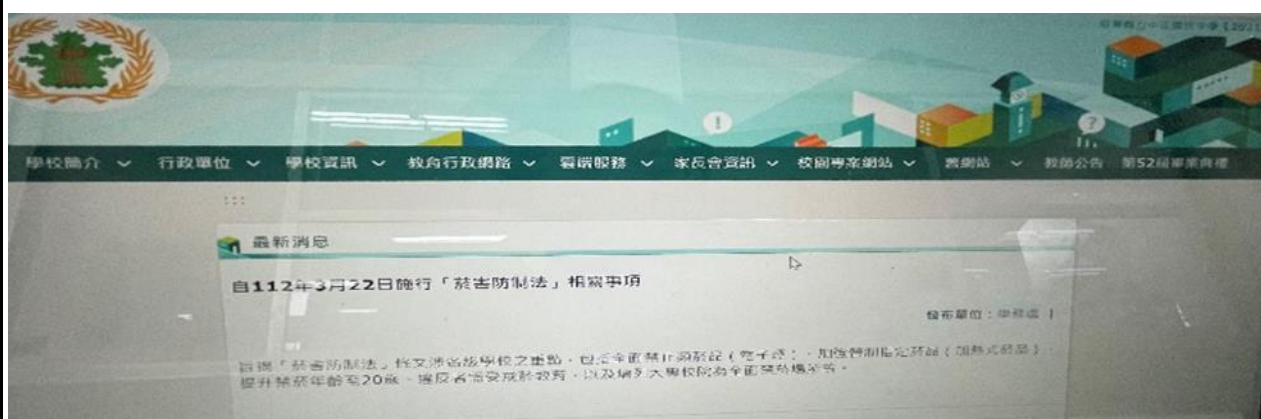
一起愛海洋台江淨灘活動課程



學校健促相關社團:急難救護社

## 五、社區關係

1. 在聯絡簿上黏貼「菸檳防制」等相關刊物文宣、訊息，向學生及家長宣導正確觀念。
2. 邀請家長參與菸檳防制資訊宣導。
3. 校門口、校園走廊及公佈欄等明顯處張貼禁菸標誌、拒菸檳宣導標語、海報及宣導資料，營造無菸檳校園空間。
4. 配合親師座談會建立導師與家長溝通橋梁，了解學生心理狀況。
5. 利用學校網頁、川堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動健康促進議題訊息。
6. 結合社區醫療資源、民間公益團體、基金會協助學校推動健康促進。
7. 結合專任輔導教師、社工師、心理師等專業教育人員，進行輔導活動。



### 校網宣導並推動健促訊息



### 穿堂公佈欄邀請家長&學生參與宣導



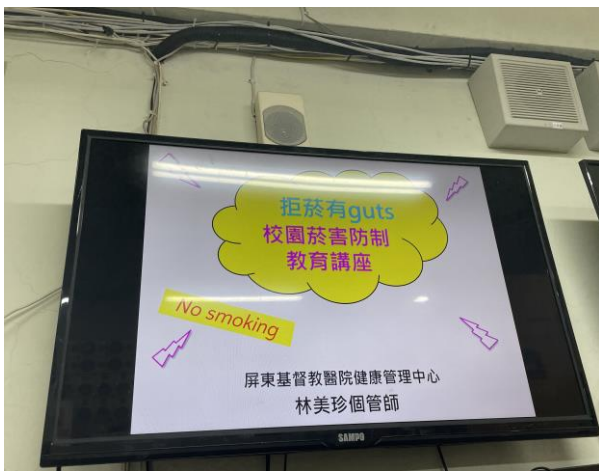
親師座談會舉辦拒菸檳宣導活動



宣導標語牆專區張貼禁菸標誌

## 六、健康服務

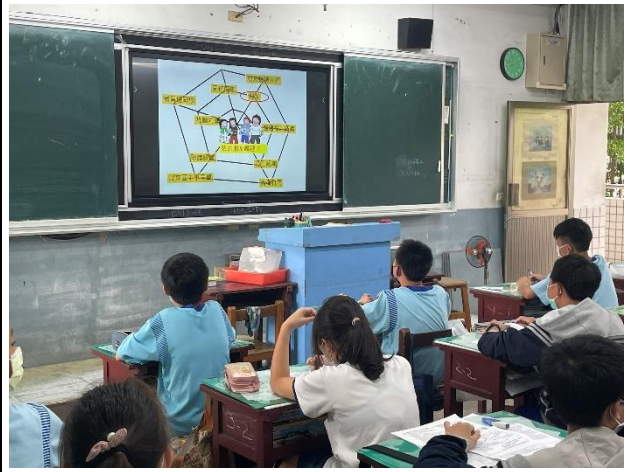
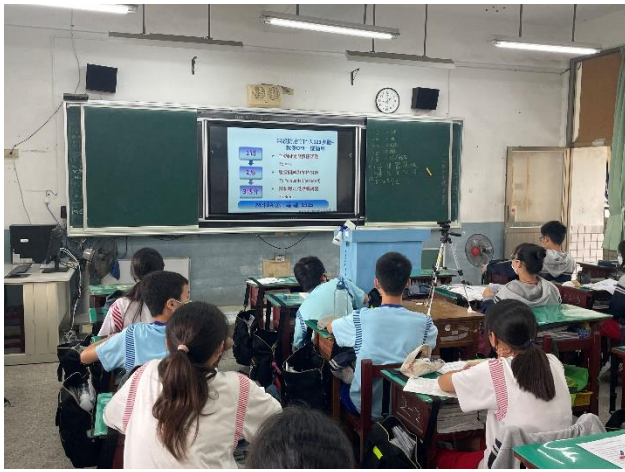
1. 掌握吸菸及嚼食檳榔學生的名冊，並定期追蹤了解情況，提供相關衛教，追蹤輔導，提供正向方法紓壓。
2. 結合生命教育議題，讓學生回家勸戒家人及朋友戒菸。
3. 口腔黏膜異常學生落實轉診矯治、追蹤。
5. 協助心理健康促進諮詢與心理健康服務。



