

菸惡謎漫

實踐計畫
實踐 1-2-3 就是好簡單

PLU
檳來我擋

善用數位教材推動 e-Health

以菸檳防制為例

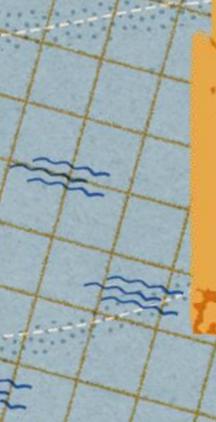
國立陽明交通大學
黃久美教授



盛行率： 使用行為



CITY MAP

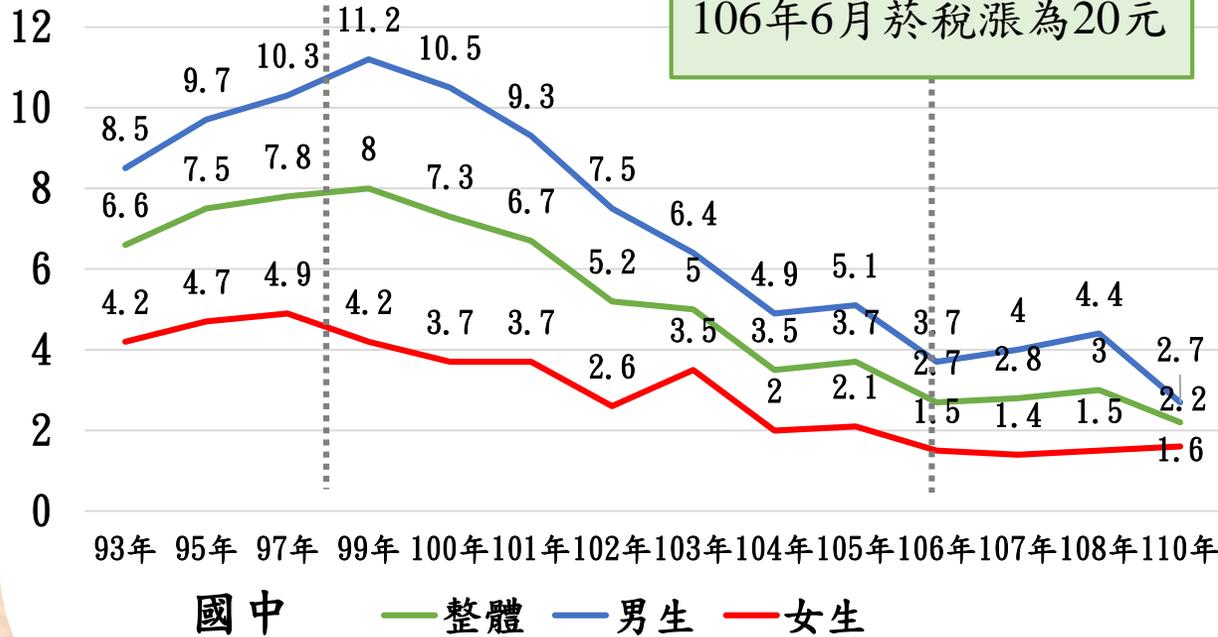


國、高中學生吸菸率 (2006年至2021年)

最近30天內，你吸過菸嗎？
(即使只吸一兩口也算)

