

新竹市 109 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

反菸更健康 拒檳更長壽

成果報告



學校：新竹市光華國中

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，109 學年度將持續強化本市各校反菸拒檳議題的推展，將菸檳防治議題融入各科課程，提升學生對菸檳的正確認知，特別是新興的電子煙議題，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、宣講及透過網路宣傳，增強反菸拒檳的意識，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。除此之外，也要推動各校制定相關健康政策，提供無菸檳校園的健康環境，並透過學生將無菸拒檳的觀念帶回家庭，進一步將「無菸、無檳，健康人生」的概念推廣至社區民眾。

109 學年度光華國中菸、檳危害防制教育推廣以「反菸更健康，拒檳更長壽」為主軸，教導學生面對菸、檳誘惑時，能勇敢說不，觀念向下扎根，每個人心中種下反菸檳種子，將觀念帶回家，與家人分享，學校利用班親會或親子共學單，辦理反菸拒檳的親職活動，讓家長增加反菸拒檳認知，於世界無菸日當週辦理學生大使推廣活動，上街宣導遊行，並進入商家，倡導「未滿 18 歲，不得賣菸給我」，再搭配校園跑馬燈 24 小時全年無休播送反菸檳政令宣導，建立全面反菸、檳防護網，打造成健康個人、幸福家庭、微笑校園及無菸環境，推動學校及社區健康營造，期能減少日後疾病及健康問題之發生，進而提升全校教職員工生之健康，是學校責無旁貸的責任。

貳、全市無菸拒檳指標

校本指標	<ol style="list-style-type: none">1. 無菸校園率及無檳校園率達 100%。2. 學生反菸拒檳的能力後測達 95%。3. 反菸拒檳課程融入課程， 學生正確認知率達 90%以上。4. 吸菸學生參與戒菸率達95%。5. 學生吸菸率 5%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0.5%。10. 嚼檳學生參與戒檳率達100%。
全市指標	<ol style="list-style-type: none">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測達 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%下。10. 嚼檳學生參與戒檳率達100%。
部頒指標	<ol style="list-style-type: none">1. 無菸校園率及無檳校園率達 100%。2. 無菸校園： 指校內全面禁菸，不論教職員工生或是家長、廠商、社區民眾，進入校園皆不可吸菸。3. 無檳校園： 指校內全面禁檳，不論教職員工生或是家長、廠商、社區民眾，進入校園皆不可嚼食檳榔

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。

一、成立學校健康促進委員會

每學期定期召開學校健康促進委員會及菸害防制會議，透過行政人員及教師專業會談，推行學校健康促進政策，建立學校教職員工生健康自我管理觀念，增能菸害防制實務能力。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	宋雨親	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	洪碧霜校長	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	黃信驤校長	輔導本中心議題夥伴學校之運作及知能諮詢
協同主持人 -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。
協同主持人-教務主任	李仲鈞	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	吳容茹	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	陳慧容	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	薛忠真	1. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 2. 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-活動組長	盧德文 蔡欣容	1. 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。 2. 協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	簡湘玲	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	黃律馨 彭怡婷	1. 負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。 2. 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	洪淑敏	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-教學組長	錢一娟	負責健康促進相關活動課程融入規劃
研究人員-資訊組長	張祐誠	負責健康促進相關活動的網路宣傳
研究人員-家長會代表	鄭雅雲	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜
諮詢單位	新竹市 教育處體健課	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
諮詢單位	新竹市衛生局 北區衛生所 新竹臺大醫院	協助提供各項醫療、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。	109.08
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，教導學生對菸與檳榔的拒絕技能。	109.8

		<p>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。</p> <p>3、透過課程教學增強學生對菸檳相關議題媒體識讀能力與科技資訊運用能力。</p> <p>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。</p>	-109.07
五	健康服務	<p>1、輔導各校辦理戒菸教育，成立戒菸班、戒檳班。</p> <p>2、協助各校提升健康中心功能。</p> <p>3、協助辦理體育相關活動，推廣健康休閒活動。</p>	109.8 -109.07
六	社區關係	<p>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。</p> <p>2、利用家長會日辦理無菸家庭及拒檳宣導活動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5、鼓勵吸菸家庭參加戒菸活動、門診。</p>	109.8 -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:109.10.14 地點:光華國中校長室。
內容:訂定 109 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:109.12.29，地點:光華國中校長室。討論內容:分析「新竹市 109 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:109.7.14，地點:線上。討論內容:分析「新竹市 109 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

