

# 新竹市 108 學年度學校衛生與健康促進計畫

## --中心學校光華國中推動無菸拒檳成果報告

### 壹、議題分析

本市自推動無菸拒檳健康促進學校多年以來，在菸害與檳榔的防制成效多有進展，但隨著社會的變遷，新興的電子煙的出現與日益盛行，在菸害防制上我們也面臨了新的課題。電子煙潛在多種危害，在食品藥物管理署檢測結果顯示，近八成的電子煙都含有尼古丁，容易讓人成癮，比紙菸更容易導致中風及心血管疾病，並含有多種致癌物，還有爆炸的風險，其健康危害更勝於紙菸。

新竹市政府於 106 年 11 月 15 日公佈生效施行「新竹市電子煙管理自治條例」，其對電子煙的規範完全仿照菸害防制法之規定，包含禁菸場所全面禁止吸食電子煙或攜帶點燃電子煙；違者最高處 1 萬元罰鍰；未滿十八歲者不得使用或持有電子煙，違者應接受戒菸教育；任何人不得供應電子煙予未滿十八歲者，違者最高處五萬元罰鍰；配合本管理自治條例施行，電子煙防制有了更明確的法令依歸，而電子煙危害及法規的宣導亦是今年度菸檳防制的重點項目之一。

這幾年宣導反菸拒檳時，一定會加入電子煙宣導，但也出現了反面的問題，原本有些同學對電子煙較不了解，因為宣導電子煙而產生好奇而去嘗試。因此了解學生對電子煙的認知及使用情形的使用現況，再找出更洽當的策略宣導，做為日後推行各項菸害防制政策之參考。

當然持續推動各項菸檳防制整合性策略，包含菸檳防制議題納入課程實施，以提升國中小學生對菸檳危害的正確認知，並強化學生對拒絕菸與檳榔的健康技能，輔以辦理各項反菸拒檳藝文活動與宣講，增強反菸拒檳的意識，推動各校制定相關健康政策，提供無菸檳校園的健康環境，另外對吸菸學生提供戒菸教育，要求嚼檳榔學生參與戒檳，期使學生吸菸率及嚼檳率能降至設定標

準以下，也希望能透過學生將無菸拒檳的觀念帶回家庭，推廣至社區民眾。

## 貳、全市無菸拒檳指標

根據歷年來的實施成效，並加入新興電子煙議題，經菸檳校群共識會議討論決議 108 學年度全市國中小無菸拒檳成效指標如下：

1. 本市無菸校園率及無檳校園率達 100%。
2. 學生反菸拒檳的能力後側達 95%。
3. 反菸拒檳課程融入國中小學校課程，學生正確認知率達 85%以上。
4. 吸菸學生參與戒菸率達 90%。
5. 學生吸菸率 3%以下。
6. 家人在學生面前吸菸比率降低 5%。
7. 校園二手菸暴露率 5%以下。
8. 學生電子菸使用率 5%以下。
9. 學生嚼檳率國中 0.5%、國小 0.2%以下。
10. 嚼檳學生參與戒檳率達 100%。

## 參、計畫實施策略（含組織運作）

一、本議題推動小組成員如下表。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
總召集人- 光華國中校長	宋雨親校長	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
指導教授- 私立元培科技大學	洪兆嘉	輔導本中心議題夥伴學校之運作及知能諮詢
地方輔導委員	鄭明谷校長	輔導本中心議題夥伴學校之運作及知能諮詢
地方輔導委員	陳彥宇校長	輔導本中心議題夥伴學校之運作及知能諮詢

