

教育部國民及學前教育署 112 學年度
校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

校園菸檳危害防制教育 師長增能工作坊



主辦：教育部國民及學前教育署

承辦：國立陽明交通大學護理學院臨床護理研究所

中華民國 112 年 10 月 13 日



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(含類菸品如電子煙、指定菸品如加熱菸)、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(含類菸品如電子煙、指定菸品如加熱菸)、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，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(含類菸品如電子煙、指定菸品如加熱菸) 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(類菸品如電子煙、指定菸品如加熱菸) 危害、法規、媒體識讀於師長增能教育訓練。
3. 辦理(類菸品如電子煙、指定菸品如加熱菸) 危害、法規、媒體識讀於親職教育宣導。
4. 針對已使用(類菸品如電子煙、指定菸品如加熱菸) 學生，協助輔導或轉介戒菸教育。



維護 無菸檳校園 的巧推策略

國立陽明交通大學
黃久美教授

1

目錄

- 1.問題現況(菸檳)
- 2.推動策略
- 3.物質使用與控制感
- 4.概念澄清
- 5.輕巧教材

2

1.問題現況

3

問題覺察-菸/煙

請問:

- 國人”紙菸”吸菸率趨勢為上升或下降?
- 國人”電子煙”使用率趨勢為上升或下降?

- 國中生吸菸、電子煙使用盛行率各是多少?
- 高中生吸菸、電子煙使用盛行率各是多少?

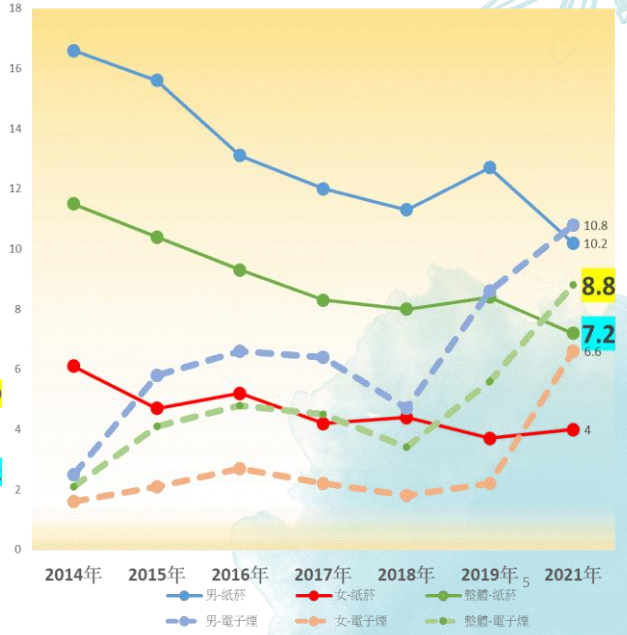
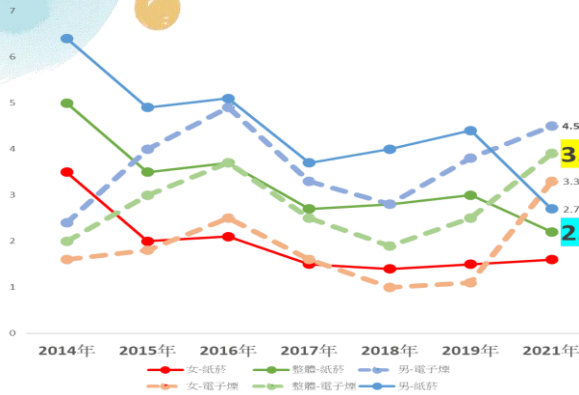
- 國中生二手菸暴露率是多少?
- 高中生二手菸暴露率是多少?



4

國中、高中職學生紙菸 vs 電子煙使用率~2021

紙菸使用率緩慢下降，
電子煙使用率逐漸上升



菸 (煙) 品使用盛行率

國人ASBS

青少年GYTS

吸菸率 (紙菸)

