

教育部國民及學前教育署
111學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：

親子共學對家長菸檳認知與態度改變之研究



研究機構：新竹市東區新竹國民小學

研究人員：許維倩主任、陳盈秀老師、張雅玲護理師

指導者：洪兆嘉教授

中華民國112年03月31日



「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	六年級2個班學生及家長	人數	57 人(男:27人 女: 30人)
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理菸檳、電子菸宣導講座，提升學生對菸檳危害的認知。 2. 針對研究對象辦理無菸拒檳課程教學。 3. 校慶運動會推廣親子闖關、打卡活動。 4. 兒童節辦理無菸拒檳宣導暨闖關活動。 5. 針對菸檳接觸高危險個案宣導及追蹤。 6. 利用學務處FB粉絲專業宣導菸檳防制影片。 7. 將反菸拒檳生活技能融入高年級健康與體育領域。 8. 班親會家長進行無菸家庭議題宣導。 9. 規劃無菸拒檳週一舉辦菸檳危害相關文章閱讀暨優良心得票選活動。 10. 製作「別讓我吸二手菸」徽章，全校師生可別在背包、手提袋……，以清楚表達拒菸立場。 		

量性分析成效重點摘要

研究工具:自編菸檳問卷，含認知題10題、態度題4題

前後測時距:五個月

實施方法：

1. 家長填寫菸檳認知問卷，收回統計，作為前測結果。
2. 家長自行觀看菸檳相關影片，第二次填答問卷，進行觀影前後測相依樣本檢定統計。
3. 家長與孩子共同觀看影片並討論，第三次填答問卷，進行親子共學前後測成對樣本檢定統計。

統計結果：

一、認知題：

(1) 家長自行觀看菸檳相關影片前後測統計

問卷 施測	前測		後測		t 值	顯著性
	平均數	標準差	平均數	標準差		
	77.50	8.13	78.27	9.23		

結果：相依樣本t檢定顯示，前測平均分數 77.50 ± 8.13 ；後測平均分數 78.27 ± 9.23 ，觀影前後問卷分數無顯著差異($P = .560$)

(2) 親子共學前後測統計

	程對差異數					T	df	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準 偏差	標準 錯誤 平均 值	95% 差異數的信 賴區間				
				下限	上限			
對組 1 前測 - 後測	- 21.6000 0	8.4176 7	1.1904 4	- 23.9922 7	- 19.2077 3	- 18.14 5	49	.000

結果：成對樣本檢定顯示，菸檳認知在親子共學前後呈現顯著差異(共學前： 77.40 ± 7.77 分；共學後： 99.00 ± 3.03 分， $p < .05$)，在親子共學後，測驗分數顯著提升。

二、態度題：

(1) 前測中認知與態度相關統計

		前測 認知	前測 態度
前測認知	皮爾森 (Pearson) 相關	1	.955**
	顯著性 (雙尾)		.000
	N	53	53
前測態度	皮爾森 (Pearson) 相關	.955**	1
	顯著性 (雙尾)	.000	
	N	53	53

**. 相關性在 0.01 層上顯著 (雙尾)。

(2) 後測中認知與態度相關統計

		後測 認知	後測 態度
後測認知	皮爾森 (Pearson) 相關	1	.920**
	顯著性 (雙尾)		.000
	N	53	53
後測態度	皮爾森 (Pearson) 相關	.920**	1
	顯著性 (雙尾)	.000	
	N	53	53

**. 相關性在 0.01 層上顯著 (雙尾)。

結果：不管在前測或後測，檳菸認知與反菸拒檳態度呈現顯著正相關，表示檳菸認知得分高者，反菸拒檳態度得分也越高。

成效：本研究為針對五年級家長對親子共學介入的「家長菸檳認知與態度改變」前後測問卷

1. 家長自行觀看影片，菸檳認知分數後測與前測相近，無明顯差異。
2. 親子共學介入，菸檳認知分數後測高於前測，且達顯著差異。
3. 對菸檳危害認知越多，反菸拒檳態度越明確。

題目：親子互動對家長菸檳行為改變之研究

-以新竹國小六年級為例

摘要

研究背景

在一場菸檳防治宣導中，來自陽光基金會的志工，用殘缺的下巴，卻堅定地對台下的學生這麼說：「要是我小時候有人告訴我抽菸、嚼檳榔會造成口腔癌，今天我就不用這麼受苦了。」也因為這句話，確定了菸檳危害觀念須提早向下扎根的信念。在承辦菸檳議題學校幾乎為國、高中的新竹市，本校是東區唯一一所將無菸拒檳納入健促議題的國小。

本校家長大多為藍領階級，隔代教養家庭為數不少，近2/3的學童家中成員多數有抽菸或咀嚼檳榔之習慣，學童易跟著模仿，一旦上癮便難根除。家中吸菸者產生的二、三手菸更是學童健康的隱形殺手。根據一項網路戒菸習慣調查，因家庭而戒菸者中，有88.6%的人因健康及親子互動已經出狀況(聯合新聞網，2022)，藝人王傳一因為女兒成功戒斷20年的菸癮。由此可見，親情是家長戒菸最大的動力，希冀藉由本次親子互動共學菸檳危害觀念，能讓更多家庭加入無菸、無檳的行列。

研究目的

- (一) 瞭解家長自學反菸拒檳知識，是否顯著提升家長對菸檳危害的認知。
- (二) 瞭解親子共學反菸拒檳知識，是否顯著提升家長對菸檳危害的認知。
- (三) 瞭解反菸拒檳知識的提升，是否顯著影響家長對反菸拒檳的態度。

研究方法

行動研究設計，研究對象為本校6年級2個班級(603、605)的學生家長，調查人數共計57人，完成前、後測者，視為有效樣本，有效樣本共計50位家長。研究規劃架構乃依據健康促進學校之六大範疇，研究設計與教學融入課程經由本校健康促進委員會討論，並由研究者與該班導師討論問卷學習單設計。課程活動規畫安排時間自110年8月至111年5月，行動研究時間自111年2月至111年5月。除了舉辦全校性的反菸拒檳活動及宣導，另外針對實驗組學生提供教學課程，於課堂上融入反菸拒檳相關教材及影片之教學，增強學童對菸檳危害的認知。本研究使用工具為行動研究網路測驗問卷之反菸拒檳指標，及本校自行設計給家長的反菸拒檳行動研究問卷(包含10題認知題、4題態度題)，收集實驗組學童家長自學、親子共學的個別成效，兩次結果以SPSS統計軟體進行描述統計，認知題以成對樣本t檢定進行前後測比較；態度題以皮爾森積差相關分析進行菸檳認知與反菸拒檳態度之間的相關程度。

研究結果

(一)反菸拒檳行動研究問卷：

1. 行觀看反菸拒檳影片的前測平均分數77.50分；後測平均分數78.27分，表示觀看影片前後問卷分數無顯著差異($t= -0.586, p=.560$)。
2. 親子一同觀看反菸拒檳影片，家長再進行一次後測，後測分數為99.00分，親子共學後，測驗分數有顯著提升 ($t=-18.145, p< .05$)。
3. 檳菸認知與反菸拒檳態度在前測的關聯為為 0.955，顯著性為0.000，後測的關聯為0.920，整體來看，兩者皆達到顯著的正相關，檳菸認知得分高者，反菸拒檳態度得分也越高，表示越瞭解菸檳的危害，就能越減少吸菸嚼檳的行為發生。

備註：一般研究者認為，相關係數0.3以下為低相關，0.3-0.7.為中等相關，0.7以上為高度相關，故本研究結果可推定兩變數之間為高度相關(黃嫻嫻，2018)

(二)健康促進網路問卷：

家人在學生面前吸菸比率部分，六年級前測為32.69%，後測仍維持32.69%，前後測比率持平，顯示反菸拒檳議題之課程，雖能提升家長菸檳危害認知，但對已成癮者，仍難以戒斷期習慣或行為。因此，如何讓學童遠離菸檳，早期阻斷菸檳之誘惑，更勝於往後的戒菸戒檳。

研究結論

越瞭解菸檳對身體健康的危害，越能拒絕或減少菸檳的使用，因此在小學階段，向學生強化菸檳有害身心的觀念，有助於學生減低碰觸菸檳的機會。親子共學對增進家長的菸檳認知有正向的影響，對已有抽菸嚼檳榔的家長也能產生警惕作用。此研究之結果得以提供未來相關教學教案及研究之參考，課程活動設計策略值得其它學校應用參考。

壹、前言

一、研究動機

在台灣，每年有超過 8,000 名被新診斷出罹患口腔癌的個案，3,300 人因口腔癌而死亡，口腔癌已經成為青壯年男性最常見的癌症(衛生福利部國民健康署，2022)。根據調查，台灣目前約有 346 萬的吸菸人口，平均每 25 分鐘，就有一人死於菸害相關的疾病。因吸菸導致的相關疾病，更消耗掉超過 200 億元的醫療資源(中國醫藥大學附設醫院-醫療新聞)，二、三手菸也危害他人的健康。吸菸、嚼檳不僅危害自己、他人的健康，對國家的醫療成本耗損更是不在話下。為了讓下一代瞭解菸檳的危害，進而遠離菸檳，本校這幾年在健康促進學校議題上，積極推動反菸拒檳相關課程，也希望藉由小孩的勸導，家中的長輩能減少菸檳次數，或吸菸嚼檳時能遠離小孩，避免模仿效應。

二、學校現況分析

本校位於新竹市東區，學生人數共計約一千二百多人，教職員工一百多名，鄰近新竹火車站，雖屬於都會型學校，交通位置便捷，鄰近清華大學南大校區、國泰綜合醫院、南門醫院等機構，但從社區生活型態了解，學生家庭社經地位差異明顯，為數不少的家庭社經地位不高，隔代教養家庭更逐年增加，家長大多為藍領階級，從事勞力性工作居多，文化刺激較少，家中成員有抽菸或咀嚼檳榔之習慣者不在少數，長輩難以給予子女正確的身教，除了危害學童及其家人的健康，其菸檳使用狀況也有耳濡目染之慮。本校就曾發生中輟生被廟會組織或不良團體吸收，該生受同儕影響而對吸菸產生好奇，甚至嘗試吸過電子菸；也有來自高風險家庭之學生，受到母親使用電子菸的影響，產生好奇而偷偷使用電子菸，甚至把電子菸放在書包，帶至學校。若他們未能及時戒除，將危害孩童健康，菸檳防制的觀念急需透過學校教育向下扎根，進而減少家人使用菸檳，因此本校為新竹市東區唯一一所推動無菸拒檳的國小。

再者，學校附近多為老舊社區，周邊人行道或商家騎樓，常可見到民眾抽菸，如遇施工期間，亦可見工人於休息時抽菸。這些家長、民眾或工人有抽菸之行為，一則違法，一則可能引起學生的模仿；二手菸、三手菸影響學校師生的健康；而丟棄的菸蒂、檳榔渣也是造成環境髒亂的原因。

綜合上述，期能透過本研究達成：

- (一)提升學生對菸檳危害的認知。
- (二)能拒絕菸檳的誘惑，達到「零」使用。

(三)透過親子互動，進而影響家人的菸檳使用行為，降低學童暴露於二手、三手菸環境，以維護身心健康。期望透過學校各項活動宣導菸檳防制的觀念，全校師生均養成健康儲蓄觀念，建立健康安全的校園環境，營造並建立校園良好的精神環境、建立「學校—家庭—社區」良好關係。

三、本校健康政策需求評估 SWOT 分析

<p>S【優勢】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本校設有線上資訊站、跑馬燈、營養衛生專欄及學校網頁等設施，便於即時刊登正確用藥相關資訊。 2. 本校家長不乏任職於警察或衛生機關，推動菸檳防治不遺餘力。 3. 與社區互動良好，衛生單位，可提供戒菸宣導講座。 	<p>W【劣勢】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本校學生家庭社經地位有 M 型化發展趨勢，老舊社區對於菸檳使用比例過高。 2. 本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高，家長無力管教。 3. 學校附近便利超商及檳榔攤林立，菸檳取得容易。 4. 學校需配合相關政策之宣導活動多，難以完善實施菸檳宣導。
<p>O【轉機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將菸檳防治融入健康與體育領域課程，充實教學內容，落實菸檳防治宣導。 2. 偕同生教組規劃多元多樣的反菸拒檳相關宣導活動及競賽，增進老師及學生正面的觀念。 3. 邀請學校附近高中教官、警察機關到學校辦理反菸拒檳講座。 	<p>T【威脅】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭社經地位不高，且家人從事勞力性工作居多，多數家長有吸菸嚼檳榔習慣。 2. 同儕影響，難以抗拒來自同儕的菸檳誘惑。 3. 家長工作忙碌，時間難以配合參與學校活動。 4. 家中長輩錯誤的習慣，影響學生的價值判斷。
<p>S【行動策略】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強教師在職進修，強化教師能力。 2. 聘請專家學者，擬定相關衛生規準。 3. 結合社會資源擴大辦理菸檳防治相關知識。 4. 加強教育宣導，爭取家長支持配合。 5. 針對健促議題，設計更多元活動和獎勵措施。 6. 辦理家長親職教育，爭取支持認同和協助。 7. 鼓勵家長、教職員參與「健康自主管理」，連結點、線、面邁向健康促進社區。 	

