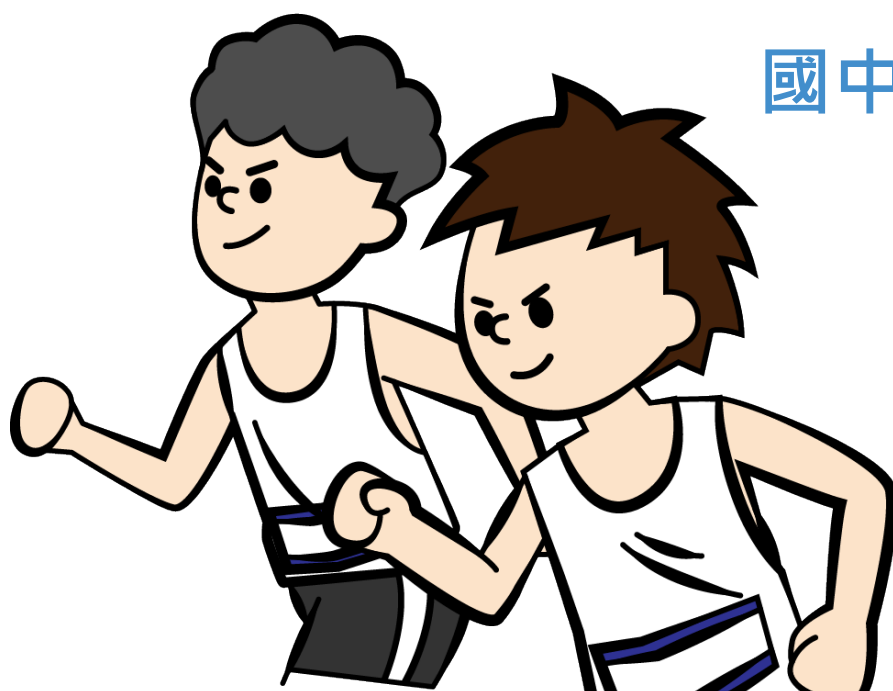


健康生活家 A+

健康素養學生自主學習手冊

國中階段適用



學校名稱：

班級： 年 班

學生姓名：

家長簽名：



愛的健康叮嚀

親愛的同學：

青少年是生長、發育的關鍵階段，要如何維持與促進身心健康是很重要的學習任務。你準備好了嗎？邀請各位同學加入「健康生活家」，透過本手冊引領你思考與學習，邁向青春、活力的健康人生！

本手冊共有「青春心、無菸情 - 菸害防制」、「健康家壓站 - 心理健康促進」二個主題，各主題的學習歷程包括：

- 🌿 健康生活事件簿：健康故事說給你聽
- 🌿 健康生活方程式：四層次提問你回答
- 🌿 健康生活大補帖：知識和技能你要學
- 🌿 健康生活資訊佔：健康訊息網你連結
- 🌿 健康生活練功坊：情境式考驗你挑戰
- 🌿 健康生活行動 GO：健康行動揪你實踐