18歲以上成人吸菸率

青少年吸菸率

2008年 21.9% → 2020年 **13.1%**

國中 2010年 7.3% → 2021年 **2.2%**
高中 2010年 14.7% → 2021年 **7.2%**

電子煙使用率

2018年 0.6% → 2020年 **1.7%**
以26-30歲男性(6.3%)、
21-25歲女性(4.6%)最高

國中 2014年 2.0% → 2021年 **3.9%**
高中 2014年 2.1% → 2021年 **8.8%**

二手菸暴露率

室內公共場所
2008年 27.8% → 2020年 **3.8%**

國中 2014年 9.2% → 2019年 **5.4%**
高中 2014年 19.0% →
2019年 **12.2%**

室內禁菸公共場所
2008年 23.7% → 2020年 **5.0%**
室外公告之禁菸公共場所
2020年 **48.8%**

「過去七天內，你在學校(不包含宿舍)·
有人在你面前吸菸的天數有幾天？」
2021年因問卷調整無調查此題

資料來源：國民健康署國人吸菸行為調查(ASBS)國民健康署青少年吸菸行為調查(GYTS)

問題覺察：檳榔

請問：

- 國中生嚼檳榔率趨勢為上升或下降？
- 高中生嚼檳榔率趨勢為上升或下降？

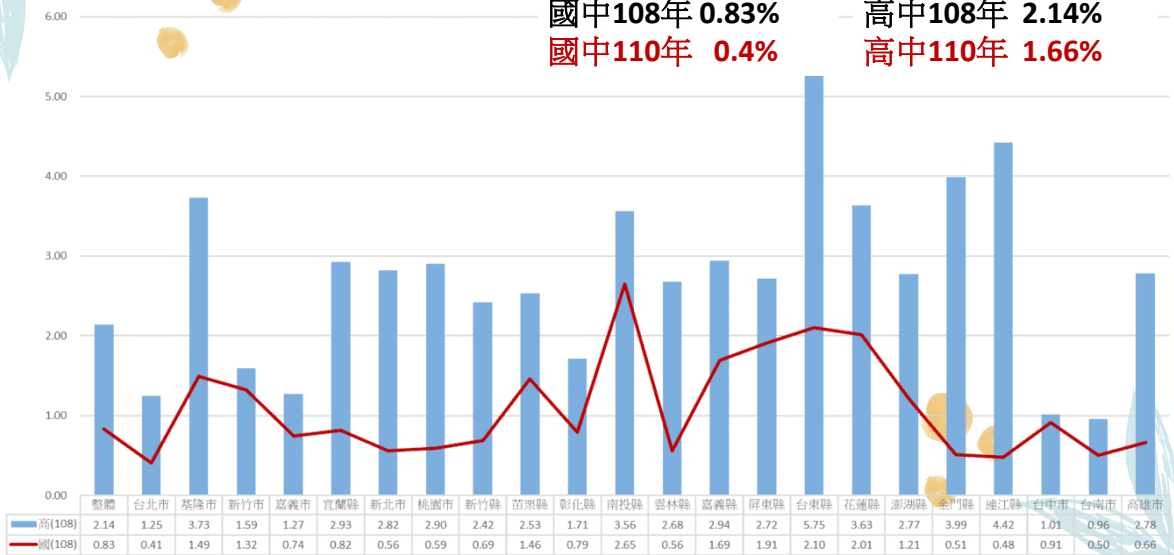
➤ 認知率國中生較高或高中生較高？

**「認知率」係指回答「吃檳榔即使不加配料,也會導致癌症」為「對」之比率

國中高中青少年嚼檳榔率

國中 106年 1.1%
國中 107年 1.3%
國中108年 0.83%
國中110年 0.4%

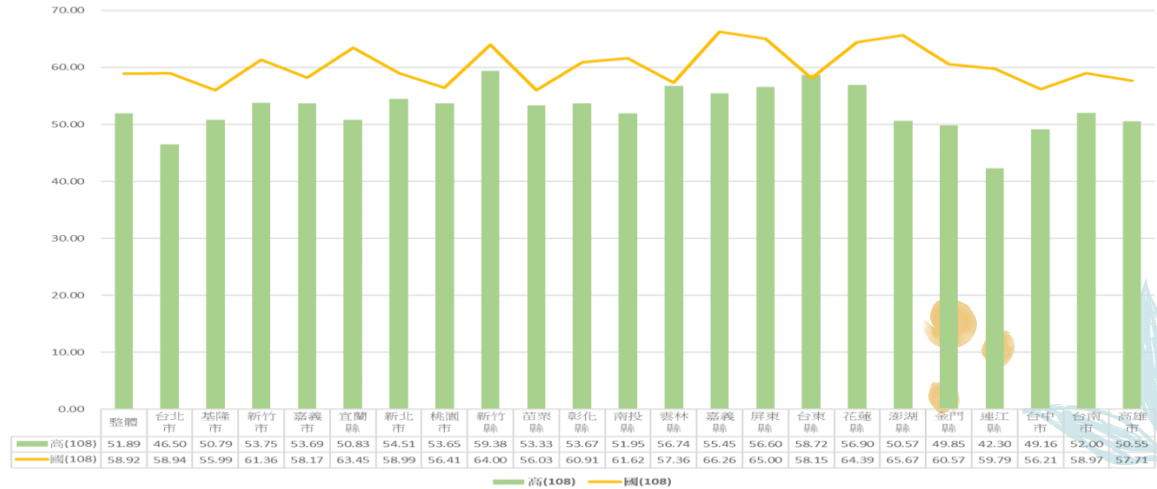
高中 106年 2.5%
高中 107年 2.1%
高中108年 2.14%
高中110年 1.66%