貳、文獻探討

菸品中含有7000多種化學物質，其中包括250種危害物質與93種致癌物，最為人所熟知的如尼古丁、一氧化碳、刺激物、亞硝酸、砒、甲醛與鎘 等，因此許多疾病的發生都與菸

害有密切關係，其影響可謂從頭到腳、由裡到外，無一處不傷害(中國醫藥大學附設醫院社區暨家庭醫學部蔣惠茶醫師，2021)。在臺灣，每年約有2萬5,000名死於吸菸及近3,000名死於二手菸害，平均不到20分鐘就有1人因菸害而失去生命。在歷年國人十大死因中，癌症、肺炎、心或腦血管疾病、高血壓性疾病、慢性下呼吸道疾病均與吸菸有關。據 Kandel門檻理論(gateway theory)，青少年物質使用始於菸酒，再者低階毒品，再進展為高階毒品(醫學與健康期刊2020年第9卷第2期)，因此青少年過去如有吸菸習慣，就有可能進一步成為毒品使用者。我國於1997年通過菸害防制法，並於2009年開始施行菸害防制法新規定，已逐步擴大禁菸場所範圍、實施新版菸品健康警示圖文、嚴禁菸品廣告、提高菸捐、推動二代戒菸全面多元服務。18歲以上成年人吸菸率從2008年21.9%降至2014年的16.4%，減少了89萬吸菸人口。我國推動菸害防制法之成果，亦已獲得國際肯定(2025衛生福利政策白皮書)，可見，於18歲前的學校教育階段，於課程中融入菸品危害觀念，引導青少年拒絕菸品誘惑，並同時於社會環境進行禁菸相關措施或罰則，能有效降低國人吸菸的比例。

國際癌症研究總署(IARC)已證實，檳榔本身就是第一級致癌物，在國內，口腔癌為國人青壯年男性(25-44歲)最常見的癌症之一，在男性癌症發生率和死亡率皆排名第4名，而嚼檳榔就是主因。換句話說，10個口腔癌患者中，有9個與檳榔脫不了關係。同時有吸菸、嚼檳榔、喝酒習慣的人，罹患口腔癌的機率更是正常人的123倍。檳榔子因含有檳榔鹼可誘導腫瘤產生，也會損害味覺神經與唾液分泌，妨礙消化機能，而檳榔渣會刺激胃壁，導致胃黏膜發炎甚至穿孔，影響營養吸收，造成營養不良(聯合報陳斯穎，2019)。依衛生福利部國民健康署「107年青少年吸菸行為調查」結果顯示，青少年首次嚼檳榔，佔7-8成的來源為家人及朋友，嚼檳榔的原因則多為好奇；而有嘗試過的國中生，近6成第一次嚼檳榔是在11歲以前，也就是小學階段就嘗試嚼檳榔了(大林慈濟醫院健康天地，2020)。由於嚼檳榔是國人發生口腔癌的主要原因，一旦養成嚼檳榔習慣後，戒除的意願不高，而家中的父母或長輩是否嚼檳榔，對兒童及青少年的影響甚大。如何預防兒童接觸檳榔，顯得極為重要，因此藉由親子共學，家長為孩童樹立良好的典範，期望學校-家庭-社會環境能同時建構一個讓學童遠離菸檳的防護網。

參、研究目的

依據上述的研究背景動機，及學校現況分析，本行動研究主要探討藉由親子共學策略介入，提升家長在菸檳危害之認知及態度，進而改善學童使用菸檳的行為。

具體而言，透過本研究期能：

- 一、提升學生、家長對菸檳危害的認知及態度。
- 二、學生能拒絕菸檳的誘惑，達到「零」使用。
- 三、透過親子互動共學，進而影響家人的菸檳使用行為，降低學童暴露於二手、三手菸環境，以維護身心健康。

肆、研究方法

本研究採行動研究方式，在校園教學的場域中對學生實施反菸拒檳議題的課程議題，並同時提供線上影片供家長與孩子在家共同學習，並驗證課程的成效。

一、研究對象

本研究對象為最容易受菸檳誘惑的六年級學生，隨機選定2個班級(603、605)的家長為主，共計57人。

二、研究工具

(一)量性工具：本研究使用工具包含自編反菸拒檳行動研究問卷、以及健康促進網路問卷。

本校自編之反菸拒檳行動研究問卷，透過專家效度設計完成，採用SPSS軟體進行統計分析，以判斷實施策略是否有效。行動研究問卷內容涵括認知題10題、態度題4題。家長觀看之影片連結如下：

1. 原來三手菸這麼可怕

<https://www.youtube.com/watch?v=7Ln-EL90X2Y>

2. 心不在菸的秘密—那些，菸商沒說的事

<https://www.youtube.com/watch?v=8N0rHN7kdzI&t=10s>

3. 檳榔的危害-小華的一天

<https://www.youtube.com/watch?v=Dk7Hm1BCgIA>

4. 電子菸一點都不酷

<https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY3>

(1) 自編反菸拒檳研究問卷認知題10題：

1. 紙菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有1/3的癌症死亡病患是吸菸所致。

2. 電子菸只是化學香料的蒸氣，沒有嗆人的菸臭味，所以沒有二手菸、三手菸的危

害。

3. 吸用不含尼古丁的電子煙，對健康就沒有影響，所以可以幫助戒菸。
4. 台灣未開放電子煙、加熱菸等新興菸品，所以在台灣買賣這些產品是非法的。
5. 國民健康署戒菸專線服務中心為全亞洲首創，戒菸專線號碼為0800-363636，透過專線協助戒菸成功率近四成。
6. 即使不在孩子面前抽菸，衣服、車子、房子殘留的二手菸一樣可能導致兒童血癌。
7. 在臨床上，每10個口腔癌患者中，有5個患者與嚼檳榔有關。
8. 榔仔本身只要不加紅灰、白灰、荖花、荖葉，就不會致癌。
9. 有吸菸、酗酒、嚼檳榔3種習慣者，罹患口腔致癌的危險率較沒有這3種習慣者高123倍。
10. 嚼食檳榔者約有 50%罹患口腔黏膜病變，口腔表面變得粗糙、有超過二星期仍不癒的口腔潰瘍，有可能是口腔癌前兆，須趕緊就醫。

自編反菸拒檳研究問卷態度題4題：

1. 為了自己的健康，我有把握不吸菸。
2. 為了家人的健康，我有把握逐漸減少抽菸的次數(或拒絕吸菸)。
3. 我有把握不使用電子菸作為戒菸的方法。
4. 不論任何理由(如提神、禦寒、勸用)，我都會拒絕嚼食檳榔。

(2) 健康促進問卷內容由新竹市反菸拒檳中心學校設計，包含「反菸拒檳教育率」、「學生吸菸率」、「學生參與戒菸教育率」、「學生電子煙使用率」、「校園二手菸暴露率」、「家人在學生面前吸菸比率」、「學生嚼檳率」、「學生參與戒檳率」、「學生反菸拒檳的能力」、「無菸檳校園率」等10大範疇，以量性的數據分析實驗組學生前、後測結果。

(二)質性工具：

1. 素養導向之無菸拒檳文章讀後心得
2. 學生影片觀後感想
3. 家長參與研究回饋

二、研究過程及介入策略

(一)計畫人力配置

本研究計畫團隊共 20 名，成員如下表：

職 稱	姓 名	編 組 任 務
總召集-校長	胡如茵	總理本校健康促進學校一切相關事宜
專家學者	張兆嘉	協助學校定期討論研究進度，對研究瓶頸協助提供突破的建議、策略或方向
副總召-學務主任	許維倩	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動
委員-教務主任	丁莉杰	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜
委員-總務主任	鄭秀燕	協助健康促進計劃環境建置之事宜
委員-輔導主任	張筱琪	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作
委員-會計主任	吳燕玲	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜
研究人員-衛生組 長	陳盈秀	負責校內健康促進活動工作執行、資源協調，彙整活動結果與成果撰寫
委員-研究組長	蔡秉芸	議題融入領域教學規劃，督導課程設計，協助各領域間之協調
委員-生教組長	葉俊賢	生活教育政策策畫與執行，協助社區、校外會或校際之協調與聯繫
委員-圖推老師	葉靜瑜	協助健康促進相關閱讀策略與推廣
委員-資訊老師	蔡佩珊	負責學生健康促進網路問卷填寫
研究人員-護理師	張雅玲	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及醫療資源之協調整合，學生身體狀況評估
委員-班級導師	鄧君親	班級教學及推廣活動協助執行，協助班級與行政單位之聯繫
委員-班級導師	顏妤霏	班級教學及推廣活動協助執行，協助班級與行政單位之聯繫
委員-家長會代表	路凱傑	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 張諺杰 老師	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 國民健康科林詩寶專員	協助提供各項醫療、菸癮諮詢資源及相關服務
------	----------------------	----------------------

(二) 行動研究進度

行動研究設計及課程規畫自 110 年 8 月至 111 年 6 月。

時間 項目	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月
1. 成立健康促進工作團隊，決定研究億題		■									
2. 進行現況分析並擬定計畫內容撰寫		■	■								
3. 反菸拒癮議題知識前、後測				■	■				■	■	
4. 與教授討論研究問卷內容							■	■			
4. 反菸拒癮各項課程、活動執行				■	■	■	■	■	■	■	
5. 資料分析										■	■
6. 計畫成果撰寫及經費核銷										■	■

(三) 實驗組具體推動策略

1. 學生執行面：期望經由班級教學及學校其他相關活動的參與，完成學生習得菸癮危害相關知識，完成反菸拒癮相關文章閱讀感想，陪同家長一起觀看菸癮影片，並與家長分享、討論學校所學之菸癮危害知識。

2. 教師執行面：於行動研究期間，教師進行菸癮相關課程教學，並連繫家長影片觀賞連結、填寫前、後測問卷並蒐集家長參與回饋，以期家長成為學生在健康促進的支持者與協助者。

3. 家長執行面：配合本行動研究，於兩次觀看反菸拒癮影片後(一次自行觀看、一次親子共學)，填寫前、後測紙本問卷，與孩子共同討論菸癮影片內容，並對此研究或菸癮相關議題給予回饋。

(四) 全校性政策

項次	推動範疇	實施內容
一	健康政策	<ol style="list-style-type: none">1. 組成健康促進工作團隊，制定實施計畫2. 制定菸害檳榔行動研究小組，與洪兆嘉指導教授討論，並研擬本校行動研究計畫書3. 了解學生家庭菸檳使用概況，進行「前後測成效評價」統計分析4. 根據前測結果，確定研究方向，制定合宜的教學策略5. 定期召開行動研究會議，並針對執行狀況討論及修正6. 與實驗組班級導師進行素養導向教案設計討論7. 無菸拒檳計畫成果彙整，並檢討之
二	物質環境	<ol style="list-style-type: none">1. 製作校園反菸拒檳情境佈置2. 校園張貼反菸拒檳相關標語3. 利用多元管道，播放菸檳危害影片4. 營造無菸無檳學校環境，維護健康生活
三	社會環境	<ol style="list-style-type: none">1. 落實反菸拒檳健康校園政策，教職員工禁止於校園內使用菸品及檳榔2. 將反菸拒檳議題納入班會作為討論事項3. 於研究期程中，與實驗組學生家長保持良好溝通，支持學校推行無菸拒檳活動4. 利用公開集會辦理反菸拒檳宣導5. 學校施工期間，與廠商簽訂「校園菸害防制切結書」6. 學生利用資訊課，參與衛生局菸檳防制科舉辦之「青少年菸害防制及電子菸認知防制大會考」

四	健康教學 與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請校內外講師進行菸檳防制宣導 2. 辦理多元化反菸拒檳相關競賽 3. 利用相關課程實施教學活動，提昇學生及家長對相關資訊認知程度 4. 結合新竹市健促議題藝文競賽-反菸拒檳造型T恤圖案設計，透過圖案設計，強化菸檳防制知能
五	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合生教組、輔導室，提供菸檳學生個別輔導或轉介 2. 於校網公告政府或民間團體戒菸資訊，並鼓勵有使用菸檳的家長踴躍參與
六	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校門口張貼禁菸標誌 2. 與他校或校外機構(新竹市衛生局)合作，共同防制吸菸行為 3. 利用班親會進行「無菸、無檳家庭」宣導 4. 利用校慶或特殊節日(如：兒童節)辦理親子反菸拒檳宣導活動 5. 校外通學步道打掃活動，清除菸蒂、檳榔渣
七	創新作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 製作「別讓我吸二手菸」胸章，供全校師生繫在提包(背包)明顯處，提醒周遭人士熄菸 2. 進行素養導向「菸檳優良作品票選週」活動，學生上網尋找自己有興趣的菸檳文章，閱讀後寫下心得。再將優秀作品張貼於公布欄，讓四~六年級學生參與票選活動。 3. 透過「親子共學對家長菸檳認知及態度」行動研究，實施紙本問卷，分析統計親子共學對家長菸檳認知及態度之改變。

(五) 菸檳防治課程實施日程

日期	實施對象	實施方法	實施地點
110.08.31	健促委員	撰寫健康促進計畫	校長室
110.09.01	各學年老師	健促議題融入課程計畫	教務處
110.11.16~ 110.12.17	505、507、603、 605	學生問卷前測	電腦教室

