



十三、菸癮防治

13-1-1

辦理菸癮防制宣導、戒菸癮教育或戒菸癮班等活動

臺南市立東山國中 113 學年度戒菸班計畫

壹、計畫名稱：拒菸『超派』

貳、計畫目標：

辦理戒菸班 1 班，三個月點戒菸率達 25%、持續戒菸率達 20%

參、主辦單位：臺南市立東山區衛生所

肆、協辦單位：臺南市立東山國中

伍、活動期程：113 年 4 月 22 日至 113 年 6 月 3 日

陸、辦理地點：團諮教室

柒、參加對象：針對正在使用電子煙、曾嘗試菸品及高風險學生

捌、計畫執行內容說明：

東山區 112 年 12 月底人口數共 19,366 人，65 歲以上人口數 5,208 人，65 歲以上占全人口數 27.19%，屬超高齡社會，多數居民以務農為主，屬農村型社區。

在農村社區，有些地方對抽菸的看法可能比較開放，特別是對男性來說。因為這種社會氛圍，一些年輕人可能更容易接觸到吸菸文化，甚至開始吸菸。此外，農村地區的環境相對開放，所以年輕人也更容易獲得菸品。有些家庭支持系統不好，對孩子抽菸的行為可能比較寬容，甚至可能會鼓勵。總的來說，農村社區對年輕人吸菸的影響較大，所以我們需要加強對抽菸危害的宣傳教育，同時加強家庭的教育。

青少年吸菸將導致健康危害，更可能影響未來身心及社會發展，依據國民健康署民國 110 年青少年吸菸行為調查結果顯示，紙菸吸菸率在國中學生為 2.2%（108 年 3.0%）較 108 年下降，整體而言，國中學生吸菸率已漸獲控制。有吸菸的學生超過一半，第一次吸菸的原因，是因為「好奇」而嘗試吸菸。

但青少年喜獵奇近來電子煙的新穎性、口味多樣性、社交因素以及被認為相對安全等特點都吸引了許多年輕人的注意，國中學生電子煙使用率由 107 年 1.9% 上升至 110 年 3.9%；短短 3 年時間快速倍增，推估超過 7.9 萬名青少年正在使用電子煙。而青少年使用電子煙的原

因，以「朋友都在吸」為主，此外，國中生使用電子煙分別有 16.7% 是因為「口味或味道較好」。不論有無使用紙菸，國中生使用電子煙的比例均明顯增加，顯示電子煙氾濫已對青少年形成嚴重的健康危機，菸害防制重大議題。

課程內容包括電子煙對青少年的危害、菸害防制法修正案重點、提升戒菸動機及拒絕吸菸的技巧、戒菸時期的壓力調適與管理、正確的戒菸方法、戒斷症狀處理、戒菸的困難、拒絕吸菸的技巧、二手菸、三手菸的危害等，課程亦安排加強心肺耐力功能的有氧運動及音樂紓壓課程，透過笛子吹奏及課間帶領趣味競賽增加課程趣味性，有效幫助學員緩解戒菸期間身體不適，緩和緊張情緒。安排全校菸害防治團體衛教，藉著團體的力量，同儕間的鼓勵與支持來幫助同學成功戒菸。

一、課程說明：

1. 預計參加學員 6-8 名。
2. 於 4-6 月期間設計戒菸班 6 週共 11 堂課程，每週上課 1 次，每次課程約 2 小時。
3. 學員在每次課程開始前都必須記錄前 1 天的菸量並接受一氧化碳呼氣測試。
4. 戒菸課程開始與結束填寫健康識能前後測及課程結束後評值及建議。

二、活動日程與課程內容：

日期	時間	主題內容	主講人
113/04/22 (星期一)	13:30-13:40	報到	學校人員
	13:40-14:00	1. 課程簡介 2. 資料問卷填寫及前測 3. 一氧化碳檢測	衛生所承辦人員
	14:00-15:30	1. 菸害防制法 2. 電子煙對青少年的危害 3. 菸害趣味競賽	東山區衛生所 廖郡慧護理師
113/04/29 (星期一)	13:30-13:40	報到及一氧化碳檢測	主辦人
	13:40-14:30	挑戰自我戰勝菸癮 1. 成癮機制以及戒斷症狀處理 2. 戒菸策略與材料戒菸替代物品，口香糖或喉糖。	創學衛生教育工作室 黃莉文社區衛教師

