



111 學年度 臺北市健康促進學校 菸檳防制議題 『前後測成效評價』 成果報告



研究題目：

『無菸無檳，溜公好青年』
運用數位傳播策略減緩
菸檳防制知能於假期失落之
成效分析



研究機構：臺北市立溜公國民中學

研究人員：漫安琦 校長

王君豪 主任

劉芯妤 組長

江秋菊 護理師

指導教授：劉影梅 教授



『無菸無檳，瑠公好青年』

運用數位傳播策略減緩菸檳防制知能於假期失落之成效分析



摘要

Abstract

研究背景與目的：

成癮物質防制始終是重要的健康教育議題，特別針對國中階段的青少年，許多研究顯示越早接觸成癮物質所帶來的上癮風險與健康傷害都更加嚴重。因此本校近年來持續針對菸檳防制議題，推展『無菸無檳，瑠公好青年』計畫，希冀提供瑠公學子非點狀的健康促進計畫，且透過滾動式的調整與精進，以給予瑠公學子更高品質的健康保障！

研究方法：

透過便利取樣於校內七、八年級各抽取兩個班級，共計四個班級為研究樣本。隨機分派七、八年級各一班進入數位傳播介入組，另七、八年級各一班則為對照組。兩組與全校全體學生皆會參與本學年度『無菸無檳，瑠公好青年』菸檳防制健康促進活動，包含：健康教育課程、朝週會宣導、班會討論題綱與校園情境布置。對於實驗組則額外運用數位傳播之策略在週末與寒假期間，在既有的學生社群與家長社群中傳遞成癮物質防制相關訊息，藉以檢視透過此策略模式能否延宕甚至強化學生菸檳防制知能，進而拒絕使用成癮物質、逃離危害！

研究發現：

推展此菸檳防制計畫，無論是實驗組或對照組（一）對於防制成癮物質的知識概念都有所提升，特別是數位傳播介入的實驗組。然而知識提升之外，更期待能牽動孩子們的情意、技能以及行為，獲得更全面的健康成長！（二）對於菸檳防制之『感受』，亦獲得顯著成長，可見學生對於學校所推動的菸害防制行動策略是有感的！雖然，菸檳使用『態度』與『意圖』並無顯著差異，但可以發現（三）學生的起點行為與狀態已有高度的拒絕菸檳態度與意圖。數位傳播介入組於（四）菸檳防制『自我效能』，拒絕紙菸與檳榔的信心程度獲得提升。

關鍵詞：數位傳播、菸檳防制、假期失落

聯絡人：劉芯妤 lkjh303@lkjh.tp.edu.tw 臺北市信義區福德街 221 巷 15 號



策略與成效摘要表

研究對象	七年級與八年級各 2 個班，共四個班級的國中學生		研究人數	實驗組 42 人（流失 2 人）、對照組 41 人（流失 1 人）			
執行策略 摘要	 自發	 互動	 共好	<p>素養導向教學與課程，引導學生成為自發主動的學習者：</p> <ol style="list-style-type: none"> 健康教育 『成癮物質，五不取』自發主動辨識成癮物危害與展現拒絕技能 輔導活動 『健康紓壓』的主題課程，教導五正四樂正向心理技能。 <ol style="list-style-type: none"> 線上互動平臺 使用 Padlet，讓學生能分享感受，與他人互動交流。 菸害情境急轉彎 學生改寫菸害情境並與同儕互動共同演出拒絕菸品危害的劇本 校園環境情境布置 透過反菸拒檳海報、影音、標語布置校園環境。 <ol style="list-style-type: none"> 親師生共同參與 透過數位傳播方式，請導師協助轉傳家長以及學生群組，開啟共好的對話契機。 校園朝、週會活動 邀請醫療團體及陽光基金會口友志工入校宣導，協助學生應用所學、體驗生命意義，共同謀求彼此的互惠與共好。 			
	量性分析成效重點摘要						
研究工具：菸檳防制知能問卷				前後測時距：三個月			
變項名稱	前測值 Mean		後測值 Mean		P 值*	結果簡述	備註
	實驗	對照	實驗	對照			
菸檳防制 認知	69.04	63.00	91.46	78.96	.367 .013	後測時，實驗組的菸害防制認知顯著較對照組高	卡方檢定
菸檳防制 感受	4.31	4.13	4.52	4.42	.034 .172	前測時，實驗組菸害防制感受顯著高於對照組；後測時，兩組無顯著差異	獨立樣本 t
菸檳使用 態度	3.80	3.80	3.81	3.79	.999 .922	實驗組與對照組，分別於前後測階段都無顯著差異	獨立樣本 t
菸檳使用 意圖	4.85	4.85	4.88	4.88	.856 .917	實驗組與對照組，分別於前後測階段都無顯著差異	獨立樣本 t
菸檳防制 自我效能	4.70	4.72	4.87	4.78	.728 .027	後測時，實驗組的菸害防制自我效能顯著較對照組高	獨立樣本 t
質性分析成效重點摘要							
研究工具：學生學習單、Padlet 文字紀錄內容、學生訪談							



目錄

Contents

摘要	01
策略與成效摘要表	02
目錄	03
壹、前言 Introduction	04
一、研究背景與動機	
二、研究構想與概念	
三、學校現況與基本介紹	
貳、研究方法 Methods	08
一、研究對象	
二、研究目的與預期效果	
三、研究架構圖	
四、研究流程圖	
五、介入策略	
六、研究工具：菸檳防制知能問卷	
參、研究結果 Results	24
一、量性資料結果	
表 3-1 研究參與者背景特質	
表 3-2 研究參與者菸檳暴露情形（過去七天）	
表 3-3 研究參與者菸檳防制認知	
表 3-4 研究參與者菸檳防制感受：前後測分析	
表 3-5 研究參與者菸檳使用態度：前後測分析	
表 3-6 研究參與者菸檳使用意圖：前後測分析	
表 3-7 研究參與者菸檳防制自我效能：前後測分析	
二、質性資料結果	
肆、討論 Discussion	38
一、討論	
二、結論與建議	



前言 Introduction

一、研究背景與動機

【菸檳危害，眾所皆知，不可忽視】

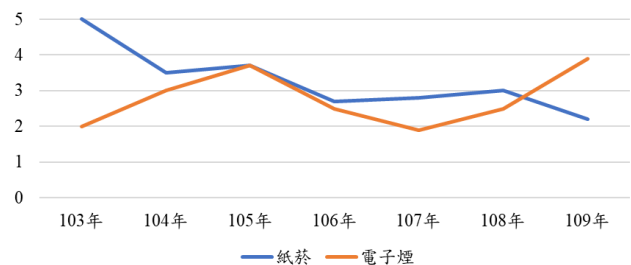
菸檳防制一直是世界各國關注的重要公共衛生議題，吸菸不僅會導致全身性的健康危害，亦被證實為最能夠被預防的死因。此外，其所產生的二手菸與三手菸皆為致癌物質，會對於非吸菸者健康造成諸多影響。綜上，菸品的使用行為即為慢性自殺與謀殺非吸菸者之行為。

國際癌症中心 (International Agency Research on Cancer, IARC) 早於 2003 年就已經確立「檳榔子本身即為第一類致癌物質，即使沒有添加物也會導致癌症」之事實。檳榔中含有的檳榔素與檳榔鹼，不僅會導致嚼食者成癮，亦有促使交感神經興奮之作用。此外，檳榔纖維粗糙會導致口腔黏膜下纖維化症(Oral Submucous Fibrosis, 簡稱 OSF)，即為口腔癌前病變。

【健康新殺手，電子煙橫空出世】

近年來電子煙在全球各地迅速擴散，透過多元的氣味與不同的外型，鎖定年輕族群使其掉入類菸品的陷阱之中。電子煙商主打使用電子煙能夠協助戒菸，但實際上不僅無法戒菸，還含有許多有害物質，例如：尼古丁、重金屬、揮發性有機物、致癌物質等，這些物質會對呼吸系統及全身造成許多傷害。此外，電子煙同時也會造成二手菸、三手菸，危害他人健康。

根據衛生福利部國民健康署，民國 110 年青少年吸菸行為調查結果，109 年電子煙使用比例(3.9%)已經超過傳統紙菸(2.2%)，此警訊不容小覷。除等待菸害防制新法推動外，更應於校園中進行積極的健康促進作為，使青少年能不落入電子煙的危害。



▲ 圖 1-1 國中生使用紙菸與電子煙之比例

【持續推動『無菸無檳，瑠公好青年』】

國中階段之青少年正處於人生的關鍵階段，根據 Surgeon General 記載之報告內容，八成規律吸菸者自青少年時期即開始吸菸，且因處於中樞神經的發育階段，導致其更容易上癮且更難戒除，累積的健康危害更加可觀。因此，加強對國中學生的菸檳防制教育是非常必要的。透過『無菸無檳，瑠公好青年』健康促進計畫，學生們能夠了解成癮物質對自身與他人帶來的危害，學習抵抗同儕壓力勇於拒絕菸檳危害，且能善用五正四樂正向心理技能，維持進而提升健康相關生活品質 (Health-Related Quality of Life, HrQoL)。

然而『無菸無檳，瑠公好青年』並非僅是點狀的健康促進計畫，本年度著重於倚重社群媒體之優勢，檢視透過數位傳播方式能否促使親師生共同合作，更全面守護瑠公學子遠離菸、電子煙與檳榔危害。綜上所述，本年度提出計畫為「運用數位傳播策略減緩菸檳防制知能於假期失落之介入方案」，其研究構想與概念敘述於下一章節。

二、研究構想與概念

數位傳播

憑藉網際網路能消弭時空限制，數位傳播為現今生活的主要溝通方式，能更即時且具有效率地將多媒體資訊傳遞出去。本研究計畫運用各班級已建構之學生社群與家長社群，作為提供「菸檳防制資訊」之數位傳播渠道。

同時也建構親師生能共同聚焦討論成癮物質危害與防制的對話平臺，透過三方合作編織縝密的菸檳防制安全網，使青少年能遠離成癮危害。



▼ 表 1-1 數位傳播訊息內容

訊息種類	成癮物質	對應範疇
• 圖文訊息	• 紙菸	• 認知
• 影音視訊	• 電子煙	• 情意
• 互動多媒體	• 檳榔	• 技能

本研究菸檳防制知能之定義，係運用臺灣健康促進學校「菸檳防制」教育評量工具「菸檳危害防制教育學生感知問卷」中菸檳使用行為、知識、態度、意圖與自我效能題目為架構。此外，亦參考教育部健康與體育課程綱要中第四學習階段「藥物教育」學習內容作為菸檳防制知能指標依據。