舉辦禁菸講座



辦理 SDGs 永續教育環境研習



生命教育議題入班宣導



校慶拒菸檯攤位健康檢測





# 參、計畫內容實施策略與特色成果

## 111 學年度運動會亮點成果—許孩子一個清新的未來



校慶拒菸檯位電子菸 30 問有獎徵答

# 一、菸檳攤位佈置



分為知識區、宣導區與摸彩區

## 二、來賓&家長參與



來賓與家長們一起為守護孩子來共襄盛舉

### 三、師長融入



師長們熱情相挺，為長知識而努力答題

## 四、學生同歡之一：老師帶隊篇



班導師帶領著學生共同參與最寶貴的「健康」課

## 四、學生同歡之二：圈圈叉叉篇



藉由電子菸 30 問，學生勇於回答樂開懷

## 四、學生同歡之三：代幣抽題篇



學生抽出題目並踴躍回答，答錯有反菸檳大使予以提示

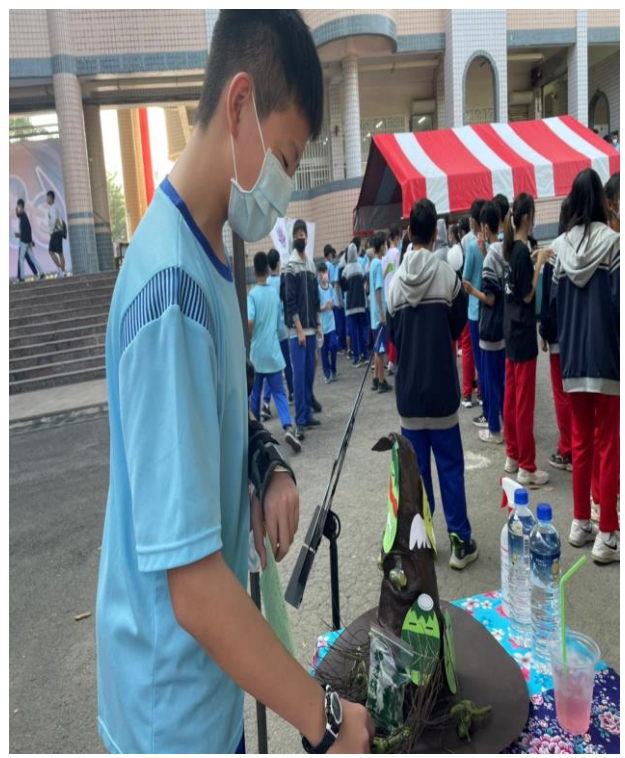


#### 四、學生同歡之四：網紅就是你/妳



答對題目的學生可以和吉祥物「檳菸懶」等打卡合照

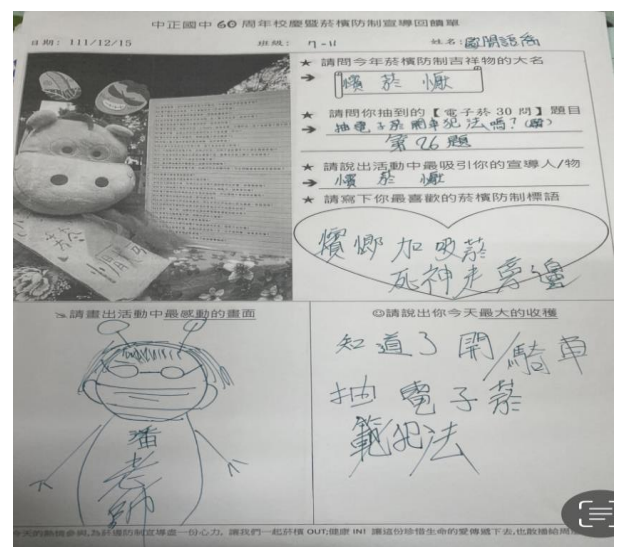
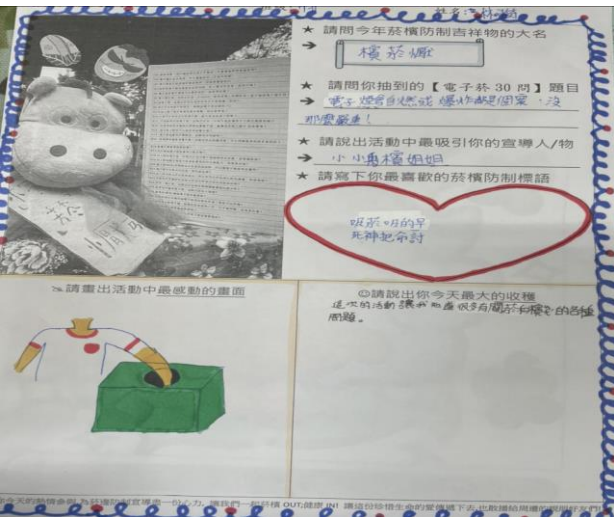
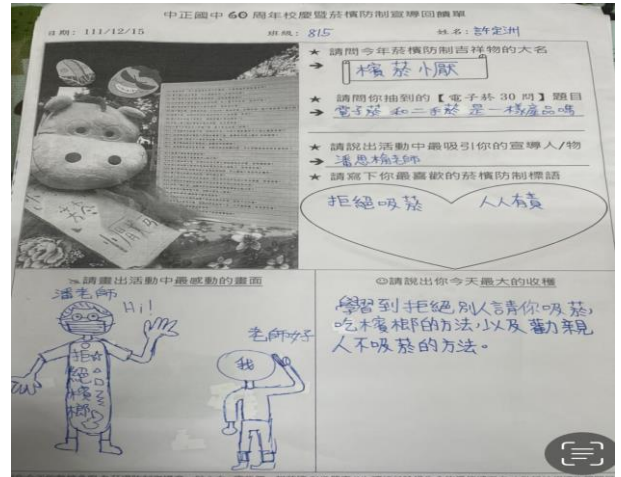
#### 四、學生同歡之五：發現新大陸