110.11.06	警衛、家長	反菸拒檳標語宣導	正門口
110.11.01~ 110.12.31	603、605	教學課程融入確認，與班級導師討論『反菸拒檳』教學及教案、學習單設計	學務處
110.11.10	6年級全	電子菸防制宣導講座	禮堂
第二學期開始 110.1/21~2/11	5年級	寒假作業融入家長共學	學務處粉絲專頁
111.02.23	5年級	口腔癌週會宣導	禮堂
111.02	健促委員	拒吸二手菸徽章設計製作	學務處
111.02~111.04	各班級	班會討論健促議題	各班教室
111.03	6年級	新竹市藝文競賽送件	
111.03.06	全校家長	班親會-導師宣導無菸無檳家庭	線上會議
111.03.23	5年級	直笛團成果發表暨招生VS健促議題宣導	禮堂
111.03.04	603、605	菸檳行動研究紙本問卷前測	教室、自宅
111.03.28	505、507、 603、605	全市網路問卷—前測	電腦教室
111.03.30	全校師生	兒童節健促闖關摸彩活動	禮堂
111.04	3~6 年級	素養導向菸檳優良作品票選週	學務處走廊
111.03.28-05.06	●本市網路問卷後測 505、507、 603、605 ●行動研究後測 603、605	學生問卷後測	電腦教室、 自宅

伍、研究結果

一、全市無菸拒檳網路問卷結果：

本研究對象為502、507、603、605學生，共108人參與全市健康促進網路問卷施測，前測於110年11月實施，後測於111年4月實施。反菸拒檳認知共7題，包含：1. 我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違者受罰。2. 菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因？ 3. 二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌、

心臟病、氣喘惡化等？ 4. 我國菸害防制法規定室內工作與公共場所全面禁止吸菸？ 5. 電子煙是一種合法的戒菸藥物？ 6. 電子煙無需燃燒煙草，因此不會產生可造成心血管疾病與肺部損傷之焦油、一氧化碳、甲醛等常見之菸煙排放物？ 7. 檳榔子本身及檳榔中的添加物（如：紅灰、白灰、萆葉及萆花）都會致癌。

以下為本校在全市網路問卷認知題填答的結果：

表1-1

	新竹市 前測	本校前測	新竹市 後測	本校後測	分析	是否達到預 期成效指標
反菸拒檳認 知率	83.11	90.93	86.56	94.78	認知率提升 3.85%	未達標 (增加5%)
學生吸菸率	1.59	2.13	1.9	3.85	增加1.72%	未達標 (3%以下)
吸菸學生戒 菸參與率	13.79	100	17.64	0	未有學生吸菸	達標 (95%以上)
學生電子菸 使用率	0.8	0	1.48	0	未有學生使用 電子菸	達標 (1%以下)
校園二手菸 暴露	12.61	7.69	12.02	17.31	增加9.62%	達標 (21%以下)
家人在學生 面前吸菸比 率	29.51	32.69	28.35	32.69	持平	未達標 (減少3%)
學生嚼檳率	0.82	1.92	0.96	0	未有學生嚼檳	達標 (0.5%以下)
嚼檳學生參 加戒檳率	17.24	0	10.34	0	未有學生嚼檳	達標 (100%)
學生反菸拒 檳的能力	95.8	97.44	84.29	96.63	學生反菸拒檳 的能力皆在 95%以上	達標 (95%)
無菸校園率	100	100	100	100	落實政策	達標 (100%)
無檳校園率	100	100	100	100	落實政策	達標 (100%)

從表1-1得知，前測、後測雖未達到市訂增加5%目標，但都優於全市指標；後測進步了3.85%，顯示這幾年來菸檳防制融入課程有成，對學生的認知能力明顯提升。

在反菸拒檳能力方面，前測為97.44%，後測為96.63%，都優於全市平均84.29%，也達新

竹市訂預期成效95%，表示反菸拒檳教育於國小階段介入能增強反菸拒檳的意識和行為。但家人在學生面前吸菸率則是持平。學生吸菸率、電子菸使用率、嚼檳率學生都為誤答，實際訪查，本校無吸菸嚼檳的學生。校園二手菸的暴露率雖有達標，但訪談後，發現學生誤解題意，此項目比率實際上應該更低。

二、自編無菸拒檳行動研究家長問卷：

本校透過專家效度，設計10題反菸拒檳認知題目、4題態度題，研究對象為六年級 603、605共57位同學及其家長。前測於112年3月實施，第一次後測為家長自行連結影片，觀看影片內容後作答，第二次後測則為介入親子共學後之作答。從表2-1可見，家長自行觀看影片的後測答對率，與前測的答對率沒有明顯改變。在與孩童互動、共學後，認知答對率明顯提升。

(一)家長反菸拒檳認知題答對率統計

表2-1 實驗組反菸拒檳認知題家長前測、2次後測結果分析表

題號	題目	前測答對率	第一次後測答對率	第二次介入親子共學答對率
1	紙菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有 1/3 的癌症死亡病患是吸菸所致。	96.0%	96.15%	100%
2	電子菸只是化學香料的蒸氣，沒有嗆人的菸臭味，所以沒有二手菸、三手菸的危害。	96.15%	94.45%	100%
3	吸用不含尼古丁的電子煙，對健康就沒有影響，所以可以幫助戒菸。	96.15%	98.15%	100%
4	台灣未開放電子煙、加熱菸等新興菸品，所以在台灣買賣這些產品是非法的。	96.3%	92.15%	100%
5	國民健康署戒菸專線服務中心為全亞洲首創，戒菸專線號碼為 0800-363636，透過專線協助戒菸成功率近四成。	17.4%	20.95%	100%
6	即使不在孩子面前抽菸，衣服、車子、房子殘留的三手菸一樣可能導致兒童血癌。	98.15%	100%	100%
7	在臨床上，每 10 個口腔癌患者中，有 5個患者與嚼檳榔有關。	3.85%	5.7%	96.3%
8	檳榔仔本身只要不加紅灰、白灰、萆花、萆葉，就不會致癌。	86.75%	96.15%	98.15%

9	有吸菸、酗酒、嚼檳榔 3 種習慣者，罹患口腔致癌的危險率較沒有這 3 種習慣者高123 倍。	86.75%	80.75%	100%
10	嚼食檳榔者約有 50%罹患口腔黏膜病變，口腔表面變得粗糙、有超過二星期仍不癒的口腔潰瘍，有可能是口腔癌前兆，須趕緊就醫。	98.0%	98.15%	98.15%

從認知題答對率分析，家長自行觀看影片的結果與前測分數沒有明顯區別，在經由親子共學後，認知題的答對率明顯提高，尤其在第5題「國民健康署戒菸專線服務中心為全亞洲首創，戒菸專線號碼為 0800-363636，透過專線協助戒菸成功率近四成。」，以及第7題「在臨床上，每 10 個口腔癌患者中，有 5個患者與嚼檳榔有關。」這些內容媒體較少出現、生活中也較少能有接觸，在經過親子互動共學後，答對率明顯提升。

(二)家長反菸拒檳認知題前後測t檢定

由表2-2可知，從反菸拒檳行動研究問卷認知題的第一次研究結果顯示，家長自行觀看反菸拒檳影片的前測平均分數77.50分，標準差為8.13；後測平均分數78.27分，標準差為9.02，每題的進步微乎其微，甚至第2、4、9題之分數還呈現退步，表示觀看影片前後問卷分數無顯著差異($t=-0.586, p=.560$)。接著，本研究對象導入親子共學模式，孩童與家長一起觀看影片並陪同作答，家長進行第二次後測，表2-3顯示，介入親子共學策略後，家長的後測平均分數提升至99.00分，標準差為3.03，表示親子共學後，測驗分數有達顯著差異 ($t=-18.145, p<.05$)。

表2-2 實驗組第一次家長自行觀看影片前、後測成對樣本t檢定

成對樣本檢定									
		程對差異數				T	df	顯著性 (雙尾)	
		平均數	標準偏差	標準錯誤平均值	95% 差異數的信賴區間				
					下限				上限
對組 1	前測 - 後測	- .76923	9.46535	1.31261	3.40440	1.86594	-.586	51	.560
問卷施測	前測		後測		t值	顯著性			
	平均數	標準差	平均數	標準差					
	77.50	8.13	78.27	9.23	-0.586	0.560			

表2-3 實驗組第二次介入親子共學前、後測成對樣本t檢定

	成對差異數					T	df	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準偏差	標準錯誤 平均值	95% 差異數的信賴區間				
				下限	上限			
對組 1 前測 - 後測	- 21.6000 0	8.4176 7	1.1904 4	- 23.99227	- 19.20773	- 18.14 5	49	.00 0

(三) 家長對反菸拒檳態度與認知之間關係皮爾森統計

為了解家長在反菸拒檳的認知、與態度的相關聯，本問卷另設計了4題態度題，以李克特量表方式呈現，態度共分五個等級。

表2-4 反菸拒檳態度題

題號	題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.	為了自己的健康，我有把握不吸菸。					
2.	為了家人的健康，我有把握逐漸減少抽菸的次數(或拒絕吸菸)。					
3.	我有把握不使用電子菸作為戒菸的方法。					
4.	不論任何理由(如提神、禦寒、勸用)，我都會拒絕嚼食檳榔。					

表 2-5 前測中檳菸認知與反菸拒檳態度

		相關	
		前測認知	前測態度
前測認知	皮爾森 (Pearson) 相關	1	.955**
	顯著性 (雙尾)		.000
	N	53	53
前測態度	皮爾森 (Pearson) 相關	.955**	1
	顯著性 (雙尾)	.000	
	N	53	53
**. 相關性在 0.01 層上顯著 (雙尾)。			

表 2-6 後測中檳菸認知與反菸拒檳態度

相關			
		後測認知	後測態度
後測認知	皮爾森 (Pearson) 相關	1	.920**
	顯著性 (雙尾)		.000
	N	53	53
後測態度	皮爾森 (Pearson) 相關	.920**	1
	顯著性 (雙尾)	.000	
	N	53	53

**：相關性在 0.01 層上顯著 (雙尾)。

表 2-7 檳菸認知與反菸拒檳態度(整體)

相關			
		認知	態度
認知	皮爾森 (Pearson) 相關	1	.942**
	顯著性 (雙尾)		.000
	N	106	106
態度	皮爾森 (Pearson) 相關	.942**	1
	顯著性 (雙尾)	.000	
	N	106	106

**：相關性在 0.01 層上顯著 (雙尾)。

家長前、後測的答對率與態度之間的關係，經過利用皮爾森積差統計分析後，由表2-5、2-6、2-7可知，檳菸認知與反菸拒檳態度在前測的關聯為為0.955，顯著性為0.000，後測的關聯為0.920，整體來看，兩者皆達到顯著的正相關，檳菸認知得分高者，反菸拒檳態度得分也越高，也就表示：認知上越能瞭解菸檳的危害，反菸拒檳的態度就越強烈，就越能減少吸菸嚼檳的行為發生。

陸、研究結果與建議

一、研究結論

從問卷前測實施後，學校進行一系列的反菸拒檳活動、課程融入、專題講座及集會宣導，配合環境布置，並納入家庭及社區之參與，學生對反菸拒檳的認知能力在後測提升了 3.85%，學生反菸拒檳的能力前後測都有達95%，而這兩項的數據都超過標準，且優於全市平均。至於家人在學生面前吸菸的比率則是維持一樣，比例沒有增加。顯示家人的吸菸的行為，很難在

短時間內改變，知易行難。然而，親情可以成為扭轉菸癮行為的一大契機。

本校自行設計之反菸拒癮行動研究問卷結果發現，家長在反菸拒癮認知題的表現上，第一次後測在自行觀看影片後進行，此次的前後測並沒有達到顯著差異($t=-0.586, p=.560$)。之後介入親子共學，再進行第二次的後測，後測平均分數達99.00分，表示親子共學後，家長在菸癮危害的認知上有顯著提升($t=-18.145, p<.05$)。4題態度題以皮爾森積差分析結果，菸癮認知與反菸拒癮態度在前測的關聯為0.955，後測的關聯為0.920，顯著性皆為0.000，整體來看，兩者皆達到顯著的正相關，也就是說，家長越是了解菸癮對身體有危害，在反菸拒癮態度的表現或態度上也就越明顯。因此，從了解菸癮危害的觀念，進而拒絕菸癮，從教育著手，是拒絕菸癮最有效的方式。

綜合以上，本校反菸拒癮課程及活動確實可提升學生與家長對菸癮危害認知，同時亦有助未來菸癮行為的防制。

二、建議

根據立法院109年10月的研究，107年~109年間，我國整體吸菸率呈現下降趨勢，惟中壯年族群、國中生、高中職生之吸菸率仍向上攀升。預防永遠勝於治療，菸癮教育在國小階段向下紮根是當前首要工作。

(一) 本研究對象僅針對本校603、605班57位學生及其家長，經過一系列反菸拒癮活動、課程及集會宣導，能顯著提升學生、家長反菸拒癮之認知能力，進而影響拒絕菸癮的態度。目前國小學生使用菸癮的比例極低，但家長吸菸嚼癮者為數不少，一人吸菸，全家受害，家人吸菸造成的二、二手菸對學生健康的傷害，更甚於菸草對吸菸者自己身體的影響。世界衛生組織指出，與吸菸者同住，得到肺癌的機會比一般民眾高出 20%-30%，長期二手菸暴露更會造成或加重孩童呼吸道疾病，且與兒童白血病、淋巴瘤、大腦與中樞神經系統病變、肝母細胞瘤等癌症有關(衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網)。即使吸菸者不在家人面前吸菸，二手菸毒性微粒仍會殘留在任何物品或家具上，造成兒童認知能力缺陷、增加哮喘、中耳炎以及血癌的風險(衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網、董氏基金會華文戒菸網)。未來可將此策略延伸至其他班級或年段實施，讓更多家長能了解菸癮相關知識，進而減少抽菸次數，或戒斷菸癮，才能為下一代樹立良好的典範。

