

宜蘭縣立國華國民中學 98 學年度健康促進校園 ~學生戒菸教育實施計畫~

一、背景說明

本校位置處於宜蘭縣羅東鎮，是一所大型學校，七至九年級共有五十一班，學生數共 1762 人。由於近年來社會變遷快速，人口移入，家庭結構複雜化，本校原住民家庭、單親家庭及隔代教養家庭的學童，外籍配偶家庭等需高關懷家庭佔全校學生比例相當高，社區成員抽菸及吃檳榔情況嚴重，學童之生活、學習與成長難免受家長影響頗值得關切。以生理的觀點而言，正值身心轉變的青少年若吸菸，無疑是對其健康埋下定時炸彈，為保護青少年的健康，本校本著健康促進學校宗旨遂將「菸害防制」列為重要工作目標。

二、計畫目的

- (一)加強吸菸學生對吸菸健康危害的認知。
- (二)提升吸菸學生戒菸意願，並協助降低其吸菸量及戒菸。

三、計畫目標

參加本校戒菸教育課程結束後三個月的戒菸成功率須達 40% 以上，並關懷追蹤課後 3 個月、6 個月、一年；戒菸班學員課後滿意度達 90% 以上。

四、辦理之日期、時間、地點等

- (一)主辦單位：本校學務處。
- (二)協辦單位：羅東衛生所、本校生教組、健康促進學校經費。
- (三)參加對象：本校曾吸菸之學生，約 5 人。
- (四)實施方式：規劃戒菸衛教系列課程。
- (五)上課教室：本校綜合教室。
- (六)追蹤期間：99 年 5 月至 99 年 12 月
上課時間：週三中午 12 點 30 分至 13 點 30 分。
- (七)經費來源：羅東衛生所經費項下支出。
- (八)實施日期及課程內容：

日期	時間	課程主題	內容說明	講師
5/11 (二)	12:30 13:30	吸菸對健康的危害	1. 課前問卷、戒菸手冊 2. 影片引導-重生的機會 菸.草成分、菸害知多少、二手菸的危害 3. 長期吸菸對身體的傷害影響及造成的疾病、吸菸與不吸菸對器官的比較分析	護理師: 許美珠 蔡月美
5/20 (四)	12:30 13:30	香菸對身體危害與體驗活動	1. 香菸對身體危害與體驗活動 2. 選定「戒菸日」…擬定戒菸計劃及有效策略、戒菸對身體好處多.	護理師: 許美珠 蔡月美
5/26 (三)	12:30 13:30	吸菸期間的身心調適	1. 戒菸面臨生理心理社交問題如何化壓力為助力，迎接健康生活 2. 戒菸應避免的飲食、戒菸期營養須知、體重控制秘方、解開戒菸會變胖的迷失	護理師: 許美珠 蔡月美

五、實施策略與執行步驟

(一) 策略：

(1) 課程設計多元、活潑：採課堂授課、體驗活動、經驗分享等方式進行。

(2) 戒菸學員追蹤管理：每週至少一次追蹤學員戒菸成效、建立學員追蹤管理記錄表（含一氧化碳濃度測量值）、戒治成功學員名冊及戒治成功率統計表。以持續的關懷，不間斷的提供戒菸知識，輔佐以科學化的一氧化碳濃度測量方式，以期學員獲得最大助益。

(二) 執行步驟：

(1) 學員課前問卷調查及戒菸班課程評值。

(2) 授課多元且活潑吸引同學學習。

(2) 課程結束後定期追蹤管理記錄三個月。以持續的關懷，不間斷的提供戒菸知識，輔佐以科學化的一氧化碳濃度測量方式，以期學員獲得最大助益。

六、預期效益

參加本校戒菸班課程結束後三個月的戒菸成功率須達 40% 以上，並關懷追蹤課後 3 個月、6 個月、一年；戒菸班學員課後滿意度達 90% 以上。

七、獎勵辦法

1. 累積「青春榮譽榜」獎章 10 枚可兌換【精美禮物】一份。
2. 累積「青春榮譽榜」獎章 20 枚可兌換【超酷禮物】一份。
3. 累積「青春榮譽榜」獎章 30 枚可兌換【優質禮物】一份。
4. 累積「青春榮譽榜」獎章 40 枚得抵消小過一支。

