

新竹市立光華國民中學 112 學年度  
菸檳防制教育推廣計畫成果報告

【實施成果報告】

壹、學校背景與現況分析：

一、學校背景

本校位處於新竹市北區，屬於傳統住商混合地區的學校，學校校齡 67 年，屬於市區中大型學校，面臨少子化、越區就讀和私立學校競爭導致班級數減少。學生家庭型態以單親家庭、隔代教養、新住民與身心障礙的學生比例偏高，且家人在菸檳使用頻率上也高。加上學校周遭便利商店、速食店、夾娃娃機店…等等讓學生群聚場所多，外在誘因繁多，學生容易因同儕影響染上吸菸嚼檳等壞習慣。學校與社區互動緊密，加上校園開放提供民眾從事休閒活動，彼此影響甚鉅。此外學區家長社經地位兩極化，但社經地位的差異與環境仍會影響到青少年的健康生活習慣的養成，因此藉此計畫讓本校學生及社區人士能提升菸檳危害認知、熟悉反菸拒檳技巧、促進選擇健康生活態度、鼓勵宣導自我理念共創美好健康社區環境。

二、學校基本資料概況

本校目前教職員工 160 人，學生人數 1370 人，詳細班級分布如下表：

	普通班	資優班	資源班	特教班	總數
班級數	51 班	3 班	2 班	1 班	57 班

特殊社經背景分析如下表：

	原住民	新住民	身心障礙	低收	中低收	總數
人數	26 人	96 人	91 人	41 人	26 人	280
比例	1.89%	7%	6.64%	2.99%	1.89%	20.44%

### 三、學校現況分析

#### 1. SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略：

項目	S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅	S 策略
學校政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校願景結合健促議題。</li> <li>2. 擬定菸、檳危害防制年度工作計畫並開會議。</li> <li>3. 成立菸、檳危害防制校園推動小組，推動計畫</li> <li>4. 透過問卷了解學生及家庭抽菸及嚼檳榔的概況，並進行「前後測成效評價」分析。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校屬中大型學校，學生人數多且各處室宣導議題及活動多，難以完善實施菸檳宣導。</li> <li>2. 健康教育課程每學期有其內容進度，難以每學期深入教授菸檳防治課程。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校為新竹市菸檳防治中心學校，菸檳防治為全市重要發展議題。</li> <li>2. 擁有很多教育部、教育處及教育局的資源。</li> <li>3. 政府將「無菸校園」列為實施政策，受全民支持與認同。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電子煙容易購買及攜帶方便，帶來學校不易查獲。</li> <li>2. 問題家庭比例偏高，且工作繁，無暇照顧子女，家人在菸、檳使用頻率上也較高，家庭教育不易配合。</li> <li>3. 弱勢學生支持配套不足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過校務會議、導師會議、與家長委員會議時宣導菸檳防治觀念，落實無菸與無檳校園。</li> </ol>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對高風險學生提供辦理學生CO 檢測。</li> <li>2. 針對吸菸與嚼食檳榔學生，給予戒菸檳教育。</li> <li>3. 針對高風險學生給予空中菜園及掃具修繕任務，給予正向成就支持。</li> <li>4. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少部分家長，對於健康的生活型態認知需加強宣導。</li> <li>2. 家庭及社區二手菸、三手菸問題多。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由多元活動，例：校慶園遊會-菸檳健促闖關活動，吸引家長及社區民眾一同參與。</li> <li>2. 藉由校團隊及社團活動給予正向參與機會。</li> <li>3. 藉由合歡山、綠島、溯溪、單車環島等大型戶外活動打造5正4樂健康生活。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長對於檳防制活動參與度低。</li> <li>2. 部分社區機構對於菸檳防治宣導參與有所限制無法配合。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對吸菸嚼檳榔學生收案管理追縱。</li> <li>2. 強化以校園服務進行改過銷過的機制，讓高風險學生能多多參與高成就感的活動。</li> <li>3. 善用校園新聞網，增加學生成就曝光率，強化學生正向意義。</li> </ol>
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理全市教師菸檳防治研習宣導。</li> <li>2. 菸、檳危害防制教材融入課程教學活動</li> <li>3. 辦理防菸、拒檳教育藝文競賽。</li> <li>4. 印製菸檳防制海報，深入學校</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授課時間有限，反菸拒檳議題融入教學過程中，內容受限</li> <li>2. 學校實施的菸檳防治教育，對家庭及社區民眾菸檳防治的改善成效有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引入陽光基金會口友現身宣講活動。</li> <li>2. 七年級健教課程進行菸檳防治教學。</li> <li>3. 與衛生局合作辦理全市教師菸檳防治研習宣導</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不易開發菸、檳危害防制教材</li> <li>2. 家長放任及同儕的影響，導致要學生很難戒菸。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校師生都是反菸檳大使</li> <li>2. 菸檳防治宣導融入各領域，透過教學落實菸檳防治觀念</li> <li>3. 指導學生拍攝YT 影片，多元轉化介面影音宣導，影響更廣大。</li> <li>4. 辦理菸檳防治倡議活動，由</li> </ol>

