

推動校園戒菸計畫



大綱

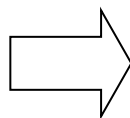
- 一、訂定校園戒菸教育計畫
- 二、戒菸教育校內外資源
- 三、青少年戒菸教育叢書介紹

○ 訂定校園戒菸教育計畫

青少年戒菸教育計畫實施歷程

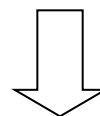
需求評估

- ◆ 需求評估指標
- ◆ 需求評估工具



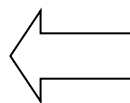
前置作業

- ◆ 指定專責人員辦理戒菸教育
- ◆ 訂定戒菸教育計畫實施細則
- ◆ 訂定戒菸教育計畫實施流程



成效評價

- ◆ 成效評價指標
- ◆ 成效評價工具



規劃執行

- ◆ 計畫進行方式
- ◆ 計畫設計理念與特色
- ◆ 計畫實施原則

學生戒菸教育需求評估指標



層面	需求評估指標
吸菸學生個人層面	1.基本資料 2.吸菸行為及相關因素 3.戒菸行為及相關因素 4.個人身心因素
學校層面	1.學生吸菸情形 2.辦理學生戒菸教育相關因素 3.學校過去辦理菸害防制教育經驗 4.戒菸相關資源

戒菸教育計畫實施流程



- 一、確定吸菸學生人口
- 二、通知吸菸學生及家長
- 三、安排戒菸教育師資
- 四、實施戒菸教育

- 1.戒菸團體活動課程：戒菸方法、反菸、拒菸，共六個模組，每模組包含2主題，共計12節課。
- 2.戒菸個別輔導：以5A5R、跨理論模式和輔導的原理等理論為依據，著重個別化的輔導。

- 五、評量與回饋

擬定戒菸教育計畫步驟

- 分析戒菸學生的需要
- 設定目標
- 擬定教育計畫內容
- 進行評價

步驟一需求評估(needs assessment)

- 教師可蒐集及分析資料以設定學習目標。
- 專家評估之需要：可由臨床資訊、流行病學資料、健康服務利用接受或其他實證資料獲得。
- 戒菸學生之需要：可由問卷調查或深度訪問方式獲得資料統計或其他實證資料獲得。

「SWOT」情境分析

主要是分析組織內部的優勢與劣勢，以及外部環境的機會與威脅。SWOT是一個很有效率的工具，它的結構雖然簡單，但是可以用來處理非常複雜的事務。

- S (Strength) :組織的優勢
- W(Weakness) :組織的劣勢
- O(Opportunity) :組織外在的機會
- T(Threat) :組織外在的威脅



步驟二 訂定計畫目標

- 目標的功能

- 目標的層次—

 - (總)目標 (GOAL)

 - 子目標 (OBJECTIVE, TARGET, AIM)

- 目標的設定對象

 - 改變的性質與數量

 - 完成的時間

- 子目標的設定

 - 改變的內容

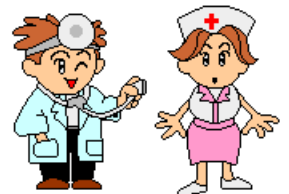
 - 改變的時間

 - 改變的量



衛生教育計畫具體目標與實施策略

- 經SWOT分析，診斷戒菸教育計畫中的危險與保護因子
- 訂定總目標
- 訂定具體目標目標與實施策略

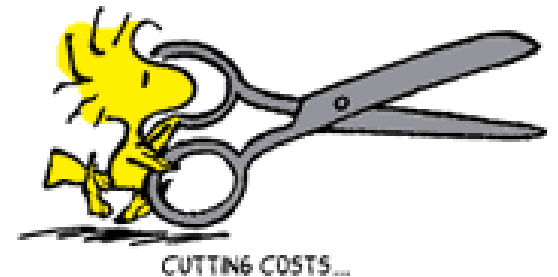


戒菸教育目標

1. 提供吸菸教職員生及家長菸害相關訊息，了解吸菸的影響。
2. 提供吸菸教職員生及家長各種戒菸教育計畫。
3. 協助教職員生產生戒菸、減菸行為。

步驟三 擬定戒菸教育計畫內容

- (一) 確定衛教對象、時間、地點
- (二) 訂定具體的教學目標
- (三) 設計單元教學活動
- (三) 靈活運用教學策略與方法
- (四) 選擇可運用的教學資源:教學影片、戒菸自助手冊、成功案例等



