

新竹市立光華國民中學 111 學年度  
「菸檳防制教育推廣計畫績優成果」報告

【第二部分：實施成果報告】

壹、 學校背景與現況分析：

一、學校背景

本校位處於新竹市北區，屬於傳統住商混合地區的學校，學校校齡 66 年，屬於市區中大型學校，面臨少子化、越區就讀和私立學校競爭導致班級數減少，學生家庭型態以單親家庭、隔代教養、新住民與身心障礙的學生比例偏高，且家人在菸檳使用頻率上也高。加上學校周遭便利商店、速食店、夾娃娃機店…等等讓學生群聚場所多，外在誘因繁多，學生容易因同儕影響染上吸菸嚼檳等壞習慣，學校與社區互動緊密，加上校園開放提供民眾從事休閒活動，彼此影響甚鉅。此外學區家長社經地位兩極化，但社經地位的差異與環境仍會影響到青少年的健康生活習慣的養成，因此藉此計畫讓本校學生及社區人士能提升菸檳危害認知、熟悉反菸拒檳技巧、促進選擇健康生活態度、鼓勵宣導自我理念共創美好健康社區環境。

二、學校基本資料概況

本校目前教職員工 171 人，學生人數 1467 人，詳細班級分布如下表：

|     | 普通班  | 資優班 | 資源班 | 特教班 | 總數   |
|-----|------|-----|-----|-----|------|
| 班級數 | 55 班 | 3 班 | 2 班 | 1 班 | 61 班 |

特殊社經背景分析如下表：

|    | 原住民   | 新住民   | 身心障礙  | 低收    | 中低收   | 總數     |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 人數 | 26 人  | 97 人  | 110 人 | 33 人  | 30 人  | 296    |
| 比例 | 1.77% | 6.61% | 7.50% | 2.25% | 2.04% | 20.18% |

### 三、學校現況分析

SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略：

| 項目      | S 優勢   | W 劣勢   | O 機會   | T 威脅  | S 策略   |
|---------|--|--|--|---|--|
| 學校政策    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校願景結合健促議題。</li> <li>2. 擬定菸、檳危害防制年度工作計畫並開會議。</li> <li>3. 成立菸、檳危害防制校園推動小組，推動計畫。</li> <li>4. 透過問卷了解學生及家庭抽菸及嚼檳榔的概況，並進行「前後測成效評價」分析。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校屬中大型學校，學生人數多且各處室宣導議題及活動多，難以完善實施菸檳宣導。</li> <li>2. 健康教育課程每學期有其內容進度，難以每學期深入教授菸檳防治課程。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校為新竹市菸檳防治中心學校，菸檳防治為全市重要發展議題。</li> <li>2. 擁有很多教育部、教育處及教育局的資源。</li> <li>3. 政府將「無菸校園」列為實施政策，受全民支持與認同。</li> </ol>                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電子煙容易購買及攜帶方便，帶來學校不易查獲。</li> <li>2. 問題家庭比例偏高，且工作繁，無暇照顧子女，家人在菸、檳使用頻率上也較高，家庭教育不易配合。</li> <li>3. 弱勢學生支持配套不足。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過校務會議、導師會議、與家長委員會會議時宣導菸檳防治觀念，落實無菸與無檳校園。</li> </ol>  |
| 健康服務    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對高風險學生提供辦理學生CO 檢測。</li> <li>2. 針對吸菸與嚼食檳榔學生，給予戒菸檳教育。</li> <li>3. 針對高風險學生給予空中菜園及掃具修繕任務，給予正向成就支持。</li> <li>4. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少部分家長，對於健康的生活型態認知需加強宣導。</li> <li>2. 家庭及社區二手菸、二手菸問題多。</li> </ol>                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由多元活動，例：校慶園遊會-菸檳健促闖關活動，吸引家長及社區民眾一同參與。</li> <li>2. 藉由校團隊及社團活動給予正向參與機會。</li> <li>3. 藉由合歡山、綠島、溯溪、單車環島等大型戶外活動打造5正4樂健康生活。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長對於菸檳防制活動參與度低。</li> <li>2. 部分社區機構對於菸檳防治宣導參與有所限制無法配合。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對吸菸嚼檳榔學生收案管理追縱。</li> <li>2. 強化以校園服務進行改過銷過的機制，讓高風險學生能多多參與高成就感的活動。</li> <li>3. 善用校園新聞網，增加學生成就曝光率，強化學生正向意義。</li> </ol>            |
| 健康教學與活動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理全市教師菸檳防治研習宣導。</li> <li>2. 菸、檳危害防制教材融入課程教學活動</li> <li>3. 辦理防菸、拒檳教育藝文競賽。</li> <li>4. 印製菸檳防制海報，深入學校</li> </ol>                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授課時間有限，反菸拒檳議題融入教學過程中，內容受限</li> <li>2. 學校實施的菸檳防治教育，對家庭及社區民眾菸檳防治的改善成效有限。</li> </ol>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引入陽光基金會口友現身宣講活動。</li> <li>2. 七年級健教課程進行菸檳防制教學。</li> <li>3. 與衛生局合作辦理全市教師菸檳防治研習宣導</li> <li>4. 於5/31世界無菸日與衛生局</li> </ol>             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不易開發菸、檳危害防制教材</li> <li>2. 家長放任及同儕的影響，導致要學生很難戒菸。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校師生都是反菸檳大使</li> <li>2. 菸檳防治宣導融入各領域，透過教學落實菸檳防治觀念</li> <li>3. 指導學生拍攝YT 影片，多元轉化介面影音宣導，影響更廣大。</li> <li>4. 辦理菸檳防制倡議活動，由</li> </ol> |

|      |   |   |  |  |   |
|------|---|---|--|--|---|
|      | 社區及全市國中小學校。   |   | 合作辦理反菸拒檳遊行。  |  | 學生生活相關的角度為出發點，學生說服學生效果更大。   |
| 物質環境 | 1. 校內全面實施禁菸，並於校門口張貼防菸拒檳標誌海報。<br>2. 購置菸檳危害防制相關器具及教材。                       | 1. 校園施工人員於上課時間抽菸，不易管理。<br>2. 校園週邊有許多菸檳販賣處，學生上學途中易受環境影響。 | 1. 鄰近醫療單位可提供教學資源<br>2. 校園跑馬燈、佈告欄張貼反菸檳海報或衛教資訊。  | 1. 因放學及放假時段校園開放，社區運動民眾吸菸亂丟菸蒂易造成校園髒亂及二手菸問題。 | 1. 透過各種方式宣導與規範管理，落實無菸無檳校園。<br>2. 說服社區商店張貼菸檳防制海報。  |
| 社會環境 | 1. 落實反菸拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸及嚼食檳榔。<br>2. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導          | 1. 家長和社區民眾吸菸人口較多以年長者及男性居多，影響學童健康及觀念。                    | 1. 訂定每學期菸害檳榔防制宣導週。   | 1. 家長及社區民眾對校園禁菸檳認知不足且不配合學校政策，學生吸菸比例會提升。    | 1. 主動拜訪社區商家，請勿販售香菸與檳榔給未滿 20 歲的青少年，維護學生健康<br>2. 於班親會向家長宣導無菸無檳家庭的概念。<br>3. 於開放校園張貼菸檳防制標語、法令及海報。 |
| 社區關係 | 1. 組織訓練菸、檳危害防制志工。<br>2 接洽社區衛生局所或台大醫院，進宣導講師辦理菸檳教育講座。<br>3. 申請陽明交大菸檳防制計畫支持。 | 1. 有學生在校外吸菸被警察查獲轉知衛生局發文                                 | 1. 衛生局辦理學生菸害防制網路大會考活動<br>2. 利用校慶、班親會辦理請家長配合學校教育並推動無菸家庭觀念<br>3. 利用親子學習單向社區宣導無菸無檳健康生活概念。 |  | 1. 鼓勵學生參加 111 年衛生局辦理學生菸害防制網路大會考活動。<br>2. 鼓勵學生與家長、鄰居共同完成菸檳防制親子學習單。                             |

## 貳、目的：

1. 111 學年菸檳防制教育推廣以「我選擇拒菸，我選擇健康」、「檳來將擋」為主軸。
2. 透過特色課程、文藝競賽、校慶各式活動及宣講活動，推廣菸、檳危害防制理念。
3. 舉辦特色戶外活動：合歡山健行、綠島騎跡、泰崗溪溯溪、單車環島，增加正向心理健康。
4. 開設各式社團、成立各種校團隊及舉辦各式競賽，強化五正四樂正向心理支持度。
5. 拍攝 YT 影片教導學生及社區民眾拒絕菸檳的方法，以維護自身健康。
6. 藉由學生菸檳防制倡議活動，加強落實無菸、檳校園。
7. 舉辦全市教師菸檳防制知能研習，強化影響力。
8. 印製菸檳防制海報張貼於全市內各國中小及學校周圍社區，加強菸檳防制宣導。
9. 藉由親子學習單的共學，在家庭及社區鄰居間進行推廣，促進無菸檳家庭及社區。
10. 舉辦社區服務活動，經營良好社區關係，喚起社區居民對環境健康的重視。
11. 舉辦菸檳防制社區遊行，提升家長及社區民眾參與菸檳危害防制參與率。

健康個人

微笑校園

幸福家庭

共好社區



參、計畫內容實施策略：(健康促進六大範疇推動拒菸、拒檳教育活動內容、策略)

### 一、成立學校健康促進委員會

每學期定期召開學校健康促進委員會及菸害防制會議，透過行政人員及教師專業會談，推行學校健康促進政策，建立學校教職員工生健康自我管理觀念，增能菸害防制實務能力。

| 職 稱        | 姓 名  | 編 組 任 務  |
|------------|--|--|
| 計畫主持人-校長   | 林茂成  | 總理本校健康促進學校一切相關事宜   |
| 指導教授       | 洪兆嘉教授  | 輔導本中心議題夥伴學校之運作及知能諮詢                                      |
| 地方輔導委員     | 洪碧霜校長  | 輔導本中心議題夥伴學校之運作及知能諮詢                                      |
| 地方輔導委員     | 黃信驤校長  | 輔導本中心議題夥伴學校之運作及知能諮詢                                      |
| 協同主持人-學務主任 | 胡嘉森  | 協助推行健康促進相關事務，協調處室配合相關活動。                                 |
| 協同主持人-教務主任 | 陳怡伶  | 協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜                                       |
| 協同主持人-總務主任 | 吳容茹  | 協助健康促進計劃環境建置之事宜。   |
| 協同主持人-輔導主任 | 賴煜勝  | 協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作                                      |
| 研究人員-衛生組長  | 施宣如  | 1. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。<br>2. 負責營造維持健康促進個人、學校、家庭及社區之規劃及執行。 |
| 研究人員-活動組長  | 羅曼玉  | 1. 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。<br>2. 協助各項宣導及學生活動之推展。            |
| 研究人員-輔導組長  | 洪正容  | 協助各項計畫活動之推展。   |
| 研究人員-護理師   | 黃律馨<br>彭怡婷                                   | 1. 負責健康促進相關活動的推動。<br>2. 負責效果評價及資料分析統計。                   |
| 研究人員-會計主任  | 洪淑敏  | 負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。                                    |
| 研究人員-教學組長  | 許富楠  | 負責健康促進相關活動課程融入規劃   |
| 研究人員-資訊組長  | 張祐誠  | 負責健康促進相關活動的網路宣傳  |
| 研究人員-家長會代表 | 陳韻捷  | 協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜                                  |
| 諮詢單位       | 新竹市教育處<br>國立陽明交大                             | 協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請                                 |
| 諮詢單位       | 新竹市衛生局<br>北區衛生所<br>新竹臺大醫院<br>陽光基金會<br>新竹馬偕醫院 | 協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。                                      |
| 諮詢單位       | 新竹市校外會                                       | 協助提供各項諮詢資源及相關服務  |

