



校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

# 策略 教材 資源



## 校園菸檳危害防制策略

### 學校衛生政策 建立校園反菸拒檳政策

# 1

1. 成立推動校園反菸拒檳活動的工作組織。(動員各處室合作推動防制工作)。
2. 訂定及宣導校園禁菸(含電子煙、加熱菸等各式菸品)、無檳之管理規範。
3. 參與反菸拒檳相關活動的獎勵機制。
4. 支持、獎勵執行反菸拒檳行動研究(含過程評價, 推動前後成效評價)。
5. 召開反菸拒檳工作小組會議或相關會議, 檢討推動情形。

# 2

### 創造支持性的環境 建構無菸、無檳校園文化

### 物質環境 社會環境

1. 於校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌。
2. 多元策略營造無菸、無檳校園, 如運用多媒體輪播、海報、標語、宣導品、手冊等佈置環境。
3. 設置或連結反菸拒檳教育相關資源網站。
4. 教職員工生能利用各種集會, 公開承諾並遵守校園反菸拒檳政策。
5. 配合校園各式活動(如: 語文競賽、運動會、夏令營等), 融入反菸拒檳之宣導。
6. 強化校園巡邏稽查, 規勸、取締校園內菸、檳使用行為。
7. 推動校外來賓(如: 家長、廠商或施工單位等)至校不吸菸、不嚼檳榔。
8. 充實反菸拒檳教學、教材設備。

### 健康生活技能教學 培養反菸拒檳行動能力與自信

# 3

1. 辦理各項反菸拒檳教學活動(如: 宣導、課程、競賽、講座、研習、訓練等)。
2. 融入反菸拒檳教育於領域或跨領域課程中。
3. 實施以生活技能為導向之反菸拒檳素養教學。
4. 開發師生反菸拒檳相關教材或宣導媒體。
5. 辦理教職員工反菸拒檳教育研習活動。
6. 培訓校園反菸拒檳教育之師資(如戒菸教育種子師資)。
7. 進行相關調查或研究, 評量反菸拒檳教學活動的成效。



# 4

### 健康服務 菸、檳使用之預防與戒治服務

1. 設立菸、檳危害因應與輔導機制。
2. 進行菸、檳危害現況調查, 找出高危險族群及菸檳使用學生。
3. 辦理吸菸教職員工戒菸、戒檳教育(如: 戒菸班)或輔導轉介。
4. 辦理吸菸學生戒菸、戒檳教育(如: 戒菸班)、輔導及或轉介。
5. 辦理教職員工生成功戒菸、戒檳獎勵措施。
6. 運用多元的戒菸、戒檳教育教材與辦理相關教育輔導活動。

### 社區關係 營造社區夥伴 關係共同推動反菸拒檳

# 5

1. 利用班親會、家長會或親職教育活動(如: 講座、親子共學等)辦理反菸拒檳宣導, 共同預防學生嘗試吸菸或嚼檳榔。
2. 聯繫吸菸、或嚼檳榔學生之學生家長, 共同輔導、監督學生戒菸情況。
3. 運用各式管道傳達反菸拒檳訊息(如: 家庭聯絡簿、媒宣品、或校園健康資源網), 促使家長覺察菸檳健康危害, 提升戒菸、戒檳榔動機。
4. 透過異業結盟或引進民間團體或社區資源, 建立夥伴關係, 共同推動反菸拒檳宣導活動。
5. 結盟學校附近商店, 拒絕販售菸品(含電子煙、加熱菸等各式菸品)、檳榔給青少年。(如: 邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸、無檳社區營造活動)
6. 引進衛生與醫療等機構之相關資源, 辦理反菸拒檳宣導活動, 對吸菸、嚼檳榔之教職員工生實施戒菸或戒檳教育, 或轉介至專業機構。
7. 引進衛生與醫療等機構之相關資源, 定期舉辦吸菸教職員工生之CO檢測。
8. 引進衛生與醫療等機構之相關資源, 舉辦嚼食檳榔教職員工生之口腔癌篩檢。

# 6

### 電子煙防制

1. 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品)危害、法規、媒體識讀於校園藥物濫用防制及菸害防制學生教育宣導。
2. 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品)危害、法規、媒體識讀於師長增能教育訓練。
3. 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品)危害、法規、媒體識讀於親職教育宣導。
4. 針對已使用電子煙(及加熱菸等新型菸品)學生, 協助輔導或轉介戒菸教育。