步驟四 評價

(一)影響(Impact)評價

學生因參與戒菸教育計畫而使CO值下降或產生戒菸行為。

(二)結果(Outcome)評價

學生因參與戒菸教育計畫而使健康狀態改善或其他相關結果。



CUTTING COSTS...

步驟五 列出期待的改變以及測量方法

- 全國目標：於民國101年時，降低吸菸率至34%（男性）、3%（女性）。
- 如臺東縣市目標
 - (1) 70%的民眾向給菸者說不
 - (2) 50%的吸菸民眾不再吸菸
 - (3) 50%的不吸菸民眾能主動勸阻正在吸菸的同儕不要吸菸

步驟六：設計學習經驗

例：1. 大眾傳播管道

2. 面對面宣傳

(1) 相關衛生單位種籽培訓研習營

(2) 戒菸研習營

(3) 教師教導學生

(4) 由衛教指導員在社區衛生委員會對有學齡子女之父母演講

步驟七：發展組織，分工及人員訓練

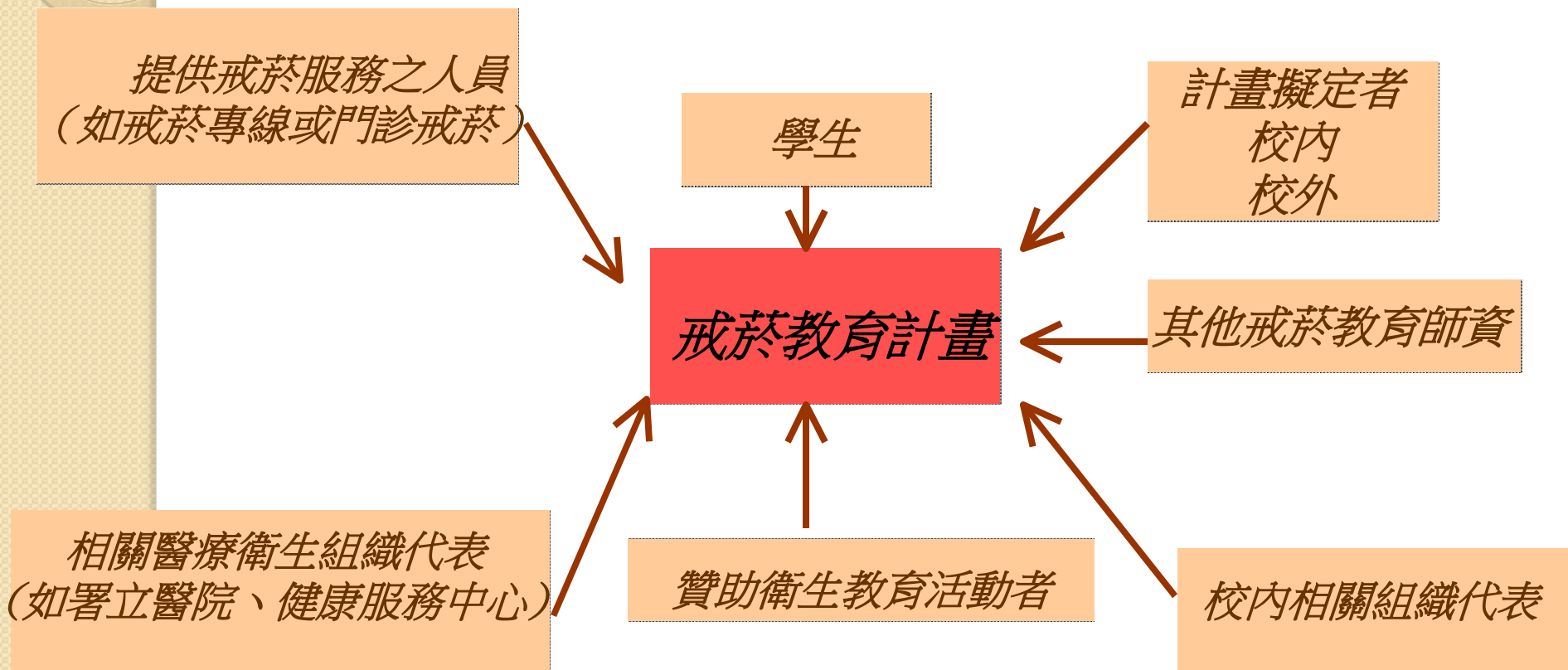
步驟八：設定預算及進度

計畫必須針對五個w的問題加以周詳考慮

- 為何要去做- **Why** 緣起
- 何時去做- **When** 目標
- 如何做- **How** 計畫內容
- 在何處做- **Where** 實施地點