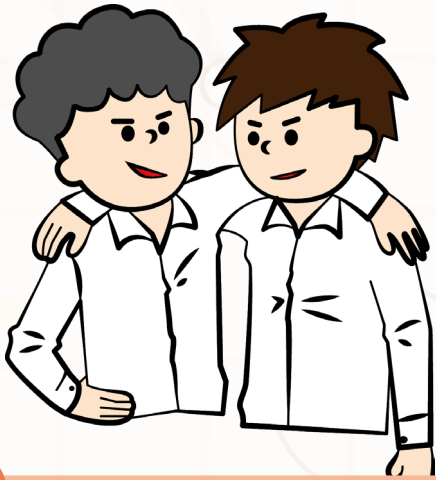
主題一

青春♥、無~~菸~~情

— 菸害（含電子煙）防制

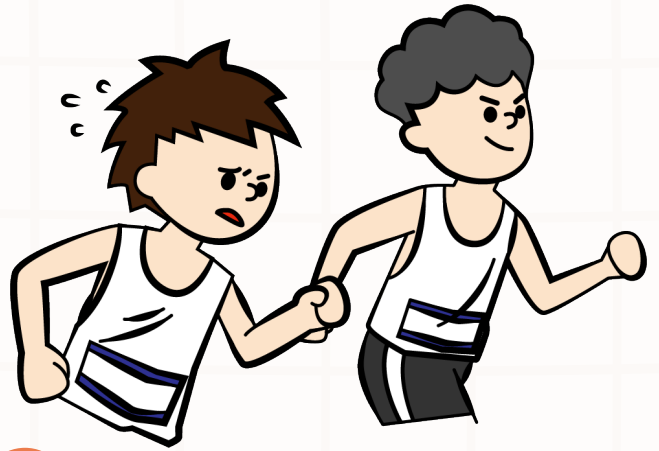


健康生活事件簿



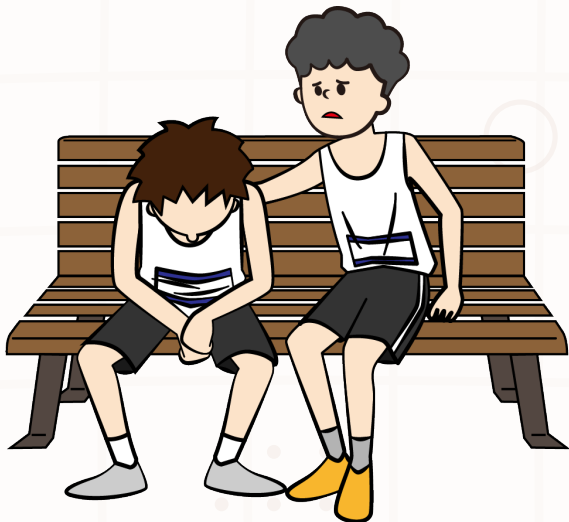
1

小凱與大倫是從小到大的朋友。兩人兄弟情誼，經常一起好奇冒險，挑戰新事物，但也愛彼此競爭，舉凡成績賽跑、各項獎項，甚至是追求女孩，兩人都不相上下！



2

這天兩人也相約參加馬拉松比賽，剛開始兩人一如往常的比拚，誰也不讓誰。不料才過了不久，小凱卻開始慢下來，氣喘吁吁地看著大倫向前跑的背影，大倫回過頭，發現小凱遠遠地落在後頭。



3

大倫攙扶小凱到路邊坐下休息。原來是小凱誤信網路說電子煙是維他命棒、果汁棒，外觀又炫又不像菸，心想不會像抽菸那麼傷身吧？



4

剛開始好奇使用時，因為電子煙有添加香精成分，覺得味道很不錯。幾個月後發現自己成癮了，且肺活量大不如從前，並且咳嗽不止。最後小凱只好放棄了比賽，黯然離開了會場。



5

從此之後，小凱再也跟不上大倫的腳步，各類型的運動比賽，總是沒有體力撐到最後一刻。大倫看著失意的好兄弟，決定要幫他想想辦法。



6

大倫上網搜尋戒除電子煙的資訊，發現現在醫院有專業的戒菸門診，以及免費戒菸專線諮詢都可以協助小凱。



7

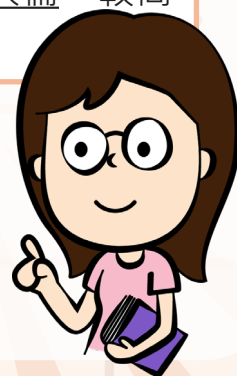
小凱手機忽然傳來訊息，拿起手機一看，是大倫傳來戒菸服務訊息，還有一段留言：「小凱啊，很懷念我們以前一起奔跑打達終點的時刻，等你戒除電子煙，到時候再來比一場吧！」