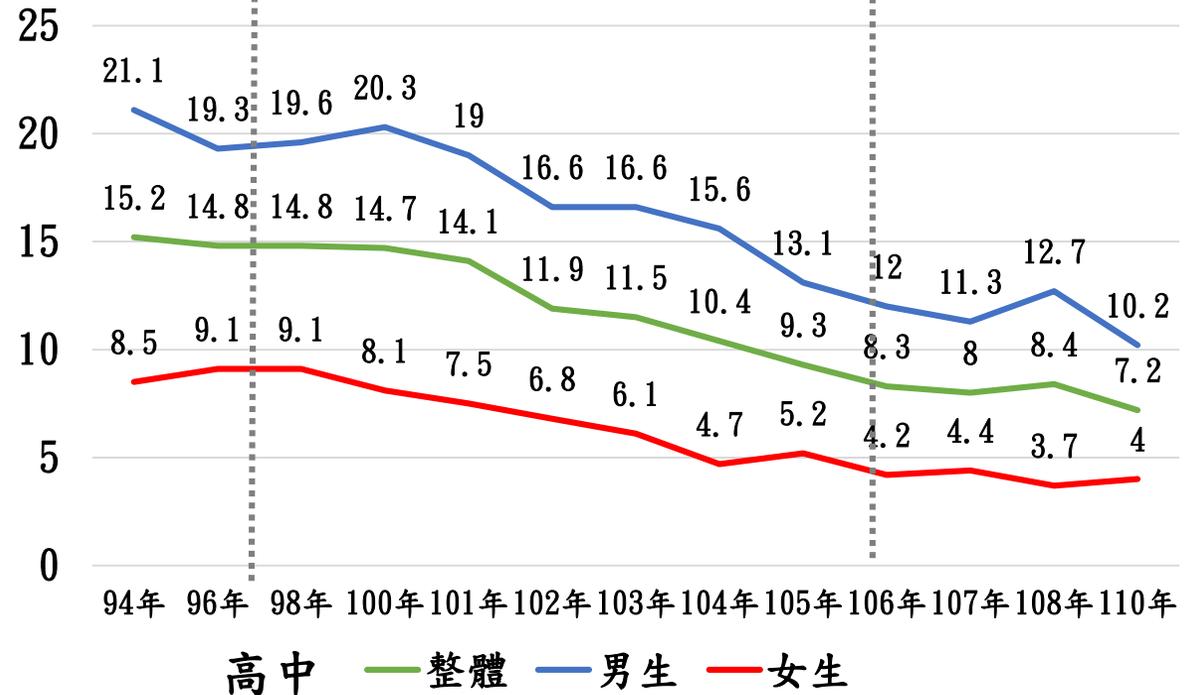
98年1月菸害防制法新規定

106年6月菸稅漲為20元



98年1月菸害防制法新規定