	社區及全市國中小學校。				學生生活相關的角度為出發點，學生說服學生效果更大。
物質環境	1. 校內全面實施禁菸，並於校門口張貼防菸拒檳標誌海報。 2. 購置菸檳危害防制相關器具及教材。	1. 校園施工人員於上課時間抽菸，不易管理。 2. 校園週邊有許多菸檳販賣處，學生上學途中易受環境影響。	1. 鄰近醫療單位可提供教學資源 2. 校園跑馬燈、佈告欄張貼反菸檳海報或衛教資訊。	1. 因放學及放假時段校園開放，社區運動民眾吸菸亂丟菸蒂易造成校園髒亂及三手菸問題。	1. 透過各種方式宣導與規範管理，落實無菸無檳校園。 2. 說服社區商店張貼菸檳防制海報。
社會環境	1. 落實反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。 2. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導	1. 家長和社區民眾吸菸人口較多以年長者及男性居多，影響學童健康及觀念。	1. 訂定每學期菸害檳榔防制宣導週。	1. 家長及社區民眾對校園禁菸檳認知不足且不配合學校政策，學生吸菸比例會提升。	1. 主動拜訪社區商家，請勿販售香菸與檳榔給未滿 20 歲的青少年，維護學生健康 2. 於班親會向家長宣導無菸無檳家庭的概念。 3. 於開放校園張貼菸檳防制標語、法令及海報。
社區關係	1. 組織訓練菸、檳危害防制志工。 2 接洽社區衛生局所或台大醫院，進宣導講師辦理菸檳教育講座。 3. 申請陽明交大菸檳防制計畫支持。	1. 有學生在校外吸菸被警察查獲轉知衛生局發文	1. 衛生局辦理學生菸害防制網路大會考活動 2. 利用校慶、班親會辦理請家長配合學校教育並推動無菸家庭觀念 3. 利用親子學習單向社區宣導無菸無檳健康生活概念。		1. 鼓勵學生參加 112 年衛生局辦理學生菸害防制網路大會考活動。 2. 鼓勵學生與家長、鄰居共同完成菸檳防制親子學習單。

