



學生參與導向

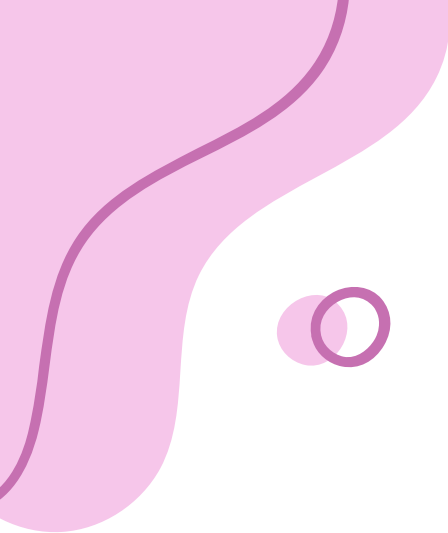
教育部國民及學前教育署 112 學年度
校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫



學生參與之菸檳防制推動策略

計畫主持人：黃久美 教授

國立陽明交通大學 護理學院臨床護理研究所



目錄

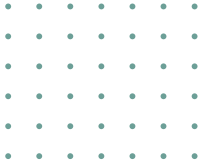


1.問題現況(菸檳盛行率)

2.我們可以怎麼做

3.學生參與導向~學校推動實例!

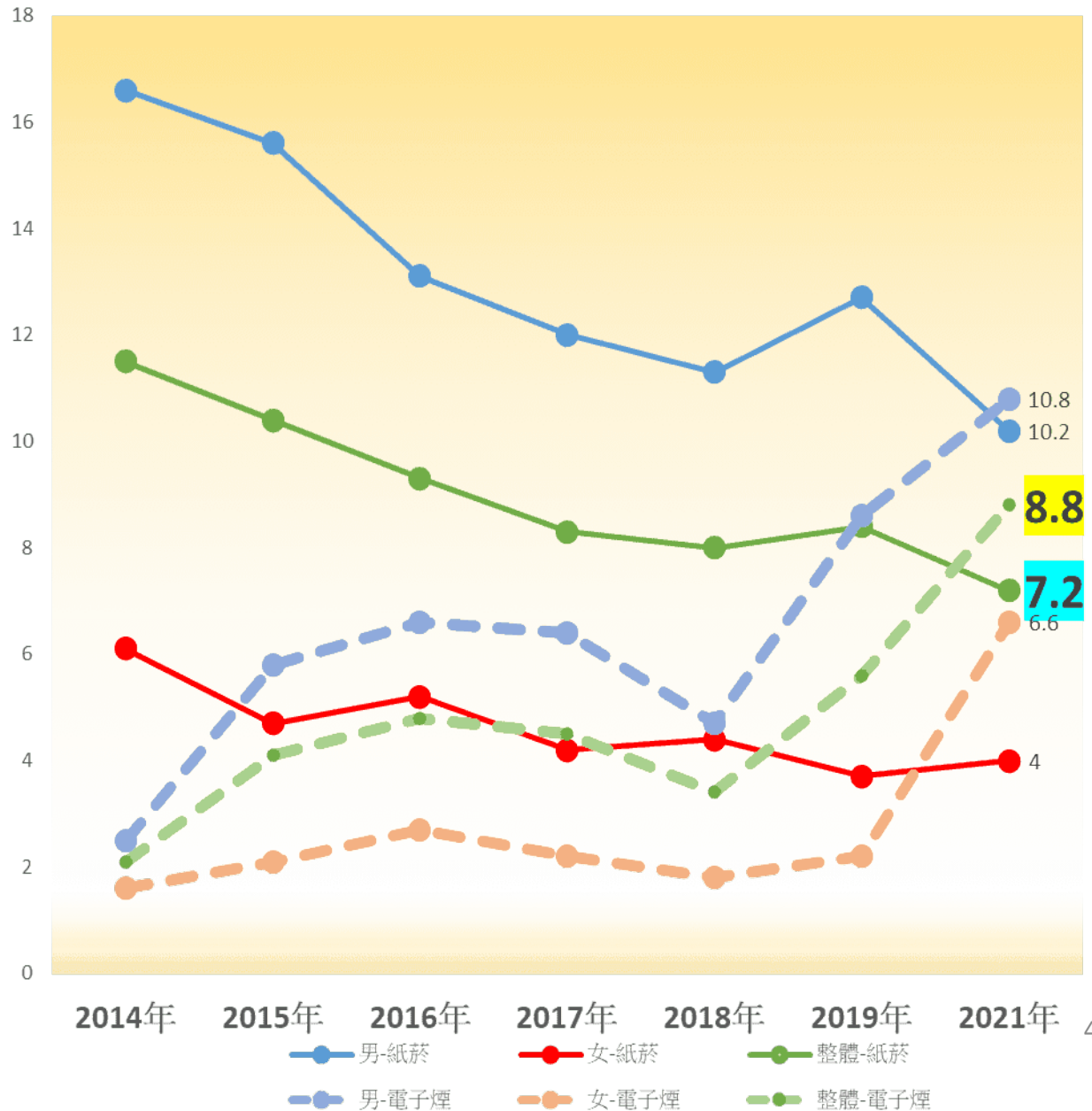
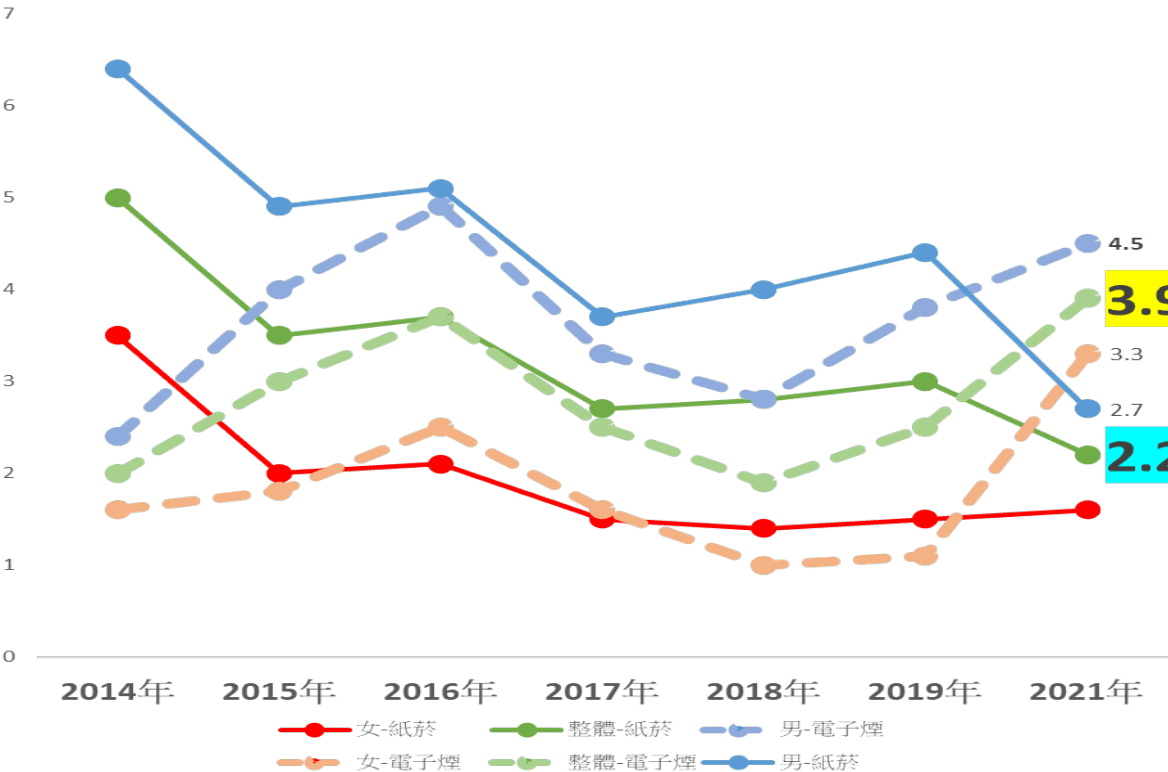
4.輕巧教材