109.12-109.03. 辦理全市國中小菸害防制環保杯墊比賽，各校踴躍參加，總計收件國小組 65 件，國中組 72 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。

新竹市 109 學年健康促進學校反菸拒檳創意標語杯墊競賽得獎名單

國小反菸類

國小	班級	姓名	名次	指導老師
關東國小	502	黃威淲	第一名	戴雅惠
北門國小	601	范均愷	第二名	范炳楠
新竹國小	506	梁祐欣	第三名	陳冠如
科園國小	504	楊鎧寧	佳作	邱曉伶
茄苳國小	三甲	郭昀臻	佳作	謝嘉純
頂埔國小	五丙	潘建羽	佳作	陳玉惠
西門國小	六年丁班	林煒程	佳作	陳詩佩
北門國小	505	葉宥辰	佳作	吳昭鵬
民富國小	504	賴亮妤	佳作	孫嘉林
竹蓮國小	六年仁班	蔡竺芳	佳作	陳莉玲
大庄國小	六丙	吳俐欣	佳作	陳瑞騰
建功國小	507	李迦美	佳作	潘睿婷

國小反檳類

學校	班級	姓名	名次	指導老師
北門國小	501	范允謙	第一名	李侑軒
頂埔國小	五丙	卓琪峰	第二名	陳玉惠
建功國小	403	廖浚哲	第三名	馮惠偵
茄苳國小	三甲	岳溥	佳作	謝嘉純
龍山國小	607	朱以樂	佳作	李玲瑩
東園國小	603	吳婉庭	佳作	黃淑雅
民富國小	505	陳冠穎	佳作	江瑞瑤
龍山國小	607	莊浩	佳作	李玲瑩
龍山國小	604	陳妍昕	佳作	李玲瑩
科園國小	601	蔡孟庭	佳作	蘇瑩瑩
西門國小	六甲	林俊睿	佳作	陳詩佩
科園國小	601	黃以晴	佳作	蘇瑩瑩

國中反菸類

學校	班級	姓名	名次	指導老師
南華國中	701	吳駱志遠	第一名	王暉翔
三民國中	725	杜宜臻	第二名	羅伊廷
虎林國中	704	林宥昕	第三名	郭郁芬

光華國中	706	王宥婷	佳作	楊麗宏
光武國中	804	羅心妤	佳作	余慧真
內湖國中	702	李右慈	佳作	盧玉燕
新科國中	804	吳依昀	佳作	潘建瑋
培英國中	810	蔡邛芸	佳作	王靜若
光華國中	708	吳唯寧	佳作	林育嫻
香山國中	804	黃晴筠	佳作	王貝莉
培英國中	817	陳丹琪	佳作	曾冠芬
三民國中	809	陳宥慈	佳作	施鈴容

國中反饋類

學校	班級	姓名	名次	指導老師
香山國中	801	李曼瑄	第一名	王貝莉
虎林國中	804	莫華馨	第二名	鄭靜嫻
竹光國中	809	葉芋妮	第三名	謝亞傑
內湖國中	703	余佳怡	佳作	何秋瑤
竹光國中	812	李育芯	佳作	謝亞傑
虎林國中	803	范馨云	佳作	林哲生
光華國中	809	鍾昀芸	佳作	鄧雅君
光華國中	819	林容瑩	佳作	彭惠娟
竹光國中	806	包心如	佳作	謝亞傑
光華國中	818	張好瑄	佳作	張庭瑜
三民國中	809	許柏頡	佳作	施鈴容
三民國中	724	劉品言	佳作	林紀慧

作品



四、全市菸檳防制問卷前後測成效分析

問卷前測填答時間:109年10月7日至109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1791人；國中組為七年級2班，抽測人數計627人，共計抽測2418人。