國中高中青少年檳榔認知率

國中 106年 57.2% 高中 106年 49.6%
 國中 107年 58.2% 高中 107年 51.1%
 國中 108年 58.9% 高中 108年 51.9%
 國中 110年 57.9% 高中 110年 47.0%

**「認知率」係指回答「吃檳榔即使不加配料,也會導致癌症」為「對」之比率



菸害防制

- 31.09%的國高中學生不知道「我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元」
- 26.66%的國高中學生不知道「二手菸沒有安全劑量值，暴露於二手菸可能會造成肺癌、心臟病、氣喘等疾病」
- 17.31%的國高中學生不知道「電子煙也有二手煙的問題」
- 16.63%的國高中學生不知道「電子煙也會成癮，無法幫助人們戒菸」
- 9.72%的國高中學生不知道「菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。」

檳榔防制

- 28.87%的國高中學生不知道「檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及荖葉)本身就是致癌物質」
- 16.28%的國高中學生不知道「嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆」

資料來源：110學年度健康促進學校輔導計畫師生成效評價問卷調查¹⁰

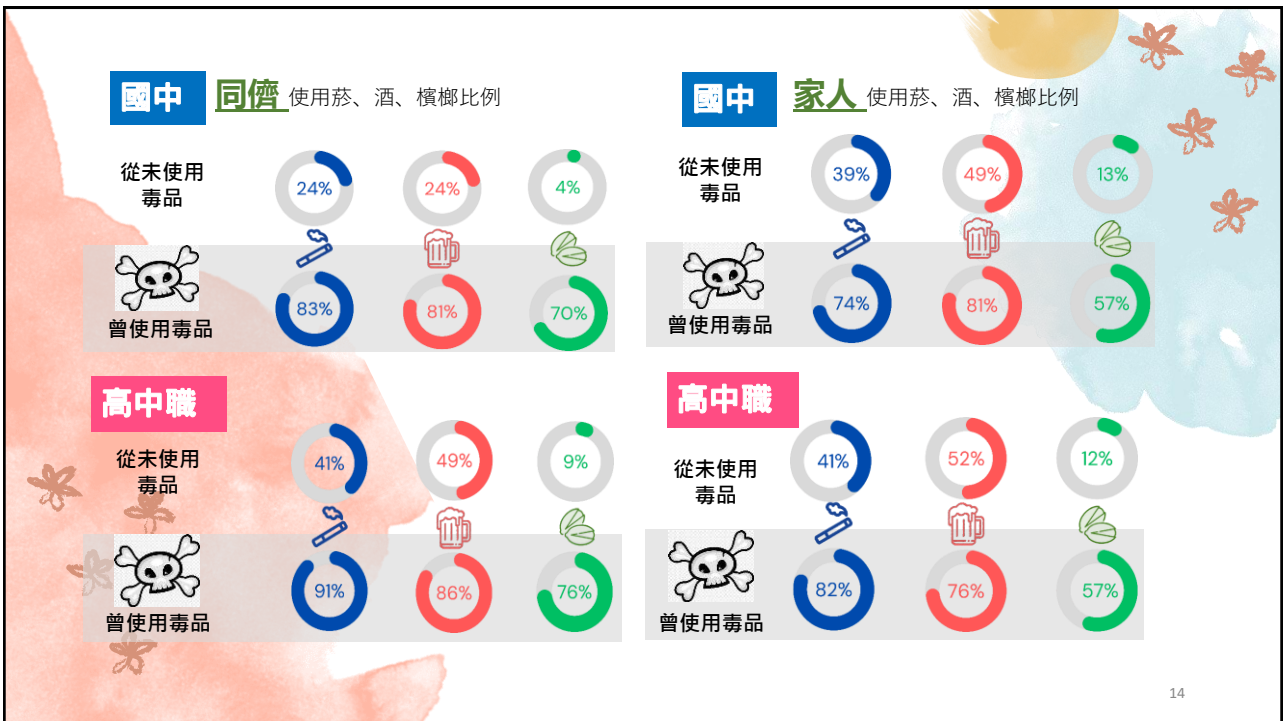
較年輕的死亡中位數

111年癌症死亡之年齡中位數為**70歲**。
其中口腔癌死亡之年齡中位數僅**62歲**。

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/theme/content/548> ¹¹