## 二、計畫內容與策略：

| 主題<br>範疇 | 活動內容（策略）                                 | 工作<br>團隊 | 活動對象        | 實施日期                  |
|----------|--|----------|-------------|-----------------------|
| 整體<br>政策 | 1. 擬定菸、檳危害防制年度工作計畫並定期召開會議。               | 學務處      | 全校師生        | 111/9/1~<br>112/6/30  |
|          | 2. 成立菸、檳危害防制校園推動小組，以利計畫推動。               | 學務處      | 全校師生        | 111/9/1~<br>112/6/30  |
|          | 3. 透過問卷調查，了解學生家庭抽菸及嚼檳榔的概況，並進行前後測成效評價分析。  | 學務處      | 全校學生        | 111/10/1~<br>112/5/31 |
|          | 4. 菸、檳危害防制計畫成果彙整。                        | 學務處      | 全校學生        | 112/4~6月              |
| 物質<br>環境 | 1. 校內全面實施禁菸，並於校門口張貼防菸拒檳標誌。               | 總務處      | 全校師生、<br>家長 | 全年辦理                  |
|          | 2. 健康中心菸檳危害防制相關教材的申請與購置。                 | 學務處      | 全校師生        | 全年辦理                  |
|          | 3. 學校健康促進專欄張貼菸、檳危害防制相關海報。                | 學務處      | 全校師生        | 全年辦理                  |
|          | 4. 印製菸檳防制海報並張貼於全市國中小及學校社區商店。             | 學務處      | 全市國中小<br>社區 | 112/2/13~<br>112/6/30 |
| 健康<br>技能 | 1. 辦理全市教師菸檳防制研習宣導，提升對菸檳的認知力。             | 教務處      | 全校教師        | 111/9/1~<br>112/6/30  |
|          | 2. 開發及彙整菸、檳危害防制教材融入課程教學活動。               | 教務處      | 全校教師        | 111/9/1~<br>112/6/30  |
|          | 3. 透過生活技能的融入，落實防菸、拒檳課程與教學。               | 教務處      | 全校教師        | 111/9/1~<br>112/6/30  |
|          | 4. 辦理防菸、拒檳教育藝文競賽。                        | 學務處      | 全校學生        | 112/2/13~<br>112/3/30 |
|          | 5. 指導學生拍攝拒菸技巧的 YT 影片，多元轉化介面影音宣導，影響更廣大。   | 學務處      | 全校學生        | 112/2/01~<br>112/6/30 |
|          | 6. 辦理菸檳防制倡議活動，由學生生活相關的角度為出發點，學生說服學生效果更大。 | 學務處      | 全校學生        | 112/2/13~<br>112/4/30 |
| 社會<br>環境 | 1. 落實防菸、拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸及嚼檳榔。 | 輔導室      | 全校師生        | 111/9/1~<br>112/6/30  |
|          | 2. 辦理菸、檳危害防制宣導週。                         | 學務處      | 全校師生        | 111/9/1~<br>112/6/30  |
|          | 3. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導。                    | 輔導室      | 全校師生        | 111/9/1~              |

|                  |  |     |             |                      |
|------------------|--|-----|-------------|----------------------|
|                  |  |     |             | 112/6/30             |
|                  | 4. 主動拜訪社區商家，請勿販售香菸與檳榔給未滿 20 歲的青少年，維護學生健康                         | 學務處 | 社區          | 112/5/31             |
| 社<br>區<br>關<br>係 | 1. 組織訓練菸、檳危害防制志工。  | 學務處 | 全校學生        | 111/9/1~<br>112/6/30 |
|                  | 2. 接洽社區衛生所或健康中心，進行家長及社區口腔、肺部健康檢查<br>提供菸檳防治相關支援與諮詢。               | 學務處 | 全校師生、<br>家長 | 111/9/1~<br>112/6/30 |
|                  | 3. 辦理防菸、拒檳親子講座宣導並推動無菸家庭觀念。                                       | 學務處 | 全校師生        | 111/9/1~<br>112/6/30 |
|                  | 4. 利用校慶、班親會辦理請家長配合學校教育，禁止學生及家長於校內吸菸、嚼食檳榔。<br>親師/園遊會闖關/卡拉OK/創意表演… | 學務處 | 全校師生、<br>家長 | 111/9/1~<br>112/6/30 |
|                  | 5. 鼓勵師生參加111年衛生局辦理菸害防制網路大會考活動                                    | 學務處 | 全校師生        | 111/11               |
| 健<br>康<br>服<br>務 | 1 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠<br>針對高風險學生提供辦理學生 CO 檢測及關懷與協助，避免受到誘惑接觸菸檳。   | 輔導室 | 全校學生        | 全年辦理                 |
|                  | 2. 針對吸菸與嚼食檳榔學生列冊收案管理，<br>給予戒菸檳教育，菸害防制法觀念之建立                      | 輔導室 | 全校學生        | 111/9/1~<br>112/6/30 |
|                  | 3. 朝會時推動菸檳防制倡議   | 學務處 | 全校學生        | 112/2~3 月            |
|                  | 4. 推動菸檳防制社區遊行倡議  | 學務處 | 全校學生        | 112/5/31             |

### 三、競賽與活動：

| 日期        | 活動主題                    | 主辦單位 | 地點     |
|-----------|-------------------------|------|--------|
| 111/9/14  | 學生朝會宣導                  | 學務處  | 校園     |
| 111/9/17  | 班親會反菸拒檳家長宣導             | 學務處  | 校園     |
| 111/9/23  | 舉辦光華國中健康促進會議            | 學務處  | 校史室    |
| 111/9/23  | 新冠肺炎疫苗施打休息區 15 分鐘反菸拒檳宣導 | 學務處  | 綜合大樓   |
| 111/9/29  | 子宮頸疫苗施打休息區 30 分鐘反菸拒檳宣導  | 學務處  | 綜合大樓   |
| 111/10/11 | 新竹市反菸拒檳健康促進第一次共識會議      | 學務處  | A 視聽教室 |
| 111/10/13 | 拒吸二手菸淨灘活動               | 輔導室  | 香山風情海岸 |
| 111/10/13 | 陽光基金會協助進行反菸拒檳學生宣導講座     | 學務處  | 綜合大樓   |

|                                     |                              |     |        |
|-------------------------------------|------------------------------|-----|--------|
| 111/10/23-10/24                     | 合歡山戶外教育探索課程，增加正向心理健康         | 教務處 | 合歡山    |
| 111/11/1-11/31                      | 「我選擇拒菸，我選擇健康」、「檳來將擋」         | 學務處 | 校門口跑馬燈 |
| 111/11/2~111/11/30                  | 鼓勵師生參加 111 年衛生局辦理菸害防制網路大會考活動 | 學務處 | 家中     |
| 111/11/01-12/10                     | 新竹市健康促進問卷前測                  | 教務處 | 電腦教室   |
| 111/11/11                           | 校慶園遊會反菸拒檳攤位向家長及學生宣導          | 學務處 | 校園     |
| 111/11/11                           | 校慶反菸拒檳卡啦 OK 大賽               | 學務處 | 光華園    |
| 111/11/11                           | 校慶創意表演反菸拒檳短劇                 | 學務處 | 光華園    |
| 111/12/29                           | 環保小尖兵社區服務                    | 學務處 | 社區街道   |
| 111/12/30                           | 新冠肺炎疫苗施打休息區 15 分鐘反菸拒檳宣導      | 學務處 | 綜合大樓   |
| 112/01/06                           | 新竹市反菸拒檳健康促進第二次共識會議           | 學務處 | 校史室    |
| 112/02/01-02/06                     | 綠島騎跡戶外教育探索課程，增加正向心理健康        | 教務處 | 綠島     |
| 112/02/13                           | 友善校園暨反菸拒檳宣誓                  | 學務處 | 操場     |
| 111/12/1~112/3/30                   | 反菸拒檳購物袋創意圖案設計比賽              | 學務處 | 全市徵稿   |
| 112/02/22<br>112/03/08<br>112/03/27 | 各年級朝會時間進行反菸拒檳倡議活動            | 學務處 | 綜合大樓   |
| 112/03/04                           | 班親會反菸拒檳家長宣導                  | 學務處 | 班親會手冊  |
| 112/02/20-03/24                     | 反菸拒檳親子學習單                    | 學務處 | 家中及社區  |
| 112/04-05 月                         | 新竹市健康促進問卷後測                  | 教務處 | 電腦教室   |
| 112/04/06                           | 反菸拒檳三對三籃球比賽                  | 學務處 | 籃球場    |
| 112/04/13<br>112/04/20              | 溯溪戶外教育探索課程，增加正向心理健康          | 教務處 | 泰崗溪    |
| 112/04/19                           | 校園菸、檳危害防制教師增能研習              | 學務處 | 會議室    |
| 112/04/27                           | 反菸拒檳拔河比賽                     | 學務處 | 操場     |
| 112/05/04                           | 反菸拒檳健康促直笛比賽                  | 學務處 | 綜合大樓   |
| 112/05/18                           | 拒菸、檳學生大使培訓課程                 | 學務處 | 會議室    |
| 112/05/31                           | 世界無菸日學生大使社區推廣活動              | 學務處 | 社區     |
| 112/06/01                           | 反菸拒檳迎向健康桌遊比賽                 | 教務處 | 會議室    |
| 112/06/06                           | 新竹市反菸拒檳健康促進第三次共識會議           | 學務處 | 校史室    |
| 112/7 月                             | 單車環島戶外教育探索課程，增加正向心理健康        | 教務處 | 台灣     |



#### 四、課程教學與活動進度表

| 議題   | 單元              | 內容                       | 科目   | 期程(週次)        |
|------|-----------------|--------------------------|------|---------------|
| 反菸拒檳 | 遠離迷惑<br>迎向健康    | 1、健康的愛、安全的性<br>2、致命的迷幻世界 | 健康教育 | 上學期<br>(7-14) |
|      | 拒絕菸檳            | 吸菸嚼檳對青少年的影響              | 班會   | 上學期<br>(8)    |
|      | 日本的治政策          | 1、日本對台鴉片政策<br>2、殖民下的移風易俗 | 歷史   | 下學期<br>(4、10) |
|      | 為青春開扇窗          | 1、菸害現形記<br>2、克癮制勝(反毒)    | 健康教育 | 下學期<br>(1-6)  |
|      | 鴉片戰爭            | 1、鴉片對人民的危害<br>2、反菸政策     | 歷史   | 下學期<br>(1)    |
|      | 購物袋創意圖案<br>設計比賽 | 反菸拒檳                     | 寒假作業 | 上、下<br>學期     |



反菸拒檳購物袋創意圖案設計比賽  
培養藝術涵養與美感素養  
創造正向成就及樂活活動



肆、成效評價：含形成性評價與總結性評價（評價之工具及成效說明）

一、光華國民中學 111 學年度菸檳防制教育推廣計畫摘要進度

以甘梯圖表示實施期程 111 年 8 月 1 日至 112 年 7 月 31 日

| 月次<br>工作項目           | 8<br>月 | 9<br>月 | 10<br>月 | 11<br>月 | 12<br>月 | 1<br>月 | 2<br>月 | 3<br>月 | 4<br>月 | 5<br>月 | 6<br>月 | 7<br>月 |
|----------------------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. 組成健康促進推行委員會組成工作團隊 | ■      |        |         |         |         |        |        |        |        |        |        |        |
| 2. 將計畫列入學校年度行事曆      | ■      |        |         |         |         |        |        |        |        |        |        |        |
| 3. 進行現況評估擬定健康促進計畫    | ■      |        |         |         |         |        |        |        |        |        |        |        |
| 4. 反菸拒檳議題納入校本課程計畫    | ■      |        |         |         |         |        |        |        |        |        |        |        |
| 5. 成效評量前測            |        |        |         | ■       |         |        |        |        |        |        |        |        |
| 6. 活動設計及編製活動教材       | ■      |        |         |         |         |        |        |        |        |        |        |        |
| 7. 辦理反菸檳藝文競賽         |        |        |         |         | ■       |        |        |        |        |        |        |        |
| 8. 執行菸檳防治計畫          |        | ■      |         |         |         |        |        |        |        |        |        |        |
| 9. 成效評量後測            |        |        |         |         |         |        | ■      |        |        |        |        |        |
| 10. 資料分析             |        |        |         |         |         |        |        |        | ■      |        |        |        |
| 11. 成果撰寫             |        |        |         |         |         |        |        |        | ■      |        |        |        |
| 12. 召開成果檢討會議         |        |        |         |         |         |        |        |        |        |        | ■      |        |
| 13. 經費核結             |        |        |         |         |         |        |        |        | ■      |        |        |        |