- 誰去做- **Who** 權責區分



戒菸教育計畫參與者



◦ 戒菸教育校內外資源

法令與政策面

- 各校應貫徹菸害防制法第16條規定，校園內除吸菸區外全面禁止吸菸。
- 各校應自訂校園菸害防制計畫，加強校園安全巡邏稽查，取締教職員工生之吸菸行為，另結合當地衛生所及醫療機構開辦戒菸班，積極推動成為「無菸校園」。
- 透過校規、行政規範等，宣示與推動校園全面禁菸政策與支持性環境。

校內資源一

- 以健康促進學校及春暉專案委員為基礎，組織戒菸教育工作小組，鼓勵教師專業社群發展教材。
- 教職員工安排參與課間巡察，能降低校園菸害。
- 運用學生志工隊協助推動相關活動。
- 營造無菸校園之環境(融入各項活動、海報、紅布條立牌、校刊、電視牆、跑馬燈、網路資訊等宣導)

校內資源二

- 提供戒菸衛教輔導及轉介服務平台(健康中心)
- 人事規章明定教職員工遵守菸害防制法相關規定並納入聘任審核要點與
- 每年新進人員研習、校務會議說明，期以身作則，成為學生典範。

校外資源一

- 結合社區衛生局所及醫療機構共同推動，並舉辦吸菸教職員工生之 CO 檢測。
- 參與戒菸教育種籽教師培訓，強化教學設計與技能。
- 充分運用媒體（例如：民間團體製作之手冊、光碟或電子數位多媒體），強化菸害防制之宣導功能。