# 我國健康促進學校策略主軸

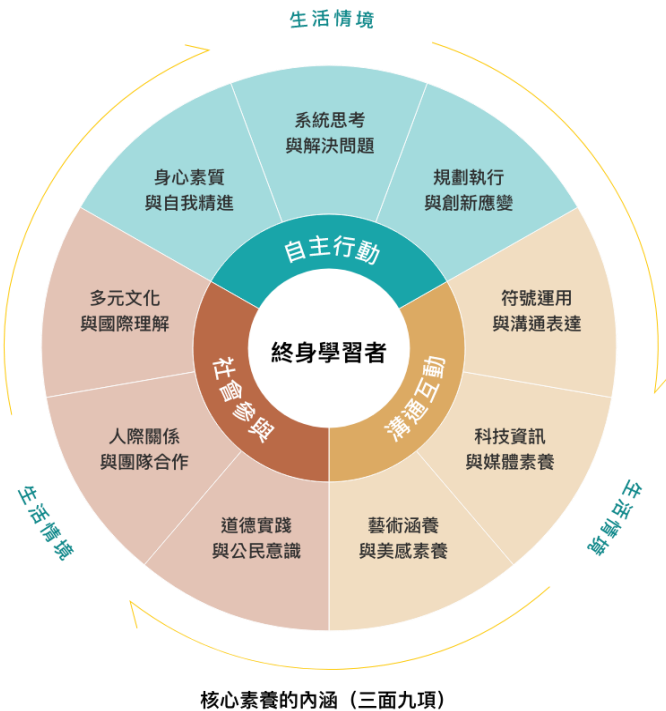
## 110-111學年度

### 健康幸福校園 (Whole-school wellbeing)

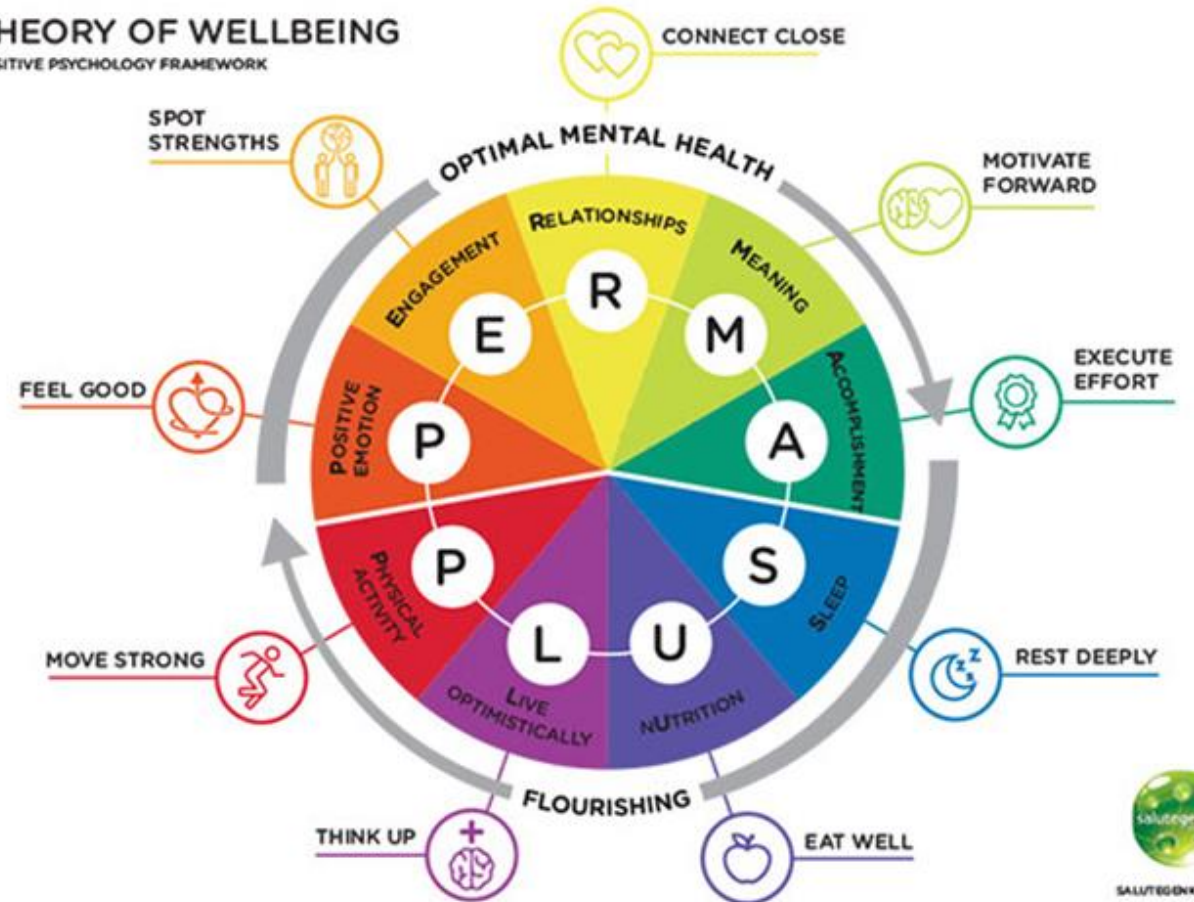
#### 健全身心健康發展

## PERMA PLUS幸福元素

### 十二年國教核心素養



### THEORY OF WELLBEING POSITIVE PSYCHOLOGY FRAMEWORK



# 5正

P 正向情緒

E 正向參與

R 正向關係

M 正向意義

A 正向成就

# 4樂

P 樂動

L 樂觀

U 樂食

S 樂眠

## 5正 + 4樂

# 幸福校園 ♥ 快樂共學

- 打出你的健康心好牌 -

### 正向卡

自動 · 自發 · 互動

P



**P-正向情緒**  
Positive emotion

- 感謝感恩
- 欣賞他人
- 自我覺察
- 情緒調適

P

E



**E-正向參與**  
Engagement

- 專心學習
- 目標設定
- 自我管理
- 勇於挑戰

E

R




**R-正向關係**  
Relationship

- 同理他人
- 關心互助
- 溝通協商
- 尋求協助

R

M



**M-正向意義**  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 回饋社會

M

A



**A-正向成就**  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 行善助人

A



PERMAT



### 快樂牌

**P-樂動**  
Physical activity

- 規律運動



**L-樂觀**  
Live optimistically

- 正向思考



**U-樂食**  
Nutrition

- 均衡飲食



**S-樂眠**  
Sleep

- 優質睡眠





# 正向情緒

P



**P-正向情緒**  
Positive emotion

- 感謝感恩
- 欣賞他人
- 自我覺察
- 情緒調適

d



**菸檳危害防制**  
+  
**正向心理健康促進**  
**跨議題整合**

# 正向關係

R




**R-正向關係**  
Relationship

- 同理他人
- 關心互助
- 溝通協商
- 尋求協助

R



 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%

# 正向情緒

P



**P-正向情緒**  
Positive emotion

- 感謝感恩
- 欣賞他人
- 自我覺察
- 情緒調適

d



♥ 辦理反菸拒檳教育班際運動競賽、社團音樂、短片表演，提高同班學生人際關係凝聚力，並藉由運動、音樂活動紓壓

## 帶動唱跳





健康生活技能教學：  
反菸拒檳帶動跳







 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%

# 正向關係

R



## R-正向關係 Relationship

- 同理他人
- 關心互助
- 溝通協商
- 尋求協助

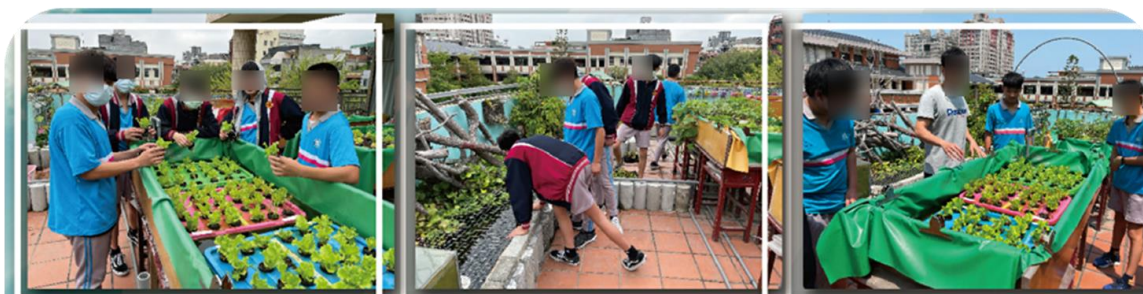
R



國小組優等：台中市大甲區文昌國小 【想戒你--以愛為名戒菸為你】



國中組特優：新北市積穗國中 【阿積小穗—新菸殃蝴蝶夢】



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



# 支持性的環境

# 建構無菸、無檳校園文化



辦理「菸檳禁、校園淨、活力勁」連署活動



推廣無菸人行道

創造支持性環境：  
反菸拒檳宣誓



彰化縣溪州國小





# 支持性的環境



## 營造溫馨正向的關係

❤️ 融入正向心理健康促進示例

結合母親節、父親節、教師節等節日活動，引導學生表達對家人、師長、同學的關懷，置入反菸拒檳之宣導



❤️ 辦理反菸拒檳教育班際運動競賽、社團音樂、短片表演，提高同班學生人際關係凝聚力，並藉由運動、音樂活動紓壓



# 健康生活技能教學

跨課程融入菸害防制...

## 理化課



《理化課》從實驗中產出的焦油感受菸品對肺部的傷害



《視覺藝術》繪製設計圖，製作宣導品

## 視覺藝術

## 健康教育課



《健康教育課》以校內自行研發的桌遊驗收成果

## 閱讀課



《閱讀課》舉辦圖像閱讀策略與重點與結論大賽，利用菸害產出菸害

## 數學課



《數學課》利用算術了解相關花費

## 表演藝術課



《表演藝術課》結合拒菸8不，演出反菸短劇



# 健康生活技能教學

跨課程融入菸害防制...

## 英文課



◆每日一句防菸標學英文  
介紹電子煙相關單字

新北市三重高中

## 生物課



菸檳防制融入國中  
生物課程

## 公民與社會



◆菸檳防制融入高中  
公民與社會課程

### 跨領域公民法治課程：

電子煙怎麼管？談菸害防制法修正草案

首先，以公民教材的「法律制度」為基本知識切入點。  
第二，透過學習單討論電子煙的危害、正反方意見、青少年吸菸、法律修正流程…等  
最後，以課後加分作業的方式，讓學生回家與家長分享，達到「親職教育」之目的。

新北市海山高中

## 帶動唱跳



健康生活技能教學：  
反菸拒檳帶動跳



彰化縣溪州國小

## 辯論活動

新北市清水高中

## 童軍定向越野

台北市雙園國中



# 健康服務

高關懷及已使用者：❤️ 師長給予關懷及詢問建立輔導關係



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

## 第二、 三級



一對一輔導  
戒菸班課程  
詩心引力創作  
社區勞動服務

(問卷調查前測、訪問) (亞東醫院資源、環境教育結合) (詩日記創作、後測實施) (戒菸專線)  
了解吸菸學生狀況 → 辦理戒菸教育、社區勞動 → 戒菸日記與後續追蹤 → 評估轉介



# 社區關係

## 社區愛心商店



簽約不販售菸品給未成年顧客



## 無菸商店認證



社區關係：反菸拒  
檳愛心服務站



## 社區資源協助入校宣導



109學年度菸檳防制宣導講座

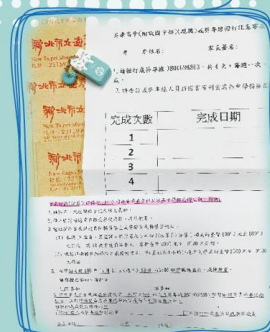


菸檳防制入班宣導

## 親職教育



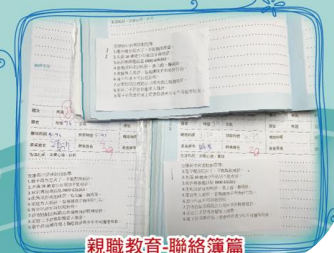
- 以郵寄方式通知家長
- 親職戒菸教育日期課程



- 戒菸課程
- 及戒菸專線三擇一



家長撥打戒菸專線戒菸證明書



親職教育-聯絡簿篇



校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

## 2 教材





素養題闖關(APP)  
菸惡謎漫  
積來我檔 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)



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)





操作指引



離開

# 青春 無菸煙



遠離各式菸品 / 電子煙 / 加熱菸

提供老師  
每個單元的  
教學指引



備課區



教學區



題庫區

依照各單元  
提供素養題

示範

影片 04





說出故事中  
人時地物事

**Facts**

事實



覺察

**Feelings**



說出對故事的感受

**4F**

行動

**Future**

反思

**Findings**



省思後對未來的運用



與自己經驗對照並反思

利用動態循環  
讓學生統合學習

每一單元有4項內容



透過漫畫描述  
使用菸品場景



利用動態循環  
讓學生統合學習



內涵電子煙  
衛教素材



透過解答  
強化印象



# 課程主選區 | 共有10個單元





# 菸檳危害防制教育教材(登錄後下載)

國立陽明交通大學團隊製作



桌機版

<http://bit.ly/reg109nsm>





# 手機版 (青春無菸煙)數位教材



青春無菸煙數位教材>>>



ID @356rcwlq

掃描行動條碼後，將您帳號加入好友



**iOS QRcode**



**android QRcode**





START



進入選單

- 分組活動
- 課後個人任務



準備好  
掃圖卡囉!