菸檳防制知能

▼ 表 1-2 七至九年級學習階段『藥物教育』部訂學習內容

指標	學習內容
Ba-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。
Ba-IV-4	面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。
Ba-IV-5	拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。

教學現場中的「520」現象並非有浪漫的意味，而是實務工作教學者發現部分學生會在每周 5 天的課程中獲得成長，但卻在經過 2 天的週末假期之後，全部歸零 0 回到原點。這也呼應教育學者提到的「夏季失落」(summer loss)，因為漫長的暑假而使得學習停滯，甚至遺忘既有的學習知識與技能。

為避免此現象對菸檳防制成效造成影響，因此本行動研究規劃，運用數位傳播之策略在週末與寒假期間，在各班既有的學生社群與家長社群中傳遞成癮物質防制相關訊息，藉以檢視透過此策略模式能否延宕甚至強化學生菸檳防制知能，進而拒絕使用成癮物質、逃離危害！

假期失落

▼ 表 1-3 數位傳播介入時間與傳遞頻率

時機	訊息傳遞頻率
學期之間（前測後至 1 月 19 日；2 月 13 日至後測）	兩周一次
寒假期間（1 月 20 日至 2 月 12 日）	每周一次

三、學校現況與基本資料

本校創校於民國 68 年，迄今已走過 43 個歲月。目前總班級數為 20 班，內包含一個技藝專班，學生總數約 450 人。由於少子化以及社區居民結構的改變，近七年來學生總人數減半，對師資結構和人力資源產生明顯的影響。許多學生的家長也是本校的校友，雖然部分家長因忙於家計而難發揮充分的家庭教育功能，但對於學校狀況和校訓願景仍然有著基本的了解且配合度佳。

學校座落於知名的親山步道旁，毗鄰兩間宮廟，兼具自然生態和傳統文化等多樣態環境資源。然而學校本身及社區周圍的房屋較為老舊，校門前有傳統市集以及鄰境區域有歌友會等單位聚集，相對於市中心的其他學校，學生有較高風險暴露於成癮物質的危害。

面對上述狀況，近年來本校多挑選菸檳防制議題，持續推動『無菸無檳，瑠公好青年』健康促進學校計畫，運用健促學校六大範疇為脈絡，藉由優劣分析法(SWOT)分析模式，解構內部組織之優勢(strength)、劣勢(weakness)，以及外部環境的機會(opportunity)與潛在威脅(threat)，分析結果如表 1-1 所示。透過此模式進行全面且周延的分析，藉以做為擬定菸檳防制行動策略方案之參考依據。

▼ 表 1-4 111 學年度 臺北市立瑠公國民中學 菸檳防制實施計畫 SWOT 分析表

六大範疇	Internal 內部 (組織)		External 外部 (環境)	
	S (優勢) Strength	W (劣勢) Weakness	O (機會) Opportunity	T (威脅) Threat
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建置健康促進學校推動小組定期檢視校內菸檳防制成效 2. 能配合「兒童及少年福利與權益保障法」支持政策發展 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受限於學校內人力結構，健促小組功能逐漸流於例行公事 2. 組織成員難有創新思維，不容易跳脫既有的行動策略 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可申請教育局專案計畫補助推動菸檳防制行動研究 2. 參與健促學校菸檳防制議題活動，擴充健康促進推動知能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 囿於減班壓力與學生數下降，推動健康促進並非受重視之教務發展目標 2. 菸害防制新法上未推動，且無檳榔防制專法
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內具備健康教育專科教室，可以展示學生參與菸檳防制課程之成果 2. 學務處布告欄與健康中心的櫥窗可以張貼菸檳危害衛教海報與資訊 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雖有設置健康教育專科教室，然而設備老舊且因校內人力不足而無法被規劃入學生的掃除區域 2. 部分布告欄損壞且缺乏照明，不易受注目 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可申請教育局專科教室環境改善工程實施計畫，提升健康教育教室硬體設備 2. 鄰近宗教團體能夠捐助經費，用於改善學校物質環境 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園附近的 300 公尺內即開設檳榔攤、歌友會等店家 2. 學生有較高的機率接觸菸檳危害與暴露於二手菸

六大範疇	Internal 內部 (組織)		External 外部 (環境)	
	S (優勢) Strength	W (劣勢) Weakness	O (機會) Opportunity	T (威脅) Threat
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教職員工皆無在校內有吸菸嚼檳行為，師長形塑無菸無檳校園楷模 2. 校內同仁關係融洽且對健康促進活動認同度高 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因這學年校內工程較多，難免發現施工人員於周末施作時所留下的菸蒂與檳榔渣 2. 學生彼此間的關係緊密，容受同儕壓力影響 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長配合度高，親師間的溝通順暢且良好 2. 學生家長們能體悟菸檳對於瑠公學子帶來的健康傷害 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校的正門口外為傳統朝市，學生入校期間較容易於校外目擊使用成癮物質之民眾 2. 學生容易暴露於二、二手菸的危害風險
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校於校務評鑑「公共關係與家長參與」向度獲得一等認證 2. 能夠積極申請相關講座以及衛生單位資源 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多數的家長僅注重孩子學業表現，對於其他教育面向之重視度相對較低 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區內的醫療、衛生單位資源充足 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 缺乏具備長期合作關係的社區資源與單位
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師編制具有健康教育專長正式教師且為北市健體領域輔導團成員 2. 本學期於正式課程落實成癮物質防制課程、生活技能演練，並且推動菸檳防制相關活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於部分學生而言健康教育並非會考測驗之科目，相對較不受到重視 2. 由於班級數量，會遺留畸零的健康教育課程節數由非健康教育專長教師進行授課 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 近年來，教育部推動健康教育非專長教師的增能研習，用於提升配課教師之授課品質 2. 自 109 年度起，善用本市共聘制度，解決畸零節數師資來源 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康議題種類眾多，且多符合青少年之生長發育需求，壓縮推動菸檳防制之時間與資源 2. 為能穩定領域師資，各科搶奪授課節數，稍有不甚恐會嚴重影響健康課程
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內行政組織能夠合作提供菸檳防制資源與戒治輔導 2. 校內教師多能進行健康觀察，掌握學生暴露或使用菸檳之狀況。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師能夠協助關懷學生是否具有菸檳使用行為，但對可以結合之輔導與轉介知能相對不足 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當有需求時，可尋求專業醫療團隊提供學生戒治服務 	



研究方法 Methods

一、研究對象

本研究採用方便取樣方式，選定以為 111 學年度就讀臺北市某國中七年級至九年級全部學生為研究母群，共計約 450 人參與『無菸無檳，瑠公好青年』健康促進行動方案。然而，從七、八年級各抽取一班級，隨機分派至數位傳播介入組（42 人）與對照組（41 人）於健促行動方案推動前與後進行前後測以及成效分析。數位傳播介入組與對照組介入方案之差異，說明如下頁研究流程圖。

二、研究目的與預期成效

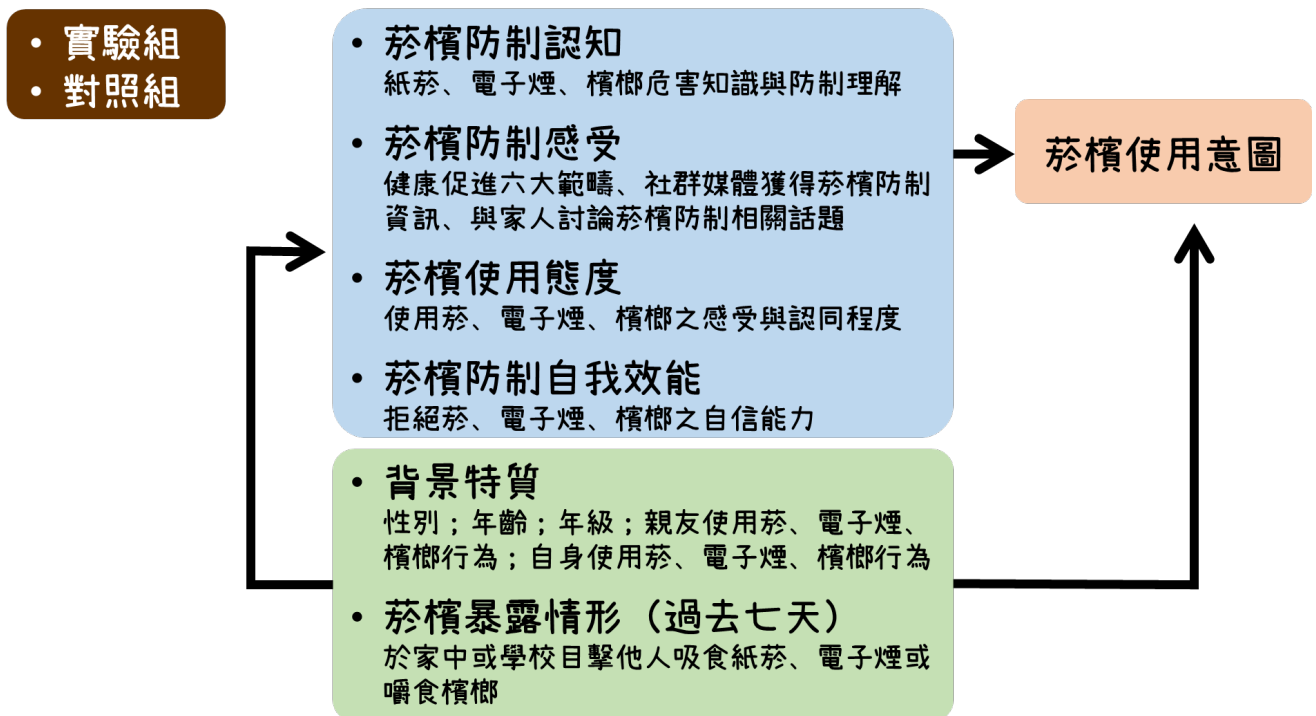
（一）研究目的

1. 探討菸檳防制數位傳播介入後，對研究參與者菸檳防制**認知**之效果。
2. 探討菸檳防制數位傳播介入後，對研究參與者菸檳防制**感受**之效果。
3. 探討菸檳防制數位傳播介入後，對研究參與者菸檳使用**態度**之效果。
4. 探討菸檳防制數位傳播介入後，對研究參與者菸檳防制**自我效能**之效果。
5. 探討菸檳防制數位傳播介入後，對研究參與者菸檳使用**意圖**之效果。