貳、目的：

1. 112 學年菸檳防制教育推廣以「**無菸無檳，自在清新**」為主軸。
2. 透過特色課程、文藝競賽、校慶各式活動及宣講活動，推廣菸、檳危害防制理念。
3. 舉辦特色戶外活動：合歡山健行、綠島騎跡、溯溪、單車環島，增加**正向心理**健康。
4. 開設各式社團、成立各種校團隊及舉辦各式競賽，強化**五正四樂正向心理**支持度。
5. 拍攝 YT 影片宣導拒絕菸檳的重要性，以維護自身健康。
6. 藉由學生菸檳防制**倡議**活動，加強落實**無菸、檳校園**。
7. 舉辦全市教師菸檳防制知能研習，強化影響力。
8. 印製菸檳防制海報張貼於全市內各國中小及學校周圍**社區**，加強菸檳防制宣導。
9. 藉由親子學習單的共學，在家庭及社區鄰居間進行推廣，**促進無菸檳家庭及社區**。
10. 舉辦**社區服務活動**，經營良好社區關係，喚起社區居民對環境健康的重視。
11. 舉辦菸檳防制社區活動，**提升家長及社區民眾參與菸檳危害防制參與率**。





參、計畫內容實施策略：(健康促進六大範疇推動拒菸、拒檳教育活動內容、策略)

## 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	林茂成	總理本校健康促進學校一切相關事宜
指導教授	洪兆嘉教授	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	張蔚雯校長	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	陳秋婷	協助推行健康促進相關事務，協調處室配合相關活動。
協同主持人-教務主任	陳怡伶	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	賴煜勝	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	陳敏紋	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個人、學校、家庭及社區之規劃及執行。
研究人員-活動組長	錢一娟	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	洪正容	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。 2. 負責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	許富楠	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	徐偉城	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 國立陽明交大	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 陽光基金會 新竹馬偕醫院	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、計畫內容與策略：

主題 範疇	活動內容（策略）	工作 團隊	活動對象	實施日期
整體 政策	1. 擬定菸、檳危害防制年度工作計畫並定期召開會議。	學務處	全校師生	112/9/1~ 113/6/30
	2. 成立菸、檳危害防制校園推動小組，以利計畫推動。	學務處	全校師生	112/9/1~ 113/6/30
	3. 透過問卷調查，了解學生家庭抽菸及嚼檳榔的概況，並進行前後測成效評價分析。	學務處	全校學生	112/10/4~ 113/5/31
	4. 菸、檳危害防制計畫成果彙整。	學務處	全校學生	113/6
物質 環境	1. 校內全面實施禁菸，並於校門口張貼防菸拒檳標誌。	總務處	全校師生、家長	全年辦理
	2. 健康中心菸檳危害防制相關教材的申請與購置。			
	3. 學校健康促進專欄張貼菸、檳危害防制相關海報。	學務處	全校師生	全年辦理
	4. 印製菸檳防制海報並張貼於全市國中小及學校社區商店。	學務處	全市國中小 社區	113/3/1~ 113/6/30
健康 技能	1. 辦理全市教師菸檳防制研習宣導，提升對菸檳的認知力。	教務處	全校教師	112/9/1~113/6/30
	2. 開發及彙整菸、檳危害防制教材融入課程教學活動。	教務處	全校教師	112/9/1~113/6/30
	3. 透過生活技能的融入，落實防菸、拒檳課程與教學。	教務處	全校教師	112/9/1~113/6/30
	4. 辦理防菸、拒檳教育藝文競賽。	學務處	全校學生	112/12/1~113/6/30
	5. 指導學生拍攝拒菸技巧的 YT 影片，多元轉化介面影音宣導，影響更廣大。	學務處	全校學生	113/2/01~ 113/4/20
	6. 辦理菸檳防制倡議活動，由學生生活相關的角度為出發點，學生說服學生效果更大。	學務處	全校學生	113/2/22~ 113/4/30
社會 環境	1. 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檳榔。	輔導室	全校師生	112/9/1~113/6/30
	2. 辦理菸、檳危害防制宣導週。	學務處	全校師生	112/9/1~113/6/30