8

小凱回想起和大倫一起熱血競爭的青春時光與兄弟情誼，決定打起精神答應大倫會努力戒菸，還自己一個健康的身體，期待早日身體狀態調整好後，再跟大倫一較高下。

親愛的同學：你羨慕大倫和小凱的情誼嗎？
是什麼事情影響了他們之間的情誼呢？





健康生活方程式

根據大倫和小凱的故事回答以下問題：



事實 Facts



小凱為什麼會使用電子煙呢？



小凱使用添加香料的電子煙一段時間後，產生了哪些影響？



大倫知道小凱有煙癮以後，他如何幫助小凱解決問題呢？

感受 Feeling



當小凱沒有體力可以跟大倫一起運動比拚時，小凱和大倫的心情各是如何？

發現 Finding



 你對於「電子煙是維他命棒、果汁棒，吸食時不會像抽菸那麼傷身」的說法？同不同意？為什麼？

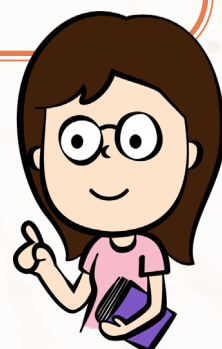
 你會因為電子煙產品外觀酷炫，而好奇嘗試嗎？為什麼？



未來 Future

 你會如何勸導親友戒除使用電子煙，協助親友尋求相關的資源與方法？

親愛的同學：拒絕菸／煙害有益身體健康，擁有相互關心鼓勵打氣的好朋友，增加心理健康喔！！



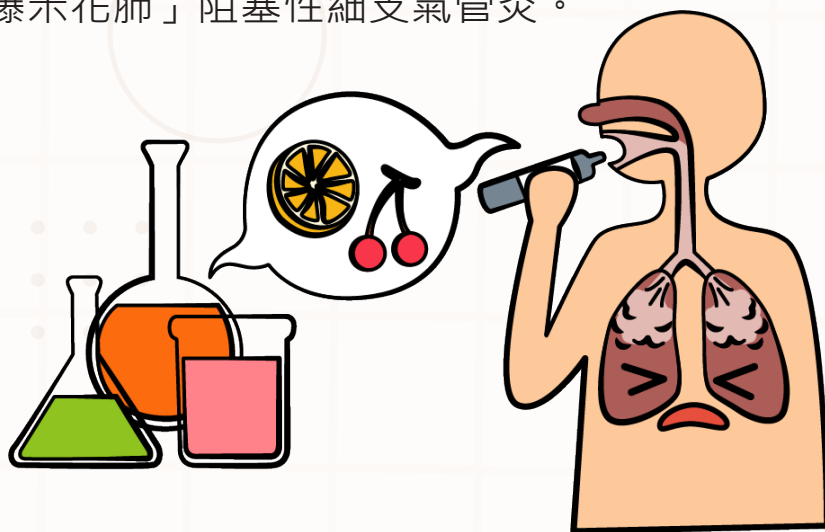


健康生活大補帖

認識電子煙危害、辨識煙 / 煙商行銷伎倆、有效勸人戒菸 / 煙：

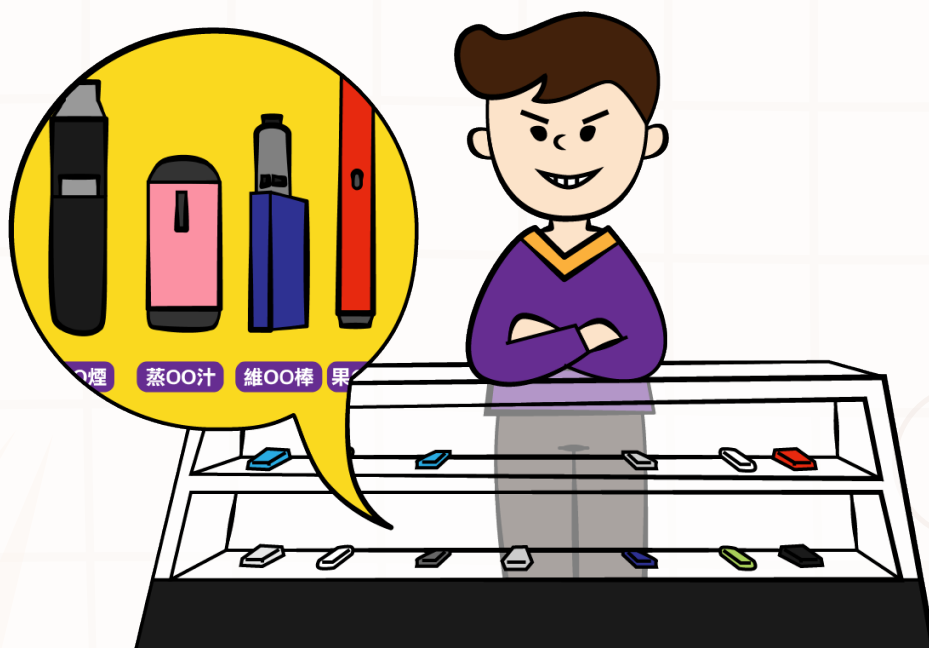
1. 使用添加香料電子菸的健康危害

電子煙煙油中多數香料成分，吸入人體後對於呼吸系統有刺激性、毒性，易導致過敏等危害，例如煙油帶有奶油味道的成分是丁二酮，會引發俗稱「爆米花肺」阻塞性細支氣管炎。



2. 澄清「電子煙不會像紙菸傷身」的迷思

無論網路把電子煙美化為其他任何名稱，那都是換湯不換藥，含有尼古丁以及有毒致癌物，那都只是菸商想要吸引青少年使用的手段。



3. 不要因好奇輕易嘗試電子煙

無論電子煙外觀如何酷炫，都要停止對它好奇，它可能會成為吸食菸品的入門物質，健康危害超出你的想像的 ...

健康危害的風險 國際有見解



調查發現青少年吸電子煙，嘗試一般菸提升到 6 倍



吸菸者嘗試電子煙，大部分都造成紙菸和電子煙同時使用，危害雪上加霜。



4. 運用「我訊息」溝通技巧勸導戒菸

「我訊息」溝通技巧可以幫助我們表達自我感受與傳遞訊息，讓對方真正了解，達到有效的溝通。運用在勸說親友戒時，可以透過「愛的力量」、「撒嬌」、「講道理」等三種方式，描述對於親友吸或戒、不吸，自己的內在心理感受，並說明為何自己有這樣的感受。

【方式一】愛的力量

「我訊息」表達：我好心疼你，希望你不要再吸菸了！