情境引導

想像以下的情境吧

小美和小琪在學校附近的公園，看見幾個畢業的學長姐拿著電子煙正吞雲吐霧，其中一位學姐還笑著問小美：「這很安全又可以補充維他命，還可以幫助戒菸，你們要不要來試試？」

想一想

抽牌！  
唸出抽取到情境  
想一想！

影片01



我們是...學生，在學校的班上教室，為了表達我對電子煙的態度，當聽到有人提出抽電子煙的邀約，我就會雙手在胸前打叉，並且提醒自己堅定說出倡議金句：「朋友不該用「煙」定義！即使只抽一兩次，也會上癮。」

## 實踐：拒絕金句



## 實踐：破解破思



## 實踐：倡議金句



圖卡 10 張登錄下載

請掃描您抽到的圖卡





『拒菸攻略』拒菸的AR情境題

『槓來我擋』檳榔的AR情境題



影片02

圖卡 6 張及apk檔登錄下載



特色一 「創新輕巧」

特色二 「闖關」寓教於樂

特色三 情境化素養題庫

特色四 扣合健體課綱



 <p><b>概念檢核</b></p> <p>用於教學後的評量依據 檢核個人學習成果</p>	 <p><b>團隊競賽</b></p> <p>規劃為合作學習活動 進行分組競賽與評量</p>	 <p><b>回家作業</b></p> <p>教學後課程作業或運用 於寒、暑假，可以擷取 過關畫面作為繳交依據</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



菸惡影片





## 概念簡介

當「成癮物質防制」與「數位媒材」相遇，讓教學活動與概念檢核更有趣！

以闖關概念出發，若能正確回答問題，則「直線前進」，更快抵達終點；若概念錯誤，則進入「曲線繞路」，須完成更多關卡。

讓學生挑戰最高正確率與最短過關時間，並提升成癮物質防制知能！



## 【課前準備】學生端

### 開始答題闖關



點選應用程式即展開數位化的趣味學習旅程！可為課室中個人或小組競賽

### 輸入基本資料



輸入年齡、暱稱與學制等資料並上傳或選擇個人代表圖像

### 繳交過關畫面



透過截圖或直接分享挑戰成果教師可結合線上表單、電子郵件或校內系統收取成果或直接評分

## 【課前準備】教師端

閱讀題  
答對題數

過關時間



### 評分與討論

教師可以依照閱讀題「通過題數」（星星數）與總過關「時間」評分若進行方式為「團隊競賽」亦可納入小組合作與對話狀況為評量依據



**直線路徑【閱讀題】**

藉情境化的閱讀素材與題目，檢核學生防制成癮物質概念，並期待將學習成果遷移至真實生活！  
文章具有滾輪可以來回閱讀，進入題目挑戰時，亦可點選「再次閱讀」返回文章，重新閱讀與檢索答案！

00:00:15

請閱讀下述文章並回答問題

《即使吸幾口，也絕對只賠不賺》

電子煙 益害健康 降低學業力

電子煙 尼古丁+化學+情緒不穩

閱讀完成

00:00:25

請依照文章回答下列題目

當朋友邀請你吸食電子煙時，你可以運用圖文中的資訊作出什麼回應？

- 「青少年吸菸到25歲才發育完全用煙草製成電子煙更無害健康。」
- 「雖然吸食煙草也短期時間內改善尼古丁癮，不過長期使用比較健康！」
- 「成癮菸癮占了很多人情緒不穩，但如果你還有戒煙到癮效果也不錯！」
- 「只要有些信心能耐電子煙上癮，則不用擔憂擔心戒煙學業力的影響。」

再次閱讀

**曲線路徑【是非題】**

當回答閱讀題出現錯誤時，則進入曲線路徑，隨機出現是非題目（題型涵蓋：認知、情意、技能與行為，不同題型）當回答錯誤時提供解說且再回答一次，直到正確後進續前行返回「閱讀題」直行道！

00:00:32

電子煙含有的尼古丁濃度不一，容易過量使用。

繼續遊戲

00:00:22

正確答案

各縣市都已制定自治條例，保障民眾不受新興菸品危害。

衛生福利部於108年提供範本，支持各縣市制定自治條例。

繼續遊戲

扣合十二年國教 健康與體育領域課程綱要  
涵蓋各教育階段之學習內容如下：

**【國民小學 1-2 年級】**

Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。

**【國民小學 3-4 年級】**

Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。

**【國民小學 5-6 年級】**

Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。

Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。

Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略

**【國民中學 7-9 年級】**

Bb-IV-3 菸、酒檳榔藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。

Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。

Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。

**【普通型高級中等學校必修課程】**

Bb-V-2 物質濫用防制與處遇。

Bb-V-3 避免濫用成癮物質之倡議策略。

**概念檢核**

用於教學後的評量依據  
檢核個人學習成果

**團隊競賽**

規劃為合作學習活動  
進行分組競賽與評量

**回家作業**

教學後課程作業或運用  
於寒、暑假，可以擷取  
過關畫面作為繳交依據

「菸惡謎漫」能在教學中有多種不同運用，無論是課前檢核學生先備能力；課程中作為教學活動；課後進行作業工具皆能依教師教學需求提供數位化的趣味學習，且能以個人或小組為單位進行操作。提供教師多元化的教學應用方式！



15-02

rev.20220125 初版、0215 修改第二題、0316 修改第二題



## 網路買賣電子煙會違法嗎？潛藏的毒品大麻觸法危機

資料來源：鳴人堂(節錄) 2021-10-13 <https://opinion.udn.com/opinion/story/121063/5812584>

我國迄今還沒有核准過任何含尼古丁之菸彈的製造或輸入許可。因此，如果含尼古丁的菸彈是在我國製造，依《藥事法》第 20 條第 1 款的規定，因為屬未經核准擅自製造，屬「偽藥」。如果含尼古丁的電子煙彈是在外國製造然後輸入我國，依《藥事法》第 22 條第 1 項第 2 款規定，因為是未經核准擅自輸入藥品，屬「禁藥」。所以，目前在國內市面上看到的菸彈，八成以上都是屬於偽藥或禁藥。

電子煙在年輕世代間流行起來，許多人因此看到商機，不斷從國外輸入菸彈在網路上販賣，卻沒有看到這中間嚴重的觸法危機，或者根本是有意忽略。而單純消費者也不要覺得購買的人就一定沒事，因為有許多刊登在拍賣網頁的菸彈，其實發貨地是在中國大陸，縱使不知情，你在下單購買後，讓賣家發貨進我國，也可能構成《藥事法》第 82 條第 1 項、第 3 項之過失輸入禁藥罪，一樣可處三年以上有期徒刑、拘役或科新臺幣一千元以下罰金。



### 素養題

- 1.( ) 為什麼含有尼古丁的菸彈屬於「偽藥」？
  - (A) 因為透過網路購買，缺乏合格的檢驗標準。
  - (B) 因為未經過准許，而擅自從國外進口輸入。
  - (C) 因為其原產地為中國大陸，並非本地製造。
  - (D) 因為未經由核准，而違法在臺灣擅自製造。
- 2.( ) 假如我們在網路上購買電子煙，是否違法？
  - (A) 是，可能會構成《藥事法》中過失輸入禁藥罪。
  - (B) 不一定，不知者無罪，若購買者不知情則無罪。
  - (C) 不一定，需要看販賣者與購買者是否皆已成年。
  - (D) 不是，只有販賣者違法，購買者不會受到懲處。

【答案】1.(D); 2.(A)

為了協助各縣市校園檳榔危害防制工作能更輕鬆上手，聚焦在檳榔防制議題，特成立無檳校園大聯盟群組，提供師長立即可用的輕巧資源、策略或訊息，歡迎您加入，惠請轉發推廣。(掃描標題 QR CODE)

檳榔致癮  
切勿購買

檳榔致癮  
切勿購買

15-03

rev.20220125 初版、0215 修改第二題、0316 修改第二題



## 政院拍板！吸菸年齡提高至 20 歲 禁止電子煙、加味菸

資料來源：聯合新聞網(節錄) 2022-01-13 <https://udn.com/news/story/7266/6030266>

院會拍板修正《菸害防制法》，將全面禁止包括電子煙在內之各式類菸品、加味菸等，並將禁止吸菸年齡從 18 歲提高至 20 歲，且擴大禁菸之室內外公共場所範圍，包含大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所。

衛福部表示，基於所有菸品及各種新類型之尼古丁與菸草產品均有害健康，本次修正都會強化其管理，以呼應世界衛生組織（WHO）菸草控制框架公約締約方會議之建議。

衛福部說明，考量未來製造商或不以電子煙為產品名，或改用非電子驅動裝置，圖規避法律之適用，因此將這些產品均歸為「類菸品」，一律禁止其製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，不使用「新穎」或「新興」等稱呼，係為避免讓民眾產生新就是好的錯誤印象，甚至因而好奇使用。



### 素養題

- 1.( ) 從文章中我們可得知拍版修正的《菸害防制法》內容包含？
  - (A) 提高禁止吸菸年齡，從 18 歲調整為 20 歲。
  - (B) 擴大公共場所之禁菸範圍，包含大專院校。
  - (C) 全面禁止電子煙、加味菸等各式類菸品。
  - (D) 以上皆是。
- 2.( ) 衛生福利部考量將電子煙歸為「類菸品」而不用「新興菸品」原因不包含？
  - (A) 為要避免民眾因為好奇而嘗鮮使用電子煙。
  - (B) 「新興」誤導民眾認為是新奇、新穎菸品。
  - (C) 「類菸品」類別使得電子煙能不受菸害防制法規範。
  - (D) 以上皆為運用「類菸品」取代「新興菸品」的原因。

【答案】1.(D); 2.(C)

為了協助各縣市校園檳榔危害防制工作能更輕鬆上手，聚焦在檳榔防制議題，特成立無檳校園大聯盟群組，提供師長立即可用的輕巧資源、策略或訊息，歡迎您加入，惠請轉發推廣。(掃描標題 QR CODE)