(二) 目前透過學校推行的政策議題相當眾多，每個科目都有其教學目標，在既定的課程架構下，額外的宣導教育就會打亂原本課程計畫。因此，可在學期初，透過教務處的課程發展委員會討論，將無菸拒癮議題納入五、六年級的校本課程中；又或在原有的課程或活動中，撥出時間融入菸癮議題，也不失為可行方法。

(三) 本研究時間為期只有3個月，可於數月或數年後再調查研究對象行為是否改變。



學務處走廊張貼拒菸海報、布條



入口處放置大型拒菸看板



學生佇足觀看菸檯海報



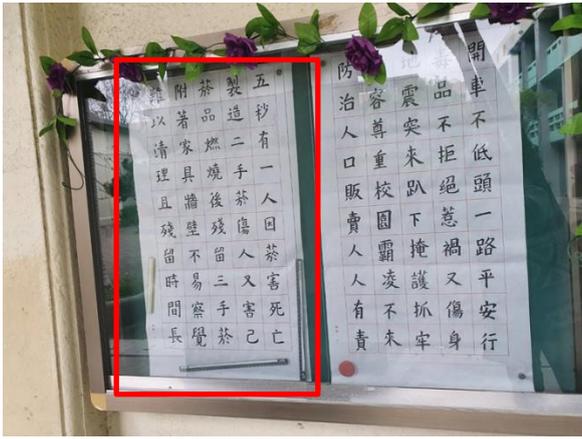
學生以校內撿拾的松樹毬果製作二、三手菸
害防制宣導



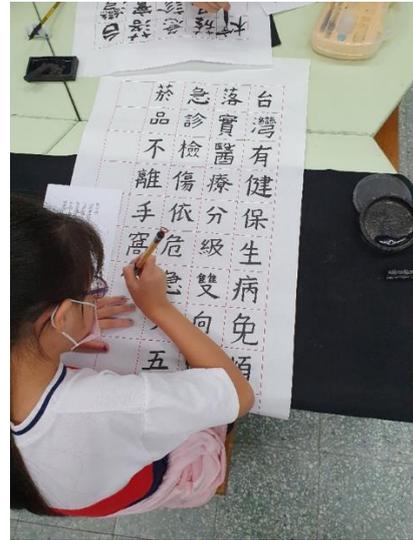
圖書館外牆的螢幕，循環播放菸檯防制影片，學生路過，駐足觀看內容



利用閱讀課空檔，觀看菸檯危害影片



語文競賽書法組融入菸檳議題-中年級組



語文競賽書法組融入菸檳議題-高年級組



學生朝會禁行反菸宣導



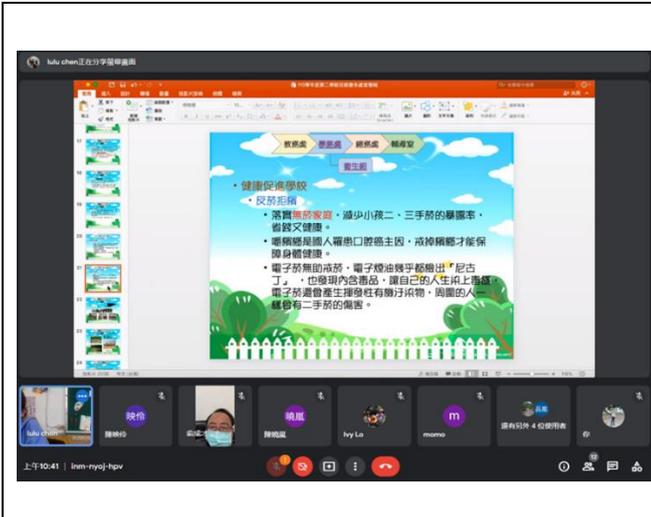
學生朝會禁行反菸宣導



校園欄杆張貼禁菸告示



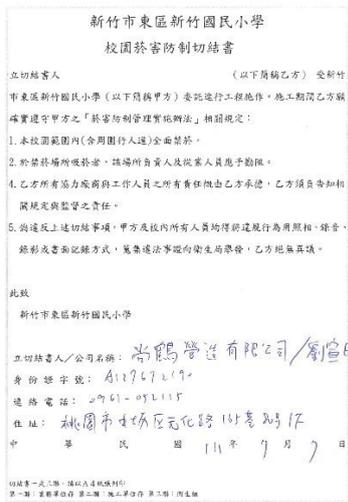
與社區巡守隊合作，向里民宣導拒菸檳



於線上班親會，向家長宣導無菸拒檳



於線上班親會，向家長宣導無菸拒檳



施工廠商簽立菸害防制切結書



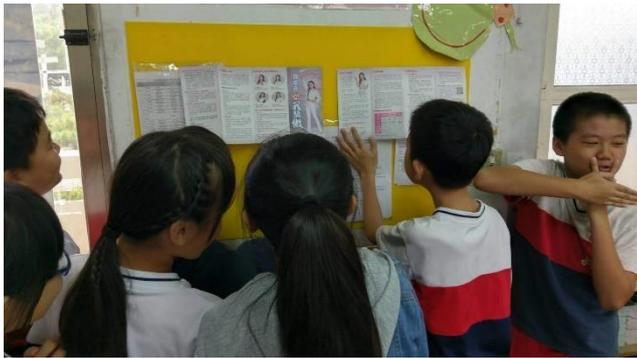
陽光基金會社工師宣導無菸拒檳



陽光基金會志工用自己的故事，與同學面對面宣導菸檳危害



六年級「電子菸比較好？別傻了」課程



學生閱讀董氏基金會提供反菸檳宣導摺頁



班級布告欄張貼口腔癌防治宣導



無菸拒檳課程~海報製作



無菸拒檳課程~海報張貼於教室公布欄



無菸家庭宣導~二、三手菸的危害



畢業影片融入無菸拒檳宣導



藝文課紙捲花課程融入反菸拒檳

藝文課紙捲花課程融入反菸拒檳



資訊課Pagamo競賽宣導菸檳危害認知

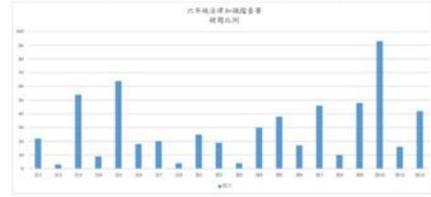
資訊課Pagamo競賽宣導菸檳危害認知



用繪本說「不菸不檳」的故事

用繪本說「不菸不檳」的故事

110 學年度新竹市新竹國小法治教育 「法律暨健康促進知識」



選擇題 第 10 題：

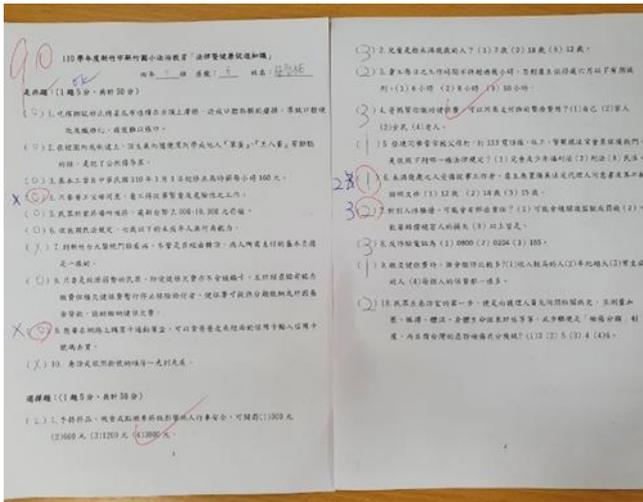
(2) 10. 手持菸品、吸食或點燃香菸致影響他人行車安全，可罰鍰(1)300 元 (2)600 元 (3)1200 元 (4)3000 元。

釋意：

立法理由：「汽機車駕駛人於行駛道路時，因香菸燃燒，菸頭灰燼因風飛散或未燃燒完全時，如灰燼飛入後方駕駛人眼睛，恐引發嚴重交通事故；或因駕駛人行車抽菸，致其他用路人為免二手菸害，強行超車或變換車道，將容易引發意外事故等。」

交通局特別提醒，駕駛汽機車行駛道路時，如有吸菸習慣之駕駛人，應避免因手持、吸食或點燃香菸，而致其香菸灰燼飛散等，而影響其他用路人之行車安全，致遭處罰。

資源來源：高雄市政府交通局



與活動組合辦「法律暨健促知識大會考」



兒童節闖關活動~菸檳危害知多少



法律暨健促知識大會考常錯題分析



兒童節闖關活動~菸檳危害知多少



與直笛團成果發表聯合宣導



與直笛團聯合辦理校園快閃問答活動



兒童節闖關~健促電影院



校慶與衛生局合作辦理親子反菸拒檳打卡



校慶與衛生局合作辦理親子反菸拒檳打卡



校慶與衛生局合作辦理親子反菸拒檳打卡



班親會辦理親子共反毒拒菸打卡活動

班親會辦理親子共反毒拒菸打卡活動



家長委員於運動會手持拒菸檳標語進場



家長簽名連署拒菸拒檳行動



運動會低年級親子趣味競賽~大聲唸標語



運動會低年級親子趣味競賽~大聲唸標語



走入社區，到鄰近公園撿拾菸蒂



走入社區，到鄰近公園撿拾菸蒂



參加衛生局「青少年菸害防制及電子煙防制認知網路大會考」

新竹市衛生局 函

地址：300194新竹市中央路241號10-12樓
 承辦人：潘詩韻
 電話：03-5351914#312
 電子信箱：71731@ms.hccg.gov.tw

受文者：新竹市東區新竹國民小學

發文日期：中華民國111年12月6日
 發文字號：衛國健字第1110031914號
 類別：普通件
 密等及密等條件及保管期限：
 附件：111年青少年菸害防制及電子煙防制認知網路大會考-附件1、附件2
 (3765803001_1110031914_ATTACH1.pdf、3765803001_1110031914_ATTACH2.pdf)

主旨：貴校榮獲本局辦理111年「青少年菸害防制及電子煙防制認知網路大會考」參加人數最多之學校前3名，請依說明段辦理，請查照。

說明：
 一、依據本局111年10月6日衛國健字第1110023677號函辦理。
 二、旨揭活動分國小、國中、高中職及大專院校四類組，各取前3名參加人數最多之學校頒發商品禮券：第一名面額3,000元、第二名面額2,000元、第三名面額1,000元，參與率最高之前三名學校如下：
 (一)國小組：
 第一名：新竹市北區民富國民小學
 第二名：新竹市東區新竹國民小學
 第三名：新竹市北區戴熙國民小學

榮獲「青少年菸害防制及電子煙防制認知網路大會考」全市參加人數最多第二名



到里民中心向阿公阿嬤推廣無菸拒檳



到里民中心向阿公阿嬤推廣無菸拒檳



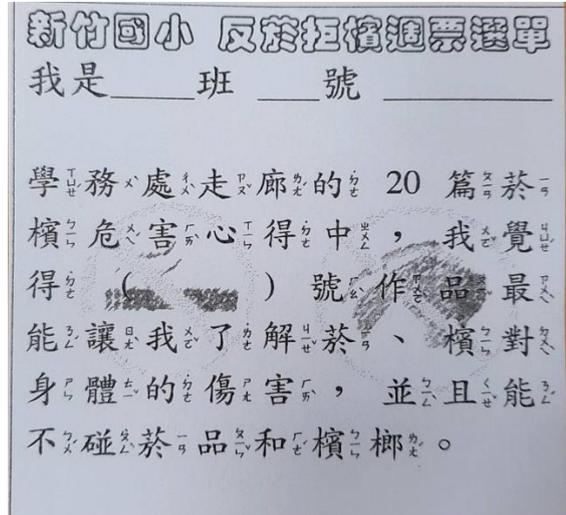
參加全市菸檳防制T恤設計榮獲第一名



參加全市菸檳防制T恤設計競賽作品



核心素養活動~無菸拒檳週優良作品布置



核心素養活動~無菸拒檳週優良作品選票



核心素養活動~學生仔細閱讀菸檳文章讀後心得，為自己屬意的作品投下一票



核心素養活動~學生仔細閱讀菸檳文章讀後心得，為自己屬意的作品投下一票



無菸拒檳週學生票選第一名作品



無菸拒檳週作品得票數最高前六名頒獎



聯合他校教官稽查學生吸菸情形



生教組長與他校教官溝通該校學生吸菸行為



製作拒絕二手菸徽章供全校師生使用



學生將「拒絕二手菸」徽章別在餐袋



學生將「拒絕二手菸」徽章別在餐袋



學生將「拒絕二手菸」徽章別在書包



學生將「拒絕二手菸」徽章別在書包上



學生將「拒絕二手菸」徽章別在書包上



學生將「拒絕二手菸」徽章別在書包上



學務主任於線上學生朝會宣導拒二手菸徽章



新竹國小學務處

由 Beatrice Chen 發佈 · 2022年6月22日 ·

111學年度健康促進學校
四升五年級「反菸拒檳」任務~~~詳細辦法請參閱下方圖片

影片連結如下

1. 原來二手菸這麼可怕
<https://www.youtube.com/watch?v=7Ln-EL90X2Y>
2. 心不在菸的秘密—那些，菸商沒說的事
<https://www.youtube.com/watch?v=8NOrHN7kdzI&t=10s>
3. 檳榔的危害-小學的一天
<https://www.youtube.com/watch?v=Dk7Hm1BCgIA>
4. 電子菸一點都不酷
<https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY3>