二、形成性評價



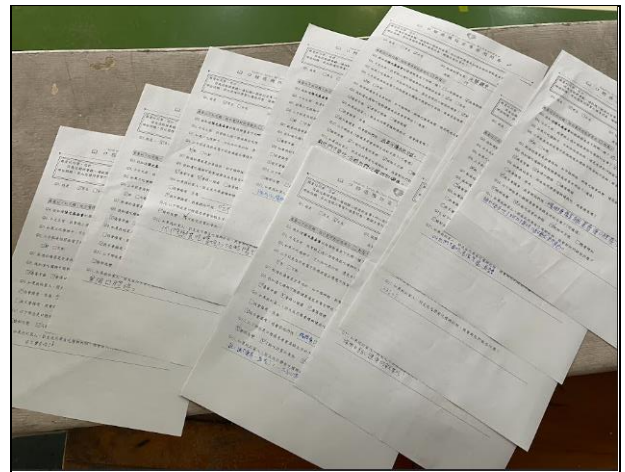
△配戴拒吸二手菸胸章，開心進行淨灘活動。



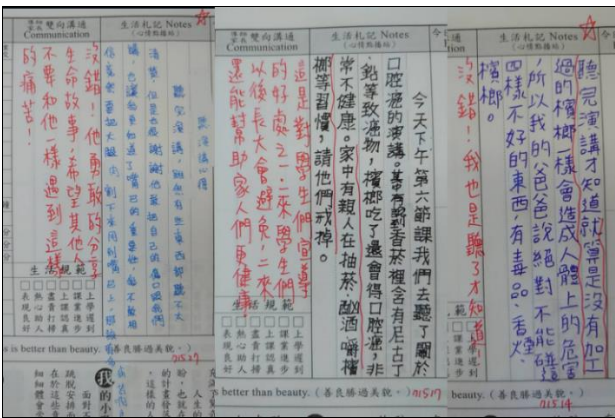
△拒吸二手菸淨灘活動成果豐碩。



△專注聆聽陽光基金會口友分享



△陽光基金會菸檳防制宣講活動前、後測問卷

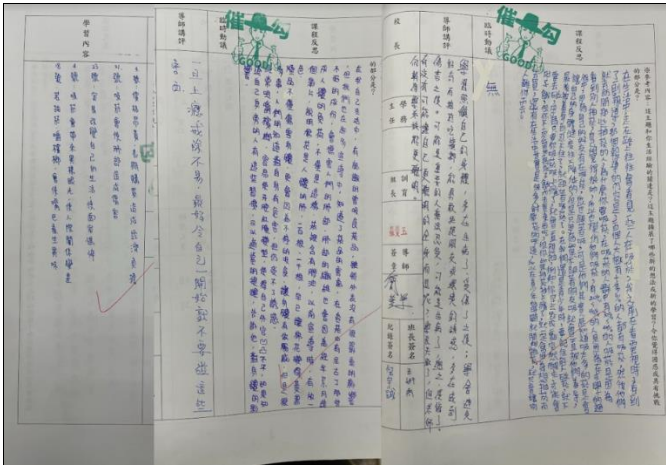


△陽光基金會口友分享完後學生聯絡簿心得感想，將菸檳防制概念與家長分享。



△光華國中發布校園新聞，將陽光基金會菸檳防制資訊與社會民眾分享。





△班會紀錄簿--討論吸菸嚼檳對青少年的影響。



△光華國中獲得新竹市菸害防制網路大會考國中組第一名。



△帶著菸檳防制徽章登上合歡山。



△帶著有菸檳防制口號的警示牌於綠島進行鐵人三項活動。



△光華國中發布校園新聞，將衛生局於園遊會擺攤宣導菸檳防制的資訊與社會民眾分享。



△光華國中發布校園新聞，將學生創意表演融入菸檳防制資訊與社會民眾分享。







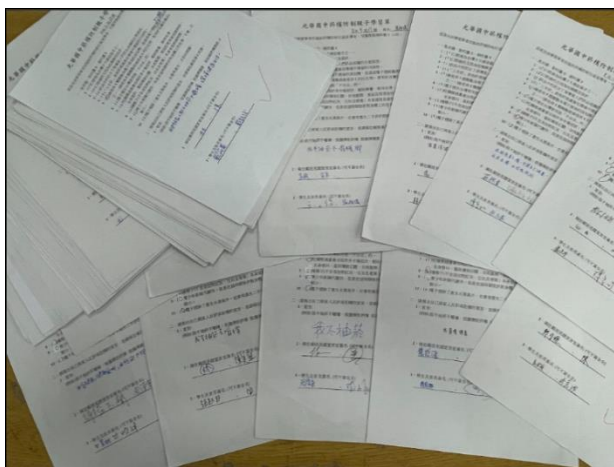
△拍攝拒菸技巧 YT 影片。

△拍攝拒菸技巧 YT 影片。



△印製拒菸技巧海報，張貼於全新竹市國中小及光華社區商店。

△光華國中發布校園新聞，感謝社區商店及全市國中小協助宣傳菸檯防制概念，共創美好。



△菸檯防制親子學習單，將菸檯防制概念帶回家庭及社區鄰居中。

△光華國中發布校園新聞，將以學生觀點為主軸，進行菸檯防制倡議活動資訊與民眾分享。



## 二、總結性評價

### 新竹市立光華國中[菸檳危害防制教育推廣]成效調查結果

評量工具：國立陽明交通大學菸檳防制教育 01 菸檳危害防制教育學生感知問卷

前測日期：111 年 12 月 9 日 後測日期：112 年 3 月 10 日

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                       | 43   | 54.4 | 68   | 54.4 |
| 女                       | 36   | 45.6 | 57   | 45.6 |
| 年級                      |      |      |      |      |
| 國中七年級                   | 31   | 39.2 | 54   | 43.2 |
| 國中八年級                   | 25   | 31.6 | 22   | 17.6 |
| 國中九年級                   | 23   | 29.1 | 49   | 39.2 |
| 同住家人抽菸習慣                |      |      |      |      |
| 是                       | 29   | 36.7 | 35   | 28.0 |
| 否                       | 50   | 63.3 | 90   | 72.0 |
| 要好朋友抽菸習慣                |      |      |      |      |
| 是                       | 3    | 3.8  | 5    | 4.0  |
| 否                       | 76   | 96.2 | 120  | 96.0 |
| 身邊是否有人「反對」抽菸            |      |      |      |      |
| 是                       | 77   | 97.5 | 124  | 99.2 |
| 否                       | 2    | 2.5  | 1    | 0.8  |
| 同住家人                    |      |      |      |      |
| 與父母親同住在一起               | 62   | 78.5 | 106  | 84.8 |
| 只與父親或母親之任一方同住           | 14   | 17.7 | 15   | 12.0 |
| 只與祖父母或外祖父母同住            | 3    | 3.8  | 3    | 2.4  |
| 只與親戚朋友(非父母親、祖父母及外祖父母)同住 | 0    | 0    | 1    | 0.8  |

△由表一的前後測施測人數得知：「本校協助施測的資訊老師將陽明交大問卷及新竹市府問卷施測對象混淆了，導致前後測數據並非完全是同一批學生的，但大致上仍可看出本校的菸檳防制狀況。

△往後應由衛生組協助資訊老師決定施測班級，讓市政府及陽明交大問卷對象一致，以減少混淆狀況，增進問卷效度。



「同住家人抽菸習慣」後測比率大幅降低，代表家庭及社區宣導功效卓越。

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%       |
| 是否使用過任何菸品或檳榔           |          |            |          |            |
| 從沒有                    | 75       | 94.9       | 122      | 97.6       |
| <b>曾經嘗試</b>            | <b>4</b> | <b>5.1</b> | <b>3</b> | <b>2.4</b> |
| <b>最近 30 天有使用</b>      | <b>0</b> | <b>0</b>   | <b>0</b> | <b>0</b>   |
| 近 30 天內曾使用以下產品<br>(複選) |          |            |          |            |
| 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                  | 4        | 5.1        | 3        | 2.4        |
| 最近 30 天是否曾經嚼過檳榔        |          |            |          |            |
| 否                      | 4        | 5.1        | 2        | 1.6        |
| 是                      | 0        | 0          | 1        | 0.8        |
| 是否參加過戒菸教育              |          |            |          |            |
| 否                      | 3        | 3.8        | 1        | 0.8        |
| 是                      | 1        | 1.3        | 2        | 1.6        |
| 是否參加過戒檳教育              |          |            |          |            |
| 否                      | 3        | 3.8        | 2        | 1.6        |
| 是                      | 1        | 1.3        | 1        | 0.8        |

△表 2 顯示前測有 4 人曾經使用過菸品或檳榔，1 人受過戒菸教育，1 人受過戒檳教育，戒菸檳教育率只有 50%；後測有 3 人曾經使用過菸品或檳榔，2 人受過戒菸教育，1 人受過戒檳教育，戒菸檳教育率 100%。



學校學務處的生教組、衛生組及新竹市社區警局、衛生局日益落實戒菸、戒檳教育。

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 | 61   | 77.2 | 103  | 82.4 |
| 前學期有推動[無檳校園]活動 | 65   | 82.3 | 107  | 85.6 |
| 前學期有調查過吸菸及嚼檳行為 | 50   | 63.3 | 98   | 78.4 |

△表 3 無菸無檳校園活動，後測比率皆較前測高，也可看出光華國中因應新興類菸品危害，較著重於推動無菸校園活動。



學校極力於推動各種活動，營造無菸無檳校園。

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 | 5    | 6.3  | 13   | 10.4 |
| 校園檳榔暴露  | 3    | 3.8  | 2    | 1.6  |
| 家庭二手菸暴露 | 23   | 29.1 | 29   | 23.2 |
| 家庭檳榔暴露  | 10   | 12.7 | 7    | 5.6  |

△校園二手菸暴露比率提升，主因為校園操場施作工程、辦公室裝修工程、花圃樹木修剪工程、綠籬工程、網路線重新架設工程、冷氣機及電風扇清洗工程…，校園內工程多，工人留下許多菸蒂。

△請總務處再強力要求工程人員，確切要求達成無菸工程、無菸校園。



校園檳榔暴露、家庭二手菸暴露及家庭檳榔暴露皆大幅降低，代表校園及社區菸檳防制效果相當好。

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        | 75   | 94.9 | 119  | 95.2 |
| 有教導你如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動     | 71   | 89.9 | 118  | 94.4 |
| 有詢問你在拒絕菸品與拒絕檳榔過程中可能面對的困難 | 53   | 67.1 | 95   | 76.0 |

△表 5 後測中教導如何採取拒絕菸檳行動及詢問拒絕菸檳可能面對的困難皆大幅提升。



學生拍攝拒絕菸檳技巧影片、製作海報及各年級朝會倡議活動，為學生增進拒絕的技巧能力，讓學生更有方法能選擇健康生活。

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       | 4.19(±1.19) | 4.25(±1.15) |
| 有教導如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動，其幫助程度     | 4.27(±1.14) | 4.32(±1.11) |
| 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 | 4.33(±1.09) | 4.39(±1.08) |



學校課程及活動對學生拒絕菸檳行動及可能面對的困難幫助程度皆提升。

表 7 對於檳榔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=79)      | 後測(N=125)     |
|--|---------------|---------------|
| 1.學校訂有全面禁菸(含禁電子煙)及禁嚼檳榔的規定。   | 4.51(±0.93)   | 4.22(±1.24)   |
| 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。                      | 4.14(±1.18)   | 4.26(±1.21)   |
| 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。                                | 4.13(±1.21)   | 4.19(±1.23)   |
| 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                           | 4.19(±1.14)   | 4.17(±1.26)   |
| 5.學校有教我在生活中反菸拒檳的技能。  | 4.37(±1.03)   | 4.32(±1.12)   |
| 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)。                                  | 4.25(±1.16)   | 4.31(±1.11)   |
| 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。                                | 3.85(±1.32)   | 4.06(±1.27)   |
| 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)                     | 3.32(±1.46)   | 3.67(±1.48)   |
| 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。                                    | 3.04(±1.6)    | 3.54(±1.54)   |
| 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。  | 3.34(±1.55)   | 3.82(±1.42)   |
| 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)。 | 3.41(±1.54)   | 3.94(±1.33)   |
| 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。                      | 3.67(±1.37)   | 4.08(±1.29)   |
| 13.學校有辦理電子煙及加熱式菸品危害防制的宣導教育。  | 4.06(±1.19)   | 4.01(±1.33)   |
| 總分(13~65 分)  | 50.27(±12.25) | 52.59(±14.21) |

△由於前後測學生不一致，導致平均數字難以顯示學校辦理活動的成效。往後應由衛生組協助資訊老師決定施測班級，讓市政府及陽明交大問卷對象一致，以減少混淆狀況，增進問卷效度。



以表 7 來看，本校在 1-13 個項目中大部分有進步，且總分是進步的，可見學校積極推動菸檳危害有成效，但是可以再更好。

表 8 菸檳危害防制教育推廣成效

| 變項              | 前測(N=79)      | 後測(N=125)     | t 值    | p 值   |
|-----------------|---------------|---------------|--------|-------|
| 知識(0~12 分)      | 8.96(±3.22)   | 8.74(±3.55)   | -0.459 | 0.255 |
| 健促活動感知(13~65 分) | 50.27(±12.25) | 52.59(±14.21) | 1.200  | 0.273 |
| 態度(7~35 分)      | 32.04(±4.66)  | 31.38(±5.52)  | -0.874 | 0.125 |
| 不使用意圖(6~30 分)   | 28.37(±4.24)  | 28.27(±4.52)  | -0.150 | 0.627 |
| 自我效能(6~30 分)    | 28.43(±4.11)  | 28.34(±4.55)  | -0.137 | 0.718 |

\* $p < 0.05$  知識、感知、態度、行為意圖、自我效能前後測總分進行  $t$  檢定沒有顯著差異

△由於前後測學生不一致，導致平均數字難以顯示學校辦理活動的「知識」、「感知」、「態度」、「不使用意圖」、「自我效能」成果。往後應由衛生組協助資訊老師決定施測班級，以減少混淆狀況，增進問卷效度。

