

教育部國民及學前教育署
105學年度校園菸害防制及檳榔危害防制教育介入輔導計畫

計畫主持人:黃雅文
亞洲大學健康產業管理系
檳榔防制特別顧問:李明憲教授
東華大學課程設計與潛能開發學系

檳榔致癌 切勿嚼食

教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

亞洲大學
ASIA UNIVERSITY

無菸檳校園網路資源平台

http://goo.gl/EMRFxu

相關教材**https://goo.gl/UuiiGG**

- 無菸檳校園教學模組、
- 菸檳的危害防制**PPT**、
- 菸檳危害親子手冊教材、
- 研習會目的之說帖、
- 研習會議程、研習會會議手冊)
- 相關問卷: **http://nsnb.asia.edu.tw/**





親師拒菸（含電子煙）、拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽

https://goo.gl/Mg8RCb

- 各縣市推薦3校（共66校）
- 國民及學前教育署所屬高級中等學校參賽作品至少66件
- 12月30日截稿

  桌遊相關網址: https://goo.gl/Mg8RCb
- 1創意桌遊設計比賽辦法
- 2如何設計桌遊PPT
- 3桌遊範例:「拒菸拒檳決戰GO」
- 4教學影片

無菸檳校園自我評價

- 菸檳防制教育介入填寫http://nsnb.asia.edu.tw
  以了解學校目前有做到與沒做到的項目。
- 詳細版:連結
- 簡易版:連結
- 菸檳防制教育計畫書
  現行做到的部分+
  自我評價未做到部分挑今年可辦到的部分

Encouragement獎勵與補救

(1)遭查獲吸菸學生參加戒菸教育之獎勵辦法、

(2)獎勵吸菸學生設立目標以健康行為(如運動)替代吸菸嚼檳行為

(3)未參加者的個人戒菸戒檳輔導教育補救辦法、

(4) 戒菸成功之獎勵辦法

(5) 吸菸嚼檳學生家長通知率達100%之員工獎勵辦法、未達100%之補救辦法。

(6)同儕互助:訂定獎勵辦法鼓勵同儕正向社團以幫助同學培養正能量興趣因而戒菸成功者

訂定社團戒菸戒檳關懷服務獎勵辦法<鼓勵療癒性助人關係>

- 鼓勵學生在成長過程中關懷助人，訂定獎勵辦法鼓勵同儕正向社團以幫助同學培養正能量興趣不吸菸戒菸為目標，(拉同學一把)邀約吸菸者於社團娛樂中學習，培養正能量興趣，成為療癒性助人關係(Helping relationship)、夥伴關係一起活動因而戒菸成功者，社團與助人之同儕團體均可獲獎並承認其服務時數。營造同儕社團成為開啟信任、關懷、坦承、接受的社會支持系統。

菸檳防制家庭教育

1. 將反菸拒菸戒菸列為家庭教育重點議題及活動
2. 建議各縣市高級中等以下學校推動家庭教育考核評鑑表中增加反菸、拒菸、戒菸家庭教育活動。或於健康促進學校評鑑表中增加「每學年將反菸、拒菸、戒菸列為家庭教育重點議題及活動」之計分標準。
3. 學校發現吸菸學生，應令其接受戒菸教育，通知其父母、監護人或實際照顧學生者使其到場

4. 學校應配合親師活動辦理菸害及檳害防制宣導工作，
5.請各班導師協助提供家長宣導資訊及提醒家長多關心子女，以強化家庭教育功能。

電子報

- 各縣市菸檳防制教育成功案例與實施策略分享:由22縣市每一縣市提供一次500文字稿及照片(附照片文字說明)。
- 截稿日期如下:北北基宜(11月30日)，桃竹竹苗(11月30日)，中彰投雲(1月30日)，南嘉嘉高(3月30日)，屏花東金 (5月30日)，連澎(6月10日)。

329菸檳危害防制口訣

329無菸檳總動員

329 Sun Earth Join

拒菸拒檳，走向大自然

戒菸戒檳迎陽光

3 (Sun) 三緘其口戒菸檳

2 (Earth) 不吸二手三手菸

9 (Join) 9陽神功拒菸檳 健康久久久

檳榔致癌
切勿嚼食

校園菸害防制及檳榔危害防制教育
校長與家長代表研習會議

北區 臺北市私立金甌女子高級中學大禮堂
105年11月7日(星期一) 上午8時30分至4時30分

東區 國立玉里高級中學
105年11月15日(星期二) 上午8時30分至4時30分

南區 高雄師範大學和平校區文學院小型劇場
105年11月21日(星期一) 上午8時30分至4時30分

中區 亞洲大學 管理大樓M001教室
105年11月28日(星期一) 上午8時30分至4時30分

校園菸害防制及檳榔危害防制教育
各縣市政府與學校承辦人研習會議

北區 臺北市私立金甌女子高級中學大禮堂
105年11月8日(星期二)上午8時30分至4時30分

東區 國立玉里高級中學
105年11月16日(星期三)上午8時30分至4時30分

南區 高雄師範大學和平校區文學院小型劇場
105年11月22日(星期二)上午8時30分至4時30分

中區 亞洲大學 管理大樓M001教室
105年11月29日(星期二)上午8時30分至4時30分

主持人介紹



黃雅文教授(計畫主持人)

- 亞洲大學健康產業管理學系教授
- 原國立台北教育大學生命教育與健康促進研究所所長、教育系主任、師資培育中心主任、衛生保健組主任 健康促進學校中央輔導委員 原國中教師
- 2014衛生福利部國民健康署「民間團體辦理特定族群菸害防制宣導計畫」主持人
- 99-101教育部六大學習網健康醫學學習網主持人



孔繁錦醫師(協同主持人)

- 超視金頭腦年度總冠軍賽 https://www.youtube.com/watch?v=09T1E4OWHtE
- 台灣金頭腦孔繁錦醫師擊敗擂主復旦大學才女
- https://www.youtube.com/watch?v=K75dwLFMrpk
- 署立玉里醫院戒菸門診醫師（99年6月～）
- 個別心理治療、團體心理治療、生物精神醫學 酒癮及藥癮防治醫學、社區精神醫學、老年精神醫學

北中南東區協同主持人介紹



葉美玉所長(協同主持人) 北區

- 長庚科技大學健康照護研究所教授兼所長 (2014年2月~)
- 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學博士
- 台灣護理管理學會理事暨研究委員會主任委員 (2011/3至2017/2)
- 學術研究領域：健康行為研究、護理人文、病人賦能溝通、酒癮與物質濫用、精神心理衛生照護
- 98-99科技部護理指導至賦能病人教育：護病溝通訓練模式的發展與評價計畫主持人 http://health-care.cgust.edu.tw/files/11-1030-2391.php



余坤煌(協同主持人) 南區

- 國立嘉義大學教育學系助理教授兼進修部推廣部推廣教育組組長(退休)
- .國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育系博士
- 健康促進學校輔導委員
- 曾任國小主任、組長、教師
- 學術專長：健康行為科學、健康促進

