

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：

健康快樂活

-運用體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構策略
融入菸害防制教育實施成效

研究機構：新北市立自強國民中學

研究人員：項俊超老師、林士傑老師

指導者：陳富莉教授

中華民國 112 年 04 月 14 日

『新北市立自強國中 111 學年健康快樂活行動研究』

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

對象	七、八、九年級各 1 個班	人數	例：68 人(男：37 女：31)
執行策略摘要	<p>1. 學校衛生政策：制定校園菸害防制計劃。</p> <p>2. 學校物質環境：建立菸害防制、心理健康的校園環境。</p> <p>3. 學校社會環境：</p> <p>(1) 擔任新北市 111 學年度健康促進菸檳防制中心學校。</p> <p>(2) 舉辦各項拒菸反檳班際運動競賽。</p> <p>(3) 「我拒菸，我驕傲」線上&實體書展。</p> <p>(4) 教室佈置—幸福教室大賞比賽（以「菸檳防制」為主題）。</p> <p>4. 健康生活技能教學及活動：</p> <p>(1) 規劃與執行「健康快樂活」課程方案。</p> <p>(2) 實施體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構策略，進行統整教學。</p> <p>(3) 「健康快樂活」課程方案，共 6 個領域，27 節課。</p> <p>A：國文—「我拒菸，我驕傲」實體書展學習單，2 節課。</p> <p>B：健康教育—「抽菸的迷思」、「認識電子煙」等課程，2 節課。</p> <p> 七年級「健康桌遊設計師」活動，3 節課。</p> <p> 八年級「反菸宣導行動劇」拍攝微電影，6 節課。</p> <p>C：社會領域—全球公民課程進行「菸檳魔界」桌遊體驗，2 節課。</p> <p>D：綜合活動—拍攝「網紅就是你」影片，4 節課。</p> <p>E：校慶 33 週年「菸檳防制闖關活動」-配合校慶闖關活動倡議菸檳防制</p> <p>(A) 國文—病從菸生，2 節課。</p> <p>(B) 公民—談菸說地，2 節課。</p> <p>(C) 表演藝術—拒菸妙錦囊，2 節課。</p> <p>(D) 健康教育—視毒辨毒，反毒體驗，2 節課。</p> <p>(E) 校慶大會舞—七、八、九年級學生一同參與。</p> <p>(5) 「健康快樂活」演講課程，共 4 節課。</p> <p>A：生教組長—「拒菸反毒」教職員工專題講座，1 節課。</p> <p>B：世界和平婦女會—「菸檳防制」入班宣導，1 節課。</p> <p>C：臺安醫院—「校園無菸檳，Yes We Can！」，1 節課。</p> <p>D：亞東紀念醫院—「拒菸反毒」講座，1 節課。</p> <p>(6) 「菸害防制輔導教育」、「拒菸反檳海報設計」、「菸檳防制網紅就是你影片」拍攝與觀賞。</p> <p>5. 社區與家長關係：</p> <p>(1) 家長日親職手冊與學生的聯絡簿宣導「校園菸檳防制計劃」。</p> <p>(2) 本校與光明獅子會共同舉辦七年級拒菸反檳講座。</p> <p>(3) 新北市公安小組成立 11 週年，由校長分享推動菸檳防制的實務經驗。</p> <p>(4) 國立教育廣播電台：校園健康筆記主持人蒞臨本校進行採訪。</p>		

- (5) 本校承辦「健康教育素養導向教學－課程共備實作增能計畫：校園菸檳危害防制－教學資源與課程設計」。
- (6) 本校舉辦社區型態的“OPEN DAY”校園開放日，邀請周邊小學五、六年級的學生與家長到本校進行課程體驗。
- (7) 本校承辦並參加新北市菸檳防制集中訪視4次校群學校會議。

6. 健康服務方面：

- (1) 建立「吸菸」學生重點個案管理資料，定期追蹤、輔導或轉介服務。
- (2) 每學期實施學生健康檢查，建立資料檔案並統計、分析做適當轉介治療。
- (3) 幼兒園學生每學期做健康檢查，並由護理師和幼兒園宣導菸檳的危害。
- (4) 辦理3場對有吸菸之虞的二級學生及吸菸成癮的三級學生，進行菸害防制輔導教育。

質性分析成效摘要

就學校衛生政策方面，本校成立『自強國中健康促進委員會-菸檳防制工作小組』，定期召開會議。規劃拒菸防制系列活動，以提升「學生參與菸害教育率」及「學生參與檳害教育率」為目標進行宣導。

就物質環境方面，與生教組協力將校園安全地圖繪製完成後公布讓全校教職員生知曉。經常巡視校園是否有吸菸(含電子煙)或嚼食檳榔的學生，落實三級輔導工作，營造友善的校園環境。

就社會環境方面，辦理各項菸害防制競賽活動與宣講活動，例如校園拒菸反檳海報比賽、「網紅就是你」拒菸反檳影片比賽、辦理世界和平婦女會「菸檳防制」七年級入班宣導。辦理臺安醫院－七年級「校園無菸檳，Yes We Can！」菸檳防制宣導。辦理亞東紀念醫院－八年級「拒菸反毒」講座。張貼菸檳防制海報與宣傳文宣，讓師生能明確了解正確的菸害防制知識。

就教學活動方面，推動菸害防制教育課程融入各領域，如健康教育與體育、視覺藝術、社會-公民、國文、綜合活動等。

就社區關係方面，家長增能利用聯絡簿、家長日、親職教育日、家長志工培訓等溝通管道，向家長宣導正確的菸害防制資訊。

就健康服務方面，護理師與亞東紀念醫院合作，對有吸菸之虞的二級學生及吸菸成癮的三級學生，進行菸害防制輔導教育。

學生經過學校六大面向的健康促進安排，並加強在菸害防制相關議題的教學及宣導後，於後測結果可看到，菸害防制的自我效能比率大幅提升，學生參與菸害、檳害教育率也有提升，逼近九成。

本學年所安排的活動盡量讓學生感到有興趣且實用，希望從中能讓學生學習到各式各樣菸檳防制的新知與懂得如何拒菸反檳。

「健康快樂活」 -運用體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構策略 融入菸害防制教育實施成效 【摘要】

一、研究背景與研究目的

本研究主要用以改善本校菸害防制知識、態度與自我效能成效之實證精神，透過診斷評估其問題之成因，以及運用體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構策略，共同擬定本校行動策略並介入實施行動，旨在達到學生瞭解菸害防制新知之目標，亦可作為爾後學校對健康促進議題往後實施之參考。

二、研究方法

以前、後測問卷設計，選取本校七、八、九年級各1個班的學生，共計 68 位。研究工具以國立陽明交通大學護理學院：「菸檳危害防制教育學生感知問卷」進行行動研究的前後測。行動研究歷程包含：1. 蒐集學生菸害防制教育相關資料做統計分析。2. 成立健康促進行動研究小組。3. 進行問題診斷評估。4. 擬定研究計畫。5. 進行前測分析。6. 擬定行動研究介入策略。7. 進行後測分析。8. 評價與回饋。

行動過程為期 5 個月，包含學生健康促進活動、體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構等多元智能介入策略，透過行動研究團隊不斷開會討論並修正策略來達到成效。

三、研究發現

本校在菸檳防制教育上，以全校整體而論，無論前測與後測，兩者皆無顯著差異。但若分年級區分，九年級在健促活動感受上是明顯有落差，但七年級與八年級去無顯著差異，其原因有三，其一是本校一直以來都大力宣導菸檳危害與結合各領域各學科，以達到協同教學、素養落實的要求。

其二，本校在菸檳課程上主要以八上健康教育為主，而學生會因為記憶問題，可能會出現遺忘或疏於注意的現象，需要教師的提醒，而平時則比較偏向於政令或活動的宣導，而內容也不會特別深入或與校園生活做連結。

其三，本次樣本抽樣導入時機是三個年級各抽一班，但正因為只抽樣一班導致置入菸檳教育的方式與時機不同，因此，本研究建議若希望能更為深入探究菸檳防制之成效，能以同一年級多班(本次是一個年級抽兩班)抽樣統計，或是，不同年級但多班統計比對，如此才更能探究彼此之顯著差異。

四、討論與建議

1. 對於菸害防制活動的設計與課程的進行，可以再做討論與檢討，哪些是對學生有幫助，且有意義的活動，可以多讓學生參與。

2. 菸害防制的宣導，是有助於提升學生對拒菸效能的提升，亦是本校未來持續努力的方向。

3. 由於樣本數不多，僅採取3個班的學生做施測，導致當樣本有特殊個案時，比例就會相對提高，因此建議未來在施測問卷時，可以針對七、八、九年級生進行普查。

關鍵字

菸害防制、體驗學習、戒菸教育、職能

聯絡人：項俊超（新北市立自強國中學務處衛生組長）

e-mail：student3@zcjh.ntpc.edu.tw

地址：新北市中和區莒光路 191 號 新北市立自強國中

壹、前言

臺灣教育機構在推動健康促進教育多年來不遺餘力，無論是大專院校或是高中、國中、小學，甚至是幼兒園，健康促進已然成為每所學校在推動校本課程的特色之一。在健康促進諸多議題裡，菸檳防制是近年來特別關注的議題，原因在於，電子煙入侵校園的比例增加，因此對於維護「無菸校園」，以及關懷學生的身心健康等議題，應更加受到關注與重視。

一、「健康快樂活」課程方案研究源起

本校於 110 學年度進入到「菸檳防制」校群，即以「菸檳防制」做為健康促進學校的主要議題。本校往年在推動健康促進時，就已在各年級安排許多菸檳防制活動，一方面讓學生在活動中能學到菸檳防制的相關知識，另一方面，建立學生成為身心健全的健康學生。

以國中生而言，無論是菸品或是檳榔，甚至新興的電子煙，對學生而言都是陌生的，尤其是七年級學生，剛離開國小來到國中，重新結交許多新的同學、朋友，在這樣的環境下，很容易受到同學的邀約嘗試吸食菸品的誘惑，以及對新興菸品充滿好奇心的情況下，接觸到菸品，這些都是對學生而言，長期以往都會造成嚴重的危害。因此，學校推動菸害防制教育正是可以讓學生預防，並瞭解菸品對人體有多大危害的最好時機。

作為「菸檳防制」校群的一員，本校今年又再一次是菸檳防制中心學校，承辦四場菸檳防制校群集中訪視會議。因此，以「健康快樂活」課程方案，透過跨處室與跨領域的協同合作，就校園目前面臨的菸害防制問題進行診斷，期許運用各處室的資源進行整合，推動跨處室共同合作的活動，以及跨領域學習課程，讓學生可以在學習中，獲得許多收穫。

「健康快樂活」課程方案是以學生為中心，強調體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構策略，以及配合學校舉辦的相關拒菸活動，引導學生提升對菸害防制議題的關心，以及增加學生對菸害防制的認識，進而培養具備心理健康的學生。

二、現況分析/需求評估/問題診斷

根據研究顯示（衛福部國健署，2023），從國中 107 年度、108 年度與 110 年度吸菸率與電子煙使用率可以得知，紙菸吸菸率在國中學生為 2.2%（108 年 3.0%），較 108 年下降，整體而言，國中學生吸菸率已漸獲控制。但國中生電子煙使用率的比例攀升，菸害防制教育刻不容緩。

表 1-1 國中生 107 年度、108 年度與 110 年度吸菸率與食用電子煙率

學習階段	使用狀況	107 年度	108 年度	110 年度
國中生	紙菸吸菸率	2.8%	3.0%	2.2%
	電子煙使用率	1.9%	2.5%	3.9%

（一）國中生吸菸率攀升的問題

依據《學校衛生法》規定高級中等以下學校應落實全面禁菸，根據《戒菸教育實施辦法》規定，對於接受戒菸教育之時數，不得少於二小時；未滿二十歲者於一年內，再次違反本法第十六條第一項規定時，得延長其戒菸教育時數。

依據民國 110 年「青少年吸菸行為調查」，顯示紙菸吸菸率在國中學生為 2.2%（108 年 3.0%），較 108 年下降，整體而言，國中學生吸菸率已漸獲控制。國中學生電子煙使用率由 107 年 1.9%（男生 2.8%，女生 1.0%）上升至 110 年 3.9%（男生 4.5%，女生 3.3%），短短 3 年時間快速倍增。因此，辦理校園菸害防制宣導活動、營造無菸校園環境、實施戒菸教育等來強化校園菸害防制工作是迫切急需的。

根據 110 年「青少年吸菸行為調查」發現，國中生家庭二手菸暴露率由 108 年 30.7% 降至 110 年 26.3%，雖然家庭二手菸暴露情形亦有改善，不過仍有近 3 成青少年被迫生活在二手菸環境中，對於青少年免於暴露於二手菸的環境，仍有努力空間，無菸家庭是必須特別重視的。

學校在擬定拒菸政策、菸害防制教育時，除了應該留意學生「校園二手菸暴露率」之外，「家庭二手菸暴露情形」也應該相當重視。可以在家長日舉辦活動時，呼籲家長儘速戒菸，做好表率，不要讓學生在家庭裡受到太多的二手菸。

（二）電子煙入侵校園的隱憂

《菸害防制法》部分條文修正，已於民國 112 年 3 月 22 日正式施行，全面禁止電子煙等類菸品並強化各項菸害管制措施。新北市配合新法上路，同步在公園、販賣場所、大專院校等多處實施菸害稽查作業，保護市民免於菸害。

近來，新聞報導中，電子煙入侵校園的情況造成隱憂，原因在於，電子煙有各種新奇風味、酷炫包裝，讓學生深受吸引。學生不清楚電子煙與傳統紙菸有何不同，不瞭解電子煙產生的氣霧是有害的，甚至電子煙的電池會導致火災和爆炸，都不瞭解，因此對電子煙充滿好奇。另外，有些學生以為電子煙比傳統菸更安全無害，這是缺乏對電子煙的菸害知識。

因此，對於有些學生在拍賣網站上購買到電子煙的行為，應該要多加留意，學生菸品或電子煙的來源，加強學生的菸害與戒菸教育，以此來杜絕電子煙入侵校園的問題。

《菸害防制法》修法重點：一、禁止吸菸年齡由 18 歲提升至 20 歲。二、任何人、任何地點都不得使用電子煙及未經健康風險評估之加熱菸。使用者最高罰 1 萬元；供應者最高罰 25 萬元；販賣者最高罰 100 萬元，若是製造或輸入業者最高可處 5,000 萬元罰鍰，提醒民眾勿以身試法。三、學校全面禁菸（擴大至大專院校）無論是否年滿 20 歲，皆不可以在校園使用菸品；另外，幼兒園、托嬰中心、居家式托育服務場所、酒吧及夜店也是全面禁菸場所。

(三) 影響國中生吸菸行為的關鍵因素

國中生目前吸菸率呈現較高的現象，來自於同學、朋友，以及家人吸菸的影響。無論是好奇或是受到同儕的誘惑，甚至是家人的影響下，國中生吸菸是非常嚴重的課題，家長應該關心孩子的生活、瞭解學生的交友狀況，在學校上課的情形，並且和孩子討論如何有效拒菸或遠離對邀約孩子吸菸的朋友。

111 學年度本校持續實施「無菸青春 1314」菸害防制教育三層級（整體學生、有吸菸之虞學生、吸菸學生）、四面向（課程教學、親職教育、高關輔導、戒菸教育）精進方案，提升學校、家長對新興菸品之辨識、危害的認識，以防範青少年濫用菸品。

三、體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構策略的成效說明與文獻探討

依據十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要「陸、實施要點」、「三、教學實施」、「(二) 教學策略與方法」指出：教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力。運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、選擇戒菸教育、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。

(一) 體驗學習 (experiential learning)

體驗學習是先由學員自願參與一連串活動，然後分析他們所經歷的體驗，使他們從中獲得一些知識和感悟，並且能將這些知識和感悟應用於日常生活（蔡炳綱、吳漢明，2005）。

大衛·高比（David Kolb，1984）曾提出一個廣為接受的基本模式，高比相信學習、轉變及成長是最能由一個整合過程來推動。運用高比所提出的體驗學習四階段的循環歷程，設計「健康快樂活」校慶菸檳闖關活動：

1. 親身體驗：百萬健康小學堂-吸菸情境明智抉擇（做決定）

電腦程式中有 15 道菸害防制的題目，依題目問題選出正確答案。

2. 觀察反省：病從菸生-吸菸健康危害（自我覺察）

將 8 張「成語字卡」與吸菸對身體各部位的危害，進行配對。

3. 總結領會：談菸說地-菸害防制規範（問題解決）

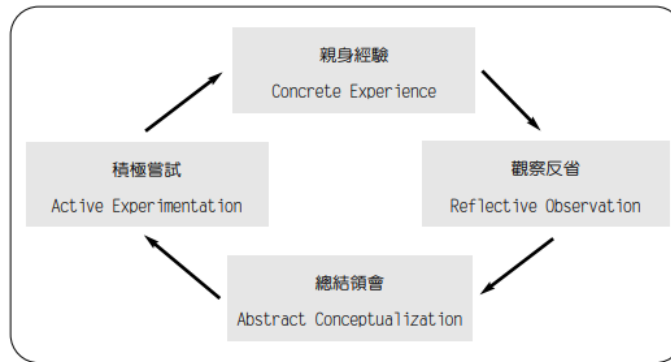
分別抽出「人」、「地」、「事」卡，將此三卡串連成一個故事。並依照「菸害防制法」及「新北市電子煙及加熱式菸具管理自治條例」說明此情境是否違法。