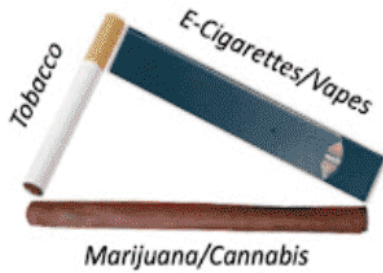
2. 推動策略

12



The Triangulum

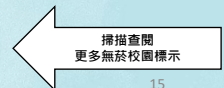
- The intersection of tobacco, marijuana, and e-cigarettes/vapes
- E-cigarettes have become the delivery device for both tobacco and marijuana/cannabis



<https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit/contact/NationalData.html>



<https://tobaccofree.msu.edu/resources/index.html>



15

3. 物質使用與控制感

16

操之在我

真的? 假的?

objective control
(“生理的”掌控)

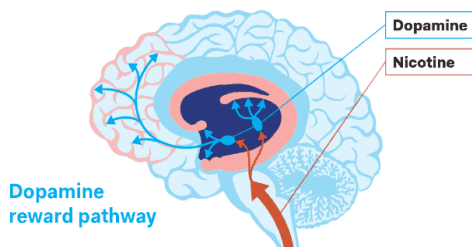
a belief or perception of control
(“心裡覺得”掌控)

17

打破吸菸紓壓的迷思

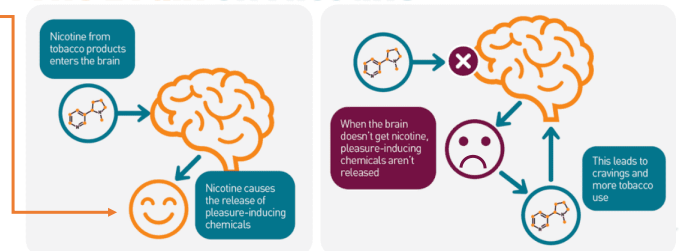
(JAMA Pediatrics: THE MYTH OF STRESS RELIEF)

- Nicotine travels to your brain **within 7 seconds** and causes the release of various chemicals that may affect your mood.