【演練看看】我 _____ (情緒、感受)，希望你 _____

【方式二】撒嬌

「我訊息」表達：我不喜歡臭臭味，你能戒菸最棒了！

【演練看看】我 _____ (情緒、感受)，你能 _____

【方式三】講道理

「我訊息」表達：我認為吸菸不好，你戒菸會更健康喔！

【演練看看】我 _____ (情緒、感受)，你 _____

健康生活資訊站

電子煙商誘惑青少年族群使用，許多調查結果都直接揭露煙商的陰謀，使用這些新興菸品恐造成吸菸者延遲戒菸時機，青少年更易成為多重尼古丁商品使用者。澄清電子煙迷思資訊請瀏覽：「華文戒菸網」網站 > 電子煙商黑白說

<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=1299&ML=2>





健康生活練功坊

根據以下問題選擇適合的答案

1. 對於吸食添加香料的電子煙所產生的影響，
最符合你的想法是【 】

- A. 電子煙液（油）中多數香料是合法的，吸入身體對健康較沒有影響
- B. 電子煙油帶有奶油味道香料成分是屬於食品添加物，不會有危害
- C. 電子煙油香料成分會因引發爆炸，造成「爆米花肺」
- D. 電子煙油香料成分丁二酮，會引發阻塞性細支氣管炎

2. 對於網路上說「電子煙是維他命棒、果汁棒」的訊息，
最符合你的想法是【 】

- A. 因為網路上有很多人都這樣說，訊息應該是不會錯的
- B. 電子煙油添加了維他命或果汁成分，吸食時不會像抽菸那麼傷身
- C. 無論網路如何美化電子煙的名稱，它還是含尼古丁以及致癌物
- D. 那應該菸商特別提供給青少年使用的毒性較小的新興菸品

3. 面對琳琅滿目、外觀酷炫的電子煙與煙油產品的時候，
最符合你的想法是【 】

- A. 因為網路青少年要對新潮的產品有興趣，好奇嘗試看看才不會落伍
- B. 青少年吸食電子煙後，就比較不會再嘗試一般的紙菸
- C. 電子煙對健康有危害，青少年不要因外觀酷炫而好奇嘗試
- D. 一般而言青少年吸菸者，不會同時使用電子煙和紙菸的

你的答案是 1.(D)、2.(C)、3.(C)「一級棒」：表示擁有菸害防制功力！
你的答案中有 1-2 題與 1.(D)2.(C)3.(C) 一樣「很不錯」：表示菸害防制的功力還要加強喔！
你的答案與 1.(D)2.(C)3.(C) 都不一樣「再加油」：表示菸害防制的功力很不夠，還要更努力學習喔！



健康生活行動 GO

對於以下網路流傳的訊息，要如何破解？



抽電子菸流行、新潮又減害，不會像吸紙菸對健康有害！

運用「停、看、聽、想」四個步驟，來澄清錯誤的訊息：

澄清迷思四步驟

你的發現是 ...