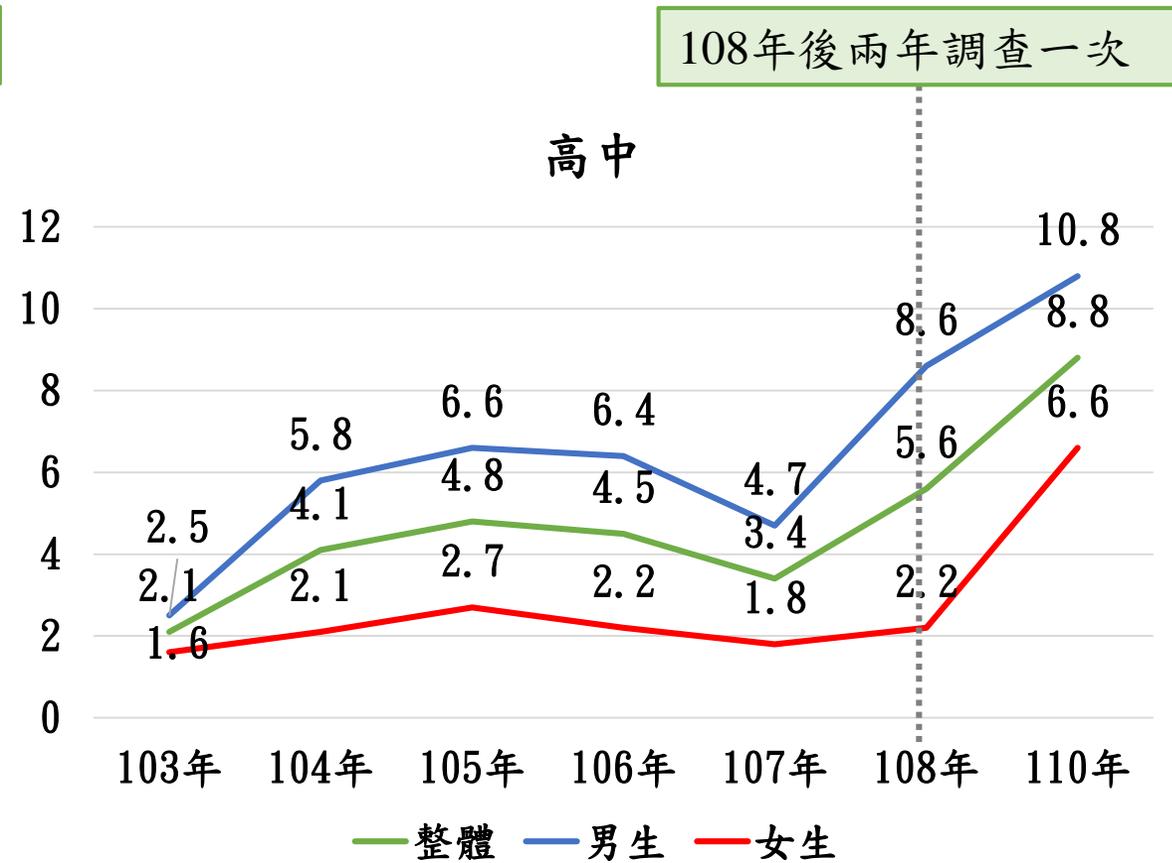
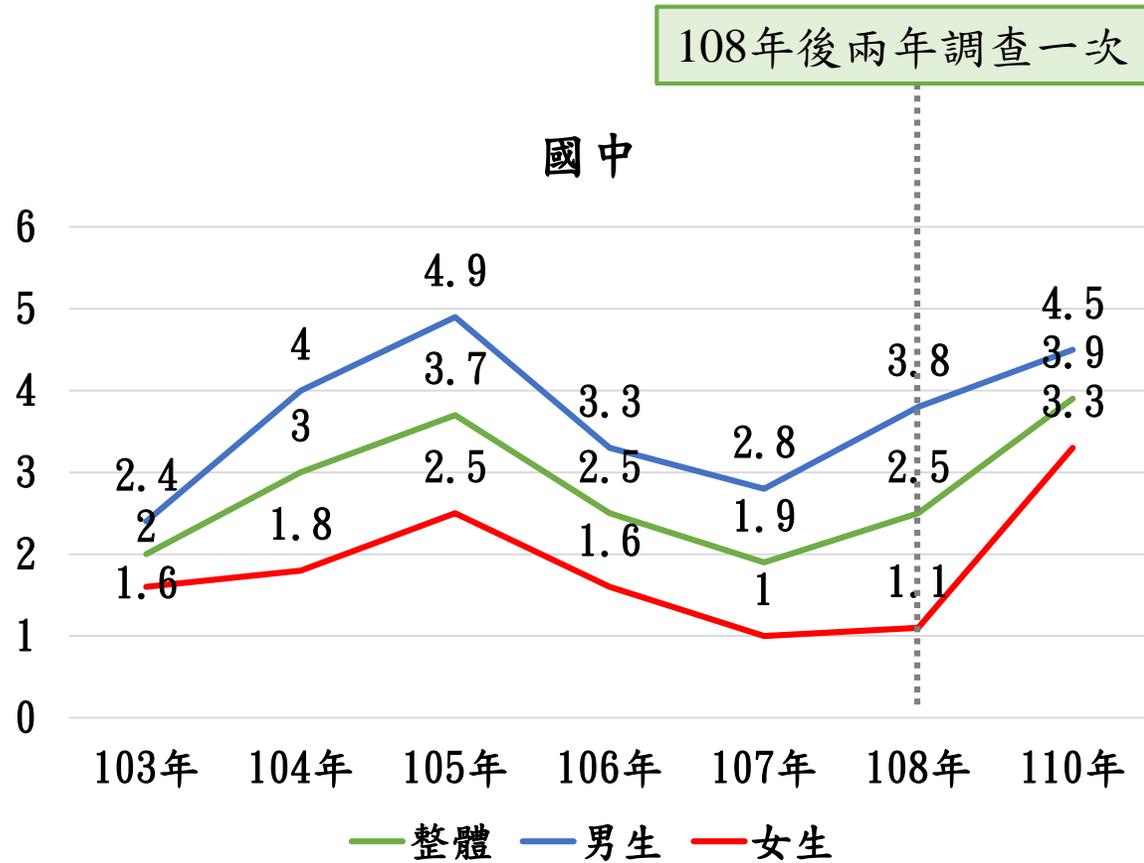
106年6月菸稅漲為20元