109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	77.69%	84.88%	2.18%	1.38%	70%	50%	1.56%	0.64%	20.25%	16.93%	34.27%	29.93%
國小6年級	82.64%	86.84%	1.53%	1.02%	33.33%	50.0%	0.71%	0.61%	20.26%	11.87%	31.98%	28.76%
國中7年級	80.61%	87.79%	2.36%	2.09%	50%	80%	0.79%	1%	19.25%	14.94%	39.88%	32.87%

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	0.62%	0.64%	100%	100%	93.53%	96.65%	100%	100%	100%	100%
國小6年級	0.71%	0.31%	75%	100%	95.1%	96.44%	100%	100%	100%	100%
國中7年級	0.59%	1%	0%	50%	92.15%	95.92%	100%	100%	100%	100%

- 1、學生菸檳正確認知率部分，國小前測80.16%，後測85.86%；國中前測80.61%，後測87.79%，均達指標85%之上，而且比108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83.47%；「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 68.33%，雖然還是偏低，但已比 108 學年度的六成多進步，可見宣導的效果是慢慢可以看見的。在學校學生使用電子煙普及率越來越高，在網路上販售學生易取得，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	1.85%	2.36%	1.02%	2.09%
吸菸學生參與戒菸教育率	52%	50%	50%	80%

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率不高，且校方只要發現學生有抽菸，都有做戒菸教育，但吸菸學生參與戒

菸教育率偏低，推測應為學生不瞭解題義而誤答，建議再修正題目。

- 4、電子煙使用率，測得結果學生電子煙使用率國小前測 1.13%，後測 0.63%，國中前測 0.79%，後測 1%，目標學生電子菸使用率 5%以下已達成，但是國中後側比前側高，顯示國中部分要再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	1.13%	0.79%	0.63%	1%

- 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 20%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。

年級	校園二手菸暴露率	
	前測	後測
國小 5 年級	20.25%	16.93%
國小 6 年級	20.26%	11.87%
國中 7 年級	19.25%	14.94%

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33.12%，後測29.34%，國中前測39.88%，後測32.87%，國小有達到設定需降低5%，而且也比108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。

年級	家人在學生面前吸菸比率	
	前測	後測
國小5年級	34.27%	29.93%
國小6年級	31.98%	28.76%
國中7年級	39.88%	32.87%

	國小(前測)	國中(前測)	國小(後測)	國中(後測)
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、學生嚼檳榔指標設定國中須達0.5%以下，國小部分學生嚼檳榔率需在0.2%以下，而問卷調查結果數據顯示嚼檳榔率國小前測0.66%，後測0.47%，國中前測0.59%，後測1%，國中於後測未達標準；而國小學生嚼檳榔率未達標準，對於嚐試的情況也有向下的趨勢，所以國中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。

年級	學生嚼檳榔率		嚼檳榔學生參與戒檳教育率	
	前測	後測	前測	後測
國小5年級	0.62%	0.64%	100%	100%
國小6年級	0.71%	0.31%	75%	100%
國中7年級	0.59%	1%	0%	50%

8、嚼檳學生參加戒檳率需達100%，國小有達標，國中生要再努力。

9、**學生反菸拒檳的能力指標後側達 95%**，今年國小本市反菸能力前測已高達 94.31%，後測 96.54%；國中前測 92.15%，後測 95.92%，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。

年級	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
國小 5 年級	93.53%	96.65%	100%	100%	100%	100%
國小 6 年級	95.1%	96.44%	100%	100%	100%	100%
國中 7 年級	92.15%	95.92%	100%	100%	100%	100%

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、活動成果照片

一、整體政策



109 學年度第一期校衛生暨健康促進委員會會議。(109.9.16)



109 學年度第二期校衛生暨健康促進委員會會議。(110.3.22)



辦理新竹市菸、檳危害防制校群第一次共識會議(109.10.14)



辦理新竹市菸、檳危害防制校群第二次共識會議(109.12.30)



109學年度上學期全校教師反菸檳宣導(110.09.24)



109學年度下學期全校教師反菸檳宣導(110.03.23)



