

13-1-1 菸檳防制宣導-戒菸班

活動名稱	112學年度戒菸班			
活動日期	參加對象	學生	衛生所	教職員工
113年4月1日~ 113年5月6日	參加人數	10	2	2
簡述活動內容	與永康區衛生所合作，針對校內有吸菸習慣的學生成立戒菸班進行六週的戒菸教育。112學年度戒菸班的課程時間為113/4/1-113/5/6。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

編號	學員姓名	上課日期				
		4月1日	4月8日	4月15日	4月22日	4月29日
1	鄧	4	3	1	0	2 缺席
2	何	1	2	1	0	0
3	李	4	3	1	1	5
4	郭	15	缺席	1	3	3
5	陳	13	8	1	4	5
6	陳	5	9	6	10	6
7	陳	2	2	1	2	0
8	法	0	1	1	2	2
9	王	1	3	1	2	1
10	王	2	1	1	3	4
11						
12						
13						
14						
15						



說明：戒菸班開辦，CO 檢測

說明：講師講解吸菸的危害。



說明：戒菸有獎徵答

說明：製作黏土戒菸標誌

113年度臺南市永康區衛生所

戒菸班計畫

- 壹、計畫名稱：戒菸班計畫
- 貳、計畫目標：辦理校園戒菸班 1 班，參加人數 10 人；三個月點戒菸率達 25%、三個月持續戒菸率達 20%。
- 參、主辦單位：永康區衛生所  
協辦單位：大灣高中
- 肆、活動期程：113 年 4 月 1 日開辦，為期六週
- 伍、辦理地點：大灣高中學生教室
- 陸、參加對象：大灣高中國中部有吸菸經驗學生及教職員工
- 柒、計畫執行內容說明：

一、課程說明：

1. 依據國民健康署民國 110 年青少年吸菸行為調查結果顯示：首次吸菸多是「好奇」而嘗試，年齡在 12 歲以前(國小階段)占 6.7%。國、高中職生吸食傳統紙菸率由 97 年至 110 年，降幅超過 7 成及 5 成，合併計算青少年電子煙使用率由 107 年至 110 年由 2.7%上升至 6.6%，短短三年快速倍增，顯見電子煙氾濫已對青少年形成嚴重的健康危機；近年來菸商鎖定青少年，採用各種行銷手法，如：添加花香、果香或巧克力、薄荷口味等添加物於傳統菸品或設計新穎造型產品，以吸引青少年，其中每 10 個吸菸者中就有 4 個使用加味菸，特別是女生使用比率高於男生；使用電子煙原因，以「朋友都在吸」及「口味或味道較好」為主。

另依國民健康署「107 年青少年吸菸行為調查」顯示，青少年首次嚼檳榔的來源為家人及朋友佔了 7~8 成，原因多為「好奇」；而有嘗試過的國中生，近 6 成是在 11 歲前(國小階段)就曾嘗試嚼檳榔。

國際癌症研究檳榔為一級致癌物，嚼檳榔更是罹患口腔癌的主因，兒童及青少年階段是建立健康行為模式的關鍵期，當因好奇而嘗試嚼檳榔時，便已埋下健康危害的種子，若父母與社會的態度和價值觀堅決反對菸、檳榔等成癮物質的使用，將使青少年使用成癮物質的行為減少，營造無菸檳家庭環境是我們努力之目標。

校園是青少年最大的學習與活動場域，國民健康署與教育部共同推動健康促進學校計畫，於校園推動菸檳防制議題宣導。除透過學校菸檳防制教材與教學、輔導策略外，更從營造青少年成長的環境做起，加強宣導以減少家庭菸、檳使用及二手菸暴露；提供衛教菸檳健康危害的宣導，協助學生了解戒菸檳方法與技巧，以面對戒斷過程不適症狀與困難而達成功戒菸。

去年開班於大灣高中，戒菸班點戒菸成功率為 25%，已知目前大灣高中國中部吸菸學生數約有 10 人左右，今年持續與學校接洽辦理戒菸班事宜，結合檳榔口腔癌防治，邀請洪啟偉醫師提供口腔衛教及口腔篩檢體驗。抽菸常與壞學生畫上等號的刻板印象，也讓這些孩子在學校上課的出席率不高，但卻能因為戒菸班的參與而增加上課的出席率。若能讓這群孩子們在剛開始吸菸時便積極介入輔導，將可減少對身體的傷害且能在習得戒菸技能之餘，增加回歸校園之機率。