△由於前後測學生不一致，導致菸檳危害防制教育的「知識」、「態度」、「不使用意圖」、「自我效能」推廣成效無顯著差異，故不討論這幾個向度的狀況。



雖然前後測學生不一致，導致其他向度推廣成效無顯著差異。但是學校辦理活動的「健促活動感知」卻逆向高長，可見學校積極有效辦理健促活動。



## 伍、實施成果：具體績效或特色成果

### 一、防治政策



△新竹市 111 學年健康促進前導會議



△辦理新竹市 111 學年健康促進計畫菸檳防制議題第一次共識會議



△光華國中 111 學年健康促進會議



△辦理新竹市 111 學年健康促進計畫菸檳防制議題第二次共識會議



△全校教師會議反菸檳宣導



△學生朝會進行反菸檳倡議宣導



## 二、物質環境



△校門口跑馬燈進行主軸標語宣導



△學校網頁橫幅看板宣導「戒」菸橫六大招



△校網-反菸拒橫電子佈告欄



△學校網頁橫幅看板宣導「拒」菸橫八大招



△校門口禁菸標語



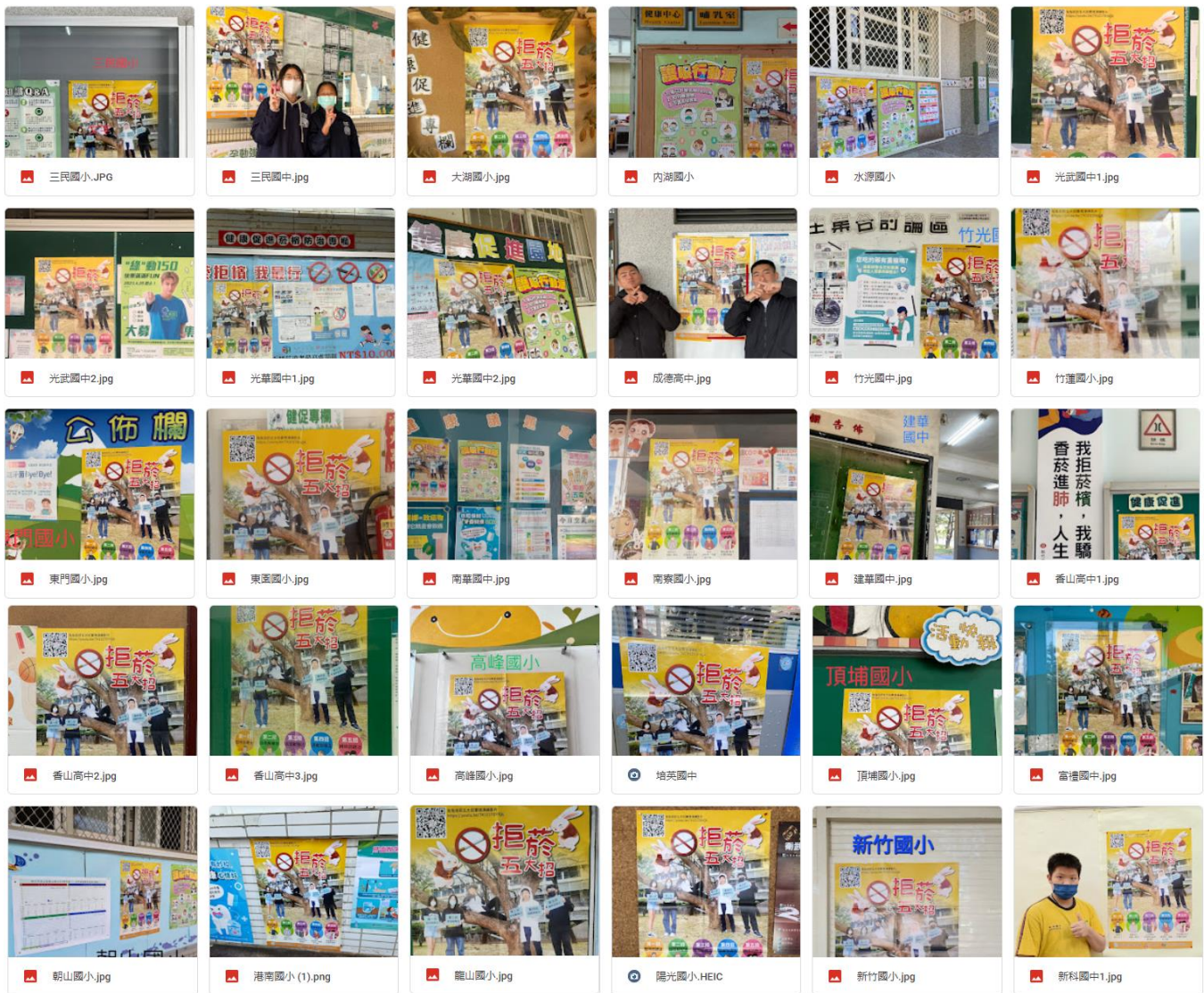
△信義樓成立菸癮防治專欄





△忠孝樓成立健康促進園地

△仁愛樓設立看板張貼菸檳防制海報



△新竹市各國中小張貼反菸檳海報

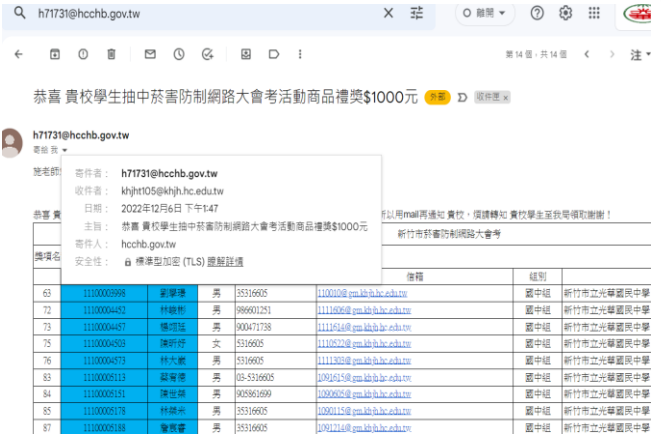








△經校外會介紹，邀請衛生局於校慶園遊會進行菸檯防制擺攤宣導活動。



△鼓勵學生參加新竹市菸害防制網路大會考活動，多人得到抽獎 1000 元禮券。



△明知拒菸海報可能影響菸品銷售業績仍願意張貼海報的 7-11 宏光店



△明知拒菸海報可能影響菸品銷售業績仍願意張貼海報的 OK 國華店



△在社區中，學生可以逗留群聚的地點多。



△校園內工程活動繁多，留下許多菸蒂。



## 四、技能教學



### 參賽證明

教育部國民及學前教育署

111學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片競賽

|         |               |          |
|---------|---------------|----------|
| 學校:     | 05新竹市新竹市立光華國中 |          |
| 作品:     | 兔兔拒菸五大招       |          |
| 指導師長:   | 羅宜如           |          |
| 創作團隊學生: | 陳鈞傑(906)      | 林宏謙(909) |
|         | 吳羽晴(906)      | 曾耀龍(906) |
|         | 廖松貴(903)      |          |
| 指導單位:   | 教育部國民及學前教育署   |          |
| 主辦單位:   | 國立陽明交通大學      |          |