菸.檳.問題現況

國中、高中職學生紙菸 vs 電子煙使用率~2021

紙菸使用率緩慢下降，
電子煙使用率逐漸上升



菸（煙）品使用盛行率

吸菸率（紙菸）

電子煙使用率

二手菸暴露率

國人ASBS

18歲以上成人吸菸率

2008年 21.9%→2020年 **13.1%**

2018年 0.6%→2020年**1.7%**
以26-30歲男性(6.3%)，
21-25歲女性(4.6%)最高

室內公共場所
2008年 27.8%→2020年 **3.8%**
室內禁菸公共場所
2008年 23.7%→2020年 **5.0%**
室外公告之禁菸公共場所
2020年 **48.8%**

青少年GYTS

青少年吸菸率

國中2010年7.3%→2021年 **2.2%**
高中2010年14.7%→2021年 **7.2%**

國中2014年2.0%→2021年 **3.9%**
高中2014年2.1%→2021年 **8.8%**

國中2014年9.2%→2019年 **5.4%**
高中2014年19.0%→
2019年**12.2%**

「過去七天內，你在學校(不包含宿舍)，
有人在你面前吸菸的天數有幾天？」
2021年因問卷調整無調查此題

國中高中青少年嚼檳率

國中 106年 1.1%
國中 107年 1.3%
國中108年 0.83%
國中110年 0.4%

高中 106年 2.5%
高中 107年 2.1%
高中108年 2.14%
高中110年 1.66%



- **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」



較年輕的死亡中位數

111年**癌症**死亡之年齡中位數為**70歲**。

其中**口腔癌**死亡之年齡中位數僅**62歲**。

The background is white with several decorative elements: a large pink abstract shape in the top-left corner; a small pink circle with a white outline in the top-left; a pink teardrop shape in the top-right; a green dotted grid in the top-right; a teal triangle in the middle-right; a yellow diamond in the bottom-left; a yellow dotted grid in the bottom-left; and a large yellow abstract shape in the bottom-right.