資料來源:

• 國民健康署歷年「青少年吸菸行為調查結果」 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1725&pid=9931>

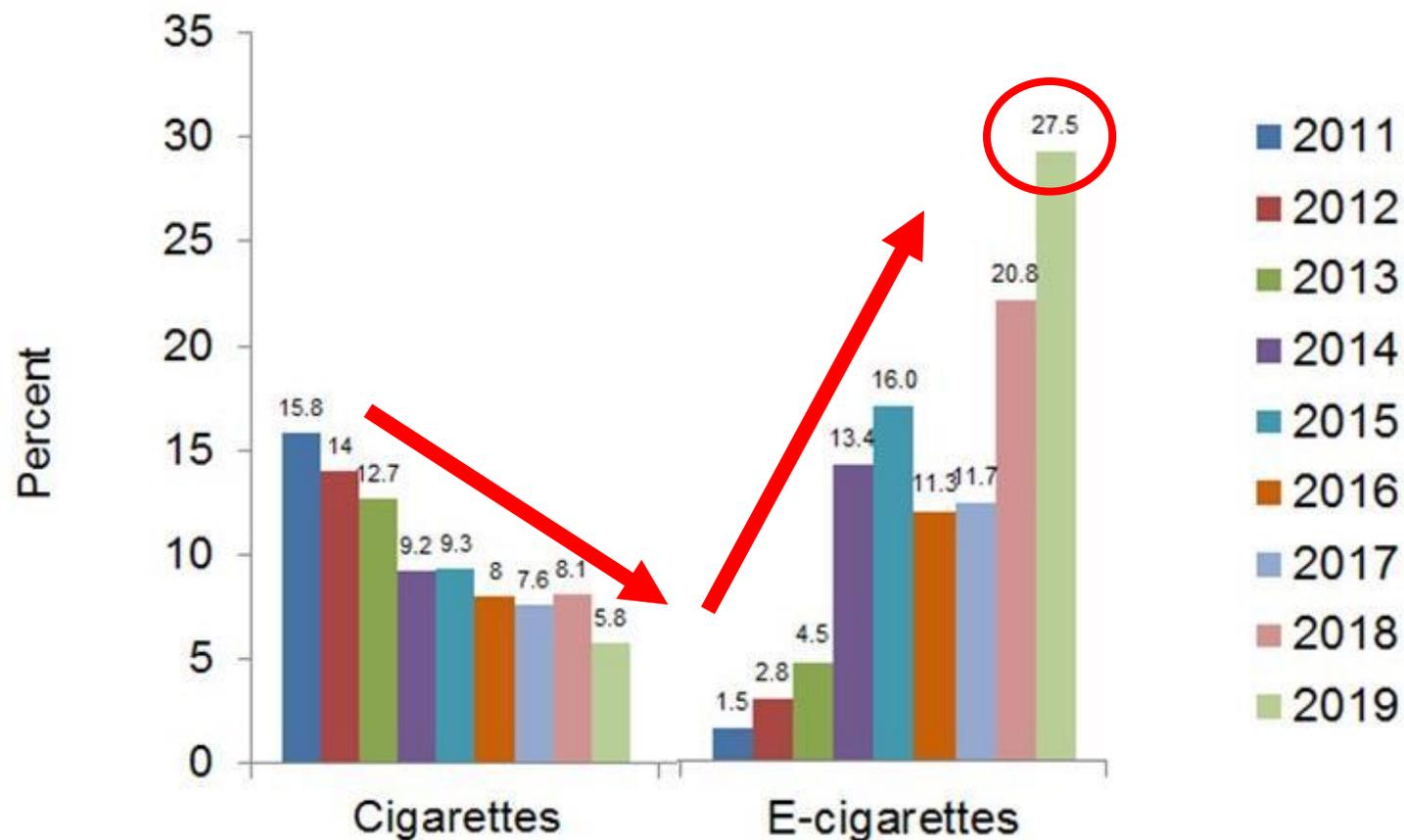
國、高中學生電子煙使用率（2014年至2021年）



資料來源:

• 國民健康署: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4576&pid=16031>

NATIONAL YOUTH TOBACCO SURVEY*: HIGH SCHOOL STUDENT USE OF E-CIGARETTES CONTINUES TO CLIMB



* *Preliminary data*
* Reported use within 30 days preceding administration of survey.