實體檳榔在攤位中讓孩子們大開眼界



# 五、學習單回饋分享

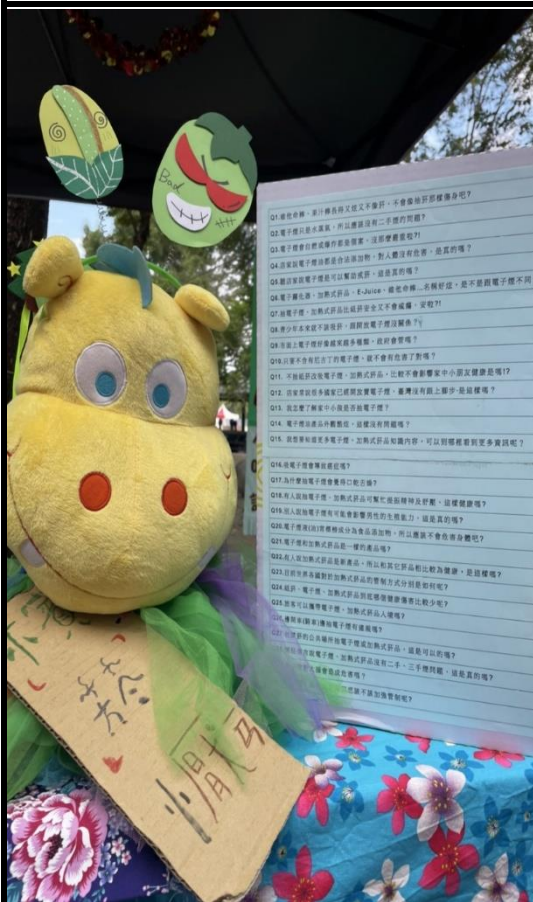


孩子的用心回饋讓反菸拒檳化為行動

日期：111/12/15

班級：

姓名：



★ 請問今年菸檳防制吉祥物的大名

➔

★ 請問你抽到的【電子菸 30 問】題目

➔

★ 請說出活動中最吸引你的宣導人/物

➔

★ 請寫下你最喜歡的菸檳防制標語

🎨 請畫出活動中最感動的畫面

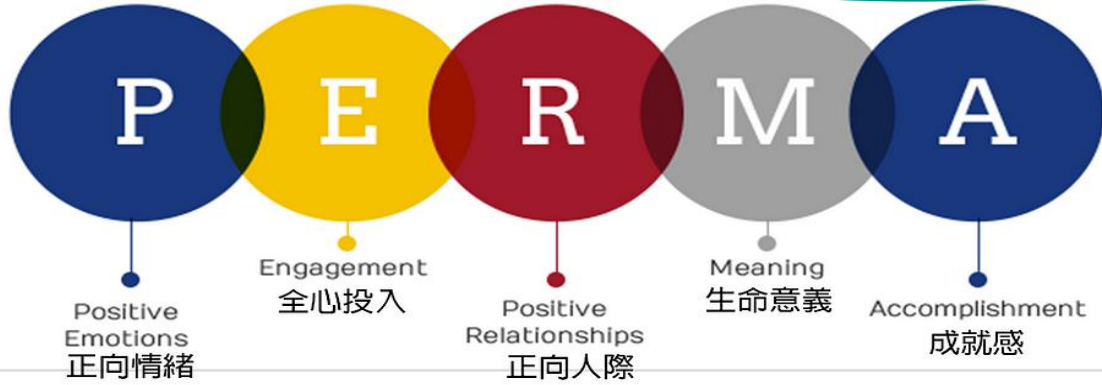
😊 請說出你今天最大的收穫

謝謝你今天的熱情參與，為菸檳防制宣導盡一份心力，讓我們一起菸檳 OUT; 健康 IN!  
 讓這份珍惜生命的愛傳遞下去，也散播給周遭的親朋好友們！

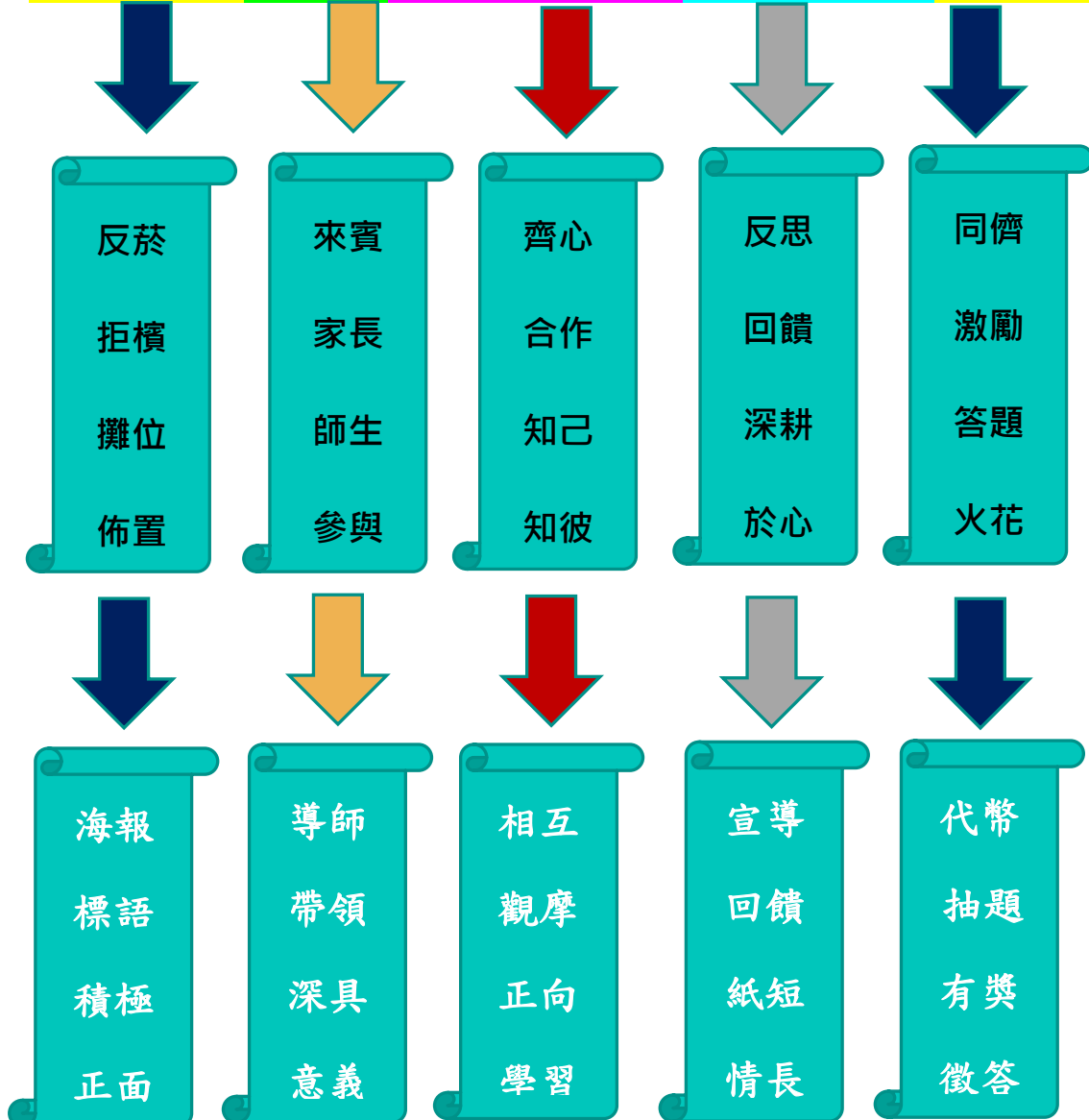


# 肆、成效評價:從運動會闖關探討正向心理

學校衛生政策—運動會辦理健康促進菸檳闖關攤位



學校物質環境 社區關係 學校社會環境 健康教學與活動 學校物質環境



## 伍、實施成果:具體績效及前後測結果

### 一、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	41	52.6	45	53.6
女	37	47.4	39	46.4
年級				
國中七年級	53	67.9	54	64.3
國中八年級	25	32.1	30	35.7
同住家人抽菸習慣				
是	23	29.5	30	35.7
否	55	70.5	54	64.3
要好朋友抽菸習慣				
是	3	3.8	4	4.8
否	75	96.2	80	95.2
身邊是否有人「反對」抽菸				
是	78	100.0	84	100.0
否	0	0	0	0
同住家人				
與父母親同住在一起	58	74.4	65	77.4
只與父親或母親之任一方同住	17	21.8	14	16.6
只與祖父母或外祖父母同住	3	3.8	5	6.0
只與親戚朋友(非父母親、祖父母及外祖父母)同住	0	0	0	0
<p>➢ 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。</p> <p>➢ 由於前測施測時間較晚（111/ 11 月中；後測為 3 月中實施），110 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。</p>				