我們可以怎麼做

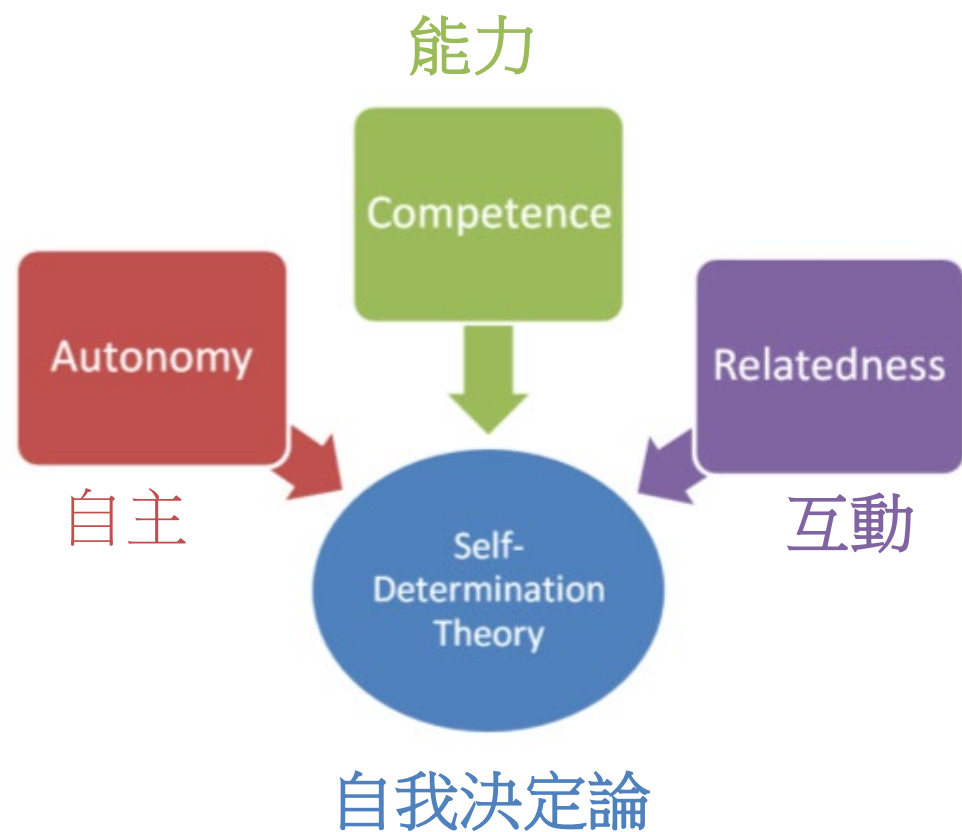
紓壓交友不靠菸癮



倡議無菸無癮好生活



自我決定論



自我決定論強調動機會影響到個人的決策與行動 (特別是內在動機)

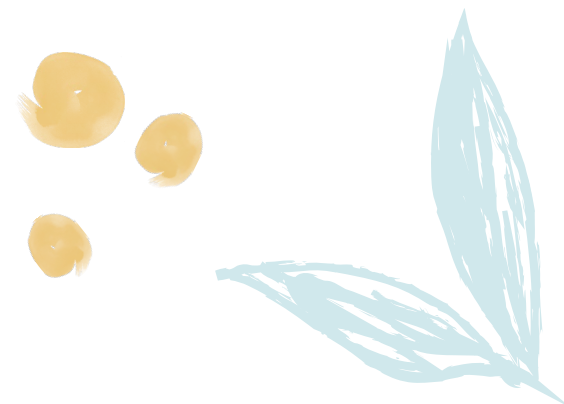
引起學生關心健康促進議題動機，並刺激學生倡議表達



新挑戰

護腦選擇題

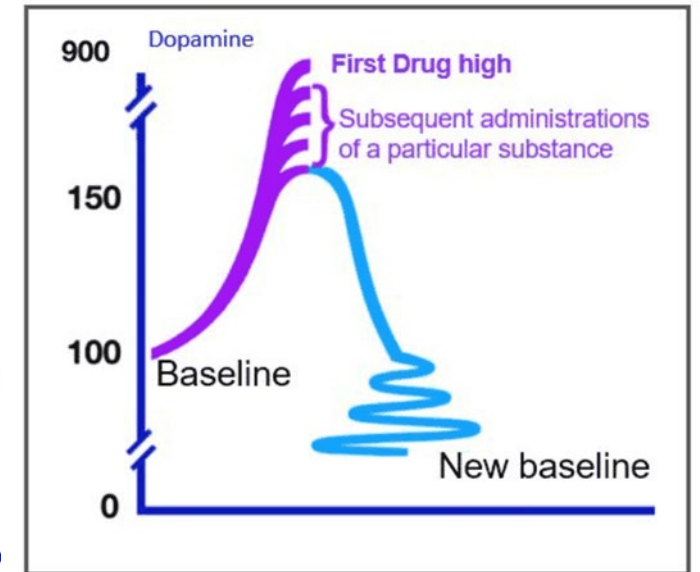
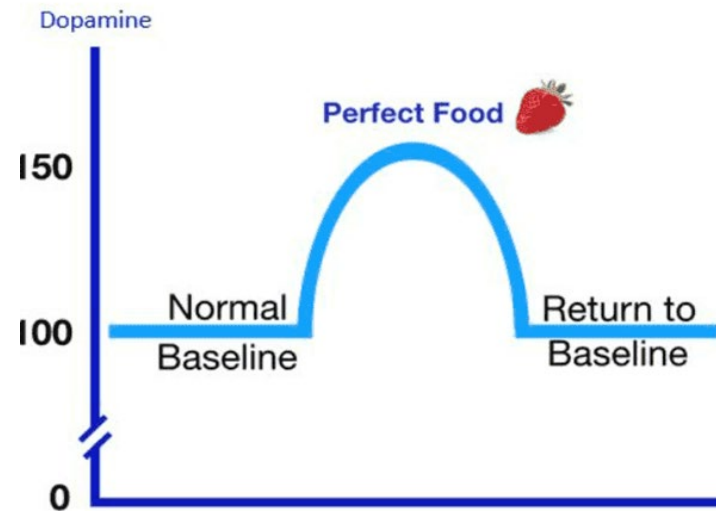
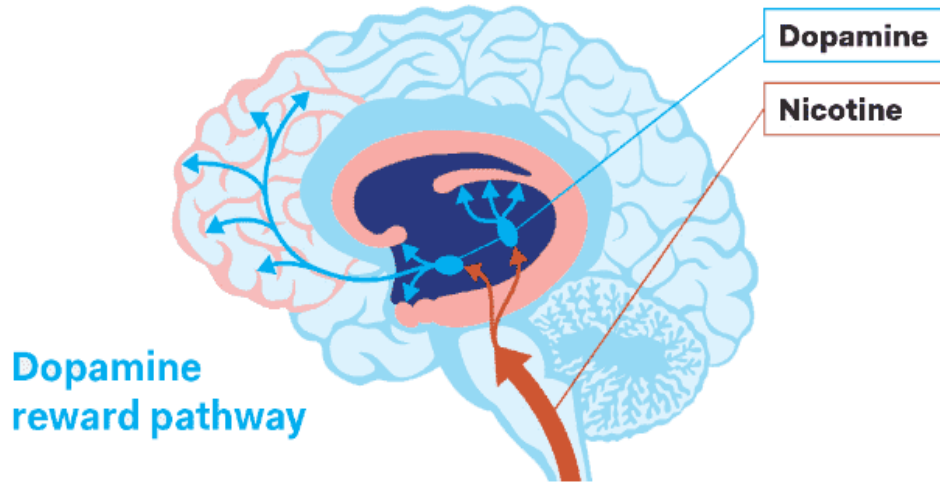
社群吸粉