資料來源:

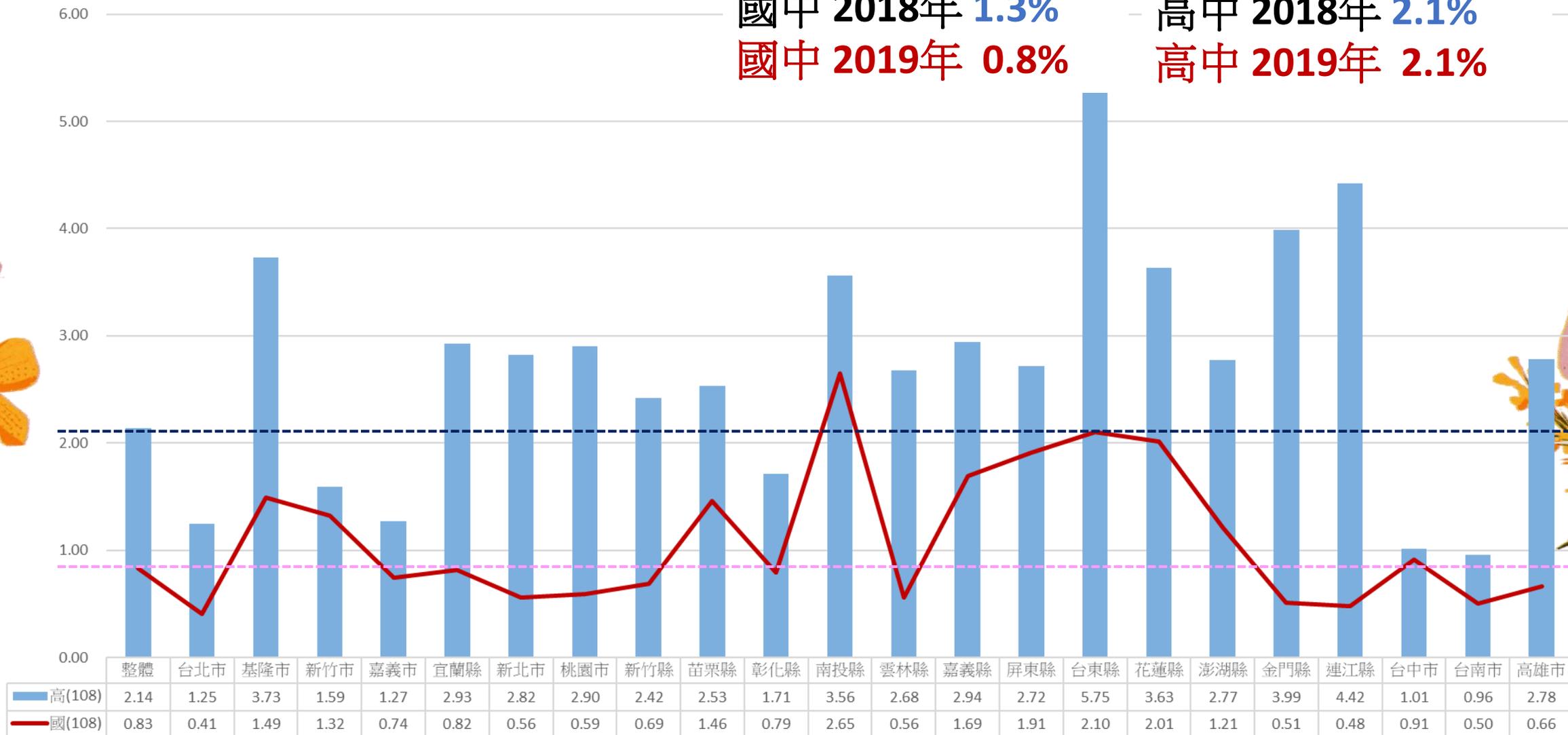
Centers for Disease Control and Prevention. National Youth Tobacco Survey (NYTS).