與家庭教育相關機構合作發展適合親子菸害及檳害防制教材



周麗端教授　家庭教育

- 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系副教授兼系主任 (2016/8/1~)
- 美國賓州州立大學家政教育哲學博士
- 研究專長：家庭教育、工作與家庭家庭理論、家庭研究設計
- 100年教育部辦理高級中等以下學校家庭教育教師手冊研發、種子教師培訓與深耕教學計畫主持人



台中市家庭教育中心主任 楊山琪

- 原臺中縣家庭教育中心組長、原臺北縣立明德中學幹事、原臺中縣教育處科員、原臺北市景美國小代課教師
- 彰化師範大學技職行政管理研究所



蔡明欣教授桌遊設計競賽

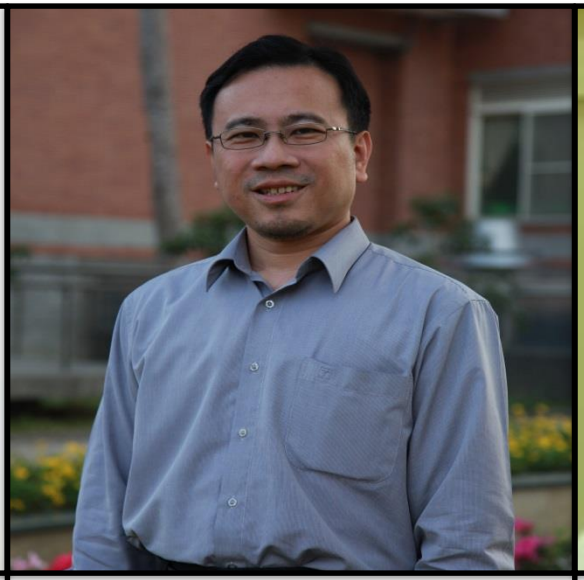
- 亞洲大學數位媒體設計系所副教授兼系主任（自 98 學年迄今）
- 國立清華大學資訊科學研究所博士
- 臺灣數位媒體設計學會理事
- 原嶺東科技大學 數位媒體設計系所 副教授兼系主任(92~96 學年)
- 研究專長：電腦動畫、電腦繪圖、數位遊戲設計

持續維護無菸檳校園健康自主網站



陳士農主任

- 亞洲大學 資訊傳播學系副教授兼系主任暨資訊發展處處長
- 淡江大學資訊工程學系 博士
- 專長：電腦模擬、分散式系統、生物資訊、影像處理



林佳漢助理教授

- 亞洲大學資訊傳播學系助理教授
- 國立清華大學資訊工程博士
- 研究領域：多媒體資料庫、視訊處理、資料庫管理



潘信宏組長

- 亞洲大學資訊電機學院助理教授兼資訊處教學支援組組長
- 朝陽科技大學資訊科技博士

親子菸害及檳害防制教材編撰委員



高中健康與護理教師廖麗娜

國立暨南國際大學附屬高級中學健康與護理教師

協助該計劃發展撰寫適合親子菸害及檳害防制教材。

負責持續更新教育部已開發高中職菸害(含電子菸)及檳害防制一般宣導簡報PPT(含版權版)



台中市家庭教育中心主任 **楊山琪**

•原臺中縣家庭教育中心組長、原臺北縣立明德中學幹事、原臺中縣教育處科員、原臺北市景美國小代課教師

•彰化師範大學技職行政管理研究所



國中健康教育教師**龍芝寧**

臺北市積穗國中 健康教育教師

國立臺灣師範大學衛生教育系

臺北縣國教輔導團國中健體領域兼任輔導員、研究員 教育部九年一貫課程重大議題綱要修訂委員

協助該計劃發展撰寫適合親子菸害及檳害防制教材並擔任縣市輔導教授

計畫內容

計畫委辦項目(需求書)

一、辦理本署所屬高級中等學校校長（主管）及家長代表研習會（或工作坊）（分北中南東4區）

二、組成「教育部國民及學前教育署高級中等學校校園菸害及檳榔危害防制查核輔導小組」

三、與家庭教育相關機構合作發展適合親子菸害及檳害防制教材。

四、延續更新本署已開發國中、高中職菸害（含電子菸）及檳害防制一般宣導簡報ppt(含版權）各1式，提供學校一般學務人員宣導使用。

五、地方政府菸害及檳害防制教育介入輔導：

六、開發前後測評價線上問卷網路版，並含比較分析功能。

七、持續維護無菸檳校園健康自主網站及發行電子報。

計畫內容

計畫委辦項目

八、競賽活動、成果展示及頒獎：

九、配合衛生福利部國民健康署菸害含電子煙及檳害防制教育宣導及強化家長對吸菸子女親職教育功能

十、計畫期間相關活動推動成效新聞稿發布至少3則，如有菸、檳重大輿情，協助國教署撰寫新聞稿。

十一、配合並出席參加健康促進學校主計畫受委辦單位所辦理之共識會議、增能會議或其他會議，並提供教材等會議資料予主計畫受委辦單位。

十二、推動成功案例至少5則教案至少5則予健康促進學校主計畫受委辦單位，登載予各健康促進議題專區

十三、提供期初期中及成果報告書：

十四、本案於驗收前，承商須交付最新版之網站使用者操作手冊、網站管理者操作手冊、 網站系統維護紀錄、最新版本之程式碼、SQL-injection及XSS攻擊之資訊安全檢測報告等系統文字及電子檔，並將電子檔燒錄成光碟，並依本部補助委辦採購維護伺服主機及應用系統網站資訊安全管理要點之規定辦理。

前言

1. 菸草、檳榔經常是年輕人物質濫用的入門物
2. 一旦開始吸菸，有較高機率使用酒精及毒品。
3. 開始接觸菸、檳榔、酒後，平均約2年左右即會接觸初級毒品。
4. 吸菸青少年使用非法藥物機率比沒吸菸者高出40倍。
5. 青少年第一次吸菸的時間幾乎都在高中畢業前
6. 越早開始吸菸，危害更大。
7. 使用菸品者平均壽命減少約15年
8. 國健署105.2.21.大多數電子煙含成癮性物質。其尼古丁之檢出率為88.1%。部分含有毒品成分。包括：**安非他命、大麻**、甲醛、乙醛等，亦有發生爆炸之風險。電子煙可直接吸食到肺部，將對自己或身邊的人造成直接傷害，呼籲民眾不要輕易嘗試。

電子煙包裝吸引兒童及青少年嘗試













Nine E-Juice Flavors That Sound Just Like Kids' Favorite Treats. http://www.tobaccofreekids.org/tobacco_unfiltered/post/2014_06_11_ecigarettes