透過問卷調查，了解學生抽菸及嚼檳榔的概況，並進行「前、後測成效評價」分析。

二、物質環境



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，公告健康資訊及菸檳防制、戒菸等資訊。



布告欄，張貼海報，公告最新消息，加強宣導。



利用學校對外跑馬燈讓師生、家長及社區民眾瞭解反菸拒檳相關法令及戒菸專線



老師運用 FB、LINE、IG 等社群網站宣傳反菸拒檳觀念，學生追蹤老師順便建立反菸檳觀念



運用校網跑馬燈宣傳「反菸更健康，拒檳更長壽」觀念，建立無菸家庭、校園、環境

將全市反菸拒檳藝文競賽得獎作品印製成海報發放給全市國中、小張貼於各校布告欄

壁報製作輪值表

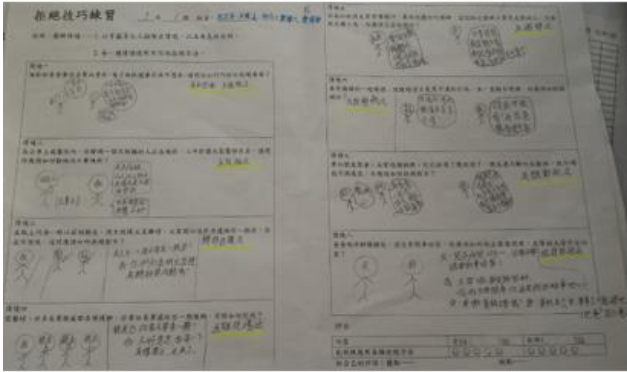
壁報名稱	負責班級	出刊	配合宣傳重點
反校園霸凌	801~804	09/08	防範霸凌行為的侵害，締造安詳平和的學習環境。 建議標語：(愛自己愛同學；反侵害反暴力)
教師節	805~808	09/22	發揚師生倫理關係，維護師道尊嚴。 建議標語：(春風化雨"愛"要說出口)
家庭有愛	809~812	10/06	用適當的方式與家人互動，營造家庭生活中與家人分享的機會。 建議標語：(主動關心分享生活，親子溝通從我開始)
環境教育	813~816	10/27	加強垃圾分類、資源回收的觀念；宣導綠化、生態保育理念。 建議標語：(愛地球、愛環境、愛家園)
抗慶大會	817~819 701~702	11/10	宣導運動家精神，發揮團隊精神。 建議標語：(跳動心活力、青春真有趣)
禁毒防賭	703~706	11/24	宣導抽煙的危害，防治使用安非他命等毒品，瞭解其對身心的不良影響。 建議標語：(鮮哥帥妹費反毒、家庭美滿又幸福)
愛護防流	707~710	12/08	如何防治愛滋，遠離愛滋。 建議標語：(共用針筒，注射毒品，愛滋與你為鄰) 青春不是一足性，別讓你的青春遭受愛滋。 預防愛滋，人人有責。
書香社會	711~714	12/22	閱讀優良讀物，落實生活教育，增加書香氣息，減少社會暴戾之氣。 建議標語：(溫馨家庭共閱讀、和諧社會滿書香)
交通安全	715~719	01/05	遵守交通規則，騎乘機車及自行車必戴安全帽，尊重行人路權。 建議標語：(珍惜生命·愛人愛己)