2. 每週一次戒菸班課程，共計 6 週戒菸課程，邀請新樓醫院戒菸衛教師擔任戒菸班講師，編排一系列完整的課程，將菸檳健康危害的知識結合生活教育，輔導學童從認識自我開始、學習情緒覺察與抗壓技巧、練習人際溝通、協商與拒絕菸檳的技巧：如告知理由、轉移話題或遠離現場、反說服等方法，拒絕親友菸檳的邀約，擺脫枯燥傳統的教條式宣導，經由課程評值來了解學員吸收程度及對課程滿

意度。

3. 每次上課均測量學生 CO 值。
4. 持續提供戒菸班學員相關資訊及服務。
5. 藉由上課後問題討論分享彼此心得，互相制約、加油打氣，增進彼此信心，並導入與身心健康相關的活動，如：增加肺活量運動、手作藝術品等。

## 二、活動日程與課程內容：

日期	時間	課程內容	主講者或負責人	備註
第一週 4/1	8:10-9:00	*課程介紹 * CO 測試儀、前測問卷填寫 *相見歡—自我介紹及名牌製作	主辦人 盧淳珍 護理師	CO 測試儀 健康識能
	9:10-10:00	菸霧中的真相-菸癮對健康的危害	台南新樓醫院 -溫筱婕副主任	前測
第二週 4/8	8:10-9:00	戒菸的好處&認識電子煙	台南新樓醫院 -邱佩鈺衛教師	CO 測試儀
	9:10-10:00	如何自我管理、自我獎勵與戒菸的替代物		
第三週 4/15	8:10-9:00	反菸大作戰—認識戒菸與戒斷症狀	台南新樓醫院 -蔡璿如衛教師	CO 測試儀
	9:10-10:00	反菸開步走-二手菸與三手菸的危害		
第四週 4/22	8:10-9:00	拒絕技巧的教導與演練 (講師鐘點費由戒癮班支應)	台南新樓醫院 -溫筱婕副主任	CO 測試儀
	9:10-10:00	拒菸手作-奶油膠留言板		
第五週 4/29	8:10-9:00	減菸、戒菸時期自我生理評估與克服戒斷症候的方式	台南新樓醫院 -蔡璿如衛教師	CO 測試儀
	9:10-10:00	戒菸癮運動與飲食 (講師鐘點費由戒癮班支應)		

第六週 5/6	8:10-9:00	口腔黏膜篩檢體驗&口腔保健 (講師鐘點費由戒癮班支應)	洪啟偉 醫師	CO 測試儀 健康識能
	9:10-10:00	*頒獎/結業式	盧淳珍 護理師	後測

### 三、獎勵措施：

1. 針對戒菸班結束已完全未吸菸者：戒菸成功獎。
2. 每堂課均出席者：全勤獎。
3. 抽菸數量減半者：再接再厲獎。
4. 課程參與超過 2/3(4 週)者：參加獎。
5. 每堂課程中，以「有獎徵答活動」提升學生興趣。

### 捌、預計完成之具體成效：

課程結束後，評估戒菸班學生第1、2、3、6個月抽菸量變化及戒菸成功率，持續追蹤三個月點戒菸率達25%，持續戒菸率達20%。

### 玖、經費概算表：

項目	單價	數量	單位	金額	用途摘要
業務費-按日按件計 資酬金-講座鐘點費	2,000	7	節	14,000	戒菸班講師(外聘)
業務費-一般事務費	1,500	1	組	1,500	無菸拼圖(教具)
業務費-一般事務費	700	1	條	700	宣導布條
業務費-一般事務費	400	2	個	800	手持標語牌
業務費-一般事務費	2,680	1	批	2,680	宣導品(含獎勵品) (98元*10份+ 70元*10份+ 50元*20份)
業務費-一般事務費	85	10	組	850	DIY 物品

業務費-一般事務費	530	1	批	530	戒菸的替代物
業務費-一般事務費	56	10	條	560	運動跳繩
業務費-一般事務費	380	1	批	380	戒菸班所需文具
合 計				22,000	

主辦人：

護理長：

所長：

本計畫書 奉局長核可後實施，修正亦同。