衛生福利部國民健康署 104年青少年嚼檳率及認知率調查

- 學生嚼檳率=（學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數）/（學生總人數）x100%
- a. 高中生嚼檳率為0.4%，高職生嚼檳率為3.0%，綜合高中嚼檳率為1.9%，夜校生嚼檳率11.8%，整體為2.51%
- b. 國中生嚼檳率為0.8%。
- 青少年檳榔致癌認知率部分:
- a. 高中生檳榔致癌認知率為43.1%，高職生檳榔致癌認知率為54.6%，綜合高中生檳榔致癌認知率為52.2%，夜校生檳榔認知率為45.5%，整體為49.5%。

  b. 國中檳榔致癌認知率為58.8%

  （衛福部，2016）。

衛生福利部國民健康署
學生吸菸行為調查

- 學生吸菸率=（學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數）/（學生總人數）x100%
- 根據103年國中學生吸菸行為調查
- 國中目前吸菸之百分比 5%
- 根據103年高中、高職、五專學生吸菸行為調查

目前吸菸之百分比 合計 11.5%

高中3.7% 高職12.6% 綜合 10.9% 夜間37.2%

依據

- 一、**菸害防制法**規定，未滿18歲者，不得吸菸。
- 二、**學校衛生法**第24條規定，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。

計畫目的

- 為營造無菸及無檳的環境，提供適合教師教學及學生學習的良好環境，特辦理本介入輔導計畫。



計畫摘要

329 無菸校園
Sun.Earth.Join

建立推動縣市菸檳危害防制教育中央輔導團隊。

重點輔導學生吸菸率嚼檳率高關懷五縣市。

家庭教育

親師拒菸、拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽

計畫期程

- 105年8月31日起至106年8月30日止

3. 介紹校園菸害及檳害防制計畫

依據WHO渥太華憲章五大綱領與台灣健康促進學校六大範疇修訂為健康促進學校「無菸檳校園-校園菸害防制與檳害防制教育介入輔導計畫」



無菸檳校園六大範疇工作流程

學校無菸無檳校園教育政策 → 評估學校的無菸無檳校園教育現況確立本學年推動之無菸無檳校園教育政策、計畫 → 成立委員會或專責小組，訂定預期目標 → 成立委員會或專責小組擬定實施執行策略時程表 → 委員會追蹤進度，並定期開會，檢討實施成效（過程評價、總結評價）

支持性的環境 →
1. 教育或衛生單位能提供學校舉辦相關活動的人力、經費、時間、場所、行政配合或行政流程
2. 學校能提供校內相關活動的人力、經費、時間、場所、行政配合或簡化行政流程

社區結盟（社區學校） → 尋找社區盟友如衛生局所醫院診所建立夥伴關係 → 建構合作模式，釐清彼此權利、義務

生活技能 →
- 老師 → 教師、護理師種子訓練 → 追蹤教師、護理師教學輔導或活動執行能力
- 家長學生 → 家庭教育辦活動、鼓勵學生參與、life skills練習與生活體驗 → 追蹤學生知識、態度、行為的改變

健康促進學校
無菸無檳校園成果傳銷 →
1. 校外專家評鑑
2. 公開頒獎
3. 成果發表會

健康服務

吸菸學生戒菸教育　通知家長

3E在地輔導架構(p46)(連結)

- Education-教育
- Examination-評價
- Encouragement-鼓勵

Education教育

1. 辦理研習增能
2. 拒菸檳教育： 結合家庭教育、同儕團體支持服務學習、生命教育(釐清生命價值目標實踐健康生活下決定拒絕菸檳)
3. 戒菸檳:依據ACT理論提倡接納行動動機戒菸戒檳法

WHY

菸檳防制為何結合生命教育與家庭同儕服務學習

（教育部中程施政計畫現有施政重點）

Say No
拒絕技巧
拒/戒菸檳
9陽神功拒菸檳法
(P84)
(連結)

Say Yes
生命典範故事
生命意義
生命目標
(P85)
(連結)

Say Yes
傳播菸害傳播愛
關懷家人
關懷同學
關懷社區
關懷自己
(P35)
(連結)

結合生命教育(如教案)

共有體驗的
具體經驗

身(五官)與某人共識、共聽…
- 模擬體驗:例聽故事、看影片
- 實作體驗:利角色扮演、戶外教學、 社區服務、自然體驗(受苦)

行動中省思

- 自我評價

感性體驗
生命典範



共有體驗生命教育生活技能菸檳防制教育模式
(黃雅文設計，2016)

(與某人共有的感情經驗)
- 感動:心、靈
- 表達情緒、感受
- 體驗「愛」情緒感受
- 溝通與人際

主動實踐(服務學習)、
拒菸檳戒菸檳

- 慎獨:自己
- 邁向美感人生
- 寬容
  欣賞(讚美、喜愛、感動)
  創造、工作
- 邁向倫理人生
  尊重(自己、別人、大自然)。
  關懷
  因應
  自我管理

理性溝通與反省
個案討論與研究



- 價值判斷:仁、義、禮、智
- 適當表達情緒
- 推理講理
- 理性(思考)、反省自覺
- 批判思考
- 下決定

釐清生命價值
立定生命目標

- 實現生命的意義
  (實踐待實現的潛在意義)

本文刊登於　教育部國立教育研究院<研習資訊雙月刊>第23卷第4期2006.8.行政院衛生署健康九九網站2006.9
本計畫菸害防制教學模組（含ppt）將以此教學模式設計教師教學活動與學生學習活動，並進行行動研究。

釐清生命價值目標實踐健康生活 下決定拒菸檳戒菸檳

1. 本計畫結合生命教育與健康促進學校生活技能進行菸檳防制教育。

2. 不只是禁止吸菸，也正面積極的找到生命意義感邁向目標而拒菸檳戒菸檳。

3. 展現於教學模組與PPT中。

菸檳防制服務學習四大歷程

歷程一、準備/構思階段(preparation)

學校師長於健康相關課程或社團中提供學生菸檳防治宣導知識與技能之訓練

歷程二、服務/行動階段

學生運用本團隊製作的菸害檳制宣導服務學習手冊，於家庭、學校、社區、安親班進行菸害防制宣導工作。

歷程三、反省/檢討階段(reflection)

學生在菸檳防制宣導服務後，必須撰寫服務省思日誌制式表格:What〇(我做了哪些服務〇)、So What〇（這些服務帶給我的意義與學習〇)、Now What〇(未來我將如何運用所學)的反省過程。

歷程四、發表/慶賀(celebration)

(1)是一個分享的過程，讓學生、社區(受服務機構)、老師一起分享彼此的學習與成長。

(2)慶賀可以採慶祝同樂方式進行，並須贈感謝狀、謝卡、徽章、證明等。

教育部國民及學前教育署 K-12 Education Administration, Ministry of Education
亞洲大學 ASIA UNIVERSITY

329 無菸校園
檳榔致癌 切勿嚼食

戒菸教育課程表

依菸害防制法第二十八條第三項規定訂定戒菸教育實施辦法辦理戒菸教育，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。一年內再違反之未滿十八歲吸菸者，得延長前項時數。