每學年班級輪流製作反菸檳壁報製作並張貼班級製作反菸檳壁報於布告欄

三、健康技能



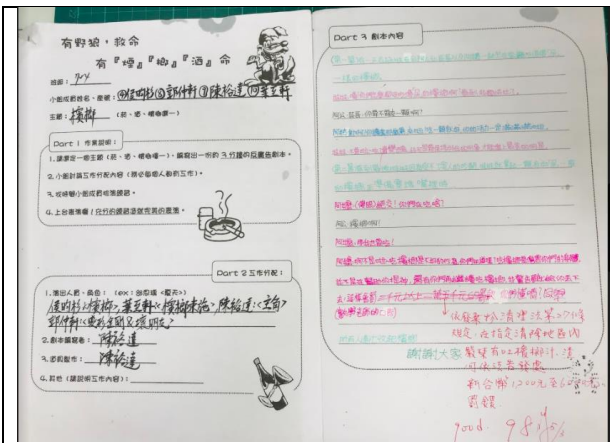


反菸拒檳融入各大領域課程中

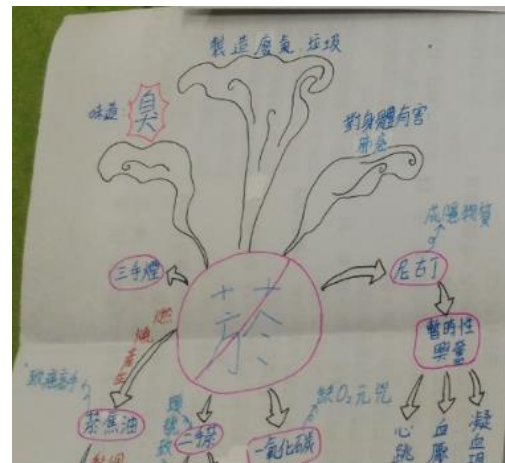
給學生反菸檳情境題讓學生分組討論並與老師家長分享



營造校園無菸無檳環境，舉辦海報設計比賽、標語設計比賽、廁所綠化美化淨化競賽與在國語文書法競賽融入反菸、檳內容，以靜態環境布置教育方式宣導反菸拒檳的理念。



學生分組討論編寫反菸拒檳劇本，並透過戲劇方式演出



健教老師上課時講解菸檳的危害，學生自製菸檳危害心智圖作業



利用中午時間播放菸檳危害影片進行全校宣導

四、社會環境



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。



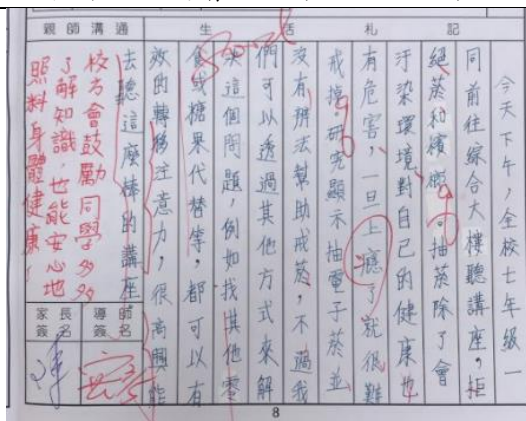
菸檳相關宣導活動，教職員積極共同參與。



邀請陽光基金會口友志工對八年級全體師生舉辦反菸拒檳講座，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。(109.12.31)



邀請北區衛生所對七年級全體師生舉辦菸、酒檳榔的危害宣導，讓學生了解菸酒檳對身體的危害，並且介紹新興電子煙，讓學生了解，不要嘗試。(110.3.4)



學生講座心得分享 老師與家長共同受惠



學生能成為反菸拒檳種子，將健康觀念帶回家中，感人心得，小種子發芽，要回家告訴家人要戒菸



校慶反菸拒檳創意進場



反菸拒檳班級宣示，藉由活動參與，達到進班宣導的目的，可以更貼近學生。

109年青少年菸害防制及電子煙防制認知網路大會考活動
不得供應菸品予未滿18歲青少年
 一律加入菸害防制課程青少年校園菸禁 拒絕菸毒 拒售菸品 新竹市衛生局

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

菸害防制活動宣傳說明

活動目的
 世界衛生組織指出90%青少年在18歲前開始吸菸，若青少年在20歲前未吸菸，大概一輩子都不會吸菸。因此青少年吸菸往往為成人吸菸的重要預測指標。報告發現有40.7%第一次吸菸的場所在學校；有68.8%第一次吸菸的原因是好奇心驅使；76.9%第一次吸菸的主要影響者是朋友及同學，因此明白證實同學對青少年吸菸之影響外，更提醒學校在預防青少年吸菸扮演著重要的角色，這是一項值得重視的課題，所以預防青少年吸菸讓學校保持無菸環境，青少年的拒菸教育就顯得格外重要。

國民健康署指出有吸菸青少年濫用非法藥物機率達13倍，且有吸菸者多有吸菸，吸食菸品將是導致其之後濫用依賴物質的重要誘因。買菸毒品的機會比不吸菸者高出25倍。108年本市青少年吸菸率5.1%(全國吸菸率4.4%)，108年本市青少年電子煙率4%(全國吸食電子煙率3.6%)本市的青少年吸菸(煙)率曾比全國高，為落實高中職及以下學校全面禁菸，大專院校除設吸菸區外全面禁菸，進而降低校園二手菸暴露，並提升青少年對菸害防制法規及菸品危害認知率，本局運用網路以宣導青少年菸害防制相關議題，特舉辦本次活動。