4. 積極嘗試：拒菸妙錦囊-拒菸行動（拒絕技能）

五張情境卡任抽一個情境，唸出所抽情境後，依情境想出拒菸的對策（可用說的或用演的），若卡關想不出來，可參考「天龍八不」作答。

圖一 體驗學習的四個階段

（圖片來源：蔡炳綱、吳漢明，2005）



以「健康快樂活」校慶菸檳闖關活動：百萬健康小學堂、病從菸生、談菸說地、拒菸妙錦囊四項菸檳闖關活動，運用體驗學習四階段（親身體驗→觀察反省→總結領會→積極嘗試）體會面對吸菸情境如何做明智抉擇、吸菸所帶來的健康危害、面對菸害防制如何規範、如何採取實際行動的拒菸等活動，共同維護自身身體健康，達到拒菸、無菸的生活環境。

（二）戒菸教育（smoking cessation education）

對於有吸菸之虞學生、吸菸學生進行戒菸教育，可從戒菸行為的五個改變階段期：

1. 無意圖期（指未來六個月沒有採取戒菸行動的打算）；
2. 意圖期（指在未來六個月內打算採取戒菸相關行動）強調吸菸危害，以喚起健康自主的意識、強化戒菸的動機；
3. 準備期（指準備在一個月內採取戒菸行動），探討戒菸的利弊、尋求戒菸資源與支持、學習因應戒菸的困境、提升戒菸的決心與準備、擬定個人戒菸行動計畫；
4. 行動期（指已開始戒菸，但未超過六個月）；
5. 維持期（指已戒菸六個月以上），增進戒菸支持系統與激勵機制、持續戒菸信念與行動（Prochaska & DiClement, 1982；Prochaska DiClement & Norcross, 1992；Prochaska & Velicer, 1997）。

以戒菸行為為例，戒菸自我效能即指，青少年衡量自己能夠成功戒菸的信心或評估自己是否能戒菸的把握程度。因此，實施「無菸青春 1314」，希望防範青少年遠離菸品的誘惑。

(三) 職能 (Competencies)

所謂職能 (Competencies) 根據 McClelland (1973) 的定義係指個人具有可區辨卓越績效與一般績效，可經由實證而得的職能，這種職能不容易造假也不易模仿，因此也稱之為才能 (Competence)。Spencer & Spencer (1993) 認為職能應分為外顯可觀察的部分與內在隱藏不易察覺的部分，前者包括知識 (knowledge) 及技能 (skill)，後者包括自我概念 (self-concept)、特質 (traits) 與動機 (motives) 等五種特性。Raelin & Cooledge (1995) 強調職能必須涉及敏感性、創造性、以及直覺等不易觀察到的個人特質，並且包含「學習再學習」的有機 (organic) 能力，假使職能不能夠被持續地學習與提升，將會逐漸地失去效能。

一般對於職能的概念，是發展於職場居多，說明需要勝任此工作任務應具備何種專業能力或專業認知，但在學生教育現場，特別是國中生，職能觀念根本不被重視，因為它容易被歸類在非主流，也就非主科教育中，但本研究認為菸檳教育不應只發展於健康教育課程中，也不應只知禁菸禁檳榔一昧的禁止態度而已，而是必須讓這觀念深刻落實於生活中，對於菸檳的危害能否轉變為一種理念與信仰，雖然菸檳職能的概念模型，是目前尚無發展的領域，但本研究依然希望能找尋一個模式依歸，讓戒菸教育能更能落實於你我生活中。

四、「健康快樂活」課程研究目的

(一) 研究目的與目標：

- 增進學生菸害防制(含電子煙)的正確知識。
- 培養學生菸害防制(含電子煙)的正向態度。
- 提升學生菸害防制(含電子煙)的自我效能。
- 降低學生使用菸品(含電子煙)的情形。
- 減少學生在家庭與校園的二手菸暴露情形。
- 增加學生學習菸害防制課程的滿意程度。

(二)校本指標與成功標準

- 學生菸害防制(含電子煙)知識正確率達 85% 以上。
- 學生菸害防制(含電子煙)態度正向程度達 85% 以上。
- 學生菸害防制(含電子煙)自我效能掌握程度達 85% 以上。
- 學生 30 天內使用菸品(含電子煙)率降低 1% 以上。
- 學生 7 天內家庭與校園二手菸暴露率減少 3% 以上。

貳、「健康快樂活」課程方案前後測成效評價方法

一、前後測成效評價對象：

- (一) 對象為立意取樣方式選取
- (二) 以本學年度七、八、九年級各一個班的學生為實驗組，進行菸害防制教育教學方案介入與前後測問卷調查。

二、前後測成效評價工具：

(一) 量性問卷：

本前後測成效評價量性問卷工具採用國立陽明交通大學護理學院：「菸檳危害防制教育學生感知問卷【前、後測】」，內容分述如下：

1. 第一部份－基本資料：性別、年級等資料，以及菸品檳榔使用行為及戒菸檳榔課程等：共 8 題
2. 第二部分－無菸無檳校園活動：共 3 題
3. 第三部分－學校課程活動的效果：共 3 題
4. 第四部份－認知：共 12 題
5. 第五部份－菸、檳暴露情形：共 4 題
6. 第六部份－感受：共 13 題
7. 第七部份－態度：共 7 題
8. 第八部份－意圖：共 6 題
9. 第九部份－自我效能：共 6 題

(二) 質性工具：

1. 「健康快樂活」國文－「我拒菸，我驕傲」實體書展學習單。
2. 「健康快樂活」社會領域－全球公民「菸檳魔界」桌遊體驗。
3. 「健康快樂活」健康教育－七年級「健康桌遊設計師」活動。
八年級「反菸宣導行動劇」拍攝微電影。
4. 菸害防制六大範疇工作檢核表：依據菸害防制推動六大範疇以及針對「健康快樂活」課程方案進行工作執行程度檢核：做到 80%以上→完成達成；做到 50-80%→大部分達成；做到 50%以下→少部分完成；未執行者→沒有達成。

三、前後測成效評價過程或介入方法

(一) 前後測成效評價過程，步驟包括：

1. 文獻探討、現況分析、學校 SWOT 分析、凝聚共識、組織工作隊與資源整合。
2. 擬定「健康快樂活」課程方案，選定班級於國文、公民、表演藝術、健康教育、綜合活動等課程，實施共 27 節課，進行菸檳防制教學活動。
3. 運用體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構策略。
4. 呼應學校健康促進學校理念，連結與延伸至校慶闖關活動。
5. 設計前、後測問卷進行實證導向成效評價。

(二) 研究團隊之職責與分工

本校工作小組成員整合學校行政人力（見表 2-1），定期召開小組會議，規劃、討論與協調工作之執行，監督瞭解各項菸害防制計畫工作之推動情況。

表 2-1 自強國中學校衛生委員會職掌表

職稱	本職	姓名	任務執掌
指導教授	教授	陳富莉	提供專業諮詢與輔導
主任委員	校長	鄭建立	1、綜理學校衛生教育方針，領導及推動衛生保健計畫。 2、核定各項活動策略及其設備事項。 3、主持「衛生委員會」，負責代表學校與校外有關機構建立夥伴關係。
社區組	家長會長	簡光仁	協助學校衛生工作之實施及促進家庭學校間合作關係。
副主任委員	學務主任	廖昶智	秉承校長之命，規劃辦理學校衛生保健並推動相關業務。
教學組委員	教務主任	李宜茜	各項菸檳防制議題融入多元課程教學，培育學生知能。
執行秘書	衛生組長	項俊超	1、執行委員會決議事項。 2、辦理各項「無菸校園」活動。

			<ul style="list-style-type: none"> 3、協助健康教育教學及各項衛生活動。 4、辦理各項衛生教育競賽及活動。 5、其他有關衛生保健事項。
設備組 委員	總務主任	李俊緯	<ul style="list-style-type: none"> 1、學校內外衛生環境的佈置與整理。 2、衛生環境之建置-協助保持校園內之環境衛生與安全。 3、提供完善的菸害防制器材管理。 4、指揮技工友隨時維護保持校園內之環境衛生與安全。 5、學校環境衛生及有關整潔活動器材之準備（如洗手設備、衛生器材的維護及修繕...等）
	營養師	吳樂珊 陳珮汶	<ul style="list-style-type: none"> 1、辦理營養教育之研究、宣導及執行。 2、辦理學生及教職員工營養教育。
輔導組 委員	輔導主任	吳靜美	<ul style="list-style-type: none"> 1、聯絡社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。 2、提供完善的家長後勤支援，俾利各項工作推動。 3、菸害防制之學生輔導、心理輔導暨轉介。
醫護組 委員	護理師	劉綺萍	<ul style="list-style-type: none"> 1、負責學校健康中心一切事務，辦理學校傳染病防治。 2、妥善處理教職員工生緊急傷病，並做成記錄備查。 3、對於慢性病學生應加強管理與照護。 4、配合衛生行政單位辦理全校教職員工生預防接種事宜。 5、定期測量學生身高、體重、視力等工作。 6、協助推展學校健康教育、急救教育及各項衛生活動。
教育組 委員	健康科任	李淑儀 程欏君	負責健康教育教學，規劃菸檳防制融入教學課程，設計問卷，進行菸檳防制行動研究，統整數據，分析數據資料，使學生、家長實踐健康生活。
	班級導師	鍾宜臻 蔡長庭 賀正柵	<ul style="list-style-type: none"> 1、落實執行學校衛生委員會所訂定之計畫。 2、協助學校醫護人員實施學生保健工作。 3、實施健康觀察，如發現學生有健康問題，應與學校護理人員、學生家長，或其他有關人員聯繫。 4、講授健康教育，隨時指導學生，使學生實踐健康生活。協助保持教室內環境衛生及良好師生關係。

			5、聯繫家長明瞭學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
	幼兒園主任	林伊偵	1、配合學務處執行學校衛生委員會所訂定之計畫。 2、推動幼兒園健康教育及各項健康活動。
社區組	志工大隊長	葉月梅	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表	詹証皓	協助推動健促議題，落實自主健康管理、實踐健康生活。

(三) 自強國中 SWOT 分析與對應的可行處理方案

透過學校工作團隊問題診斷深入分析與探討本校在推展菸檳防制的內部影響、劣勢與外在機會、威脅(SWOT 分析，見下表 2-2)，透過凝聚共識並提出相對應可行策略：

表 2-2 SWOT 分析與對應

六大範疇	S 優勢 (校內)	W 劣勢 (校內)	O 機會 (校外)	T 威脅 (校外)
學校衛生政策	健促計畫菸檳防制議題經過校務會議通過，凝聚共識，菸檳危害健康防制推動順暢。	1.各行政單位平時業務繁忙，無法全力配合推動菸檳危害健康防制推動受阻。 2.導師工作量大，不太能配合菸檳防制政策，影響執行成效。	1.在菸檳防制校群會議，可以學習他校優良策略與觀摩學習相關活動，菸檳危害健康防制議題推動順暢。 2.家長會長非常關心學校健康政策，都會參與期初及期末校務會議參與討論，菸檳危害健康防制議題推動順利。	1.部分家長多忙於工作，參與學校事務的層面機會較少。 2.部分家長對於學校衛生政策配合度較低，影響學校菸檳防制政策的推動。

<p>學校物質環境</p>	<p>1.校門及校園內皆有張貼禁菸、禁檳標誌，隨時提醒共勉。 2. 校內風雨操場的完工，更利於進行各種健康活動，幫助紓壓免於菸品誘惑。</p>	<p>1.校內沒有室內運動場館，導致雨天活動空間不足，不利於身心舒壓。 2.諸多工程同時進行造成菸檳暴露率提升。</p>	<p>1.附近公園、球場設施多元，提供親師運動排除身心壓力。 2.加入菸檳防制校群，教育局補助預算多，可以增列相關教材設備。</p>	<p>1.附近宮廟多且學生接觸菸品機會增多。 2.校園圍牆邊常有路人丟棄菸蒂，對學生而言是不良示範，亦造成不良影響。</p>
<p>學校社會環境</p>	<p>1.結合輔導處正向管教方案，輔導改善學生的吸菸行為，有助於戒菸達成。 2.健教老師與行政溝通完善，相處融洽有助於菸檳危害健康防制議題推動。</p>	<p>1.學生有樣學樣，將家中家長不好的壞習慣帶來學校，影響到部分學生。 2.每學期班會課時間有限，不利於推動菸檳防制活動，影響活動的推行。</p>	<p>1.家長對於學生參加學校舉辦的菸檳防制活動而有正面的回饋。 2.家長願意配合學校提供學生正向發展之獎勵品，來激勵子女遠離菸害。</p>	<p>1.畢業生常於校園附近逗留提供菸品、檳榔給學生，導致菸檳暴露率提升。 2.放學後學生常與畢業生、校外人士往來，容易接觸到菸品，學校難以管理。</p>
<p>健康生活技能教學及活動</p>	<p>1.老師研發教案、創新教學，深受學生喜愛，可學習效果增進。 2.學校教師樂於參加菸檳防制講座更新健促觀念，菸檳危害健康防制教學品質提</p>	<p>1.少數教師對菸檳防制議題的課程並不了解，影響教學品質提升。 2.學生本身對菸檳防制觀念薄弱尚需持續指導。</p>	<p>1. 學生返家和家長宣導拒菸活動，可讓家長一同參與拒菸，菸檳危害健康防制知能提升。 2.校外團體熱心到校進行菸檳防制宣講，學生清楚菸檳防制提升。</p>	<p>1.家長在菸檳防制觀念尚需增能。對子女菸檳防制習慣培育態度低弱。 2.部分家長對子女菸檳防制的教導趨於保守。</p>

	升。		3. 多數家長願意配合學校教學融入家庭生活經驗持續拒絕菸檳誘惑的健康生活技能。	
社區關係	<p>1. 學校於家長日製作的親職手冊中，加強宣導菸檳防制議題，宣導成效佳。</p> <p>2. 各處室協辦社區家長志工與家長會之職能講座或宣導活動，家長參與踴躍，菸檳危害健康防制宣導成效佳。</p>	<p>1. 家長日活動舉辦的時間，家長工作因素有時較難出席參加，菸檳危害健康防制推動受阻。</p> <p>2. 社區人士參加學校活動，校慶園遊會出席率較多，其餘靜態活動較無法吸引社區人士參加，影響菸檳危害健康防制推動成效。</p>	<p>1. 社區衛生所積極協助校務菸檳防制議題推動，菸檳危害健康防制推動順暢。</p> <p>2. 因地緣關係，距離派出所近，警力可協助菸檳管控。</p> <p>3. 志工團隊成員完善且健全，協助健康促進推動助益很大，無菸校園達成 100%。</p>	<p>1. 家長因忙於工作，參與社區活動意願不高，也無法參與學校拒菸反檳活動，菸檳推動成效受阻。</p> <p>2. 社區間人際關係稍為冷淡，對學校舉辦的拒菸反檳活動不感興趣，影響菸檳宣導成效。</p>
健康服務	護理師提供詳細諮詢，協助衛生組對菸檳防制的推動確實，吸菸學生諮詢輔導達成 100%。	護理師推動健促政策時，其身分對於學生的督促效力較小。	<p>1. 服務志工有熱誠協助健康中心業務，可使護理師減輕工作。</p> <p>2. 鄰近雙和醫院，可提供專業的菸檳危害健康防制醫療服務與諮詢。</p>	部分家長對拒菸活動不重視，以各種理由，影響拒菸活動的參與，影響菸檳危害健康防制推動成效。

(四) 研究過程與介入策略

1. 研究過程：配合學期初衛生委員會小組會議擬訂出 111 學年度菸害防制相關活動，並與教務處、輔導處進行合作，安排相關課程與宣導活動。除了每學期會邀請「世界和平婦女會」進行七年級菸害防制入班宣導、學務處教室佈置與海報設計比賽外，與教務處閱推教師與國文科教師合作，推動【我拒菸，我驕傲】書展，並在校慶舉辦菸檳防制闖關活動。透過活動讓學生在人際關係與同學的互動，有更多的參與感。

2. 實施步驟與策略：

於 111 年 9 月至 112 年 5 月(為 111 學年度上學期至 111 學年度下學期)期間進行 111 年 8 月份-擬定本校 111 學年度健促計劃，並於校務會議通過。

備課日「拒菸反毒」專題講座(for 老師)。

111 年 9 月份-幸福教室大賞(菸檳防制)。第 1 次菸檳防制校群集中訪視會議。

111 年 10-11 月份-【我拒菸，我驕傲】書展、七年級菸檳防制入班宣導。

第 2 次菸檳防制校群集中訪視會議。健促問卷前測時間 (111/10/12-10/15)

111 年 12 月份-校慶：菸檳防制闖關活動、「校園無菸檳，Yes We Can」講座。

112 年 1 月-菸檳防制視覺藝術課程融入、菸檳防制影片欣賞。

第 3 次菸檳防制校群集中訪視會議。

112 年 2 月-全球公民「菸檳魔界」桌遊體驗。

112 年 3 月-八年級拒菸反毒講座、「OPEN DAY」校園開放日。

健促問卷後測時間 (112/3/14-3/18)