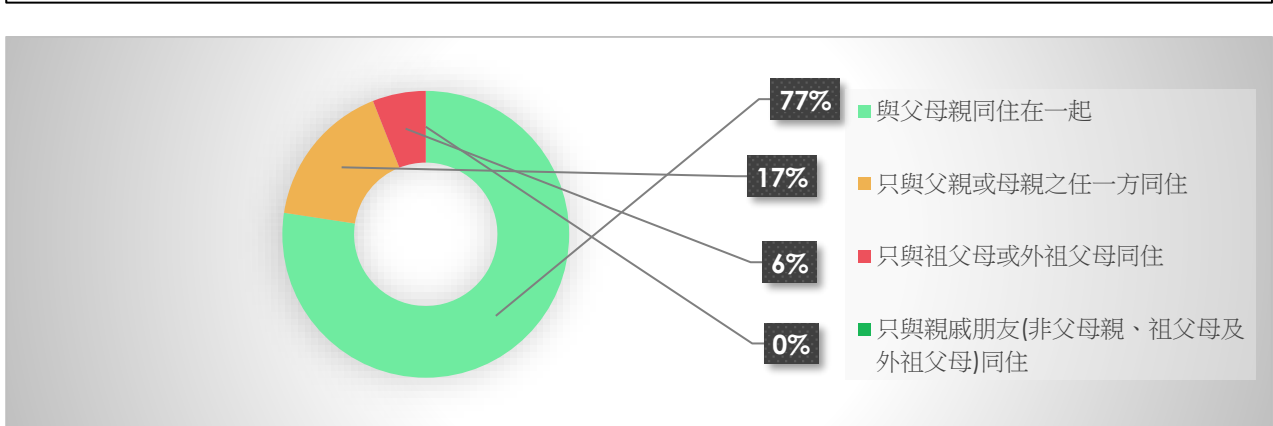
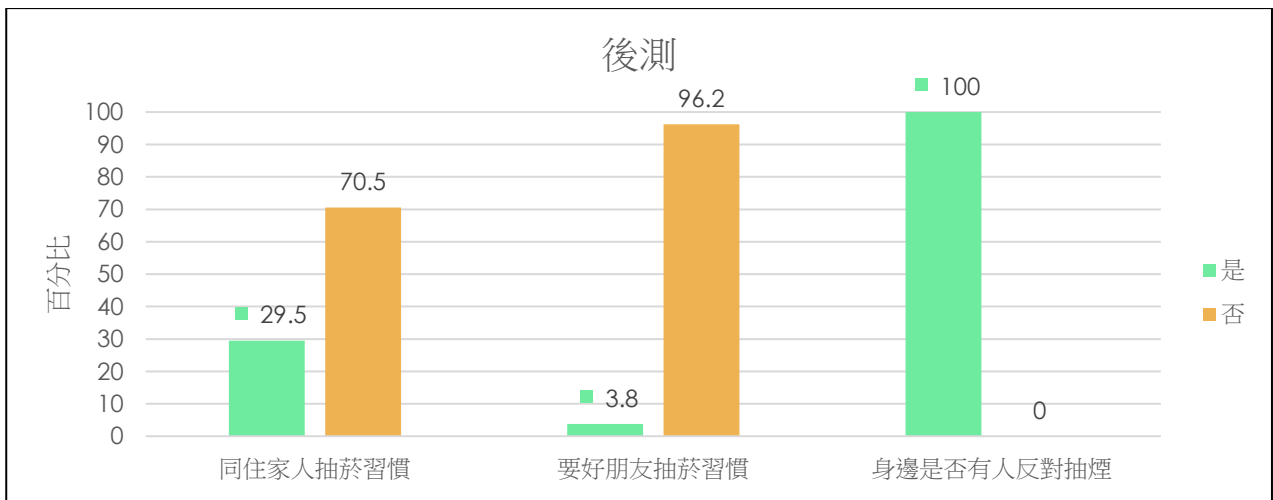
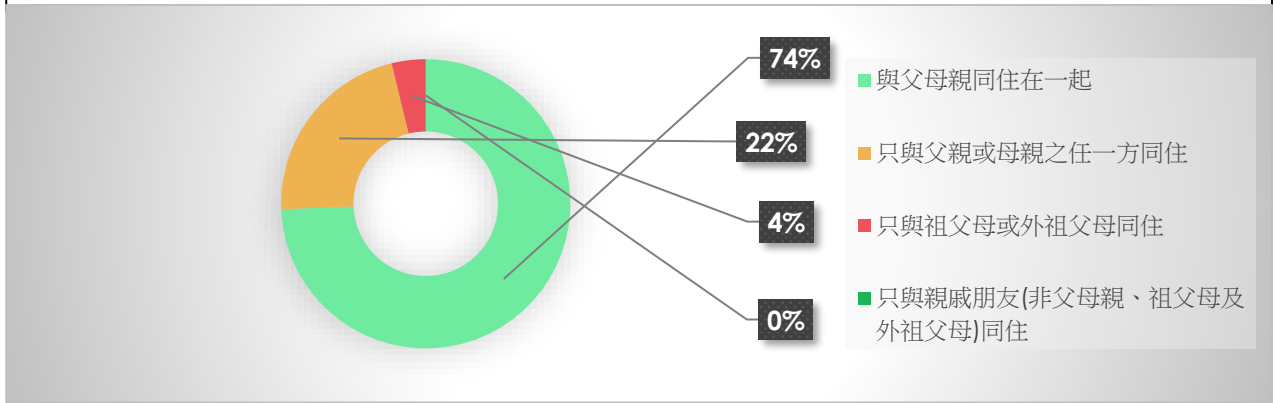
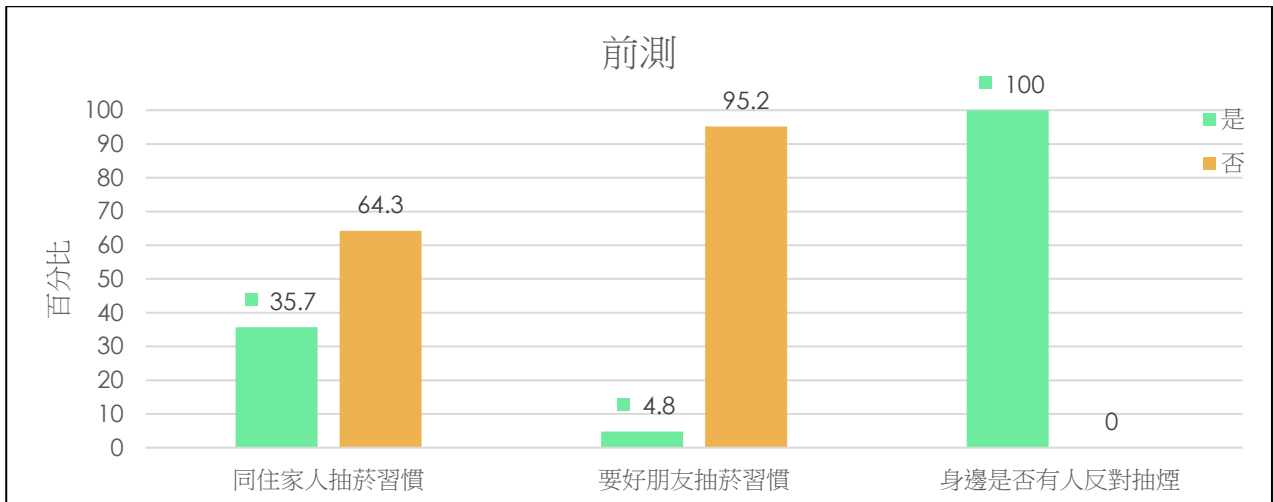