主任委員- 光華國中學務主任	胡嘉森	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
主任委員- 光華國中教務主任	張佑誠	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
主任委員- 光華國中總務主任	吳容茹	協助健康促進計劃環境建置之事宜，社區及學校資源之協調整合。
委員- 光華國中衛生組長	許富楠	負責營造維持校內健康促進活動之規劃及執行，宣傳及工作執行。
委員- 南華國中衛生組長	劉嘉如	負責營造維持校內健康促進活動之規劃及執行，宣傳及工作執行。
委員- 內湖國中衛生組長	張雅惠	負責營造維持校內健康促進活動之規劃及執行，宣傳及工作執行。
委員- 香山國小衛生組長	李平鴻	負責營造維持校內健康促進活動之規劃及執行，宣傳及工作執行。
委員- 光華國中資訊組長	洪瑋懋	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
委員- 光華國中訓育組長	盧德文	協助各項宣導及學生活動之推展。
委員- 光華國中護理師	黃律馨	負責健康促進相關活動的推動及統籌，策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員- 光華國中護理師	彭怡婷	負責健康促進相關活動的推動及統籌，策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員- 光華國中會計主任	王秀鳳	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項藝文活動、知能研討進修、策略改進及相關經費申請
諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項研習講師、醫療、諮詢資源及相關服務
諮詢單位	新竹市校外會	協助提供各項諮詢資源及相關服務

## 二、計畫實施策略

依據 WHO 健康促進學校六大範疇，規畫本議題推展計畫之執行內容與實施策略如下：

項次	推動範疇	實施內容	實施時間
一	健康政策	1、推動各校組成健康促進工作團隊，制定實施計劃。 2、各校制定菸害檳榔防治政策，及菸害檳榔防治小組。 3、落實健康教育教學，辦理教師菸檳相關研習，強化教師菸檳防制教學知能。	108.08
二	物質環境	1、各校校園張貼反菸拒檳相關標語與海報加強宣導。 2、製作校園及教室內菸害檳榔防制專欄。 3、訂立校園管理辦法，營造學校無菸、無檳校園環境，維護健康生活。	全年 辦理
三	社會環境	1、透過反菸拒檳相關議題宣講、辦理反菸拒檳藝文競賽等活動，強化學生反菸拒檳意識，進而轉化成同儕影響力。 2、推動教師反菸拒檳作為學生榜樣，增強學生的認同感。 3、推廣無菸、無檳家庭，以家庭的影響力強化學生反菸拒檳意識。 4、利用家庭聯絡簿、校刊、學校網站等，分享宣導菸檳防制訊息，推廣無菸檳環境。	全年 辦理
四	健康技能	1、實施教學活動，教導學生對於菸與檳榔的拒絕技能。 2、透過課程讓學生思考評估使用菸與檳榔對自己身心以及人際互動的影響，學習以適切的舒壓方式及健康的休閒活動代替菸檳的使用，做出拒絕菸檳的正確決定。 3、透過課程教學增強學生對於檳相關議題媒體識讀能力與科	108.8 -109.07

		技資訊運用能力。 4、透過反菸拒檳藝文競賽活動，提供學生公開表達反菸拒檳意識的機會，並發揮創意達宣導之效。	
五	健康服務	1、輔導各校辦理戒菸教育，成立戒菸班、戒檳班。 2、協助各校提升健康中心功能。 3、協助辦理體育相關活動，推廣健康休閒活動。	108.8 -109.07
六	社區關係	1、結合社區資源，協助推廣相關菸檳防制活動、董氏基金會「拒菸舞士-在我班」活動），展現全民拒菸意向。 2、利用家長會日辦理無菸家庭及拒檳宣導活動。 3、利用校慶或特殊節日（如母親節、禁菸節、父親節）辦理反菸拒檳宣導活動。 4、協同衛生局或校外會進行宣導，將文宣品發放各校有吸菸學生之家庭。 5、鼓勵吸菸家庭參加戒菸活動、門診。	108.8 -109.07