中華民國一百一十二年 四月

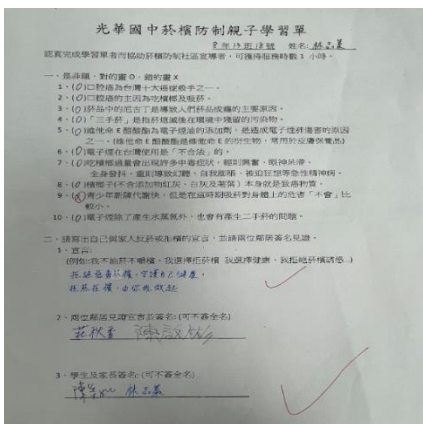
△校網橫幅看板宣導戒菸檳、拒菸檳方法

△拍攝拒菸五大招影片參加菸檳防制影片競賽



△製作拒菸五大招海報，以 QRcode 嵌入影片

△朝會進行菸檳防制倡議活動時，播放拒菸五大招影片



△菸檳防制親子學習單，邀請兩位鄰居簽名擔任見證人，增加拒菸檳的內控力

△宣講活動介紹菸檳防制相關法規，增加說服他人拒菸的依據



## 五、健康服務



△校內吸菸被查獲的學生進行戒菸教育。



△設立空中菜園，增加改過銷過學生自信心。



△學校成立各式體育校隊，培養「樂動」才能



△成立各式藝術校團隊，培養「樂活」才能



△進行營養教育宣講活動，培養「樂食」能力



△午休時間全校維持寧靜，呵護「樂眠」時間





△各式社團活動提供快樂學習及「正向參與」



△各式班級競賽活動，凝聚班級「正向關係」



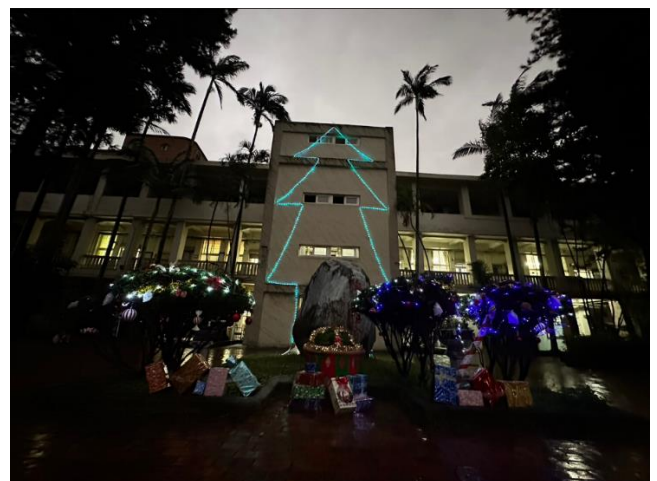
△社區服務活動提供生活「正向意義」



△發揮所長、成就自己，增加「正向成就」

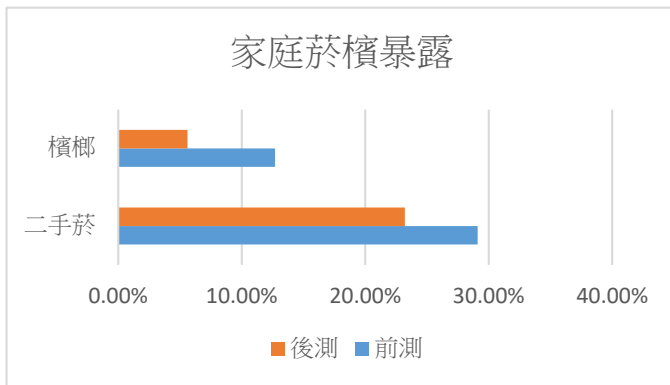


△光華教師團契報佳音，引領感恩活動增加生活「正向意義」

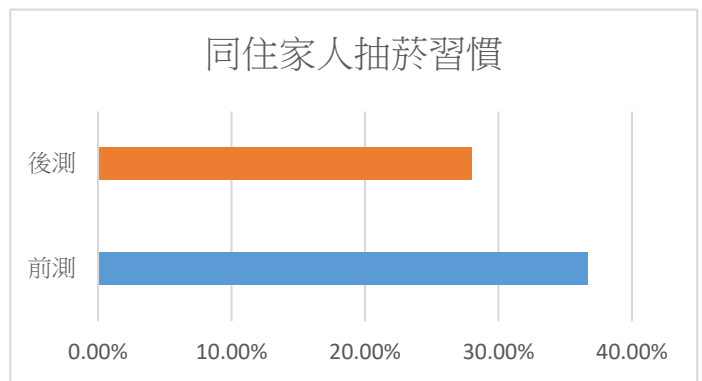


△聖誕節裝設燈光及禮品造景藝術，校園充滿家長會溫馨的祝福，凝聚「正向關係」

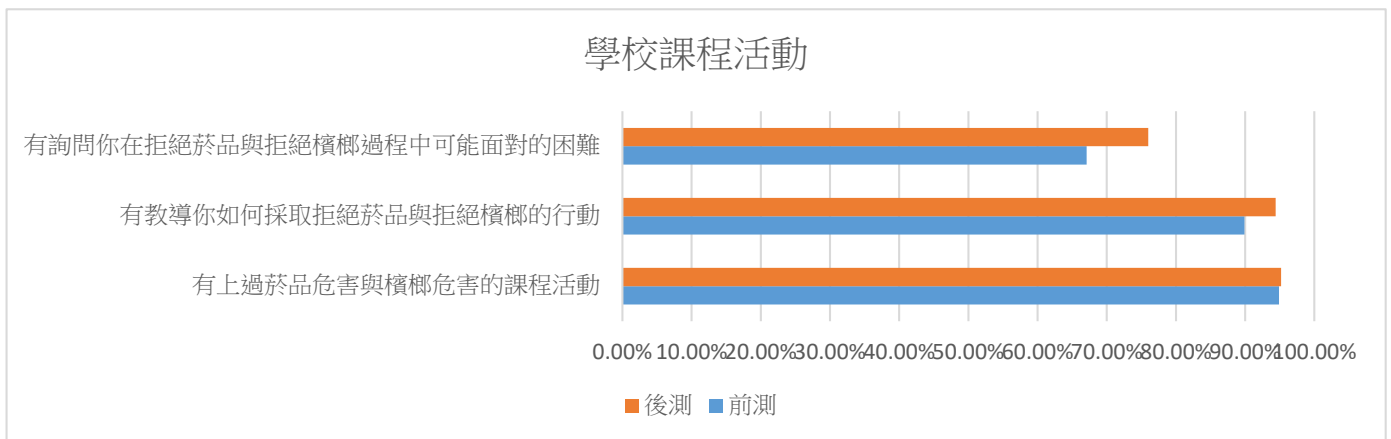
## 六、成效指標



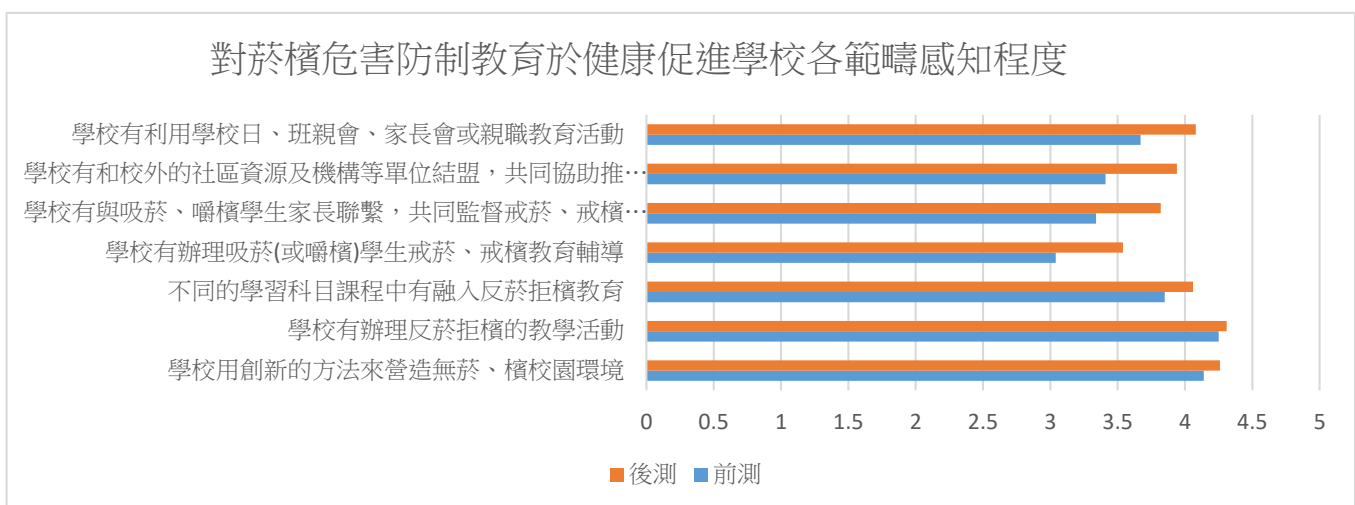
△家庭二手菸及檳榔暴露率大幅下降，顯示家庭及社區菸檳防制推廣有顯著成效。



△同住家人抽菸習慣大幅下降，顯示家庭及社區菸檳防制推廣有顯著成效。



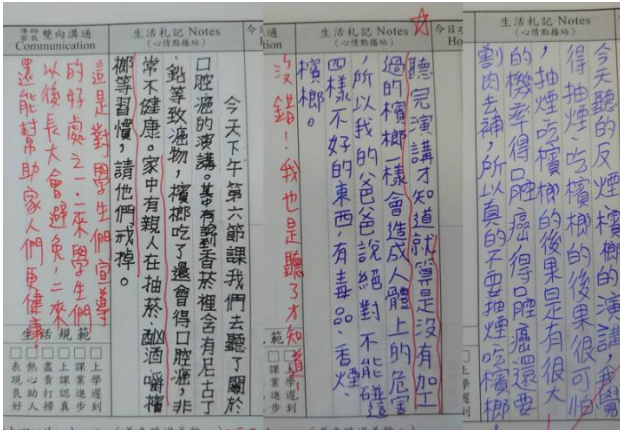
△三項學校課程活動大幅成長，顯示學校積極辦理相關活動。



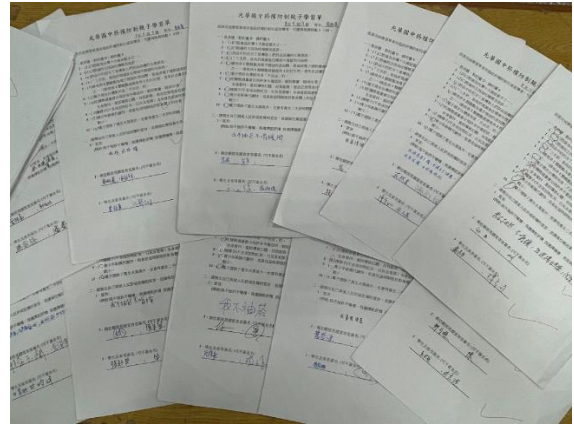
△對菸檳危害防制教育於健康促進學校各範疇感知程度大幅成長，顯示學校積極辦理相關活動。



# 七、社區關係



△學生在聯絡簿生活札記中與家長、導師分享宣講活動感想



△使用親子學習單將菸檳防制資訊帶入家庭及社區鄰居



△社區商店熱情協助張貼菸檳防制海報



△社區商店積極協助張貼菸檳防制海報

菸害防制法新法即日(112年3月22日)施行 中央與地方即刻查處違法產品 請民眾與業者避免觸法!

資料來源：國民健康署

菸害防制法距上次全文修正已滿15年。關於電子煙、新類型菸草產品陸續出現，管制法源不夠周延；且益保護民眾健康，尤以青少年為然，為阻止這些違法產業，國民健康署積極研擬菸害防制法(下稱本法)修法，112年1月12日經立法院三讀修正通過，112年2月15日經總統令公布，行政院發布自112年3月22日起施行，請民眾與業者避免觸法。

本法修正重點如：全面禁止包含電子煙在內之各式菸品之製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用外，公告指定之菸品(含加熱式菸品)，業者於製造、輸入前應向衛生福利部依本法第7條第3項規定報請指定之指定菸品健康風險評估審查辦法(自112年3月22日施行)申請健康風險評估審查。經審查核定通過後，始得製造、輸入、販賣；使用指定菸品時必要之組合元件，也必須併同送審。因指定菸品健康風險評估審查辦法配合本法同日施行，業者應依該辦法規定檢具文件資料送衛生福利部審查，即112年3月22日起市面及網路上所推加熱菸或其使用時必要之器具，應為本法第15條第1項第3款所定，尚未經衛生福利部核定通過健康風險評估審查之指定菸品或其必要之組合元件，同電子煙，皆為本法禁止之產品，國民健康署將協同各地方政府，即日起加強對市面及網路之查緝工作，對違規者依法嚴罰。

本法其他修訂點如下：

- 擴大禁菸之室內外公共場所，包括大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托嬰場所全面禁菸；酒吧、夜店於空調及隔間之室內吸菸室外，不得吸菸。
- 提高禁菸年齡至20歲。
- 擴大菸盒警示圖文面積至50%。
- 菸品不得使用經中央主管機關公告禁止使用之添加物。
- 加重罰責(詳見附件)。

相關附件  
菸害防制法新法上路加重罰責說明.pdf

### 菸害防制法新法上路加重罰責說明

- 禁止任何人製造、輸入、販賣、供應、展示或廣告各式電子煙之類菸品或其組合元件，或未經核定通過健康風險評估審查之指定菸品，相關罰則說明如下：(違反本法第15條第1項第2款或第3款規定)
  - 製造、輸入類菸品或未核定之指定菸品，最高處5,000萬元罰鍰。(依本法第26條第1項第1款或第2款處分)
  - 廣告類菸品或未核定之指定菸品，製造或輸入業者最高處5,000萬元罰鍰；廣告業或傳播媒體業者最高處200萬元罰鍰，併處罰廣告業託人。(依本法第27條、第30條處分)
  - 販賣、展示類菸品或未核定之指定菸品，最高處100萬元罰鍰。(依本法第32條第1項第1款或第2款處分)
  - 供應類菸品或其組合元件，處新臺幣1萬元至25萬元罰鍰。(依本法第37條第1項處分)
- 製造或輸入類菸品或菸品容器形狀近似物品，由現行罰鍰提高為25萬元(違反本法第15條第1項第1款規定，依本法第36條第1項處分)；販賣、供應、展示或廣告者，罰鍰提高為5萬元(違反本法第15條第1項第1款規定，依本法第36條處分)。
- 營業場所免費供應菸品或指定菸品必要之組合元件，最高處以5萬元罰鍰。(違反本法第14條規定，依本法第39條處分)
- 規避、妨礙或拒絕主管機關要求之事項者，最高處5萬元罰鍰。(違反本法第15條第3項或第4項規定，依本法第41條第1項處分)
- 使用電子煙之類菸品或未經健康風險評估之指定菸品(如加熱菸)，處以2,000元至1萬元罰鍰。(違反本法第2項規定，依本法第40條第3項處分)

△於學校網頁公告菸害防制新法，並強調加重罰責說明，將最新資訊與社區民眾分享。

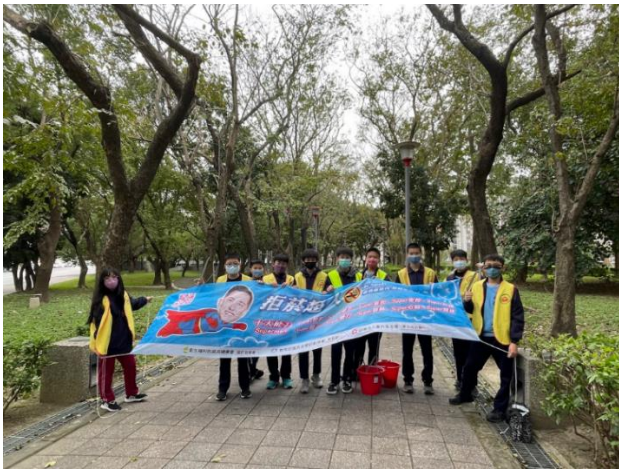




△製作菸害防制新法重點提醒貼紙，貼心提醒家長，進行社區宣傳。



△利用學校對外跑馬燈讓師生、家長及社區民眾瞭解反菸拒檳相關法令及戒菸專線。



△進行社區服務，撿拾菸蒂及檳榔渣，共創美好環境。



△進行社區服務，撿拾菸盒、菸蒂及檳榔渣，共創美好環境。



△5月31日世界無菸日皆與北區衛生所合作進行反菸檳遊行活動(此為之前本校資料照片)，今年預計將擴大一個街區進行遊行活動。



△與附近的醫院護理師合作，對高關懷班進行菸檳宣導。針對高風險學生提供辦理學生吐氣 NO 檢測及關懷協助，避免受到誘惑接觸菸檳。



## 八、校本特色



△校慶園遊會攤位鄉親師生宣導反菸拒檳。



△校慶創意表演融入反菸拒檳議題。



△校慶卡拉OK比賽向親人、師長、學生及社區民眾宣導菸檳防制理念。



△社區服務撿拾垃圾、菸盒、菸蒂、檳榔渣及酒瓶，共創美好環境。





△舉辦合歡山主峰及北峰戶外探索活動，前置作業體能訓練時進行目標設定、自我管理並勇於挑戰，充分發揮「正向參與」；登山的兩天活動關懷互助、尊重同理，經營「正向關係」。



△舉辦綠島三鐵環境生態活動，在騎車環島、跑步、泛舟時發揮所長、解決問題獲得「正向成就」；五天四夜的野營生活做好情緒調適、欣賞自己，充分發揮「正向情緒」。



△泰崗溪溯溪生態地質探查活動，在溪水衝擊下攜手共進，拉一把身邊的人行善助人，彼此互相依賴體會「正向意義」。





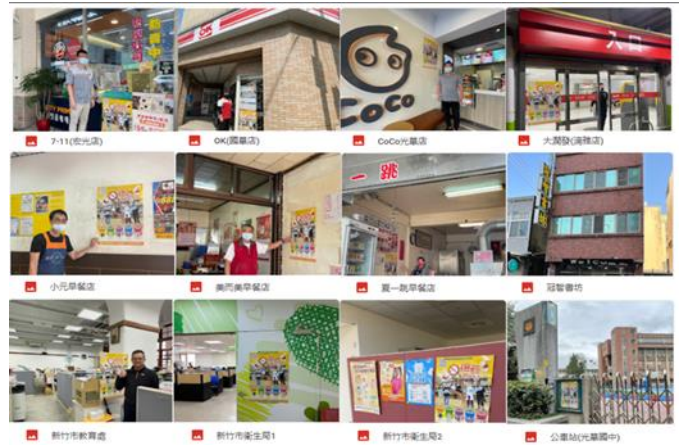
△注射新冠肺炎疫苗休息時播放菸檳防制影片



△注射子宮頸疫苗休息時播放菸檳防制影片



△設立空中菜園，增加改過銷過學生自信心。



△於社區各處張貼菸檳防制海報。



△學校成立各式體育校隊，培養「樂動」才能



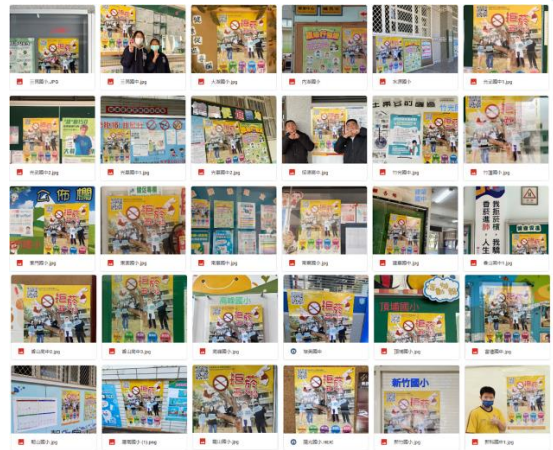
△成立各式藝術校團隊，培養「樂活」才能





△拍攝拒菸技能影片

<https://www.youtube.com/watch?v=7X1Z17DYiQk>



△印製含有拒菸技能影片及圖示的海報，發送至全新竹市各國中小張貼宣導。



△於各年級朝會舉辦菸檳防制倡議活動

[https://www.youtube.com/watch?v=16pq\\_gCWIE4](https://www.youtube.com/watch?v=16pq_gCWIE4)



△友善校園暨反菸拒檳宣誓活動

<https://www.youtube.com/watch?v=1oRhAOP5gKU>



△每年5月31日世界無菸日進行反菸檳遊行活動(此為之前本校資料照片)，今年將擴大一個街區進行遊行活動。

#### 新竹市 111 學年度健康促進學校反菸拒檳教師增能研習計畫

- 一、依據：新竹市政府 111 年 9 月 7 日府教體字第 1110136881 號辦理。
- 二、目的：
  1. 增進本市教師反菸拒檳專業知能，提升教學效用。
  2. 協助各校在推廣反菸拒檳議題工作。
  3. 透過特色之創新活動，推廣菸、檳危害防制理念。
- 三、主辦單位：新竹市政府教育處、新竹市衛生局
- 四、承辦單位：新竹市北區光華國民中學
- 五、辦理時間：112 年 04 月 19 日(三)上午 1:00 點至 4:30 點
- 六、辦理地點：新竹市光華國中綜合大樓一樓會議室
- 七、參與對象：全市各校健康儲備教師、護理師及衛生組長(每校至少派 1 名，公假調代)，上限 100 人。
- 八、報名方式：請於 112/4/19(三)前自行上教師研習護照完成報名。
- 九、課程內容：

| 時間          | 課程                                       | 講師                                   |
|-------------|--|--------------------------------------|
| 13:00-13:25 | 報到(研習前問卷)<br>師長對菸檳危害防制議題感知調查             |                                      |
| 13:25-13:30 | 開場致詞                                     | 新竹市立光華國中<br>林茂成 校長                   |
| 13:30-15:00 | 校園菸檳危害防制：<br>1、因應電子煙的新挑戰<br>2、校園菸檳防制策略資源 | 臺北市立石碇國中<br>菸檳防制教育輔導委員<br>蔡元耀 老師     |
| 15:00-15:10 | 休息                                       |                                      |
| 15:10-16:00 | 3、校園菸檳防制教學實作                             | 健康促進學校中央輔導委員<br>菸檳防制教育輔導委員<br>張文顯 委員 |
| 16:00-16:30 | (研習後問卷)<br>綜合致詞/師長滿意度調查                  |                                      |