檳榔致癮  
切勿購買

檳榔致癮  
切勿購買



# 拒菸（煙）素養題：



拒菸(煙)素養題庫

- 01：英國研究：吸菸增加社會疏離感，讓人更添寂寞
- 02：網路買賣電子煙會違法嗎？潛藏的毒品大麻觸法危機
- 03：政院拍板！吸菸年齡提高至20歲 禁止電子煙、加味菸
- 04：果汁棒的真實身分大公開
- 05：即使吸幾口，也絕對只賠不賺
- 06：電子煙的危害 近9成電子煙油含有尼古丁
- 07：雲霧裡的新世代：中學生當下線，電子煙次文化一路向下衝擊校園
- 08：7年改變菸害防制地景：無法可管的電子煙、加熱菸如何襲捲臺灣？
- 09：【菸商不會說的事】電子煙有如憂鬱棒，致青少年身心問題惡化
- 10：男網友請抽電子煙！女吸完蹲路邊狂吐 竟還驗出毒品反應
- 11：南韓研究：吸食電子煙易發憂鬱症 女性影響更大
- 12：勿上當！電子菸商規避稽查手法曝光 輸入、販賣最高罰10萬
- 13：吸食不含尼古丁的電子煙就不傷身？
- 14：保障國民健康 請支持立法禁止電子煙 4不1拒 遠離電子煙陷阱
- 15：拒絕菸（煙）害 修法保護在校師生及幼童健康





iOS



安卓



iOS



安卓





# 創新 3D VR 拒菸教育 虛擬與實體闖關活動

## 3D VR 體驗

— 批判思考 —

試著破除電子煙迷思



## A 吹噓達人

— 解決菸癮問題 —

面對思考，打擊誘惑  
全面思考，拒絕菸品！



格柵棒球



試著按住食指板機拿  
起球，放開板機將球  
往四宮格板丟出

## B 疊疊樂

— 支持伙伴 —

團隊合作，小心陷阱  
互相支持，完成目標



看清楚、作決定、  
團隊伙伴互相支持，  
抽出積木往上疊，  
在時間內PK疊得  
最高者過關！

## C 電流急急棒

— 自我覺察 —

查覺生活中容易  
菸癮復發的警訊



電流急急棒



利用手上的電流棒把  
這些機關解開就可以  
拿到寶物了！

## B 打地鼠

— 戒菸決心 —

展現你戒菸的決心，  
來打擊菸頭，留下愛心



打地鼠(擊菸)



## D 高手過招

— 抗壓能力 —

把想吸菸的「負面情境」，  
用音樂轉換成好想法吧！



打太鼓



跟著節奏打擊太鼓，讓  
情緒好轉後，就會有更  
多戒菸的好想法出現囉！



### 創新 3D VR 拒菸教育

### 沈浸學習體驗-虛擬與實體闖關活動

申請方式：電話 或 e-mail



## VR體驗場地規畫空間需求

- ✓ 建議3公尺 x 4公尺 (最小需有 2公尺 x 2公尺以上)
  - ✓ 體驗區內障礙物需移除
  - ✓ 空間裡至少有 2 個以上的電源插座供同時使用(需要電源插座的設備包括：VIVE連接盒、定位基地台x2及筆記型電腦電源供應，控制手把也會需要適時充電)
  - ✓ 避免戶外空間，請勿讓頭戴式顯示器受到陽光直射，否則頭戴式顯示器螢幕可能損壞
- (1) 投影大螢幕(非必要)

# 創新 3D VR 拒菸教育 虛擬與實體闖關活動

109 學年 共 5 場



新北市仁愛國小防範煙魔亂舞VR體驗活動



基隆市八斗高中VR體驗+闖關活動融入健康教育課程





登錄下載



登錄下載



登錄下載



登錄下載



加官方LINE好友



登錄下載(安卓)



IOS 安卓下載



# 青少年戒菸教育 「教心動」策略

青少年因缺乏戒菸動機，  
使得戒菸更顯得困難

成年人戒菸通常有明確的動機，  
例如：家中有小孩出生、自己健康  
出狀況等等

但青少年較少遇到這些狀況，  
且因身體狀況普遍都很健康，在感受不  
到菸品危害下，戒菸動機通常不比成年  
人強烈

## 「教心動」策略

(一) 衛**教**資訊：

提供戒菸衛教文宣品做為戒菸輔助參考

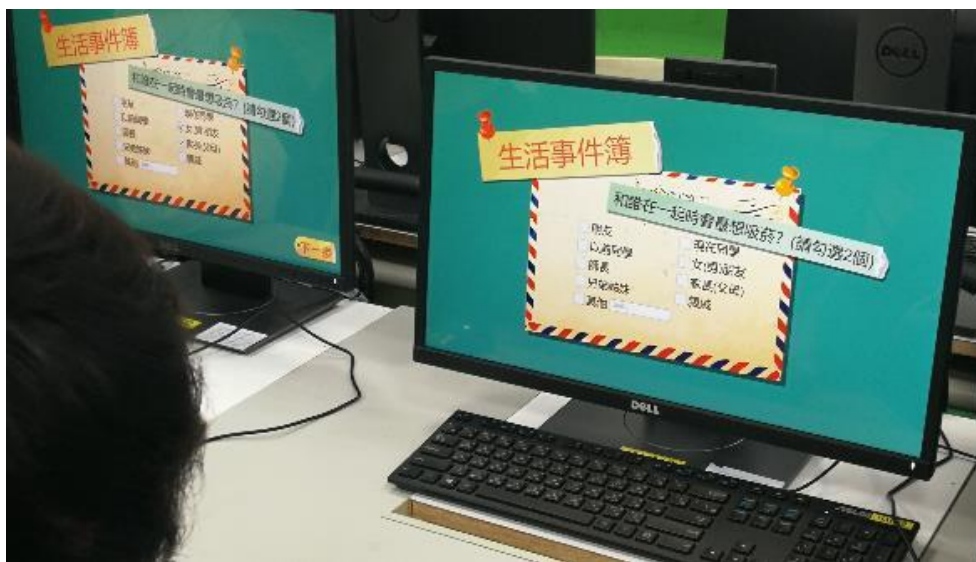
(二) **心**理支持、陪伴：關心目前身體健康狀況，引導戒菸並分享戒菸後的好處，增強動機擬定個人專屬戒菸計畫，協助設定戒菸行動日

(三) 主**動**追蹤：師長主動追蹤關心戒菸進展





## 辦理菸、檳特殊個案高關懷輔導





## 校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

# 3 資源 (工具, 網站, 社群, 電子報...)

- 陽明大學菸檳防制計畫 LINE
  - 無菸無檳好校園 電子報
- 無菸無檳好校園 BLOG
  - 無檳校園大聯盟





# 成效評量工具 [問卷]

## 03 菸害防制-[戒菸教育]成效問卷

適用：使用菸品學生(國小/國中/高中)

目的：評估[戒菸教育]介入成效，  
適用介入前後測

包含：行為、教育成效，知識、態度、自我效能

## 01 菸檳危害防制教育學生感知問卷

適用：議題推廣學校

一般學校(國小/國中/高中)

推動前後測

目的：評估菸、檳現況及感知

包含：部訂指標及地方指標、六大範疇感知  
知識、態度、意圖、自我效能、行為

學校整體

保護全體學生  
免於菸檳的暴露

高危險群

減少菸檳使用意向  
強化明辨拒絕技能

使用者  
戒菸檳教育

## 04 菸害(電子煙)防制教育成效問卷

適用：議題推廣學校

一般學校(國小/國中/高中)

前後測

目的：評估[4F青春無煙菸]介入成效

包含：行為，知識、態度、自我效能、  
拒絕技能成效



# 無菸無檳好校園 部落格 電子報 素養題庫

發布菸檳防制相關策略、活動、成果



發布【無菸無檳好校園電子報】

拒檳-素養題庫      數位教材      創意網紅

教育部國民及學前教育署  
108 學年度校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

007 聯絡日：109 年 05 月 22 日  
發行單位：國立師範大學護理學院

## 無檳校園大聯盟

### 驚！ 疑吃到「檳榔王」...休克猝死

資料來源 2019-01-18 <https://news.itn.com.tw/news/life/breakingnews/2675525>

日前一名 70 歲的老翁在友人聊天吃檳榔，吃完檳榔後突然神色痛苦，昏倒在地，經打 119 送醫後不治。老翁加特林病史，友人懷疑是吃到「倒吊子」的檳榔王。地檢署將解剖檢驗以釐清死因。

林口長庚醫院醫術部醫師謝宗海表示，檳榔中的檳榔鹼成份，是一種神經毒素，倒吊子比一般檳榔體積大，含有更多檳榔鹼，有些較敏感的患者，很可能不小心吃到就會造成休克，「倒吊子」檳榔體積大。

特色：與正常檳榔生長方向相反，一半檳榔 200 至 250 顆中，最多約有 4 顆倒吊子。

作用：檳榔鹼為交感神經興奮劑，會影響中樞和自律神經，吃後會產生意識混亂、心跳加速、心律不整、甚至幻覺、冒汗、嘔吐、喘、腹痛、休克等症狀。

### 素養題

1. ( ) 下列有關檳榔的陳述何者錯誤?  
 (A)檳榔有驅蟲、健胃、去濕強、止痛的功效。  
 (B)檳榔子儘管即使不含任何添加物也會致毒。  
 (C)檳榔僅對口腔造成危害。  
 (D)檳榔子過量使用時，會使大腦活動受抑制。

2. ( ) 長期嚼檳榔會帶來哪些健康及社會問題?  
 甲、外瘻地圖促進地溝發展。乙、亂吐檳榔汁有礙觀瞻。丙、促進口腔運動，身強體健。  
 丁、誤食「倒吊子檳榔」後會出現中毒症狀。戊、種植檳榔破壞水土保持。  
 (A)乙丁戊 (B)甲乙丙 (C)丙丁戊 (D)乙丙丁

**【答案】1.(C) 2.(A)**

為了協助各縣市校園檳榔危害防制工作能更輕上手，聚焦在檳榔防制議題，特成立**無檳校園大聯盟群組**，提供諸君立即可用的技巧資源、策略或訊息，歡迎您加入，惠請轉發推廣。(請掃描 QR CODE)