112 年 4 月-菸檳防制海報設計比賽、網紅就是你影片上傳、拒菸反檳班際排球賽、

111 學年度菸檳防制前後測成效評價成果報告、第 4 次菸檳防制校群集中訪視會議。

112 年 5 月-九年級拒菸反檳講座、拒菸反檳班際籃球賽。

表 2-3 執行策略甘特圖

編 號	月份 年度 工作項目	111年					112年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	召開衛生委員會議		●					●		●	●	●	
2	擬定及執行學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●				
3	健康促進計畫經校務會議通過	●	●					●		●	●	●	
4	菸檳防制校群會議參與		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
5	推動健康促進計畫		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
6	推動各項菸檳防制活動		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
7	布置宣導情境	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	
8	辦理各項體育活動				●	●			●	●	●	●	
9	建置師生運動空間		●	●	●	●	●	●	●	●		●	
10	建立吸菸學生名單並進行追蹤		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
11	菸害防制議題融入教學課程		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
12	問卷前測與後測分析			●	●				●	●	●		
13	資料分析檢討與改善			●	●				●	●	●	●	●
14	行動研究成果報告									●			

參、「健康快樂活」課程方案前後測成效評價結果

一、量性資料結果

經過前述本校對菸害教育的推廣與努力，以下將以量表方式來針對一般班級與戒菸班兩者做比較分析，找尋兩者之關聯與差異，與當中欠缺的是甚麼，如果學校或教師想要投入菸癮危害防制，它所需的要素為何，企圖來建立戒菸職能的模型架構理論。

(一) 菸癮危害防制量表概念

本研究透過七、八、九三個年級隨機各挑選一班做調查，以前後測的方式來呈現菸癮防治成效探討，量表來源來自國立陽明交通大學護理學院所提供的菸癮危害防制教育學生感知問卷。

本研究認為量表呈現可分做四大類，分別為校園宣導、學習知識、生活環境，與個人表現等，這四類在原本量表設計上並無相互關係，為獨立主題，但隨著問卷施測後，以及再從量表中了解，認為菸癮危害防制教育學生感知問卷當中之主體應有相互關係，並有延續、延伸之特性，非常適合作為職能研究之參考，此待後面再作分析探討，本處先對各主題面向作說明。

校園宣導部分，著重在本校是否有辦理無菸無癮校園的宣導課程、活動或戒菸班的實行，屬橫向面，而推動之虞也對於學生是否能產生成效、正面效果等，則屬縱向面。

學習知識部分，則為學生在校園不論是健教課、衛教宣導、菸癮講座等，對於各類菸品、化學添加物、菸癮組成成分、癌症風險等知識理解。

生活環境部分，則為學生生活環境之描述，包含家庭、學校環境，以及這些環境組成所帶來的直觀感受。

個人表現部分，則為透過學校一系列教學、宣導與戒菸班的實行，學生對於菸癮，不論是態度取向、行為意圖，與成效展現都能超出以往，達到無菸無癮的正向表現。詳見下表 3-1 菸癮危害防制教育學生感知問卷定義分類表與圖 3-1 菸癮危害防制教育學生感知問卷意象圖。

表 3-1 菸檳危害防制教育學生感知問卷定義分類表

分類別	主題別	名稱	定義
校園 宣導	主題二	無菸無檳校園活動	無菸校園活動之推行(橫向面)
	主題三	學校課程活動的效果	無菸校園推動之落實(縱向面)
學習 知識	主題四	認知	對於菸檳知識的學習理解
生活 環境	主題五	菸、檳暴露情形	周遭環境暴露描述
	主題六	感受	外在環境給予的直接感受
個人 表現	主題七	態度	態度取向與接納程度(態度取向)
	主題八	意圖	在行為發生前的意圖表示 (行為意圖)
	主題九	自我效能	透過學習能夠明確拒絕或正確觀念養成(成效展現)

備註：主題一為基本資料，主要是填寫學生基本資料、各類菸品檳榔使用情形、第一次接觸、菸檳認識等綜合性初步認識。

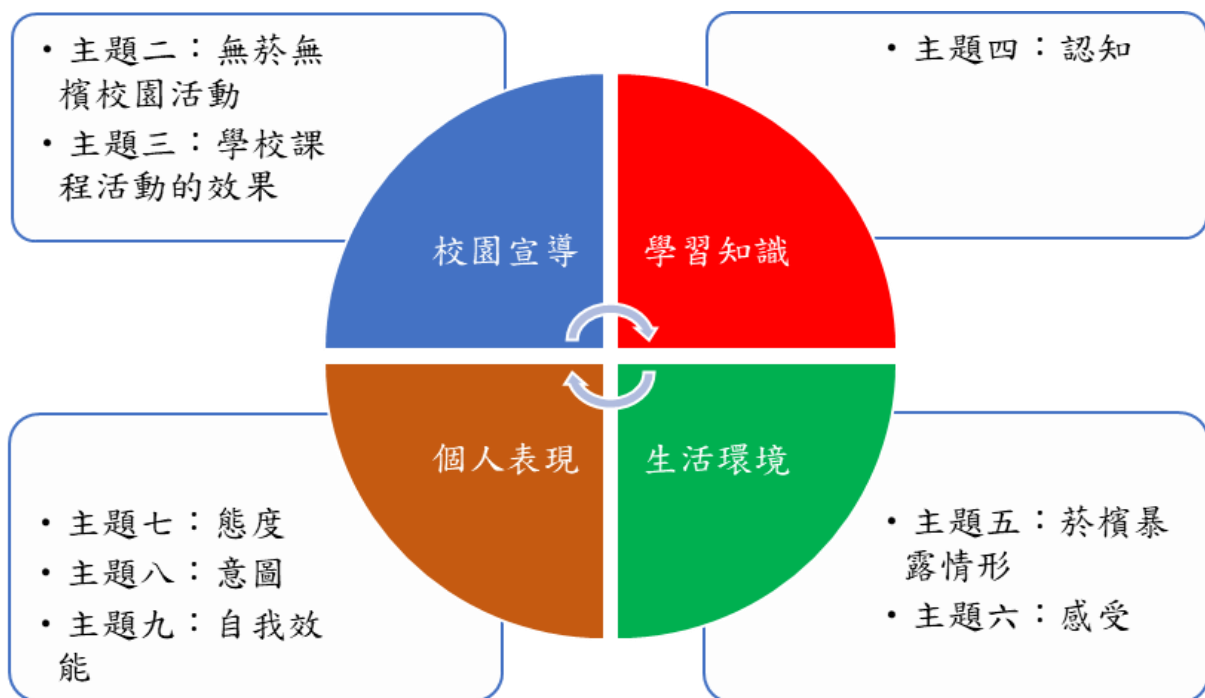


圖 3-1 菸檳危害防制教育學生感知問卷意象圖

(二) 菸癮危害防制量表之主題一基本資料

透過對學生基本資料(下表 3-2 與表 3-3)可發現學生家庭環境還是存在著菸害環境，家人抽菸的習慣雖未造就學生自己抽菸習慣的不良行為主因，但耳濡目染或是模仿行為，即家庭教育，是造成(個別)學生抽菸行為的原因之一。

表 3-2 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	37	54.4	34	56.7
女	31	45.6	26	43.3
年級				
國中七年級	20	29.4	19	31.7
國中八年級	27	39.7	21	35.0
國中九年級	21	30.9	20	33.3
同住家人抽菸習慣				
是	28	41.2	23	38.3
否	40	58.8	37	61.7
要好朋友抽菸習慣				
是	7	10.3	5	8.3
否	61	89.7	55	91.7
身邊是否有人「反對」抽菸				
是	82	97.1	59	98.3
否	2	2.9	1	1.7
同住家人				
與父母親同住在一起	48	70.6	48	80.0
只與父親或母親之任一方同住	15	22.1	9	15.0
只與祖父母或外祖父母同住	4	5.9	3	5.0
只與親戚朋友(非父母親、祖母及外祖父母)同住	1	1.5	0	0

表 3-3 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	66	97.1	59	98.3
曾經嘗試	1	1.5	1	1.7
最近 30 天有使用	1	1.5		
近 30 天內曾使用以下產品 (複選)				
紙菸	1	1.5	0	0
紙菸, +電子煙	0	0	0	0
電子煙	0	0	0	0
都沒有使用	0	0	1	1.7
最近 30 天是否曾經嚼過檳榔				
否	2	2.9	1	1.7
是	0	0	0	0
是否參加過戒菸教育				
否	2	2.9	1	1.7
是	0	0	0	0
是否參加過戒檳教育				
否	2	2.9	1	1.7
是	0	0	0	0

(三) 菸檳危害防制量表之校園宣導

1. 無菸無檳校園活動

經下表 3-4 得知，本校對於無菸無檳校園的推廣，其實是不遺餘力，透過許多場合、活動與朝會、週會的集合來做宣導，學生普遍都清楚明白本校在此處的努力。

表 3-4 主題二無菸無檳校園活動

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	57	83.8	56	93.3
前學期有推動[無檳校園]活動	58	85.3	54	90.0
前學期有調查過吸菸及嚼檳行為	54	79.4	52	86.7

2. 學校課程和活動

從下表 3-5 得知，本校在菸檳教育上，的確是能深入每位學生個人感知與知識上，明瞭菸檳的危害與如何拒絕，但假若再參照前幾項統計數據，一旦離開了校園環境，進入家庭或校外團體活動，學生所暴露的菸檳環境風險則會加大許多，這無疑是對本校推動無菸檳教育的一大挑戰。

表 3-5 主題三學校課程和活動

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	65	95.6	58	96.7
有教導你如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動	63	92.6	57	95.0
有詢問你在拒絕菸品與拒絕檳榔過程中可能面對的困難	60	88.2	54	90.0

在校園宣導上，推行(橫向面)表現較不如落實(縱向面)，雖然無菸校園推行後測表現是優於前測，但以高得分 90%以上的數據上，仍是有些許落差，可見推行的廣度(能見度)還有進步的空間。

根據下表 3-6 學校的課程和活動幫助程度更可說明，學生對於學校給予菸檳危害課程與如何拒絕說不得教育是得到認可與肯定，不論前測或後測結果，亦即不論是否導入健康教育課程與否，對於菸檳危害防治日常的宣導、持續關心、活動辦理等都是本校一貫的傳統。

表 3-6 主題三學校課程和活動-學校的課程和活動幫助程度

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	4.25(±1.11)	4.12(±1.21)
有教導如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動，其幫助程度	4.34(±1.02)	4.22(±1.08)
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	4.29(±1.11)	4.1(±1.09)

(四) 菸檳危害防制量表之學習知識

根據下表 3-7 所示，在菸檳危害防制知識上的推廣，本研究發現會出現前後測差異的原因有其二。其一是本次抽樣班級雖是七、八、九三個年級各一班，但導入菸檳教育時間其實是有些許差異，以七年級為例，不論前後測，本校在健康教育有關於檳危害上，是尚未教學過，僅有朝週會與菸害防制集會活動時才會提及。而九年級部分則與七年級流程顛倒，九年即在菸檳危害課程著重在前一年的八年級時期，從九上至九下時期，其學科記憶可能因此減退，產生模糊現象，雖較為艱深或特殊名詞已無記憶，但通用名詞，如氣喘、癌症、二手菸、尼古丁等是仍有印象，因此，九年級的表現則是因個人記憶問題而出現表現落差。

至於八年級部分，本校目前推動菸檳防制教育是著重在該年級，因此不論是記憶層面、學科知識或是日常宣導上，都是非常清楚。因此，才會出現前後測有部分些許的落差表現。

其二，則是專有名詞或法律觀念的問題，在測驗結果數據上可以發現較為一般知識觀念是可以讓學生所吸收，但較為艱澀的專有名詞則是較難以讓學生所判斷，因此，本研究認為要推動菸檳危害防制，在介入上應以生活化、大眾化與口號化為主，不論相關課程導入時間為何，學生的認知與知識都可得到一定程度的基礎。

表 3-7 主題四菸癮危害防制教育推廣成效—知識

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
1.菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。	63	92.6	57	95.0
2.二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸與肺癌、心臟病、氣喘等疾病相關。	60	88.2	47	78.3
3.「二手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。	58	85.3	49	81.7
4.青少年新陳代謝快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小。#	54	79.4	50	83.3
5.維他命 E 醋酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一。(維他命 E 醋酸酯是維他命 E 的衍生物，常用於皮膚保養品，如乳液)	38	55.9	32	53.3
6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。#	61	89.7	55	91.7
7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。#	57	83.8	52	86.7
8.電子煙液(油)是合法添加物，對人體沒危害。 #	62	91.2	56	93.3
9.我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元。	55	80.9	42	70.0
10.電子煙在台灣使用是合法的。#	41	60.3	44	73.3
11.檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及萆葉)本身就是致癌物質。	53	77.9	43	71.7
12.嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。	61	89.7	50	83.3

反向題

電子煙危害認知題 (5, 6, 7, 8, 10)

(五) 菸檳危害防制量表之生活環境

1. 菸檳暴露

從下表 3-8 即可得知，家庭環境對於菸檳教育的重要，有近三成的樣本表示家中二手菸的確造成學生健康的風險，這是本校未來推動拒菸反檳時所要考慮落實的方向與推廣對象選擇的依據。

表 3-8 主題五菸、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	2	2.9	2	3.3
校園檳榔暴露	2	2.9	0	0
家庭二手菸暴露	19	27.9	18	30.0
家庭檳榔暴露	4	5.9	4	6.7

2. 感受程度

根據下表 3-9 所示，本校雖在菸檳危害防制上得到學生們不少肯定，但在部分之處，仍有需要注意加强的地方，例如戒菸班的輔導與轉介、招募拒菸志工，與親子共同菸害防制教育，本研究認為戒菸教育應有三項不同層次的層面第一層面是基本層面，為健康教育課程、菸害防治與朝週會活動；第二層面則是建立友善校園，打造無菸無檳之環境，透過環境營造與宣傳，並結合校本宗旨，做出符合專屬自己學校的菸檳防制教育的模式；第三層面則是資源整合，將學校資源發揮最大化，並透過橫向(如:親子共學、志工團隊、社會團體等)與縱向(如:政府社福機構、產官學合作等)的發展，如此不僅能宣揚本校拒菸反檳之理念外，也讓更多人看見不一樣的自強國中。

表 3-9 主題六對菸檳危害防制教育於健康促進學校各範疇感知程度-感受

變項	前測(N=68)	後測(N=60)
1. 學校訂有全面禁菸(含禁電子煙)及禁嚼檳榔的規定。	4.35(±1.05)	4.28(±0.85)
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。	4.4(±0.92)	4.33(±0.77)
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。	4.35(±0.97)	4.28(±0.85)
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	4.22(±1.14)	4.33(±0.84)
5. 學校有教我在生活中反菸拒檳的技能。	4.22(±1.08)	4.42(±0.81)
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)。	4.32(±0.98)	4.42(±0.77)
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。	3.69(±1.33)	4.03(±1.15)
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)	3.13(±1.57)	3.88(±1.24)
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。	2.91(±1.54)	3.85(±1.3)
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。	3.63(±1.43)	3.88(±1.26)
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)。	3.68(±1.16)	3.87(±1.26)
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。	3.63(±1.39)	3.85(±1.19)
13. 學校有辦理電子煙及加熱式菸品危害防制的宣導教育。	3.94(±1.29)	4.13(±1.1)
總分(13~65分)	50.49(±12.59)	53.57(±10.85)

(六) 菸檳危害防制量表之個人表現

1. 態度

由下表 3-10 得知，學生其實非常明瞭菸檳對於身體的危害，以及錯誤的社會訊息，在過去，本校的確發現很多菸檳個案的出現是來自於社交環境所需才被迫接觸，於是本校透過跨領域的合作與融合，結合輔導、理化與體育等，讓學生明瞭，要有健康交友、一個發揮自己的舞台，並不是一根小小的香菸，或一顆小小的檳榔，就讓整個人達到另一種層次，或是讓所有人看到你的不同，而這些讓人誤解的訊息，多半是利益團體、影視媒體的錯誤引導，這就是本校一直在致力矯正與努力之方向。

表 3-10 菸檳危害防制教育推廣成效-態度部分

變項	前測(N=68)	後測(N=60)
1.我認為自己 <u>不可以</u> 吸菸(含加熱菸)。	4.47(±1.09)	4.47(±0.95)
2.我認為自己 <u>不可以</u> 吸<電子煙>。	4.47(±1.09)	4.47(±0.95)
3.我認為自己吸菸或吸到二手菸都會危害我的健康	4.59(±0.97)	4.47(±0.95)
4.我認為吸菸會讓人看起來更有魅力#	4.32(±1.3)	4.42(±1.11)
5.我認為自己 <u>不可以</u> 嚼檳榔	4.54(±1.04)	4.35(±1.12)
6.我認為嚼檳榔會損害我的健康	4.59(±0.95)	4.48(±0.98)
7.我認為在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情#	4.24(±1.42)	4.15(±1.35)

反向題

2. 意圖

因本校持續對於學生接受菸檳態度上不斷防制與努力宣導，因此在下表 3-11 便可見得學生的不使用意圖其實相當明確，不吸食與使用任何菸品與檳榔，但若參照前表 3-2 基本資料的訊息，本研究卻認為家庭環境的影響與潛移默化卻是不可控制的因子，畢竟家中有抽菸的成員朝夕相處，很難保隨著年紀增長或是好奇心使然，多少還是有誤入嘗試的可能，因此，不僅營造友善校園，一個友善家庭環境的營造也更是重要。

表 3-11 菸檳危害防制教育推廣成效-不使用意圖

變項	前測(N=68)	後測(N=60)
1.如果好朋友給我 <u>菸品</u> ，我 <u>不會</u> 使用。	4.43(±1.11)	4.37(±1.1)
2.在未來的1個月(30天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>菸品</u> 。	4.53(±1.04)	4.42(±1.08)
3.如果好朋友給我 <u>電子煙</u> ，我 <u>不會</u> 使用。	4.44(±1.08)	4.38(±1.11)
4.在未來的1個月(30天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>電子煙</u> 。	4.47(±1.13)	4.43(±1.06)
5.如果好朋友給我 <u>檳榔</u> ，我 <u>不會</u> 使用。	4.47(±1.07)	4.43(±1.06)
6.在未來的1個月(30天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>檳榔</u> 。	4.5(±1.06)	4.43(±1.06)

