

宜蘭縣 100 年度壯圍國民中學菸害防制教育推動成果報告

壹、實施計畫

一、學校背景：

本校位處於宜蘭縣壯圍鄉，是一所鄉下中型學校，三個年級共有 26 班（含特教班一班），學生數共 740 人，教職員工約 71 人；學區家長大部分屬於農產或勞工階層，普遍缺乏有益身心健康的生活習慣與觀念。

近年來，隨著快速的社會變遷，鄉下地區青壯年人口嚴重外移，導致整個家庭結構的改變；本校單親家庭及隔代教養學童比例逐年增高，學童之生活、學習與成長狀況須長期投注心力了解與關切。

本校菸害防制教育配合健康促進學校計畫，持續進行防治教育。

二、防制方針：

1. 訂定合理且具教育意義之管理辦法。
2. 學校課程中能加入有關於菸害防制之創意內容。
3. 利用綜合活動時間推動以菸害防制為主題之全校性活動。以藝文比賽及環境佈置，落實宣導普及，深化學生菸害防制的觀念。

三、實施策略：

建立無菸校園	(1)禁止學生及教職員在校園內吸菸。 (2)依照菸害防制法相關規定辦理對於吸菸之學生輔導「減量」或「戒菸」。 (3)清查違規吸菸學生，並建立名冊實施「戒除教育」。
舉辦各項活動加強 宣導吸菸、嚼食檳榔 之危害	(1)辦理菸害防治專題演講。 (2)辦理菸害防治海報比賽。 (3)辦理體育性活動，鼓勵接觸體育活動拒絕香菸。 (4)配合 63 禁煙節訂定每年 6 月為拒菸宣導月。 (5)以健康檢查方式推動菸害防制。
結合衛生單位和其 他機構推動校園及 社區香菸和檳榔健 康危害防治	(1)配合衛生所辦理菸害防制活動。 (2)結合家長會及學區商店，不販售香菸給青少年。

貳、學校推動成效

教育宣導與活動執行方式、內容及特色、相關資源運用、成效評量如前後測相關數據、學生諮商輔導（如戒菸教育）……

活動成果表：

日期時間	活動主題（名稱）	活動方式及內容	活動地點	參加對象	場次	參加總人次
100.05.04	菸害防治演講	專題講座	體育館	學生	一	514 人
100.05.16	戒菸小團體	戒煙小團體	學務處	抽菸學生	一	4 人
100.06.10	菸害防治海報競賽	藝文競賽	各班級	學生	四	68 人
100.06.13	菸害防治海報宣導	教育宣導	學務處前	學生	一	不限
100.10.20	戒菸小團體	戒煙小團體	學務處	抽菸學生	四	5 人

參、活動紀錄（照片花絮）

一、100.05.04 菸害防治講座



圖片說明：拒菸反毒宣導 李聰溢藥師



圖片說明：學生回答問題

二、100.05.06 戒菸小團體



圖片說明：小團體上課情形



圖片說明：一氧化碳吹氣檢驗

三、100.06.10 菸害防治海報競賽



圖片說明：拒菸海報



圖片說明：拒菸海報

四、100.06.13 菸害防治海報宣導



圖片說明：展示宣導



圖片說明：展示宣導

五、100.10.20 戒菸小團體



圖片說明：團體活動，健康 UP UP



圖片說明：分享吸菸的原因

肆、相關佐證資料（教材、海報、宣導單張……）

戒菸小團體教材

戒菸教育團體活動－『健康練功坊』模組課程教學

『健康練功坊』課程表

課程內容	日期	時間	負責教師	上課地點
模組一： 動機篇	9月13日 (星期二)	午休、第5節 (<u>12:30~14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組二： 資訊篇	9月20日 (星期二)	午休、第5節 (<u>12:30~14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組三： 健康體位篇	9月27日 (星期二)	午休、第5節 (<u>12:30~14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組四： 支持篇	10月4日 (星期二)	午休、第5節 (<u>12:30~14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組五： 行動篇	10月11日 (星期二)	午休、第5節 (<u>12:30~14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組六： 成功篇	10月18日 (星期二)	午休、第5節 (<u>12:30~14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室