青少年戒菸教材

- 2005蓋菸有你的：菸害防制創意教學活動設計競賽成果手冊
- 菸害媒體識讀教學手冊：國小、國中、高中
- 台安醫院：清新戒菸計畫



校外資源二

- 結合相關計畫及爭取補助經費推動：
 - 教育部推動健康促進學校相關計畫
 - 國民健康署相關計畫
- Quit & Win
- 華文戒菸網、戒菸專線

董氏基金會華文戒菸網

瀏覽人數:11013956 加入我的最愛 繁體中文版 | 簡體中文版 董氏基金會 John Tung Foundation

華文戒菸網 E-Quit Chinese

戒菸小幫手 桌面程式

今天是戒菸的好日子: 2010/09/21

戒菸就趁現在
讓 A-Quit 陪你
度過戒菸的每一刻

Jolin 拒菸任務
加入任務
菸害防制法規定

戒菸服務

- 戒菸藥品, 真的有效
- 戒菸管道, 妙方多多
- 尼古丁成癮程度測試表

如何戒菸

關於我們 董氏基金會 菸害申訴 菸害新知 網站地圖

Google 站內搜尋

加入會員 會員登入

董氏基金會 菸害防制工作

我要捐款

謝謝您 不吸菸

廣告欣賞 網路短片

中華電信

拒菸文宣

菸害防制政策專區

- 菸害防制法 98年新規定
- 各國無菸環境現況
- 無菸家庭與典範

最新消息 更多消息 特別推薦

- 董氏強調, 將持續推動「拒絕違法販售菸品-需要你的...
- 「拒絕違法販售菸品」從補習街開始 直接面對販菸業...
- 北市9/1起「免費4週 戒菸藥物」加碼200名!!

戒菸必試

部落格 戒菸日記 名人拒菸史

精選 孫叔叔的部落格

清新臺北城 戒菸發發發

免費戒菸 200位 動作要快!

*菸害恐怖圖片、*戒菸方法提供、*戒菸藥物資訊

三個六三，戒菸有靠山

0800-63-63-63



+ 免付費戒菸諮詢專線：

0800-63-63-63

+ 行政電話：02-2886-6363

+ 中心傳真：02-2886-7373

+ 服務時間：週一至週六早上9點至晚上9點

+ 地址：台北市士林區中山北路4段16號（劍潭青年活動中心）

+ 中心網站：www.tsh.org.tw



青少年戒菸教育叢書介紹

「青春元氣」青少年戒菸教育 教材與光碟

本叢書共有六本，其中兩本是提供國中學校使用，有兩本是提供高中職學校使用，另兩本是國中及高中職學校共同使用。

✂ 國中組：

青春再出發：國中戒菸團體活動手冊

青春再出發：國中戒菸團體學員手冊

✂ 高中職組：

青春踢踏行：高中職戒菸團體活動手冊

青春踢踏行：高中職戒菸團體學員手冊

✂ 國中組及高中職組合用：

青春加油站：青少年戒菸個別輔導手冊

青春百科：青少年戒菸教育實務暨資源手冊



青少年戒菸教育叢書(教材與光碟)





