

## 110 學年度苗栗縣立竹南國中 健康促進活動企畫

### 反菸拒檳教育亮點策略：我們是不一樣的草莓族

#### 一、計畫目標：

針對曾有接觸菸檳行為的高風險群學生，提供非課堂式的拒檳戒菸課程，以高關懷小團體輔導模式，引導正確的價值觀，導向正向、陽光、自信的態度，遠離危險因素，選擇健康人生未來。

#### 二、計畫目的：

1. 透過老師指導魚菜共生方式種植在地草莓，讓高風險學生對校園有歸屬。
2. 透過認養植物，生態園管理，照料過程學會解決問題及正確選擇。
3. 透過參與生態園推廣及經營，老師提供持續性輔導，培養承擔與責任。

#### 三、計畫內容：

在校園中找出高風險群學生，邀請擔任生態園管理團隊並選出小隊長協助人力管理，在老師指導下，協助生態園管理及維護，在適當時向參觀者提供生態園導覽解說，建立成向形象。

#### 四、辦理時間：

110 學年度並依據生態園植物生長狀況持續辦理中。

## 五、計畫成效：

校園中高風險學生往往因家庭功能缺失，學習成績低落、低自尊及自信，對學習提不起興趣，與課堂老師形成秩序對立關係的標籤化模式，正值青春期的他們努力尋求認同，但不盡人意的生活，又在好奇心及受同儕影響下，開始接觸菸品及檳榔，在群體行為下形成校園次文化。

為了把這股不良的次文化導正，嘗試以力使力方式，成立拒菸檳小團體輔導帶領這群學生進行耕田樂長期性活動，有別於一般對菸品危害及戒菸知識的教育，提供實作的學習機會，在照顧植物的過程中培養責任感，落實做中學，學中做的教育理念，建立正面形象，作為校園拒菸檳推廣的種子。

邀請相關課程老師協助提供機會，帶領這批學生進行魚菜共生的實作，邊做邊輔導，讓這群高風險學生參與生態園推廣及經營，固定每週協助不同進度推展，包括建置、餵魚、植株、換盤、澆種、記錄、環境維護，讓他們協助生態園管理獲得正向認同與成就感，欣賞生命也尊重生命。

## 六、問卷分析：

### 1、訪問族群背景描述

受訪者為九年級八位男生，屬校內高關懷族群，大部份存在家庭功能缺失，他們多是單親、跟祖父母居住或是住親戚家庭，放學後家人無法約束、管教及陪伴，加上社經地位低落，成績表現不佳，好奇心及交友不當等，導致偏差行為出現，往往伴隨吸菸嚼食檳榔行為可能性非常高。

## 2、吸菸嚼檳榔行為

從問卷調查發現該族群均有吸菸行為或曾嚼食檳榔經驗，以紙菸及電子菸最常接觸，更有受訪者在最近 30 天有使用紙菸、電子菸，也有嚼檳榔情形，吸食次數有增加的趨勢，雖提供特定的菸檳宣講課程，但不足以改變族群的集體行為意識，漸漸有成為習慣的跡象。

## 3、學校菸檳宣導

受訪者清楚知道學校標菸檳立場，多次跟班級一起參與相關的反菸檳課程及宣導活動。另外，小團體輔導的課程及活動，他們普遍認為非常有幫助。對問及有關使用菸檳情形及次數、來自師長們的建議，認為是一份關心，是讓他們遠離菸檳動力之一。但評估戒菸意願可能面對的困難，需要時提供輔導協助，持續追蹤吸菸行為等，大部份表示樂見有幫助，並且願意繼續參與。

## 4、菸檳小團體輔導成效

依跨理論模式 ( Transtheoretical Model, TTM ) 提出的行為改變的五個階段(Stages of change model) , 無意圖期 ( Precontemplation )、意圖期 ( Contemplation )、準備期 ( Preparation )、行動期 ( Action ) 及維持期 ( Maintenance )。受訪個案中有一位是認為課程並沒有幫助，該名受訪者仍在無意圖期，而多位受訪者在一系列小團體輔導後，已經進入意圖期，可見小團體輔導有助提升他們的自信，有助於他們覺醒，考慮戒菸檳的想法，也從輔導過程中發現，族群的戒菸意願主要來自同儕意向，集體行動。

## 5、綜合討論及建議

青少年重視集體意識，菸檳輔導課程中，每當詢問學生有關菸檳行為之時，小團體的學生總會互相對望，沒自信地先看別人的回應再作反應，他們擔心給老師留下的印象。因此，群體行為及自尊建立成為他們很重要的核心，學校試著以小團體的社團經營模式，透過課程引進菸檳課程知識及生活技能的實作，手作過程做中學達教師目標，也感受老師的陪伴及常規指導，與老師們的合作關係，提供志工服務，協助校園的大小事，建立正面形象。

110 學年度苗栗縣立竹南國中 成果照片

反菸拒檳教育亮點策略：我們是不一樣的草莓族



採收今年生態園的第一顆「草莓」



有收成，洗菜中



分裝打包送菜給老師



生態園管理團隊點算魚種及環境整理



老師指導植物生長狀況及交待事項



生態園就是我們的小天地



採收蔬菜，成果滿足



商請老師提供拒菸檳教育課程



商請老師提供拒菸檳手作課程



成為校園志工，建立正向形象





偶會安排團康活動，適切的輔導工作



協助製作反菸拒檳宣導品，縣長讚譽有嘉