打破吸菸紓壓的迷思

(JAMA Pediatrics: THE MYTH OF STRESS RELIEF)

- Nicotine travels to your brain **within 7 seconds** and causes the release of various chemicals that may affect your mood.



<https://quitnow.ca/explore-quitnow/learn-about-quitting/learn-about-tobacco>

<https://truthpharm.org/addiction-treatment/science-of-addiction/>



Infodemiology Study of Social Media (訊息流病學)

1. E-Cigarette Advocates on Twitter: Content Analysis of Vaping-Related **Tweets**
2. Exploratory Analysis of Electronic Cigarette-Related Videos on **YouTube**: Observational Study
3. The Messages Presented in Electronic Cigarette-Related **Social Media** Promotions and Discussion: Scoping Review (FB, IG, TikTok...)

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

拒菸無樟



寶貝大腦

社群吸粉~

PO 菸樟恐觸法



學校衛生法

高級中等以下學校，應全面禁菸；並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。

菸害防制法

未滿**二十**歲者，不得吸菸。(第16條)

父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿**二十**歲者吸菸。

(供應菸品、類菸品、指定菸品及其元件予未滿二十歲者罰一萬到二十五萬)
(未接受戒菸教育罰二千到一萬)

戒菸教育實施辦法

本辦法所稱戒菸教育，指戒菸方法之教導及反菸、拒菸之宣導。

前項戒菸方法之教導不得少於二小時，反菸、拒菸之宣導不得少於一小時。

學校及矯正機關**戒菸教育應由各該學校或矯正機關辦理**；非在學者戒菸教育應由地方主管機關辦理。

前項戒菸教育得委託或洽請相關機關（構）、團體辦理或協助。

學校、矯正機關及地方主管機關應**指定專人負責辦理戒菸教育**。



兒童及少年福利與權益保障法 罰則



(第90條) **父母、監護人或其他實際照顧**兒童及少年之人，違反第43條第二項規定(未禁止兒童及少年吸菸、飲酒、嚼檳榔...行為)，情節嚴重者，處新臺幣**一萬元以上五萬元以下**罰鍰。