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/surveys/nyts/index.htm

國中高中青少年嚼檳率

國中 2016年 0.9%
 國中 2017年 1.1%
 國中 2018年 1.3%
 國中 2019年 0.8%

高中 2016年 2.2%
 高中 2017年 2.5%
 高中 2018年 2.1%
 高中 2019年 2.1%

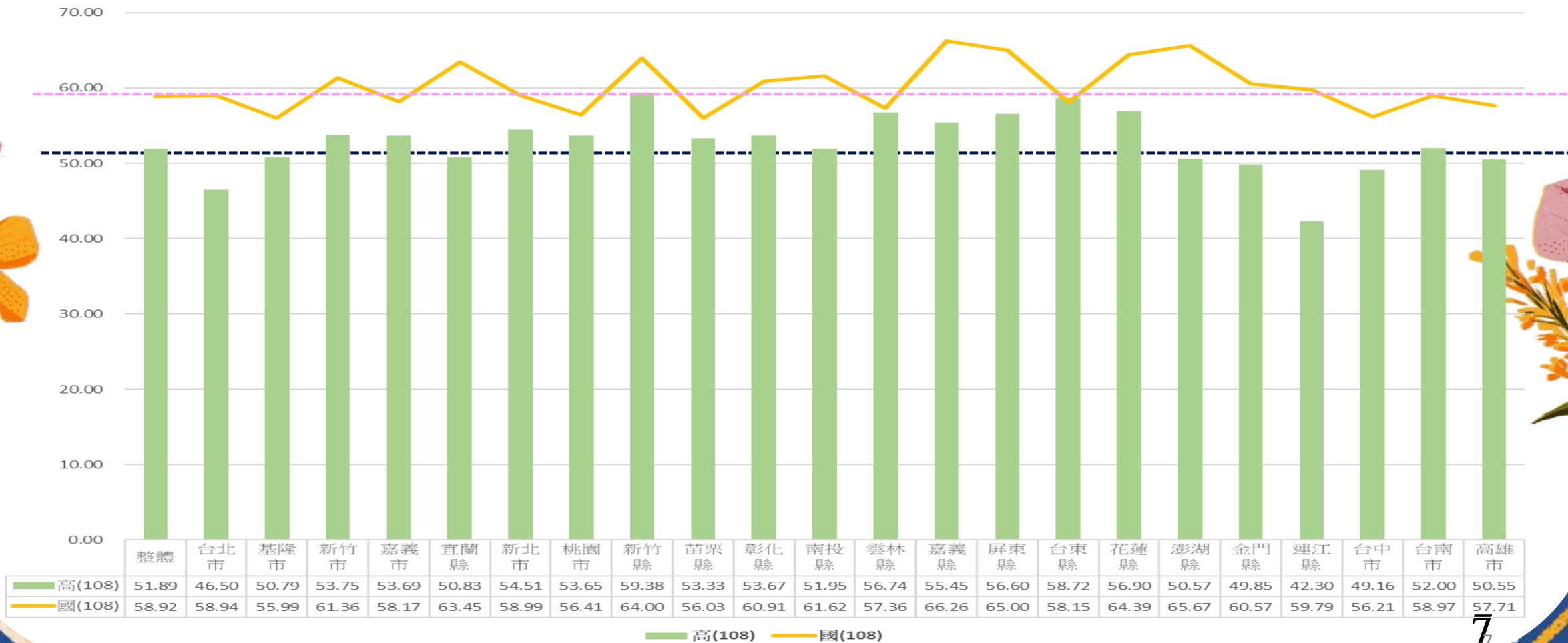


國中高中青少年檳榔認知率

國中 2016年 61.0%
 國中 2017年 57.2%
 國中 2018年 58.2%
 國中 2019年 58.9%

高中 2016年 52.6%
 高中 2017年 49.6%
 高中 2018年 51.1%
 高中 2019年 51.9%

**「認知率」係指回答「吃檳榔即使不加配料,也會導致癌症」為「對」之比率



我們可以怎麼做

反菸拒檳一起來



素養題闖關(APP)
菸惡謎漫
橫來我檔 PLUS
青春無菸煙



無菸拒檳
素養題庫
學習單



幼兒繪本
[打擊菸惡魔]



青春無菸煙(桌機版) (手機LINE帳號) Kahoot! 互動



實踐123 (APP)

抽牌!
唸出抽取到情境
想一想!