## 肆、無菸拒檳實施成果暨分析探究

### 一、辦理會議及研習

(一)辦理菸檳校群第一次共識會議，時間:108.9.24 地點:光華國中校長室。

內容:訂定 108 學年度新竹市健康促進計畫菸檳防制議題指標，研擬問卷內容。

(二)辦理菸檳校群第二次共識會議，時間:108.12.18，地點:光華國中校長

室。討論內容:分析「新竹市 108 學年度無菸拒檳議題問卷」前測結果，探討介入策略，分享無菸拒檳議題行動研究內容及推動經驗交流。

(三)辦理菸檳校群第三次共識會議，時間:109.6.18，地點:光華國中校史

室。討論內容:分析「新竹市 108 學年度無菸拒檳議題問卷」前、後測結果，學年度推動無菸拒檳議題計畫實施成效發表、檢討與建議。

二、全市各國中小本學年度合計辦理無菸拒檳主題相關活動，因今天疫情關係，大都以簡單宣導為主。演講、親職講座、教師增能講座、班級宣導、校內藝文競賽（包含作文、書法、漫畫、海報、創意標語、演講、四格漫畫等），戶外宣導活動（包含社區反菸掃街、等），以及其他創意活動如、班會討論、網路大會考、舞蹈比賽、無菸家庭聯署、創意遊行、戒菸班、社區 CO 檢測、影片欣賞等等，宣導活動形式多元豐富，讓大家有更多接觸機會。本年度推廣宣導校園無菸拒檳活動合作單位，計有台大醫院新竹分院、馬偕醫院新竹分院、新竹國泰綜合醫院、國軍空軍醫院、元培醫事科技大學、新竹市衛生局國民健康科、各區衛生所等。

三、辦理菸檳藝文競賽活動

108.12-109.03.辦理全市國中小菸害防制海報及拒檳創意標語海報比賽，各校踴躍參加，總計收件國小組 60 件，國中組 60 件，再分為反菸組、拒檳組，各組除錄取前三名各 1 件外，再錄取國小組佳作 9 件，國中組佳作 9 件。

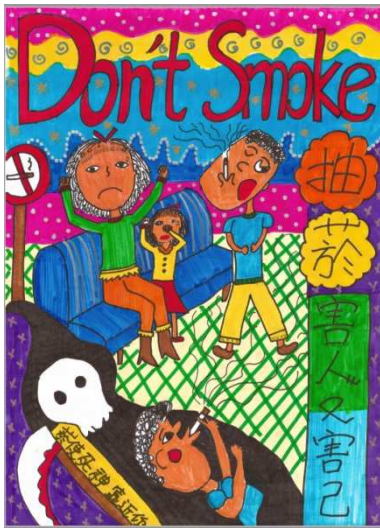
類別	名次	學校	姓名	指導老師
國中反菸海報	第一名	三民國中	鄒昕彤	王香燮
	第二名	培英國中	姜凱文	莊美玲
	第三名	竹光國中	包心如	謝亞傑
	佳作	三民國中	宋怡瑩	曾秋華
	佳作	南華國中	蘇郁晴	王暉翔
	佳作	光武國中	王翊瑄	廖純郁
	佳作	建華國中	詹宜臻	黃怡婷
	佳作	培英國中	黃嘉萱	葉心怡
	佳作	三民國中	陳芊榕	吳春慧
	佳作	虎林國中	林郁琇	涂又今
	佳作	光武國中	鄧詳馨	廖純郁
	佳作	香山高中國中部	林宥璇	王貝莉

類別	名次	學校	姓名	指導老師
國中拒檳標語	第一名	三民國中	許嘉妍	呂佩蓓
	第二名	光武國中	王萱暘	廖純郁
	第三名	光華國中	林郁凌	王靜鴻
	佳作	三民國中	鐘宜臻	卓可欣
	佳作	竹光國中	姚沛欣	林妍希
	佳作	光華國中	李幸臻	葉艷靜
	佳作	香山高中國中部	楊佳鈴	王貝莉
	佳作	新科國中	林彥宇	戴嘉蕙
	佳作	新科國中	陳宣霓	胡淨羽
	佳作	內湖國中	蔡尚恩	陳孟良
	佳作	竹光國中	吳依霖	林妍希
	佳作	新科國中	王姿清	黃鳳儀

類別	名次	學校	姓名	指導老師
國小反菸海報	第一名	頂埔國小	莫和睿	李思怡
	第二名	民富國小	黃易凱	涂芳瑜
	第三名	東門國小	楊沛敏	林思旻
	佳作	三民國小	王靖璇	宋文菊
	佳作	茄苳國小	郭昀臻	陳思仔
	佳作	關東國小	黃湘涵	李美慧
	佳作	三民國小	張郁晨	林麗文
	佳作	民富國小	陳璿	涂芳瑜
	佳作	三民國小	張睿綺	林麗文
	佳作	建功國小	廖浚亞	蔡靜芬
	佳作	港南國小	王佑如	李怡青
	佳作	關東國小	趙威皓	江昀潔