發布無檳校園大聯盟 - 素養題庫

<https://nosmokingedu.blogspot.tw/>



# 其他資源參考 (2022-09更新)

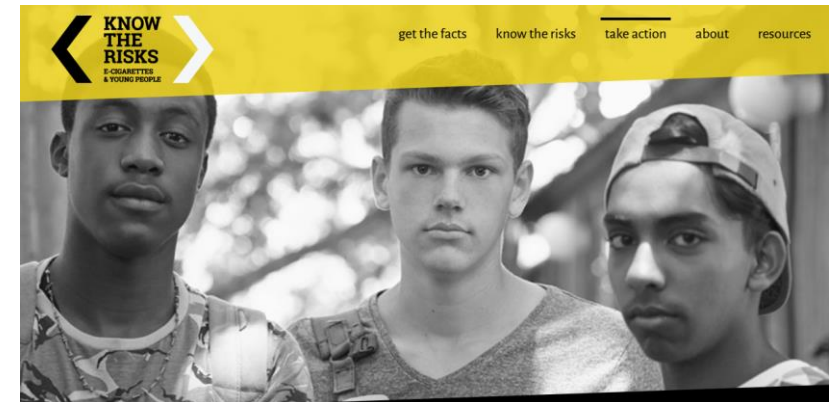


Yahoo奇摩「贏得人緣和健康 專家提醒別碰電子煙」專區



(國健署)你應該知道的電子煙.加熱式菸品30問  
2022-9月 更新

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=594&pid=10037>



(美國CDC)菸害電子煙 檳 知識 態度 行為

<https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/takeaction.html>

# 其他資源參考 (2022-09更新)

電子煙·加熱式菸品·紙菸都致癌

遠離迷霧

數位學習題庫

回首頁

健康問答挑戰

看更多知識

LINE f YouTube

守護健康 衛生福利部 國民健康署 Copyright©國民健康署版權所有 國民健康署廣告/經費由菸捐支應

<https://novape.yam.com/Activity>



陽光社會福利基金會  
Sunshine Social Welfare Foundation

熱血的口友現身說法投入宣導  
(檳榔防制預防口腔癌)

<https://online.sunshine.org.tw/category/宣導小百科/預防口腔癌/>

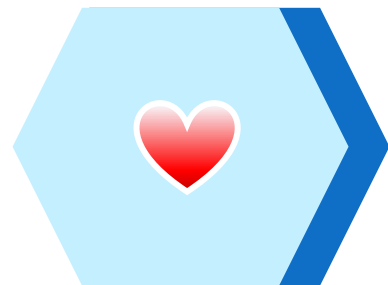


# 校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

## 年度任務



反菸拒檳教育  
推廣計畫



送愛到校



反菸拒檳教育  
推廣計畫



網紅就是你

亮點策略



# 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





# 111學年度反菸拒檳年度任務重要日程

預訂工作與活動	工作提要	日期
<b>菸檳防制教育推廣計畫</b> (最高補助2萬元)	擬訂計畫及預算，並完成校內逐級核章發文申請	111年10月20日前
<b>反菸拒檳亮點策略</b> (最高補助5千元) 	推動菸檳防制教育推廣、反菸拒檳亮點策略	111年10月20日前
<b>送愛到校 師長增能講座(交流)</b>	師長增能講座及教材體驗，歡迎提出申請。 實際到校時間另協調	111年10月1日前
<b>菸檳防制教育推廣計畫績優成果獎勵</b>	期末撰寫成果報告及印製成果海報1張 完成線上報名及上傳報告電子檔	112年4月20日前
<b>「網紅就是你」 短片競賽</b>	反菸拒檳網紅短片拍攝剪輯，報名參賽	112年4月20日前



<https://nosmokingedu.blogspot.com/>

文件參考範本



### 年度實施之活動項目：(歡迎報名參加)

- 01-菸檳危害防制教育-推廣實施計畫申請提案 [含重要期程及注意事項]( 10月01日前申請)
- 02-反菸拒檳亮點策略申請-[含重要期程及注意事項]( 10月01日前申請)
- 03-菸檳危害防制教育-網紅就是你計畫 ( 4月20日前報名)
- 04-校園菸檳危害防制教育-績優獎勵實施計畫 ( 4月20日前報名且上傳成果檔案)



111學年度



# 反菸拒檳教育推廣計畫

歡迎縣市推薦

議題學校

提案計畫補助

名額有限，把握時間

1.申請經費： 提報計畫及核章之預算表

有參考範本

經陽明交大審查合格者，另行發文通知各校。

111年10月20日前

2.經費核銷： 檢據(收據、發票、領據)及相關佐證，  
郵寄本計畫(陽明交大)辦理核銷撥付

112年4月30日前  
可小額分次核銷

3. 成果報告： 檢附：成果報告、海報

112年4月20日前

日期以公文為準



# 成效評量工具 [問卷]

## 03 菸害防制-[戒菸教育]成效問卷

適用：使用菸品學生(國小/國中/高中)  
 目的：評估[戒菸教育]介入成效，  
 適用介入前後測  
 包含：行為、教育成效，知識、態度、自我效能

## 01 菸檳危害防制教育學生感知問卷

適用：議題推廣學校  
 一般學校 (國小/國中/高中)  
 推動前後測  
 目的：評估菸、檳現況及感知  
 包含：部訂指標及地方指標、六大範疇感知  
 知識、態度、意圖、自我效能、行為

**學校整體**  
 保護全體學生  
 免於菸檳的暴露

## 02 菸檳危害防制教育學生感知問卷(H)

適用：已使用或高危險之學生  
 (高關懷，國小/國中/高中)  
 目的：評估高危險個案  
 之菸、檳使用現況、需求及感知  
 包含：行為、(5A)及效果、六大範疇感知

## 04 菸害(電子煙)防制教育成效問卷

適用：議題推廣學校  
 一般學校 (國小/國中/高中)  
 前後測  
 目的：評估[4F青春無煙菸]介入成效  
 包含：行為，知識、態度、自我效能、  
 拒絕技能成效

**高危險群**  
 減少菸檳使用意向  
 強化明辨拒絕技能

## 05 菸害防制活動回饋問卷

**使用者**  
 戒菸檳教育



111學年度



# 反菸拒檳教育推廣計畫

▲ 問卷調查為成果必要項目

1 執行計畫  
2 問卷調查

1. 依計畫實施各主題及活動
2. 完成【校園菸檳危害防制教育推廣問卷調查前後測】收案對象以不同年級各1班為原則。
3. 前後測問卷下載登錄：  
[無菸無檳好校園BLOG>文件專區](#)
4. 前後測問卷google表單填答：  
[下載問卷登錄 http://bit.ly/4ymtool](http://bit.ly/4ymtool)

**112年3月31日前完成**

將問卷調查紙本寄回陽明交大，由陽明交大分析後回饋學校，做為成果報告之一

111學年度



# 反菸拒檳教育亮點策略



歡迎縣市推薦

名額有限，把握時間

- 1.申請經費：** 提報申請表單、經費預算表、授權使用同意書 **111年10月20日前**
- 2.提案型式：** (1)教學課程教案或 (2)健康促進活動企畫
- 3.核銷經費：** 檢附相符之單據向承辦學校(國立陽明交大)核銷請款 **112年4月30日前**
- 4.成果：** 教學(活動)模組教案、成果影片或照片(原始檔)、附件含相關學習單、教具照片、簡報等文件 **112年4月20日前**  
▲問卷調查為成果必要項目(至少1班) 112年3月31日前完成