拒菸無檳AR
(APP)



親子共學手冊
校園吸菸嚼檳個案輔導手冊



戒菸教育互動教材(桌機版)



<https://nosmokingedu.blogspot.com/2022/10/blog-post.html?m=1#more>

菸檳防制之法規與 SDG 接軌



瀏覽



遊玩



前往

法規

以下何者是類菸品？



紙菸



電子煙



加熱菸



以上皆是

美國將合法購買菸品的年齡提高到幾歲？



21歲



20歲



19歲



18歲

法規

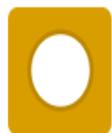
教育部為落實校園「菸害防制」推動？



電子煙納入校規規範管理,禁止教職員工生攜帶及吸食



校園內全面禁菸



出入口設置明顯禁菸標示



以上皆是



2022年世界無菸日的主題： 「菸草:對我們環境的威脅」， 倡議的重點是？

聯合國永續發展目標 SDGs



可結合SDGs3 (聯合國永續發展目標3)促進健康生活與福祉來提倡



不提供菸檳等成癮物質給兒少，確保其福祉



新型態菸（煙）品廢棄物已經形成新的環境危害



以上皆是

政策

台灣
將?月?日特定為
「檳榔防制日」?



12月1日



12月2日



12月3日



12月4日



目標:

菸檳禁、校園淨、活力勁

策略:

明辨拒絕，倡議反菸拒檳

校園**政策**指標→ 無菸校園、無檳校園 (二手菸/檳暴露率)

行為指標→ 吸菸率、電子煙使用率、嚼檳率

策略指標→ 預防教育率、戒菸檳教育率、**檳榔與電子煙危害認知率**



目標:

菸檳禁、校園淨、活力勁

策略:

明辨拒絕，倡議反菸拒檳

菸檳防制與**正向心理**跨議題推動指標:

♥ 能推動融入正向心理策略的菸檳防制相關宣導教學或活動

♥ 自我效能指標

正向情緒 → 行為(吸菸率、電子煙使用率、嚼檳率)、紓壓技能

正向關係 → 交友、拒絕技能



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。

把握程度 0%~100%



拒菸檳小團體輔導以耕田樂為試點，落實做中學，學中做的教育理念

高關懷及已使用者：❤️ 師長給予關懷及詢問建立輔導關係



我能分辨菸(煙)品的廣告用語，拒絕誘惑而且
不購買、不使用。

把握程度 0%~100%



我不使用菸、檳榔來交朋友，一樣有良好的
人際關係。

把握程度 0%~100%



拒檳小遊戲

➤ 檳榔認知不足

28.87%的國高中學生**不知道**

「檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及荖葉)本身就是致癌物質」

16.28%的國高中學生**不知道**

「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」

➤ 遊戲

http://nosmokingedu.blogspot.com/2021/08/quizlet_31.html#more



反菸煙行動聯盟

- 31.09%的國高中學生不知道「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」
- 26.66%的國高中學生不知道「**二手菸沒有安全劑量值**，暴露於二手菸可能會造成肺癌、心臟病、氣喘等疾病」
- 17.31%的國高中學生不知道「**電子煙也有二手煙的問題**」
- 16.63%的國高中學生不知道「**電子煙也會成癮**，**無法幫助人們戒菸**」



手機版（青春無菸煙）數位教材



ID@356rcwlq

掃描行動條碼後，將您的帳號加入好友

反菸煙行動聯盟主題： 菸煙相害何時了

4健康大補帖

<https://drive.google.com/file/d/1FerGe-i0qtYJEA0v7MPKTfd3cDzZ7oV5/view?usp=sharing>

以「煙」戒「菸」,行不行?