（二）預期成效

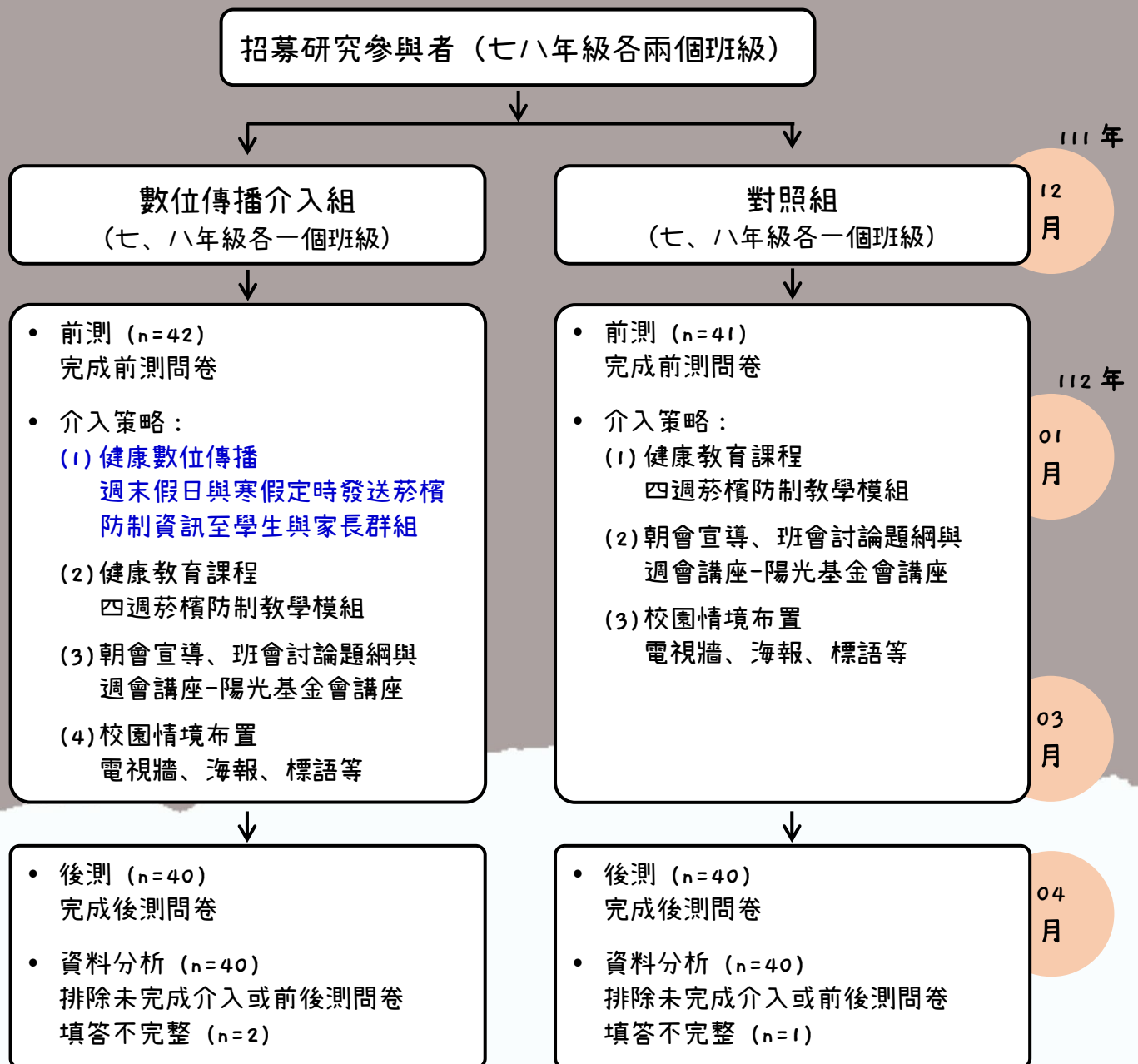
1. 透過數位傳播介入策略，**提升**研究參與者菸檳防制知能。
2. 邀請導師協助將菸檳防制資訊傳遞給學生及家長，藉以達到**親師生三方合作**之成效。

三、研究架構圖

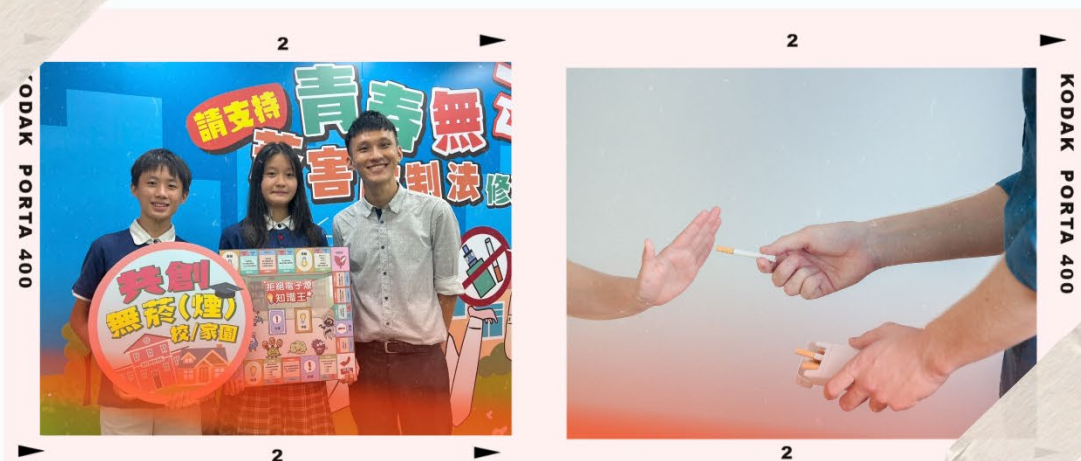


▲ 圖 2-1 無菸無檳，瑠公好青年 前後測成效評估架構圖

四、研究流程圖



▲ 圖 2-2 運用數位傳播策略減緩菸檯防制知能於假期失落之研究流程圖



▲ 圖 2-3 瑠公學子參與國健署電子煙防制暨支持菸防法修法記者會

五、介入策略

(一) 菸檳防制資訊數位傳播：僅數位傳播介入組參與

本年度菸檳防制健康促進策略涵蓋健康教育課程、朝週會講座、校園環境情境布置等諸多面向。而在上述全校皆參與的健康促進計畫外，規劃『數位傳播介入』，檢視透過社群媒體能否更有效於減緩菸檳防制知能之假期失落，介入流程如右圖 5-1。

此外，也希望透過菸檳防制訊息的傳播，能夠開啟家長與孩子們共同討論防制成癮物質的對話契機。使得親師生能攜手合作，編織更縝密的反菸拒檳防護網。



▲ 圖 5-1 數位傳播流程圖

▼ 表 5-1 菸檳防制訊息發送時間與內容

序	內容	傳播時間	訊息種類	菸檳防制知能	
				成癮物質	範疇
01	菸害防制法 112年1月12日 新法修改重點	112年01月06日 (學期間兩周一次)	<input checked="" type="checkbox"/> 圖文訊息 <input type="checkbox"/> 影音視訊 <input type="checkbox"/> 互動多媒體	<input checked="" type="checkbox"/> 紙菸 <input checked="" type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 檳榔	<input checked="" type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 技能
02	檳榔危害 Fact sheet Just say NO!	112年01月20日 (寒假一周一次)	<input checked="" type="checkbox"/> 圖文訊息 <input type="checkbox"/> 影音視訊 <input type="checkbox"/> 互動多媒體	<input type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 電子煙 <input checked="" type="checkbox"/> 檳榔	<input checked="" type="checkbox"/> 認知 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 技能
03	無檳宣導兒童劇 『神鳥西利克』 拒檳天龍八不	112年01月27日 (寒假一周一次)	<input type="checkbox"/> 圖文訊息 <input checked="" type="checkbox"/> 影音視訊 <input type="checkbox"/> 互動多媒體	<input type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 電子煙 <input checked="" type="checkbox"/> 檳榔	<input checked="" type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 技能
04	電子煙迷思 電子煙霧裡的真相	112年02月03日 (寒假一周一次)	<input type="checkbox"/> 圖文訊息 <input checked="" type="checkbox"/> 影音視訊 <input type="checkbox"/> 互動多媒體	<input type="checkbox"/> 紙菸 <input checked="" type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 檳榔	<input checked="" type="checkbox"/> 認知 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 技能
05	國健署 x 泛科學動畫： 加熱式菸品？電子煙？ 傻傻分不清楚	112年02月10日 (寒假一周一次)	<input type="checkbox"/> 圖文訊息 <input checked="" type="checkbox"/> 影音視訊 <input type="checkbox"/> 互動多媒體	<input checked="" type="checkbox"/> 紙菸 <input checked="" type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 檳榔	<input checked="" type="checkbox"/> 認知 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 技能
06	無菸無檳好校園 檳來我檔 PLUS (APP) 拒檳素養題闖關	112年02月24日 (學期間兩周一次)	<input checked="" type="checkbox"/> 圖文訊息 <input type="checkbox"/> 影音視訊 <input type="checkbox"/> 互動多媒體	<input type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 電子煙 <input checked="" type="checkbox"/> 檳榔	<input checked="" type="checkbox"/> 認知 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 技能
07	無菸無檳好校園 菸惡謎漫 (APP) 拒菸煙素養題闖關	112年03月10日 (學期間兩周一次)	<input type="checkbox"/> 圖文訊息 <input type="checkbox"/> 影音視訊 <input checked="" type="checkbox"/> 互動多媒體	<input checked="" type="checkbox"/> 紙菸 <input checked="" type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 檳榔	<input checked="" type="checkbox"/> 認知 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 技能

1. 數位傳播渠道與內容

運用各班已建置之學生班級群組與家長群組，請導師協助轉傳菸檳防制資訊。期待能透過這些資訊，促使親師合作，一同與孩子開啟反菸拒檳，遠離成癮物質的對話機會！



▲ 圖 5-2 導師協助傳送至學生『班級群組』形式與訊息內容



▲ 圖 5-3 導師協助傳送至『家長群組』菸檳防制訊息內容與形式

2. 不僅被動接收；更要主動反饋

運用虛擬公佈欄 (virtual bulletin boards)平台以及提問技巧，引導學生閱讀完數位傳播訊息後能自我省思（自發），與同儕分享觀點（互動），共同遠離成癮物質危害（共好）！