戒菸教育學生個別輔導與追蹤表

編號	學生姓名	輔導教師	個別輔導與追蹤時間			
			第一次	第二次	第三次	第四次
1	陳×展	林麗莉	9月29日 (星期四) (<u>9:30~10:00</u>)	10月2日 (星期一) (<u>11:30~11:50</u>)	月 日 (星期) (<u> : </u> ~ <u> : </u>)	月 日 (星期) (<u> : </u> ~ <u> : </u>)

壯圍國中學校戒菸教育計畫成果摘要（戒菸班）

一、「健康練功坊」戒菸小團體紀錄表

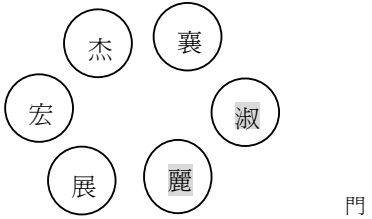
團體紀錄表一

紀錄者：林麗莉

單元主題	戒菸喜相逢	節數	第 1、2 節
時間	100 年 9 月 13 日	人數	5 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.認識你真好	說明團體目的	目的二一能在成員心中種下戒菸的種籽，建立成員抽菸、戒菸的正確觀念。 目的二為戒菸表現良好銷一支小過，成員頗為重視。	確認成員是否了解銷過與獎勵的程序。
	撲克牌暖身活動	最輸的人要做個表演給大家看。	邀請成員討論如果自己輸時，能表演的項目，撲克牌暖身活動時，成員互動良好。
2.我們的約定	訂定團體規範。	成員一開始不清楚該如何寫。	輔導員詳加說明舉例，成員先畫手的輪廓再邊思考自己認為在團體中應遵守的規範有什麼。
	團體規範說明	以獎勵方式鼓勵成員遵守團體規範。	歸納團體規範重點，並討論獎勵方式。
3.CO 檢測	說明 CO 檢測事宜	成員第一次使用，尚不得其要。	輔導員說明加示範，並於成員旁指導正確使用方式。

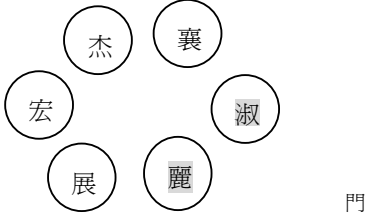
團體紀錄表二

紀錄者：林麗莉

單元主題	戒菸開步走	節數	第 1、2 節
時間	100 年 9 月 20 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.我○○，我不吸菸	引導成員用正向態度、方式取代吸菸情況。	成員舉不大出來例子。	輔導員舉例，並澄清成員負向的舉例。
2.吸菸老實說	讓成員回憶並寫下吸菸的經驗。	成員很努力回想並分享吸菸的經驗。	引導成員專心聆聽他人吸菸經驗，並分享自己是否有相同經驗。
3.CO 檢測	說明 CO 檢測事宜	成員使用 CO 檢測儀，會有氣不足的情況。	再給成員一次機會，並請成員站著吹氣。

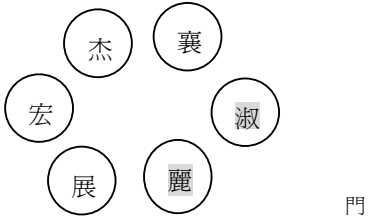
團體紀錄表三

紀錄者：林麗莉

單元主題	戒菸開步走	節數	第 1、2 節
時間	100 年 9 月 27 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.吸菸老實說	分享上週未分享完的吸菸史	成員仔細回想並分享	引導其他成員回想，並瞭解是否有相同的經驗。
2.菸是朋友嗎、吸煙黑白說	討論青少年吸菸理由與吸菸的迷思	成員很認真討論及分享自己吸菸的理由與迷思	讚美他們的投入，並引導思考是否還有其他方法可以達到吸菸理由的需求。
3.CO 檢測	說明 CO 檢測事宜	成員已較會使用 CO 檢測儀。	檢測後，瞭解成員當天吸菸情況。