國立00農工、高級中學　學年度戒菸教育課程表

講師：　　日期：　年　月　日

（建議邀請衛生福利部訓練合格之戒菸衛生教育教師:醫師、牙醫師、護理師、藥師）

參閱:衛生福利部國民健康署戒菸治療管理中心各縣市合約醫療院所

時　　間	內　　容	備註
08:00~09:50	菸害及其影響(含電子菸)與反菸拒菸	
09:50~10:00	休息	
10:00~10:50	釐清生命價值目標實踐健康生活下決定戒菸、戒菸方法與資源、參與社團同儕支持	
10:50~11:00	結束與休息	
11:00~11:50	1.接納行動動機戒菸法 2.我的行動宣言	累犯同學得延長1小時

吸菸學生應令其接受戒菸教育 通知父母監護人或實際照顧學生者到場

- **通知書範例**(連結p98)
- 此範例於輔導委員會中討論通過後實施。
- **通知時附加條文**:根據菸害防制法第12條及第13條規定，未滿18歲者不得吸菸與購買菸品。須接受戒菸教育。同時其父母或監護人負有使行為人到場之責任。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。

研習會PPT設計與推廣

- 設計PPT、印製教育訓練手冊，將PPT置於網站上，提供來參加研習之高級中等學校校長（主管）及家長回到學校或家庭中方便用紙本或網路電子檔推廣。

二、組成「教育部國民及學前教育署高級中等學校校園菸害及檳榔危害防制查核輔導小組」

（一）召開查核輔導小組委員會議2次。

1.為節省交通經費，建議聘請之輔導委員平均來自北中南東各3-5人。2.了解今年無菸檳防制教育政策

（二）3.檢討現行菸害及檳害防制檢核項目及指標。(P108-112)(連結)4.訪視結果進行檢討確認

（三）實地到校抽查訪視100校（含違規學校及前1年查核不佳之學校進行複查，名單由國教署提供）。

（四）受委託單位辦理抽查訪視所需各行政庶務（含相關人員食宿）。

現行菸害及檳害防制檢核項目及指標建議

為**配合今年度計畫**之需要，建議增加以下各項相關指標。

1. 菸檳危害防制**家庭教育**之實施、學校應配合親師活動辦理菸害及檳害防制宣導工作。

2. 各班導師協助提供家長宣導資訊及提醒家長多關心子女

3. 每學年將反菸、拒菸、戒菸列為家庭教育重點議題及活動

4. 學校發現吸菸學生，應令其接受戒菸教育，通知其父母、監護人或實際照顧學生之人使其到場。

5. 檳榔健康危險流行病學、嚼檳率、口腔癌症發生率介紹。

6. 其他委員認為重要之項目指標。

實地訪視

1. 教育部國民及學前教育署高級中等學校校園菸害及檳榔危害防制查核輔導小組委員(79-81)(連結)

輔導在地化 在地輔導化(P78)(連結)

訪視在地 在地訪視

2. 實地訪視配合注意事項(P113)(連結)

三、與家庭教育相關機構合作發展適合親子菸害及檳害防制教材

(一)家庭教育相關機構與人員

1. 國立台灣師範大學人類發展與家庭學系

家庭研究與發展中心-周麗端教授。該系系主任之周麗端教授為本計畫之協同主持人。周麗端教授為家庭教育專家，亦曾經擔任健康促進學校中央輔導委員輔導過菸檳防制相關議題。對於健康促進學校工作相當熟悉。

2. 台中市家庭教育中心

主任楊山琪是彰化師範大學畢業生。曾服務於中小學教師及行政工作、台中縣教育處科員。原台中縣家庭教育中心組長。無論教學或行政歷練相當豐富。

(二)菸檳防制健康促進學校專業之編撰人員團隊

1. 計畫主持人亞洲大學健康產業管理學系黃雅文教授團隊

2. 菸檳諮詢特別顧問:李明憲教授

東華大學花師教育學院課程設計與潛能開發學系教授。

3. 菸檳醫療與編撰顧問:

(1)孔繁錦醫師

玉里醫院菸害防治門診醫師，精神科醫師。教育部校園菸檳防制訪視委員，創作無菸校園歌曲與329無菸校園口號。金頭腦獎才子。

(2)黃純德醫師

高雄醫學大學口腔衛生學系所創系主任、教授。

(3)各縣市衛生局與教育局

本計畫高關懷五縣市與台灣地區各縣市衛生局均設有菸檳防制主管部門。亞洲大學所在地之台中，以口頭徵詢台中市衛生局保健科陳淑芬科長同意擔任諮詢顧問。

(二)菸檳防制健康促進學校專業之編撰人員團隊(續)

5. 國中健康教育教師龍芝寧、高中健康與護理教師廖麗娜、護理師廖維玲、台中市家庭教育中心主任楊山琪

- (1) 龍芝寧老師
- 為新北市積穗國中健康教育教師。擔任國中健康教育教科書編撰工作多年。亦擔任教育部健康促進學校中央輔導委員與健康促進學校國際認證委員。經驗豐富。
- (2) 廖麗娜老師
- 是(南投)國立暨南國際大學附屬高級中學健康與護理教師。也是該校學務處衛生組組長。在廖老師(組長)不遺餘力的努力推動下，該校榮獲104年無菸校園金質績優學校金質獎。
- (3) 廖維玲護理師
- 擔任南投縣學校護理師，推動無菸校園檳榔防制健康促進學校多年。
- (4) 台中市家庭教育中心主任楊山琪

(二)審核與品質管制

一、邀請審查:

1. 教育部國民及學前教育署、
2. 衛生福利部國民健康署、
3. 縣市衛生局教育局、
4. 中央及地方輔導團

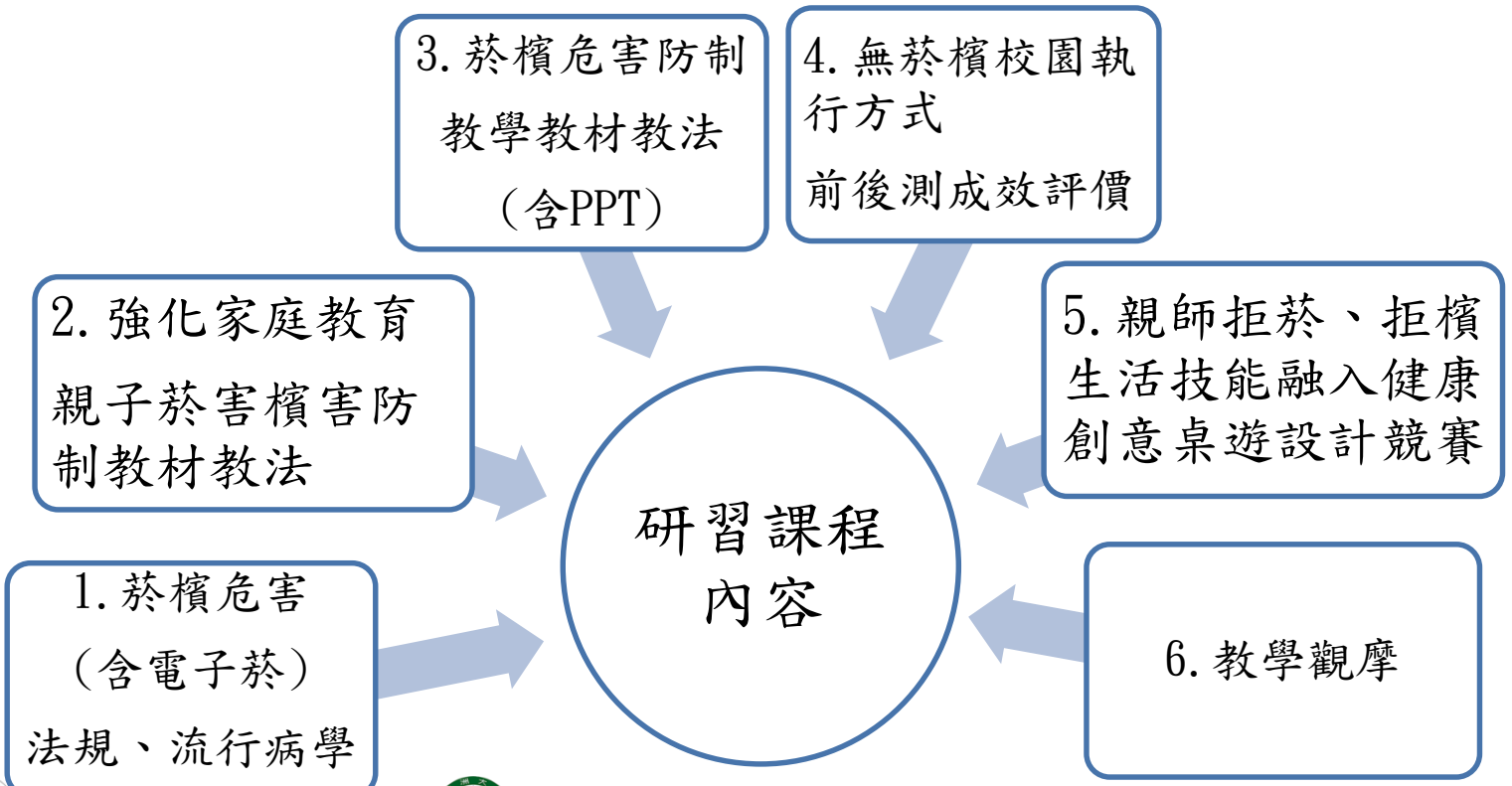
- 協助審核以做好品質管制。

二、國中高中與家庭教育中心試用修正後使用

四、延續更新本署已開發國中、高中職菸害含電子菸及檳害防制一般宣導簡報ppt含版權各1式，提供學校一般學務人員宣導使用

- （一）本計畫擬以翻轉教學（Flipped Classroom）概念設計PPT。
- 先錄製或運用相關影片上傳至YouTube，讓學生自己上網自學；課堂上則增加與學生的互動，解惑。翻轉扭轉過去課堂上純粹「老師說、學生聽」的單向填鴨，轉而重視「以學生學習為中心」的教學。本計畫製作之PPT可以在學務人員教師授課前播放，上課時純粹討論解惑。也可以上課時由學務人員教師運用PPT詳細解說。

計畫內容 菸檳危害防制承辦人研習內容



5高關懷縣市各5高關懷學校

（二）依據實證數據，擇定5縣市為高關懷縣市，並在該縣市內選擇至少5所高關懷學校（國中4校、高中職1校），並研擬可行的輔導計畫，及以戒菸檳為導向的KPI指標。

- 嚼檳率=（學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數）/（學生總人數）x100%
- 吸菸率：(學生過去30天內曾經嘗試吸菸，即使只吸一、兩口)/（學生總人數）x100%

5高關懷縣市之決定

- 根據國民健康署實證數據擇定5縣市為高關懷縣市，並在該縣市內選擇至少5所高關懷學校(國中4所、高中職1所)。
- 高關懷五縣市之決定以序位法計算衛生福利部國民健康署各縣市國中學生菸盛行率序位與嚼檳率序位相加，以序位相加分數最低之前五名作為高關懷縣市。經計算結果高關懷縣市依序為: 台東縣、花蓮縣、南投縣、屏東縣、嘉義縣。

104國高中學生吸菸率(連結)

104年青少年吸菸行為調查						
項目	高中職			國中		
	整體(%)	男性(%)	女性(%)	整體(%)	男性(%)	女性(%)
全國	10.4	12.9	3.0	3.5	4.9	2.0
台北市	8.0	18.6	6.2	1.1	1.8	0.3
基隆市	12.4	19.7	7.0	3.5	5.0	1.9
新竹市	13.4	21.8	4.8	2.9	4.3	1.3
嘉義市	12.3	22.4	5.8	3.9	3.4	4.3
宜蘭縣	14.3	15.0	3.8	4.2	5.9	2.3
新北市	9.8	20.5	5.9	4.2	6.4	1.8
桃園市	13.5	21.1	7.5	3.6	5.0	2.2
新竹縣	15.1	19.1	6.8	5.2	6.3	4.0
苗栗縣	12.9	12.0	4.1	3.1	4.0	2.0
彰化縣	8.4	22.0	6.4	1.4	2.5	0.2
南投縣	14.8	13.0	4.9	7.0	10.5	3.1
雲林縣	9.5	17.5	4.2	3.0	4.8	1.1
嘉義縣	12.3	17.9	7.0	4.8	6.8	2.6
屏東縣	12.4	28.6	12.9	6.8	8.6	4.9
台東縣	21.4	22.6	11.0	13.5	18.3	8.3
花蓮縣	16.9	15.0	6.5	10.4	11.1	9.6
澎湖縣	11.0	7.5	0.4	5.6	8.6	2.2
金門縣	4.2	13.2	4.7	4.6	6.4	2.7
連江縣	10.3	10.3	3.7	0.8	0.6	1.1
台中市	7.1	14.1	3.3	1.9	2.8	0.9
台南市	8.8	16.4	4.1	3.6	4.3	2.7
高雄市						

各縣市國高中學生嚼檳率(連結)

104年青少年嚼檳率及認知率						
項目	高中職			國中		
	完訪樣本數	嚼檳率(%)	認知率(%)	完訪樣本數	嚼檳率(%)	認知率(%)
全國	24,037	2.5	49.5	22,192	0.8	58.7
台北市	1,110	1.7	44.8	805	0.4	55.1
基隆市	973	2.6	50.5	879	0.6	51.0
新竹市	1,083	4.3	45.6	969	0.7	56.3
嘉義市	904	1.7	54.4	767	0.6	62.2
宜蘭縣	1,063	3.9	46.5	985	0.8	58.3
新北市	1,003	1.8	43.5	1,153	0.7	55.6
桃園市	1,049	3.3	48.6	1,120	0.5	48.9
新竹縣	1,048	4.3	50.9	968	1.1	61.5
苗栗縣	1,042	4.6	51.8	1,009	0.6	70.4
彰化縣	1,069	1.2	95.6	976	0.6	99.4
南投縣	1,051	3.3	49.9	1,066	2.0	58.2
	1,142	2.5	53.0	1,004	0.8	63.3