△將於 4 月 19 日舉辦全市教師菸檳防制研習活動。





△舉辦新竹市健康促進不織布提袋反菸拒檳議題徵稿競賽，國小反菸類作品。



△舉辦新竹市健康促進不織布提袋反菸拒檳議題徵稿競賽，國小拒檳類作品。



△舉辦新竹市健康促進不織布提袋反菸拒檳議題徵稿競賽，國中反菸類作品。



△舉辦新竹市健康促進不織布提袋反菸拒檳議題徵稿競賽，國中拒檳類作品。



△不織布提袋設計圖，已開始製作 1000 個提袋，尚未拿到成品。



△舉辦新竹市健康促進不織布提袋反菸拒檳議題徵稿競賽，印製獎狀及發送獎品禮券。





△健康教育課程教導基本健康概念。



△健康教育課程分組討論「嗜好」、「沉迷」、「成癮」的區別。



△健康教育課程分組討論學習單內容。

## 陸、結論與建議

### 一、結論

本校自推動反菸拒檳健康促進學校多年以來，在菸害與檳榔的防制成效多有進展，**111 學年度全市無菸拒檳校園已達 100%的目標**，期盼 112 學年度繼續保持。

今年秉持**自發、互動、共好**的理念，佐以**5 正 4 樂**為助力，以「**我選擇拒菸，我選擇健康**」、「**檳來將擋**」為主軸，透過與生活情境的結合，**學生**能夠理解所學，並與**家庭與社區**合作，辦理**多元活動**，宣導反菸拒檳宣導觀念，除了反菸拒檳全校學生宣誓外，並與**國立陽明交通大學、新竹市衛生局、衛生所、馬偕醫院、台大醫院及陽光基金會**等合作，學校透過**網路平台、講座、倡議活動、學校課程及辦理五花八門的活動**，提升學生「自主行動及社會參與」的學習與健康實踐，讓學生成為**反菸檳小種子**，人人都是**反菸大使**，將健康觀念帶回家，大大加強反菸拒檳宣導的能見度。

光華國中成立各式體育校隊：**羽球隊、拔河隊、男籃隊、女籃隊、田徑隊**，**自發性參與**，培養「**樂動**」才能；設置**管樂團、弦樂團、合唱團、舞蹈團**等藝術團隊，在團隊中**互動**分享，培養「**樂活**」能力；自行辦理**營養午餐**並舉辦**營養健康促進講座**，開闢**空中菜園**種植香料植物供應全校午餐調味，與全校**共好**共享，確實落實「**樂食**」；午休時間體貼他人，細心做到寧靜守則，享受**自發、互動、共好**的「**樂眠**」。

光華國中有豐富多樣化的社團，提供快樂學習及「**正向參與**」；於學習生活中舉辦各式班級團體競賽活動，凝聚班級向心力，鞏固「**正向關係**」；帶領熱心服務



同學進行社區服務學習，行善助人，肯定「**正向意義**」；各種面向的個人競賽，讓人人有機會發揮所長成就自己，增加「**正向成就**」；合歡山探索、綠島鐵人三項野營挑戰、泰崗溪相扶相持溯溪等戶外活動，考驗大家攜手合作默契，精進自我潛能及耐力，調適情緒欣賞自己融入團隊合作，增進「**正向情緒**」。

本校也針對家庭辦理反菸拒檳的**親子學習單**，期盼能減少家庭二手菸暴露，建立無菸家庭。學校甚至主動進入社區，進行**社區服務**，在學校周邊打掃，撿拾菸蒂、菸盒、檳榔渣及垃圾，上街進行宣導**倡議遊行**，並進入商家，倡導「未滿20歲，不可賣菸給我」。也到社區**各個商家遊說張貼菸檳防制海報**，讓反菸拒檳教育更為全面從**學生**到家庭，**校園**到**社區**，透過學校各式各樣活動與家長及社區建立**夥伴結盟關係**，讓反菸拒檳觀念及資訊深植師生、家長及社區居民的心中，加強在心中的認知，**培養帶著走的能力**，擁有**反菸拒檳的健康素養**，成為與時俱進的**終身拒菸檳者**。

## 二、建議

以下為 112 學年要繼續努力的方向：

- 一、繼續提昇本市學生「反菸拒檳」的健康知能，進而具備抗拒菸害與檳榔誘惑的能力。也希望藉由各校訂定校園管理辦法，落實「無菸無檳校園」政策。
- 二、電子煙使用比率有升高的趨勢，因此多了解目前學生電子煙的使用情形，做為日後菸害防制之參考實，加強電子煙宣導刻不容緩。
- 三、透過課程教學及活動，提昇本校學生勇於拒絕菸害與檳榔等危害健康物品的認知，有勇於說不的能力，期降低本校學生對於菸(含電子煙)與檳榔的使用率。
- 四、目前家庭二手菸暴露率偏高，期盼各校及社區，多宣導「反菸拒檳」的觀念，以學校為出發點，將健康生活推展至社區，以達「無菸拒檳家庭及無菸拒檳社區」目標。
- 五、目前本校戒菸戒檳教育有漏網之魚，所以可訂定菸檳防制獎勵與相關辦法，針對吸菸、嚼檳榔學生，強制參加戒菸、戒檳教育。完成戒菸、戒檳教育。吸菸嚼檳學生未參加戒菸戒檳教育者，依規通知法定監護人，或者行文衛生局依法處。
- 六、希望多舉辦校師增能研習或共備課程，老師才能發揮創意舉辦更多菸檳防制活動。





| 教學指導要點  | 教學時間                             | 教學資源                            | 評量重點   |
|---|----------------------------------|---------------------------------|--|
| <p>五、教師與學生共同研讀課文所列的各種身體病變，並請學生觀察身邊吸菸的親朋好友，是否有人已出現這些顯而易見的改變？請學生分享個人的經驗。</p> <p>六、教師播放自行蒐集到的相關影片，簡單介紹菸中的成分與內容。</p> <p>七、說明十八歲以下的青少年不能使用及購買菸、酒與檳榔，這不僅是愛護自己的身體，也是一種守法的行為。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>  |                                  |                                 |  |
| <p><b>【菸草裡的秘密】</b></p> <p>一、教師引言：媒體的行銷使得菸品成為世界共同的商品，吸菸像是日常行為一樣普遍。但菸中隱瞞哪些事實？為什麼要禁菸，菸中含有哪些成分？</p> <p>二、教師播放自行蒐集到的相關影片，結束後以投影片介紹菸品中最常見的化學物質：尼古丁、焦油、一氧化碳。另外。說明尼古丁讓人成癮的過程，和上癮者不補充尼古丁所帶來的生理戒斷症狀。</p> <p><b>【吸菸造成的健康危害】</b></p> <p>教師介紹長期吸菸容易導致的慢性疾病，說明菸中化學物質的危害不僅影響呼吸器官，亦可能造成全身性的病症，並針對身體的影響進行講解。</p> <p>(一)呼吸系統：支氣管炎、肺癌、肺氣腫。</p> <p>(二)心血管系統：高血壓、心絞痛、心臟病、中風。</p> <p>(三)消化系統：牙齦炎、口腔癌、食道咽喉癌、胃與十二指腸潰瘍、胰臟癌。</p> <p>(四)生殖系統：男生陽萎、女生月經失調，嚴重者甚至會導致不孕。</p> <p>(五)骨質流失：容易發生骨質疏鬆症、骨折及關節疾病。</p> <p>(六)其他：產生皺紋，眼部周圍及嘴角細紋會特別多。</p> <p><b>【吸菸的代價】</b></p> <p>一、計算不吸菸可省下多少金錢？</p> <p>例如：</p> <p>(一)一包菸 70 元×一個月吸 30 包＝一個月花費 2,100 元</p> <p>(二)一個月花費 2,100 元×十二個月＝一年花費 25,200 元</p> <p>二、說明這些省下來的錢可以如何利用？請學生自由發表。教師總結，除了這些費用之外，未來可能需要花費更多錢在戒菸、健康檢查與呼吸道疾病看診的醫療費用，甚至還會折損壽命與生活品質。</p> <p>三、總結：許多青少年在吸菸一段時間後，會出現呼吸道症狀(肺活量變差、容易喘)與體力減退的情形(打籃球或從事體育活動體能會變差，甚至跑不動)。</p> | <p>15'</p> <p>20'</p> <p>10'</p> | <p>教學影片</p> <p>觀察</p> <p>觀察</p> | <p>實作及表現</p> <p>製作心智圖</p> <p>觀察</p> <p>實作及表現</p> |






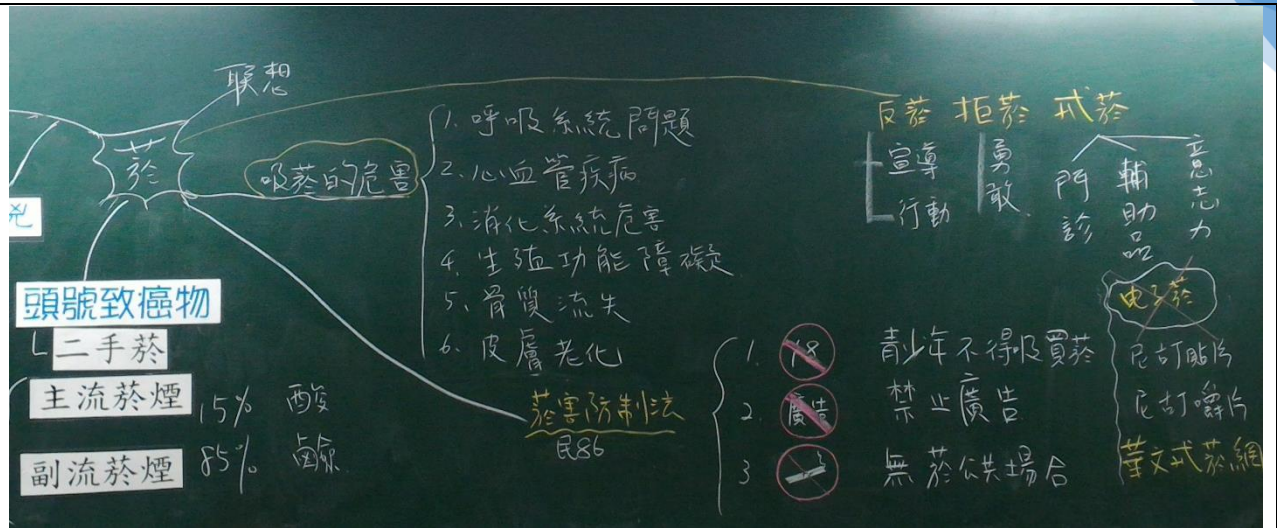




| 教學指導要點  | 教學時間 | 教學資源 | 評量重點 |
|---|------|------|------|
| <p>(二)配合備課用書第 64 頁參考資料一的情境，將學生分成每組五~六人，各組以戲劇方式進行相關情境表演。</p> <p>(三)討論時間約五~十分鐘。教師告知學生在對話設計過程中，要運用兩~三種的拒絕方法。</p> <p><b>【忠於自己——拒絕技巧練習】</b></p> <p>一、配合課本情境，教師抽出兩位學生說出課文中的拒絕對白。</p> <p>二、教師請學生找出對白中，利用天龍八「不」的哪幾種拒絕技巧？並給予答對同學口頭鼓勵。</p> <p>三、請學生分組上臺演示情境與拒絕技巧，由全班同學擔任觀察者，詢問他們在每一表演組的對話中，拒絕者運用哪幾種的拒絕技巧？教師對演示的組別予以口頭讚美。</p> <p>四、最後請學生票選出最佳表演小組，並由教師加分，一人一票(不可以投給自己的小組)。</p> <p style="text-align: center;">(第四節結束)</p> <p><b>【課後學習活動】</b></p> <p>請學生訪問親人、朋友等，詢問對於菸品的感覺。學生在訪問時利用製作的小書，講解菸害常識，讓受訪者了解菸對呼吸道的影響，嘗試說服對方戒菸或拒菸。指導學生完成「健康行動宣言」活動學習單。</p> | 15'  |      |      |

## 說明不同

| 反菸     | 實驗組   | 對照組 |
|--------|---|-----|
| 課程內容說明 | PPT 簡報、影片說明有關菸的危害以及向菸 say no，學習製作心智圖  |     |