(第102條) 主管機關應命其接受**四小時以上五十小時以下**之親職教育輔導

販賣機賣檳榔! 未成年學生購買業者觸法 | 中視新聞20151229



(第90條) **販賣、交付或供應酒或檳榔**予兒童及少年者，處新臺幣**一萬元以上十萬元**以下罰鍰。

<https://youtu.be/uEdivu4zHQM>

主管機關: 各縣市社會局



違法示例

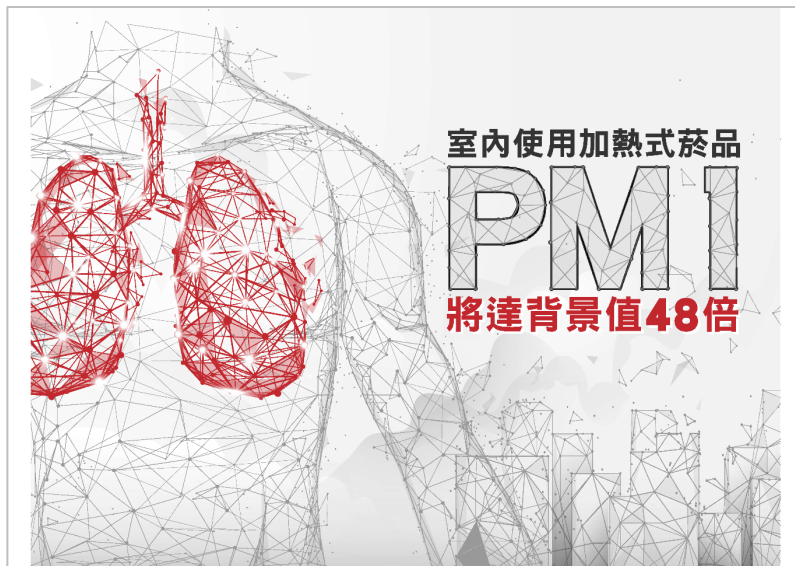
新北市政府衛生局 提供

在IG FB等網路PO文



製作廣告、接受傳播或刊載類菸品或其組合元件。(或指定菸品或其必要之組合元件。)

廣告業或傳播媒體業者，製作廣告、接受傳播或刊載類菸品(或指定菸品或其必要之組合元件。)重罰40萬元以上





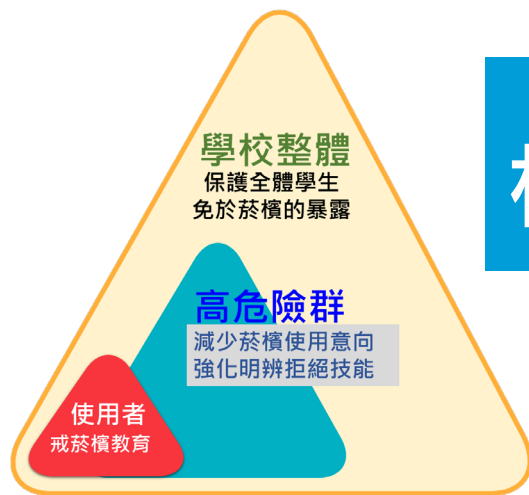
~學生參與導向~ 推動實例

各級學校應推動健康促進議題

	國小	國中	高中
視力保健	必選	自選	自選
口腔保健	必選	自選	自選
全民健保（含正確用藥）	必選	自選	自選
健康體位	必選	必選	必選
菸(檳)害防制	自選	必選/(檳)自選	必選/(檳)自選
性教育（含愛滋病防治）	自選	必選	必選
正向心理健康促進	自選	自選	自選

教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理
學校健康促進實施計畫
110 年 7 月 12 日臺教國署學字第
1100083315 號函頒訂