境	3.辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導。	輔導室	全校師生	112/9/1~113/6/30
社區關係	1.組織訓練菸、檳危害防制志工。	學務處	全校學生	112/9/1~113/6/30
	2.接洽社區衛生所或健康中心，進行家長及社區口腔、肺部健康檢查提供菸檳防治相關支援與諮詢。	學務處	全校師生、家長	112/9/1~113/6/30
	3.辦理防菸、拒檳親子講座宣導並推動無菸家庭觀念。	學務處	全校師生	112/9/1~113/6/30
	4.利用校慶、班親會辦理請家長配合學校教育，禁止學生及家長於校內吸菸、嚼食檳榔。親師/園遊會闖關/卡拉OK/創意表演...	學務處	全校師生、家長	112/9/1~113/6/30
	5.鼓勵師生參加112年衛生局辦理菸害防制網路大會考活動	學務處	全校師生	112/11
健康服務	1 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠針對高風險學生提供辦理學生 CO 檢測及關懷與協助，避免受到誘惑接觸菸檳。	輔導室	全校學生	全年辦理
	2. 針對吸菸與嚼食檳榔學生列冊收案管理，給予戒菸檳教育，菸害防制法觀念之建立	輔導室	全校學生	112/9/1~113/6/30
	3. 朝會時推動菸檳防制倡議	學務處	全校學生	113/2/22~ 113/4/30

### 三、競賽與活動：

日期	活動主題	主辦單位	地點
112/8/22	舉辦光華國中健康促進會議	學務處	校史室
112/9/16	班親會反菸拒檳家長宣導	學務處	班親會手冊
112/9/24	新竹市環境知識競賽	新竹市環保局	新竹市政府大禮堂
112/9/28	子宮頸疫苗施打休息區 30 分鐘反菸拒檳宣導	學務處	綜合大樓
112/10/11	新竹市反菸拒檳健康促進第一次共識會議	學務處	A 視聽教室
112/10/20-10/21	合歡山戶外教育探索課程，增加正向心理健康	教務處	合歡山
112/11/1-11/31	健康無菸好空氣，家家健康好鄰居	學務處	校門口跑馬燈

112/11/9	拒吸二手菸淨灘活動	輔導室	香山風情海岸
112/11/23	陽光基金會協助進行反菸拒檳學生宣導講座	學務處	綜合大樓
112/11/1-11/31	「我選擇拒菸，我選擇健康」、「檳來將擋」	學務處	校門口跑馬燈
112/11/2~112/11/30	鼓勵師生參加 112 年衛生局辦理菸害防制網路大會考活動	學務處	線上
112/11/15-12/17	新竹市健康促進問卷前測	教務處	電腦教室
112/11/17	校慶園遊會反菸拒檳攤位向家長及學生宣導	學務處	校園
112/11/17	校慶反菸拒檳卡啦 OK 大賽	學務處	光華園
112/11/17	校慶創意表演反菸拒檳短劇	學務處	光華園
112/12/20	環保小尖兵社區服務	學務處	社區街道
113/01/05	新竹市反菸拒檳健康促進第二次共識會議	學務處	校史室
113/01/21-01/27	綠島騎跡戶外教育探索課程，增加正向心理健康	教務處	綠島
112/12/1~113/3/30	反菸拒檳購物袋創意圖案設計比賽	學務處	全市徵稿
113/2/22	反菸拒檳學生宣導講座	學務處	綜合大樓
113/02/21 113/04/03	各年級朝會時間進行反菸拒檳倡議活動	學務處	綜合大樓
113/03/02	班親會反菸拒檳家長宣導	學務處	校園
113/02/21-03/02	反菸拒檳親子學習單	學務處	家中及社區
113/3/21	反菸拒檳三對三籃球比賽	學務處	籃球場
113/04-05 月	新竹市健康促進問卷後測	教務處	電腦教室
113/04/11	溯溪戶外教育探索課程，增加正向心理健康	教務處	戶外
113/04/17	校園菸、檳危害防制全市教師增能研習	學務處	會議室
113/04/25	反菸拒檳拔河比賽	學務處	操場
113/05/02	反菸拒檳健康促直笛比賽	學務處	綜合大樓
113/06/03	反菸拒檳迎向健康桌遊比賽	教務處	會議室
113/06/14	新竹市反菸拒檳健康促進第三次共識會議	學務處	校史室
113/7 月	單車環島戶外教育探索課程，增加正向心理健康	教務處	台灣