表 2 菸品使用行為及戒菸檳課程

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
<b>是否使用過任何菸品或檳榔</b>				
從沒有	75	96.2	81	96.4
曾經嘗試	3	3.8	3	3.6
最近 30 天有使用	0	0	0	0
<b>近 30 天內曾使用以下產品(複選)</b>				
紙菸	0	0	0	0
紙菸, +電子煙	0	0	0	0
電子煙	0	0	0	0
都沒有使用	3	3.8	3	3.6
<b>最近 30 天是否曾經嚼過檳榔</b>				
否	3	3.8	3	3.6
是	0	0	0	0
<b>是否參加過戒菸教育</b>				
否	3	3.8	0	0
是	0	0	3	3.6
<b>是否參加過戒檳教育</b>				
否	3	3.8	1	1.2
是	0	0	2	2.4

- 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，在紙菸與電子菸的種類皆為 0。





表 3 無菸無檳校園活動

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
前學期有推動[無菸校園]活動	66	84.6	76	90.5
前學期有推動[無檳校園]活動	63	80.8	73	86.9
前學期有調查過吸菸及嚼檳行為	64	82.1	70	83.3

表 4 菸、檳暴露情形

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
校園二手菸暴露	3	3.8	4	4.8
校園檳榔暴露	0	0	1	1.2
家庭二手菸暴露	20	25.6	26	31.0
家庭檳榔暴露	8	10.3	13	15.5

表 5 學校的課程和活動

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
有上過菸品危害與檳榔危害的課程活動	71	91.0	78	92.9
有教導你如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動	68	87.2	80	95.2
有詢問你在拒絕菸品與拒絕檳榔過程中可能面對的困難	56	71.8	63	75.0

表 6 學校的課程和活動幫助程度/表 5 答有者[每題 1~5 分]

變項	前測	後測
有上過菸品危害與檳榔危害的課程活動，其幫助程度	4.45(±1.01)	4.36(±0.97)
有教導如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動，其幫助程度	4.32(±1.05)	4.42(±0.96)
有詢問在拒絕菸品與拒絕檳榔過程中可能面對的困難，其幫助程度	4.25(±1.19)	4.3(±1.05)

在推動無菸無檳校園活動中，可明顯看出後測比例是增加的。

另外，在學校所推動反菸拒檳融入課程和宣導活動中，亦發現後測結果亦是呈現顯著成長。

但是，後測結果在針對菸品危害的課程和活動幫助程度上卻呈現小幅度下降，因此，建議在課程設計上再予以做調整與設計。



pixtastock.com - 64563799

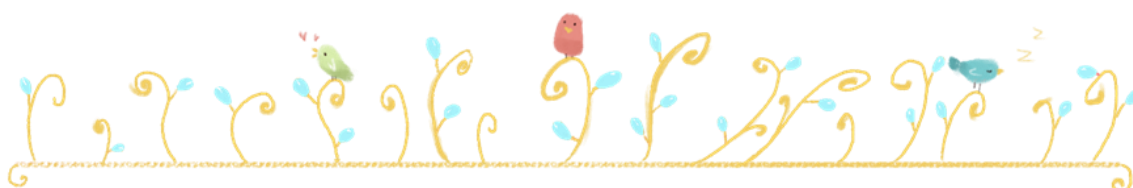


表 7 對菸檳危害防制教育於健康促進學校各範疇感知程度[每題 1~5 分]