活動說明

- 主辦單位：新竹市衛生局
- 活動對象：新竹市國高中小、大專院校在學教師生
- 活動主題：青少年菸害防制及電子煙防制認知網路大會考
- 活動辦法

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。



辦理反菸拒檳健康促進桌遊比賽，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。

五、社區關係



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。



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



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



家長讀書會進行反菸檳宣導，透過對話的力量，更強化反菸檳觀念



親職講座進行反菸檳宣導，讓反菸檳觀念更全面



校慶無菸家庭抽獎活動及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。



學校結合衛生所與地方團體辦理健康促進活動。反菸拒檳學生大使，進行學校周邊打掃，撿拾菸蒂，清潔環境。到附近便利商店進行「未滿18歲，不可賣菸給我」宣導

六、健康服務



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。

伍、結論與建議(檢討)

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，109學年度全市無菸拒檳校園已達 100%的目標，期盼 110 學年度繼續保持；學生菸檳正確認知率國小後測 95.54%、國中後測 95.96% 以上，皆較前測進步；國中小學生吸菸率皆已下降在指標 3%以下（國小後測 0.58%）；學生反菸拒檳的能力國中 小後測達 95%左右（國小後測 95.76%，拒檳能力後測 96.25%）。然而學生嚼檳率（國中後測 1%、國小後測 0.47%）仍未達指標（國中 0.5%以下、國小 0.2%以下），但較前年下降；又校園二手菸暴露率仍遠高於指標值 5%，因此，檳榔防制宣導與降低校園二手菸實為本市極待加強的重點項目。因此本年度，除了持續提升學生拒絕菸害、檳榔的知能與行動力外，期望能再加強家長瞭解二手菸對學生健康的影響，以降低二手菸暴露的比率，對家長有吸菸的家庭，增加無菸家庭的比率，期待菸害教育能普及至家庭，也希望藉由各校訂定校園管理辦法，落實「無菸無檳校園」政策。另外，電子煙是全球新興健康危害議題，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，其健康危害不少於紙菸，還有爆炸的風險、與含有致癌物、比紙菸更容易導致中風及心血管疾病，因此了解目前學生電子煙的使用情形，做為日後菸害防制之參考實為必要。

推行以「反菸更健康，拒檳更長壽」為主軸一年下來，除了反菸拒檳班級宣示外，並與新竹市衛生局、衛生所及陽光基金會合作(口腔癌病友進行經驗分享，勸導學生戒菸、檳榔，每兩年接受 1 次口腔黏膜檢查，才能早期發現、早期治療，並將訊息知識傳遞給家長)，學校透過網路平台、講座、學校課程及辦理五花八門的活動，提升學生「自主行動及社會參與」的學習與健康實踐，讓學生成為反菸檳小種子，人人都是反菸大使，將健康觀念帶回家，大大加強反菸拒檳宣導的能見度，校方也針對家長辦理反菸拒檳的親職活動，讓到校的家長一同參與，增加反菸拒檳認知率。學校甚至主動進入社區，進行學校周邊打掃，撿拾菸蒂，清潔環境，上街進行宣導遊行，並進入商家，倡導「未滿 18 歲，不可賣菸給我」。讓反菸拒檳教育更為全面從學生到家長，校內到校外，透過學校各式各樣活動與家長及社區建立夥伴結盟關係，讓反菸拒檳觀念及資訊深植師生、家長及社區居民的心中，加強在心中的認知，達到反菸拒檳觀念永續發展。

而這學年度反菸拒檳網路問卷的前後測結果，學生在吸菸學生戒菸參與率、學生嚼檳率及家人在學生面前吸菸比率數據顯著降低，學生反菸拒檳的能力大大提升，反菸拒檳成果斐然，唯一美中不足的是使用電子菸的比率有逐年上升的趨勢，學生在網路在購買電子菸易如反掌，卻無法可管，學校新一年的推動目標是加強電子煙之危害宣導。