青春百科：實務暨資源手冊

實務篇

- *需求評估
- *前置作業
- *規劃執行
- *成效評價
- *實務篇附錄

資源篇

- *青少年吸菸及戒菸現況
- *菸害知多少
- *戒菸面面觀
- *資源篇附錄

戒菸教育計畫之進行方式



學校戒菸教育計畫

小團體
活動

- *增進戒菸意圖動機
- *增加菸害認知
- *擬定戒菸策略
- *提升戒菸自我效能
- *戒菸成效評估

個別
輔導

- *配合戒菸團體課程
- *強化戒菸動機
- *戒菸支持系統
- *建立檔案持續追蹤

學校辦理戒菸教育方式之建議

- **城鄉差距**

- 都會型、班級數較多的學校：可自行辦理戒菸教育
- 偏遠地區、班級數較少的學校：可結合健體領域、綜合領域合作辦理小團體或個別輔導，亦可採學校聯盟的方式辦理。

- **資源多寡**

- 資源較多之學校：可安排完整之戒菸團體活動課程(12節課)，並搭配個別輔導。
- 資源較少之學校：可利用衛生所、醫療院所等校外資源合作辦理。

- **吸菸學生人數多寡**

- 小團體人數不超過10-15人，吸菸學生人數多時，建議可分梯次辦理。

- **初次或再次違反的吸菸學生**

- 初次違反：不得少於3小時之戒菸教育
- 一年內再次違反：得延長戒菸教育時數，可視情況通知家長或做家庭訪視，並可強化戒菸個別輔導。



戒菸團體課程

無意圖



意圖期



準備期



行動期



維持期

動機篇
資訊篇
健康體位篇



支持篇
計畫篇



成功篇



團體戒菸課程內容

國中組 - 課程名稱：青春再出發

模組名稱	授課節數	單元活動名稱	課程內涵
戒菸開步走	2	戒菸喜相逢 菸霧全記錄	- 認識團體成員，凝聚團體向心力。 - 瞭解團體成員的吸菸經驗與態度。 - 探究青少年的吸菸原因。 - 遵守團體規範並能發展出戒菸願景。 - 瞭解CO檢測的意義及實施方式。 - 學習紀錄檢視自我的吸菸狀況。 - 體會無喉患者心路歷程，進而珍惜健康拒絕菸害。
菸幕大進擊	2	菸幕後的事實 菸幕追追追	- 體會吸菸會影響了青春期青少年的生長發育。 - 探討吸菸對人體立即性的危害。 - 表達吸菸對自我生活上的影響。 - 瞭解修正菸害防制法的重要內容。 - 培養媒體識讀能力，以揭露菸商行銷技巧。
健康活力動起來	2	健康 UP UP UP 體控GOGOGO	- 評估個人心肺功能的情況。 - 瞭解吸菸對體能與運動表現的影響。 - 體會吸菸對於個人身體活動的影響。 - 瞭解戒菸過程可能產生的體重變化。 - 運用適當的體重控制方法，以因應戒菸過程中體重增加的問題。

團體戒菸課程內容(續)

國中組 - 課程名稱：青春再出發

模組名稱	授課節數	單元活動名稱	課程內涵
戒菸達人就是我	2	抗菸總動員 反菸大作戰	■探討戒菸對自己的好處和壞處。 ■學習各種有效的戒菸方法。 ■增進戒菸行動的信心。 ■體會同儕力量對戒菸者的影響。 ■尋求戒菸過程的支持系統。 ■訂定個人的戒菸計畫書。
踏上戒菸路	2	戒菸診療室 戒菸向前行	■增強個人戒菸自信與意志。 ■分析個人在戒菸行動過程面臨的阻力與助力因素。 ■瞭解戒菸行動過程產生的壓力、情緒、飲食問題。 ■探討對抗菸癮之因應方式。 ■練習戒菸有氧運動，提升個人戒菸行動的自我效能。
無菸新生活	2	無菸心情頌 清心好少年	■瞭解個人意志對於戒菸行動的影響。 ■認識戒菸過程的戒斷症狀及處理。 ■強化個人戒菸行動支持系統的方式。 ■能自我肯定並分享個人戒菸的成功經驗。 ■能堅定、持續個人的戒菸行動。
總節數	12		

團體戒菸課程內容(續)

高中職組 - 課程名稱：青春踢踏行

模組名稱	授課節數	單元活動名稱	課程內涵
菸霧 不瀾漫	2	當我們同在一起 戒菸一念間	1.認識團體成員，凝聚團體向心力。 2.增進參與學習活動的動機。 3.了解課程目標並建立團體規範。 4.了解個人吸菸的原因。 5.體會無喉患者心路歷程，進而珍惜健康，建立拒菸態度。
菸煙 相抱何時了	2	菸消雲散 菸煙一熄	1.了解吸菸對自身外表及生理的長期性危害。 2.了解吸菸對青少年在日常生活中在人際、社會、環境等的危害。 3.能說出吸菸的各種危害。 4.了解修正菸害防制法的觀念。 5.了解菸品行銷手法及建立媒體識讀之批判思考能力。 6.透過偶像及流行歌曲反菸的正向媒體範例，建立反菸的態度。
青春體能百 分百	2	體能大進擊 青春不要重	1.瞭解自己的心肺耐力現況。 2.體驗長期吸菸對個人呼吸系統功能的影響。 3.了解吸菸、戒菸對體能與運動表現的影響。 4.了解戒菸與體重的關連性。能運用體重控制的方法，因應戒菸後體重上升的困境。 5.體會運動的樂趣。

團體戒菸課程內容(續)