菸害防制法修訂

菸害防制法
Tobacco Hazards Prevention Act
112年01月12日
三讀通過
讓我們來看看
有哪些改變吧

閱讀完修訂內容，請在下方
寫下你的心得與感受吧！

你可以回覆的是：

- 01 針對修訂項目的感受
- 02 推測菸防法修改原因
- 03 建議還有哪些要調整

如果真的想不到
也可以用自己的話『摘要』
菸害防制法修訂內容

▲注意事項

- 01 點選下方『+』號進行發表
- 02 回覆內容需經審核，請稍候
- 03 請標註班級座號或你的暱稱
- 04 獲選者可獲得精美小禮物

▲ 圖 5-4 運用線上平台 PADLET
讓學生發表觀點，互動、共好

我認為這次修訂菸害防治法的原因是以防越來越多人吸菸品，因為修改內容包含下降吸菸年齡、電子菸等東西。這樣就能保障大家的健康囉。

我覺得這次的改動對更多的青少年帶來了更好的環境，避免未來有青少年接觸電子菸，保障他們的身心安全，是個很好的改動

我覺得這次的改動很好，也可以讓得到癌症的人變得更少，也讓更少人不會誤入歧途。

我很認同，因為我發現我走路走每幾公尺就會有人在抽菸，而且我對煙味敏感，所以會很不舒服，這樣空氣會變的很不好，希望因為這樣可以讓吸菸的人不要這麼多。

我覺得這次的修改內容主要想減少學生吸煙的人數，而且菸對於人體的危害真的很大，不只會對自己造成影響，也會對身邊的人產生影響，所以不要再吸煙了

針對修訂項目的感受

我認為這次修訂菸害防治法的

▲ 圖 5-5 學生針對菸害防制新法
發表修法感受

傳播訊息 01 菸害防制新法

菸害防制法

Tobacco Hazards Prevention Act

112年01月12日

三讀通過

讓我們來看看
有哪些改變吧

菸害防制法

Tobacco Hazards Prevention Act

全面禁止

包括電子煙
在內之各式
類菸品

菸害防制法

Tobacco Hazards Prevention Act

菸品容器警示圖文

~~35%~~

↓ 比例
提升

50%

吸菸毋湯歐~

菸害防制法

Tobacco Hazards Prevention Act

加味菸 OUT

- × 香味
- × 甜氣
- × 清涼感

別想誘騙兒少吸菸

菸害防制法

Tobacco Hazards Prevention Act

禁止吸菸之年齡

由未滿18歲，

提高至

未滿20歲

菸害防制法

Tobacco Hazards Prevention Act

擴大禁菸場所

各學制校園

全面禁菸

新增大專院校、幼兒園、
托嬰中心及居家式托育場所

傳播訊息02 檳榔危害

JUST SAY NO!

BETEL NUT



無菸無檳
瑠公好青年

FACT SHEET

01



嚼食檳榔
導致口腔癌
即使是單純的
天然檳榔子
都是致癌物

FACT SHEET

02



你拿過菜瓜布刷
口腔黏膜嗎？
嚼檳榔可達到
相同效果歐

受傷的口腔黏膜
則為口腔癌的癌前病變

FACT SHEET

03



攜帶檳榔出國
可能違法！

土耳其、澳洲等
多國將檳榔列為
毒品管制，因其
含有「檳榔鹼」
致迷幻物質

千萬別因無知而違法

FACT SHEET

04



尼古丁讓人成癮
於菸煙品，
那檳榔呢...

「檳榔素」會使嚼檳者的
心理產生對物質的渴求
亦會產生身體依賴

FACT SHEET

05



生理危害之外
檳榔還會...

影響市容

破壞生態

經濟損失

傳播訊息03 電子煙迷思

電子煙 煙霧裡的真相

MYTHS

FACTS

資料來源



無菸無檳
瑤公好青年



好香，好甜
好好聞！

電子煙添加
食品香料
真的
安全嗎

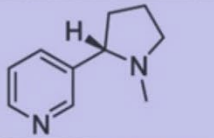


食品香料安全評估是依據
添加到食物中經口攝食
而不是吸入肺中



就像水是用喝的，
但吸入肺裡有損傷和
感染的風險。

咀嚼香甜米飯跟把米粒吸入肺部
感受與影響不可能是相同的



放心啦！我們才沒有
尼古丁那種壞東西

電子煙
真的
不含
尼古丁



電子煙油
尼古丁

9包紙菸



- 化學調味香料掩蓋其他味道並吸引初次使用者
- 煙油添加物缺乏呼吸毒理測試，未必能吸入人體，並沒有科學證據顯示其安全
- 世界衛生組織指出許多標榜無尼古丁之煙油，皆測出含有尼古丁



戒菸神器，
橫空出世？！



使用
電子煙
來戒菸

沒有科學證據支持這論點
反而會增加以後抽菸的機會



美國FDA也未核准
做為戒菸輔具

沒有
開始
沒有
傷害



香甜電子煙
不會產生
二，三手菸嗎
No!



尼古丁

電子煙加熱煙油時會產生煙霧，
含有多種**重金屬**成分且不易揮散，
使有害的**二手煙**影響室內的空氣品質。

室內空氣中**尼古丁**及**化學微粒**會
殘留在衣服、地板、家具等物體上，
這些化學物質會殘存環境中造成**三手煙**
的**危害**！影響自己以及家人的健康。

多口味的「電子煙、電子果汁或維他命棒」

你只看到：華麗的包裝與特殊的口味，
宣稱「減害」、「可幫助戒菸」

真正目的：吸引青少年購買使用而成癮



世界衛生組織 (WHO) 指出，
任何形式的菸品或電子煙都是有害的



別輕易
掉入
新騙局

(二) 健康教育課程教學

以素養導向教學四原則設計成癮物質防制系列課程，並結合常用的健康教育教學策略：
探究式教學：菸害密碼，自主探究菸害真相；合作學習：菸檳迷思，藉專家與互惠小組破解菸檳迷思；情境模擬：菸害情境急轉彎，改寫菸害情境並演練拒絕技巧。

電子煙害桌遊卡牌



菸檳迷思分組合作學習



菸害密碼

整合知識、
技能與態度

情境脈絡化
的學習

學習方法及
策略

活用實踐的
表現

▲ 圖 5-6 素養導向教學 (Competency-based instruction) 四大原則

青少年電子煙氾濫 國健署推估全台7.9萬人使用

12:05 2022/08/25 | 中時 | 王家瑜

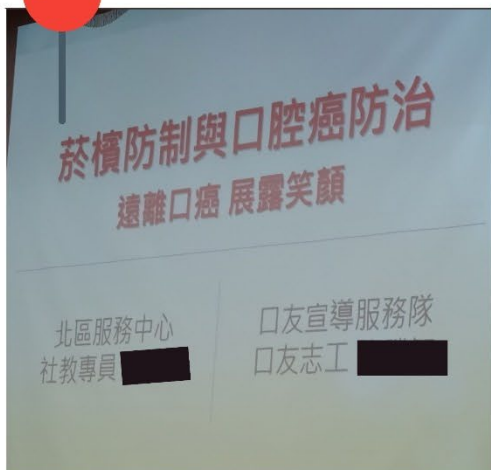


課程活動引導學生
自發主動學習菸檳防制知能，
與自我、與他人、與社會互動
共同營造無菸無檳的
健康生活環境

自發 互動 共好



(三) 學校集會講座



邀請陽光基金會社工師以及口友志工入校辦理週會講座



抗癌勇士 許大哥
分享自身的生命經驗



透過影片中的真實案例
說明口腔癌與檳榔的關聯



運用真實的生命故事
引導省思成癮物質的危害



歡迎忠孝醫院護理師
入校宣導類菸品危害

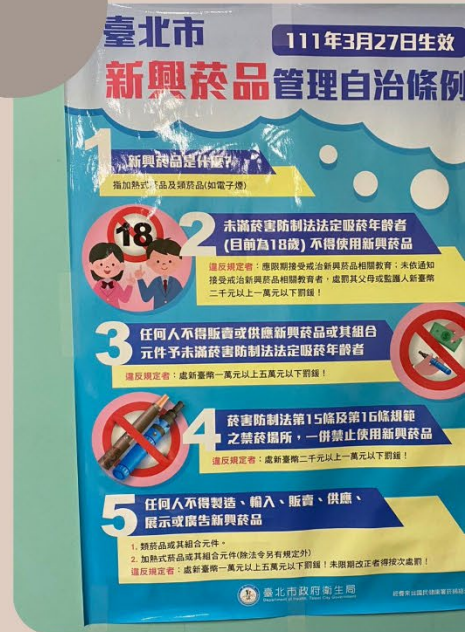


若同時吸菸、飲酒、嚼檳榔
則罹患口腔癌風險達123倍



運用新聞，說明電子煙與
爆米花肺之關聯

(四) 校園環境菸檳防制情境布置



euismod lacinia at quis risus sed vulputate odio. Sed euismod lacinia at quis. Ut tellus elementum scelerisque lacus sed turpis tincidunt id aliquet risus auctor convallis ultricies mi quis. Magna fermentum auctor. Eget sit amet tellus cras adipiscing a leo duis ut diam. Quis eu non diam phasellus cursus sit amet dictum.

illamcorper sit amet sed. Vestibulum elit nisi nunc. Integer elit quis ut justo phasellus. Mauris neque lacus. Mauris nibh. At

euismod lacinia at quis risus sed vulputate odio. Sed euismod lacinia at quis. Ut tellus elementum scelerisque lacus sed turpis tincidunt id aliquet risus auctor convallis ultricies mi quis. Magna fermentum auctor. Eget sit amet tellus cras adipiscing a leo duis ut diam. Quis eu non diam phasellus cursus sit amet dictum.