類別	名次	學校	姓名	指導老師
國小拒檳標語	第一名	茄苳國小	許芸蜜	陳思仔
	第二名	建功國小	侯秋睿	張雅芳
	第三名	東門國小	陳泓蓁	徐百誼
	佳作	建功國小	朱雁迪	賴亭愷
	佳作	北門國小	范均愷	沈嘉莉
	佳作	龍山國小	王敏瑄	辜美虹
	佳作	龍山國小	連振翔	辜美虹
	佳作	頂埔國小	林欣樂	王琇玲
	佳作	建功國小	賴品竹	陳佩真
	佳作	龍山國小	吳雨恬	辜美虹
	佳作	東門國小	彭唯慈	林旭政
	佳作	三民國小	謝宇恩	吳青宜







#### 四、全市菸檳防制問卷前後測成效分析

問卷前測填答時間:108 年 10 月 7 日至 108 年 11 月 15 日。

問卷後測填答時間: 109 年 4 月 1 日至 109 年 5 月 22 日。

實施對象:國小組為高年級(5、6 年級)2 班，抽測人數計 1947 人；國中組為七年級 2 班，抽測人數計 638 人，共計抽測 2553 人。

#### 108 學年度全市健康促進反菸拒檳議題問卷統計結果

年級	反菸拒檳教育率		學生吸菸率		吸菸學生參與戒菸教育率		學生電子煙使用率		校園二手菸暴露率		家人在學生面前吸菸比率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
國小 5 年級	70.14%	77.53%	1.59%	0.70%	100%	100%	1.19%	0.90%	29.39%	26.50%	38.73%	32.70%
國小 6 年級	72.60%	78.09%	1.07%	0.65%	100%	80.0%	1.17%	0.43%	28.36%	25.03%	40.83%	34.30%
國中 7 年級	73.42%	80.53%	1.88%	0.48%	100%	100%	0.47%	0.48%	27.59%	21.35%	42.79%	40.29%

年級	學生嚼檳榔率		嚼檳榔學生參與戒檳教育率		學生反菸拒檳的能力		無菸校園率		無檳校園率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
國小 5 年級	0.89%	0.40%	33.33%	100%	93.94%	96.46%	90.27%	93.90%	85.00%	92.80%
國小 6 年級	0.64%	0.65%	100%	50.0%	94.34%	95.05%	93.92%	96.87%	93.28%	95.15%
國中 7 年級	0.31%	0.16%	100%	0%	94.96%	96.25%	89.34%	94.70%	87.77%	96.31%

- 1、學生菸檳正確認知率部分，國小前測 79.02%，後測 86.85%；國中前測 83.34%，後測 91.22%，均達指標 85%之上，而且比 107 學年度進步許多。分析問卷中答題情形，發現「電子煙不是一種合法的戒菸藥物」答對率國小 78.21%，國中也僅 86.84%；「電子煙無需燃燒煙草，仍會產生可造成心血管疾病與肺部損傷之焦油、一氧化碳、甲醛等常見之菸煙排放物」答對

率國小更僅有 69.75%，國中也僅 76.73%，雖然還是偏低，但已比 107 學年度的六成多進步，可見宣導的效果是慢慢可以看見的。而社會上電子煙普及率越來越高，網路上如 FB、、、等電子媒體，可以看到販售的情況，呼籲整府單位要多加查察，而學校單位持續加強宣導的重點，並且防止學生去嘗試。