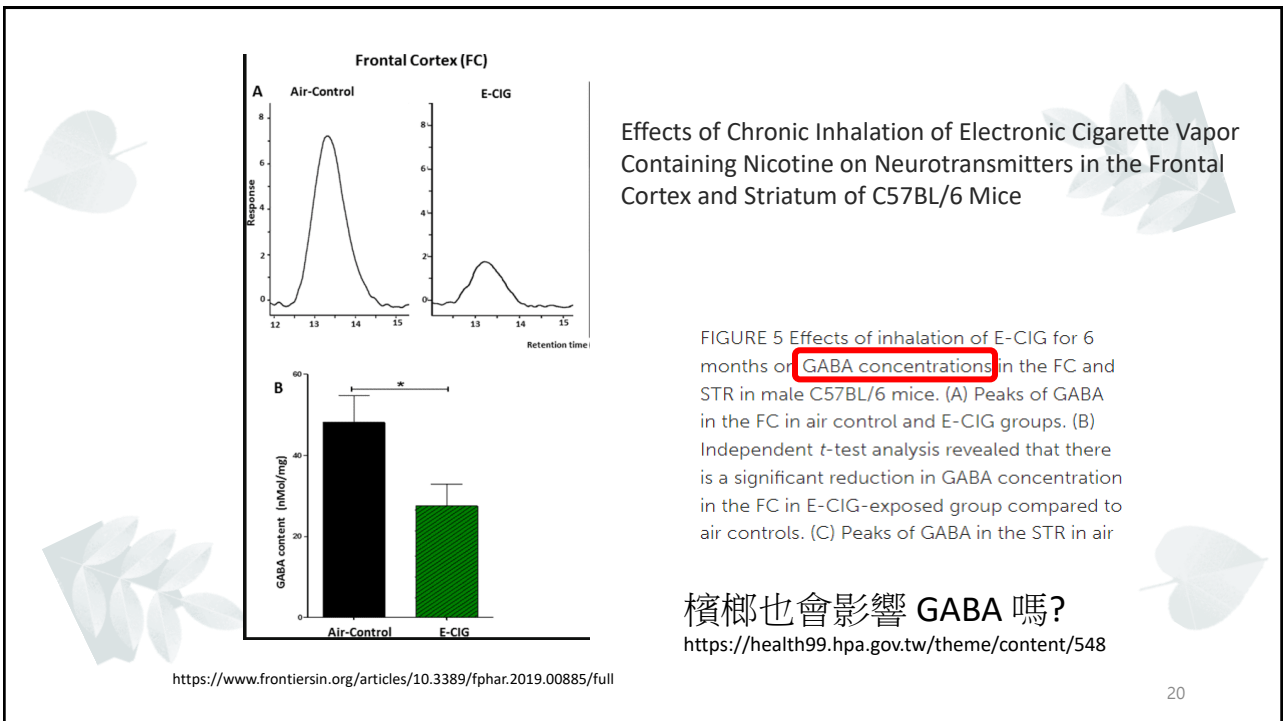
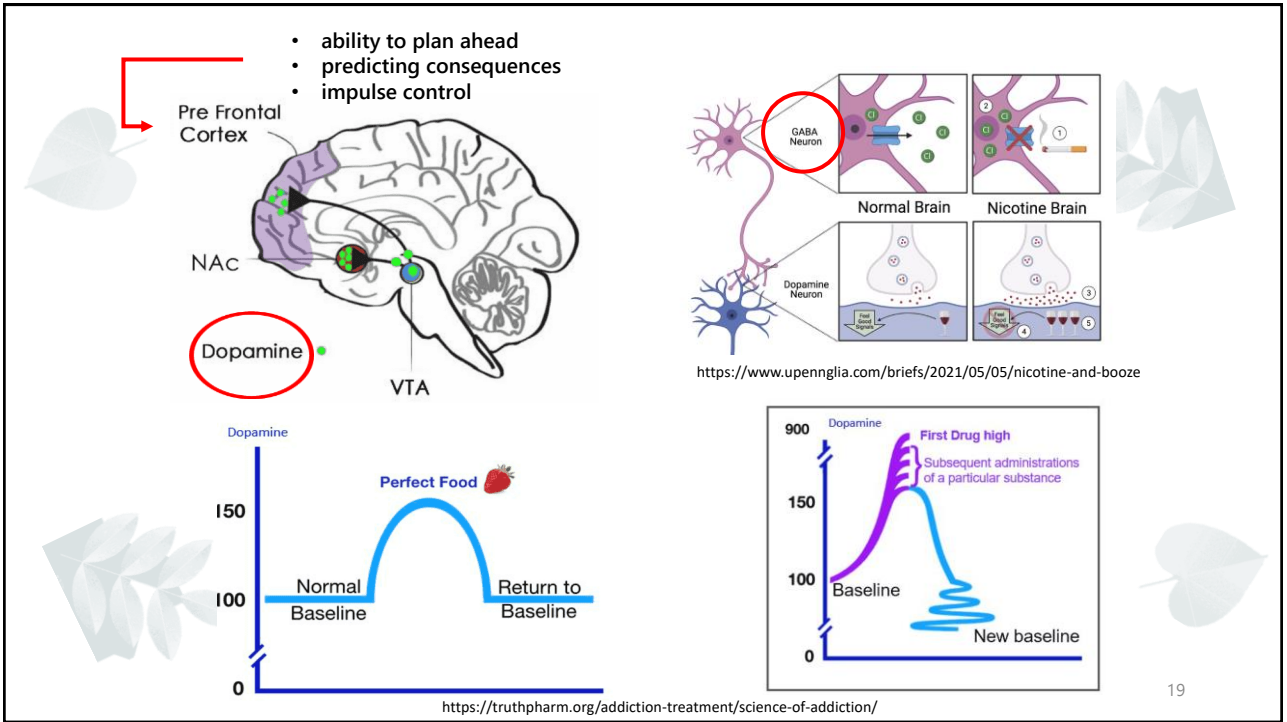
<https://quitnow.ca/explore-quitnow/learn-about-quitting/learn-about-tobacco>