【停】細心檢查：
是誰傳送的訊息？

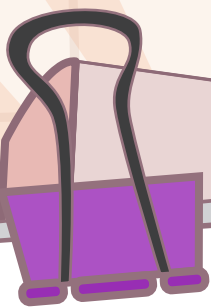
【看】仔細查看：
此訊息的目的是什麼？

【聽】多方聆聽：
其他人的意見是什麼？

【想】思考反駁：
指出此訊息不合理之處，
並提出個人的意見。

請跟家人一起討論可以從哪些管道或社區醫療機構獲得戒菸 / 電子煙的相關資源與協助？

能夠關心自己、家人、親友，以及好同學的健康，因而遠離菸品或電子煙危害，對你而言有什麼意義？



主題二

健康紓壓站

— 心理健康促進



健康生活行動 GO



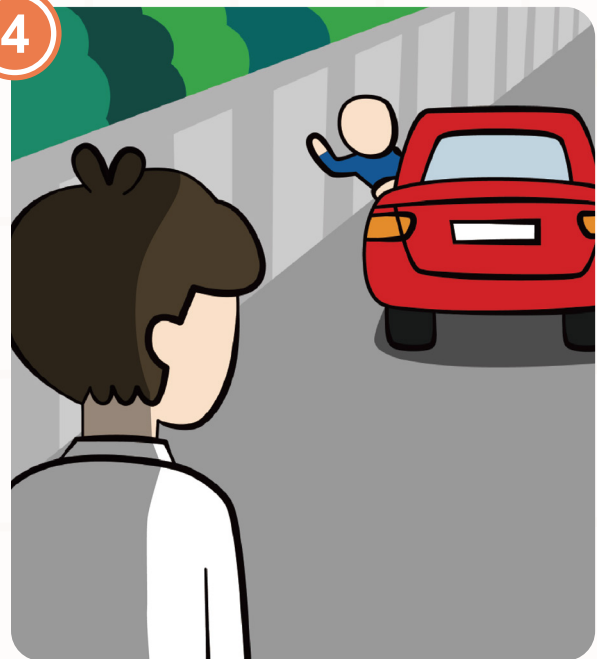
就讀國中二年級的阿華，最近日常生活好像出現些困擾。在家裡父母為了阿華成績爭吵。



家人的爭吵讓阿華很自責，讀書提不起勁、覺得累，晚上又常睡不著...



到學校上課要繳作業或遇到考試的時候，身體就會不舒服。



要好的同學因為搬家，必須要轉學到外縣市，更讓阿華覺得很不捨、難過。

5



平時很在意外表的阿華，照鏡子的時候發現長了青春痘，覺得很丟臉。

6



看到其他同學們一起有說有笑，阿華感覺是自己不好、不被喜歡，被大家排擠。

7



同學們也發現阿華常出現頭痛、肩頸痠痛、注意力難集中、對人沒耐心，都替阿華感到很擔心。

8



在同學鼓勵與陪伴下，阿華去找學校輔導老師協助，說明自己的情形...