3. 自我效能

根據下表 3-12 所示，學生對於使用菸檳，或是拒絕都可以清楚知曉並明確表示，這與本校長期落實宣導有關，但若參照本校戒菸班成員表現，將在後續進行論述，本研究仍舊認為，若能將 1/3 有菸檳習慣的家庭加以宣導與合作，減少接觸誘因與好奇因素，則將更為落實本校菸檳政策，以達到拒菸反檳友善校園之目標。

表 3-12 主題九 1 菸檳危害防制教育推廣成效—自我效能部分[每題 1~5 分]

變項	前測(N=68)	後測(N=60)
1.當同學或朋友邀我 <u>吸菸</u> 時，我會說「不」	4.59(±0.9)	4.55(±0.91)
2.當同學或朋友邀我 <u>吸電子煙</u> 時，我會說「不」	4.62(±0.91)	4.55(±0.91)
3.當同學或朋友邀我 <u>嚼檳榔</u> 時，我會說「不」	4.63(±0.88)	4.6(±0.89)
4.我能分辨菸(煙)品的廣告用語，拒絕誘惑而且不購買、不使用。	4.63(±0.88)	4.58(±0.89)
5.我不會使用菸、檳榔來紓解壓力，我能用正向(適當)方法調解壓力。	4.6(±0.93)	4.57(±0.89)
6.我不使用菸、檳榔來交朋友，也能有良好人際關係。	4.62(±0.9)	4.57(±0.89)

誠如上述各表格結論所述，參照下表 3-13 全年級菸檳危害防制教育推廣，與表 3-14、表 3-15 與表 3-16 各年級之個別顯著差異可發現，其實本校在菸檳防制教育上，以全校整體而論，無論前測與後測，兩者皆無顯著差異。但若分年級區分，九年級在健促活動感受上是明顯有落差，但七年級與八年級無顯著差異，其原因有三，其一是本校一直以來都大力宣導菸檳危害與結合各領域各學科，以達到協同教學、素養落實的要求。

其二，本校在菸檳課程上主要以八上健康教育為主，而學生會因為記憶問題，可能會出現遺忘或疏於注意的現象，需要教師的提醒，而平時則比較偏向於政令或活動的宣導，而內容也不會特別深入或與校園生活做連結。

其三，本次樣本抽樣導入時機是三個年級各抽一班，但正因為只抽樣一班導致置入菸檳教育的方式與時機不同，因此，本研究建議若希望能更為深入探究菸檳防制之成效，能以同一年級多班(本次是一個年級抽兩班)抽樣統計，或是，不同年級但多班統計比對，如此才更能探究彼此之顯著差異。

表 3-13 菸檳危害防制教育推廣顯著差異表(全年級)

變項	前測(N=68)	後測(N=60)	t 值	p 值
知識(0~12 分)	9.75(±2.35)	9.62(±2.5)	-0.311	0.756
健促活動感受(13~65 分)	50.49(±12.59)	53.57(±10.85)	1.474	0.143
態度(7~35 分)	31.22(±6.37)	30.8(±6.19)	-0.378	0.706
不使用意圖(6~30 分)	26.84(±6.27)	26.47(±6.41)	-0.331	0.741
自我效能(6~30 分)	27.69(±5.28)	27.42(±5.32)	-0.293	0.770

* $p < 0.05$ 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

表 3-14 菸檳危害防制教育推廣成效(七年級)

變項	前測(N=20)	後測(N=19)	t 值	p 值
知識(0~12 分)	9.05(±2.19)	10(±1.76)	1.488	0.145
健促活動感受(13~65 分)	53.55(±11.11)	58.47(±9.36)	1.493	0.144
態度(7~35 分)	30.45(±7.99)	30.16(±8.26)	-0.112	0.911
不使用意圖(6~30 分)	26.7(±7.41)	26.53(±7.83)	-0.071	0.944
自我效能(6~30 分)	28.2(±5.54)	28.74(±5.51)	0.303	0.763

* $p < 0.05$ 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

表 3-15 菸癮危害防制教育推廣成效(八年級)

變項	前測(N=27)	後測(N=21)	t 值	p 值
知識(0~12 分)	10.85(±1.59)	10.05(±2.75)	-1.275	0.209
健促活動感受(13~65 分)	54.7(±8.61)	52.1(±11.57)	-0.864	0.394
態度(7~35 分)	33.85(±2.41)	31.81(±5.01)	-1.720	0.097
不使用意圖(6~30 分)	29.07(±2.37)	27.14(±5.07)	-1.613	0.118
自我效能(6~30 分)	29.37(±2.37)	26.86(±5.88)	-1.844	0.077

* $p < 0.05$ 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

表 3-16 菸癮危害防制教育推廣成效(九年級)

變項	前測(N=21)	後測(N=20)	t 值	p 值
知識(0~12 分)	9(±2.83)	8.8(±2.73)	-0.230	0.819
健促活動感受(13~65 分)	42.14(±14.51)	50.45(±10.25)	2.108	0.041*
態度(7~35 分)	28.57(±7.11)	30.35(±5.13)	0.922	0.363
不使用意圖(6~30 分)	24.1(±7.6)	25.7(±6.43)	0.728	0.471
自我效能(6~30 分)	25.05(±6.74)	26.75(±4.48)	0.956	0.345

* $p < 0.05$ 健促活動感知前後測總分進行 t 檢定有顯著差異

二、質性資料結果

(一) 國文科教學及活動：「我拒菸，我驕傲」實體書展學習單

1. 參與人數：七、八、九年級學生，回收約 250 份
2. 學習成果：學生在參觀書展後，利用分組合作學習，完成學習單的內容。

(二) 健康教育：七年級「健康桌遊設計師」活動、

八年級「反菸宣導行動劇」拍攝微電影-

1. 參與人數：七年級學生，約 150 人、八年級學生，約 246 人
2. 學習成果：學生實際操作製作桌遊與拍攝反菸宣導的微電影，從課程中懂得健康的重要性。

(三) 社會領域-全球公民課程進行「菸檳魔界」桌遊體驗

1. 參與人數：九年級學生，共 78 人
2. 學習成果：學生在體驗桌遊的過程中，懂得拒菸反檳的技巧。

(四) 校慶 33 週年菸檳防制闖關活動

1. 參與人數：七、八、九年級學生，約 500 人
2. 學習成果：學生參與「菸檳防制闖關活動」，體驗學習中，瞭解菸檳防制的重要。

(五) 綜合活動教學及活動：網紅就是你

1. 參與人數：七、八年級學生，共 11 人
2. 學習成果：在輔導活動科老師的指導下，以戲劇演出的方式，進行影片拍攝。

(六) 世界和平婦女會「菸檳防制」入班宣導

1. 參與人數：七年級學生，約 206 人
2. 學習成果：學生透過短片了解菸檳防制議題，以有獎問答的方式，吸引學生的興趣，達到拒菸反檳的效果。

(七) 臺安醫院「校園無菸檳，Yes We Can！」防制宣導、

亞東紀念醫院「拒菸反毒」講座

1. 參與人數：七年級學生，約 206 人、八年級學生，約 246 人
2. 學習成果：學生從講座中認識到菸、檳對青少年的危害，了解如何拒絕菸、檳，從講座中可以吸收到更多拒菸反檳的技巧。

肆、戒菸班成果分析

一、菸檳危害防制教育學生感知問卷導入

除全校性菸檳防制普測外，本研究也將對於高度使用菸檳的學生做戒菸班宣導學習，將原本量表再作細部修正，包含融入本校對於拒菸反檳的策略與構思，加以整合成符合本校自強國中菸檳危害防制教育學生感知問卷。根據菸檳危害防制教育學生感知問卷，主題一基本資料部分，本研究發現參與戒菸班六位學生，於表 4-1 統計結果菸齡都普遍集中於 0-1 年間，第一次吸菸年齡落在 13 歲居多，表示國中七年級是菸害教育是最為急迫落實的年級。

而第一次菸品的取得管道大多是同學給，因此，除教導對菸品、健康危害外，同儕間相處、學習如何拒絕與保護自己，也是學校教育應落實注意之處。

表 4-1 菸檳危害防制教育學生感知問卷主題一基本資料部分

姓名	性別	年級	家人抽菸習慣	朋友抽菸習慣	菸齡	認識且能分辨的煙種	第一次吸菸	第一次煙品來源
蔡□倫	男	8	有	有	0-1	電子、紙菸、雪茄	13	同學給
吳□宇	男	9	有	有	0-1	電子、加熱、紙菸、雪茄	14	自己買
朱□棟	男	9	有	有	2-3	電子、加熱、紙菸、雪茄	12	同學給
鍾□峰	男	9	有	無	0-1	電子、加熱、紙菸、雪茄	14	同學給
羅□謙	男	9	有	有	0-1	電子、加熱、紙菸、雪茄	13	自己買
張□智	男	9	有	有	0-1	電子、紙菸	15	家人給

下表 4-2 表示，六位戒菸班學生除加熱式菸草並未使用外，紙菸與電子菸是學生最普遍使用的菸品，另外，檳榔則是本校學生較少接觸的項目。

表 4-2 菸檳危害防制教育學生感知問卷主題一基本資料部分(續)

姓名	吸過紙菸	吸過加味菸	曾經嘗試使過加熱式菸草	曾經吸過電子煙	曾經吸過雪茄菸	最近 30 天內曾使用菸品	最近 30 天內曾嚼過檳榔
蔡□倫	Y	N	N	Y	N	N	N
吳□宇	Y	Y	N	Y	N	紙	N
朱□棟	Y	Y	Y	Y	Y	紙、加熱、電子、加味	Y
鍾□峰	Y	Y	N	Y	Y	紙	N
羅□謙	Y	Y	N	Y	N	紙	N
張□智	Y	N	N	Y	N	N	N

從表 4-3 得知，戒菸班學生對於最常抽的紙菸，其本身結構相當瞭解，但對同樣普遍吸食的電子菸，其組成結構與致癌物質卻不了解，說明未來本校菸害防制教育應著重在對電子菸的認識、組成結構、致癌物質等多為著墨。

表 4-3 菸檳危害防制教育學生感知問卷主題一基本資料部分(續)

姓名	參加過戒菸課程或戒菸教育	參加過戒檳榔課程或戒檳榔教育	明白紙菸組成結構	明白電子菸組成結構	明確指出紙菸本身的致癌物質	明確指出電子菸本身的致癌物質
蔡□倫	N	N	N	N	N	N
吳□宇	Y	Y	Y	N	Y	N
朱□棟	N	N	Y	Y	N	N
鍾□峰	Y	N	Y	N	N	N
羅□謙	Y	N	Y	Y	Y	Y
張□智	N	N	N	N	N	N

最後，從下表 4-4 得知，本校學生較少接觸的檳榔，由於認識接觸不多，因此對於其種類、組成、致癌物質等皆不清楚，雖目前尚無濫用問題，但也是本校未來需要注意與規劃的方向。

戒菸班學生們其實都明白清楚抽菸有害健康，身邊依然有人告誡制止，但他們都屬於中重度上癮者，因此，讓他們減少使用次數、包數、支數，並搭配健康運動與衛教宣導，這是本校未來將努力之方向。

表 4-4 菸檳危害防制教育學生感知問卷主題一基本資料部分(續)

姓名	明確分辨檳榔的種類	明確指出檳榔本身的致癌物質	如果有人告訴你抽菸，是安全、不會吸入致癌物質，你會選擇相信嗎	呈上題，為什麼上述的煙種讓你感覺到安全
蔡□倫	N	N	N	只要抽菸就會致癌
吳□宇	N	N	N	只要抽菸就會致癌
朱□棟	N	N	Y	只要抽菸就會致癌
鍾□峰	Y	N	N	只要抽菸就會致癌
羅□謙	Y	Y	Y	抽起來爽就好
張□智	N	N	N	只要抽菸就會致癌

二、菸檳危害防制教育學生感知雷達圖

主題二至主題九，本研究將以雷達圖呈現，透過問卷數值化(詳見下表 4-5 菸檳危害防制教育學生感知問卷數值統計表)，可以清楚指出每位同學在戒斷菸檳的表現程度，若雷達分布越廣，則表現越佳，反之，則需要多加觀察與關心。各主題滿分為 100 分，主題統計數值越高者，代表其認同度越高、表現程度越好，反之，主題統計數值越低者則表現程度越差，其菸檳涉入程度或戒斷可能性越低。

在校園宣導部分(主題二與主題三)，大部分同學都能明白本校對於菸檳防治的介入與活動辦理的宗旨，但樣本中，朱生與羅生對此卻較無感覺或知曉。

在學習知識部分(主題四)，學生皆能理解菸檳對身體的傷害，以及當中的物質或添

加物，其實是能夠造成未來癌症的風險，因為目前菸檳防制學科教育本校是落在八年級時做教學，若參考基本資料(主題一)所得統計，教育成效是顯著的，則可以將導入時間提前至七年級做教學，以提前做認識與防治。

生活環境部分(主題五與主題六)，則可發現生活環境是否能給予學生支持、營造無菸無檳環境，與親師之間合作是非常重要的，本校在菸檳危害防治與宣導上，其實是讓學生能深刻體會與感受，數值皆有在一半(50分)以上，甚至還有90分、100分，至於分數有20多分的樣本，若比對至主題二，則可發現該生並不清楚本校有拒菸反檳的活動、課程，因此才會得分較低。

最後，在個人表現部分，則呈現出兩種不同表現，其一是知曉明白菸檳對自己健康的傷害，百害而無一利，但不能保證自己會不會再接觸，本研究發現可能原因是來同儕團體的因素，以及不敢拒絕，勇敢說「不」；其二是對自己已經呈現無所謂，不論是對菸檳的態度、使用意圖、最終至自我成效，都不是重點，「菸」與「檳」僅是生活中的點綴，一個生活中的調劑品罷了，那這一類的學生，則是較為適合以降低菸檳使用頻率與找尋能夠替代菸檳為努力方向。

表 4-5 菸檳危害防制教育學生感知問卷數值統計表

姓名	校園 宣導		學習 知識	生活 環境		個人 表現		
	主題二	主題三	主題四	主題五	主題六	主題七	主題八	主題九
蔡□倫	100	75	50	100	100	92.85	58.33	66.66
吳□宇	100	50	91.66	100	90.38	92.85	100	91.66
朱□棟	100	0	50	50	51.92	50	50	16.66
鍾□峰	100	50	91.66	100	94.23	64.28	83.33	83.33
羅□謙	0	8.33	91.66	75	26.92	60.71	79.16	50
張□智	100	75	75	75	57.69	50	50	50

若從個別學生雷達圖表示，從圖 4-1 與圖 4-2 可得知，朱生與羅生的雷達圖表現範圍最小，從主題一基本資料，以及實際接觸過程即可看出端倪，菸檳使用、成癮程度、環境影響、戒菸班落實該生成效等，要其完全根除菸檳使用是較無可能，僅能從中重度使用慢慢降低成癮程度，並給予關心與社會支持，將其拉出菸檳環境。



圖 4-1 戒菸班朱生雷達圖

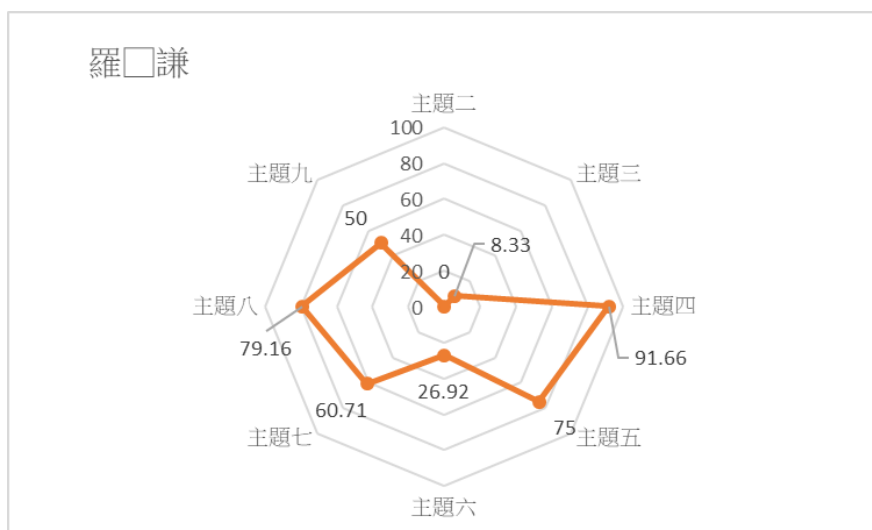


圖 4-2 戒菸班羅生雷達圖

至於其他戒菸班成員的雷達圖表現，例如蔡生，詳見下圖 4-3 所示，該生是能相當配合學校拒菸反檳的教育活動，雷達圖呈現唯一在主題四學習知識上較為不足，這點是學校未來需要在著墨的地方，讓學生能更多更深的認識菸檳的缺點與危害。