六、研究工具：菸檳防制知能問卷

一、基本資料

1. 性別：男 女
2. 年級：七年級 八年級 九年級
3. 出生年月：____年____月
4. 同住家人是否有吸菸行為？是 否
5. 同住家人是否吸食電子煙？是 否
6. 同住家人是否有嚼時檳榔？是 否
7. 要好朋友是否有吸菸行為？是 否
8. 要好朋友是否吸食電子煙？是 否
9. 要好朋友是否有嚼時檳榔？是 否
10. 菸品檳榔使用行為及戒菸檳課程（單選）
 - (1) 請問你是否曾經吸過紙菸？
否
是，曾經吸過
 - (2) 請問你是否曾經嘗試使用過「加味菸」？
紙菸加香味，比如：薄荷、水果或花香等，稱為加味菸
否
是，曾經吸過
 - (3) 請問你是否曾經嘗試使用過「加熱式菸草產品」？
否
是，曾經吸過
 - (4) 請問你是否曾經嘗試使用過「電子煙」？
否
是，曾經吸過
 - (5) 最近 30 天內，你曾經使用過下列哪些菸（煙）品？
都沒有使用
紙菸 加味菸
加熱菸 電子煙
 - (6) 最近 30 天內，你是否曾經嚼過檳榔？
否
是，曾經嚼過檳榔
 - (7) 你是否參加過戒菸課程或戒菸教育？
我沒有吸菸
否 是
 - (8) 你是否參加過戒檳榔課程或戒檳榔教育？
我沒有嚼食檳榔
否 是

二、菸、檳暴露情形

	沒有	有
1. 過去七天內，你在 <u>學校</u> 內，有沒有看過其他人在你面前 <u>吸菸</u> ？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 過去七天內，你在 <u>學校</u> 內，有沒有看過其他人在你面前 <u>吸電子煙</u> ？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 過去七天內，你在 <u>學校</u> 內，有沒有看過其他人在你面前 <u>嚼食檳榔</u> ？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 過去七天內，你在 <u>家裡</u> 時，有沒有看過其他人在你面前 <u>吸菸</u> ？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 過去七天內，你在 <u>家裡</u> 時，有沒有看過其他人在你面前 <u>吸電子煙</u> ？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 過去七天內，你在 <u>家裡</u> 時，有沒有看過其他人在你面前 <u>嚼食檳榔</u> ？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、認知：下列說法你認為正確或錯誤

	正確	錯誤	不清楚
1. 菸品中的尼古丁是導致人們成癮主要原因。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 二手菸沒有安全劑量值，暴露與肺癌、心臟病、氣喘等疾病相關。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 「三手菸」是指熄滅後在環境中殘留的污染物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 青少年新陳代謝較快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 維他命 E 醋酸酯（維他命 E 衍生物，常用於乳液）為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 電子煙液（油）是合法添加物，對人體沒有危害。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰新臺幣一萬元。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 電子煙在臺灣是合法使用的商品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 天然的檳榔子（不含添加物紅灰、白灰及荖葉）本身即為致癌物質。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 嚼時檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能就是口腔癌的前兆。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、感受：請根據你對以下敘述之感受程度，從「完全不符合」到「完全符合」，勾選出一個你認為最適合的選項。

	完全 不符合	稍微 符合	部分 符合	大部分 符合	完全 符合
1. 學校訂有全面禁菸（含禁電子煙）及禁嚼檳榔的規定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 學校用創新的方法，例如運用媒體、海報、電視牆、宣導品等布置無菸無檳校園環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在校園明顯處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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	完全 不符合	稍微 符合	部分 符合	大部分 符合	完全 符合
4. 學校能營造菸、檳危害防制友善之氛圍， 例如：鼓勵學生倡議無菸拒檳等行動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 學校有教我在生活中反菸拒檳的技能。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 學校有辦理反菸拒檳的教學活動（例如： 宣導、課程、競賽、講座等）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 學校有辦理電子煙危害防制的宣導教育。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 家人會與我討論菸檳危害與反菸拒檳等 相關話題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我會透過社群媒體（例如：line, messenger） 收到菸檳危害與反菸拒檳等相關話題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我的同學會反對我吸菸、吸食電子煙與 嚼檳榔。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

五、態度：請根據你對以下說法之同意程度，從「非常不同意」到「非常同意」，勾選出一個你認為最適合的選項。

	非常 不同意	不同意	中立 意見	同意	非常 同意
1. 我認為自己 <u>不可以</u> 吸菸（含加熱菸）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我認為自己 <u>不可以</u> 吸電子煙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我認為自己吸菸或吸到二手菸都會危害 到我的健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我認為吸菸（含電子煙）會讓人看起來更 有魅力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我認為在社交場合吸菸（含電子煙）可以 增進人與人之間的感情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我認為自己 <u>不可以</u> 嚼檳榔。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我認為嚼檳榔會損害我的健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

六、**意圖**：請根據你對以下情況之同意程度，從「非常不同意」到「非常同意」，勾選出一個你認為最適合的選項。

	非常 不同意	不同意	中立 意見	同意	非常 同意
1. 如果我的好朋友提供給我 <u>菸品</u> ，我 <u>不會</u> 使用。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在未來的 1 個月內 (30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>菸品</u> 。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 如果我的好朋友提供給我 <u>電子煙</u> ，我 <u>不會</u> 使用。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在未來的 1 個月內 (30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>電子煙</u> 。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 如果我的好朋友提供給我 <u>檳榔</u> ，我 <u>不會</u> 使用。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在未來的 1 個月內 (30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>檳榔</u> 。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

七、**自我效能**：請根據你對以下情況之把握程度，從「完全沒把握」到「完全有把握」，勾選出一個你認為最適合的選項。

	完全 沒把握	有少許 把握	有一半 把握	很有 把握	完全 有把握
1. 當同學或朋友邀我 <u>吸菸</u> 時，我會說「不」。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 當同學或朋友邀我 <u>吸電子煙</u> 時，我會說「不」。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 當同學或朋友邀我 <u>嚼檳榔</u> 時，我會說「不」。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我能夠分辨菸 (煙) 品的行銷策略，拒絕誘惑而且不購買、不使用。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我不會使用菸、檳榔紓壓，我能使用正向 (適當) 方式調解壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我不使用菸、電子煙或檳榔交朋友，一樣能夠擁有良好的人際關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



研究結果 Results

一、量性研究結果

表一、研究參與者背景特質

變項	全體 (N=83) N (Col%)	實驗組 (n=42) n (Col%)	對照組 (n=41) n (Col%)	χ^2 (df)	p
性別				0.105 (1)	.746
男性	44 (53.0)	23 (54.8)	21 (51.2)		
女性	39 (47.0)	19 (45.2)	20 (48.8)		
年級				0.291 (1)	.589
七年級	30 (36.1)	14 (33.3)	16 (39.0)		
八年級	53 (63.9)	28 (66.7)	25 (61.0)		
出生民國年				0.740 (2)	.691
民國 97 年	17 (20.5)	10 (23.8)	7 (17.1)		
民國 98 年	48 (57.8)	24 (57.1)	24 (58.5)		
民國 99 年	18 (21.7)	8 (19.0)	10 (24.4)		
同住家人「吸菸」				7.650 (1)	.006
否	57 (68.7)	23 (54.8)	34 (82.9)		
是	26 (31.3)	19 (45.2)	7 (17.1)		
同住家人「吸食電子煙」				0.501 (1)	.479
否	75 (90.4)	37 (88.1)	38 (92.7)		
是	8 (9.6)	5 (11.9)	3 (7.3)		
同住家人「嚼檳榔」				2.980 (1)	.084
否	77 (92.8)	41 (97.6)	36 (87.8)		
是	6 (7.2)	1 (2.4)	5 (12.2)		
要好朋友「吸菸」				.000 (1)	.986
否	81 (97.6)	41 (97.6)	40 (97.6)		
是	2 (2.4)	1 (2.4)	1 (2.4)		
要好朋友「吸食電子煙」				0.371 (1)	.542
否	80 (96.4)	41 (97.6)	39 (95.1)		
是	3 (3.6)	1 (2.4)	2 (4.9)		
要好朋友「嚼檳榔」				---	---
否	83 (100.0)	42 (100.0)	41 (100.0)		
是	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		

變項	全體 (N=83) N (Col%)	實驗組 (n=42) n (Col%)	對照組 (n=41) n (Col%)	χ^2 (df)	p
自己嘗試使用過「紙菸」				0.188 (1)	.665
否	78 (94.0)	39 (92.9)	39 (95.1)		
是，曾經嘗試過	5 (6.0)	3 (7.1)	2 (4.9)		
自己嘗試使用過「電子煙」				0.188 (1)	.665
否	78 (94.0)	39 (92.9)	39 (95.1)		
是，曾經嘗試過	5 (6.0)	3 (7.1)	2 (4.9)		
自己嘗試使用過「檳榔」				0.188 (1)	.665
否	78 (94.0)	39 (92.9)	39 (95.1)		
是，曾經嘗試過	5 (6.0)	3 (7.1)	2 (4.9)		
自己嘗試使用過「加熱菸」				0.188 (1)	.665
否	78 (94.0)	39 (92.9)	39 (95.1)		
是，曾經嘗試過	5 (6.0)	3 (7.1)	2 (4.9)		
自己嘗試使用過「加味菸」				0.188 (1)	.665
否	78 (94.0)	39 (92.9)	39 (95.1)		
是，曾經嘗試過	5 (6.0)	3 (7.1)	2 (4.9)		
最近 30 天內曾使用過「紙菸、電子煙、檳榔、加熱菸、加味菸」				---	---
否	83 (100.0)	42 (100.0)	41 (100.0)		
是	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
參加過戒菸課程或戒菸教育				4.989 (2)	.083
沒有吸菸	78 (94.0)	39 (92.9)	39 (95.1)		
否	3 (3.6)	3 (7.1)	0 (0.0)		
是	2 (2.4)	0 (0.0)	2 (4.9)		
參加過戒檳榔課程或戒檳榔教育				4.989 (2)	.083
沒有嚼檳榔	78 (94.0)	39 (92.9)	39 (95.1)		
否	3 (3.6)	3 (7.1)	0 (0.0)		
是	2 (2.4)	0 (0.0)	2 (4.9)		

註¹: p<.05 以粗體表示

註²: 各變項樣本數，會因遺漏值而有些許差異。

註³: 各變項分布之百分比，會因四捨五入以致合計百分比不等於 100%。

註⁴: 有細格期望值小於 5 時，使用葉氏連續性校正 (Yate's continuity correction)。

表二、研究參與者菸檳暴露情形（過去七天）

變項	全體 (N=83) N (Col%)	實驗組 (n=42) n (Col%)	對照組 (n=41) n (Col%)	χ^2 (df)	p
在學校，看過別人「吸菸」				1.840 (1)	.175
否	78 (94.0)	38 (90.5)	40 (97.6)		
是	5 (6.0)	4 (9.5)	1 (2.4)		
在學校，看過別人「吸電子煙」				0.321 (1)	.571
否	80 (96.4)	40 (95.2)	40 (97.6)		
是	3 (3.6)	2 (4.8)	1 (2.4)		
在學校，看過別人「嚼檳榔」				.000 (1)	.986
否	81 (97.6)	41 (97.6)	40 (97.6)		
是	2 (2.4)	1 (2.4)	1 (2.4)		
在家中，看過別人「吸菸」				0.446 (1)	.504
否	60 (72.3)	29 (69.0)	31 (75.6)		
是	23 (27.7)	13 (31.0)	10 (24.4)		
在家中，看過別人「吸電子煙」				0.131 (1)	.718
否	76 (91.6)	38 (90.5)	38 (92.7)		
是	7 (8.4)	4 (9.5)	3 (7.3)		
在家中，看過別人「嚼檳榔」				0.001 (1)	.980
否	79 (95.2)	40 (95.2)	39 (95.1)		
是	4 (4.8)	2 (4.8)	2 (4.9)		