(三) 菸(檳)害防制為衛生福利部國民健康署推動重點，該署調查全國嚼檳率，依衛生福利部國民健康署提供資料顯示，各縣市國中於 108 年嚼檳率全國平均值 (0.83%)，高級中等學校嚼檳率全國平均值 (2.14%)，本署為配合推動國、高中(職)學生檳榔防制工作，各縣市皆應設立至少一所國中、一所高級中等學校為檳榔防制議題中心學校，並組成議題校群，辦理無檳校園議題相關推動工作。



校園菸檳防制教育參考策略

提升健康素養，將反菸拒檳態度融入行為



(1)教學課程教案

- 融入學科：_____
- 融入素養導向
- 融入心理健康

(2)健康促進活動企畫，策略適用範疇

- 學校衛生政策
- 學校物質環境
- 學校社會環境
- 社區關係
- 個人健康技能
- 健康服務
- 融入素養導向
- 融入心理健康

課程融入(領域):

- 語文
- 數學
- 社會
- 自然科學
- 藝術
- 綜合活動
- 健康與體育
- 科技

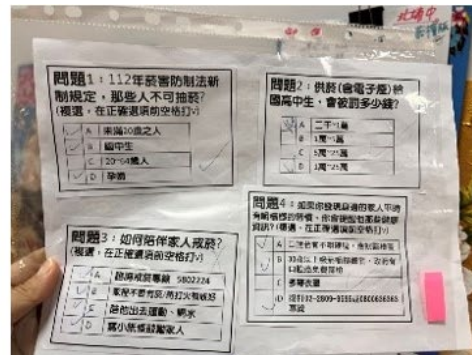
活動型(非課程融入)示例:

- 校外活動(例如：環境教育體驗、淨灘、淨街道等)
- 體能活動(例如：運動會、球類競賽、啦啦隊競賽等)
- 藝文活動(例如：作文競賽、音樂創意賽活動、
創意設計繪圖競賽、相聲表演等)
- 遊戲活動(例如：趣味競賽、分站闖關、桌遊等)
- 其他(例如：園遊會、園藝、芳香治療等)

校園菸檳防制教育 - 體能活動類



北斗家商運動會



北埔國中定向越野



光啟高中 海山國中 球類競賽

校園菸檳防制教育 - 藝文活動類



七美國中四格漫畫



小新國小迷因梗圖設計



右昌國中拒菸檳真人四格漫畫



恆春國小拒檳西遊記



安南國中網紅短片拍攝



聖誕快閃

校園菸檳防制教育 - 遊戲活動類



安南國中闖關活動



七美國中拒菸桌遊



自強國中校慶闖關



草屯商工跑跑知識王



靜修女中拒菸檳九宮格



溪湖國中拒菸檳闖關卡

校園菸檳防制教育 - 校外活動類



恆春國小拒菸拒檳快閃團



玉里高中校外宣導



光啟高中校外攤商宣導



屏東中正國中校慶宣導



草屯商工暑期營隊



蘇澳海事戒菸教育



輕巧教材

參與權

表意權



特色一 「輕巧」教學包

只需**20至30分鐘**，可彈性融入各活動應用，藉以強化反菸拒檳之生活技能與素養

特色二 「多元」教學方式

可配合相關課程，及彈性學習課程，進行**班級的課室教學**，或以**主題講座方式**，於跨班級、全年級或全校性的集會時，進行演講與宣導。

特色三 完整的活動與教材

每個主題教案包含**引起動機**、**發展活動**、**統整活動**的完整教學歷程與媒材，備指引說明學習目標、**對應12年國教核心素養**與教學建議對象

特色四 教師輕鬆備課

以**教材包**方式，**配搭漫畫、簡報**等媒材，以及**情境式問答評量**，引導教師輕鬆備課。



說出故事中
人時地物事



省思後對未來的運用

Facts

覺察

Feelings

說出對故事的感受

4F

行動

反思

Future

Findings

利用動態循環 讓學生統合學習



與自己經驗對照並反思



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



人本・活潑・創意・前瞻

高雄市國民教育輔導團

Kaohsiung Compulsory Education Advisory Group

實踐計畫

實踐 1-2-3・就是好簡單



友誼勸服法，
避免屈服物慾的吸引力。

我們是1年級的國小學生，因為慶生嗨唱去KTV，為了避免吸菸，當看到有抽菸的某人在場，我就會雙手在胸前打叉，並且提醒自已堅定說出：「抽菸會增加罹癌的風險，我們是好朋友，我真的擔心你的健康，不要抽啦！」