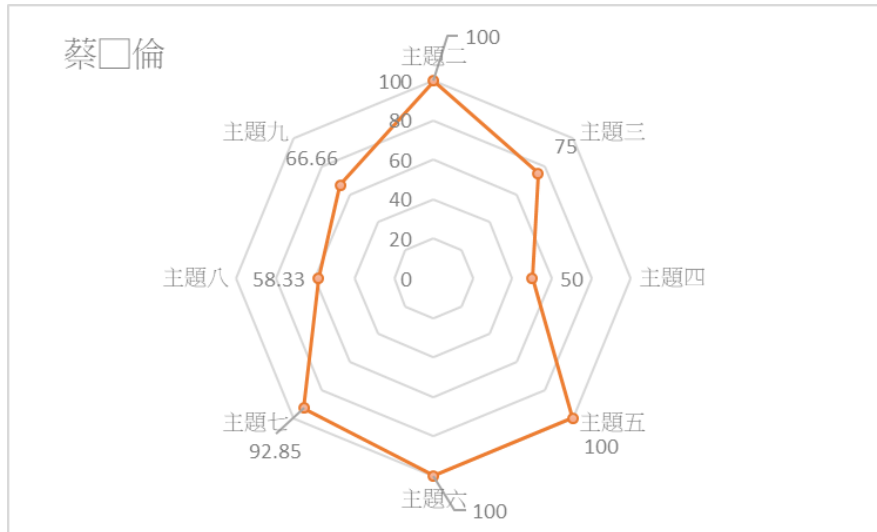


圖 4-3 戒菸班蔡生雷達圖

而吳生與鍾生，雷達圖分別為圖 4-4 與圖 4-5，他們最需要的則是校園的宣導，給予戒斷菸檳困難的協助，透過正向且積極的輔導或提供實際的幫助，加上他們原有對菸檳的認識，與拒絕的心理，未來在拒菸反檳的成效上將會更加顯著。

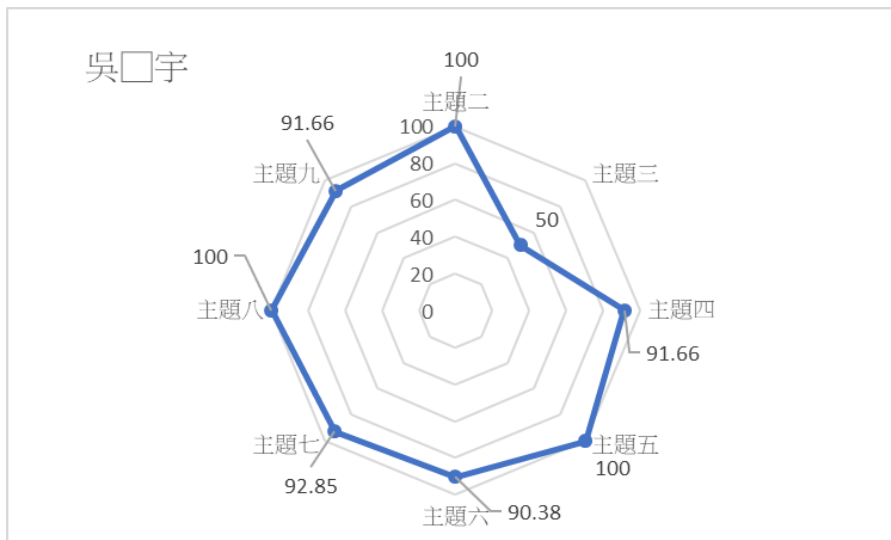


圖 4-4 戒菸班吳生雷達圖

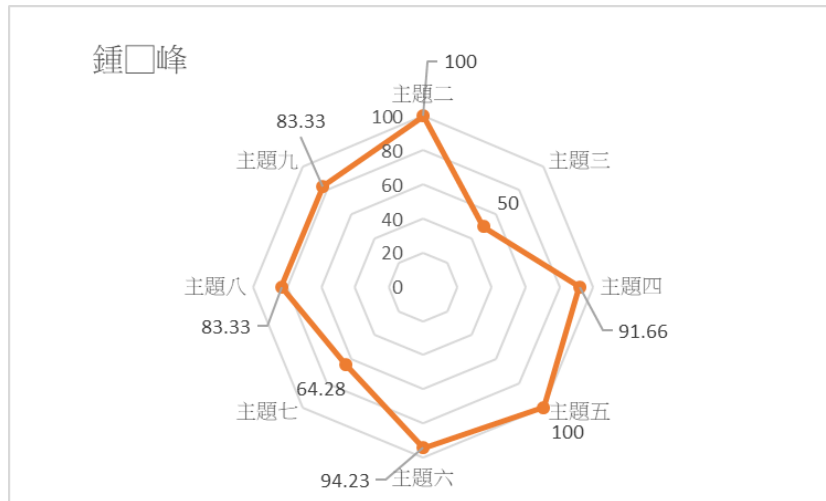


圖 4-5 戒菸班鍾生雷達圖

至於張生，詳見圖 4-6，其雷達圖顯示是偏向一區，在校園宣導(主題二、三)與學習知識(主題四)上較有顯著表現，但越往生活環境(主題五、六)與個人表現(主題七、八九、)上則是略顯不足，其說明有二，一是可能在量表問卷填寫上，由於量表填答使用李克特五點量表，填答者會因為疲倦或疏於回答，則填答以中立意見為居多，此為量表本身設計問題。其二是該生無法對於未來的事情多做確定，畢竟校園生活能夠給予支持，學校教育能夠落實，但該生已經九年級，很快就將面臨畢業，再加上個性較為隨和、大家好的心態，因此容易被同儕團體給吸引，因此學校教育則需轉以如何同儕相處、壓力釋放與健康生活等方向來做未來教育方針。

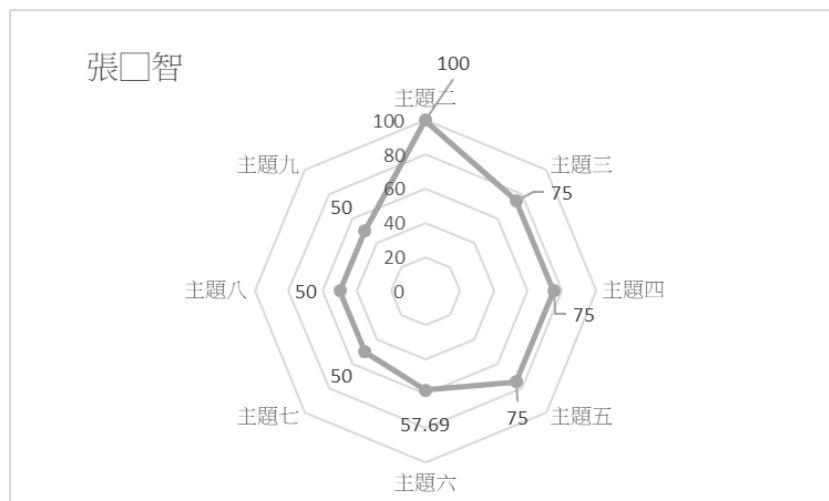


圖 4-6 戒菸班張生雷達圖

三、菸檳危害防制教育學生感知問卷質化分析

除透過量化分析來了解戒菸班學生外，質化的分析也是本研究將要探究學生對於菸檳防治意向的方法。量表後設計須寫 50 字以上的心得感想，透過對於關鍵字的統計，本研究發現有以下幾點是學生在意的地方：

- 1、性器官損害
- 2、健康影響
- 3、身高長不高

菸檳的傷害，學生很清楚，雖然並無點出癌症風險或是家族遺傳所帶來的風險外，學生最直接在乎的就是他們目前對於外表的直觀，畢竟仍在發育期又是在國中階段，因此外表正是他們所在乎的地方，而這一點也是未來在拒菸反檳的教育宣導、健康教育教學素材選擇，以及範例選擇上可以朝向的方向，也許癌症對國中學生來說有點遠，並無直接感受，但菸檳所帶來外表的改變，則是最快讓學生有所警惕的地方。詳見下表 4-6 所示。

表 4-6 菸檳危害防制教育學生感知問卷自我感想表

姓名	感想
蔡□倫	內容有煙的內容物等等的，讓我知道抽菸會變成怎樣，那麼嚴重也會長不高，還有可能性器官受損，所以我不會再抽也不會外面被抓
吳□宇	這次的菸害教育，我了解到了紙菸、電子煙、的危害、壞處，更會影響身體健康，吸菸會讓身體感到疲倦、精神不良等所以我會努力戒除菸品，讓身體變成以前的好身體
朱□棟	無
鍾□峰	這次課程讓我知曉抽菸的壞處、戒菸的好處、和如何戒菸的妙招，而且也更重視自己的健康，再抽菸或吃檳榔會對自己損傷太大了
羅□謙	這個課程非常棒，讓我學習很多戒菸的知識、抽菸會帶來的危害，替我們省了許多抽菸會帶來的隱憂，讓我戒菸成功
張□智	我希望能把菸戒掉，因為會長不高，而且也會一直損害身體，在運動時也會讓自己感到不舒服，然後被別人看到也會被罵，希望自己能慢慢變好

四、戒菸班學生體重變化

當前有許多研究對於抽菸是否影響身體健康，特別是針對體重、BMI、脂肪堆積等做研究探討，戒菸後，體重直線上升，根據 Henri-Jean Aubin (2012)的研究，戒菸後一個月平均體重增加 1.1 公斤、二個月 2.26 公斤、三個月 2.85 公斤、六個月 4.23 公斤，一年 4.67 公斤，大都在前 3 個月體重上升較為明顯。而 Tian 等人(2015)分析 35 個以族群為基礎的世代研究(共 63,403 位戒菸者與 388,432 位吸菸者)指出，戒菸與體重增加有顯著相關，戒菸 5 年內平均體重增加 4.10 公斤，BMI 平均增加 1.14。謝昌成等人(2017)也提出戒菸會引發腦部替代強化(substitutable reinforce)的代償行為，不僅會增加攝取高脂肪與高醣類食物來取代尼古丁對腦部的回饋作用，也會提高回饋閾值，造成需要更多的食物來達到相似的回饋效果，加上尼古丁抑制食慾的效果降低，導致攝取過多熱量。Harris KK 等人(2016)更是發現使用尼古丁會導致厭食和新陳代謝增加，從而導致齧齒動物和人類體重減輕，詳見下圖 4-7 吸菸導致體重減輕的機轉。因此，若希望學生能達到戒菸標準，而自我期望也不會落空，如身體健康、瘦身、長高等期待，戒菸班的戒斷策略就須有所改變與跳脫傳統戒菸教育模式。

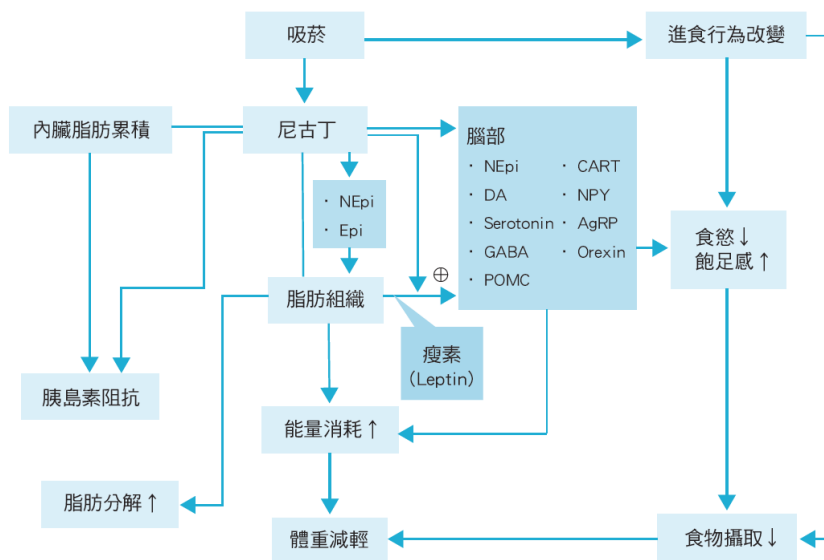


圖 4-7 吸菸導致體重減輕的機轉

資料來源：參考資料 3 與參考資料 4

根據上圖 4-7 吸菸導致體重減輕的機轉，下表 4-7 為戒菸班學生身高體重與 BMI 歷程變化紀錄，本研究認為戒菸之路應是一種長時間、完整的教育歷程，因此特別記錄學生的身高體重與 BMI 之變化，雖然變異因子可能包含青春期變化與課業、生活壓力等，但體重與 BMI 的增加，的確多少能證明學生在戒菸班的成果，也就是：戒菸後，學生體重上升的表現。

表 4-7 戒菸班學生身高體重與 BMI 歷程變化紀錄

	112 年度戒菸班生理指數					
	蔡□倫	吳□宇	朱□棟	鍾□峰	羅□謙	張□智
七上身高	145	146.4	152.9	159.5	158.2	155.2
七下身高	149.7	150.8	157.2	161.9	160.5	159.1
八上身高	157.3	153.6	161.3	164.1	161.6	161.9
八下身高	158.3	158.3	163.2	166	163.2	164
九上身高		162.3	166.3	167.2	162.8	166.2
九下身高		163.8		166.9	163.9	166.9
七上體重	33.5	36.3	44.3	53.3	67.1	58.1
七下體重	37.7	40	46.6	54.2	67	58.7
八上體重	42.2	44.6	49.9	53.8	68.5	59.7
八下體重	43.2	47.8	53.2	56.6	69.9	57.6
九上體重		50.1	53.2	57.1	69.3	59.2
九下體重		53.3		58.5	71.6	56.7
七上 BMI	16	17	19	21	27	24
七下 BMI	17	18	19	21	26	23
八上 BMI	17	19	19	20	26	23
八下 BMI	17	19	20	21	26	21
九上 BMI		19	19	20	26	21
九下 BMI		20		21	27	20

五、戒菸班之未來發展

透過對菸檳危害防制教育學生感知問卷質量化的分析、戒菸班學生對自我期待，以及戒菸後學生體重的上升，若要將戒菸班的成效最大化並符合學生期待，本研究認為戒菸班的發展未來需要包含以下特點：

- 1、 拒菸反檳的生活化
- 2、 拒菸反檳的彈性化
- 3、 拒菸反檳的社會化
- 4、 拒菸反檳的人性化
- 5、 拒菸反檳的科學化

拒菸反檳不是一句口號，也非傳統講座式的教學模式，它可以是一種素養，一種信仰，誠如對本校戒菸班學生的了解，本研究統整以做未來實務之方向。詳見下表 4-8 自強國中未來戒菸班規畫實務表。

表 4-8 自強國中未來戒菸班規畫實務表

模式	目標	策略	實務
生活化	自信的展現	培養其他技能	學習新技能、興趣培養 或焦點轉移至新目標
	菸品與檳榔的成分與結構組成	致癌物質理解	暴露在二手菸、三手菸的風險、 檳榔對於口腔的危害等
	愛地球愛護環境	健康環境的認識與維持	菸檳的出現對生活環境與自然生態的傷害，並從生活做起
彈性化	媒介的替代	運動取代 不良習慣	養成運動健身的習慣， 調整身體健康體態
	戒斷的階段性	頻率遞減至 完全戒斷	減少菸檳使用頻率、包數 與支數，進而完全遠離

表 4-8 自強國中未來戒菸班規畫實務表(續)

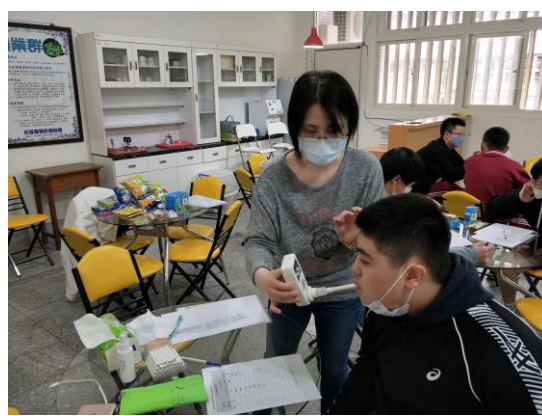
模式	目標	策略	實務
社會化	人際關係經營	如何勇敢 說「不」	同儕團體的相處， 交友的正確選擇
	關心關懷凝聚力	給予一個 溫暖的環境	關心傾聽，同理並理解對方
	不良刻板 印象導正	電影廣告 的誤解說明	排解憂慮解壓的正確方法
人性化	不良行為的 勸導改正	給予正向 修正補救辦法	多樣的改正行為方法， 正向管教與愛校(班)服務
	健康生活	制定個人運動 與飲食菜單	持續追蹤與紀錄身體變化，並 搭配差異化與個別化運動健身 菜單，以達到健康生活為目標
科學化	拒菸反檳教育 投入時間	八年級改為 七年級	提早接觸拒菸反檳課程， 落實拒菸反檳宣導
	人際關係處理 課程導入	八年級改為 七年級	菸檳使用與人際關係之影響，
	菸害危及健康	外觀變化 與身高影響	菸、檳、酒過度使用對於外表 的影響，倍數機率的疾病危害

本研究希望戒菸班不再是一個冷冰冰、被「受罰」的環境，取而代之的是溫暖、傾聽與給予支持的環境，這是本研究未來致力的目標。

◎菸害防制輔導教育：有鑑於先前對有吸菸之虞的二級學生及吸菸成癮的三級學生較無太多輔導機制。故本校積極推動校園菸品（含電子煙）二、三級防制計畫，並與亞東醫院合作舉辦「菸害防制輔導教育」，期望輔導有吸菸之虞及已吸菸學生對於菸害有正確的認知、態度與行為。