113/05/06 (星期一)	13:30-13:40	報到及一氧化碳檢測	主辦人
	13:40-15:10	戒菸壓力調適與 fun 鬆技巧 1. 了解戒菸過程中壓力來源與壓力調適 2. 放鬆技巧介紹：正念舒壓與與音樂療癒)(材料卡祖笛)	創學衛生教育工作室 黃莉文社區衛教師
113/05/13 (星期一)	13:30-13:40	報到及一氧化碳檢測	主辦人
	13:40-14:30	運動課程-有氧好紓壓	東山區衛生所 黃玉連護理師
	14:30-15:20	拒絕技巧 1. 天龍八步 2. 情況劇演技大PK	東山區衛生所 黃玉連護理師
113/05/27 (星期一)	13:30-13:40	報到及一氧化碳檢測	主辦人
	13:40-15:10	1. 二手菸、二手菸的危害 2. 菸害趣味競賽	東山區衛生所 賴子芊護理師
113/06/03 (星期一)	13:30-13:40	報到及一氧化碳檢測	主辦人
	13:40-15:10	1. 如何持續戒菸 2. 健康的生活型態	東山區衛生所 潘惠婷護理師
	15:10-16:00	1. 頒獎 2. 結業式 3. 填寫後測及課程評值 4. 分享討論一心路歷程	東山區衛生所

三、獎勵措施：

1. 開班後追蹤 1 個月戒菸成功(CO 值小於 6)可獲得成效獎 200 元禮券(預估 3 份，約 600 元)。
2. 開班後追蹤 3 個月戒菸成功者(CO 值小於 6)皆可各獲得 300 元禮券(預估 2 份，約 600 元)。
3. 課程趣味競賽獲勝者可獲得 50 元禮卷(預估 20 份，約 1,000 元)。

玖、預計完成之具體成效：

1. 戒菸班學員一氧化碳測量值整體平均值下降 3ppm。
2. 學員菸害防制後測認知率達 90 分以上。
3. 透過同儕共同參與，建立支持性的戒菸環境，增加戒菸的決心。

承辦人：

主任：

校長：

教師 林美珍
輔導員

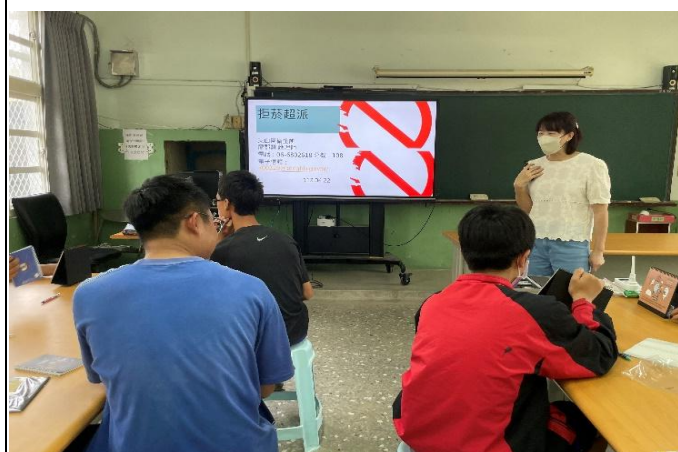
教師 陳文斌
教學主任

東山國中
校長 鄭光佑

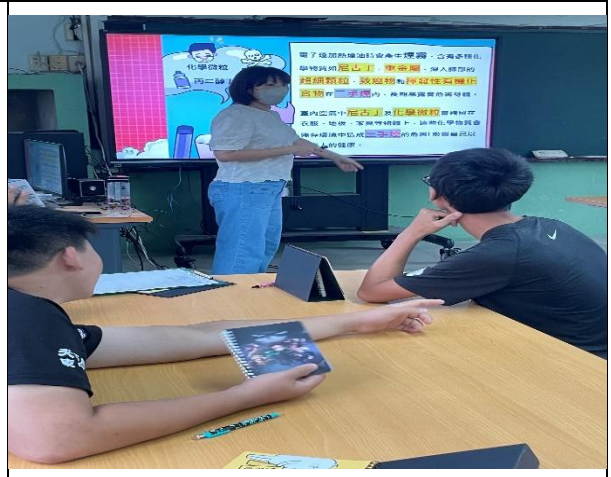
臺南市 113 學年度東山國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	拒菸『超派』		
日期	113年 4 月 22 日	實施班級	戒菸班 (2.3年級共8人)
課程內容敘述	1. 認識菸害防制法及電子菸的危害 2.戒菸壓力調適及如何拒菸 3.設定戒菸目標並能持續維持健康生活型態		
符合生活技能 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養 項目 (勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



戒菸班成果照片



說明:每次上課前均需進行一氧化碳檢測，介紹菸品有害物質



說明:吸菸得到的短暫愉悅感，是用生命換來的，帶領活動去感受對健康影響



說明:寫下想吸菸壓力來源及心路歷程，並設定戒菸目標

114 年度衛生所入校進行菸害宣導



115.05.18衛生所到校進行拒菸宣導



說明二手菸、二手菸及電子菸



宣導過程與合照