註¹：p<.05 以粗體表示

註²：各變項樣本數，會因遺漏值而有些許差異。

註³：各變項分布之百分比，會因四捨五入以致合計百分比不等於 100%。

註⁴：有細格期望值小於 5 時，使用葉氏連續性校正 (Yate's continuity correction)。

表三之一、研究參與者菸檳防制認知（前測）

變項	全體 (N=83) N (Col%)	實驗組 (n=42) n (Col%)	對照組 (n=41) n (Col%)	χ^2 (df)	p
01 菸品中的尼古丁是導致人們成癮主要原因				0.002 (1)	.968
回答正確	73 (88.0)	37 (88.1)	36 (87.8)		
回答錯誤	10 (12.0)	5 (11.9)	5 (12.2)		
02 二手菸沒有安全劑量值，暴露與肺癌、心臟病、氣喘等疾病相關				0.582 (1)	.445
回答正確	44 (53.0)	24 (57.1)	20 (48.8)		
回答錯誤	39 (47.0)	18 (42.9)	21 (51.2)		
03 「三手菸」是指熄滅後在環境中殘留的污染物				0.012 (1)	.912
回答正確	42 (50.6)	21 (50.0)	21 (51.2)		
回答錯誤	41 (49.4)	21 (50.0)	20 (48.8)		
04 青少年新陳代謝較快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小				0.760 (1)	.383
回答正確	66 (79.5)	35 (83.3)	31 (75.6)		
回答錯誤	17 (20.5)	7 (16.7)	10 (24.4)		
05 我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰新臺幣一萬元				1.487 (1)	.223
回答正確	52 (62.7)	29 (69.0)	23 (56.1)		
回答錯誤	31 (37.3)	13 (31.0)	18 (43.9)		
06 維他命 E 醋酸酯（維他命 E 衍生物，常用於乳液）為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一				0.297 (1)	.586
回答正確	40 (48.2)	19 (45.2)	21 (51.2)		
回答錯誤	43 (51.8)	23 (54.8)	20 (48.8)		

變項	全體 (N=83) N (Col%)	實驗組 (n=42) n (Col%)	對照組 (n=41) n (Col%)	χ^2 (df)	p
07 電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸				0.183 (1)	.668
回答正確	76 (91.6)	39 (92.9)	37 (90.2)		
回答錯誤	7 (8.4)	3 (7.1)	4 (9.8)		
08 電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題				2.233 (1)	.135
回答正確	57 (68.7)	32 (76.2)	25 (61.0)		
回答錯誤	26 (31.3)	10 (23.8)	16 (39.0)		
09 電子煙液（油）是合法添加物，對人體沒有危害				0.003 (1)	.954
回答正確	65 (78.3)	33 (78.6)	32 (78.0)		
回答錯誤	18 (21.7)	9 (21.4)	9 (22.0)		
10 電子煙在臺灣是合法使用的商品				2.699 (1)	.100
回答正確	44 (53.0)	26 (61.9)	18 (43.9)		
回答錯誤	39 (47.0)	16 (38.1)	23 (56.1)		
11 天然的檳榔子（不含添加物紅灰、白灰及萆葉）本身即為致癌物質				0.008 (1)	.927
回答正確	34 (41.0)	17 (40.5)	17 (41.5)		
回答錯誤	49 (59.0)	25 (59.5)	24 (58.5)		
12 嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能就是口腔癌的前兆				2.742 (1)	.098
回答正確	65 (78.3)	36 (85.7)	29 (70.7)		
回答錯誤	18 (21.7)	6 (14.3)	12 (29.3)		

註¹：p<.05 以粗體表示

註²：各變項樣本數，會因遺漏值而有些許差異。

註³：各變項分布之百分比，會因四捨五入以致合計百分比不等於 100%。

註⁴：有細格期望值小於 5 時，使用葉氏連續性校正 (Yate's continuity correction)。

表三之二、研究參與者菸檳防制認知（後測）

變項	全體 (N=40) N (Col%)	實驗組 (n=40) n (Col%)	對照組 (n=40) n (Col%)	χ^2 (df)	p
01 菸品中的尼古丁是導致人們成癮主要原因				2.051 (1)	.474
回答正確	78 (97.5)	40 (100.0)	38 (95.0)		
回答錯誤	2 (2.5)	0 (0.0)	2 (5.0)		
02 二手菸沒有安全劑量值，暴露與肺癌、心臟病、氣喘等疾病相關				5.495 (1)	.019
回答正確	52 (65.0)	31 (77.5)	21 (52.5)		
回答錯誤	28 (35.0)	9 (22.5)	19 (47.5)		
03 「三手菸」是指熄滅後在環境中殘留的污染物				1.569 (1)	.210
回答正確	68 (85.0)	36 (90.0)	32 (80.0)		
回答錯誤	12 (15.0)	4 (10.0)	8 (20.0)		
04 青少年新陳代謝較快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小				7.671 (1)	.018
回答正確	73 (91.3)	40 (100.0)	33 (82.5)		
回答錯誤	7 (8.7)	0 (0.0)	7 (17.5)		
05 我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰新臺幣一萬元				9.928 (1)	.002
回答正確	65 (81.3)	38 (95.0)	27 (67.5)		
回答錯誤	15 (18.7)	2 (5.0)	13 (32.5)		
06 維他命 E 醋酸酯（維他命 E 衍生物，常用於乳液）為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一				1.250 (1)	.264
回答正確	64 (80.0)	34 (85.0)	30 (75.0)		
回答錯誤	16 (20.0)	6 (15.0)	10 (25.0)		

變項	全體 (N=40) N (Col%)	實驗組 (n=40) n (Col%)	對照組 (n=40) n (Col%)	χ^2 (df)	p
07 電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸				---	---
回答正確	80 (100.0)	40 (100.0)	40 (100.0)		
回答錯誤	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
08 電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題				1.385 (1)	.239
回答正確	66 (82.5)	35 (87.5)	31 (77.5)		
回答錯誤	14 (17.5)	5 (12.5)	9 (22.5)		
09 電子煙液（油）是合法添加物，對人體沒有危害				7.671 (1)	.018
回答正確	73 (91.3)	40 (100.0)	33 (82.5)		
回答錯誤	7 (8.7)	0 (0.0)	7 (17.5)		
10 電子煙在臺灣是合法使用的商品				0.457 (1)	.499
回答正確	70 (87.5)	36 (90.0)	34 (85.0)		
回答錯誤	10 (12.5)	4 (10.0)	6 (15.0)		
11 天然的檳榔子（不含添加物紅灰、白灰及荖葉）本身即為致癌物質				0.952 (1)	.329
回答正確	56 (70.0)	30 (75.0)	26 (65.0)		
回答錯誤	24 (30.0)	10 (25.0)	14 (35.0)		
12 嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能就是口腔癌的前兆				3.914 (1)	.113
回答正確	73 (91.3)	39 (97.5)	34 (85.0)		
回答錯誤	7 (8.7)	1 (2.5)	6 (15.0)		

註¹：p<.05 以粗體表示

註²：各變項樣本數，會因遺漏值而有些許差異。

註³：各變項分布之百分比，會因四捨五入以致合計百分比不等於 100%。

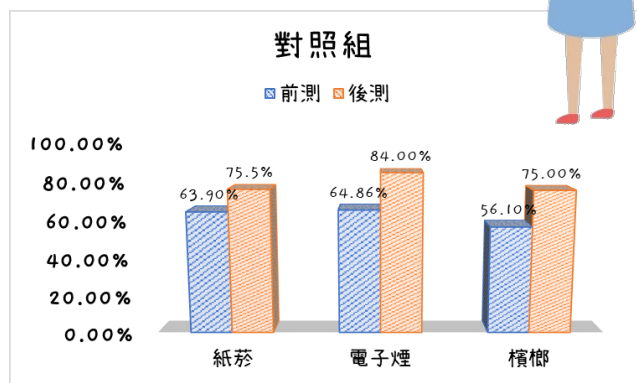
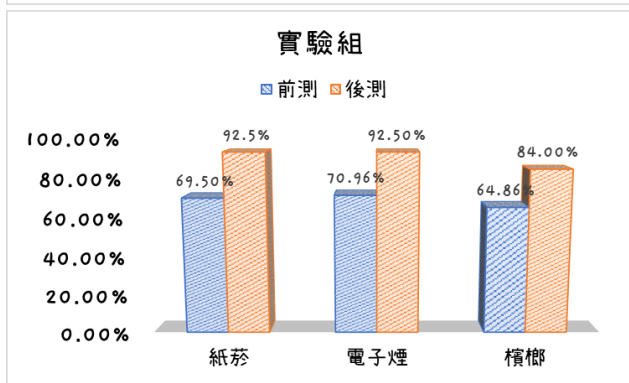
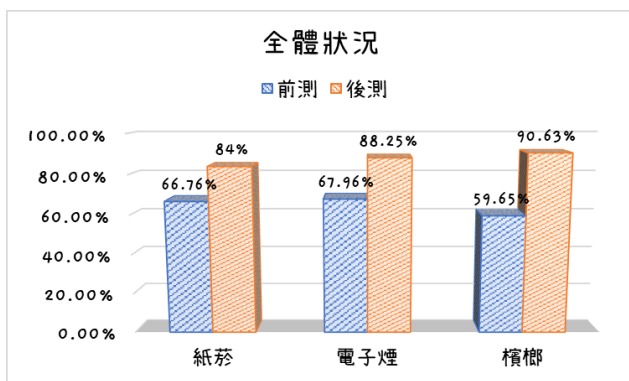
註⁴：有細格期望值小於 5 時，使用葉氏連續性校正 (Yate's continuity correction)。

表三之三、研究參與者菸檳防制認知：前後測分析

成癮物質類型	全體		實驗組		對照組	
	答對比例 (%)		答對比例 (%)		答對比例 (%)	
	前測 (N=83)	後測 (N=80)	前測 (n=42)	後測 (n=40)	前測 (n=41)	後測 (n=40)
紙菸 (第 01 至 05 題)	66.76	84.00	69.50	92.50	63.90	75.50
電子煙(第 06 至 10 題)	67.96	88.25	70.96	92.50	64.86	84.00
檳榔 (第 11 至 12 題)	59.65	80.63	63.10	86.25	56.10	75.00
總計	66.08	85.21	69.04	91.46	63.00	78.96