護理師為學生進行 CO 檢測



護理師為學生進行 CO 檢測



學生撰寫戒菸心得



學生撰寫戒菸心得



戒菸教育：讓學生觀看戒菸影片



戒菸教育：讓學生觀看戒菸影片

伍、實施成果：具體績效或特色成果

一、學校衛生政策

- (一) 教師在暑假備課日時，由學務處生教組長向全校教職員工進行「拒菸反毒」專題講座。
- (二) 定期召開學校衛生委員會，研擬菸害防制計畫。健促計畫菸檳防制議題經過校務會議通過，凝聚共識。



111年8月26日由生教組長向全校教職員工進行「拒菸反毒」專題講座



111年8月26日由生教組長向全校教職員工進行「拒菸反毒」專題講座

新北市立自強國民中學 111 學年度校園菸檳防制計畫

計畫摘要：
近年來許多研究顯示：「大約有90%成人吸菸習慣的開始是源自於青少年時期；青少年若早吸菸，則更可能在成年時期養成吸菸習慣，最後成為重度吸菸者，對於青少年自身健康的危害極大。」同時也發現青少年吸菸的原因以「好奇心」為首要原因，其次吸菸的場所多發生在學校，所以說透過學校推動成菸教育是最佳的健康促進模式。同時也發現：國內青少年吸菸的盛行率隨年齡、年級的增加而有上升的趨勢，高職學生的吸菸率為高中生的兩倍，私立學校的吸菸率高於公立學校，顯示青少年吸菸的嚴重性。
為了維護全校教職員工的健康，本校以「菸檳防制」為本學年度學校健康促進議題之一，希望藉由學校現有的人力、物力及資源，透過成菸教育、利用多媒體宣導菸害防制最新資訊，最後再運用課程或活動的介入，發展出有效的成菸教育課程，激發全校師生對於菸害防制的重視，建立「無菸無檳校園」，期望能擴展到社區，成功營造「無菸無檳社區」之健康生活環境。

查、依據：
一、菸害防制法暨施行細則
二、學校衛生法
三、兒童及少年福利法

貳、計畫目標：
一、以「菸檳防制」為主軸，推動「無菸校園」為永續經營目標，讓學生擁有快樂、健康成長的學習環境。
二、安排「菸檳防制」宣導，與世界和平婦女會積極配合宣導工作，邀請每位講師入班宣導，提升學生對於菸檳防制的認識，建立正確的菸檳危害健康防制觀念與行動力。
三、舉辦反菸檳宣導與菸檳防制講座，讓全校師生一同參與，以維護青少年健康。爭取校內外經費舉辦各項競賽，包含菸檳防制海報比賽，以鼓勵學生參加。
四、佈置校園健康友善空間及情境，張貼各式菸檳防制的海報文宣，讓學生可以更瞭解。宣導菸害防治法，強化學生對法規的認知。
五、學生將菸檳危害健康知識融入家庭，降低家長抽菸及吃檳榔的比率。讓家長知道並多多關心同學身心健康。
六、落實健康教育融入課程，提升健康自主管理成效，並帶動學生家庭及周邊社區民眾對健康的重視，亦藉由志工團隊協助健康促進之推廣。

參、辦理單位
一、主辦單位：新北市立自強國民中學學務處
二、協辦單位：新北市立自強國民中學輔導處、教務處

肆、實施策略：
一、課程教學與活動宣導部分：
(一) 規劃辦理教師衛生教育、菸害和檳榔防制宣導。
(二) 運用班班有單檢之設備透過網路資源或宣導資源進行宣導與教學。

111年8月29日於校務會議通過健康促進計畫與校園菸檳防制計畫

(三) 進行菸害及檳榔健康危害防制融入式教學、電腦多媒體互動式教學。
(四) 辦理菸害及檳榔健康危害防制文藝競賽並給予獎勵。
(五) 結合家長日及善用學生集會時間加強菸害和檳榔防制宣導。
(六) 設立學校菸檳教育網頁，宣導菸害及檳榔健康危害防制。
(七) 校園明顯處張貼菸害及檳榔健康危害防制宣導資料，教導正確價值觀。
(八) 舉辦相關菸害和檳榔防制認知測驗。
(九) 學校全面禁菸檳榔，並張貼禁菸檳榔標誌。
(十) 印製無菸檳榔文宣資料印發學生家長，擴大宣導成效。
二、防制菸害、檳榔危害管理相關事項：
(一) 教職員工部分：不得於校園內吸菸、嚼檳榔，違反者先予口頭勸告並告知協助轉介機制，如屢勸不聽者，列入年度考核辦理。
(二) 社區家長：運用各種會議及機會加強宣導，鼓勵社區家長居家及到校能夠不吸菸、不嚼檳榔，到校違反者由訓導處或警衛處以柔性勸導並告知協助轉介機制。
(三) 來賓部分：如有外賓到校，校長及行政人員不得以菸菸、嚼檳榔待之。
(四) 學生部分：
1、利用學生集會時加強宣導。
2、教師於各領域課程教學融入菸、檳對人體及大自然的危害，培養正確認知。
3、教師或列察隊下課巡視校園，發現吸菸、嚼檳榔者，由學務處處以柔性勸導，如屢勸不聽者，依輔導管教及學生懲處辦法、菸害防治法辦理，並告知家長，共同避免學生從小吸菸、嚼檳榔的不當習性。

伍、學生菸檳懲處辦法：
一、凡校內或校外被查獲抽菸之事實，記小過乙次，並列入戒菸班。
二、凡無故攜帶打火機及香菸或電子菸到校，記警告乙次，進行菸測後若有抽菸跡象(尼古丁指數達6以上)，列入戒菸班。
三、凡校內或校外被查獲嚼檳之事實，記小過乙次。
四、凡無故攜帶檳榔到校，記警告乙次。

陸、戒菸獎勵
一、吸菸(嚼檳)學生參加戒菸(戒檳)教育課程期間，全勤且課後測驗及格並表現良好者，可銷過(因吸菸而登錄之處分1次)。
二、吸菸(嚼檳)學生參加戒菸(戒檳)教育課程期間，全勤且課後測驗及格並表現良好者，若無小過可銷者，得發獎(嘉獎)乙次。
三、吸菸(嚼檳)學生參加戒菸(戒檳)教育課程期間，共100檢測數據(嚼檳現象)有逐次下降且成績優異者得公開表揚並頒發獎狀獎品，以增強學生戒菸(戒檳)之意願。
四、上課期間至畢業不得有復抽菸(嚼檳)的事實，一經發現以校規懲處並再度列入戒菸班(戒檳班)。
五、教職員工若戒菸(戒檳)成功亦以嘉獎獎勵之。

柒、執行時程：民國111年8月1日至112年7月31日。

111年8月29日於校務會議通過健康促進計畫與校園菸檳防制計畫

(三) 運用新生訓練、晨會、行政會報、導師會報等場合，向全校師生進行菸害防制宣導。

(四) 家長會長非常關心學校健康政策，都會參與期初及期末校務會議參與討論，並且推薦與社區光明獅子會合作，舉辦菸檳防制講座，讓菸檳危害防制推動更為順暢。

	
<p>新生訓練-菸害防制宣導</p>	<p>新生訓練-菸害防制宣導</p>
	
<p>晨會-菸害防制宣導</p>	<p>學務主任入班-菸害防制宣導</p>
	
<p>導師會報-進行菸害防制宣導</p>	<p>行政會報-進行菸害防制宣導</p>
	
<p>111 年 9 月 14 日 111 學年度下學期學校衛生委員會</p>	<p>112 年 3 月 8 日 111 學年度上學期學校衛生委員會</p>

二、學校物質環境

- (一) 校門及校園內皆有張貼禁菸、禁檳標誌，隨時提醒共勉。建置健康促進標語手板，在校園佈告欄張貼，建置情境環境。
- (二) 在處室門口旁張貼海報比賽獲獎的海報，讓本校師生可以從中獲得菸害防制的新知。



校園張貼電子煙警語/不得持有菸品的標語



校園張貼電子煙警語/不得持有菸品的標語



在校園佈告欄張貼無菸無檳好校園電子報



在校園佈告欄張貼菸檳防制文宣



張貼菸檳防制海報在樓梯間



張貼菸檳防制海報在樓梯間



建置健康促進標語手板



建置健康促進標語手板



舉辦菸檳防制海報比賽



舉辦菸檳防制海報比賽



舉辦菸檳防制海報比賽



舉辦菸檳防制海報比賽

三、學校社會環境

(一) 每學期都有以「菸檳防制」為題，舉行教室佈置—幸福教室大賞比賽。



(二) 七年級菸檳防制講座

1. 邀請世界和平婦女會為七年級學生進行「菸檳防制」入班宣導。



2. 邀請臺安醫院戒菸衛教組講師為七年級學生進行「校園無菸檳，Yes We Can！」防制宣導。



臺安醫院戒菸衛教組講師進行菸檳防制宣導

臺安醫院戒菸衛教組講師進行菸檳防制宣導

(三) 八年級拒菸反毒講座

邀請亞東紀念醫院家庭醫學科醫師為八年級學生進行「拒菸反毒」講座。



(四)「我拒菸，我驕傲」線上書展

1. 書展時間：111.10.17-111.11.11
2. 跨領域結合：#語文領域 #健體領域 #健康促進
3. 醫師指出電子菸對於肺傷害的嚴重程度比新冠肺炎病毒所造成的影響更嚴重，到底電子菸會造成哪些影響呢？本次書展圖書館與線上書展同步展出線上展區包含有教材教案、中英文教學簡報、桌遊卡牌、科普文章、影片、漫畫、遊戲讓我們一起了解新興菸品，勇敢拒菸。

線上書展 <https://drive.google.com/drive/folders/1RZsTT4NveNji766r0>

qYAJoydZy7pdxC?usp=sharing

4. 活動：

- (1) 摸彩：A：請在閱讀完書展雲端教材後填寫問題簡報、文章、影片任選完成後投入書展區摸彩箱。完成學習單可累計班級閱讀分數 20 分，每班累計上限為 500 分。

B：每週抽出六位幸運同學，贈送精美小禮物。

(2) 拒菸小遊戲：請在閱讀完本次書展雲端教材簡報、文章、影片任選透過連結前往問答頁面，填寫你的名字，點下 Get Started 就可開始填答完成後可測試自己對主題的了解程度。

拒菸小遊戲：<https://buddymeter.com/quiz.html?q=mrQ4FHq>

與我共用 > 111-1「我拒菸，我驕傲」主題書展 > 一、「我拒菸，我驕傲...」

檔案



名稱 ↑

- 111-1菸癮文章-三招遠離「口腔癌」吃「冰」不吃「檯」.pdf
- 111-1菸癮文章-女性菸害防制.pdf
- 111-1菸癮文章-近4成吸菸者成功戒菸「健康因素」是主要原因.pdf
- 111-1菸癮文章-要命的電子煙.pdf
- 111-1菸癮文章-養生費時費力？「戒菸」幾分鐘就能讓自己更健康.pdf

名稱 ↑

- 國民健康署X泛科學動畫 加熱式菸品？電子煙？傻傻分不清楚.mp4
- Jolin「我拒菸我驕傲」校園宣導影片.mp4

名稱 ↑

- 一、「我拒菸，我驕傲」教材
- 二、「我拒菸，我驕傲」科普文章
- 三、「我拒菸，我驕傲」影片
- 五、「我拒菸，我驕傲」遊戲
- 四、「我拒菸，我驕傲」漫畫

名稱 ↑

- 111-1我拒菸我驕傲書展活動說明.pdf
- 111-1我拒菸我驕傲海報.JPG



學生參與「我拒菸，我驕傲」線上書展觀看菸害防制相關影片

(五)「我拒菸，我驕傲」實體書展

1. 書展時間：111.10.17-111.11.11
2. 跨領域結合：#語文領域 #健體領域 #健康促進
3. 本學期學務處衛生組與教務處圖書館的書展活動合作，推動以線上書展與實體書展的方式舉辦「我拒菸，我驕傲」書展。書展內容包含學生在國文科的閱讀課程中，閱讀線上書展教材後完成學習單，以及參觀實體書展的活動，即可獲得班級閱讀分數，來吸引各年級學生參與。

 <p>新北市立自強國中111學年度主題書展 時間 10.17-11.11 地點 藝想世界圖書室</p> <h1>我拒菸，我驕傲</h1> <h2>NO SMOKING</h2> <p>所有菸品 Get Out</p>	<h3>新北市立自強國中藝想世界圖書室主題書展</h3> <p>主題 我拒菸，我驕傲</p> <p>主辦 學務處與教務處</p> <p>日期 111.10.17-11.11</p> <p>地點 藝想世界圖書室</p> <p>說明 醫師指出電子菸對於肺傷害的嚴重程度比新冠肺炎病毒所造成的影響更嚴重，到底電子菸會造成哪些影響呢？本次書展圖書室與線上書展同步展出，線上展區包含有教材(教案、中英文教學簡報、桌遊卡牌)、科普文章、影片、漫畫、遊戲，讓我們一起了解新興菸品，勇敢拒菸，線上書展：https://drive.google.com/drive/folders/1R2zTt4NvVj78r0-q1A0JK5J7pd4C?usp=sharing</p> <p>活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、攝影：1.請在閱讀完書展雲端教材後填寫問卷(簡報、文章、影片任選)，完成後投入書展區攝影箱，完成學習單可累計班級閱讀分數20分，每班累計上限為500分。 2.每週抽出六位幸運同學，贈送精美小禮物。 <ol style="list-style-type: none"> 二、拒菸小遊戲：請在閱讀完本次書展雲端教材(簡報、文章、影片任選)，透過連結前往問卷頁面，填寫你的名字，點下 Get Started，就可開始填答，完成後可測試自己對主題的了解程度。拒菸小遊戲：https://budgyometer.com/quiz.html?name=D4FHg <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> ▲ 線上書展 ▲ 拒菸小遊戲 </div>
<p align="center">「我拒菸 我驕傲」書展海報</p>	<p align="center">「我拒菸 我驕傲」書展說明</p>



「我拒菸，我驕傲」書展書籍



「我拒菸，我驕傲」書展書籍

4. 「我拒菸，我驕傲」實體書展：以「菸害防制」為主題，除了書籍之外，也製作了很多關於「你應該知道的電子煙加熱式菸品 30 問」小手冊與漫畫、圖卡，讓學生可以透過書展增進瞭解菸害防制的相關知識。



「我拒菸，我驕傲」書展書籍



「我拒菸，我驕傲」書展書籍



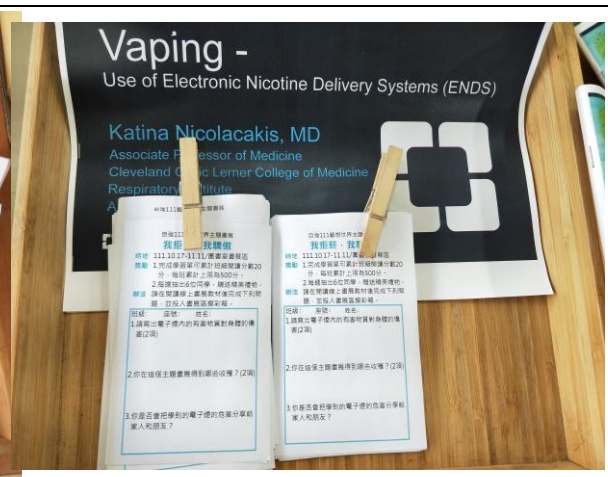
「我拒菸，我驕傲」書展書籍



「我拒菸，我驕傲」書展書籍



「我拒菸，我驕傲」書展書籍



「我拒菸，我驕傲」書展學習單

四、健康生活技能教學及活動

(一) 健康教育教學及活動：

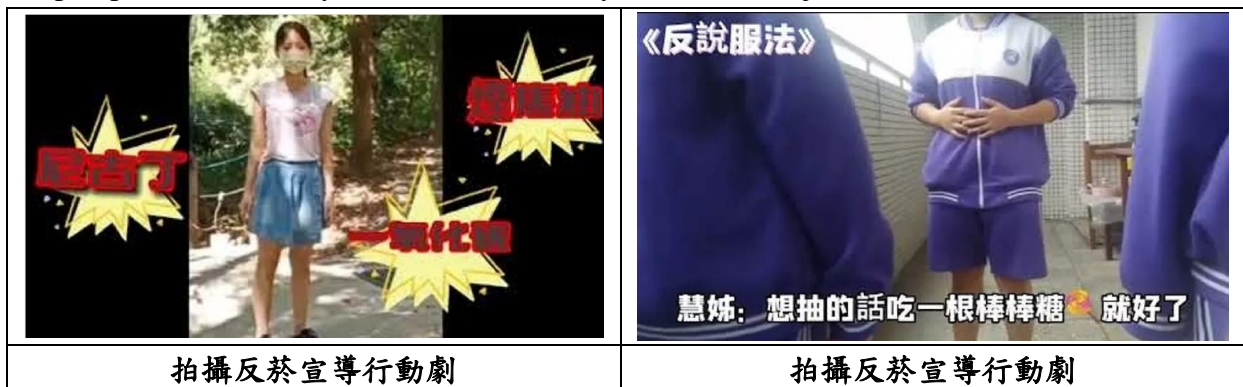
由健康教育老師介紹「抽菸的迷思」、「菸的成分與危害」、「認識電子煙」等相關健康教育課程，並觀看相關新聞案例影片，介紹「拒毒八招」，讓學生對於菸害防制有更深入認識與瞭解。