八、經費預算表

經費項目	單位	單價	數量	金額	經費來源
禮品	份	0	10	0	羅東衛生所提供
文具類	元	1000	1	1000	羅東衛生所提供
CO 紙管	包	187.5	8	1500	國民健康局提供
CO 監測儀	台	0	0	0	羅東衛生所出借
總計				2500 元	

九、課程進度表

日期	時間	課程主題	內容說明	戒菸手冊進度
5/11 (二)	12:30-13:30	吸菸對健康的危害	1. 課前問卷、戒菸手冊 2. 青春榮譽榜規則說明 3. 影片引導-重生的機會 菸.草成分、菸害知多少、二手菸的危害 4. 長期吸菸對身體的傷害影響及造成的疾病、吸菸與不吸菸對器官的比較分析	1. 接受戒菸關懷回條 2. 課前問卷 3. 認識菸害(P7) 4. 我一定做得到 5. C.0 值紀錄 6. 家長戒菸同意書
5/20 (四)	12:30-13:30	香菸對身體危害與體驗活動	1. 香菸對身體危害與體驗活動 2. 選定「戒菸日」…擬定戒菸計劃及有效策略、戒菸對身體好處多.	1. C.0 值紀錄 2. 聊解自己(P5) 3. 我的十個戒菸理由 4. 戒菸的好處(P12) 5. 完成戒菸日誌第一週
5/26 (三)	12:30-13:30	戒菸期間的身心調適	3. 戒菸面臨生理心理社交問題如何化壓力為助力，迎接健康生活 4. 戒菸應避免的飲食、戒菸期營養須知、體重控制秘方、解開戒菸會變胖的迷失	1. C.0 值紀錄 2. 戒斷症候群(P15) 3. 戒菸招式(P17) 4. 課後問卷、課程滿意度 5. 完成戒菸日誌第二週
6/17 (四)	12:30-13:30	Q&A 時間		1. C.0 值紀錄 2. 完成戒菸日誌第三週
6/24 (四)	12:30-13:30	Q&A 時間		1. C.0 值紀錄 2. 完成戒菸日誌第四週
9 月份				追蹤 C.0 值紀錄
12 月份				追蹤 C.0 值紀錄

十、附件

1. 戒菸教戰手冊

2. 戒菸教育家長同意書
3. 青春榮譽榜
4. CO 值追蹤管理記錄表
5. 戒治成功率統計表
6. 戒菸教育學員課前問卷
7. 戒菸教育學員課程評值表

承辦人員： 生教組： 學務主任： 會計室： 校長：

中華民國九十九年四月二十六日

宜蘭縣立國華國民中學戒菸班學員 CO 追蹤管理記錄表

姓名	日期		CO 濃度	每日 吸菸量	吸菸情形 (符合者請✓)		合計減 菸量
					7 天內未吸菸	自戒菸班結束 迄今吸菸量	
		授課前					
		授課中					
		授課後					
		課後 3 個月					
		課後 6 個月					
		課後 12 個月					
		授課前					
		授課中					
		授課後					
		課後 3 個月					
		課後 6 個月					
		課後 12 個月					
		授課前					
		授課中					
		授課後					
		課後 3 個月					
		課後 6 個月					
		課後 12 個月					

說明：

1. 請填入實際測量之 CO 檢測值及每日吸菸量。
2. 請於課後三、六、十二個月，詢問學員的吸菸情形，並以勾選方式記錄，若未勾選者，視同戒菸失敗
※7 天內皆未吸菸之定義：從詢問時間點往前回推 7 天。