友誼勸服法，
避免屈服物慾的吸引力。

我們是1年級的國小學生，因為慶生嗨唱去KTV，為了避免吸菸，當看到有抽菸的某人在場，我就會雙手在胸前打叉，並且提醒自已堅定說出：「抽菸會增加罹癌的風險，我們是好朋友，我真的擔心你的健康，不要抽啦！」



別讓菸品帶來的傷害，
成為我們生命中的遺憾！

我們是2年級的國小學生，在學校的體育用品器材室，為了說出菸害的真相，當看到有人拿出菸盒，我就會雙手在頭上打叉，並且提醒自已堅定說出：「誰說沒關係，讓兒童或孕婦曝露在二手菸環境中根本就是虐待兒童！」



健康學習 幸福高雄

線上遊戲

菸害防制大富翁

正向心理策略

開始遊戲

點擊前往遊戲

無菸 無檳 數位教材展示廳

數位桌遊大富翁

教育部國民及學前教育署校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

國立陽明交通大學 黃久美教授團隊製

惡菸／煙星人



命題範疇

- 菸品危害與電子菸害的事實真相
- 菸商與電子煙商常用的行銷騙術與伎倆

飛船升級



命題範疇

- 菸害防制相關的健康服務與法規
- 正向心理技能的實施策略與應用技巧

菸／煙害隕石



命題範疇

- 生活技能操作步驟與概念檢核
- 辨識菸害與電子菸害危險情境

上述三個區塊將會依照各自的命題範疇，出現下列五種不同題型



是非題



選擇題



連連看



下拉式填空



找碴題

命題設計

題型設計

參與、表達

星際命運 正向心理策略運用電子煙害情境應對



教師依下列標準給分

「完整度」

「合理性」

拒菸/煙星球 根據菸/煙害情境提出拒絕方案和策略



教師依下列標準給分

「有效性」

「可行性」

菸煙/防星球 正向心理策略運用電子煙害情境應對



教師依下列標準給分

「聲量」

「整齊度」

教師依照小組表現狀況核定積分



『尚可』
+10分

尚可



『優良』
+20分

優良



『極佳』
+40分

極佳

無菸清新531

拒檳有我123

融入行事曆宣導



拒菸檳機器人



序	運用時機	與機器人拍照後
01	學期初「友善校園週」活動 可搭配於週會活動或相關宣導	☐ 上傳至個人社群媒體打卡 ☒ 上傳至學校（或該活動）社群媒體 ☒ 上傳至 Padlet 等數位平台即時呈現
02	學校日與親師座談會 運用家長到校的時間，可以親子共同參與體驗	☒ 上傳至個人社群媒體打卡 ☒ 上傳至學校（或該活動）社群媒體 ☐ 上傳至 Padlet 等數位平台即時呈現
03	校慶與園遊會 結合闖關活動，可配合整體過關集點等活動設計	☒ 上傳至個人社群媒體打卡 ☒ 上傳至學校（或該活動）社群媒體 ☒ 上傳至 Padlet 等數位平台即時呈現
04	相關課程融入 運用於健康教育課程，但需考量班級學生人數與機器人數	☒ 上傳至個人社群媒體打卡 ☒ 上傳至學校（或該活動）社群媒體 ☒ 上傳至 Padlet 等數位平台即時呈現
05	對象為教師時 學期開始前教師共備日，可結合成癮物質防制與友善校園等議題	☐ 上傳至個人社群媒體打卡 ☒ 上傳至學校（或該活動）社群媒體 ☐ 上傳至 Padlet 等數位平台即時呈現

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

教育部國民及學前教育署校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