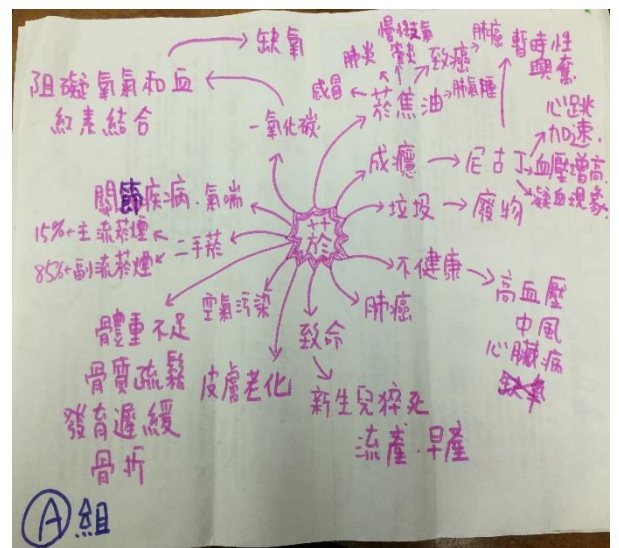


個人完成認知小書



學生對菸的認知

分組完成認知海報









附件二：新竹市菸檳防制教師增能研習

新竹市 111 學年度健康促進學校反菸檳教師增能研習計畫

一、依據：新竹市政府 111 年 9 月 7 日府教體字第 1110136881 號辦理。

二、目的：1. 增進本市教師反菸檳專業知識，提升教學效用。  
2. 協助各校在推廣反菸檳議題工作。  
3. 透過特色之創新活動，推廣菸、檳危害防制理念。

三、主辦單位：新竹市政府教育處 新竹市衛生局

四、承辦單位：新竹市北區光華國民中學

五、辦理時間：112 年 04 月 19 日(三)下午 1:00 點至 4:30 點

六、辦理地點：新竹市光華國中綜合大樓一樓會議室

七、參與對象：全市各校健康領域老師、護理師及衛生組長(各校至少薦派 1 名，公假排代)，上限 100 人。

八、報名方式：請於 112/4/19(三)前自行上教師研習護照網完成報名。

九、課程內容：

| 時間          | 課程                                       | 講師                                   |
|-------------|--|--------------------------------------|
| 13:00-13:25 | 報到(研習前問卷)<br>師長對於檳危害防制議題感知調查             |                                      |
| 13:25-13:30 | 開場致詞                                     | 新竹市立光華國中<br>林茂成 校長                   |
| 13:30-15:00 | 校園菸檳危害防制：<br>1、因應電子煙的新挑戰<br>2、校園菸檳防制策略資源 | 臺北市立石碇國中<br>菸檳防制教育輔導委員<br>朱元珊 老師     |
| 15:00-15:10 | 休息                                       |                                      |
| 15:10-16:00 | 3、校園菸檳防制教學實作                             | 健康促進學校中央輔導委員<br>菸檳防制教育輔導委員<br>張文琪 委員 |
| 16:00-16:30 | (研習後問卷)<br>綜合討論/師長滿意度調查                  |                                      |

△新竹市菸檳防制教師增能研習計畫



△新竹市菸檳防制教師增能研習書面資料

△朱元珊老師部分研習資料

△朱元珊老師部分研習資料

△張文琪老師部分研習資料

△張文琪老師部分研習資料



### 附件三：菸檳防制親子學習單

|   |  |
|---|--|
| <p>1、 回答菸檳防制相關知能是非題。<br/>(內容為前測問卷中偏弱的知能概念)</p> <p>2、 寫出自己與家人反菸或拒檳的宣言。</p> <p>3、 學生、家長簽名。</p> <p>4、 找兩位鄰居當見證人簽名。</p> | <p style="text-align: center;">光華國中菸檳防制親子學習單</p> <p style="text-align: right;">8年10班5號 姓名: <u>林翰廷</u></p> <p>認真完成學習單者而協助菸檳防制社區宣導者，可獲得服務時數 1 小時。</p> <p>一、是非題，對的畫 O，錯的畫 X</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、(O)口腔癌為台灣十大癌症殺手之一。</li> <li>2、(O)口腔癌的主因為吃檳榔及吸菸。</li> <li>3、(O)菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。</li> <li>4、(O)「二手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。</li> <li>5、(X)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)</li> <li>6、(O)電子煙在台灣使用是「不合法」的。</li> <li>7、(O)吃檳榔過量會出現許多中毒症狀，輕則興奮、眼神呆滯、全身發抖，重則導致幻聽、自我膨脹、被迫狂想等急性精神病。</li> <li>8、(O)檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及著葉)本身就是致癌物質。</li> <li>9、(O)青少年新陳代謝快，但是在這時期吸菸對身體上的危害「不會」比較小。</li> <li>10、(O)電子煙除了產生水蒸氣外，也會有產生二手菸的問題。</li> </ol> <p>二、請寫出自己與家人反菸或拒檳的宣言，並請兩位鄰居簽名見證。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、宣言: <u>拒絕菸檳誘惑, 享受健康人生。</u><br/>(例如: 我不抽菸不嚼檳、我選擇拒菸檳 我選擇健康、我拒絕菸檳誘惑...)</li> <li>2、兩位鄰居見證宣言並簽名: (可不簽全名)<br/><u>陳</u>、<u>居</u></li> <li>3、學生及家長簽名: (可不簽全名)<br/><u>林翰廷、林利財</u></li> </ol> |
| <p>△完成學習單的四大條件</p>  | <p>△學習單</p>  |
| <p>協助菸檳防制社區宣導，</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">記服務時數 1 小時。</p>         |    |
| <p>△完成學習單的獎勵</p>  | <p>△由衛生局提供精美禮品(印有戒菸專線的指甲剪)，發給最先繳回學習單的前 50 位同學。</p>   |

## 附件四：合歡山探索活動

## 111.10.23/24合歡山探索課程





### 111.10.23/24合歡山探索課程





## 附件五：綠島鐵人三項野營活動

## 112.2.1~2.6綠島騎跡課程





## 112.2.1~2.6綠島騎跡課程



2022年9月24日發佈

校園活動

新竹市 光華國中 施宣如報導

## 光華國中順利完成第四次新冠肺炎疫苗接種



9月23日下午，熱心的志工媽媽們出現在綜合大樓四樓，溫柔叫喚孩子陪伴孩子打疫苗；細心的趙永康診所醫師及護士們，專業地評估孩子們的身體狀況及進行疫苗接種；耐心的消防三民分隊緊急救護人員，陪伴我們一整個下午，充當孩子們最大的後盾；貼心的黃律馨護理師，忙碌好幾個夜晚，完整建置全七年級的疫苗接種檔案，仔細核對接種資格；強心支持的全校教職員及導師，前前後後協助張羅許多事項。因為有大家的幫忙，光華的孩子們更加強健了。

這次新冠疫苗施打狀況相當順利，於休息區看完鬼滅之人（反菸拒檳宣導短片）或安妮雅就回去上課了，沒有任何人暈針或有強烈不適感而進留觀區，不是因為天氣晴朗才順利的，是因為有許多貴人相助才這麼平順的呦～





2022年9月29日發佈

衛生保健

新竹市 光華國中 施宣如報導

## 光華國中施打子宮頸疫苗-宣導篇



9 / 29 (四) 天氣晴朗，光華國中在綜合大樓羽球場為八年級女同學安排九價嘉賓子宮頸疫苗注射。注射完疫苗後需要在休息區休息及喝水20分鐘，正好是宣導健康促進議題「反菸拒檳」的好時機，選擇播放陽明交大菸檳防治特優第一名影片「屏東縣彭厝國小滅菸道—鬼滅之人」，這部影片以日本知名動漫鬼滅之刃改編而成的宣導影片，相當吸引人眼球，大家都讚嘆宣導影片居然能拍得如此搞笑讓人印象深刻呢！

希望能在孩子們的心中埋下一顆種子，等種子發芽茁壯影響身邊的人們遠離菸檳誘惑，注重身體健康珍惜身邊親愛的家人。





## 光華國中從傷口看見愛



10月13日是八、九年級校外教學，校園內空曠寂寥的日子。七年級看家時，參加了一場陽光基金會所辦的「遠離菸檳 嶄露笑顏」宣講活動。

陽光基金會是充滿科學研究精神地進行宣講活動，一先進行全年級前測問卷，宣講完後再做後測問卷。除了積極發揮對社會的關愛之外，衡量對社會有無實質益處亦是重點，不但想做，想做到最好。

歐東隆社工師開場先以溫柔低沉的嗓音、略帶詼諧有趣的視角介紹菸檳吸引人商人包裝套路，緊接著帶出其實際危害。聲音穿透直進腦海心底，毫無違和拒絕感，說服力十足。

余登財口友志工，娓娓敘說著當年國中打工時前輩的帶領、嘗試，及後來生活對菸檳的依賴，直到九年前口中出現一個難以痊癒的小水泡。經過12小時手術切除三分之二舌頭，再以大腿肉移植至舌根，目前仍在復健，勉強可進行吞嚥及發聲控制。

余先生毫無忌諱展示自己當年及現在口罩下的樣貌，血淋淋的傷口攤在同學面前不掩藏。空氣寧靜，眼神會聚。同學們眼裡看見傷口，心裡充滿余先生想表達的關愛，響徹羽球場的熱烈掌聲說明了同學的感受，感謝余先生讓我們看見菸檳這條路的盡頭，我們何其有幸，我們不需走一遭冤枉路。感謝陽光基金會為我們光華的孩子進行如同陽光般的宣講，照亮了菸檳未來路，我們能做出更健康的選擇~





## 光華國中66年校慶卡拉OK比賽-宣導健康促進反菸拒檳議題



111·11·11光華國中66年校慶以九年為主軸的卡拉OK比賽節奏明快、歌聲嘹亮，九年級學長姐用麥克風對同學們唱出生命的感動、悲傷、執著、緬懷……。後援隊瘋狂揮舞看板為選手加油，人潮在舞台周圍圍繞聚集，是尖叫、是高亢、是理念、是認同、是自我。

卡拉OK是光華九年級的大活動，藉此活動布置反菸拒檳布條宣導，借光、借人氣、借渲染力、借說服力，靜默陪伴深入心中。



## 光華國中66年校慶創意表演-802融入反菸拒檳主題表演



111·11·11光華國中66年校慶由八年級來擔綱進行開幕創意表演，各班創意無限，不論是一舉手或一抬足，一個睥睨或溫柔的眼神，一個間奏或一個組曲，流露出的自信光彩是來自一直不斷練習蒸騰的汗水所幻化。當前一天放學將近六點時，還看到舞台上同學獨自在舞台上練習著獨輪車的踩踏時，心中急速膨脹著吶喊的聲響：「光華的孩子是我們的驕傲」。

802班選擇反菸拒檳當作創意表演的主題，巨型化的香菸及檳榔道具相當吸睛，女僕裝窈窕美麗充斥動漫意境，舞蹈動作流暢大方，配樂節奏搭配恰到好處，讓人對菸檳危害有具體的認識。





## 光華國中66年校慶園遊會-衛生所菸害防制組熱情宣導



111·11·11光華國中66年校慶園遊會由七年級規劃及執行，邀請衛生所菸害防制組前來擺攤協助宣導。讓孩子們能有正確地的選擇，選擇正確的生活方式。

衛生所潘小姐帶領組員前來光華國中，色彩繽紛的看板、琳瑯滿目的文宣品及熱情洋溢的鼓舞活動，讓同學們開心地聚在有獎徵答題本前，談笑間完成對電子菸的認識，也能自在拿起看板闡述自己的選擇、自己的生活主張。感謝衛生所菸害防制組熱情支援反菸宣傳活動，感謝新竹市校外會協助尋找宣傳單位，有您的協助，光華孩子的看得更多、知的更廣、選得更正確。





2022年12月22日發佈

衛生保健

新竹市 光華國中 施宣如報導

## 光華國中營養教育宣導



111·12·22是今年白晝最短、黑夜最長的日子，胡嘉森主任說今天除了要吃湯圓之外也要增加生活營養知識，為八年級學生介紹營養午餐蔡秋菊營養師，進行一場精采的宣講活動——「我的餐盤&糖的大小事」，時間一到同學們準時到達綜合大樓四樓準備聆聽維持健康生活的技巧，整體行動積極迅速。

首先以可愛富含趣味的動畫介紹一般飲食餐盤營養種類及份量的配置，以六大口訣讓大家更容易熟記——「每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙」，接著介紹外食選擇、便利商店篇，相當符合現代大部分人飲食現況，讓大家能更貼近生活培養選擇吃得更健康的能力。

接著介紹關於生活中「糖」的大小事，不說您可能不知道，依據國民健康調查，國人有超過八成的人每週必喝含糖飲料，甚至有些人是每天一杯以上，然而糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，並被懷疑可能也會增加癌症風險呢！

含糖飲料、乳酸飲料、鮮榨果汁、麵包蛋糕、肉乾蜜餞等乾貨都是糖含量相當高的食品，不可不慎。我們要善用無糖生活三技巧——「多喝水、看標示、喝原味」，要選擇更健康的飲食習慣，為自己的健康負責。

感謝蔡秋菊營養師為大家準備如此精彩且實用的宣講內容，讓生活多了很多更健康的選擇技巧及口訣。我們要一起選擇更健康的生活喔！





## 光華國中環保小尖兵-社區服務篇

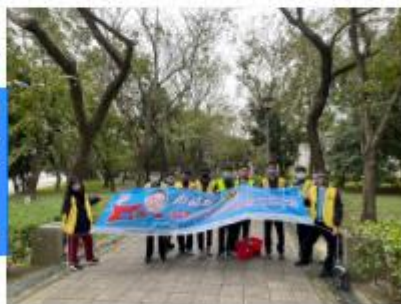


111.12.29陰，天冷，偶飄細雨。今天是環保小尖兵社區服務的日子，平常大家都在學校裡協助維持環境的乾淨及整潔，今天特地擴大服務範圍，走出校門到社區裡進行服務。

環保小尖兵秉持熱忱、積極服務的心態，不求回報貢獻自我的力量讓周遭環境更加美好。踏出門口走在通學步道上，拾起花園中垃圾、夾起路旁一根又一根的菸蒂、奮力清空榕樹下的眾多垃圾、拉起水溝蓋不放過隙縫的眾多菸蒂……。走一小段路垃圾桶就滿了，剛好大潤發叔叔說我們可以將垃圾倒在他們戶外吸菸區的大垃圾桶裡，才得以繼續往前走；接著大潤發阿姨給我們一個大塑膠袋，讓我們可以裝掃街的眾多垃圾，但也是很快就裝滿；幸好社區的婆婆主動說要幫我們丟垃圾車，在垃圾車音樂吹促聲中我們趕緊將垃圾袋越過圍籬遞給婆婆。