# 反菸拒檳教育亮點策略



提升健康素養，將反菸拒檳態度融入行為

## 提案型式 (自訂)

- **(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

# 校園菸檳防制教育**亮點策略**



110學年 共 **18** 校提案，教學課程教案 **7** 件、健康促進活動 **11** 件



新竹市立香山高中：「好香中、拒菸檳；淨街道、愛生命」課程



國立頭城家商：「菸消檳散」反菸拒檳班課程





嘉義縣立竹崎高級中學：  
你所不知道的檳山一角



臺南市私立光華高中：健康促進反菸拒檳藝文競賽系列

# 校園菸檳防制教育 亮點策略

110學年 共 18 校提案，教學課程教案 7 件、健康促進活動 11 件





# 校園菸癮防制教育 亮點策略



苗栗縣立竹南國中：我們是不一樣的草莓族

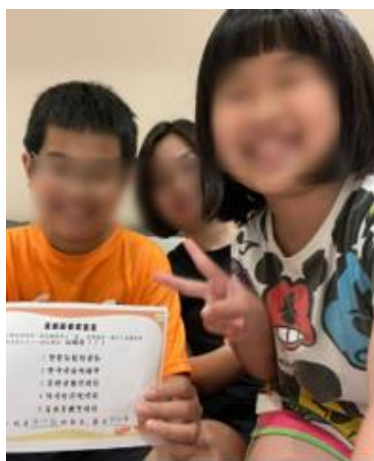


臺南市立永康國民中學：抽不抽菸我做主

# 校園菸檳防制教育 亮點策略



屏東縣立恆春國民中學：享受無菸的恆春好生活



彰化縣大竹國民小學：愛由心生 - 愛就是希望你健康遠檳菸



# 校園菸檳防制教育**亮點策略**



## 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)

## 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

111學年度



# 反菸拒檳教育推廣績優獎勵

報名期限：112年4月20日以前

日期以公文為準



**特優獎金：每校10,000元**

**把握時間爭取榮耀**

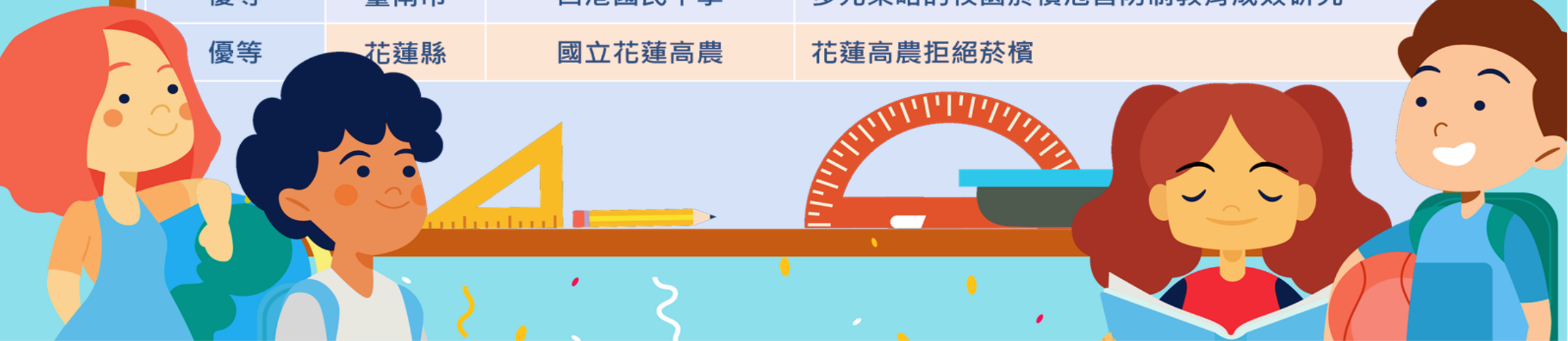
評選標準：

- (1)依健康促進六大範疇推動拒菸、拒檳教育：65%。
- (2)實施方式合理、創新：20%。
- (3)能提供完整成效摘要：15%。



# 110學年度「校園菸檳危害防制教育推廣」績優成果得獎名單

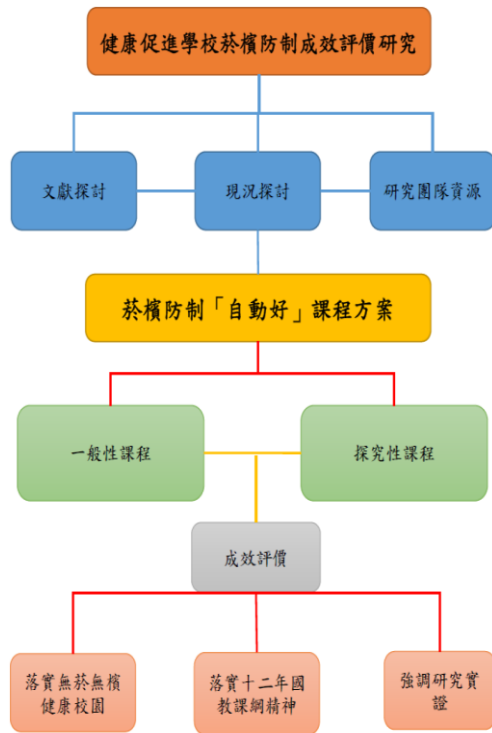
	縣市	校名	成果主題
☆特優	新北市	三重高級中學	三重高中菸檳防制「自動好」
☆特優	臺北市	萬華區雙園國小	菸檳防制教育推廣--“菸”消“霧”散
優等	新北市	自強國民中學	拒菸總動員
優等	南投縣	國立草屯商工	跑跑知識王
優等	新北市	海山高級中學	帶得走的能力：培養反菸拒檳的健康素養
優等	新竹市	光華國民中學	反菸拒檳 我最行
優等	臺南市	西港國民中學	多元策略的校園菸檳危害防制教育成效研究
優等	花蓮縣	國立花蓮高農	花蓮高農拒絕菸檳



# 反菸拒檳教育推廣成果績優獎勵



特優學校：新北市三重高級中學  
「三重高中菸檳防制『自動好』」



- 1.計畫架構
- 2.菸檳防制為主題班級布置競賽
- 3.學生發表分組英文拒菸標語海報成果

特優學校：臺北市萬華區雙園國小【"菸"消"霧"散】



1家庭無菸「三好護照」 2反菸拒檳班際活動 3家長志工訓練



# 反菸拒檳教育推廣成果績優獎勵



110學年度菸檳防制推廣計畫成果

## 三重高中菸檳防制「自動好」

余慶俊

學務處衛生保健組長

### 前言

**背景：**  
本校為一所完全中學，有高中部39班及國中部22班，特教班1班，進修部3班，並附設有幼兒園3班，現有教職員工195人，國、高學生共1788人。

**研究目的：**  
十二年國教新課綱以「自發」、「互動」、「共好」為理念，培養學生素養精神。本校以課綱「自動好」理念配合健康促進學校的六大範疇融入菸檳防制教育實施進行研究。透過學科課程、探究與實作課程、雙語型課程、競賽活動、社區服務、校園環境營造等方式進行。希望透過課程、活動傳遞正確的菸檳防制訊息，以期學生可以成為具有菸檳防制「核心素養」的現代公民。

### 研究方式

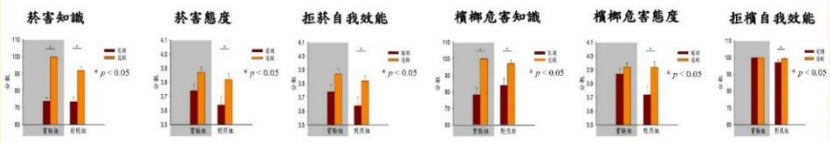
**對象：**  
本次研究分為「實驗組」與「對照組」。選取高中部二年級及國中部八年級各兩個班級參與研究，其中分別於高中部及國中部中各選取一班作為實驗組，另一班作為對照組，合計有實驗組53人、對照組53人，共106人參與研究。

類別	實驗組	對照組
人數	53	53
高中人數(%)	31 (58%)	32 (60%)
國中部人數(%)	22 (42%)	21 (40%)
男生(%)	20 (38%)	20 (38%)
女生(%)	33 (62%)	33 (62%)

**設計：**  
全校皆接受一般性課程含防制文宣、講座、競賽、全校性課程等。實驗組班級進行「探究性」，高中融入英文、化學、歷史課程；國中融入英文、理化、生活科技課程。對照組只有接受一般性課程。實驗組及對照組學生分別在班級性課程前及探究性課程後三個月(追蹤)進行成效評估。

**工具及統計分析：**  
採用「新北市110學年度健康促進學校菸檳、藥物濫用防制問卷」作為成效評估之工具。統計分析使用t檢定分析各個組別前測與追蹤期之差異，顯著水平定義為 $p < 0.05$ 。

### 成效與建議



- 省思與建議**
- 1、實驗組在菸害知識上進步幅度優於對照組，雖然其他項目實驗組的顯著差異不如對照組，但這可能來源於對照組前測分數前測分數略低，因而凸顯進步幅度較顯著。
  - 2、在課程實施上，實驗組在課程「非常喜歡」程度上高於對照組，顯見探究性
  - 3、除了校內菸檳防制課程、支持性環境營造外，在社區基礎上，透過講座、活動
  - 4、近期新型菸品氾濫，政府有意開放加熱菸、禁止電子煙，但美國、日本、韓國因好奇心或同儕的驅使下使用這類新型菸品。建議無論中央或地方政府應
  - 5、新課綱實施後鼓勵教師共同開發開卷素養型課程，不過開發的過程中需要耗費許多時間，並要有相關行政資源、經費做支持，才能創造出優質的課程。特別是近期新興菸品氾濫，素養型課程的開發更是不及。建議教育相關部門可編列經費鼓勵教師進行更多菸檳防制素養課程的開發。

### 實施活動

**探究性課程**

- \*高中英文: Smoking harm
- \*高中化學: 菸害防制實化實況
- \*高中歷史: 追尋菸史
- \*國中英文: Anti-Smoking
- \*國中理化: 檳榔有罪
- \*國中生科: 菸檳關係-大是大非

**一般性課程**

- \*學務處每週電子防制專報轉發
- \*每節菸害電影片(向菸檳說 NO)
- \*菸檳防制海報布置主題
- \*每日一句防菸學英文介紹電子煙相關學子
- \*菸檳防制融入外師課程
- \*精選治安人員新菸品防制增能研習
- \*綜合各醫院開設戒菸班
- \*高中校少藝團編排煙害反菸
- \*舉辦戒烟青少年參加素養教育活動