2.研擬可行的輔導計畫

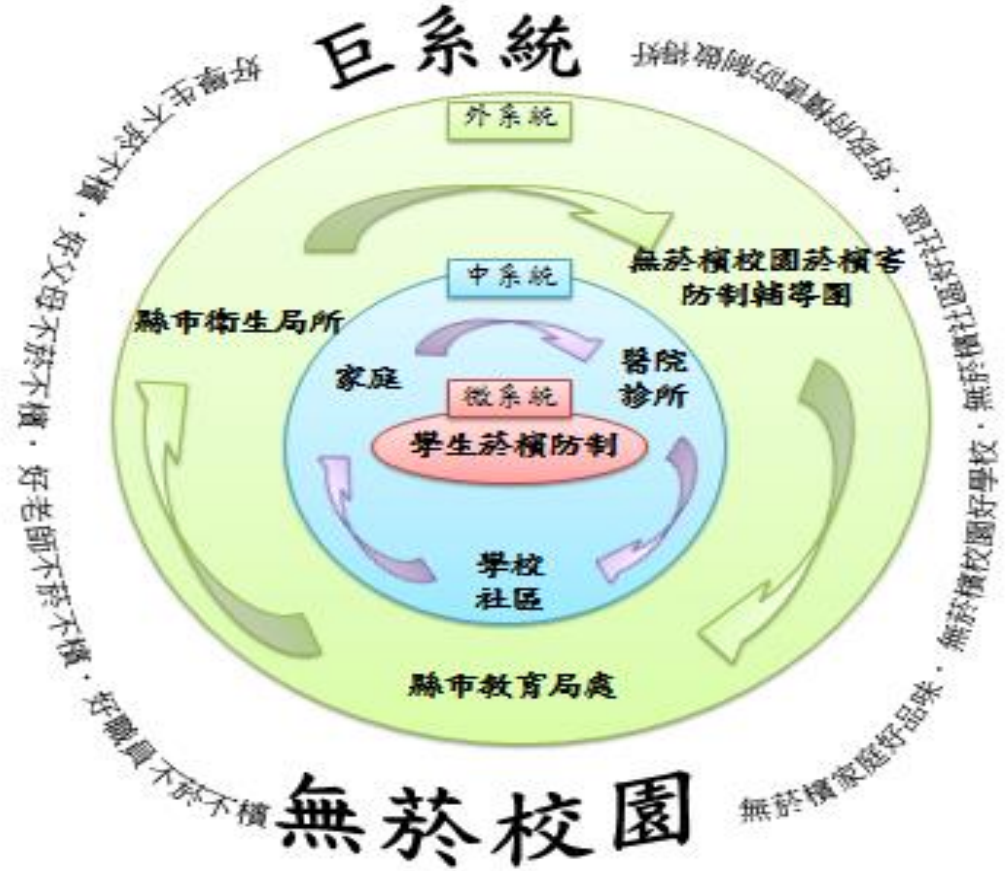
(1)本計畫推動四大體系如下：

- Ⅰ.支持體系：提供推動工具與宣導工具、辦理研習、提供輔導專家。提供菸檳防制家庭教育教材。
- Ⅱ.分享體系：建立中心學校網路制度、分享成果。
- Ⅲ.自主評價體系與查核輔導：建立自主評價指標、縣市各學校推動學校時有依據標準。訂定菸害及檳害防制檢核項目及指標。
- Ⅳ.參與體系：辦理參與桌遊設計創意活動競賽，具有影響社會氛圍的媒體效應

(2) 3E在地輔導架構:Education、Examination及Encouragement

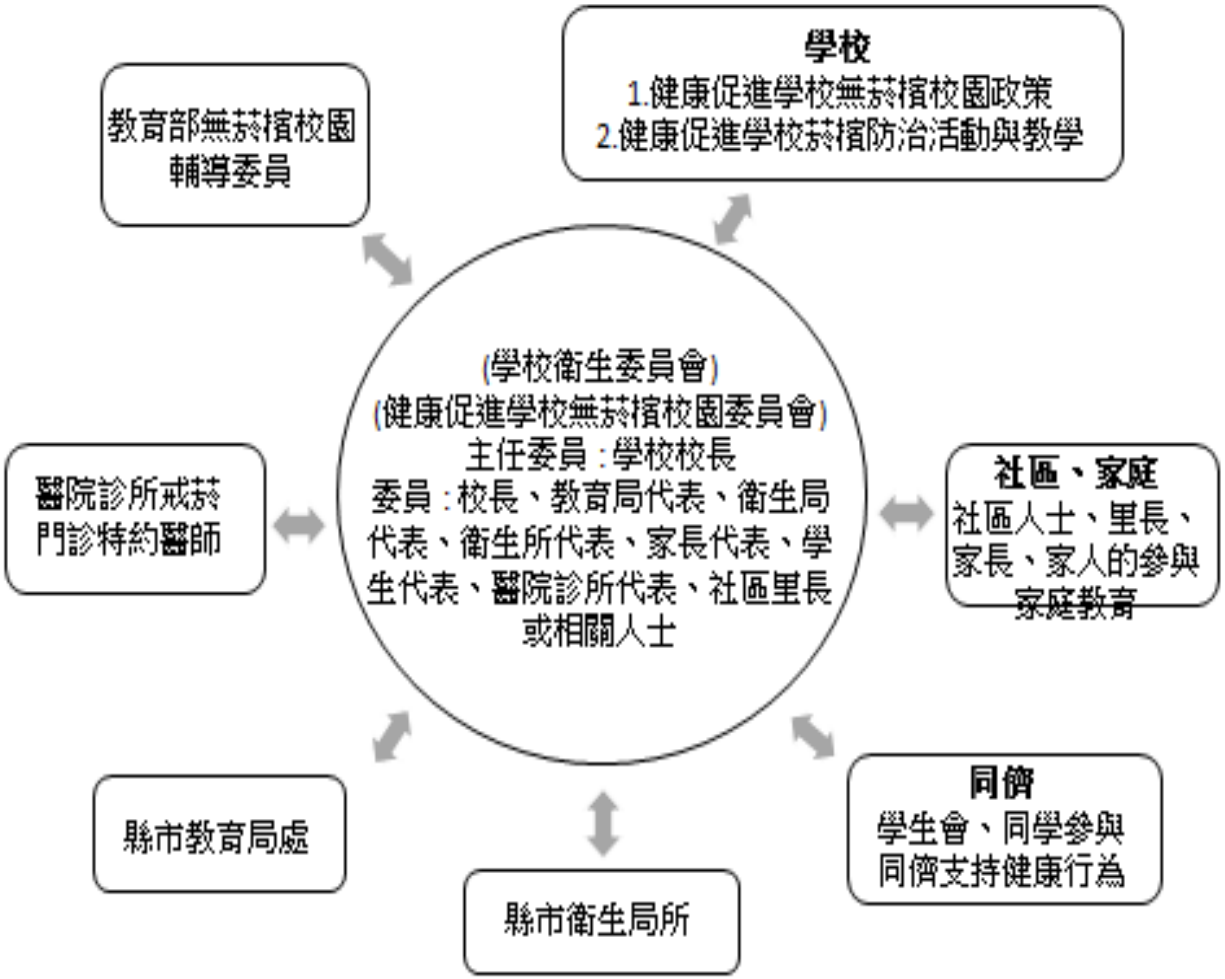
實施架構

1. 無菸檳校園健康促進學校六大範疇架構
2. 台灣地區無菸檳校園文化生態架構



台灣地區無菸檳校園文化生態概念圖(黃雅文，2016)
Bronfenbrenner的生態學模式(1979)