The Brain on Nicotine



<https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/nicotine-use-and-stress>

18



4. 概念澄清

21

校園禁菸 → 教職員工生免於菸害

1. 不只 “禁菸”
2. 全面禁止電子煙 = 從此無電子煙問題 ?
3. 菸害防制法 2023年修法

22

名詞定義



As of January 1, 2014, UC joined more than 1,500 colleges and universities nationwide by implementing a systemwide smoke & tobacco-free policy.

<https://www.ucop.edu/safety-and-loss-prevention/environmental/program-resources/uc-smoke-free/uc-smoke-tobacco-free.html>

“Smoke free” is primarily aimed at benefiting the **health of non-smokers** by reducing secondhand smoke exposure.

Welcome to
TOBACCO FREE
Temple University



Effective July 1, 2019 <https://www.temple.edu/life-at-temple/tobacco-free-temple>

“Tobacco free” emphasizes the **health of all**, including the smokeless tobacco user. Tobacco-free campuses help change **social norms** about the acceptability of tobacco use

23

電子煙：危害年輕人健康的新公共衛生問題

☑ 誘發不吸菸的年輕人開始吸菸、多重菸品可能性

實證研究：

美國大型研究(Population Assessment of Tobacco and Health, PATH) 根據2014~2015, 2015~2016兩波調查顯示：對於沒有吸菸意圖的青少年，使用電子煙後增加了使用紙菸的風險，使用電子煙讓青少年接觸尼古丁導致依賴，繼而合併使用紙菸 (Owotomo et al., 2020)。

24

菸、煙、毒

- ☑ 2017~2020美國青少年使用電子煙載具吸食大麻逐漸上升 (Stanford University, 2022)
- ☑ 美國毒物管控中心(American Association of Poison Control Center, AAPCC)目前最新統計數字顯示，電子煙中毒通報事件成長10倍以上，嬰幼童誤食導致中毒、以及青少年將毒品混入電子煙中使用，發生中毒昏迷等案例。
- ☑ 紙菸和電子煙等菸品，從生產過程到廢棄物處理都會汙染地球，危害環境。

25

菸害防制法修正七大重點

未滿20歲禁止吸菸

擴大室內外
公共禁菸場所

全面禁止電子煙

菸盒警示圖文
面積增加

菸品不得使用公告
禁用之添加物

增訂健康風險評估審查機制

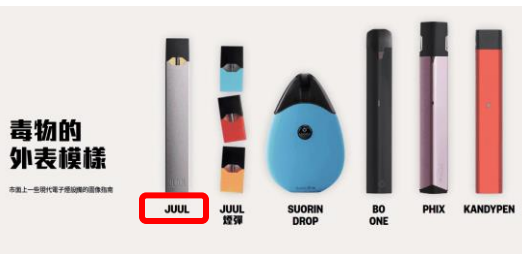
加重罰責

名詞定義

類菸品

菸害防制法第3條

類菸品定義：「指以菸品原料以外之物料，或以改變菸品原料物理性態之物料製成，**得使人模仿菸品使用**之尼古丁或非尼古丁之電子或非電子傳送組合物及其他相類產品」

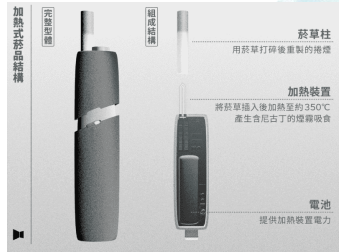


指定菸品

菸害防制法第7條

「中央主管機關公告指定之菸品，業者應於製造或輸入前，向中央主管機關申請健康風險評估審查，經核定通過後，始得為之。」

須依法管制指定菸品**及其必要組合元件**



27

<https://www.twreporter.org/a/e-cigarette-infographic>

違法示例

新北市政府衛生局 提供

在IG FB等網路PO文



製作廣告、接受傳播或刊載類菸品或其組合元件。(或指定菸品或其必要之組合元件。)

廣告業或傳播媒體業者，製作廣告、接受傳播或刊載類菸品(或指定菸品或其必要之組合元件。)重罰**40萬元**以上

違法示例

新北市政府衛生局 提供

借給同學

重罰至少1萬元!!!