#### 四、課程教學與活動進度表

議題	單元	內容	科目	期程(週次)
反菸拒檳	遠離迷惑 迎向健康	1、健康的愛、安全的性 2、致命的迷幻世界	健康教育	上學期 (7-14)
	拒絕菸檳	吸菸嚼檳對青少年的影響	班會	上學期 (8)
	日本的治政策	1、日本對台鴉片政策 2、殖民下的移風易俗	歷史	下學期 (4、10)
	為青春開扇窗	1、菸害現形記 2、克癮制勝(反毒)	健康教育	下學期 (1-6)
	鴉片戰爭	1、鴉片對人民的危害 2、反菸政策	歷史	上學期 (14-15)
	飲料提袋創意圖 案設計比賽	反菸拒檳	寒假作業	上、下 學期



反菸拒檳飲料提袋創意圖案設計比賽

培養藝術涵養與美感素養

創造正向成就及樂活活動

肆、成效評價：含形成性評價與總結性評價（評價之工具及成效說明）

## 一、光華國民中學 112 學年度菸檳防制教育推廣計畫摘要進度

以甘梯圖表示實施期程 112 年 8 月 1 日至 113 年 7 月 31 日

[illegible]

## 二、形成性評價

形成性評價是指在活動運行的過程中，為使活動效果更好而修正其本身軌道所進行的評價。形成性評價的主要目的是為了明確活動運行中存在的問題和改進的方向，及時修改或調整活動計劃，以期獲得更加理想的效果。基於這樣的目標之下，我們在推動活動時，根據活動成效未達預期而有再做修改與加強。項目如下：