菸檳正確認知率(問卷 1~7 題)後測各題答題正確率

	前側		後側	
	國小	國中	國小	國中
1.我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違者受罰。	89.96	89.50	94.87	96.15
2.菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因？	82.4	88.56	93.205	97.59
3.二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等？	81.49	80.25	88.59	92.13
4.我國菸害防制法規定室內工作與公共場所全面禁止吸菸？	85.55	86.68	90.505	93.90
5.電子煙是一種合法的戒菸藥物？	71.74	78.21	82.85	86.84
6.電子煙無需燃燒煙草，因此不會產生可造成心血管疾病與肺部損傷之焦油、一氧化碳、甲醛等常見之菸煙排放物？	57.595	69.75	65.41	76.73
7.檳榔子本身及檳榔中的添加物（如：紅灰、白灰、荖葉及荖花）都會致癌。	84.39	90.44	92.51	95.18
反菸拒檳教育率	79.02	83.34	86.85	91.22

- 2、全市國中小學生吸菸率前、後測皆在指標 3%以下，其實可以發現現在學生抽菸的比例有大幅度的下降，對於我們落實菸害教育有很大的鼓勵，但值得注意的是國小的比例比國中高，也顯示嘗試抽菸的年紀有下修的趨勢。

	國小(前測)	國中(前測)	國小(後側)	國中(後側)
學生吸菸率	1.33%	1.88%	0.68%	0.48%
吸菸學生參與戒菸教育率	100%	100%	90%	100%

- 3、吸菸學生參加戒菸率，由問卷的結果，曾抽菸的學生在學校被發現的比例不高，應多為在校外嘗試，而且與學校反映過來的結果有異，校方只要發

現，都有做戒菸教育，所以比例未達目標，推測應為學生誤答。

- 4、電子煙使用率，測得結果學生電子煙使用率國小前測 1.18%，後測 0.67%，國中前測 0.47%，後測 0.48%，目標學生電子菸使用率 5%以下已達成，而且比例已經很低，顯示本年度積極宣導電子煙危害，確實減少學生嘗試電子煙使用率。

	國小(前測)	國中(前測)	國小(後側)	國中(後側)
學生電子煙使用率	1.18%	0.47%	0.67%	0.48%

- 5、校園二手菸暴露率指標設定須在 5%以下，但本市國中小今年校園二手菸暴露率高達 25%左右，顯示校園二手菸問題仍待改進。

從問卷中發現二手菸來源多為校外人員(約佔 20%)。由此可見，仍需對一般民眾多加強宣導菸害防制法中「國中小校園全面禁菸」之規定，落實校園禁菸罰則，才能更有效達到無菸校園目標。

但對於實際情況來說，校內抽菸的比例並沒有這麼高，所以實際訪問學生對於題目「過去七天的上學期間，在學校內看到有誰吸菸？」的理解，雖然去年就有這樣的問題，今天並針對題目做修改，但發現還是不少學生對於時間、地點的誤解，造成對答題的錯誤不少。相信學校均有推行校園禁菸政策，而且也都落實，未來將針對題目進行修改，以更接近實際地狀況。

校園二手菸暴露率問卷調查結果

	國小(前測)	國中(前測)	國小(後側)	國中(後側)
校園二手菸暴露率	28.88%	27.59%	25.77%	21.35%
校外人員(家長、施工工人、訪客等)	23.96%	25.39%	21.45%	19.26%

- 6、家人在學生面前吸菸比率本年度本市指標設定需降低 5%，今年國小前測 39.78%，後測 33.5%，國中前測 42.79%，後測 40.29%，國小有達到設定需

降低 5%，而且也比 107 學年度降低，爸爸抽菸的比例也必去年問卷低，不過整體家庭二手菸暴露率不低，顯示「無菸家庭」的觀念仍需積極宣導。

	國小(前測)	國中(前測)	國小(後側)	國中(後側)
家人在學生面前吸菸比率	39.78%	42.79%	33.50%	40.29%
爸爸	13.59%	14.89%	13.71%	13.96%

7、學生嚼檳率指標設定國中須達 0.5% 以下，國小部分學生嚼檳率需在 0.2% 以下，而問卷調查結果數據顯示嚼檳率國小前測 0.77%，後測 0.53%，國中前測 0.31%，後測 0.16%，國中於後測已達標準；而國小學生嚼檳率未達標準，而且比例也比國中高，相同的問題，對於嚐試的情況也有向下的趨勢，所以國小的宣導也要更為積極。針對填嚼食檳榔的學生，各校均有施行個別輔導措施，在進行訪談時發現這些學生為誤填或故意亂填，並無嚼食檳榔行為，此情形值得我們在引用問卷結果時多加注意。