就本無味這如下：那天下課我去廁所上廁所，準備
在廁所時，準備好菸，就衝我這有菸嗎？借我抽一下
我就把菸拿給他，他就衝我開了廁所。

事發當天，因為心情不佳，下課後獨自一人拿著菸抽，可是同學看到後要求
我給他抽，作為好朋友我也不好意思說不，菸貨就剛好被抽到
拍到了。

供應類菸品或其組合元件。(或指定菸品或其必要之組合元件。)

淘寶買貨、國外攜入

重罰至少5萬元!!!

製造或輸入與菸品或菸品容器形狀近似之物品者

淘寶轉賣=輸入業者

重罰至少1,000萬元!!!

製造或輸入業者，製造、輸入類菸品或其組合元件。(或指定菸品或其必要之組合元件。)

校園應於所有入口處設置明顯禁菸標示

校園內不得供應與吸菸有關之器物

(菸害防制法第40條)

禁止吸菸場所，未於所有入口處設置明顯禁菸標示或供應與吸菸有關之器物。**處場所負責人新臺幣1萬元以上5萬元以下罰鍰**，並令其限期改善；**屆期未改善者，按次處罰**。



<https://cpd.moe.gov.tw/articleInfo.php?id=36023>



桃園市



臺南市校園週邊禁菸圖示

5.輕巧教材

31

青春·無菸煙
提供老師每個單元的教學指引
提供各式新語 / 電子檔 / 加時版
依照各類提供

實踐計畫
實踐 1-2-3 就是好簡單

菸害防制大富翁
正向心理策略
開始遊戲

無菸 無檳 數位教材展示廳

請觸摸我的頭頂來開始
拒菸互動機器人

拒菸少年 闖關趣

拒檳素養學習錦囊
無檳校園教材資源包

目錄

- 編者的話 01
- 拒檳素養學習案例 02
- 拒檳素養KAHOOT! 挑戰 18
- 拒檳認知學習單 24
- 檳來我懂拒檳AR手遊 36
- 檳來我懂PLUS闖關app 40
- 無檳校園大聯盟Line官方帳號 46

32

線上遊戲

菸害防制大富翁

正向心理策略

開始遊戲

點擊前往遊戲

 無菸 無檮 數位教材展示廳

數位桌遊大富翁

教育部國民及學前教育署校園菸檮危害防制教育介入輔導計畫
國立陽明交通大學 黃久美教授團隊製

33

操作流程

STEP 01



點選大富翁遊戲連結，選擇 **開始遊戲** 可以透過投影機或數位大屏呈現

STEP 02



至多可以有八個小組同時參與課程，教師可依照學生人數與程度進行分組，各小組亦可自行取隊名

依照班級人數進行分組，建議每組 4-6 位學生，給予足夠的討論與參與機會。

STEP 03



如同大富翁遊戲方式，依序點選 **投擲骰子** 前進，並依照踩踏的區塊，回答問題或完成任務

大富翁遊戲面板共有 20 格區塊，右下角為起點。於中央區域顯示各組目前積分、『**投擲骰子**』、『**遊戲結束**』。

STEP 04



教師可以依照實際可運用的授課時間，彈性點選 **收攏課程**

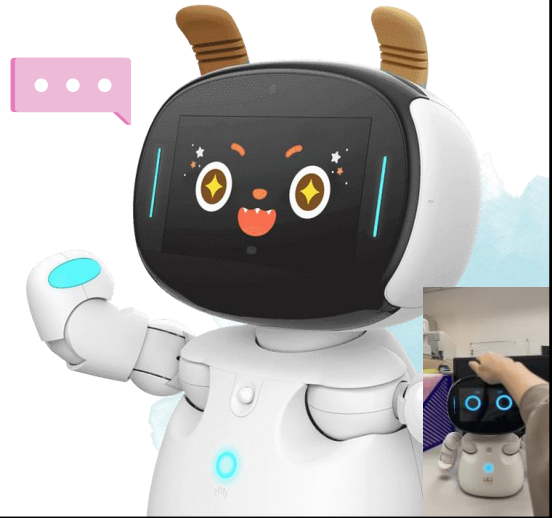
STEP 05



顯示分數排行榜，給予回饋與獎勵

34

拒菸檳機器人



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



Thanks!

國立陽明交通大學
黃久美教授