戒治成功率統計表

測量項目	追蹤時間			備註
	課後3個月	課後6個月	課後12個月	
點戒菸率				
持續戒菸率				

$$\text{※點戒菸率} = \frac{\text{自詢問的時間點往前回推7天皆未吸菸學員總數}}{\text{總學員人數}} \times 100\%$$

$$\text{※持續戒菸率} = \frac{\text{自戒菸班結束後迄今皆未再吸菸的學員總數}}{\text{總學員人數}} \times 100\%$$

宜蘭縣立國華國民中學 戒菸教育學員課前問卷

壹、吸菸現況：

1.你開始吸菸最主要的原因是：

- 好奇心 增進人際關係 舒解壓力 朋友邀約 長輩給菸 成熟的象徵
被強迫 生活無聊 覺得帥氣 菸品促銷廣告

2.你幾歲開始有吸菸的習慣？

- 9歲以下 10-12歲 13-15歲 16-18歲 19歲以上

3.過去30天，你吸菸的日子中，平均每天吸幾根菸？

- 少於1根 1根 2-5根 6-10根 11-20根 20根以上

4.與您同住的家人中是否有人吸菸？否 是，有_____人

5.您的好朋友中是否有人吸菸？否 是，有_____人

貳、戒菸狀況

1.你想要戒菸最主要的原因是：(可複選)

- 個人健康 家人反對我吸菸 女(男)朋友反對我吸菸 看到或聽到有關吸菸危害的報導 菸品價格高 學校要求 可以銷過 其他

2.你曾經戒菸幾次？(戒菸是指至少持續七日以上沒吸菸)

- 我沒有戒過菸(跳答第4題) 一次 二次 三次 四次 五次以上

3.你曾戒菸，後來再度吸菸最主要的原因為何？(可複選)

- 社交應酬 面臨壓力 情緒不好 生活無聊 不吸菸很難忍受(身體或心理) 周圍的人都在吸菸 其他(請說明)_____

4.你覺得未來自己可以戒菸成功最重要的因素為何？(可複選)

- 參加戒菸班課程 靠自己的意志力 朋友的支持 家人的支持 醫師建議
身體出現不適 其他(請說明)_____

參、基本資料

1.姓名：_____

2.學校：_____

3.性別：男 女

4.年齡：12歲以下 13歲 14歲 15歲 16歲 17歲 18歲 19歲以上

5.年級：國中一 國中二 國中三 高中(職)一 高中(職)二 高中(職)三

宜蘭縣立國華國民中學 戒菸教育學員課程評值表

親愛的學員們，您好

感謝您的參與，希望透過此次戒菸課程，對您在戒菸上有實質的幫助，另衷心盼望透過以下這一份問卷，能得到您給與我們最寶貴的建議與回饋，以提供我們做為日後改進之參考，感謝您的協助與支持！

敬祝您

身體健康 戒菸成功

健康中心 敬上

非常同意 同意 不同意 非常不同意

壹、課程評值內容

- | | 非常同意 | 同意 | 不同意 | 非常不同意 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.課程內容清楚實用 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.課程內容完整有系統 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.講師表達能力清晰，有助課程了解 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.講師能清楚明確解答學員問題 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.講師有良好的教學方法及態度 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.課程對我有實質幫助 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.課程增強我對戒菸行為之意願 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.課程時間安排恰當 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.上課場地設備安排良好 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.整體而言，我對此次戒菸班課程感到滿意 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.參加戒菸班課程迄今，我每日的吸菸量 | | | | |
| <input type="checkbox"/> 沒有改變 <input type="checkbox"/> 減少 1-3 根 <input type="checkbox"/> 減少 4-6 根 <input type="checkbox"/> 減少 7-9 根 <input type="checkbox"/> 減少 10 根以上 | | | | |
| 12.以下有哪些課程內容對您有幫助，並想更進一步了解？（可複選） | | | | |
| <input type="checkbox"/> 吸菸的危害 <input type="checkbox"/> 吸菸的原因 <input type="checkbox"/> 香菸的成份 <input type="checkbox"/> 戒菸的方法 <input type="checkbox"/> 拒菸的技巧 <input type="checkbox"/> 二手菸的危害 <input type="checkbox"/> 拒絕二手菸的方法 <input type="checkbox"/> 戒菸與運動 <input type="checkbox"/> 戒菸與飲食 <input type="checkbox"/> 戒菸與壓力 <input type="checkbox"/> 菸害防制法規 <input type="checkbox"/> 其他_____ | | | | |
| 13.你覺得學校菸害防制教育用什麼方式進行比較能吸引你參與？（可複選） | | | | |
| <input type="checkbox"/> 專家演講 <input type="checkbox"/> 使用輔助教材(如：小冊子) <input type="checkbox"/> 學校張貼海報 <input type="checkbox"/> 單獨課程(如：護理或健康)教學 <input type="checkbox"/> 在現有課程中(如：生物、自然科學)融入教學 <input type="checkbox"/> 運用競賽方式 <input type="checkbox"/> 其他_____ | | | | |