## 特優：臺北市萬華區雙園國小

臺北市雙園國小110學年度菸檳危害防制教育推廣成果

**傳承家訓**  
傳承家訓

**創新作法活動成果**  
推行「三好讓步多」，幫助學生將菸檳防制教育融入生活。

**物質環境活動成果**  
校內全面實施禁菸，學校門口張貼菸檳防制標誌，學校周邊人行路邊菸檳標語提示，營造禁菸氛圍。

**健康服務活動成果**  
推動菸檳防制社區巡迴，結合社區醫療、防菸志工、防菸諮詢、防菸諮詢、防菸諮詢。

**整體政策活動成果**  
成立防制委員會及防制小組，制定防制計畫及工作計畫，定期召開會議。

**社區關係活動成果**  
舉辦防制社區巡迴，結合社區醫療、防菸志工、防菸諮詢、防菸諮詢、防菸諮詢。

**健康技能活動成果**  
舉辦防制社區巡迴，結合社區醫療、防菸志工、防菸諮詢、防菸諮詢、防菸諮詢。

**社會環境活動成果**  
舉辦防制社區巡迴，結合社區醫療、防菸志工、防菸諮詢、防菸諮詢、防菸諮詢。

**我家不抽菸 健康每一天**

**反菸拒檳 健康促進**

**拒絕菸害 生命更High**

## 特優：新北市三重高級中學



# 反菸拒檳教育推廣成果績優獎勵



優等：新北市立自強國中

優等：國立草屯商工

優等：新北市立海山高中

## 110學年度菸檳防制教育推廣計畫績優成果

### 拒菸總動員

**一、衛生政策方面**，成立「衛生委員會」，定期召開會議。規劃拒菸防制系列活動，提升「學生參與菸、檳害教育率」進行宣導。

**二、物質環境方面**，與生教組協力巡視校園是否有吸菸(含電子煙)或嚼食檳榔的學生，落實三級輔導工作，營造友善的校園環境。

**三、社會環境方面**，辦理各項菸害防制競賽活動與宣講活動，例如校園拒菸反檳海報比賽、「網紅就是你」影片比賽、拒菸反檳防制入班講座。

**四、教學活動方面**，推動菸害防制教育課程融入各領域，如健康與體育、視覺藝術、社會-公民、國文領域等。

**五、社區關係方面**，家長增能利用聯絡簿、家長日、親職教育日、家長志工培訓等溝通管道，向家長宣導正確的菸害防制資訊。

**六、健康服務方面**，護理師與輔導員提供菸害防制相關資訊。學務處生教組提供第二、三級重點個案管理資料。

**生活科技：2021 PowerTech競賽**  
902余勝強、904蔡晉豪、陳偉豪、909王耀弘、陳浩廷、莊慧如參加2021 PowerTech競賽獲得「全能組總積分季軍」、「造型創意第一等獎」。

**擬週六大面向的健康促進安排**，並加強教學及宣導後，於後測結果，菸害防制的自我效能比率大幅提升，學生參與菸、檳害教育率也有提升，逼近九成。

## 國立草屯商工110學年度菸、檳防制教育推廣計畫成果

**現況分析**

- 校長全力支持推動學校健康促進議題-菸、檳及電子煙防制，並充分授權行政團隊以持續追蹤輔導及關懷為目的。
- 行政團隊透過長期議題關懷，發揮組織整合共識，全力配合各項戒菸教育的推動與實施，並提出更新有效策略。
- 草屯衛生局提供各項宣導資料並建立夥伴關係。
- 國教署、國健署及當地醫療院所積極協助辦理菸檳防制及電子煙害防制教育決心，不可漠視也成為推動最大的支持力量。

**計畫目標**

- 無菸校園：校內全面禁菸檳，不論教職員工生或是家長、廠商、社區民眾，進入校園皆不可吸菸。
- 學生菸品及檳榔使用率：學生過去30天使用香菸、電子煙、加味菸、加熱式菸品及檳榔人數後測低於前測。
- 校園二手菸暴露率：過去7日在校時有人在面前吸菸的學生數後測低於前測。
- 學生參與菸害教育率：過去一年中，在學校曾經上過有關檳榔危害健康課程人數後測低於前測。
- 學生參與菸害教育率成效：參加菸檳防制教育計畫收家學生之知識、認知、態度、行為、自我效能後測低於前測。

**菸檳危害防制教育推廣成效**

類別	學期(9-10)	學期(9-11)	學期(9-12)
知識(9-12)	8.00(5.09)	8.46(5.25)	2.572
態度(9-12)	48.00(45.33)	54.16(41.36)	2.970
行為(9-12)	26.34(6.59)	29.05(6.47)	3.518
自我效能(9-12)	23.45(6.63)	25.80(4.99)	2.847
自我效能(9-12)	23.44(7.17)	26.51(6.08)	3.520

**基本資料**

學期	人數	實施率	人數	實施率
9-10	58	33.2	44	53.0
9-11	47	44.8	30	43.0
9-12	63	60.0	40	57.4
合計	62	60.0	37	61.6
9-10	56	33.2	40	48.2
9-11	47	44.8	43	51.9
9-12	68	38.1	18	21.7
合計	69	61.9	61	76.8
新北區各高中、高職、特教	161	39.9	83	100.0
合計	1	1.0	0	0
9-10	91	77.1	63	76
9-11	112	100.0	17	20
9-12	11	10.0	1	1.2
合計	214	100.0	81	100.0

## 帶得走的能力——培養反菸拒檳的健康素養

**#1 學校衛生政策**

向處室合作，共同推行政策，致力打造無菸校園。

**#2 健康服務**

追蹤吸菸學生，CO自主管理，輔導關懷學生的身心狀況。

**#3 健康技能教學**

融入八年級公民課：菸害防制法，自編教材。

透過理化實驗探究，了解菸檳對人體的危害。

擬寫情境角色扮演，練習拒絕菸檳的邀約。

全校性推廣教育活動：聖誕健康週。學生尋找觀賞紙戒，面對菸檳問題，免染健康惡果。

**#4 創造支持環境**

對一陪伴高關懷校園個案共同營造無菸校園。

各項體育競賽融入菸檳防制宣導。

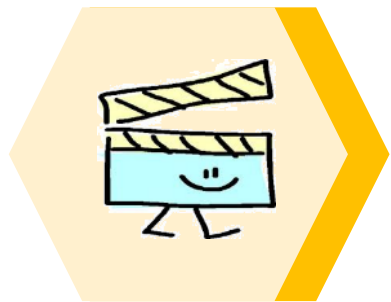
設計與製作菸害防制宣傳海報及貼紙，以美觀、吸引人閱讀、正確傳達資訊為原則。

海報競賽作品公開展覽，營造健康正向的氛圍。

**#5 社區關係**

與導師及社團合作，到公園拾菸蒂及垃圾，維護社區環境整潔。

校園展示反菸拒檳淨街的成果，分享給家長及師生。



# 網紅就是你 短片競賽

報名期限：112年4月20日以前

日期以公文為準

特優獎金：每校10,000元

把握時間爭取榮耀

報名網址 [http://bit.ly/ytA\\_ymu](http://bit.ly/ytA_ymu)

歷年獲獎作品 <http://nosmokingedu.blogspot.com/>





# 網紅就是你

110學年創意短片競賽  
逾百件作品參賽  
25件獲獎作品

國小組特優：新竹縣竹東鎮二重國小【拒菸拒檳魔法師】

🏆 在魔法校園中與惡菸魔展開魔法對抗，打敗了惡菸魔，使校園恢復了活力與健康!  
<https://youtu.be/le10XXW2S0s>



國小組優等：彰化縣彰化市大竹國小【反菸檳大作戰】

🏆 致敬辛苦的疫情指揮中心，  
<https://youtu.be/hVutWu9NenU>  
召開反菸檳記者會，讓大家認識電子煙、菸、檳榔對身體的危害及防範和因應。





# 網紅就是你

國中組特優：彰化縣立大同國民中學【菸沒未來】

🏆 國中生網紅小育透過菸盒時光機遇見十年後有抽菸習慣的自己，展開一場與自己的戰爭。  
<https://youtu.be/3rGapuJCKi8>

110學年創意短片競賽  
逾百件作品參賽  
25件獲獎作品



國中組特優：桃園市立內壢國民中學【蜘蛛人x無菸日】

🏆 蜘蛛人受到猛毒大哥的鼓吹嘗試電子煙上癮，在好朋友奇異果博士勸說後，展開充滿愛與夢想的旅程，讓我們一探究竟。  
<https://youtu.be/aiv3Tmr8Rcw>





國中組優等：彰化縣立溪湖國民中學【校園機智生活—追劇篇】

🏆 從校園機智生活主題切入，融入青少年時下潮流片段。透過kuso影片及模仿youtuber網紅，推廣菸、檳危害理念，引發青少年共鳴 <https://youtu.be/vq729QGzfUU>

🎬 網紅就是你

110學年創意短片競賽  
逾百件作品參賽  
25件獲獎作品




國中組佳作：臺南市立中山國民中學【烏賊遊戲~】

🏆 不良菸商辦理一場烏賊遊戲，在闖關的過程中，都因多年吸菸所帶來的疾病而被迫淘汰出局。 <https://youtu.be/FSZ8oEBwCCA>



高中組優等：國立玉里高級中學【青春少年行 拒菸我最行】

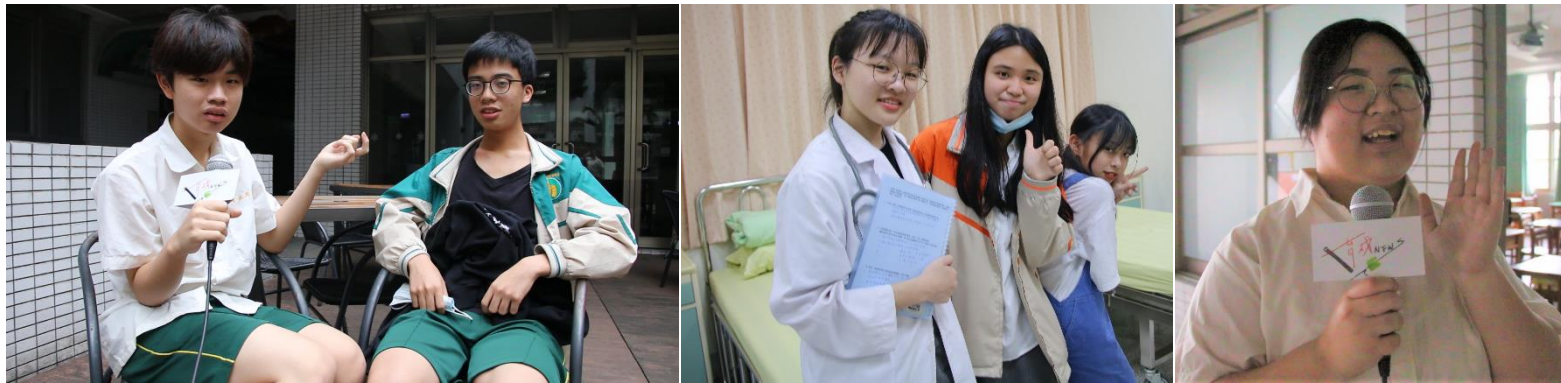
 藉由主角受到煙草誘惑產生菸癮後的人生轉變，使人們瞭解菸品對身體的傷害及不良影響，讓青春的我們一起拒絕菸害！