### 1. 社區推廣略嫌不足

### 2. 菸檳防制宣講無法實際帶動學生由內而外主動

在第一部分，本校在 112 上學期班親日利用手冊進行菸檳防制宣導，及校慶邀請新竹市衛生局前來擺設攤位



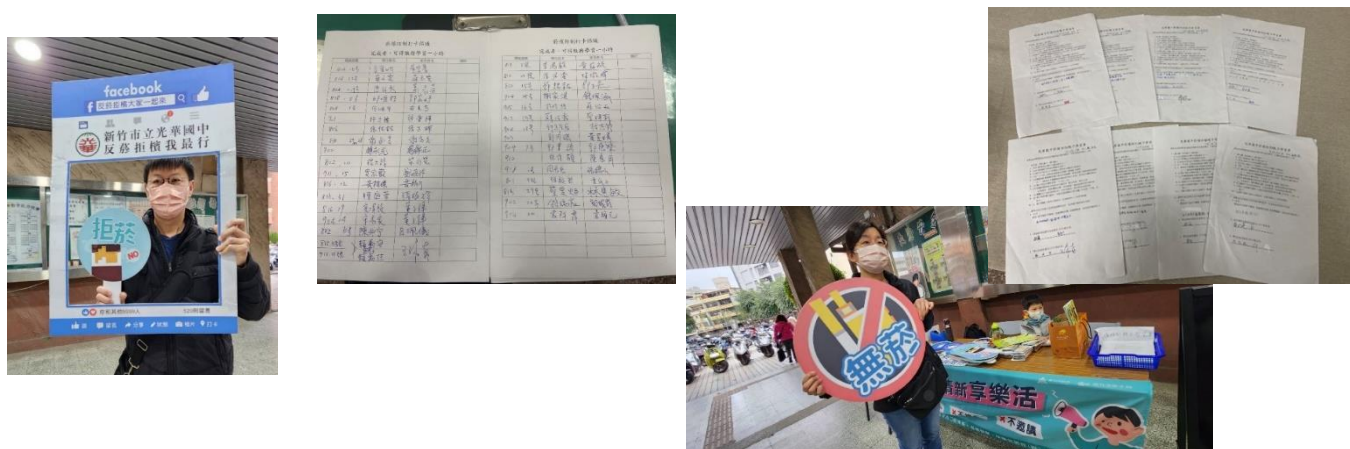
△菸檳防制宣導班親日手冊



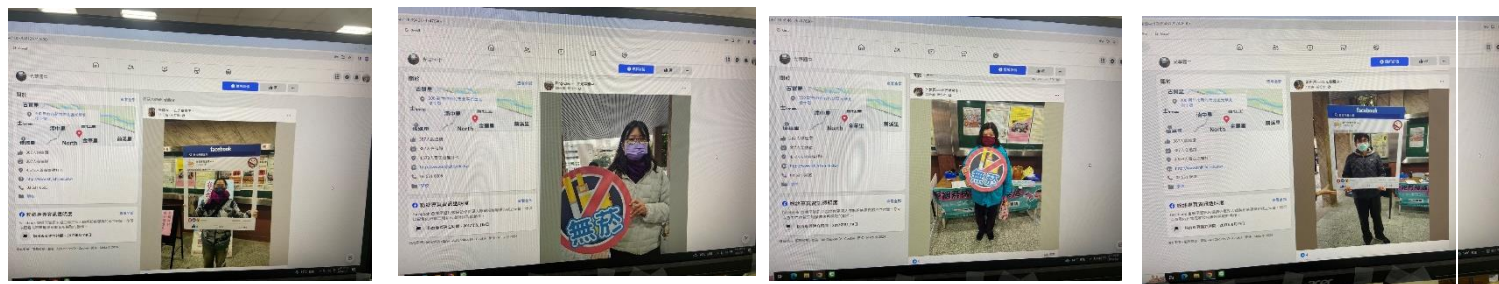
△新竹市衛生局擺設攤位

在此兩項活動結束後，於新竹市菸檳防制第二次共識會議報告與討論，從問卷數據來看，家庭二手菸比例依舊不低。會議中與指導教授元培洪兆嘉教授請教後，教授建議在社區推動這塊，應結合地方單位共同進行。隨後教授也在更高層會議將此問題提出，後續衛生局也主動來電關心還有哪些地方可以再做加強。與新竹市衛生局菸害防制組潘小姐討論後，認為下學期的班親日可以改變方式與型態，來進行與家長更直

接接觸的菸檳防制宣導：由家長主動在社群媒體上打卡倡議，及菸檳防制親子學習單的撰寫。



此次的家長社群媒體打卡倡議非常踴躍，且獲得一致好評。家長們紛紛回饋這樣的宣導很有創意，也能夠從社群媒體影響他人。甚至學生看到家長在 FB 上打卡，也紛紛給爸爸媽媽按了讚，以爸媽為榮。



△家長拿著菸檳防制標語打卡，從網路上都可以找到家長打卡倡議的痕跡

在親子學習單部分，學生除了繳交回來以獲得擔任社區宣導大使服務學習一小時外，學生自發性的到社區尋找鄰居進行宣言倡議，這是意料之外的收穫，看來這項活動也喚醒了學生們想要拒吸二手菸的決心。





△學生主動印出自己的反菸拒檳宣言，向社區鄰居、家人、同學推廣

第二部分：菸檳防制宣講無法實際帶動學生由內而外主動

本校根據先前已排定好的行事曆，進行多場宣講活動



每場活動學生都非常專注在聽講，但或許只有吸收，沒有一個空間讓學生能發揮所學，及表達自己的心聲。因此，在這樣的狀態下，本校結合菸檳防制親子學習單，邀請學生主動上台倡議自己的宣言



台上的學生們雖然有點害羞，但他們認為自己完成了一項大事，能表達自己對菸癮防制的宣言。台下的學生也都給予熱烈掌聲，雖然沒有上台，相信也在心中種下了小苗。前面第一部份的學生主動印出自己的反菸拒癮宣言，向社區鄰居、家人、同學推廣，就是小苗發芽的證據。