✓ 不自覺吸入更多,更易上癮 Addiction

💡 你知道嗎? 電子煙油的尼古丁濃度有2-18mg/ml (一般8mg, 而每隻紙菸含尼古丁約1mg)。

📦 一瓶30ml補充液所含的尼古丁量, 相當於225支紙菸。



📌 電子煙無助於戒菸, 導致雙重使用, 甚至容易在不自覺下吸多, 容易上癮。

菸商的上癮新法寶——電子煙

✓ 易上癮, 並損害大腦 Brain Risks

💡 你知道嗎? 直到25歲大腦人在發育, 每當有新的記憶時, 都會在腦細胞之間建立更強大的連接或突觸。

💡 成癮, 就是學習的一種形式, 年輕人大腦比成人大腦更快地建立突觸, 因此青少年比成人更容易上癮!

📌 電子煙內含尼古丁, 會傷害大腦中控制注意力, 影響學習能力, 更會增加對於菸品、毒品成癮的危險。

電子煙,仍有「二手菸、三手菸」

✓ 影響教中孩童發育

💡 身處在有人吸電子煙的房內, 煙霧物質會殘留在衣物、家具及牆壁上至少6個月, 經由皮膚與肺部吸入這些有害物質。

💡 孩童持續暴露在二手菸中, 容易染上 尼古丁依賴症候群, 產生焦慮、易怒外, 還容易造成氣喘、過敏、支氣管炎、中耳炎, 甚至影響大腦發育。

📌 健康不該打折扣, 唯有戒菸最正確。

戒菸四招

- 1 深呼吸15次
連續將氣深深吸入再慢慢吐出
- 2 喝大杯開水
滋潤喉嚨又可控制吸菸慾望
- 3 用力伸懶腰
做擴胸運動, 伸展四肢, 或原地跳
- 4 刷牙或洗臉
讓自己神清氣爽精神為上來!



潮流、新型

没有二手菸

合法

可食用
認證

老煙槍才會生病

減
害

幫助
戒菸

沒菸癮

只是水蒸氣

不傷身

成人選擇權



破解迷思的口訣

簡介電肺被行銷



簡介電肺被行銷

02

電子煙油 小小一瓶傷害驚人

電子煙油一瓶 30ml
尼古丁含量常見 6mg/ml
= 9包紙菸

國民健康署廣告/經費由菸捐支應

簡(減)：減害 (X)

介(戒)：幫助戒菸 (X)

電子煙裡可能有哪些壞東西?

電子煙 不能幫助戒菸

目前新北市有587家合約醫療院所
可提供戒菸服務，詳情請洽

1. 免戒菸諮詢專線
0800-63-63-63
(週一至週六上午9時-下午9時)
2. 戒菸治療管理中心
<http://tbc.hpa.gov.tw/quit/>
電話：02-2351-0120
3. 本市29區衛生所

新北市政府衛生局 關心您

About 2 in 5 use e-cigs frequently

About 1 in 4 use e-cigs daily

Disturbingly high rates of frequent and daily e-cig use suggest many teens have a **STRONG DEPENDENCE ON NICOTINE**

Nearly 85% use flavored e-cigs

CENTER FOR TOBACCO PRODUCTS
www.fda.gov/tobacco @FDAtoBacco facebook.com/fda

電肺：EVALI (年輕人居多)

美國電子煙肺傷害(EVALI)疫情

2月底通報，最年輕通報案例13歲，死亡案例最小為15歲。

By age group category:

- 15% of patients were under 18 years old;
- 37% of patients were 18 to 24 years old;
- 24% of patients were 25 to 34 years old;
- 24% of patients were 35 years or older.

2807 確診住院病例

68 人死亡

數據來源：2020.02.18 美國疾病管制與預防中心(CDC) 圖片編輯：董氏基金會菸草防制中心

被行銷：成人選擇權 (假象)，青少年才是被行銷的目標

資料來源：衛生福利部國民健康署(2022) 看破你的看破；衛生福利部國民健康署 健康九九 (2020) 要命的電子煙；FDA results-annual-national-youth-tobacco-survey(2021)；CDC Smoking & Tobacco Use (2021) Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-Cigarette, or Vaping, Products



破除電子煙迷思 七字訣



<https://nosmokingedu.blogspot.com/2022/11/quizlet.html>

陽明交大菸檳防制 LINE 官方帳號



ID @948obaxo

掃描行動條碼後，將您帳號加入好友





Thank you!