111 學年度健康促進學校
4 升 5 年級「反菸拒檳」暑假親子影片共賞活動
活動步驟:

1. 請家人協助拍下你和家人影片共賞的畫面，上傳到底下留言處，同時寫下影響你最深的影片名稱、觀後心得。
2. 為維護個資，請留下班級和座號，不須留名字，開學後作為發送小禮物之依據喔~

新竹國小學務處 111.06



新竹國小學務處

由 Beatrice Chen 發佈 · 2022年6月22日 ·

111年度健康促進學校
「五升六年級」暑假「反菸拒檳」影片賞得活動
詳細活動辦法請參閱下方圖片~~~

影片連結如下:

1. 抽菸危害大
<https://www.youtube.com/watch?v=MOISQsPJYY>
2. 戒菸專線
<https://www.youtube.com/watch?v=y28pDyVwQ8>
3. 口腔癌風險
<https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrlpirI>
4. 戒菸好處多
<https://www.youtube.com/watch?v=dFAUwv165x0&t=31s>
5. 電子菸危害
<https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY3>
6. 蘋果日報報導
https://www.youtube.com/watch?v=eO_QaTgVOb0&t=3s

111 學年度 健康促進學校
反菸拒檳影片學習活動 (五升六年級)

1. 點選連結，觀賞 6 部有關反菸拒檳影片。
2. 留言寫下影片之心得回饋(至少 3 句)。
3. 為維護個資，請留下班級和座號(不須留名字)，作為開學後贈送小禮物的一句喔~

新竹國小學務處 111.06

於學務處紛絲專業辦理「反菸拒檳影片親子共賞」留言活動

於學務處紛絲專業辦理「反菸拒檳影片學習」留言活動



Jy Chang
50508

原來電子煙的尼古丁含量相對於255隻紙煙，而且電子煙爆炸時是最可怕的，你吸到一半他就突然爆炸！

想發洩壓力也不需要抽菸、吃檳榔吧

讚 回覆 隱藏 30週



梁恬欣
50623

我真的覺得吸煙好可怕，因為不僅會傷害到自己的身體，也會傷害到家中的小孩

讚 回覆 隱藏 31週



陳奕佑

沒想到吸菸與嚼檳榔竟會對我們的身體造成如此大的影響，吸菸更會造成周圍的人也遭到傷害，我決定以後絕不碰檳榔和菸。50701

讚 回覆 隱藏 31週



莊偉沁
50316

我以前真的覺得吸菸吃檳榔這好吧 吃檳榔頂多就是舌頭變紅 但是我沒想到居然會對身體造成這麼大的傷害 而且 不僅會害了自己還會害了別人 所以千萬不要輕易嘗試

讚 回覆 隱藏 31週

學生觀看菸檳危害相關影片後留言



鐘準
50203

讓我印象最深的是「原來二手煙這麼恐怖」，煙裡的有害物質容易附著在家具上，讓家裡的人容易得到肺病。



讚 回覆 隱藏 31週



Erin Chuang
40105

「心不在菸的秘密—那些，菸商沒說的事」我覺得吸菸是一件很不好事，因為抽菸雖然可以讓你減輕壓力，可是久了之後你就會開始咳嗽、痰多、氣喘，嚴重的話還有可能發生心血管疾病，甚至是癌症，想不到抽菸居然會導致這麼嚴重的疾病，還好我們家沒人在抽菸，不然我可就完蛋啦！」

讚 回覆 隱藏 31週



柯志騰

我印象最深刻的影片是原來二手菸這麼可怕，因為它告訴我如果小孩和孕婦吸到二手菸的時候除了會影響幼兒智能發展及活動力降低外，可能會導致胎兒畸形，所以我覺得二手菸好可怕。

40116



大心 讚 回覆 隱藏 38週

鄭曼文
50221 抽煙對身體的壞處眾人皆知，但還是有許多說著吸菸似神仙的人，真是讓人不明白，許多的迷思只是因為不願意改變，以身作則的大人，才能成功教育下一代。



讚 回覆 隱藏 14選

許沛輝
50523 抽菸和吃檳榔會對身體產生有害的影響，嚴重則會得癌症，所以為了自己和家人的健康著想，請拒絕抽菸和吃檳榔。



讚 回覆 隱藏 17選

Sphone Lin
50810 菸和檳榔除了會危害自己、家人的健康，也會造成環境的破壞，讓我們遠離它們，替自己也為他人跟永續環境著想。



讚 回覆 隱藏 14選 已編輯

「親子共學無菸拒檳影片欣賞」留言

莊瑞壽
50624 抽菸是害人害己的行為，抽菸會產生尼古丁等有害物質，嚴重影響身體健康，所以為了自己和家人的健康著想，請務必拒絕抽菸。



讚 回覆 隱藏 16選

Karen Chen
50819 抽煙和吃檳榔都是不好的行為，煙裡的物質還會殘留在各處，更會害了彼此。

讚 回覆 隱藏 14選

Karen Chen



讚 回覆 隱藏 14選

楊義欣
50123 從影片中，我學到了紙菸與電子菸都會傷害身體，而且電子菸比紙菸對身體產生有害的影響更大，所以為了健康著想，絕對不能抽菸。



讚 回覆 隱藏 15選

「親子共學無菸拒檳影片欣賞」留言

柒、附件

教案設計：「菸檳」與惡的距離

一、教學目標：

與學生生活經驗連結，檢視學生身邊親朋好友的菸檳行為，增加學生菸檳認知的提升，主動尋找菸檳危害相關知識，以培養學生在情意方面對「菸檳」的反感，從而自身拒絕菸檳，並勸導周圍的人不菸不檳。

二、能力指標：

5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物及成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。

三、教學對象：六年級學生

四、教學時間：3節課

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	備註
<p>第一節 遠離菸檳 展露笑顏</p> <p>一、引起動機~認識陽光基金會桃竹服務中心【3分鐘】</p> <p>本會於70年12月18日創立，提供顏面損傷及燒傷者全方位的服務。其中，罹患口腔癌導致顏損者因五年存活率提高，加上罹病年齡集中於三、四十歲間，其社會參與需求增加，故本會自民國94年起開始發展口腔癌防治服務模式，累積至108年共已開案約7,000位口癌病友，為提供更即時服務，本會104年7月於中壢市設立桃竹中心，服務範圍為桃園市、新竹市、及新竹縣。</p> <p>二、主要活動~菸檳知識大補帖【20分鐘】</p> <p>(一)認識香菸成分</p> <p>香菸中的化學成分都是我們身體不想接觸的東西，例如:殺蟲劑、柏油路。試著想想，這些東西進到我們的肺部，肺部會變成什麼樣子?</p>	<p>口頭發表</p>

(二)認識二手菸

吸菸者從嘴巴吐出來的菸霧稱為二手菸，長期吸入二手菸，有致癌的風險。而吸附在衣物、家具上的三手菸，對身體的健康一樣有很大的危害。

(三) 認識三手菸

請同學回想一下，當你和吸菸者擦身而過，或和吸菸者在一起，你有什麼感覺？你喜歡你聞到的味道嗎？

吸菸的人使用的衣物都有一個味道，這就是「三手菸」。別以為看不到菸霧就不會影響他人，其實吸菸產生的毒性微粒以附著在環境中，菸品中的尼古丁，有很強的表面附著力，當它和空氣產生化學反應後，毒性變得更強大，即使菸味變淡，它仍可存留長達六個月之久。

(四) 認識檳榔

有看過他人嚼食檳榔嗎？你喜歡他嚼檳榔的樣子嗎？

檳榔通常包著荖葉在檳榔攤販賣。檳榔的纖維很粗，嚼食檳榔就像用菜瓜布摩擦口腔黏膜，即使沒有加紅灰、白灰，檳榔子本身的檳榔鹼、檳榔素就足以致癌。

(五) 如何拒絕菸檳的誘惑

反覆說不法、離開現場法、自我解嘲法、轉移話題法、肯定友誼法

三、經驗分享~余叔叔的故事【10分鐘】

陽光基金會志工李叔叔，年少時受不了菸檳的誘惑，於工作期間接觸菸檳，直到有天口腔潰爛，找了醫師，才發現已罹患口腔癌。為避免癌細胞擴大，只能接受切除手術，下巴、舌頭都缺損，除了飲食，講話也受影響，生活上帶來極大的不便。如果人生能在重來一次，余叔叔一定跟菸檳說「不！」

口頭發表

口頭發表

李叔叔脫下口罩，讓學生看見他的「缺陷」，學生體會菸檳的可怕，也學會如何尊重「不一樣」的他人。

四、綜合活動~Q&A【7分鐘】

一、自我宣示：向菸檳說不！

二、有獎徵答

三、完成口腔癌預防校園宣導後測問卷

四、張貼陽光基金會無菸檳宣導摺頁於班級公布欄

第二節 電子菸比較好？別傻了

一、暖身活動【10分鐘】

(一) 請同學回想上一節課李叔叔發生了什麼事？

(二) 如果不要跟李叔叔一樣動手術切除舌頭和下巴，你可以怎麼拒絕菸檳的誘惑？請同學上台表演

(三) 請同學說說你所知道的電子菸是什麼？

二、主要活動~觀看菸檳危害影片【15分鐘】

1. 原來三手菸這麼可怕

<https://www.youtube.com/watch?v=7Ln-EL90X2Y>

2. 心不在菸的秘密—那些，菸商沒說的事

<https://www.youtube.com/watch?v=8N0rHN7kdzI&t=10s>

3. 檳榔的危害-小華的一天

<https://www.youtube.com/watch?v=Dk7Hm1BCgIA>

4. 電子菸一點都不酷

<https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY3>

三、電子菸迷思澄清【10分鐘】

請同學說說影片中的電子菸造成哪些危害？

澄清迷思觀念：電子菸一樣含有尼古丁，也會成癮，電子菸特

口頭評量

紙筆評量

口頭發表

實作評量

口頭發表

小組討論、
口頭評量

殊的味道，都是有毒物質，產生的煙霧其實都是PM2.5微粒，對肺部的損害也很大。

四、綜合活動【5分鐘】

- (一) 完成影片觀後學習單
- (二) 日記本寫下今天上課心得

第三節 與菸檳保持距離

一、暖身活動【5分鐘】

檢討前一節課學習單內容

二、主要活動~反菸拒檳海報製作【30分鐘】

整理前2節課學到的菸檳危害知識，發想無菸拒檳標語，並製作成海報，張貼於教室外走廊。

三、想一想，還有哪些菸檳的知識是你想知道但上課沒提到的？【5分鐘】

(一)利用課後時間，上網尋找更多菸檳危害的資料，列印下來後，寫下閱讀後的心得，加上插圖，優良作品即可入選為學務處舉辦之無菸拒檳週候選作品。

(二)學務處將優良作品張貼於走廊，四~六年級學生一人一票，票選出最有感覺的作品。得票數最多的前三名，可獲得獎狀和圖書禮券。

紙筆(學習單)

實作評量

108課綱核心素養
自主學習

互動與整合

新竹國小推動反菸拒檳行動研究問卷 60 _____ 號

親子共學之後測

★本問卷只作為本次行動研究數據參考，不另作其他用途，敬請放心填答。

一、反菸拒檳知識題(請填入○或×)：

- () 1. 紙菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有 1/3 的癌症死亡病患是吸菸所致。
- () 2. 電子菸只是化學香料的蒸氣，沒有嗆人的菸臭味，所以沒有二手菸、三手菸的危害。
- () 3. 吸用不含尼古丁的電子煙，對健康就沒有影響，所以可以幫助戒菸。
- () 4. 台灣未開放電子煙、加熱菸等新興菸品，所以在台灣買賣這些產品是非法的。
- () 5. 國民健康署戒菸專線服務中心為全亞洲首創，戒菸專線號碼為 0800-363636，透過專線協助戒菸成功率近四成。
- () 6. 即使不在孩子面前抽菸，衣服、車子、房子殘留的三手菸一樣可能導致兒童血癌。
- () 8. 在臨床上，每 10 個口腔癌患者中，有 5 個患者與嚼檳榔有關。
- () 7. 檳榔仔本身只要不加紅灰、白灰、荖花、荖葉，就不會致癌。
- () 9. 有吸菸、酗酒、嚼檳榔 3 種習慣者，罹患口腔致癌的危險率較沒有這 3 種習慣者高 123 倍。
- () 10. 嚼食檳榔者約有 50% 罹患口腔黏膜病變，口腔表面變得粗糙、有超過二星期仍不癒的口腔潰瘍，有可能是口腔癌前兆，須趕緊就醫。

二、反菸拒檳態度題

題號	題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.	為了自己的健康，我有把握不吸菸。					
2.	為了家人的健康，我有把握逐漸減少抽菸的次數(或拒絕吸菸)。					
3.	我有把握不使用電子菸作為戒菸的方法。					
4.	不論任何理由(如提神、禦寒、勸用)，我都會拒絕嚼食檳榔。					