(二) 健康教育教學及活動：拍攝微電影-反菸宣導行動劇

健康教育老師帶領學生進行「反菸微電影實作」，在課堂拍攝，使用平板或手機拍攝，拍完後剪接成3分鐘的反菸宣導行動劇。

<https://padlet.com/cicelylee/addition-2022-say-no-90st1ftz34j3cva1>





拍攝反菸宣導行動劇



拍攝反菸宣導行動劇

我青春不成癮 Addition? 2022自中反菸微電影 Say No!
面對成癮物質的誘惑時，能堅定拒絕立場，勇於拒絕菸癮的傳播，傳播專業學堂堅定拒絕，面對誘惑，勇於說不！

2022自中反菸反癮行動劇 1
2022反菸行動劇801
2022反菸行動劇802
2022反菸行動劇803
2022反菸行動劇804
2022反菸行動劇805






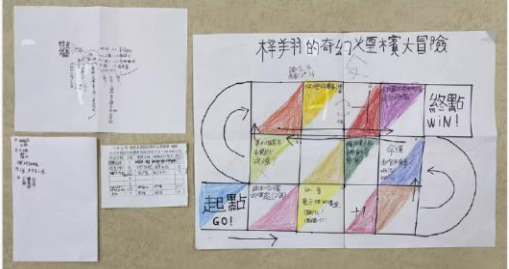
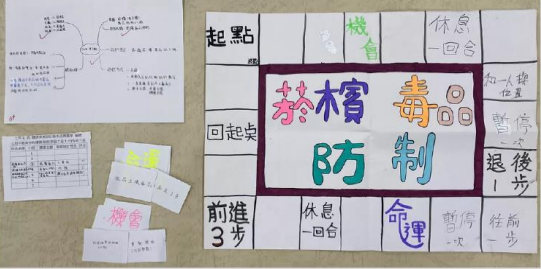
拍攝反菸宣導行動劇

拍攝反菸宣導行動劇

2022反菸行動劇805
2022反菸行動劇806
2022反菸行動劇807
2022反菸行動劇808
2022反菸行動劇809
認識成癮的危害

(三) 健康教育教學及活動：桌遊設計

由健康教育老師帶領七年級學生進行「2022 健康桌遊設計師」的分組活動，讓學生想一個健康議題，先對課題(課本和網站)進行深入的了解，再設計一套健康桌遊小組並決定遊戲設計方向(如 UNO、大富翁、機智搶答、迷宮…)，須以適合四人玩(10分鐘)的健康主題桌遊為原則。

<p style="text-align: right;">打造優質健康生活</p> <h4>2022健康桌遊設計師：一起為實踐健康生活而努力</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇一個想試看的健康議題，請先針對課題(課本和網站)進行深入的了解 2. 選擇適合的伴侶(四人一組，寫在課本第1頁)，成立健康桌遊小組並分派任務，須於兩周內完成實體及繳交計畫(A4心智圖，每組一張) 3. 決定遊戲設計方向(如UNO、大富翁、機智搶答、迷宮…)，須以適合四人玩(10分鐘)的健康主題桌遊為原則 4. 討論填寫下遊戲設計分(賞罰)規則及題目，完成桌遊 5. 與大家分享桌遊，請其他組同學體驗後給評價(1-10分/組)，完成自評和修正意見  <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>專題 組名</th> <th>組長(報告)</th> <th>組員A(文書)</th> <th>組員B(美工)</th> <th>組員C(支援)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>70A班第1組青 春痘打擊樂</td> <td>王大同 講解桌遊玩法 計分方式</td> <td>張小毛 畫製桌遊地圖 和題目卡</td> <td>李小雲 桌遊題目圖卡 美編設計</td> <td>吳小銘 提供其他各成 員的援助</td> </tr> </tbody> </table> <p>我的這一組</p>	專題 組名	組長(報告)	組員A(文書)	組員B(美工)	組員C(支援)	70A班第1組青 春痘打擊樂	王大同 講解桌遊玩法 計分方式	張小毛 畫製桌遊地圖 和題目卡	李小雲 桌遊題目圖卡 美編設計	吳小銘 提供其他各成 員的援助	<p style="text-align: right;">打造優質健康生活</p> <h4>2022健康桌遊設計師</h4> <p>► 桌遊評分標準</p> <ul style="list-style-type: none"> ► 1.符合健康促進的議題，內容扎實 30% ► 2.桌遊好玩又有益學習，寓教於樂 30% ► 3.小組分工合作愉快，互助共好 20% ► 4.在期限內完成並與人分享，自律自動 20% <p>► 圖卡特色 賞心悅目 +5%</p> <p>不用帶數 字遊</p> 
專題 組名	組長(報告)	組員A(文書)	組員B(美工)	組員C(支援)							
70A班第1組青 春痘打擊樂	王大同 講解桌遊玩法 計分方式	張小毛 畫製桌遊地圖 和題目卡	李小雲 桌遊題目圖卡 美編設計	吳小銘 提供其他各成 員的援助							
<h4>701-4 菸檳(電子煙)毒品防制</h4> 	<h4>702-7 拒菸檳毒我最行(菸毒防制)</h4> 										
<h4>706-5 菸檳防制大富翁</h4> 	<h4>708-4 反菸(電子菸)毒品防制</h4> 										
<h4>708-6 梓翔的奇幻菸檳大冒險(菸檳防制)</h4> 	<h4>708-7 菸檳蛇棋(菸檳防制)</h4> 										
<p>七年級學生設計「2022 健康桌遊」</p>	<p>七年級學生設計「2022 健康桌遊」</p>										

(四) 國文教學及活動

由國文科閱讀推動老師帶學生到圖書館參加「我拒菸，我驕傲」書展，並讓學生觀看平板的菸害防制相關的動畫影片後，讓學生分組討論完成學習單的內容。



學生參加「我拒菸，我驕傲」書展



學生參加「我拒菸，我驕傲」書展



閱讀推動老師解說電子煙的危害



閱讀推動老師解說電子煙的危害



學生進行分組欣賞菸害防制動畫



學生進行分組欣賞菸害防制動畫

(五) 社會領域-全球公民課程進行「菸檳魔界」桌遊體驗

在社會領域的彈性課程「菸檳魔界」中，配合聯合國永續發展 17 項目標，讓學生進行新北市政府衛生局設計研發的「菸檳魔界」桌遊體驗。學生先觀看「菸檳魔界」桌遊的簡介與操作方式，然後分組讓學生進行體驗，從桌遊體驗學生可以了解拒菸反檳的技巧以及如何有效地進行預防。



觀賞「菸檳魔界」桌遊簡介



觀賞「菸檳魔界」桌遊簡介



分組進行「菸檳魔界」桌遊實體操作



分組進行「菸檳魔界」桌遊實體操作



分組進行「菸檳魔界」桌遊實體操作



分組進行「菸檳魔界」桌遊實體操作

(六) 心理健康議題

宏達文教基金會在行政會報期間，對各處室教職員工，進行品格教育，提升本校教職員工心理健康的品質。透過校慶大會舞練習、拒菸反檳三對三籃球比賽、拔河比賽等活動，增進學生心理健康的素質，達到身心健全的好學生。



宏達文教基金會進行品格教育



進行品格教育課堂分享



拔河比賽



三對三籃球賽



校慶大會舞練習



校慶大會舞練習

(七) 校慶 33 週年菸檳防制闖關活動活動設計與學習紀錄

1. 闖關活動設計：

- (1) 對象：全校七、八、九年級學生
- (2) 時間：111 年 12 月 16 日上午 9:30-12:00
- (3) 地點：彩虹廣場

111 學年度自強國中
學務處校慶闖關活動

遠離菸檳

健康同行

【活動說明】

任選完成三個關卡以上，即可達標！

時間：111/12/16 9:30-12:00 地點：彩虹廣場

《拒菸妙錦囊》

根據情境想出拒菸理由即可過關！

《病從菸生》

將成語與吸菸造成的身體危害配對，並說明原因即可過關！

《談菸說地》

判斷隨機故事中的人物是否違反菸害相關法律，即可過關！

《視毒辨毒：反毒體驗》

辨別毒品，遠離毒品，從案例中了解，哪些是有危害的？進而遠離毒品的誘惑！

(4) 活動&學習紀錄：

分站名稱	生活技能	領域／學科	活動說明
拒菸妙錦囊	拒菸行動 (拒絕技能)	表演藝術	計時 2 分鐘，關主將五張情境卡交給闖關學生，學生任抽一個情境，唸出所抽情境後，依情境想出拒菸的對策(可用說的或用演的)，若學生卡關想不出來，可讓學生參考「天龍八不」作答，完成即可過關。

菸檯闖關指引—拒菸妙錦囊

- 闖關時間：2分鐘
- 闖關方式：關主將五張情境卡交給闖關學生，學生任抽一個情境，唸出所抽情境後，依情境想出拒菸的對策(可用說的或用演的)，若學生卡關想不出來，可讓學生參考「天龍八不」作答，完成後即過關。

NO!

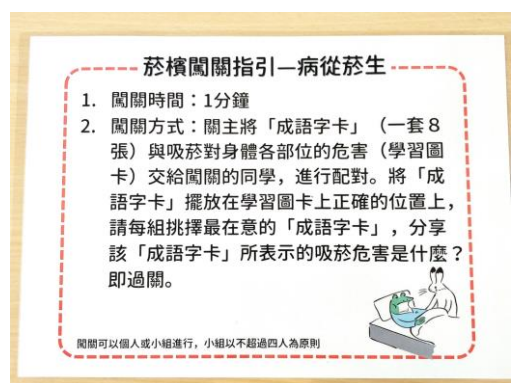
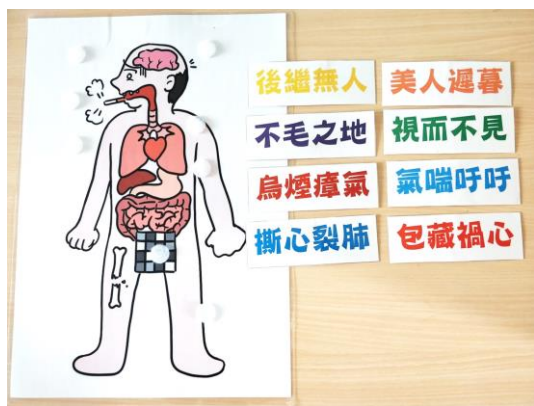
闖關可以個人或小組進行，小組以不超過四人為原則

「天龍八不」教你如何拒絕吸菸

第 1 不：告知理由法 「吸菸是違法的，你不要害我。」、「我爸爸很嚴，要是被他們知道就麻烦了。」	第 2 不：轉移話題法 「你看，這個點心好好吃喔!要不要試看看!」、「今天抽的卡還有抽嗎!你知道嗎?」
第 3 不：堅持拒絕法 「不行，我真的不想吸。」 「我不做違法的事情。」	第 4 不：反說服法 「吸菸上癮很難戒，你沒看到電視上說嗎?你不要吸啦。」
第 5 不：反激將法 「你們說我沒膽量我就吸，那我就真的太沒主見了。」、「你們說我遲我就吸，那我就真的太遲了。」	第 6 不：遠離現場法 「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」 「我先打個重要電話，先離開了。」 「我覺得身體不舒服，先回家休息了!」
第 7 不：自我解嘲法 「沒辦法，我就是害怕師，不要嘗試算了!」、「不行啦，我真的很膽小，不敢試啦!」	第 8 不：友誼勸服法 「我們是好朋友，我不希望你吸菸呢!」、「不要吸菸啦，這對身體不好，我們都不要嘗試好嗎?」



分站名稱	生活技能	領域／學科	活動說明
病從菸生	吸菸健康 危害 (自我 覺察)	國文	<ol style="list-style-type: none"> 1. 關主將『成語字卡』(一套8張)與吸菸對身體各部位的危害(學習單)交給闖關的同學,進行配對。 2. 計時1分鐘,將『成語字卡』擺放在學習單上正確的位置上。 3. 在期限內完成且正確,關主認可者(請每組挑擇最在意的『成語字卡』,分享該『成語字卡』所表示的吸菸危害是什麼?)即過關。






分站名稱	生活技能	領域／學科	活動說明
談菸說地	菸害 防制規範 (問題解決)	公民	計時1分鐘，請同學分別抽出「人」、「地」、「事」卡，將此三卡串連成一個故事。並依照「菸害防制法」及「新北市電子煙及加熱式菸具管理自治條例」說明此情境是否違法。

菸檯闖關指引—談菸說地

1. 闖關時間：1分鐘
2. 闖關方式：請同學分別抽出「人」、「地」、「事」卡。將此三卡串連成一個故事。並依照「菸害防制法」及「新北市電子煙及加熱式菸具管理自治條例」說明此情境是否違法。

談菸說地

人	地	事	結果
小安 	學校 	嚼檳榔 	違法

菸檯闖關指引—談菸說地

1. 闖關時間：1分鐘
2. 闖關方式：請同學分別抽出「人」、「地」、「事」卡。將此三卡串連成一個故事。並依照「菸害防制法」及「新北市電子煙及加熱式菸具管理自治條例」說明此情境是否違法。

闖關可以個人或小組進行，小組以不超過四人為原則

談菸說地

人	地	事	結果
阿華 	公園 	跳舞 	合法

談菸說地

人	地	事	結果
小明 	捷運 	抽菸 	違法



分站名稱	生活技能	領域／學科	活動說明
視毒辨毒 反毒體驗	生活情境 (做決定)	健康教育	從盒子中的文字提示，辨別出海洛英、金剛梅子粉、純情巧克力等新興毒品的成分，即可過關。



(八) 綜合活動教學及活動：網紅就是你

綜合活動科老師去年底帶領學生參加「111學年度性別平等教育藝術表演比賽」榮獲特優，此次帶領學生參加「網紅就是你」的拍攝，利用假日與閒暇時間，帶領學生從研讀劇本到實景拍攝，利用 2-3 週的時間，將這部影片拍攝完成。



網紅就是你研讀劇本



進行網紅就是你的影片拍攝



拍攝網紅就是你影片



拍攝網紅就是你影片



主創團隊的合影



主創團隊的合影

五、社區關係

(一) 近期由於疫情趨緩，家長日已改成實體會議，輔導處製作的親職手冊，有學務處菸檳防制議題的宣導文章，提供家長參閱。家長會長參加學校衛生委員會，共同關心學生的健康問題。在家長會長的聯繫下，本校與光明獅子會共同舉辦七年級拒菸反檳講座。講座當天，家長會長與夫人也一同蒞臨參與，光明獅子會捐獻獎助學金給本校弱勢學生，並支持七年級拒菸反檳講座。

	<p>【11. 菸檳防制議題】 共創「拒菸禁檳」自強校園</p> <p>為了維護全校教職員工生的健康，本校以「菸檳防制」為 111 學年度學校健康促進議題之一，希望藉由學校現有的人力、物力及資源，透過拒菸、戒菸教育、利用多媒體宣導菸害防制最新資訊，最後再運用課程或活動的介入，發展出有效的拒菸、戒菸教育課程，激發全校師生對菸害防制的重視，共創「拒菸禁檳自強校園」，期望能擴展到社區，成功營造「拒菸禁檳社區」之健康生活環境。</p> <p>實施目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、以「菸害防制」為主軸，推動「拒菸禁檳校園」為永續經營目標，讓學生擁有快樂、健康成長的學習環境。 二、安排「菸檳防制」宣導，與世界和平婦女會積極配合宣導工作，邀請每位導師入班宣導，提升學生對於菸檳防制的認識，建立正確的菸檳危害健康防制觀念與行動力。 三、舉辦及菸檳宣導與菸檳防制講座，讓本校師生一同參與，以維護青少年健康，爭取校內外經費舉辦各項競賽，包含菸檳防制海報比賽，以鼓勵學生參加。 四、學生將菸檳危害健康知識融入家庭，降低家長抽菸及吃檳榔的比率，讓家長知道並多關心同學身心健康。 <p>貳、實施策略：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、學生部分：教師於各領域課程教學融入菸、檳對人體及大自然的危害，培養正確認知。教師或訓導隊下課巡視校園，發現吸菸、嚼檳榔者，由學務處施以處性勸導，如屢勸不聽者，依輔導學程及學生獎懲辦法、菸害防治新法辦理，並告知家長，共同避免學生從小吸菸、嚼檳榔的不當習性。 二、教職員工部分：不得於校園內吸菸、嚼檳榔，違反者先予口頭勸告並告知協助轉介機制，如屢勸不聽者，列入年度考核辦理。 三、社區家長部分：運用各種會議及機會加強宣導，鼓勵社區家長居家及到校均不吸菸、不嚼檳榔，到校違反者由學務處或學衛組以柔性勸導並告知協助轉介機制。 四、來賓部分：如有外賓到校，校長及行政人員不得以香菸、檳榔招待之。 五、學校全面推動拒菸禁檳，並張貼拒菸禁檳標語，共創「拒菸禁檳自強校園」。
<p>輔導處製作的家長日親職手冊</p>	<p>菸檳防制議題的宣導文章</p>
	
<p>家長會長參加七年級拒菸反檳講座</p>	<p>家長會長參加七年級拒菸反檳講座</p>
	
<p>光明獅子會支持七年級拒菸反檳講座</p>	<p>光明獅子會支持七年級拒菸反檳講座</p>

(二) 新北市公安小組成立 11 週年之際，邀請本校校長蒞臨板橋車站現場並分享本校在推動菸檳防制的實務經驗。國立教育廣播電台：校園健康筆記主持人於 11 月 15 日蒞臨本校向校長與衛生組長就菸檳防制議題進行採訪；該期節目於 12 月 3 日世界檳榔防制日播出。