婆婆大力讚賞光華地的孩子們：「年輕、熱情、積極、有活力、很棒。」感謝婆婆的肯定，感謝大潤發叔叔、阿姨的協助，讓我們今天掃街活動順利進行。一路上撿到的菸蒂實在不勝其數，令人相當擔憂社區抽菸的人們，希望他們能多愛惜自己的身體，多注意自己健康。最後到達目的地浦雅公園，一起合拍一張拒菸宣導的照片，為今天的活動畫下句點。



環保小尖兵是一群秉持熱忱、積極服務的孩子，相當令人讚賞及肯定。



## 光華國中安排默德納雙價BA.4/5次世代疫苗接種



111・12・30歲末年終之際是適合「檢視」及「規劃」的，檢視目標達成率及計畫執行度，規劃目標設定範圍和計畫實行方式。拉一條線，串起過去經驗及未來方向。光華國中檢視之後，規劃安排了默德納雙價BA・4 / 5次世代疫苗接種。

國人今年一月至今約有874萬人確診，已經進入與病毒共存的階段。然而近日中國大陸將疫情降級處理，不再隔離及調查確診人員，放手垂直崩落式的健康防護政策導致鄰近的國家醫療體系面臨嚴重挑戰，這時是該再次架起一道抗體防護網的時候。光華今天207位師生順利完成接種，只有一位同學有暈針狀況，在留觀區稍事休息後即安然回教室。

感謝劉德貴小兒科診所的醫師、護理師及行政人員專業仔細診察，態度溫柔技術高超，都還在想什麼時候要打針就已經打完了。感謝消防隊三民分局隊員為大家提供堅強的後盾，暈針時快速檢查血氧及心跳，讓孩子安心舒適休息。感謝衛生局督導護理師，督導我們的接種狀況。感謝志工媽媽們溫柔細心協助引導、登記、陪伴孩子們，光華的孩子相當幸福，需要的時候都有好多個媽媽在身邊。感謝黃律馨護理師辛苦規劃接種流程、調查及確認意願，現場再三確認孩子的狀況，加強確保孩子的健康。感謝胡嘉森主任協助安排場佈及撤場，並到場關心確認孩子們接種的狀況。感謝秋婷、婷芬、秋菊、招蓉、祐誠、忠真、禹誼、冠庭、逸姍、昱淇組長協助，一起織起孩子們的保護網。感謝辰言、立翔、芸瑄、牧澤協助場佈、撤場及叫喚提醒，是聰明機靈又積極熱忱的孩子，是學校的一大助力。光華有您真好！



在打完疫苗靜坐休息的15分鐘，是生活知能宣導的最佳時刻。挑選周杰倫及蔡依林擔任反菸大使的宣傳影片，在明星光環的傳播下特別容易獲得孩子們的青睞。「屏東縣彭厝國小滅菸道—鬼滅之人」影片也相當吸睛，熟悉的動漫角色、搞笑的道具、相似的年紀...寓教於樂且印象深刻呢！前一天環保尖兵在社區掃街時發現相當多的菸蒂，希望藉由孩子們將菸檣眾多危害因子的訊息帶回給家長，有健康的家長，我們的孩子才能平安幸福地成長呢！

新的年度即將開始，為自己健康規畫目標之後應該選擇最適合自己的措施，光華國中今天為全校師生提供了一個選項。



## 光華國中社區共同營造健康生活環境



三月漸暖，走在光華國中鄰近社區巷道裡，枝頭冒著嫩綠與鮮黃，向大家報告著春天的到來，呼吸著這裡的空氣讓人感到溫暖與寧靜。

光華國中擔任新竹市菸癮防制議題中心學校，帶領著種子、議題及其他學校一起進行菸癮防制，光華國中拍攝容易使用的拒菸五大招宣導短片，並印製成海報進行宣傳。**鄰近社區相當親切友善，熱心積極協助宣導，與光華國中一同努力營造反菸拒檯健康社區**，我們攜手合作連結學生、校園、家庭、社區，共創美好健康家園。

張貼海報時問弱弱地問了便利商店店員：「貼了海報會不會害你們菸賣不出去啊？」。帥氣男孩及漂亮的女孩都洋溢著青春的笑容說：「不用擔心啦！不會啦！」。拿著海報到早餐店門口與老闆視線相接時，老闆立刻說：「老師，海報可以貼這裡，沒問題的！旁邊這位先生他的店也可以貼，會一起支持學校健康理念，他的店在.....」。

大潤發浦雅店、冠智書局、C o C o光華店...二話不說，直接幫忙張貼海報進行反菸宣傳。電話中教育處、衛生局、衛生所熱情地歡迎我們送海報過去，並幫我們張貼。

「健康」是光華社區總體營造的目標之一，透過各式多功能傳播轉化宣導，讓社區現況越來越符合我們共同需求和期待。光華社區三月空氣中瀰漫著淡淡的清香，她的美麗與溫暖讓人心中充滿歡喜。



## 光華國中學生菸檳防制倡議活動



在2月23日、3月1日以及3月8日，在春暖花開的季節裡，在美好的朝會時光中，光華國中學生昀傑、羽晴、馨誼、宏謙、松莆分別為九年級、八年級以及七年級全體學生進行菸檳防制

倡議活動。

「倡議」是指發起、提議、建議、倡導。對於特定議題、觀念或事件採取特定立場，並傳播宣導此一立場。倡議是一項重要且珍貴的領導能力，光華國中五位九年級同學接受這個挑戰，選擇菸檳防制議題進行一系列倡議活動，找出我們生活中的期望並努力達成，而讓周遭真正的發生改變。

從寒假開始一連串動作，從錄製Y T影片、拍攝海報劇照、發送海報到全新竹市中小學及在光華社區商家張貼海報，到各年級朝會時現場進行倡議。學長姐主導的倡議活動說服力相當強大，孩子們對於菸檳危害的理解程度及拒絕技巧的掌握度讓後續前來宣講的護理師相當嘆服呢！

在台灣，每年有超過1萬8000人死於吸菸相關疾病，相當於每20分鐘就有一位國人因菸害而失去寶貴生命！光華國中擔任新竹市菸檳防制議題中心學校，需要帶領其他學校一同進行菸檳防制，我們希望能藉由倡議活動為社區帶來改變，營造更健康的環境。昀傑提出生活中會遇到的問題；羽晴及馨誼點出拒絕的難處；松莆接著提醒會強迫你的，不是真正好朋友；宏謙指出想要擁有選擇能力是需要練習相關技巧的。並以Y T影片介紹五種常用的拒絕小技巧，讓大家能掌握技巧、擁有能力。

學長姐倡議結束後，學務主任接續提到希望大家能一起增強選擇能力，一起選擇健康人生。校長特別提醒對於抽菸的同學我們要適時給予關懷及支持，先接納包容後再試著改變他，共同邁向無菸害的健康生活。



2023年3月11日發佈

衛生保健

新竹市 光華國中 施宣如報導

## 光華國中與宣講講師積極活潑互動



3月9日湛藍天空中，明亮的陽光灑落校園暖著舒爽的微風，國泰醫院梁夢倫個管師帶領光華國中的八年級孩子一起認識菸酒檳的危害。

「現在的時間剛好是下午茶時光，同學們你們會來塊蠟燭的蠟當下午茶點心順便搭配一杯油漆嗎？喝了會去喝臭水溝的水或馬桶清潔劑嗎？會噴一點殺蟲劑再身上再深深吸入肺裡嗎？」驚人聳動的對比，梁講師帶出香菸中的成分，令人印象相當深刻。

梁講師及北區衛生所帶來有獎徵答的禮物相當相當豐盛，幾乎擺滿舞台前沿。同學們積極踴躍發言，梁講師發禮物毫不手軟，精彩之處平均兩句話發一份禮物，現場氣氛相當活絡。而光華的孩子也表現得可圈可點，活潑之餘不失禮貌及秩序，對於講師的提問皆能言之有物且回答正確，小編在旁看著心花朵朵開，嘴角的姨母笑快裂到耳根了！

感謝國泰醫院梁個管師、北區衛生所曾小姐及張小姐，為光華的孩子們準備如此豐盛精彩的宣講活動。有社區資源的挹注，我們的孩子對於菸酒檳的危害有更進一步的認識。

TOP ▲

2023年3月15日發佈

環境教育

新竹市 光華國中 施宣如報導

## 光華國空中菜園



光華國中忠孝樓三樓是專科教室，孩子們等要上專業科目時才會到教室，教室前花園沒有專責的班級照顧，漸漸地成一片荒蕪的砂土，風一吹總是滿走廊飛舞的黃砂，感謝912的昭玄、瀟擎、韋益、凱揚、宸維協助**打造光華國空中菜園**。

首先鬆土、曬土、整土，灑播小白菜菜籽後每隔三天灑水一次，偶爾施加肥料。經歷兩個多月後終於迎來第一批的收成，孩子們第一個想到的

是與班導師分享，開心地送了一把小白菜給苡芬老師，苡芬老師相當開心，晚上立即將鮮嫩的青菜上桌，盤中是師生彼此間滿滿的肯定與溫柔。

感謝昭玄、瀟擎、韋益、凱揚、宸維協助打造光華國空中菜園，打算往後種滿迷迭香，請午餐廚房幫忙為全校料理迷迭香雞腿，讓全校師生一起享用用心栽種的在地食材。令人相當期待呢！

TOP ▲

## 光華國中社區服務共創美好環境



112·03·27天空多雲微涼，經過前一天雷雨洗禮，灰塵微粒少了許多，清爽的空氣直達肺泡，是乾淨的幸福感啊！

光華國中環保小尖兵是一群充滿熱忱與願景的學生所組成，每天利用午休時間自願且無償性地付出，有時是打掃校園角落被風捲成一堆的落葉；有時尋找樓梯間邊角裡蜘蛛辛苦藏匿的網子；有時協助繁忙的老師發送東西到各班同學手上；有時候修繕壞掉的掃具賦予新生命；有時候在廢棄花園中翻土、曬土、種菜、澆水、施肥；有時候掃到一窩蝸牛蛋，立刻群起圍繞小心翼翼地安放回去，再一起佈置一個不准掃的落葉堆...

有時掩埋小鴿子、小斑鳩、小壁虎、小青蛙...的屍體，第一次準備掩埋前，孩子特地放下掃把及畚斗而到遠處拿水桶及夾子來移動小鴿子屍體，掩埋好後孩子自發地立上石板當墓碑再插根細樹枝，心裡想說是個溫柔體貼且尊重生命的孩子啊！之後不管是小斑鳩、小壁虎還是小青蛙，不管是哪個孩子都是如此作為，帶著這群孩子讓小編心中充滿溫暖，嘴角肯定的微笑總是止不住啊！

光華國中環保小尖兵有時會用一個午休玩單槓、看動漫、餵魚、曬太陽、吃麥當勞...，今天小尖兵們的午休到校外進行社區服務，掃起校外人行道上的小碎屑，拾起花園樹叢後的保力達玻璃瓶，拉出一大片碎花盆，撿到一隻用過的滅火器，還有菸盒、菸蒂、塑膠袋、紙屑、廢棄小看板...。經過一個午休，環保小尖兵們捕獲許多藏匿在社區裡的垃圾，我們共創一個乾淨美好的環境。

呼吸著涼爽的空氣，嘴角揚起幸福地微笑，我們共創美好。





## 光華國中今天聚集了新竹市健康守門員

辦理全市菸檳防制研習



112·04·19下午烏雲密布雷聲隆隆，早上明明天氣晴朗，過了中午突然下起傾盆大雨讓人措手不及。許多老師披著雨衣、頂著雷聲、冒著大雨到光華國中參加研習，令人相當不捨及敬佩，新竹市的學生何其幸福，師長們為了增長菸檳防制知能如此投入及付出，將雷聲強度化為掌聲一點都不為過啊！

首先由光華國中林茂成校長為大家開場，校長提到由於大家的努力，近年來吸菸率明顯下降，我們守護了許多孩子的健康。然而青少年是好奇心旺盛的年紀，同儕影響力大，而電子煙又挾帶著新穎多變的形象吸引著孩子們接近嘗試，對我們學校守門員角色的挑戰不容小覷。今天我們聚在光華國中，一起為孩子們的健康強化守門員的能力。

朱元珊老師帶來吸睛的「如疫傳」帶領大家認識菸品的眾多危害，學生精湛的演技、銳利的眼神、貼切的台詞令人嘖嘖稱奇，堪稱影帝、影后。「購買疾病」的宣導影片也深深震撼人心，拉高視角才驚覺吸菸行為是在花錢買未來的病痛啊！還有許多菸害宣導影片，說服力十足效果相當好。元珊老師還帶領大家一起認識各式新興的電子煙，種類繁多、花樣百出、模樣可愛，連小編我都只能答對六成，其他四成在我眼裡都是無害的小文具。看得大家直搖頭，這守門員不容易啊！



張文琪老師是菸檳防制央團的委員，平日深耕教材的開發及推廣，供應各校許多配套資源、數位教材、評量問卷、疑難諮詢。今天文琪委員為大家介紹許多有趣互動的應用程式，有閱讀素養闖關題庫、有AR互動遊戲、有最新出爐大富翁遊戲……，簡直是哆啦A夢的化身，提供大家許多有趣、好玩、豐盛的數位資源。讓大家帶著滿滿的寶藏工具，回到學校協助守門。

感謝新竹市教育處及衛生局主辦本研習，國立陽明交通大學協辦，光華國中承辦。看到大家都帶著環保杯與會，嘴角弧度直接向上延伸45度，新竹市的師長們好善良，除了守護孩子們的健康外，也守護著環境的永續，我們共榮！我們共好！