	國小(前測)	國中(前測)	國小(後側)	國中(後側)
學生嚼檳榔率	0.77%	0.31%	0.53%	0.16%
嚼檳榔學生參與戒檳教育率	66.67%	100%	100%	0%(無人)

8、嚼檳學生參加戒檳率需達 100%，後測皆有到達 100%(國中後側 0 人)。

9、學生反菸拒檳的能力指標後側達 95%，但由於今年度測得結果本市反菸能力前測已高達 94.14%，後測 95.76%；國中前測 94.76%，後測 96.25%，均有達到目標。學校教師的上課教授，同學們對於反菸拒檳的能力都有一定的水準。

	國小(前測)	國中(前測)	國小(後側)	國中(後側)
學生反菸拒檳的能力	94.14%	94.96%	95.76%	96.25%

無菸校園率	92.10%	89.34%	95.39%	94.70%
無檳校園率	89.14%	87.77%	93.98%	96.31%

- 10、無菸校園率及無檳校園率在問卷調查進行前測時發現，本市國中小皆各自訂立該校無菸校園、無檳校園管理辦法，校規中亦有訂立罰則，同時在校園開放時間也會請校園警衛對來訪社區民眾實施菸檳宣導。另在上下學時段，也會對來接送孩子的家長實施反菸拒檳宣導，落實校園人行步道禁菸之法律規定，全市無菸校園率、無檳校園率皆達100%。

## 伍、執行成效檢討與建議

- 一、今年度問卷菸檳知識題答題正確率已比去年提高，電子煙問題答對率也有提高，但依然是電子煙的部分要再加強，所以電子煙相關知能的宣導是未來需加強的部分。
- 二、學生嚼檳率國小前測0.77%，後測0.53%，未達標。雖然嚼檳率指標之設定非常嚴格，但鑑於嚼食檳榔對國人健康的危害甚鉅，仍應努力推動各項宣導，更徹底的落實拒檳教育，期使本市國中小學童皆能遠離檳榔危害。另反菸拒檳的宣導要往國小紮根，期許國小的知識更健全。
- 三、校園二手菸暴露率指標設定須在5%以下，但本市問卷皆為25%左右。依然是學生對題目的認知，造成比例偏高。未來在請學生回答問卷時，要請各校在特別提醒題目的意思，因為未來有更準確的數據。
- 四、針對家庭的部分，家人在學生面前吸菸比率高達40%左右，其中父親的比例有13%之多，今年後半來因為疫情的關係，活動都停止辦理，也是有所影響，而家庭這一個部份也是校方比較難深入的地方。而今年度內湖國中於寒假時做了無菸家庭、禁菸就贏的活動，藉由學生回家紀錄家裡的人抽菸，並共同協助戒菸，以達到減量，成效推動相當良好，可做為其他學校的借鏡，往後也可試試看有無其他可以深入家庭的方法。

## 陸、活動成果照片



辦理新竹市菸、檳危害防制校群第一次共識會議(108.9.24)



辦理新竹市菸、檳危害防制校群第二次共識會議(108.12.18)



辦理新竹市菸、檳危害防制校群第三次共識會議(109.6.18)



健康促進無菸拒檳議題電腦問卷施測



校門口張貼禁菸標示，讓家長及社區一起參與以實際行動禁菸。



操場設置無菸檳布條，讓家長及社區一起參與以實際行動禁菸。





健康中心布告欄，公告健康資訊及菸癮防制、戒菸等資訊。



布告欄，張貼海報，公告最新消息，加強宣導。



辦理全市反菸海報、戒菸標語競賽，藉由同學們的繪畫，進行宣導。



辦理全市反菸海報、戒菸標語競賽，藉由同學們的繪畫，進行宣導。



請校外會教官以電子煙實物，讓學生了解電子煙的運作，從中了解可能的危害，與相關的法律知識。



請校外會教官以電子煙實物，讓學生了解電子煙的運作，從中了解可能的危害，與相關的法律知識。





落實防菸、拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸及嚼食檳榔。



菸檳相關宣導活動，教職員積極共同參與。



八年級反菸拒檳講座，讓學生了解菸檳對身體的危害，並且介紹新興電子煙，讓學生了解，不要嘗試。(108.12.19)