親子共學之後測

★本問卷只作為本次行動研究數據參考，不另作其他用途，敬請放心填答。

一、反菸拒檳知識題(請填入○或×)：

- (○) 1. 紙菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有 1/3 的癌症死亡病患是吸菸所致。
- (×) 2. 電子菸只是化學香料的蒸氣，沒有嗆人的菸臭味，所以沒有二手菸、二手菸的危害。
- (×) 3. 吸用不含尼古丁的電子煙，對健康就沒有影響，所以可以幫助戒菸。
- (○) 4. 台灣未開放電子煙、加熱菸等新興菸品，所以在台灣買賣這些產品是非法的。
- (×) 5. 國民健康署戒菸專線服務中心為全亞洲首創，戒菸專線號碼為 0800-363636，透過專線協助戒菸成功率近四成。
- (○) 6. 即使不在孩子面前抽菸，衣服、車子、房子殘留的二手菸一樣可能導致兒童血癌。
- (×) 8. 在臨床上，每 10 個口腔癌患者中，有 5 個患者與嚼檳榔有關。
- (×) 7. 檳榔仔本身只要不加紅灰、白灰、荖花、荖葉，就不會致癌。
- (○) 9. 有吸菸、酗酒、嚼檳榔 3 種習慣者，罹患口腔致癌的危險率較沒有這 3 種習慣者高 123 倍。
- (○) 10. 嚼食檳榔者約有 50% 罹患口腔黏膜病變，口腔表面變得粗糙、有超過二星期仍不癒的口腔潰瘍，有可能是口腔癌前兆，須趕緊就醫。

二、反菸拒檳態度題

題號	題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.	為了自己的健康，我有把握不吸菸。					
2.	為了家人的健康，我有把握逐漸減少抽菸的次數(或拒絕吸菸)。					
3.	我有把握不使用電子菸作為戒菸的方法。					
4.	不論任何理由(如提神、禦寒、勸用)，我都會拒絕嚼食檳榔。					

★本問卷只作為本次行動研究數據參考，不另作其他用途，敬請放心填寫。

一、反菸拒檳知識題(請填入○或×)：

- (0) 1. 紙菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有 1/3 的癌症死亡病患是吸菸所致。
- (X) 2. 電子煙只是化學香料的蒸氣，沒有嗆人的菸臭味，所以沒有二手菸、二手菸的危害。
- (X) 3. 吸用不含尼古丁的電子煙，對健康就沒有影響，所以可以幫助戒菸。
- (X) 4. 台灣未開放電子煙、加熱菸等新興菸品，所以在台灣買賣這些產品是非法的。
- (X) 5. 國民健康署戒菸專線服務中心為全亞洲首創，戒菸專線 0800-363636，透過專線協助戒菸成功率近四成。
- (0) 6. 即使不在孩子面前抽，衣服、車子、房子殘留的二手菸一樣可能導致兒童血癌。
- (X) 8. 在臨床上，每 10 個口腔癌患者中，有 5 個患者與嚼檳榔有關。
- (X) 7. 檳榔仔本身只要不加紅灰、白灰、萆花、萆葉，就不會致癌。
- (X) 9. 有吸菸、酗酒、嚼檳榔 3 種習慣者，罹患口腔癌的危險率較沒有這 3 種習慣者高 123 倍。
- (0) 10. 嚼食檳榔者約有 50% 罹患口腔黏膜病變，口腔表面變得粗糙、有超過二星期仍不癒的口腔潰瘍，有可能是口腔癌前兆，須趕緊就醫。

二、反菸拒檳態度題

題號	題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.	為了自己的健康，我有把握不吸菸。					✓
2.	為了家人的健康，我有把握逐漸減少抽菸的次數(或拒絕吸菸)。					✓
3.	我有把握不使用電子菸作為戒菸的方法。					✓
4.	不論任何理由(如提神、禦寒、動用)，我都會拒絕嚼食檳榔。					✓

親子共學之後測

★本問卷只作為本次行動研究數據參考，不另作其他用途，敬請放心填寫。

一、反菸拒檳知識題(請填入○或×)：

- (0) 1. 紙菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有 1/3 的癌症死亡病患是吸菸所致。
- (X) 2. 電子菸只是化學香料的蒸氣，沒有嗆人的菸臭味，所以沒有二手菸、二手菸的危害。
- (X) 3. 吸用不含尼古丁的電子煙，對健康就沒有影響，所以可以幫助戒菸。
- (0) 4. 台灣未開放電子煙、加熱菸等新興菸品，所以在台灣買賣這些產品是非法的。
- (X) 5. 國民健康署戒菸專線服務中心為全亞洲首創，戒菸專線號碼為 0800-363636，透過專線協助戒菸成功率近四成。
- (0) 6. 即使不在孩子面前抽菸，衣服、車子、房子殘留的二手菸一樣可能導致兒童血癌。
- (X) 8. 在臨床上，每 10 個口腔癌患者中，有 5 個患者與嚼檳榔有關。
- (X) 7. 檳榔仔本身只要不加紅灰、白灰、萆花、萆葉，就不會致癌。
- (0) 9. 有吸菸、酗酒、嚼檳榔 3 種習慣者，罹患口腔癌的危險率較沒有這 3 種習慣者高 123 倍。
- (0) 10. 嚼食檳榔者約有 50% 罹患口腔黏膜病變，口腔表面變得粗糙、有超過二星期仍不癒的口腔潰瘍，有可能是口腔癌前兆，須趕緊就醫。

二、反菸拒檳態度題

題號	題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.	為了自己的健康，我有把握不吸菸。					✓
2.	為了家人的健康，我有把握逐漸減少抽菸的次數(或拒絕吸菸)。					✓
3.	我有把握不使用電子菸作為戒菸的方法。					✓
4.	不論任何理由(如提神、禦寒、動用)，我都會拒絕嚼食檳榔。					✓

★本問卷只作為本次行動研究數據參考，不另作其他用途，敬請放心填寫。

一、反菸拒檳知識題(請填入○或×)：

- (0) 1. 紙菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有 1/3 的癌症死亡病患是吸菸所致。
- (X) 2. 電子煙只是化學香料的蒸氣，沒有嗆人的菸臭味，所以沒有二手菸、二手菸的危害。
- (X) 3. 吸用不含尼古丁的電子煙，對健康就沒有影響，所以可以幫助戒菸。
- (0) 4. 台灣未開放電子煙、加熱菸等新興菸品，所以在台灣買賣這些產品是非法的。
- (X) 5. 國民健康署戒菸專線服務中心為全亞洲首創，戒菸專線 0800-363636，透過專線協助戒菸成功率近四成。
- (0) 6. 即使不在孩子面前抽，衣服、車子、房子殘留的二手菸一樣可能導致兒童血癌。
- (X) 8. 在臨床上，每 10 個口腔癌患者中，有 5 個患者與嚼檳榔有關。
- (X) 7. 檳榔仔本身只要不加紅灰、白灰、萆花、萆葉，就不會致癌。
- (X) 9. 有吸菸、酗酒、嚼檳榔 3 種習慣者，罹患口腔癌的危險率較沒有這 3 種習慣者高 123 倍。
- (0) 10. 嚼食檳榔者約有 50% 罹患口腔黏膜病變，口腔表面變得粗糙、有超過二星期仍不癒的口腔潰瘍，有可能是口腔癌前兆，須趕緊就醫。

二、反菸拒檳態度題

題號	題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.	為了自己的健康，我有把握不吸菸。				✓	
2.	為了家人的健康，我有把握逐漸減少抽菸的次數(或拒絕吸菸)。				✓	
3.	我有把握不使用電子菸作為戒菸的方法。					✓
4.	不論任何理由(如提神、禦寒、動用)，我都會拒絕嚼食檳榔。					✓

親子共學之後測

★本問卷只作為本次行動研究數據參考，不另作其他用途，敬請放心填寫。

一、反菸拒檳知識題(請填入○或×)：

- (0) 1. 紙菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有 1/3 的癌症死亡病患是吸菸所致。
- (X) 2. 電子菸只是化學香料的蒸氣，沒有嗆人的菸臭味，所以沒有二手菸、二手菸的危害。
- (X) 3. 吸用不含尼古丁的電子煙，對健康就沒有影響，所以可以幫助戒菸。
- (0) 4. 台灣未開放電子煙、加熱菸等新興菸品，所以在台灣買賣這些產品是非法的。
- (X) 5. 國民健康署戒菸專線服務中心為全亞洲首創，戒菸專線號碼為 0800-363636，透過專線協助戒菸成功率近四成。
- (0) 6. 即使不在孩子面前抽菸，衣服、車子、房子殘留的二手菸一樣可能導致兒童血癌。
- (X) 8. 在臨床上，每 10 個口腔癌患者中，有 5 個患者與嚼檳榔有關。
- (X) 7. 檳榔仔本身只要不加紅灰、白灰、萆花、萆葉，就不會致癌。
- (0) 9. 有吸菸、酗酒、嚼檳榔 3 種習慣者，罹患口腔癌的危險率較沒有這 3 種習慣者高 123 倍。
- (0) 10. 嚼食檳榔者約有 50% 罹患口腔黏膜病變，口腔表面變得粗糙、有超過二星期仍不癒的口腔潰瘍，有可能是口腔癌前兆，須趕緊就醫。

二、反菸拒檳態度題

題號	題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.	為了自己的健康，我有把握不吸菸。					✓
2.	為了家人的健康，我有把握逐漸減少抽菸的次數(或拒絕吸菸)。					✓
3.	我有把握不使用電子菸作為戒菸的方法。					✓
4.	不論任何理由(如提神、禦寒、動用)，我都會拒絕嚼食檳榔。					✓

(二) 行動研究問卷家長質性回饋

星期五

教師簽名

影片觀後心得
吸菸及食用檳榔
對身體的危言不只
影響自身的健康，
同時也會影響家人，
本身有十來年的抽菸
習慣，影片觀後感
想，希望自己能早
日戒菸，避免危害
到家人健康。

收到 () 元，找回 () 元
上課認真 熱心服務 有禮貌
 家長簽名 教師

抽菸及吃檳榔對於
癌症是百害而無一
利，而三手菸更危害
家人的健康，所以
戒菸、檳榔可賺到
健康，還可省錢，
一舉兩得。

收到 () 元，找回 () 元
上課認真 熱心服務 有禮貌
 家長簽名 教師

菸品由檳榔對人體
的危言不亞於毒品，
卻因為人們的輕忽，
而使它們時常出現
在日常生活中心，政府
除了法令的宣導之外，
更應從教育著手，
觀念中小深耕於孩
子的心中，讓菸煙拒
檳榔不再淪為口號，
而能成為可以具體
實踐的全民運動。

星期五

教師簽名

影片觀後心得
吸菸及食用檳榔
對身體的危害不只
影響自身的健康，
同時也會影響家人，
本身有十來年的抽菸
習慣，影片觀後感
想，希望自己能早
日戒菸，避免危害
到家人家產。

二、反菸拒檳態度題

題號	題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.	為了自己的健康，我有把握不吸菸。					✓
2.	為了家人的健康，我有把握逐漸減少抽菸的次數(或拒絕吸菸)。					✓
3.	我有把握不使用電子菸作為戒菸的方法。					✓
4.	不論任何理由(如提神、禦寒、勸用)，我都會					✓

(排立比書2:4)不要只關心自己，也要關心別人。
抽菸、嚼檳榔是害人害己的自私行為，家人、孩子都受害。非常不可取!!! 殷輕恆
2022.3.15

親師交流

收到()元，找回()元

心得：菸和檳榔是危害自己與他人的行為，父母以身作則就能降低孩子的行為發生率。

感謝爸爸妈妈您的回饋

特別叮

反菸拒檳行動研究通知單

家長您好：
學校目前在推行反菸拒檳，邀請您觀賞衛教影片了解健康知識，並協助完成行動研究問卷，感謝您的幫忙!