高中組 - 課程名稱：青春踢踏行

模組名稱	授課節數	單元活動名稱	課程內涵
健康路口 停看聽	2	菸癮攻防戰 無菸好自在	1.思考菸對現階段吸菸學員的意義與社會觀感。 2.吸菸行為的好處與壞處的衡量。 3.破除一般人與個人的戒菸迷思與障礙。 4.呈現戒菸行為所衍生的利益。
戒菸魔法 書	2	驅菸大法 戒菸練功坊	1.透過吸菸行為紀錄分享了解學員遇到的吸菸情境， 並思考各種引誘吸菸情境的解決對策。 2.了解拒絕技巧並演練。 3.認識並了解菸癮的戒斷症狀。 4.了解戒菸要訣並計畫戒菸。 5.進行戒菸行動的決心強化。
向煙癮說 Bye Bye	2	我一定要成功 健康風雲榜	1.能說出戒菸的方法。 2.透過戒菸計畫執行經驗，加強成功經驗以及了解失敗原因，以增強學員戒菸效能。 3.增強戒菸意志力。 4.強化並鼓勵學生戒菸意願。 5.透過回顧活動加強學員課程結束後繼續戒菸之效能。
總節數	12		

改變階段與戒菸輔導策略

改變階段	定義	戒菸輔導策略
無意圖期	未來六個月內沒有採取戒菸行動的打算	輔導過程強調菸害認知，使青少年能瞭解吸菸的影響，以提高戒菸的動機。會談初期，積極建立輔導關係，營造和諧氣氛及建立信任感。
意圖期	打算在未來六個月內戒菸	輔導過程強調青少年目前吸菸行為與菸害認知間的矛盾。
準備期	打算一個月內開始戒菸	討論戒菸方法、社會支持系統與菸癮復發等。
行動期	已有規律戒菸行為出現，但還沒有超過六個月	鼓勵小部分改變、討論戒菸初期遭遇的困擾。
維持期	已維持戒菸行為六個月以上	找出持續戒菸的誘因、增強戒菸自我效能。

5A5R原則與輔導要點

【模組一：動機篇】

戒菸開步走

1. 建立對吸菸行為的自我覺醒與發展戒菸動機。
2. 營造信任與安全的團體氣氛。
3. 主要內容：
 - * 凝聚共識
 - * 團體規範與願景
 - * 吸菸經驗與原因
 - * 吸菸迷思澄清
 - * CO檢測與吸菸紀錄



【模組一：動機篇】

戒菸開步走



學習目標：

- 1-1-1 認識團體成員，凝聚團體向心力。
- 1-1-2 擬定團體規範並發展戒菸願景。
- 1-2-1 自我表露吸菸經驗與對吸菸行為態度。
- 1-2-2 探究青少年的吸菸原因。
- 1-2-3 了解CO檢測的意義及實施方式。
- 1-2-4 學習紀錄與檢視自我的吸菸狀況。

青少年戒菸個別輔導手冊

42

青春加油站

```
graph TD; A[青春加油站] --> B[理論篇]; A --> C[實務篇]; B --> D[滿足青少年個別化的需求，強化青少年戒菸動機，提供個別化的協助，得到資訊與情緒支持]; C --> D;
```

理論篇

實務篇

滿足青少年個別化的需求，強化青少年
戒菸動機，提供個別化的協助，得到資
訊與情緒支持

感謝聆聽！ 敬請指教！！



2009年1月11日起，絕大多數室內公共及工作場所，
包含網咖、KTV、餐廳、樓梯間、計程車、車站、
會議室、主管辦公室、醫院、學校等

全面禁菸

違規吸菸者，毋需勸阻，最高可處 **一萬** 元罰鍰
場所負責人未張貼明顯禁菸標示，或提供菸灰缸、打火機，
最高可處 **五萬** 元罰鍰

詳細禁菸場所規定及戒菸資訊

[華文戒菸網](#)

[搜尋](#)

行政院衛生署、衛生署國民健康局、各縣市衛生局
永慶慈善基金會、吳尊賢文教公益基金會、董氏基金會