國華國中 98 學年度健康促進校園~學生戒菸教育家長同意書

親愛的家長您好：

依據菸害防制法第 15 條第一項之規定：『高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目之場所為全面禁菸場所。』。

★ 第 11 條第一項之規定：『未滿 18 歲者，不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸煙。』另第 28 條規定：『違反菸害防制法第 11 條第一項規定者，應令其接受戒菸教育；行為人未滿十八歲且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。無正當理由未依通知接受戒煙教育者，處新台幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。』
兒童及少年福利法第 55 條第 1 項：「情節嚴重者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰」。

並依據戒煙教育實施辦法第四條：『學校及矯正機關戒煙教育應由各該學校或矯正機關辦理。』另第二條第二款：『戒菸方法之教導不得少於二小時，反菸、拒煙之宣導不得少於一小時。』第三款：『一年內再違反之未滿十八歲吸煙者，得延長前項時數。』

貴子弟 因 98 學年第二學期在學校疑似或有抽煙紀錄，因此必須接受戒煙教育，本校為協助學生遠離菸害，茲定於 99 年 5 月至 6 月於本校健康中心辦理『健康促進-戒菸教育』活動，請務必督促貴子弟參加。吸菸不僅增加青少年日後罹患慢性疾病或癌症的機率，也會影響他們現在的運動能力與心肺功能。依據近年國內研究結果顯示，青少年吸菸比率及吸菸量快速增加，國中階段更是從嘗試吸菸到固定吸菸的高峰時期，所以國中是一個學習拒絕菸害與不吸菸的重要時期。

在此期盼您支持貴子弟參加本項活動，若有任何建議或問題，請您致電通知，連絡電話：9517913 轉 309 健康中心，非常謝謝您的合作與支持。

注意事項：

- 1、 貴子弟將接受菸害輔導課程，利用午休在學校舉行，每次約 1 小時共計 3 小時。
- 2、 貴子弟應交回戒菸教育手冊，敬請給予關心、鼓勵並簽名。
- 3、 戒菸課程結束後，仍將定期追蹤戒菸成效並檢測 CO 值。

敬祝 安康！

撕下回條後
請交回
健康中
心

本人_____（家長簽名）同意子女_____參加國華國中 98 學年度健康促進校園~學生戒菸教育活動，並於子女返家後仍繼續關心與支持戒菸。

日期：____年____月____日

宜蘭縣立國華國民中學 學務處 敬上

宜蘭縣立國華國民中學 98 學年度 5 月份戒菸教育

戒菸個案基本資料

填寫日期： 年 月 日

戒菸個案基本資料	姓名		生日	年	月	日	電 宅：
	地址：					話	手機：
	吸菸情況	已吸菸_____年，最近一個月內每天____包（_____支）					
	過去一年幾次內戒菸超過 24 小時			<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有_____次			
家族成員是否有吸菸	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是						
	<input type="radio"/> 爸爸 <input type="radio"/> 媽媽 <input type="radio"/> 爺爺 <input type="radio"/> 奶奶 <input type="radio"/> 兄姐 <input type="radio"/> 弟妹 <input type="radio"/> 其他_____						
菸品來源： _____							
買菸品的金錢來源： _____							