註¹：答對比例，指回覆正確答案（不包含回答「不清楚」）人數，占總回答人數之比例。

註²：依照各成癮物質對應的題數不同，故總計答對百分比依題數加權。



表四、研究參與者菸檳防制感受：前後測分析

變項	全體 (N=83)		實驗組 (n=42)*		對照組 (n=41)*		P-value			
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	P1	P2	P3	P4
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)				
01 學校訂有全面禁菸(含禁電子煙)及禁嚼檳榔的規定	4.63 (0.89)	4.95 (0.22)	4.60 (0.91)	4.90 (0.30)	4.66 (0.88)	5.00 (0.00)	.036	.026	.749	.041
02 學校用創新的方法,例如運用媒體、海報、電視牆、宣導品等布置無菸無檳校園環境	4.54 (0.92)	4.71 (0.58)	4.55 (0.86)	4.70 (0.56)	4.54 (1.00)	4.73 (0.60)	.141	.212	.957	.848
03 在校園明顯處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	4.34 (1.04)	4.59 (0.72)	4.55 (0.83)	4.68 (0.57)	4.12 (1.21)	4.50 (0.85)	.186	.042	.065	.282
04 學校能營造菸、檳危害防制友善之氛圍,例如:鼓勵學生倡議無菸拒檳等行動	4.53 (0.99)	4.78 (0.550)	4.52 (0.97)	4.80 (0.41)	4.54 (1.03)	4.75 (0.67)	.057	.430	.954	.687
05 學校有教我在生活中反菸拒檳的技能	4.60 (0.84)	4.81 (0.51)	4.62 (0.85)	4.85 (0.36)	4.66 (0.73)	4.78 (0.62)	.164	.500	.821	.510
06 學校有辦理反菸拒檳的教學活動(例如:宣導、課程、競賽、講座等)	4.65 (0.83)	4.81 (0.48)	4.52 (0.94)	4.88 (0.33)	4.78 (0.69)	4.75 (0.89)	.104	.864	.162	.246
07 學校有辦理電子煙危害防制的宣導教育	4.66 (0.80)	4.76 (0.62)	4.64 (0.82)	4.80 (0.52)	4.73 (0.71)	4.73 (0.72)	.164	.999	.599	.592
08 家人會與我討論菸檳危害與反菸拒檳等相關話題	3.18 (1.53)	3.54 (1.37)	3.50 (1.40)	3.60 (1.19)	2.85 (1.61)	3.48 (1.54)	.168	.038	.054	.686

變項	全體 (N=83)		實驗組 (n=42)*		對照組 (n=41)*		P-value			
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	P1	P2	P3	P4
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)				
09 我會透過社群媒體（例如：line, messenger）收到菸檳危害與反菸拒檳等相關話題	2.83 (1.59)	3.16 (1.50)	3.14 (1.62)	3.23 (1.37)	2.51 (1.53)	3.10 (1.63)	.493	.064	.072	.711
10 我的同學會反對我吸菸、吸食電子煙與嚼檳榔	4.19 (1.36)	4.58 (0.82)	4.50 (1.11)	4.73 (0.64)	3.88 (1.47)	4.43 (0.96)	.176	.080	.032	.104
整體菸害防制感受	4.22 (1.27)	4.47 (1.01)	4.31 (1.17)	4.52 (0.90)	4.13 (1.36)	4.42 (1.10)	.015	.035	.034	.172

註¹：P1 為運用成對樣本 t 檢定 (paired t-test)，檢視實驗組於前、後測間之差異。

註²：P2 為運用成對樣本 t 檢定 (paired t-test)，檢視對照組於前、後測間之差異。

註³：P3 為運用獨立樣本 t 檢定 (independent t-test)，檢視實驗組與對照組於前測時之差異。

註⁴：P4 為運用獨立樣本 t 檢定 (independent t-test)，檢視實驗組與對照組於後測時之差異。

註⁵：p<.05 以粗體表示

註⁶：能配對前後測資料之樣本數：實驗組 39 人；對照組 39 人。

表五、研究參與者菸檳使用態度：前後測分析

變項	全體 (N=83)		實驗組 (n=42)		對照組 (n=41)		P-value			
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	P1	P2	P3	P4
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)				
01 我認為自己不可以吸菸(含加熱菸)	4.87 (0.53)	4.80 (0.60)	4.86 (0.41)	4.85 (0.36)	4.88 (0.63)	4.75 (0.78)	.999	.442	.861	.462
02 我認為自己不可以吸電子煙	4.87 (0.53)	4.84 (0.56)	4.86 (0.41)	4.85 (0.36)	4.88 (0.63)	4.83 (0.71)	.999	.744	.861	.843
03 我認為自己吸菸或吸到二手菸都會危害到我的健康	4.75 (0.73)	4.85 (0.53)	4.86 (0.35)	4.83 (0.38)	4.63 (0.96)	4.88 (0.65)	.661	.343	.169	.676
04 我認為吸菸(含電子煙)會讓人看起來更有魅力	1.37 (0.74)	1.36 (0.77)	1.31 (0.67)	1.30 (0.61)	1.44 (0.80)	1.43 (0.90)	.446	.999	.431	.470
05 我認為在社交場合吸菸(含電子煙)可以增進人與人之間的感情	1.40 (0.84)	1.31 (0.59)	1.45 (0.85)	1.33 (0.62)	1.34 (0.81)	1.30 (0.56)	.186	.736	.551	.850
06 我認為自己不可以嚼檳榔	4.81 (0.68)	4.85 (0.53)	4.74 (0.73)	4.85 (0.36)	4.88 (0.63)	4.85 (0.66)	.744	.864	.358	.999
07 我認為嚼檳榔會損害我的健康	4.84 (0.55)	4.86 (0.52)	4.83 (0.43)	4.88 (0.33)	4.85 (0.65)	4.85 (0.66)	.534	.999	.869	.832
整體菸檳使用態度	3.80 (1.54)	3.80 (1.53)	3.80 (0.79)	3.81 (0.69)	3.80 (0.92)	3.79 (0.89)	.510	.974	.999	.922

註¹：P1 為運用成對樣本 t 檢定 (paired t-test)，檢視實驗組於前、後測間之差異。

註²：P2 為運用成對樣本 t 檢定 (paired t-test)，檢視對照組於前、後測間之差異。

註³：P3 為運用獨立樣本 t 檢定 (independent t-test)，檢視實驗組與對照組於前測時之差異。

註⁴：P4 為運用獨立樣本 t 檢定 (independent t-test)，檢視實驗組與對照組於後測時之差異。

註⁵：p<.05 以粗體表示

註⁶：第四題及第五節計算 P-value 時採反向計分

註⁷：能配對前後測資料之樣本數：實驗組 39 人；對照組 39 人。

表六、研究參與者菸檳使用意圖：前後測分析

變項	全體 (N=83)		實驗組 (n=42)		對照組 (n=41)		P-value			
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	P1	P2	P3	P4
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)				
01 如果我的好朋友提供給我菸品，我也不會使用	4.84 (0.50)	4.85 (0.45)	4.81 (0.50)	4.82 (0.38)	4.88 (0.50)	4.88 (0.52)	.767	.999	.540	.625
02 在未來的1個月內(30天)，我『不會使用菸品』	4.86 (0.54)	4.90 (0.41)	4.83 (0.43)	4.90 (0.30)	4.88 (0.63)	4.90 (0.50)	.183	.844	.712	.999
03 如果我的好朋友提供給我電子煙，我也不會使用	4.83 (0.51)	4.85 (0.53)	4.81 (0.50)	4.88 (0.33)	4.85 (0.52)	4.83 (0.68)	.661	.855	.698	.676
04 在未來的1個月內(30天)，我『不會使用電子煙』	4.81 (0.63)	4.89 (0.42)	4.83 (0.41)	4.88 (0.33)	4.78 (0.78)	4.90 (0.50)	.324	.405	.708	.792
05 如果我的好朋友提供給我檳榔，我也不會使用	4.88 (0.42)	4.90 (0.41)	4.88 (0.32)	4.90 (0.30)	4.88 (0.50)	4.90 (0.50)	.570	.822	.976	.999
06 在未來的1個月內(30天)，我『不會使用檳榔』	4.86 (0.52)	4.90 (0.41)	4.86 (0.35)	4.90 (0.30)	4.85 (0.65)	4.90 (0.50)	.160	.700	.976	.999
整體菸檳使用意圖	4.85 (0.52)	4.88 (0.44)	4.85 (0.41)	4.88 (0.33)	4.85 (0.61)	4.88 (0.53)	.368	.777	.856	.917

註¹：P1 為運用成對樣本 t 檢定 (paired t-test)，檢視實驗組於前、後測間之差異。

註²：P2 為運用成對樣本 t 檢定 (paired t-test)，檢視對照組於前、後測間之差異。

註³：P3 為運用獨立樣本 t 檢定 (independent t-test)，檢視實驗組與對照組於前測時之差異。

註⁴：P4 為運用獨立樣本 t 檢定 (independent t-test)，檢視實驗組與對照組於後測時之差異。

註⁵：p<.05 以粗體表示

註⁶：能配對前後測資料之樣本數：實驗組 39 人；對照組 39 人。

表七、研究參與者菸檳防制自我效能：前後測分析

變項	全體 (N=83)		實驗組 (n=42)		對照組 (n=41)		P-value			
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	P1	P2	P3	P4
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)				
01 當同學或朋友邀我吸菸時，我會說「不」	4.71 (0.65)	4.81 (0.48)	4.69 (0.56)	4.90 (0.30)	4.73 (0.73)	4.73 (0.60)	.044	.999	.776	.103
02 當同學或朋友邀我吸電子煙時，我會說「不」	4.76 (0.68)	4.83 (0.44)	4.74 (0.54)	4.92 (0.27)	4.78 (0.68)	4.75 (0.54)	.051	.864	.756	.131
03 當同學或朋友邀我嚼檳榔時，我會說「不」	4.78 (0.58)	4.89 (0.32)	4.76 (0.48)	4.98 (0.16)	4.80 (0.67)	4.80 (0.41)	.007	.999	.741	.013
04 我能夠分辨菸(煙)品的行銷策略，拒絕誘惑而且不購買、不使用	4.70 (0.69)	4.79 (0.50)	4.67 (0.64)	4.83 (0.55)	4.73 (0.73)	4.75 (0.44)	.342	.844	.672	.502
05 我不會使用菸、檳榔紓壓，我能使用正向(適當)方式調解壓力	4.70 (0.71)	4.83 (0.47)	4.79 (0.46)	4.85 (0.48)	4.61 (0.88)	4.80 (0.46)	.498	.232	.266	.638
06 我不使用菸、電子煙或檳榔交朋友，一樣能夠擁有良好的人際關係	4.72 (0.65)	4.79 (0.61)	4.76 (0.53)	4.75 (0.78)	4.68 (0.75)	4.83 (0.38)	.744	.295	.585	.586
整體菸檳防制自我效能	4.71 (0.68)	4.82 (0.47)	4.70 (0.61)	4.87 (0.47)	4.72 (0.75)	4.78 (0.47)	.144	.660	.728	.027