從上述兩個部分可以得知，本校在進行菸害防制教育推廣時採滾動式修正法，這個方式不但可以及時修正，提高成效，也能更貼切符合本校的文化與所需型態。

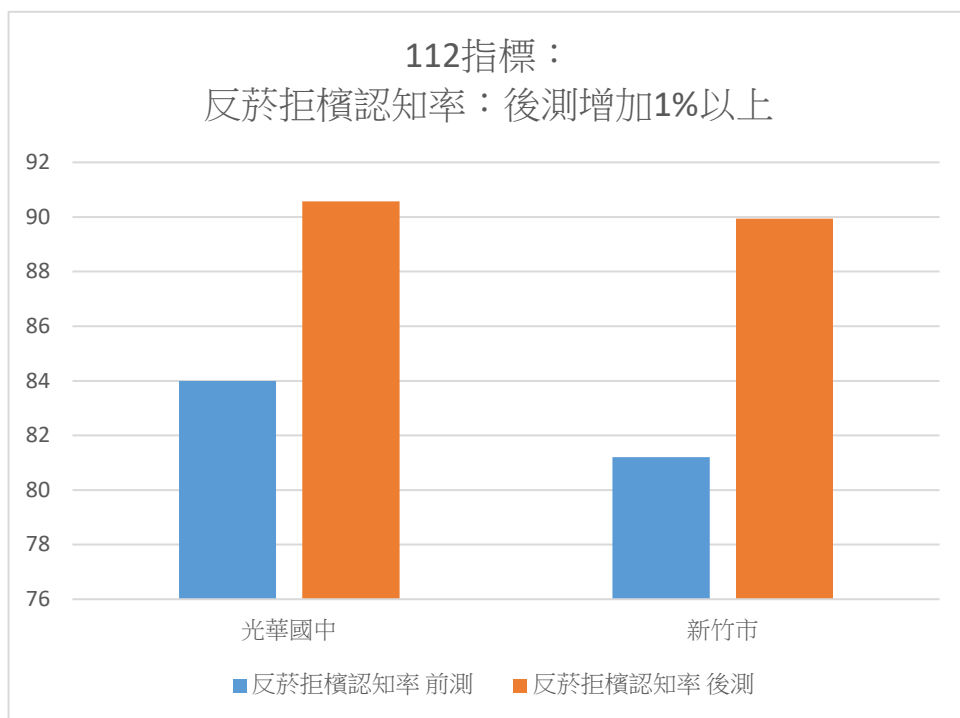
## 二、總結性評價

### 新竹市及光華國中[菸檳危害防制教育推廣]成效調查結果

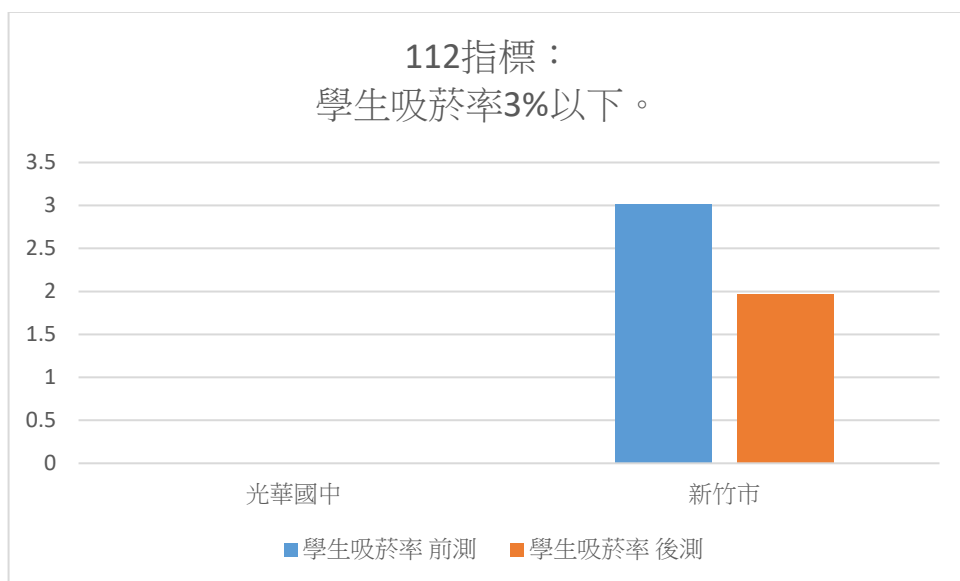
	反菸拒檳認知率		學生吸菸率		吸菸學生戒菸參		學生電子煙使用	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
光華國中	84	90.57	0	0	0	0	0	0
新竹市	81.20	89.93	3.01	1.97	90.91	81.22	1.73	0.83
112學年預期成效	反菸拒檳認知率，後測比率增加1%以上		學生吸菸率3%以下。		學生吸菸參與率戒菸教育85%以上。		學生電子菸使用率1%以下。	