[https://youtu.be/3ULn3UJFV\\_E](https://youtu.be/3ULn3UJFV_E)



# 網紅就是你

110學年創意短片競賽  
逾百件作品參賽  
25件獲獎作品



高中組優等：臺北市立育成高級中學【檳臨絕種，小心被菸滅】

 以新聞報導的方式，學生擔任主播和記者去訪問校內師生關於菸檳防制等問題。

<https://youtu.be/B7VVoGS8dbc>



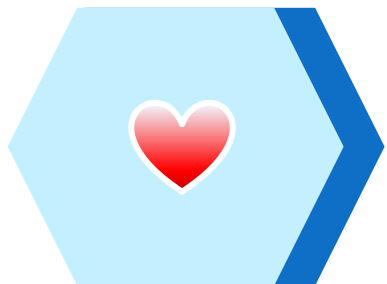
## 作品規範：

- 1.應具教育意義，適合所有年齡觀賞。
- 2.不得特別強調吸菸、嚼檳之形象(依菸害防制法第 22 條規定)
- 3.不宜出現對兒童行為或心理有不良影響之影像。
- 4.如因劇情需要所出現之菸檳榔應以道具替代，並加上警語**
- 5.影片內容需包含影像、音效與字幕等。
- 6.影片長度限制[5分鐘以內]影片，超過時間，評選單位有權斟酌扣分。
- 7.無侵害任何第三者之著作權、商標權或其他智慧財產權之情形(\*註)**

## 作品評選標準：

- 1.符合作品規範，違反規範者不列入評選。
- 2.主題適切：以菸品(含電子煙)或檳榔危害防制為主題。(35%)
- 3.創新及組織：配合主題，內容創新活潑，結構完整流暢。(35%)
- 4.表達及反應：影片畫面、配樂、音效清晰，輔以字幕說明，人物表現自然。(28%)
- 5.時間控制：片長限制為5分鐘以內，超過酌予扣分。(2%)

(\*註)請在上傳影片後，至你的影片>版權：查看Content ID之版權聲明或版權警告



送愛到校

需求導向 的增能

# 增能<sub>型態</sub> 送愛到校流程

有意願精進「菸檳防制」能力，提供策略實例、教材資源等增能

依學校需求提供：  
交流、座談、增能研習、講座...等活動

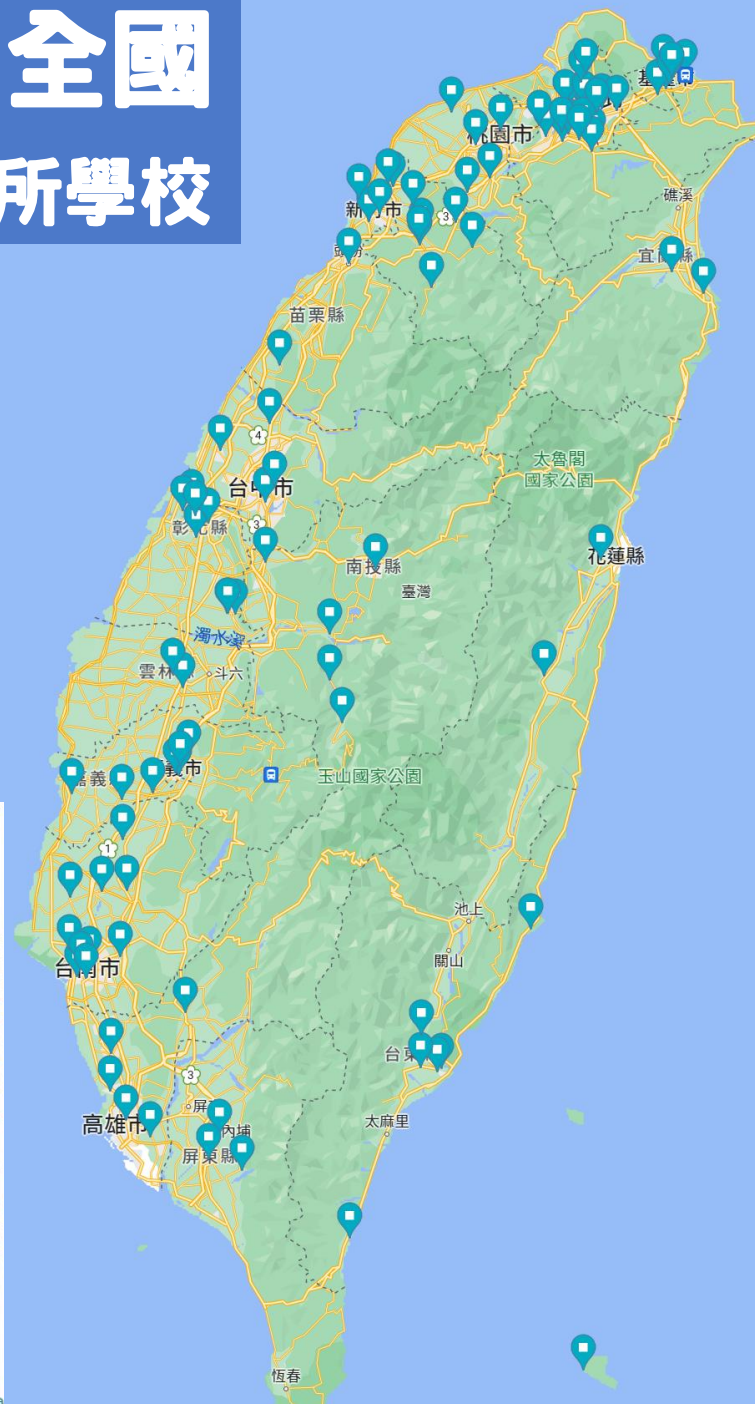


110 學年 共到訪 35 校，動員 84 人次



# 送愛到學校 足跡踏遍全國

## (106至110學年度) 訪視130 所學校



校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

送愛到學校[增能]流程表

時間供參考  
可彈性調整

敬邀 國教署及教育局處長官出席指導

請學校端準備：

**1.師長研習會議場地**，備電腦、投影設備。

**2.活動宣導：**敬邀校長、一級主管、健康促進學校團隊、當日無課務之各領域教師踴躍參加。

**3.高關懷學生2~3人**，備學生訪談場地  
(場地不受干擾即可)。

**4.請備妥簽到表**，供與會人員及委員簽名，  
相關文件表單如下頁。

(每場次預估約 2 小時)

預估	參考時間 <input type="checkbox"/> 上午/ <input type="checkbox"/> 下午	流程	說明
		(研習前問卷)	師長對於菸檳危害防制議題感知調查
10 分鐘	10:00-10:10 13:00-13:10	相見歡 交流時間	1. 請校長鼓勵學校健促團隊及師長踴躍參加 2. 介紹與會人員(簽到)、說明目的 3. 交流討論
90 分鐘	10:10-11:40 13:10-14:40	增能講座 (委員 1)	主題：(依學校需求可調整) <b>1. 煙霧下的真相：談電子煙防制</b> <b>2. 校園菸檳防制策略資源應用及教材體驗</b>
50 分鐘	10:10-11:00 13:10-14:00	學生訪談 (委員 2) 與講座同時間	學生感知問卷及訪談 請安排場地進行填答及個別訪談，依受訪人數、學生作息時間，彈性調整
		(研習後問卷)	師長滿意度調查
20 分鐘	11:40-12:00 14:40-15:00	回饋分享 (委員 1, 2)	請參加講座師長回饋分享
	12:00~ 15:00~	(用餐) 賦歸	如超過用餐時間，請代訂本計畫團隊便當



調和衝突與矛盾



明辨

拒絕

新興菸品與檳榔

無菸無檳我倡議

擴大影響力=承擔責任



菸檳禁，校園淨，活力勁

綜合討論



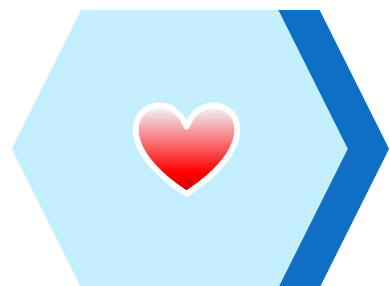
# 校園推動菸檳危害防制增能 滿意度調查

## 【請師長於課後填答】



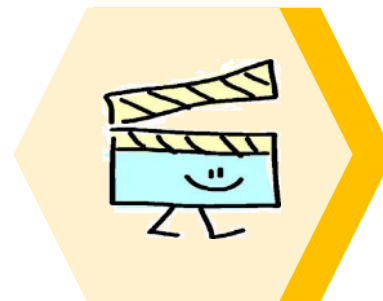
掃描QR code

或輸入短網址 <https://reurl.cc/GbQLAv>



送愛到校

反菸拒檳教育  
推廣計畫



網紅就是你

研發與串連反菸  
拒檳素養媒體



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

[nosmoking.edu@gmail.com](mailto:nosmoking.edu@gmail.com)