變項	前測(N=78)	後測(N=84)
1.學校訂有全面禁菸(含禁電子煙)及禁嚼檳榔的規定。	4.36(±1.04)	<b>4.21(±1.07)</b>
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。	4.23(±1.04)	<b>4.13(±1.19)</b>
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。	4.17(±1.14)	<b>4.18(±1.2)</b>
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	4.13(±1.12)	<b>4.14(±1.17)</b>
5.學校有教我在生活中反菸拒檳的技能。	4.46(±0.94)	<b>4.46(±0.99)</b>
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)。	4.22(±1.16)	<b>4.19(±1.12)</b>
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。	4.1(±1.15)	<b>4.04(±1.17)</b>
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)	3.4(±1.58)	<b>3.45(±1.47)</b>
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。	3.24(±1.61)	<b>3.14(±1.51)</b>
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。	3.46(±1.53)	<b>3.5(±1.45)</b>
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)。	3.5(±1.42)	<b>3.52(±1.49)</b>
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。	3.6(±1.42)	<b>3.61(±1.42)</b>
13.學校有辦理電子煙及加熱式菸品危害防制的宣導教育。	3.94(±1.25)	<b>4(±1.34)</b>
總分(13~65分)	50.81(±12.26)	<b>50.58(±11.62)</b>

表 8 菸檳危害防制教育推廣成效

變項	前測(N=78)	後測(N=84)	t 值	p 值
知識(0~12 分)	8.29(±2.87)	8.49(±2.26)	0.478	0.633
健促活動感知(13~65 分)	50.81(±12.26)	50.58(±11.62)	-0.120	0.905
態度(7~35 分)	31.67(±5.87)	31.45(±5.04)	-0.250	0.803
不使用意圖(6~30 分)	27.28(±6.21)	27.92(±5.04)	0.717	0.474
自我效能(6~30 分)	27.96(±4.75)	28.44(±4.13)	0.686	0.494

➤ 由於前測施測時間較晚(111/11月中;後測為3月中實施),110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。	69	88.5	76	90.5
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。	55	70.5	61	72.6
3. 「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。	58	74.4	69	82.1
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。#	56	71.8	63	75.0
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)	32	41.0	36	42.9
6. 電子煙不會成癮,可以幫助人們戒菸。#	63	80.8	74	88.1
7. 電子煙產生水蒸氣,沒有二手菸的問題。#	58	74.4	60	71.4
8. 電子煙液(油)是合法添加物,對人體沒危害。#	60	76.9	68	81.0
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。	59	75.6	52	61.9
10. 電子煙在台灣使用是合法的。#	22	28.2	31	36.9
11. 檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及莖葉)本身就是致癌物質。	55	70.5	56	66.7
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。	60	76.9	67	79.8