親愛的同學：你知道壓力是什麼嗎？你生活有壓力嗎？你是如何面對、處理壓力呢？



健康生活方程式

根據阿華生活情境故事回答以下問題：



事實 Facts



阿華最近日常生活出現了些困擾（壓力源）呢？

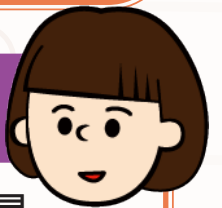


這些困境（壓力源）造成阿華在生理、心理、行為方面上哪些影響（身心不適）？



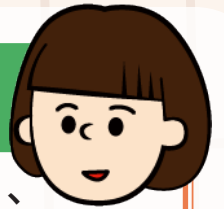
阿華面對這些困境（壓力源）與身心不適的情形，他選擇如何處理呢？

感受 Feeling



同學們知道阿華生活情況愈來愈糟糕的時候，他的心情是如何？

發現 Finding



 你會因為「看到同學們有說有笑」，就感覺是自己不好、被大家排擠嗎？為什麼？

 你會因為「長青春痘，身材變胖等」覺得很丟臉嗎？為什麼？

 你目前的生活中有哪些壓力？和阿華的壓力來源有哪些是相同或不相同的？

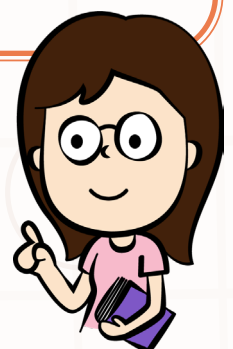


未來 Future

 面對壓力可能出現的生理、心理、行為的反應症狀是什麼？你知道可能的壓力來源是哪些嗎？

 當面對壓力時，你的健康紓解壓力方法有哪些呢？

親愛的同學：人生各階段會面臨不同的生活困境與壓力，以健康、正向的方式來調適，有助於身心的發展與成長加分。





健康生活大補帖

認識壓力與自我覺察身心症狀，習得健康紓壓的好方法：

1. 面對壓力生理、心理、行為反應知多少？

生活偶有困境，這些令人覺得緊張的外來壓迫就是壓力。隨時覺察自己面對壓力時身心反應情形，作為管理壓力的第一步。

1 在生理上會有那些變化？

- ☐ 呼吸加快 ☐ 冒冷汗 ☐ 口乾舌燥 ☐ 其他：_____
- ☐ 心跳加速 ☐ 肌肉緊繃 ☐ 頻尿

2 在心理上會有那些變化？

- ☐ 興奮、激動
- ☐ 緊張
- ☐ 記憶力減退
- ☐ 注意力不集中
- ☐ 情緒起伏大
- ☐ 焦慮與不安
- ☐ 其他：_____



3 在行為上會有那些變化？

- ☐ 哭泣
- ☐ 表現失常
- ☐ 大吼大叫
- ☐ 表現比平常好
- ☐ 失眠、坐立難安
- ☐ 其他：_____

2. 分析壓力產生的原因，列出壓力清單

針對以下青少年常見壓力 4 個主要原因，檢視你自己壓力來源，正面面對尋求協助、不逃避：

沒有壓力            壓力極大

(1) 不良的人際關係

例如：家人爭吵、
同學朋友有誤會

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

(2) 繁重的成績課業

例如：成績退步、
課業多且難、考試前夕

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

(3) 生活重大改變

例如：好友分離、
家人生病、寵物過世

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

(4) 不利的個人性格

例如：外貌追求完美、
過分自卑、缺乏自信

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. 健康好紓壓，青春好自在

長期過度的壓力令人感到失落、焦慮、憂鬱，容易引發危害健康的症狀稱為「身心症」，包括：消化性潰瘍、高血壓、頭痛、背痛與月經不規律，甚至使人體免疫力降低等。可以透過以下的方法，調整身心狀態讓自己用最好的狀態面對壓力：

好好動

規律的運動能增強體能，同時身體會產生腦內啡，幫助我們改善壓力所造成的憂鬱與緊張情緒，並且增加幸福、愉悅感！



腦內啡：

是在大腦中生成的神經傳遞物質，能夠舒緩身體疼痛，並讓人心情愉快。

好呼吸

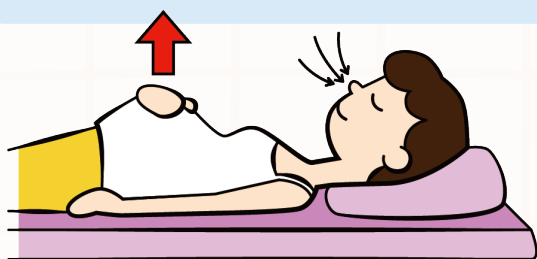
當我們焦慮、緊張時，呼吸會急促且短暫，血液中的含氧量變得不高，情緒會更加緊繃。腹式呼吸可幫助獲得更多的氧氣，減緩心率，放鬆情緒，一起來試試看吧！