註¹：P1 為運用成對樣本 t 檢定 (paired t-test)，檢視實驗組於前、後測間之差異。

註²：P2 為運用成對樣本 t 檢定 (paired t-test)，檢視對照組於前、後測間之差異。

註³：P3 為運用獨立樣本 t 檢定 (independent t-test)，檢視實驗組與對照組於前測時之差異。

註⁴：P4 為運用獨立樣本 t 檢定 (independent t-test)，檢視實驗組與對照組於後測時之差異。

註⁵：p<.05 以粗體表示

註⁶：能配對前後測資料之樣本數：實驗組 39 人；對照組 39 人。

二、質性研究結果

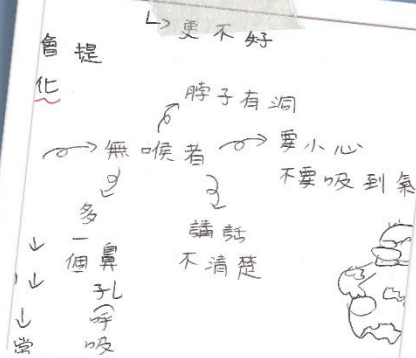
『我手寫我心，我口訴我思』讓思考變得可見

透過「菸害密碼」free writing、Padlet 數位布告欄、拒絕成癮 CSI (color, symbol, image)，自主展現所學成果與收穫，並透過課程中與同儕互動分享的歷程，深化、廣化學習的層次，使感受更加深刻！

針對修訂項目的感受

我認為這次修訂菸害防治法的原因是因為新興菸品漸漸普及，而因為電子菸的多種特殊口味使得越來越多青少年吸煙，這樣不僅對我們的健康造成影響，還要為買菸的錢而煩惱，我最印象深刻的是吸煙合法年齡修訂為20歲，我認為這是很好的規定，希望在不久之後的將來吸煙的人數可以減少

合法吸菸年齡上升



無喉者影響生活品質

我覺得這個菸害修法修的更多人能更對菸品更警覺了禁菸場所擴大，這點真的對於我這種不喜歡煙味的人是一種福利

遠離菸害；勇敢說不

有機溶劑 電子菸(致癮)
電子菸危害物質 尼古丁, 甲醛, 香精
物癮, 白內障, 肺氣腫, 指甲變色, 精子變
一氧化氮, 焦油, 尼古丁
主流菸煙, 側流菸煙, 二手菸
男14% 女12%

三大危害物質



拒絕成癮『我真棒』

選擇角色三，因為就跟菸品一樣，為同儕在吃檳榔，不想被排擠而吃檳榔的情況是我比較熟悉的，也是較出現在學校的情況，如果是我，我建議他不要一起吃檳榔，並且勸導我的朋友，畢竟吃檳榔對我們來說長百害而無一利，如果真的想要參與同伴，也可以改吃糖果之類的，至少較健康。

使用其他替代物

不管有沒有被排擠，都不要去輕易的碰這種含有尼古丁又是對身體不好的東西，本身就已經是個不好的東西了，還因為醬就去接觸這種東西，真的不要一時衝動就有這種想法阿，如果果被排擠，也不要傷心，世界上有這麼多人，他們也只是世上的一小部分人而已，沒必要為了他們而去犧牲了自己的身體健康(ˊˋ)

不應同儕壓力而
掉入成癮物質陷阱

參、拒絕成癮，我驕傲-CSI

類別	Color	Symbol
回答	綠色	✓
因為	綠色對我來說代表著安全	拒絕成癮是非常正確的選擇

綠色代表拒絕成癮
象徵安全



最好的戒菸方法是
沒有開始；沒有傷害



討論 Discussion

一、討論

(一) 不分組別，菸檳防制『認知』皆有所提升

根據表三之三，無論是實驗組或對照組對於防制成癮物質的知識概念都有所提升，顯示本年度『無菸無檳，瑠公好青年』健康促進計畫，能有效協助學生辨識菸品、電子煙與檳榔危害。特別是有收到數位傳播資訊的實驗組（答對比例從前測 69.04% 提升至 91.46%），能夠透過螺旋式的學習歷程，持續對成癮物質有更多的理解與認識。然而知識層面的改善之外，我們更期待藉認知的提升能牽動孩子們的情意、技能，甚至行為，以獲得更全面的健康成長！

(二) 對於校園中推動菸檳防制之『感受』，兩組都獲得成長

於前後測期間，實驗組(4.31 躍升至 4.52, P 值=0.015)與對照組(4.13 躍升至 4.42, P 值=0.035)都有達到顯著差異，可見學生對於學校所推動的菸害防制行動策略是有感的！此外，原本前測時，對照組(4.13)對於菸檳防制之感受顯著低於實驗組(4.31)，而於後測時兩組並未有顯著差異（4.52, 4.42, P 值=0.172）。能夠呼應維持全校師生都可以獲得菸檳防制健康資源之預期目標。

就各向度分析，實驗組於「學校訂有全面禁菸（含電子煙）及禁嚼檳榔的規定」、「學校有辦理反菸拒檳的教學活動（例如：宣導、課程、競賽、講座等）」有達到顯著的提升。對照組則對於「學校訂有全面禁菸（含電子煙）及禁嚼檳榔的規定」、「在校園明顯處張貼禁菸或禁檳標誌，推動校外來賓（含家長）不在校內吸菸與嚼食檳榔」、「家人會與我討論菸檳危害與反菸拒檳相關話題（2.85 躍升至 3.48, P 值=0.038）」。由此可知，單純推動菸檳防制計畫也能夠提升親生溝通的機會。

(三) 菸檳使用『態度』與『意圖』並無顯著差異

依據表五和表六可得知，實驗組與對照組使用菸檳的態度與意圖並未因為介入策略而有顯著差異。推測是因為於回答選項中的五點式李克特量表 (5-point Likert scale)，學生的起點行為與狀態已有高度的拒絕菸檳態度與拒絕意圖（題目以反向詢問，例如：不會使用菸品／電子煙／檳榔），具備相當程度的天花板效應 (ceiling effect)。

而在六題的菸檳使用態度題組中，包含兩題反向題，分別為：「我認為吸菸（含電子煙）會讓人看起來更有魅力」、「我認為在社交場合吸菸（含電子煙）可以增進人與人之間的感情」。因此，於計算整體菸檳使用態度時則以五分反扣計算，導致所得分數並不如上述推論，多已接近五分滿分的限制。

(四) 數位傳播介入組於菸檳防制『自我效能』獲得提升

雖然整體菸檳防制自我效能並未看到顯著的提升，但從各分項分析可得知接收數位傳播資訊的實驗組，對於同學或朋友所邀請的菸品（自 4.69 提升至 4.90）與檳榔（自 4.76 提升至 4.98），具備更高的信心程度能夠說「不」拒絕，詳細數據可見表七。

如同前段菸檳使用態度與意圖之推論，實驗組於前測時拒絕菸品與檳榔之自我效能已很高，還能於後測時提升至顯著差異，可見菸檳防制數位傳播資訊的介入具相當成效。

此外，「整體菸檳防制自我效能」數據中，實驗組(4.70)與對照組(4.72)雖於前測時並未有顯著差異，然而經過三個月的介入策略後，實驗組後測時的自我效能(4.87)則顯著高於對照組(4.78)。然而，兩組於自我效能向度皆往正向方向成長，即使無法觀察到顯著差異的提升，但所推展的健康促進行動方案都是有所助益的！

二、結論與建議

(一) 持續推動『無菸無檳，瑠公好青年』健康促進計畫

當以為與傳統指菸危害的半世紀對抗，已經快要看見勝利的曙光。然而新型態的類菸品，卻以香甜氣味與非典型的外觀，企圖誘騙青少年掉入成癮物質的陷阱，持續戕害孩子的身心健康。看來與這些成癮物質的拉鋸戰將持續上演，且一刻也不得鬆懈。

位於國民中學第一線教學現場的我們，更應當責無旁貸地肩負起守護學童健康之責任！經過這些年的調整與修正，『無菸無檳，瑠公好青年』期待能帶給瑠公學子對成癮物質說「不！」的勇氣，並且能夠凝聚正向的同儕影響力，共同拒絕菸檳，擁有清新健康的美好人生！

(二) 發掘更具效益的健促策略外，同時也要守護全體師生的健康權利

此次參與健康促進前後測成效評價計畫，雖然目的在檢視「菸檳防制數位傳播」是否能減緩假期失落之影響。然而，學校端仍對於全體學生推動菸檳防制計畫，僅以外加方式給予數位健康傳播資訊，以能夠持續引導所有瑠公學子成為反菸拒檳的好青年！

從統計數據中可以推論，無論有皆收到數位傳播介入的實驗組或一般介入方案的對照組，都各有所成長收穫，即使部分向度未如預期獲得顯著提升，但多半也都往正向的方向成長，提供我們持續精進與挑戰的動力！

(三) 下一步，巧推策略(Nudge)與正向心理技能(PERMA)的擴大融入

對於健康促進學校菸檳防制議題，除維持「自發、互動、共好」的精神外，將結合更多巧推策略以減少疊床架屋的作業事項，並且不僅是在教學上，更全面地培養瑠公學子能具備五正四樂的正向心理技能，對抗成癮物質帶來的健康傷害！



參考文獻 Reference

衛生福利部國民健康署 (2021)。109 年度青少年吸菸行為調查報告。臺北市：衛生福利部國民健康署。

衛生福利部國民健康署 (2018)。「電子煙、加熱式菸品，你應該知道的 30 問」。臺北市：衛生福利部國民健康署。

臺灣健康促進學校 (2021)。指標及評量工具：菸檳防制教育評量工具。臺北市：教育部委託、師範大學承辦