無菸檳校園社區學校營運架構



健康促進學校無菸檳校園社區學校營運架構(黃雅文，2016)

戒菸戒檳行為:跨理論模式行為改變架構

表 1 行為改變階段與改變策略之關係整合表

改變階段				
懵懂期	沉思期	準備期	行動期	維持期
意識喚醒				
戲劇性緩和				
環境再評價				
自我再評價				
		自我解放		
			增強物管理	
			療癒性關係	
			反制約	
			刺激控制	

（資料來源：Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992）

一. 認知性策略(cognitive)

1意識喚醒(Consciousness raising):

- 利用翻轉教學讓學生自主思考菸檳對自己的危害、菸檳成因與防制方式的察覺。

2戲劇性緩和(Dramatic relief):

- 運用案例故事、影片、心理劇等戲劇藝術性活動情感喚起的過程中，體驗表達菸檳行為的感覺和情緒。

3自我再評價(Self-reevaluation):

- 價值澄清、健康角色示範、正確的情緒體驗，及意象

4環境再評價(Environmental reevaluation):家庭介入

5自我解放(Self-liberation):計畫，公開證明

二.行為性策略(behavior)

1社會解放(Social liberation)：

- 翻轉教學及家庭教育、生命教育(釐清生命價值目標實踐健康生活下決定拒絕菸檳)、ACT理論提倡接納行動動機戒菸戒檳法

2反制約(Counter conditioning)：以健康行為代替問題行為

3刺激控制(Stimulus control)：移除問題行為的誘因，增加健康行為的刺激。

4增強物管理(Reinforcement management)：訂定辦法獎勵學生以健康(如運動)替代吸菸行以鼓勵健康行為維持。

5療癒性關係(Helping relationship)：

- 訂定獎勵辦法鼓勵同儕正向社團邀約吸菸者成為夥伴關係一起活動、提供諮詢電話，幫助個體開啟信任、關懷、坦承、接受的社會支持系統。

戒菸與戒檳現有資源之運用

一、衛生福利部國民健康署

戒菸服務專區

- 免付費戒菸專線0800-636363
- 檳榔防制專區(戒檳班)戒檳衛教教材
- 戒菸教戰手冊(連結)http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/healthtopic/TopicArticle.aspx?No=201202100001&parentid=201006210001

戒檳教戰手冊(連結)http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/Books/manual_content11.aspx

- 二、教育部網站

(一)無菸校園網路資源平台

(二) 無檳校園健康自主管理網站

- 戒檳衛教種子人員手冊(連結)

KPI 績效評核指標(1)

績效評核項目	績效評核指標
菸檳認知率(含電子菸)	前後測進步 10%
依據親子手冊檢核表 菸檳防制家庭教育執行率	100%
降低校內學生吸菸率	1%
遭查獲吸菸學生戒菸教育執行率	100%
通知吸菸嚼檳學生家長之比率	100%
親師拒菸(含電子煙)、拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽	各縣市推薦 3 校(菸害防制組及檳害防制組均須有學校參加)

- 1. 依縣市政府健康促進實施計畫國中、高中職學校進行該縣市之主導推動。
- 2. 依各縣市輔導計畫辦理前後測成效評價、推廣防制教材融入健康教學、拒菸（含電子煙）、戒菸、拒檳教育教學觀摩及成果觀摩等
- 。

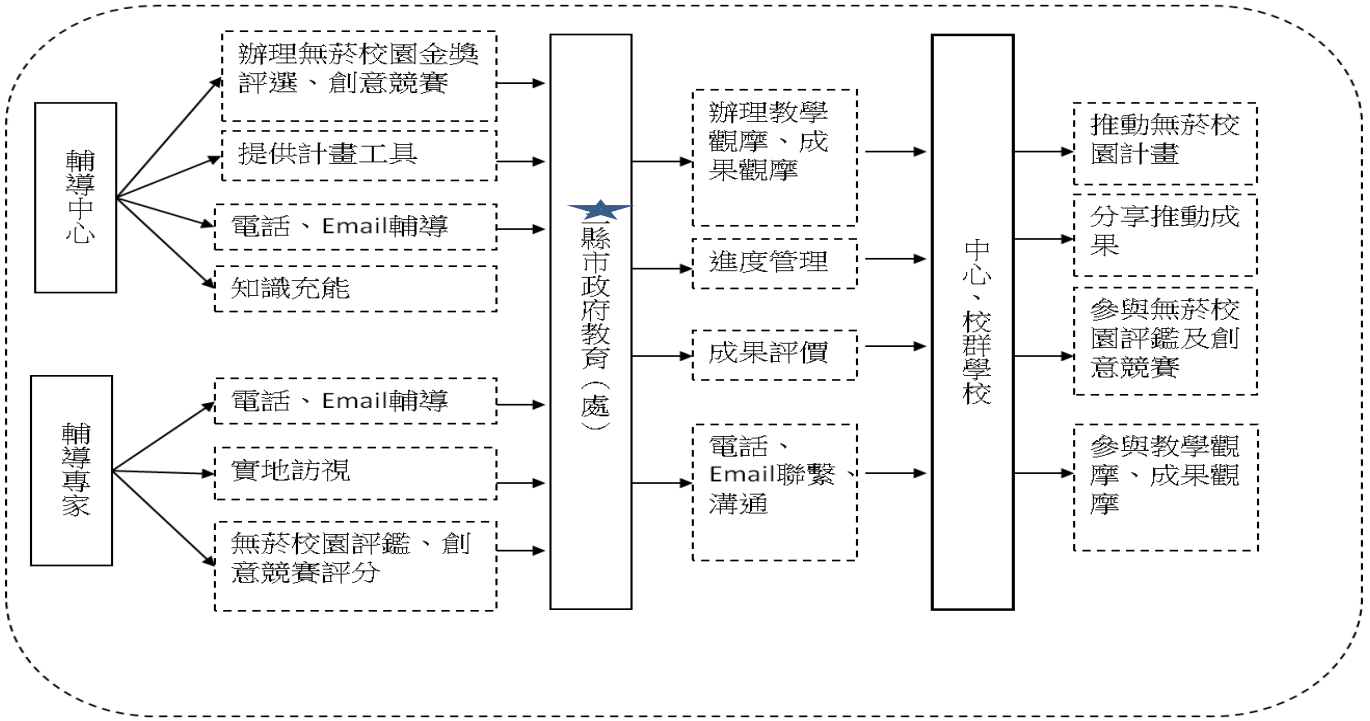
計畫內容 | 建立委員輔導流程與溝通管道

建立委員輔導流程與溝通管道

(一)編輯修訂無菸校園教育專家輔導團標準化輔導手冊

此項目與無菸校園中心及校群學校推動暨師資培訓手冊共同使用。

(二)本輔導中心及中心所聘之輔導專家將輔導並協助各縣市教育局處及中心學校推動無菸校園計畫，輔導機制如下圖：



六、開發前後測評價線上問卷網路版，並含比較分析功能。

(一)問卷設計:

參考原菸與檳防制計畫之問卷，並依據KPI指標重新設計問卷後經專家內容效度評核後，**預試信效度考驗後**提供依各縣市輔導計畫辦理線上前後測成效評價使用

(二) 1.網路平台的架設

2. 前後測評價線上問卷之開發介面與表單設計

3 前後測評價資料之蒐集與彙整

4. 前後測評價資料之比較與分析系統

(1) 描述性統計分析 平均值 標準差 次數 百分比

(2) 差異比較分析 t檢定 ANOVA比較分析

八、競賽活動、成果展示及頒獎

- （一） 辦理全國高級中等以下學校**親師拒菸（含電子煙）、拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽活動**，分國中、高中職2組。
- 1. 各縣市推薦3校（共66校），本署所轄高級中等學校參賽作品至少66件送至受託單位，請輔導團委員進行評選。審核核可132件每件補助3000元。
- 2. 分為菸害防制組：國中、高中職；檳害防制組：國中、高中職。
- 3. 特優桌遊作品模組製成現品，提供健康促進學校主計畫受委辦單位共同展示，另發高關懷縣市學校25所試用，並提供前後測成效評估問卷，據以分析桌遊改良與發展。

成果展示與頒獎

- （二） 與健康促進學校主計畫同時辦理得獎作品成果展示及頒獎，提供成果展示及頒獎名單予健康促進學校主計畫受委辦單位，並協助辦理。

桌遊設計重點1
生活技能結合菸檳危害預防教育

- 由世界衛生組織、聯合國兒童基金會、聯合國教科文組織、聯合國人口活動基金會和世界銀行等提議支持的ＦＲＥＳＨ（即集中資源發展有效的學校衛生）框架內，主張**有效的健康教育應以生活技能為基礎**，其主張之
- **生活技能有三大向度**
- **溝通與人際交流技巧Communication and Interpersonal Skills、**
- **下決定與批判思考Decision Making and Critical Thinking Skills、**
- **因應與自我管理技能Coping and Self-Management Skills)**

桌遊設計重點2
主動的、參與式的學習方式

WHO指出:對健康教育方式所作的研究結果，主動的、參與式的學習方式是最有效的方法

如下:

課堂討論、腦力激盪、演示和有指導的練習、角色扮演、小組活動、有教育意義的遊戲和模擬、個案研究、故事講述、辯論、與他人共同練習適用於某一具體背景的生活技能、具有聲畫特徵的活動(例如藝術音樂戲劇舞蹈)、制定決定的過程圖和問題的樹狀圖。

教育部台灣健康促進學校網站

- 生活技能有:
- 做決定、解決問題、創造性思考、批判思考、人際關係技能、自我察覺、同理心、情緒調適、抗壓能力、協商技巧、拒絕技能、自我肯定（主張）技能、自我健康管理監督的技巧

計畫內容

329菸檳危害防制口訣

329無菸檳總動員

329 Sun Earth Join

拒菸拒檳，走向大自然

戒菸戒檳，迎向陽光

3（Sun）　三緘其口戒菸檳

2（Earth）不吸二手三手菸

9（Join）　9陽神功拒菸檳

健康久久久



作者:黃雅文、孔繁錦、姜逸群、鄭惠玲



無菸校園歌

329 無菸校園 Sun.Earth.Join

二、無菸校園歌（音樂檔連結）

詞/玉里醫院孔繁錦醫師　（請參閱無菸校園資源平台網站）
借曲/鄧麗君 獨上西樓 6/8 C調

無菸 還我校園　　51　7376
空氣新鮮　　2　767 6765
一起 健康促進　　323　5176
攜手 幸福長遠　　5332　2 67765

Sun, Earth, Join, 三二九　　353　726
新 青年節　　2　767 6765
練成 九陽神功　　323　5176
無菸總動員　　7　5 572 1

九陽神功

九陽神功

第一神功	一直拒絕法
第二神功	餓了離開法
第三神功	三五成群法
第四神功	四(時尚)做自己
第五神功	我很愛你法
第六神功	六(留)錢理財法
第七神功	氣爽交友法
第八神功	爸媽親情法
第九神功	九(救)皺美容法

https://sites.google.com/site/smokefreeschools/

學生的創意作品

329 無菸校園 Sun.Earth.Join

https://sites.google.com/site/smokefreeschools/103/chuang-yilogo-yu-hai-bao-she-ji-jing-sai-jie-guo 連結

計畫內容

教育廣播電臺<校園健康筆記>節目

329 無菸校園 Sun.Earth.Join

一、104年3月28日主持人黃雅文教授與協同主持人孔繁錦醫師於教育廣播電臺<校園健康筆記>節目中，宣導無菸校園計畫、菸害防制知識、329口訣與歌曲。

金頭腦 孔繁錦 醫師



全國家長會長

計畫主持人亞洲大學黃雅文教授、玉里醫院孔繁錦醫師與全國家長劉琴滿會長接受教育廣播電臺節目訪問、宣傳無菸校園計畫。

計畫內容

教育廣播電臺<校園健康筆記>節目

329 無菸校園

二、104年4月25日主持人黃雅文教授與新竹縣賴毓伶營養師於教育廣播電臺<校園健康筆記>節目中，宣導無菸校園計畫、金質績優評選、創意Logo與海報設計比賽等相關訊息，並鼓勵各校教師上網使用菸害防制教學模組。

新竹縣教育處







主持人亞洲大學黃雅文教授、新竹縣教育處賴毓伶營養師接受教育廣播電台節目訪問，宣導無菸校園計畫。

計畫內容

公開甄選「無菸校園」創意logo與海報設計，分教師組及學生組，得獎者公開頒獎

五、辦理「無菸校園」創意logo教師組第一名及學生組第一名（得獎作品影片連結）

教師組-第一名



學生組-第一名





無菸無檳校園

校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

亞洲大學
ASIA UNIVERSITY

謝謝聆聽!


無菸校園
校
Smoke free schools


不嚼檳榔最健康


無菸校園
Sun
Earth
Join
禁止吸菸


檳
榔






遠離尼古丁．走向大自然