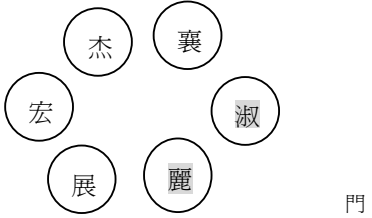
團體紀錄表四

紀錄者：曾淑鈴

單元主題	菸幕大進擊	節數	第 1、2 節
時間	100 年 10 月 4 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.健康疊疊樂	疊疊樂活動進行完 成員還想玩一次	成員對疊疊樂活動十分有 興趣，但對疊疊樂題目內容 要無注意	題目出現時領導者複述一次 加強成員的印象，讓成員快 速再玩一次。
2.掀開菸幕	讓成員討論吸菸會 造成的危害以及對 自我形象的影響	成員很認真討論及分享自 己吸菸對自己生理的影 響，如較喘、煙味重同學比 較不喜歡、痰多、手指變黃 等的影響	讓成員看到彼此因抽煙而有 相同的反應，也使成員覺察 他人對抽菸產生的負面感 受。
3.CO 檢測	CO 檢測前成員似乎 有偷抽菸，並以吃麵 包掩飾菸味。	成員有點害怕面對 CO 檢 測結果，會彼此觀看檢測值	檢測結果值較高，提醒成員 要控制煙量，儀器與身體都 不會騙人。

團體紀錄表五

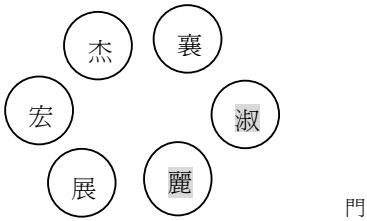
紀錄者：曾淑鈴

單元主題	菸幕大進擊	節數	第 1、2 節
時間	100 年 10 月 11 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.抽菸死亡筆記本	成員對死亡筆記本 中懲處對象記憶深刻	成員會注意影片中提及禁 菸區與罰款情形	在片中主角進行懲處吸菸者 時，複述處罰法條，提醒成 員勿犯。
2.新聞透視鏡 菸品大變身	讓成員討論個新聞 與吸菸罰則的關 係，並且利用各種菸 品廣告手法解析吸 菸的真相，以及煙商 的賺錢企圖	成員很認真參與廣告的目 的討論。	領導者鼓勵成員能看清菸商 的目的而能拒絕香菸。

3.健康樂透彩	好幾位成員想同時回答問題，有成員只答對部份答案。	成員爲了對樂透彩與拿金幣十分投入活動，而且能利用前面所學回答問題。	爲增加成員的參與意願，以軟磁鐵代替金幣，讓每位願意回答問題的成員，皆有機會拿到金幣。
4.CO 檢測	CO 檢測狀況駕輕就熟。	成員 CO 檢測結果，有些微降低	鼓勵成員吸菸減量成果

團體紀錄表六

紀錄者：曾淑鈴

單元主題	健康活力動起來	節數	第 1、2 節
時間	100 年 10 月 18 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.健康 UP UP	成員在掛上口罩時呼吸不順，不太想運動。	帶著口罩跳繩，成員覺得十分喘，甚至跳完已數分鐘仍覺得喘。	鼓勵成員參與體驗戴口罩運動的感覺，即使現在自己不會覺得呼吸上的不適，但不戒菸，未來也可能會出現老菸槍的症狀。
2.體控 GO GO GO	讓成員討論戒菸後可能出現的體重增加狀況。	此次成員有兩位前晚睡眠不足，因此精神不濟，但仍舊有參與討論活動。	提醒成員此次爲最後一次團體，希望成員能打起精神。
3.戒斷小百科	在播放戒斷症狀投影片時成員似乎不太專心。	雖看似不專心但在回答問題時成員能正確回答，表示仍舊有吸收到該聽的知識。	利用戒斷症狀的投影片，檢視成員吸收程度。並且鼓勵成員是著戒菸，讓身心更健康。
4.CO 檢測	CO 檢測狀況駕輕就熟。	成員 CO 檢測結果，有些微降低。	鼓勵成員吸菸減量，並朝戒菸邁進，有成員想嘗試一天不抽菸，鼓勵成員實踐想法!