七年級反菸拒檳講座，讓學生了解菸檳對身體的危害，並且介紹新興電子煙，讓學生了解，不要嘗試。(109.3.26)

108年新竹市菸害防制網路大會考  
不吸菸我行，青少年向菸 say NO

新竹市政府 新竹市衛生局

菸害防制活動宣導說明 | 菸害防制Q&A | 菸害防制測驗 | 得獎名單 | 領獎方式與期限

菸害防制測驗

請確實填寫下列資料，以利通知得獎者(請填寫手機號碼以利用簡訊通知)中獎者。(標示\*為必填)

*姓名:	<input type="text"/>
*性別:	<input checked="" type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女
*信箱:	<input type="text"/>
*電話:	<input type="text"/>
*組別:	<input type="text"/>
*驗證碼:	<input type="text"/>

推動青少年菸品、電子煙危害健康及菸害防制法規認知網路大會考活動，讓學生對法規有更多了解。



學生大使，進行學校周邊打掃，撿拾菸蒂，清潔環境。





訓練反菸拒檳學生大使，利用時間在街上進行宣導遊行，並撿拾菸蒂垃圾。



反菸拒檳學生大使，到附近便利商店進行「未滿18歲，不可賣菸給我」宣導。



反菸拒檳標語打卡活動，藉由FB打卡上傳照片，宣示自己的理念，達到最大的宣傳效果。(109.3)



反菸拒檳標語打卡活動，藉由FB打卡上傳照片，宣示自己的理念，達到最大的宣傳效果。(109.3)



校慶反菸拒檳卡啦OK大賽，藉由正當的活動，轉移學生對於菸檳的嘗試性，有正常的抒發管道。(108.11.15)



反菸拒檳健康促進才藝表演，藉由正當的活動，轉移學生對於菸檳的嘗試性，有正常的抒發管道。(108.12.19)





校慶反菸拒檳快問快答活動，邀請家長參與，藉由問答，提升家長學生的反菸拒檳知識能力。



校慶反菸拒檳快問快答活動，邀請家長參與，藉由問答，提升家長學生的反菸拒檳知識能力。



與附近的醫院護理師合作，對高關懷班進行菸檳宣導。



協助抽菸被裁罰學生進行戒菸教育。



各校反菸拒檳海報宣導



各校反菸拒檳海報宣導





各校反菸拒檳電子煙宣導



各校反菸拒檳電子煙宣導



各校反菸拒檳宣導



各校反菸拒檳宣導



宣導反菸拒檳拒絕技巧融入課程



宣導反菸拒檳拒絕技巧融入課程



反菸拒檳啦啦隊活動



各校反菸拒檳校慶活動



內湖國中無菸家庭活動

新竹市立內湖國民中學無菸家庭紀錄單

班級	姓名	原籍	是否	簽名	簽名
109/01/20	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/21	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/22	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/23	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/24	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/25	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/26	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/27	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/28	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/29	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/30	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/01/31	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/01	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/02	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/03	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/04	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/05	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/06	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/07	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/08	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/09	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝
109/02/10	今天家中無人吸菸	<input checked="" type="checkbox"/> 今天看到	張美枝	張美枝	張美枝

心得(100字以上)  
 自從學校舉辦了無菸家庭活動後，我開始思考，為什麼我們不能吸菸？吸菸對身體有害，而且會產生二手菸，對家人健康也有害。所以，我們應該戒菸，為了自己的健康，也為了家人的健康，我們應該戒菸。吸菸不僅有害健康，而且會產生二手菸，對家人健康也有害。所以，我們應該戒菸，為了自己的健康，也為了家人的健康，我們應該戒菸。

恭喜！完成無菸家庭紀錄！請記得交還健康中心！  
 無菸家庭 禁菸就贏

內湖國中無菸家庭抽獎活動