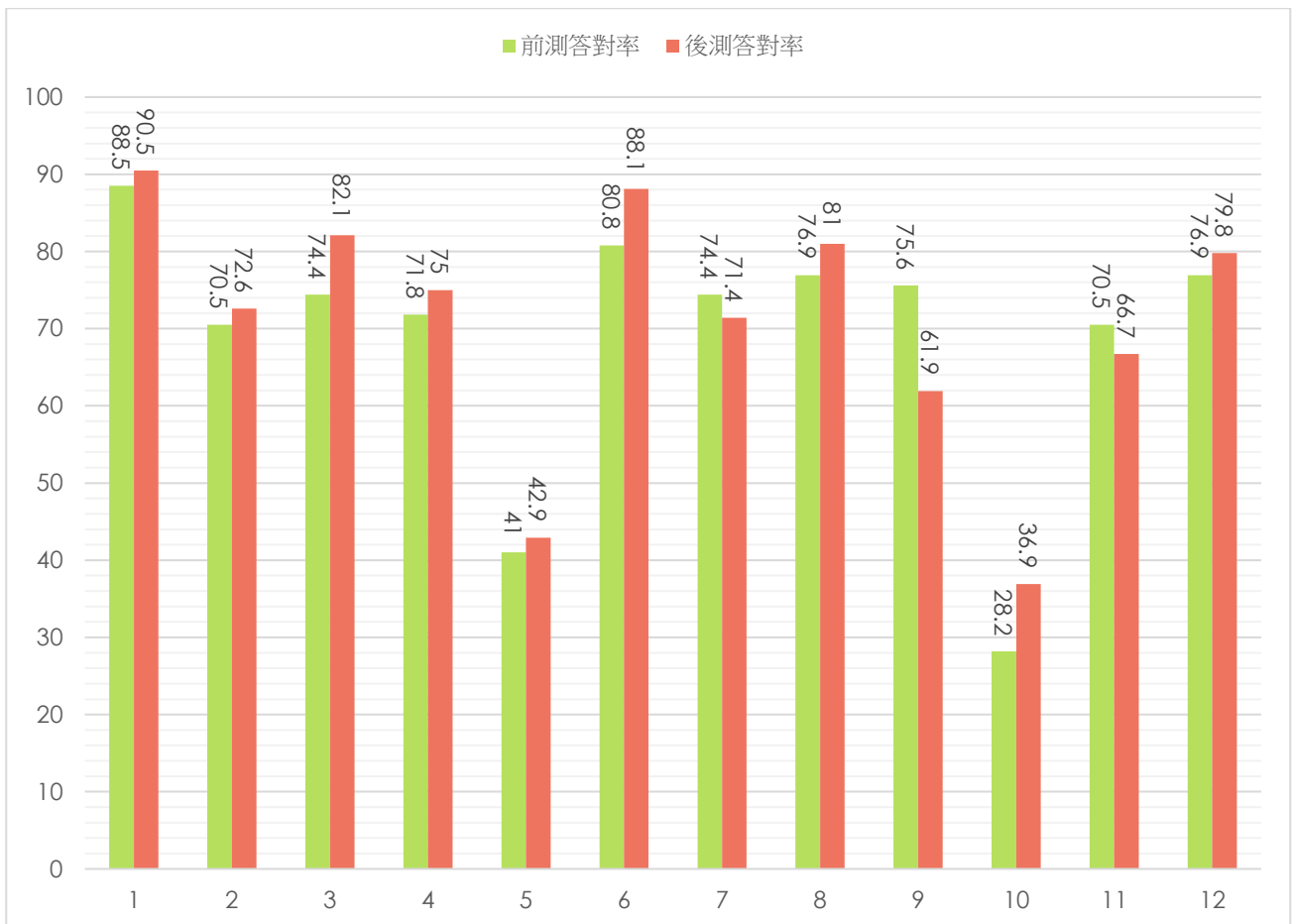


表 10 菸檳危害防制教育推廣成效—態度[每題 1~5 分]

變項	前測(N=78)	後測(N=84)
1. 我認為自己 <u>不可以</u> 吸菸(含加熱菸)。	4.59(±0.97)	4.6(±0.92)
2. 我認為自己 <u>不可以</u> 吸<電子煙>。	4.56(±0.99)	4.67(±0.78)
3. 我認為自己吸菸或吸到二手菸都會危害我的健康	4.65(±0.85)	4.67(±0.83)
4. 我認為吸菸會讓人看起來更有魅力#	4.35(±1.27)	4.2(±1.39)
5. 我認為自己 <u>不可以</u> 嚼檳榔	4.64(±0.94)	4.52(±1.01)
6. 我認為嚼檳榔會損害我的健康	4.62(±0.93)	4.57(±1)
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#	4.26(±1.33)	4.23(±1.35)

表 11 菸檳危害防制教育推廣成效—不使用意圖[每題 1~5 分]

變項	前測(N=78)	後測(N=84)
1. 如果好朋友給我 <u>菸品</u> ，我 <u>不會</u> 使用。	4.49(±1.1)	4.63(±0.88)
2. 在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>菸品</u> 。	4.54(±1.1)	4.68(±0.87)
3. 如果好朋友給我 <u>電子煙</u> ，我 <u>不會</u> 使用。	4.49(±1.13)	4.63(±0.89)
4. 在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>電子煙</u> 。	4.55(±1.09)	4.69(±0.84)
5. 如果好朋友給我 <u>檳榔</u> ，我 <u>不會</u> 使用。	4.63(±0.99)	4.64(±0.89)
6. 在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>檳榔</u> 。	4.59(±1.02)	4.64(±0.9)



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=78)	後測(N=84)
1. 當同學或朋友邀我 <u>吸菸</u> 時，我會說「不」	4.63(±0.93)	4.75(±0.69)
2. 當同學或朋友邀我 <u>吸電子煙</u> 時，我會說「不」	4.63(±0.9)	4.75(±0.69)
3. 當同學或朋友邀我 <u>嚼檳榔</u> 時，我會說「不」	4.67(±0.85)	4.75(±0.71)
4. 我能分辨菸(煙)品的廣告用語，拒絕誘惑而且不購買、不使用。	4.67(±0.78)	4.73(±0.72)
5. 我不會使用菸、檳榔來紓解壓力，我能用正向(適當)方法調解壓力。	4.71(±0.74)	4.73(±0.78)
6. 我不使用菸、檳榔來交朋友，也能有良好人際關係。	4.67(±0.86)	4.74(±0.71)



## 陸、結論與建議

### 結語

本校學生背景介於農村與公教家庭之間，抽菸嚼檳的孩子雖然不多，但仍致力於無菸無檳校園，許孩子一個「淨呼吸」的現在與未來！學琴的孩子不會變壞，但我們更深信：「會去抽菸嚼檳的絕對不是壞孩子！」他們因受原生家庭影響，或是拜同儕從眾行為所賜，抑或是結交不良校外人士而受誘惑等因素而染上菸癮，因此，學校透過不同的宣導方式、多元的跨領域或主題式融入課程及進行陽明交大的前後測感知問卷分析，讓孩子能在各種誘惑來臨時，仍能處變不驚，勇敢 Say NO! 如此一來，孩子也才能學會懂得去「拒絕熟人的第一根菸」！

### 困境

1. 政策推動上 → 大學校行政單位因業務不同而各自為政，始終難以同步整合。
2. 行政執行上 → 各處室分工給多位協助行政，而新手上路，理念難以付諸實踐。
3. 教師教學上 → 教師兼行政減課有限力不足，專業領域不同，對健促不甚清楚。
4. 家長態度上 → 家長因工作繁忙多採被動立場，社區民眾亂丟菸蒂，無法身教。

### 建議

1. 宣導活起來 → 讓菸檳宣導活動再進化創新，結合趣味桌遊取代純粹的知識講習。
2. 戒菸幫幫我 → 與輔導室高關懷合作，成立一對一的戒菸養成專班。
3. 課程趣融入 → 鼓勵教師參與戒菸教育培訓種子班並跨域設計融合實作課程。
4. 巡邏熱點區 → 定期辦理掃街活動，警民合作走讀社區，加強菸蒂亂丟之熱點巡邏。