QR Code

家長簽名 教師簽名

版

收到 () 元 (找回) () 元
 上課認真 熱心服務 有禮貌

家長簽名 教師簽名

抽菸及吃檳榔對於
 癌症是「百害而無一
 利」而三手菸於「更危險」
 家人的健康，所以
 戒菸、檳榔可賺到
 健康，還可省錢，
 一舉兩得。

收到 () 元 (找回) () 元
 上課認真 熱心服務 有禮貌

家長簽名 教師簽名

菸品由檳榔對人體
 的危害不亞於毒的
 卻因為人們的輕忽
 而使它們時常出現
 在日常生活中心，政府
 除了法令的宣導之外
 更應從教育著手
 觀念中小深耕於孩
 子的心中，讓防煙拒
 檳不再淪為口號
 而能成為可以具體
 實踐的全民運動

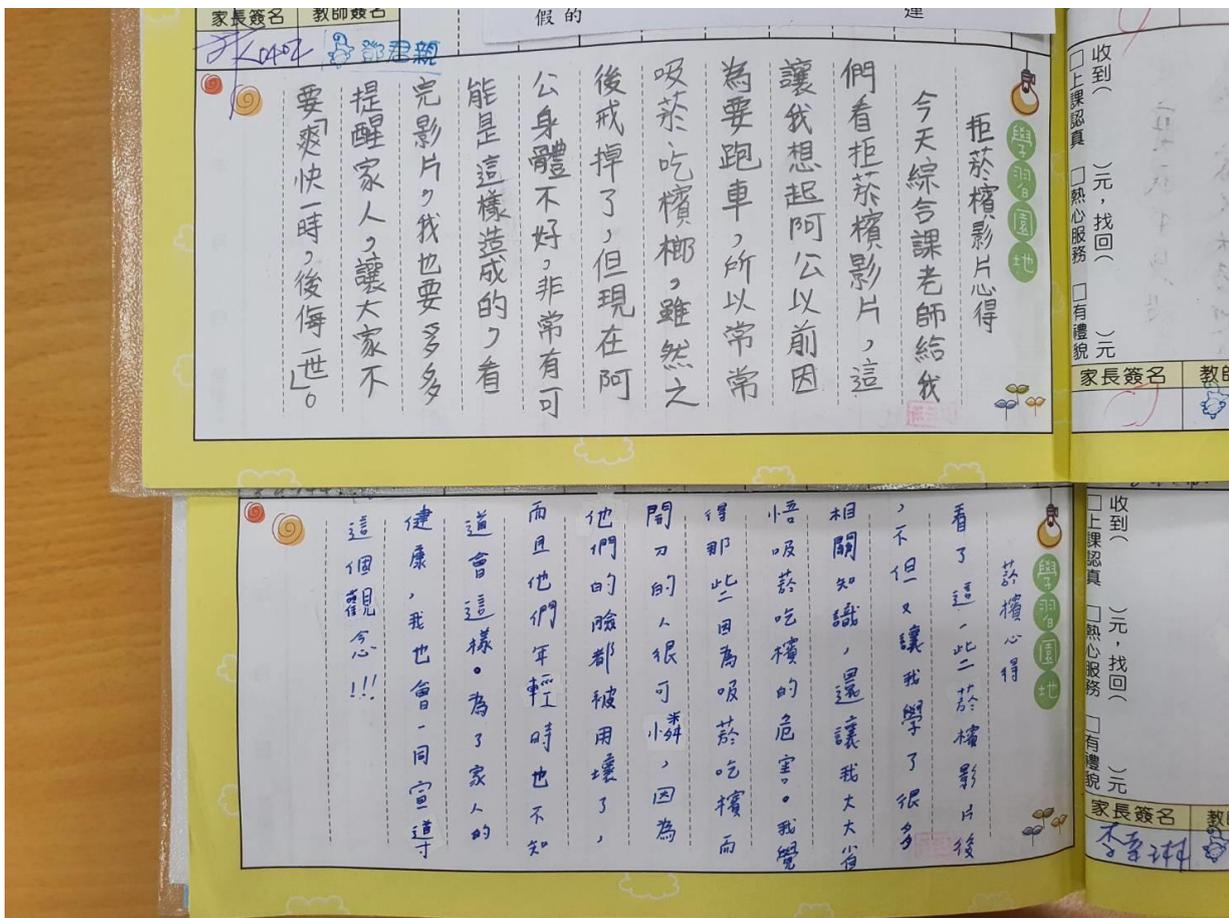
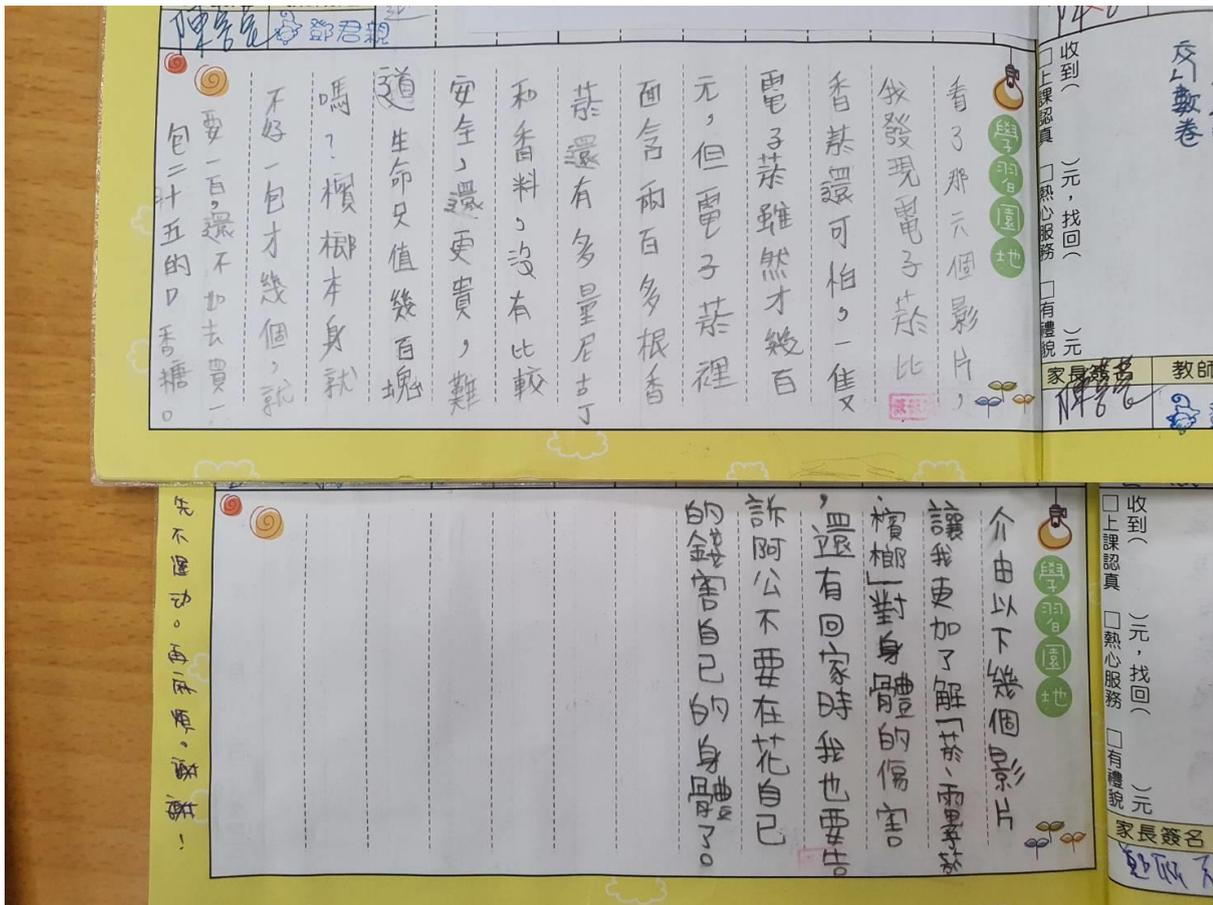
星期四

收到 () 元 (找回) () 元
 上課認真 熱心服務 有禮貌

家長簽名 教師簽名

(看完寫學習心得)
 除了宣導民眾
 不吸煙，不吃檳榔
 外，更應強制
 徵收菸稅檳榔
 稅。

(三)行動研究問卷學生質性回饋



很多人都覺得吸菸嚼檳沒
有很大的傷害，但是吸菸
就和吸毒一樣，容易上癮，
長期吸菸，還有可能死亡，
為了自己和家人的健康，不
能吸菸。

好可怕，我要快點跟我
爸爸說，快點戒菸，我以
後一定不會抽菸。

「反菸拒檳」心得

看完了這部影片，我覺得抽菸真的很恐
怖，我家裡的爸爸、哥哥都有抽菸，爸爸是
菸、酒、檳榔都來，以前有一次他有戒過
不抽菸幾個禮拜，但是後來又被我叔叔他們
帶壞了，本來已經成功了但又抽回去和吃回去
了，我是很希望爸爸、哥哥都不要抽了，但是
我沒辦法，而且連我也有一點被影響到，我
的嘴裡都會卡東西，還好不是很嚴重，他們每
天都要抽很多的菸，是真的不好聞，我希望他們
能夠永遠都不要抽菸了。

不要抽菸

99

不要放棄戒菸
爸爸!

「反菸拒檳」心得

看完今天老師放給我們看的反菸拒檳
影片後，這些東西，真的是太恐怖了，不但
會增加得癌症的風險，而且如果抽電子
菸，還會有電子菸爆炸的危險，還有其他
數不清的風險及危害，例如會上癮、增加得
到癌症的幾率……等，所以其實這些東西沒
啥好處，而且是可以替代的，所以為了你我
的身心健康，杜絕菸檳，從有責！

我們快點
戒菸

我是人 我也是人

「反菸拒檳」心得

學校給我們播放了一個有
關「反菸拒檳」的影片，雖然我之前對
菸檳就有初步的了解，但經過這些
影片的分享，我得到了更多有關菸檳的知
識，例如全國每六秒就有一個人死於菸
害，菸有40種致癌物，電子菸會爆炸等
等，使我真正明白使用菸檳的危害。我的家
人都沒有吸菸，但還是有我的鄰居會抽菸，
有時二手菸味還會傳到我們這裡，希望大
家可以少抽點菸，就多一點健康和平安！

吃檳榔與抽煙的壞處



檳榔的危害有哪些

- 1、常吃易得口腔癌 經常吃檳榔容易得口腔癌，這是因為檳榔裡面含有致癌的生物鹼，多吃就會得口腔癌。
- 2、損傷牙齒 經常吃檳榔，不僅牙齒會變黑，而且檳榔含有石灰質，容易和檳榔汁形成牙結石，此外長期用力嚼檳榔還會損傷牙質，甚至使牙齒裂開或折斷。
- 3、易得口腔疾病 經常嚼檳榔會造成口腔黏膜下纖維化和白斑病，會出現張口苦難、疼痛、麻木感、口腔黏膜變白或潰瘍。
- 4、影響消化功能 檳榔汁容易損害人體味覺神經和唾液分泌，妨礙消化系統，而且檳榔渣會刺激腸胃壁，導致胃黏膜發炎甚至穿孔，影響營養吸收，造成營養不良，尤其是小孩。
- 5、導致流產 孕婦如果經常吃檳榔的話，有可能會導致流產，為了寶寶的健康，懷孕媽媽最好不要吃檳榔和抽菸。



煙的危害有哪些

- 1、肺部疾病 香菸中含有焦油、一氧化碳、尼古丁等有害成分，對於肺部的損害非常大，容易導致氣管炎、肺氣腫、肺心病、肺癌等肺部疾病。
- 2、心血管疾病 經常吸菸會使冠狀動脈血管收縮，造成心急梗塞，同時還會引起腎上腺素增加，導致心跳加快，心臟負荷加重，影響學業循環而導致心腦血管疾病、糖尿病、中風等疾病。
- 3、吸菸致癌 吸菸是產生自由基最快最多的方式，自由基過多會破壞細胞活性，容易被細菌或病毒入侵，從而導致癌症和許多慢性病。
- 4、影響智力 吸菸嚴重影響人的智力，記憶力，從而降低工作和學習的效率，尤其是兒童被動吸菸危害更大，容易患肺炎，支氣管炎，重症哮喘和其它疾病。
- 5、其他危害 男性吸菸會影響性功能和生育能力，孕婦吸菸對胎兒的危害大，甚至流產，而且被動吸菸受到的危害更大。

看到這篇報導我突然想到之前每天從家裡到學校的路上，都會有人吐在馬路上的檳榔汁、^煙。說到煙我每次出去如果有人在抽煙，我都會不吸氣然後跑到比較遠的地方呼吸。

吃檳榔抽煙都不好希望大家可以不要吃檳榔、抽煙。

遠離二手菸是正確的決定！

菸 檳 防 疫

公共衛生從早期傳統傳染病防治至現今疾病預防，由十大死因數據不難發現很多是不良生活型態所引起，其中菸酒檳榔相關行為就在其中。而不良的生活型態就如同隱形殺手，近年來健康促進的觀念逐漸為一般國人所接受，有關的健康行為亦漸受國人所重視，因為它對健康行為隨所處不同生命週期階段而呈現不同的行為介入也不同。

世界衛生組織設立之國際癌症研究總署（IARC）早在 1987 年即綜合各國研究結果，認定「嚼含菸草的檳榔」或「嚼含菸草時吸菸與嚼檳榔」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、咽及食道。2003 年，IARC 又邀集同台灣代表在內的 16 位多國學者，依據新有的研究證據，作出了「檳榔子屬第一類致癌物」的結論，證實即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌。在台灣，口腔癌成為青壯年（25-44 歲）男性最常見罹患的癌症。根據最新癌症登記資料和死因統計，近十年，台灣每年罹患口腔癌的人數增加近 1 倍，每年逾 6,000 名新診斷口腔癌個案，2,700 人因口腔癌死亡，為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者。

兒童及青少年吸菸將會造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中；更嚴重的是，吸食菸製品將是導致其之後濫用依賴物質的重要導因。

根據國際癌症組織研究顯示，越小開始吸菸，就越難戒除菸癮，而且越容易造成基因病變、引發肺癌，而且 15 歲以下就開始吸菸的吸菸者，縱使以後戒菸，細胞中 DNA 的病變仍高達 164 種，得到肺癌的機率是正常人的 5 倍。

心得

我覺得吸菸和嚼檳榔不只會生病也會影響到他人，例如嚼檳榔可能會亂吐檳榔汁，造成環境汙染，吸菸會有人亂丟菸蒂，不只如此吸菸或嚼檳榔會造成癌症。所以請打絕菸檳替自己和別人著想。