校長參加新北市公安小組成立 11 週年



新北市公安小組成立 11 週年



國立教育廣播電台：校園健康筆記主持人蒞臨本校就菸檳防制議題採訪校長



國立教育廣播電台蒞臨本校進行採訪

校園健康筆記
【菸檳防制】(12月3日世界檳榔防制日)「檳來我擋」，校園「拒檳」

2022/12/03
菸檳防制

專訪來賓：國教署校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫主持人 國立陽明交通大學陽明校區臨床護理研究所特聘教授 黃久美

單元介紹

鑑於12月3日世界檳榔防制日之由來及意義、檳榔之成份及檳榔對身體健康之危害、校園推動「拒檳」之策略及效益、健促計畫新成菸檳課讀之內容及應用、校園「拒檳」相關訊息之領取管道等。

新北市自強國中是110學年度校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫「校園菸、檳危害防制教育推廣」優質學校。新北市自強國中健康促進團隊長期耕耘學生健康教育，從健康教育課程取得經驗，「轉戰」菸檳防制，健促團隊將菸檳推廣融入健康與體育、表演藝術、社會-公民、國文等課程，積極辦理相關「閱讀推廣」書展，並邀請同學填寫學習單參加讀後活動。每年利用校慶時間進行「大會舞」，動員全校師生參與，此外設計相關活動、菸檳防制VR實境體驗等，自強在反菸拒檳的武林秘笈是——團隊合作，各處黨老師多方配合，共同為同學們的健康努力，希望所有自強的孩子除了帶走知識、品德，也能帶著健康、展翅高飛！

請收聽「校園健康筆記」節目之【菸檳防制】(12月3日世界檳榔防制日)「檳來我擋」，校園「拒檳」，以及110學年度校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫「校園菸、檳危害防制教育推廣」優質學校-新北市自強國中心得分享。

採訪：新北市自強國中鄭獨立校長、項俊超衛生組長

111 年 12 月 3 日國立教育廣播電台：校園健康筆記播出到本校採訪的電台節目

(三)本校於111年12月14日承辦「健康教育素養導向教學－課程共備實作增能計畫：校園菸檳危害防制－教學資源與課程設計」新北市政府衛生局研發一套「菸檳魔界」桌遊，邀請國教輔導團輔導員龍芝寧老師為新北市健康教育老師進行桌遊教學，老師們可以將這套「菸檳魔界」的桌遊帶回學校，幫助學生對抗菸檳引誘，進而提高學生的健康素養，幫助學生拒菸反檳。



本校承辦新北市菸檳桌遊研習



本校承辦新北市菸檳桌遊研習



本校承辦新北市菸檳桌遊研習



本校承辦新北市菸檳桌遊研習



本校承辦新北市菸檳桌遊研習



本校承辦新北市菸檳桌遊研習

(四) 本校於 112 年 3 月 5 日舉辦社區型態的“OPEN DAY”校園開放日，邀請周邊小學五、六年級的學生與家長到本校進行課程體驗。學務處四個組別的組長都有進行業務介紹，宣導菸檳防制的重要性，並且帶領學生進行「健康促進—投籃體驗」，讓學生與家長對學校的設備與課程活動有初步的認識與瞭解。



進行業務介紹



進行業務介紹



學生進行投籃體驗



學生進行投籃體驗



參與學生的合影



參與學生的合影

(五) 本校於 110 學年度開始為「新北市菸檳防制中心學校」，在 111 學年度期間，由於有上一學年度承辦的經驗，因此在承辦「新北市菸檳防制校群集中輔導訪視」四次會議當中，可以搭起和新北市政府教育局、衛生局、輔導委員與各校之間溝通的橋樑。

1. 111 年 9 月 22 日舉辦第一次「新北市菸檳防制校群集中訪視會議」，各校對執行菸檳防制的計畫進行報告，由委員進行輔導與建議。



菸檳防制推動工作說明



菸檳防制推動工作說明



輔導委員進行「無菸正青春」方案說明



輔導委員進行「無菸正青春」方案說明



菸檳防制計畫推動工作簡報與輔導



菸檳防制計畫推動工作簡報與輔導

2. 111年11月10日舉辦第二次「新北市菸檳防制校群集中訪視會議」，各校進行「無菸正青春」實施計畫與執行進度報告，並參與校園菸檳防制教育增能研習。由積穗國中龍芝寧主任帶領各校進行新北市衛生局設計菸檳防制桌遊「菸檳魔界」的實體操作，進而將此桌遊帶回學校，讓學生體驗。



菸檳防制推動工作說明



「無菸正青春」執行進度報告



體驗「菸檳魔界」桌遊



體驗「菸檳魔界」桌遊



體驗「菸檳魔界」桌遊



菸檳防制計畫推動工作簡報與輔導

3. 112年1月5日舉辦第三次「新北市菸檳防制校群集中訪視會議」，以世界咖啡館匯談模式進行，由輔導委員擔任桌長引領討論與回饋建議。會議當中，委員還提到「健康促進學校特色獎勵計畫」，以及正向心理「五正四樂」等策略，並說明健康促進學校前後測成效評價行動研究評選的方式。



菸檳防制推動工作說明



健康促進學校特色獎勵計畫說明



世界咖啡館體驗



世界咖啡館體驗



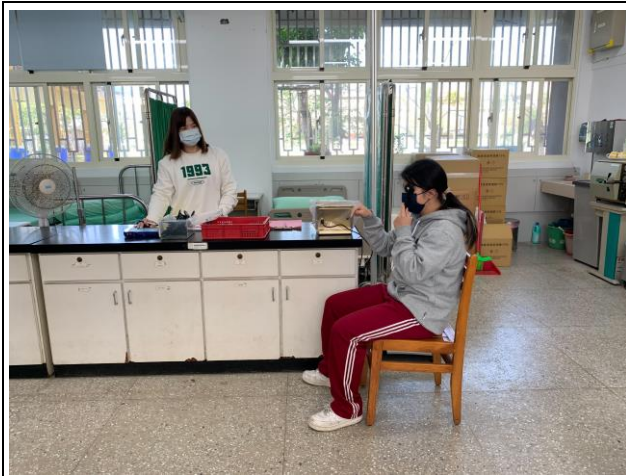
世界咖啡館體驗



世界咖啡館體驗

六、健康服務

護理師進行有關於害現況的調查，找出高危險族群及使用菸品的二、三級學生。



護理師為學生進行健康檢查



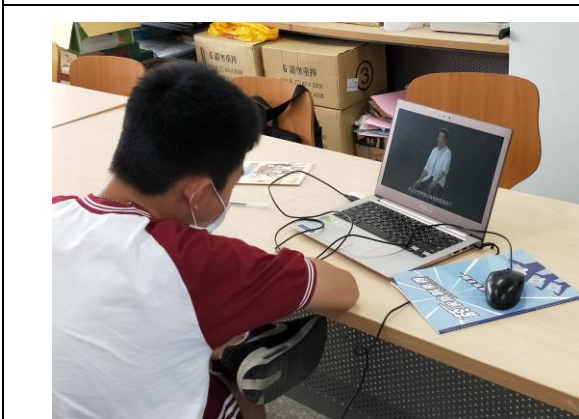
健康中心前定期張貼菸害防制宣傳海報



學生撰寫戒菸心得



戒菸教育：讓學生觀看戒菸影片



戒菸教育：讓學生觀看戒菸影片



學生撰寫戒菸心得

陸、討論、結論與建議

一、討論與結論

「健康快樂活」課程是依據十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要的內容，運用體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構策略的規劃，結合跨領域教學和跨處室合作，針對本校七年級學生進行菸害教育介入後，由前、後測成效評價問卷統計分析，發現學生有效地提升菸害防制正確認知與自我效能，並減少學生的吸菸行為與校園、家庭暴露二手菸的情形。唯獨在菸害防制正向態度方面，後測比前測減少，表示學生容易受到外界干擾。改善的方式是持續反覆宣導，來導正學生的觀念。其獲得的結論。

以學務處在 111 學年度所舉辦的各項活動中可以看到，無論是會議召開、制定政策與政策宣達、辦理各項拒菸反檳的講座、闖關遊戲、與其他處室合作，或是針對有吸菸之虞的二級學生及吸菸成癮的三級學生所辦理的戒菸教育，無非是希望學生可以透過一系列的活動，瞭解拒菸反檳的效能，以及培養懂得拒絕菸品、檳品的誘惑之能力。

在《菸害防制法》修法後，禁止吸菸年齡由 18 歲提升至 20 歲，任何人、任何地點都不得使用電子煙及未經健康風險評估之加熱菸。學校全面禁菸（擴大至大專院校）無論是否年滿 20 歲，皆不可以在校園使用菸品；幼兒園、托嬰中心、居家式托育服務場所、酒吧及夜店也是全面禁菸場所。這些都是學校端可以加強和學生們進行宣傳，以及避免學生觸犯新法，而更加進一步讓學生瞭解《菸害防制法》修法後之內涵。

二、一般班與戒菸班菸檳防制教育之成效

透過一般生與戒菸班學生的分析後，其實兩者存在相當多差異之處。整理如下：

（一）主題二無菸校園推行與主題三無菸校園的落實：

一般生與戒菸班學生表現差異極大，一般生的表現是在推行廣度上不如落實縱向程度，但戒菸班所呈現的是推行廣度大大優於落實縱向程度，這說明對於戒菸班的學生或是使菸檳重度使用者來說，他們很清楚學校的菸檳政策是甚麼政府的拒菸反檳要

求是甚麼，但當面對菸檳誘惑時，他們能夠真正說不，拒絕誘惑這又是另一件事了。

(二) 主題四學習知識：

一般生其實很多都不瞭解菸檳當中可能的危害是甚麼，在校園宣導與健康教育都明白告訴他們，這些事不可碰觸、會傷身，但到底是何種物質會傷害身體他們其實並不清楚；但戒菸班的學生，她們在量表結果呈現上卻是大相逕庭，他們很清楚裡面有甚麼成分，並且當中會導致癌症、生長，或是對身體某些組織系統造成傷害，這些她們都是相當清楚，這一點有點類似我們傳統上人對於不會接觸或遇不到者，就不會特別重視，若是會頻繁接觸或是刻意了解、害怕傷害才會特別清楚。

(三) 主題六感受：

該部分也是兩者差異許多，主要原因與主題二類似，也就是學生對於較為深入落實的部分是不了解，例如菸檳志工培訓、戒菸班建置與實施、輔導與轉介等是比較不清楚的，但戒菸班的學生卻很清楚學校有這樣措施。這樣的措施在實務上，剛開始時是會讓學生有所排斥，畢竟是第一次接觸，而且也不清楚戒菸班到底在做些什麼，所以反而還有學生來詢問衛生組、生教組或是健康教育教師，因此可以見得，本校在橫向推廣上讓學生是很清楚菸檳的危害，但對於因為接觸菸檳後所要面臨的處置，或是想要從事菸檳防制推廣志工這一塊上仍需繼續加強。

至於在個人表現(主題七、八、九)部分，兩者差異不大，由於前面已有教育宣導導入，至後期態度、意圖、不使用行為都可以看出是一脈相承，具連帶關係。下表 6-1 為一般班與戒菸班菸檳防制差異統整表，本研究以 1~5 分自評，來表示表現極差(1分)、表現較差(2分)、普通(3分)、表現較佳(4分)與表現極佳(5分)來統計紀錄。

表 6-1 一般班與戒菸班菸檳防制差異統整表

		主題	一般班	戒菸班
差異	無菸校園	主題二 橫向面	表現較佳(4分)	表現極佳(5分)
		主題三 縱向面	表現較差(2分)	表現極佳(5分)

	知識	主題四	表現較差(2分)	表現極佳(5分)
	生活環境	主題六 感受	表現普通(3分)	表現極佳(5分)
相同	基本資料	主題一	1、一般班同住家人抽菸比例高達3成 2、戒菸班同住家人抽菸比例高達100% 3、9成以上同住家人皆表示抽菸有害健康並希望自己戒菸	
	生活環境	主題五 菸檳 曝露	1、校園菸檳暴露極低 2、菸檳曝露環境以家庭為主	
	個人表現	主題七 態度	透過學校宣導與教育能有效增強學生拒絕菸檳危害的態度	
		主題八 意圖	透過學校宣導與教育能有效增強學生菸檳使用的意圖	
		主題九 自我 效能	透過學校宣導與教育能有效增強學生拒絕菸檳危害的行為	

因此，從上表即可知，家庭教育的重要其實是第一重點，學生雖有8小時待在學校但卻有16小時，以及數年時間是與原生家庭生活著，學校的努力固然重要，但少了家庭的合作或是環境影響，其實成效有限，親師之間的合作方能達到菸檳危害防制的第一線。

第二則是菸檳危害防制的導入時間需要提前至國中七年級階段，因為透過對戒菸班的結論得出，菸檳的接觸最早是國小六年級暑假，尚未進入國中時期，因此若能跳開健康教育菸檳介紹版本問題，提早介入或是宣導這樣防制成效將會更佳

第三，則是跳脫以往對於菸檳防制的宣導模式與內容，傳統上是宣導菸檳使用後會造成甚麼樣的傷害或疾病，以及危害身邊人，例如二手菸、三手菸，本研究認應以國中

首先，職能的發展模型，職能的展現理應以橫向與縱向兩者來端看，橫向面一般表示是對於該職務(職能)理應具備的基礎能力、條件或因子；縱向面則是因應時間、進階、難度增加與能力累積而需要延伸的(林士傑，2010)。至於國中端菸檳防制轉化為職能螺旋概念算是一項創新，它必須做更多研究實證與統計來驗證其模式發展，未來本研究將以國立陽明交通大學護理學院所提供的菸檳危害防制教育學生感知問卷再加以修改，除施測對象增加健康教育與輔導教師、衛生組與生教組組長，以及行政長官(如主任)外，也會加上時間軸，以便觀察學生在戒除菸檳上，其生理與心理的變化，來思考應搭配何種戒除輔導機制，這是本研究未來將努力的方向。

四、建議

由於本校參加菸檳防制校群不久，因此有很多活動與細節，也是經過摸索才知道。在近一年的菸檳防制校群裡，除了每回的校群報告中，獲得許多教授與師長的建議外，也參考了許多學校舉辦的活動與課程，從中學習了不少。

因為本校參與「菸檳防制校群」後，有些活動在規劃上安排在五、六月，期許將來在充足的時間內，提前和各處室進行活動上的合作討論，如此才不會錯失良機。課程方面，教師可透過進修與參與研討會的方式，將更多的新知帶給學生，以增進學生對於菸害防制有正確且健康的認識。

在這些「菸檳防制集中訪視校群會議」的研習中，獲得許多業務上的幫助與新知。建議這些關於「菸檳防制集中訪視校群會議」的活動，有些可以安排在暑假期間或學期初，這樣讓學校在規劃課程與活動時，可以有更多的時間準備與創新的內容。

由於樣本數過於稀少，導致當樣本有特殊個案時，比例就會相對提高，因此建議未來在施測問卷時，可以針對七、八年級生進行普查。菸害防制教育對國中生是非常重要的，期許透過「健康快樂活」的課程與活動安排，學生在國中階段，能有健康正確的菸害防制知識；增加拒菸的能力，以正向態度來達到拒菸的效能。如此，學生才會有落實健康行為與實踐健康生活的能力。

柒、參考資料

(一)書籍：

1. Aubin HJ, Farley A, Lycett D, Lahmek P, Aveyard P: Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis. *BMJ*. 2012;10;345:e4439.
2. *Human Resource Planning*, 18(3), 24–33.
3. Harris KK, Zopey M, Friedman TC: Metabolic effects of smoking cessation. *Nat Rev Endocrinol*. 2016;12:299-308.
4. Raelin, J. A., & Cooledge, A. S. (1995). From generic to organic competencies.
5. McClelland, D. C. (1973). Testing for competence rather than for “intelligence”. *American Psychologist*, 28(1), 1–14
6. Spencer, L. M., & Spencer, S. M. (1993). *Competence at work: Models for superior performance*, New York: John Wiley & Sons.
7. Tian J, Venn A, Otahal P, Gall S: The association between quitting smoking and weight gain: a systemic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Obes Rev*. 2015;16:883-901.
8. Prochaska, J.O, Velicer, W.F., Rossi, J.S., Goldstein, M.G., Marcus, B.H., Rakowski, W. Fiore, C., Harlow, L.L., Redding, C.A., Rosenbloom, D., and Rossi, S.R. (1994). Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. *Health Psychology*, 13(1), 39-46.
9. Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. and Norcross, J.C. (1992). In search of how people change—applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
10. 王正慧、黃思萍。(2013)。職能與學習成效之研究—以大眾傳播學系為例。中華管理評論國際學報，第十六卷，第三期。
11. 林士傑。(2010)。數位學習線上教師專業發展與專業職能需求分析-以九年一貫藝術與人文學習領域為例。學術論文。
12. 謝昌成、蕭雅尤。(2017)。戒菸後體重增加的議題。家庭醫學與基層醫療，第三十二卷，第十二期。
13. 李水碧譯 (2004)。體適能與全人健康的理論與實務。台北：藝軒。(Werner W. K. Hoeger and Sharon Hoeger, 2003)

(二)網站：

1. 臺灣健康促進學校網站-菸檳防制議題

http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/betelnut_tobacco

2. 情境教學的設計與應用

<http://www.tane.org.tw/news1.aspx?entry=403>

3. 新北電子煙自治條例上路近 2 年 已裁罰 757 件-中時電子報

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20230322004302-260405?chdtv>

4. 衛生福利部國民健康署－青少年吸菸行為調查結果

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1725&pid=9931>