好好吃

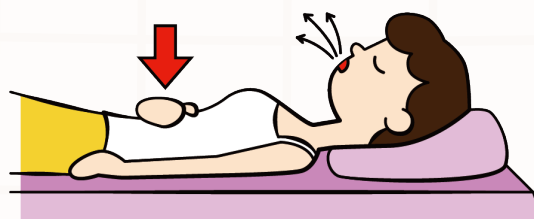
維生素 B 群、維生素 C、鈣質等營養素，能夠鬆弛緊張的神經、消除疲勞、穩定精神狀態、對抗壓力，快來吃出健康吧！

好放鬆

運用伸展、打坐、冥想、做瑜珈與聽音樂等放鬆方式，讓面臨壓力而緊張的肌肉舒緩，可以緩解壓力引發的各種不舒服症狀唷！



step1: 用鼻子慢慢吸氣，吸到腹部突出到頂點。



step2: 用嘴巴慢慢將氣吐出來，讓腹部恢復平坦。

健康生活資訊站

壓力、焦慮、擔心或害怕這些都是大家常可以經驗到的感覺，有時這些感覺會令人難以處理。你可以與親愛的家人分享以下 DIY 小方法，協助您處理這些感覺，保持心理健康。

「董氏基金會心理健康網」網站 > 心理健康 DIY

<https://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=763&ML=2>





健康生活練功坊

根據以下問題選擇適合的答案

1. 同學們都在準備期末考，感到身心緊張、沒精神等，想要透過飲食來穩定情緒、消除疲勞，最適合的食物是【 】

- A. 炸雞、薯條配上清涼飲料可樂，補充水分、熱量高有精力。
- B. 選擇吃到飽餐廳，多攝取肉類食物，增加維生素 C。
- C. 全麥土司夾生菜小黃瓜、配上低糖豆漿，補充維生素 B 群。
- D. 食物的營養素無法鬆弛緊張的神經，考試前最好節食少吃。

2. 當你努力準備考試，成績進步了，但爸媽卻認為還是沒達到前五名的目標，面對這樣的情境，最符合你的想法是【 】

- A. 即使我再怎麼努力，進步還是有限，我看還是放棄目標好了。
- B. 這次的進步就是好的開始，我相信再努力，會逐漸達成目標。
- C. 從這次考試結果就證明能力是天生的，無法靠後天努力提升。
- D. 爸媽一定是不喜歡我，才會故意要求這麼高，讓我達不到。

3. 日記上寫著：或許是因為前些日子和同學間的不愉快，這個月以來總是心情悶悶的，連平時喜歡的看電影、打球，我都不想去，此時最符合你的想法是【 】

- A. 低落的憂鬱情緒持續一段時間，又沒有特別的原因，我最好找輔導老師聊聊。
- B. 心情不好是因為和同學處得不好，所以我最好不要再跟朋友出去，以免增加壓力。
- C. 因為和同學間的不愉快，讓自己壓力太大，我覺得喝點酒可以讓自己放鬆、消除憂悶。
- D. 青春期因荷爾蒙影響，我認為情緒起伏大是正常的現象，不要在意。

你的答案是 1.(C)、2.(B)、3.(A)「一級棒」：表示擁有心理健康促進功力！
你的答案中有 1-2 題與 1.(C)、2.(B)、3.(A) 一樣「很不錯」：表示心理健康促進的功力還要加強喔！
你的答案與 1.(C)、2.(B)、3.(A) 都不一樣「再加油」：表示心理健康促進的功力很不夠，還要更努力學習喔！



健康生活行動 GO

● 「家壓」你我他：訪問家人最近三個月有什麼事情，讓他覺得很有壓力以及當時的感受如何？

主角	事件	感受
例如：大哥	與女朋友吵架鬧分手	悶悶不樂、失眠、食慾差
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

● 「壓力」語句完成：

(1) 我目前最大壓力是 _____

(2) 我喜歡「壓力」，因為 _____

(3) 我不喜歡「壓力」，因為 _____

● 「家壓」打氣站：

當你自己有壓力時，你期望家人如何幫助你？_____ (可複選)

當家人承受過大壓力時，你可以如何幫助家人？_____ (可複選)

A 主動關心，聽他說話

B 當他情緒不好時，不打擾他

C 把自己的事情做好

D 為他打打氣

E 一起想辦法來降低壓力影響

● 與家人一起腦力激盪，想出健康的紓解壓力妙方：

紓壓妙方一：

紓壓妙方三：

紓壓妙方二：

紓壓妙方四：