口腔、食道癌 男發生率比女多10-15倍

501 18

靖媛

2020-12-30 01:14 聯合報 / 記者陳妙如、楊雅棠 / 台北報導

統計顯示，民國一〇七年癌症年齡標準化發生率，男性為女性一點二倍，以食道癌及口腔癌差距最大，男比女發生率逾十至十五倍。衛福部國健署評估，透過戒菸檳及口腔癌篩檢，近年有望反轉，但臨床醫師提出警訊，僅接受篩檢但未改變生活習慣，無法有效降低口腔癌和食道癌的發生率。

國健署癌症防治組長林莉茹表示，研究指出，嚼檳榔造成口腔癌的機率是未嚼者的廿八倍，嚼檳榔者罹患上消化道，如口腔、咽、喉、食道癌症風險，較不嚼檳榔者風險增加五倍，若檳榔、菸、酒三者皆有使用習慣，罹患上呼吸消化道癌風險更高達十點五倍。

國健署宣導戒檳榔、菸、酒，希望降低口腔癌前病變與癌症風險，十大癌症名單。國健署長王英偉表示，如今確診者都是過去抽菸降，相信再幾年口腔癌、食道癌會變少。

王英偉呼籲，卅歲以上有嚼檳榔（含已戒）或吸菸者，透過兩年一次定期接受口腔黏膜檢查，早期發現口腔癌前病變，及時接受切片診斷與治療，可以有效阻斷癌前病變轉變為癌症，研究也發現，定期篩檢可降低口腔癌死亡風險百分之廿六。

但台北榮總口腔顎面外科主治醫師吳政憲表示，口腔癌和食道癌都和生活習慣有關，雖然國健署一直推廣篩檢，許多民眾發現口內有不正常的紅白斑，確實會有警覺前來就診，但一聽到僅需追蹤，不用切片，就會繼續吃檳榔。

吳政憲認為，檳榔防治宣導力度不如菸害，應加強教育讓民眾認知菸、酒、檳榔的危害，戒掉不良生活習慣，才能有效降低口腔癌和食道癌的發生率。

看完這篇報導後，我才知道原來檳榔、菸，都是會讓口腔感染的東西，有常在嚼檳榔或是吸菸者，都可能會有口腔癌或食道癌。所以我長大以後，就不會嚼檳榔或吸菸，以免造成嚴重的後果。

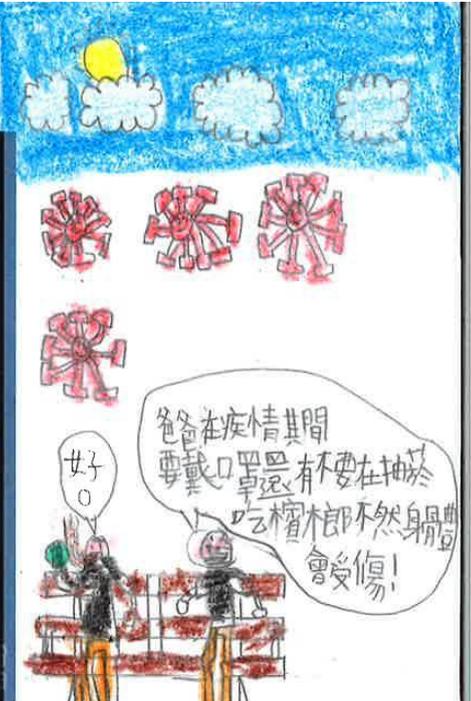


QA

危害

口腔黏膜下纖維化(OSF)

疾病名稱	主要可能病因	說明
疾病名稱	檳榔	口腔上皮下之黏膜層有不正常過度增生之膠原纖維，導致口腔黏膜僵化、張口受限。



記者林悅/南市報導
 檳榔危害許多人的健康，更讓許多人的幸福、家庭的美滿因此而破碎。台南市郭綜合醫院耳鼻喉科主任許思倫表示，因嚼檳榔造成口腔癌的病例屢見不鮮，所以他籲請有嚼檳榔習慣者，儘早接受免費口腔黏膜檢查，並請紅粉族及早戒檳。
 許思倫主任指出，衛生福利部統計資料顯示，台灣檳榔人口約有139萬，10個口腔癌患者中，9個有嚼檳榔的習慣。台灣102年有7248名新診斷口腔癌個案，102年有2694人因為口腔癌而死亡，且發現口腔癌是青壯年男性最常見的癌症。
 許思倫主任所接觸的病患中，有許多民眾誤以為只要嚼不含添加物的檳榔，就不會罹癌，其實，國際癌症研究中心(IARC)已在2004年證實，檳榔本身是人類第一類致癌物。
 若嚼檳榔又吸菸，罹患口腔癌的機率則提高為89倍，若只吸菸、嚼檳榔，吸菸三種危險因子都具備的人，罹患口腔癌機比完全沒有這些習慣的人，高出123倍。
 所以為了減少檳榔對於健康造成的危害，許思倫主任呼籲紅粉族們趕快戒檳榔，沒有嚼過的人，更別為了好奇而輕易嘗試，為了自己的健康，有嚼檳榔習慣的民眾，別忘了善用政府的資源接受口腔黏膜檢查。



身	可	所	些	人	檳	則	嚼	檳	合	害
體	以	以	習	一	榔	提	檳	榔	醫	的
上	不	我	慣	羅	、	高	榔	本	院	報
的	要	希	的	患	吸	為	又	身	耳	導
負	吸	望	人	口	菸	八	吸	是	鼻	、
擔	基	有	、	腔	三	十	菸	人	喉	其
○	和	以	高	癌	種	九	，	類	科	中
		嚼	上	出	機	危	羅	第	主	有
		檳	這	一	率	險	患	一	任	一
		榔	些	百	比	，	口	類	許	位
		，	習	二	完	子	果	腔	致	思
		以	慣	十	全	都	酗	癌	癌	倫
		免	的	三	沒	具	酒	的	物	表
		造	人	倍	有	備	、	機	，	示
		成	，	，	這	的	嚼	率	若	，

(五)無菸拒檳課程學習單

為了自己的健康，請拒絕電子菸

6 年 2 班 姓名: 吳睿澤

一、是非題(請填入○或X):

- (○) 1. 紙菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有 1/3 的癌症死亡病患是吸菸所致。
- (○) 2. 新興菸品(電子煙、加熱菸)和傳統紙菸一樣危害健康，都可能致癌。
- (○) 3. 新興菸品和紙菸同樣含有尼古丁，是與海洛因、古柯鹼同等級的高度成癮物質，一樣非常容易上癮。
- (X) 4. 台灣未開放電子煙、加熱菸等新興菸品，所以在台灣買賣這些產品是非法的。
- (X) 5. 世界衛生組織說：電子煙等新興菸品可以幫助戒菸。
- (○) 6. 電子煙等新興菸品對青少年健康的危害包含：尼古丁成癮、影響腦部發育、誘發癲癇、哮喘、肺部發炎等疾病。
- (X) 8. 電子煙只是化學香料的蒸氣，沒有嗆人的菸臭味，所以沒有二手菸、三手菸的危害。
- (X) 7. 吸用不含尼古丁的電子煙，對健康就無害。
- (X) 9. 電子煙不會直接產生焦油，所以不會致癌。
- (X) 10. 電子煙的爆炸、灼傷，甚至死亡都只是極少數的事件。

二、看完「電子菸防制」宣導短片之後，我喜歡的重點與感想(400字以內)。

電子煙的尼古丁會讓人成癮，很難戒掉，而且比一般的菸不健康，容易得疾病，電子煙很容易爆炸，我覺得電子煙跟毒品一樣可怕，致死率很高，所以絕對不要使用電子煙，如果有人吸菸，不要靠近他。

二、看完「電子菸防制」宣導短片之後，我喜歡的重點與感想(400字以內)。

沒想到現在電子菸販賣商為了騙人買下電子菸，除了會把電子菸的造型做得很華麗，或用的香香的來吸引顧客購買，連國際巨星蔡依林也有拍戒菸宣傳海報影片，海報上大大的寫著：「我拒菸，我驕傲。」菸裡面有尼古丁等七十多種科學物質，吸電子菸還會(導致爆米花肺，放在口袋裡爆炸的事件也有發生過，最可怕的是電子菸很容易就可以加入毒品，真是太可怕了！我也要學蔡依林向菸說不！

二、看完「電子菸防制」宣導短片之後，我喜歡的重點與感想(400字以內)。

我了解了電子煙的危險，並且也知道電子煙竟然會爆炸，真的太可怕了，有一些電子煙裡會加一些毒品，很誇張，我長大後絕對不要碰對身體有害的東西，臺灣現在還是有很多人吸菸，但是為了自己的健康，請拒絕電子煙。

一、小朋友，看了香菸、電子菸、檳榔危害身體的影片後，把你印象最深刻的影片(或片段)用文字敘述下來。

從這些影片中，我看到
我看到吃太多檳榔會得口腔癌，抽太多菸會得肺癌，抽菸會引起太多對人類有害的疾病。

二、從今天的影片中，我學到了什麼？或體會到什麼？

影片裡介紹了香菸裡有上百種的有害物質對人類有害，所以抽菸不是一個很好的習慣。希望我長大不要有這樣的習慣。

三、如果我看到我的家人或親友抽菸或嚼檳榔，你會跟他(她)說什麼？

我會說：請妳不要再抽菸和嚼檳榔了，這樣你不但不得健康也會傷害到其他家人，愛我們

四、如果今天你是衛福部陳時中，想設計一個「反菸害」或「拒絕檳榔」的標誌，你會怎麼設計呢？

就不要傷害到配。



家長請掃描 QR Code 到「新竹國小學務處粉絲」專頁，另有豐富獎品等你拿喔~

★開學後，學務處將頒發小禮物給各班挑選出的 3 張優秀學習單~

新竹國小 110 學年度反菸拒檳學習單 五年 7 班 2 號 吳冠銘

一、小朋友，看了香菸、電子菸、檳榔危害身體的影片後，把你印象最深刻的影片(或片段)用文字敘述下來。

從這些影片中，我看到很多的後果，例如結成疤，牙齒會變黑黑的，而且嘴巴會張不開來，吃不了東西，喝不了水，而且還會沒體力。

二、從今天的影片中，我學到了什麼？或體會到什麼？

從今天的影片中我學到了不要吸香菸、電子菸，也不要嚼檳榔，因為這些東西會讓身體不健康，而且嚼檳榔後的嘴巴會歪掉。

三、如果我看到我的家人或親友抽菸或嚼檳榔，你會跟他(她)說什麼？

我會跟他們說如果嚼檳榔，嘴巴會能，牙齒會變黑，嘴巴張不開，會沒體力。

四、如果今天你是衛福部陳時中，想設計一個「反菸害」或「拒絕檳榔」的標誌，你會怎麼設計呢？



家長請掃描 QR Code 到「新竹國小學務處粉絲」專頁，另有豐富獎品等你拿喔~

★開學後，學務處將頒發小禮物給各班挑選出的 3 張優秀學習單~

字體工整 字跡潦草 請保持清潔

菸害防治心得

一般人會戒不了菸，是因為尼古丁成癮，加上吸菸者長期養成的習慣性，吸菸時尼古丁達到最高點，然後逐漸下降，隨著尼古丁減少，就會覺得不舒服，而產生對下一枝菸的需求，會出現「尼古丁戒菸症候群」，容易易怒、不安、憂鬱，不能集中注意力等現象，也因為吸菸而導致癌症死亡的人數，佔所有癌症死亡人數的百分之三十，為影響最大者。願你銘記在心。

7/8

字體工整 字跡潦草 請保持清潔

正

今天的第三四節課，有老師來我們班宣講有關菸害防治的課程，菸裡有一千多種化合物，其中有十二種已知的致癌物，裡頭還含有讓人成癮的尼古丁，很多人都說自己會吸菸是因為壓力大，但其實有研究發現運動會分泌腦內啡，會讓人快樂，而且菸很貴，所以我寧願花二三個小時去運動，也不要抽菸。

7/8

引用文獻

許政榆(2022年08月02日)。吸菸者9成「家庭關係出狀況」被疏離、要求不能抱小孩取自聯合新聞網 <https://udn.com/news/story/7266/6506524>

衛生福利部國民健康署/焦點新聞 (110年07月26日更新)，取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2704-62388-1.html>

蔣惠棻醫師(2021年04月07日)還在吸菸嗎？看看這些菸把你怎麼了！，取自中國醫藥大學附設醫院醫療新聞 <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=7223>

林安乙、黃育萱、吳岱穎、郭冠良、賴鴻毅、李孟澤(2020)。青少年與檳榔。醫學與健康期刊；2020年第9卷第2期2025衛生福利政策白皮書(105年1月)，取自 <https://oliviawu.gitbooks.io/2025-whbook/content/>

聯合報記者陳斯穎(2019年03月22日)。吃檳榔會影響癌症化療效果台大新竹分院開「戒檳班」，取自 <https://health.udn.com/health/story/6023/3712511>

依據教育部國民及學前教育署(108年6月10日)臺教國署學字第1080061714號函辦理宣導各級學校應落實校園「菸害防制法」。

大林慈濟醫院社區健康照護室(2020/05/18)。別因好奇而讓菸檳住進你的青春。，取自 <https://dalin.tzuchi.com.tw/health/3371>

衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網 106年衛生福利部新聞。一人吸菸等於全家吸菸 愛他們，別害他們～快戒菸吧！，取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2737-9062-1.html>