	校園二手菸暴露		家人在學生面前		學生嚼檳率		嚼檳學生參加戒	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
光華國中	20	10	28	18	0	0	0	0
新竹市	20.67	10.53	36.31	28.64	1.12	0.64	46.67	57.78
112學年預期成效	校園二手菸暴露15%以下。		家人在學生面前吸菸比率，後測比率減少3%。		學生嚼檳率0.5%以下		嚼檳學生參加戒檳教育100%。	

	學生反菸拒檳的		無菸校園率		無檳校園率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
光華國中	95.17	95.5	100	100	100	100
新竹市	93.62	95.59	100	100	100	100
112學年預期成效	反菸拒檳能力95%以上。		無菸校園比率100%。		無檳校園比率100%。	

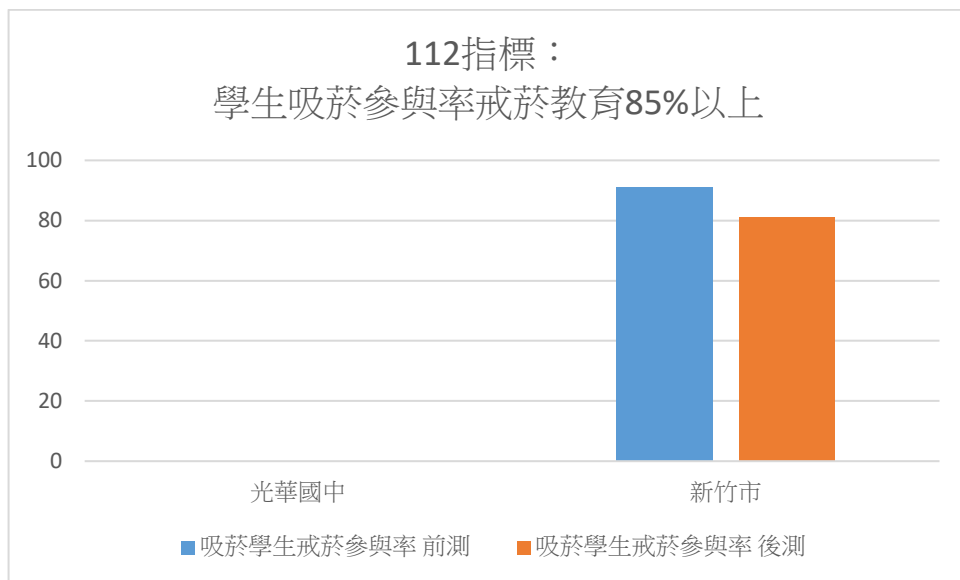


△由上圖可知光華國中反菸拒檳認知率，後測比率增加 1%以上，達成 112 學年預定指標。

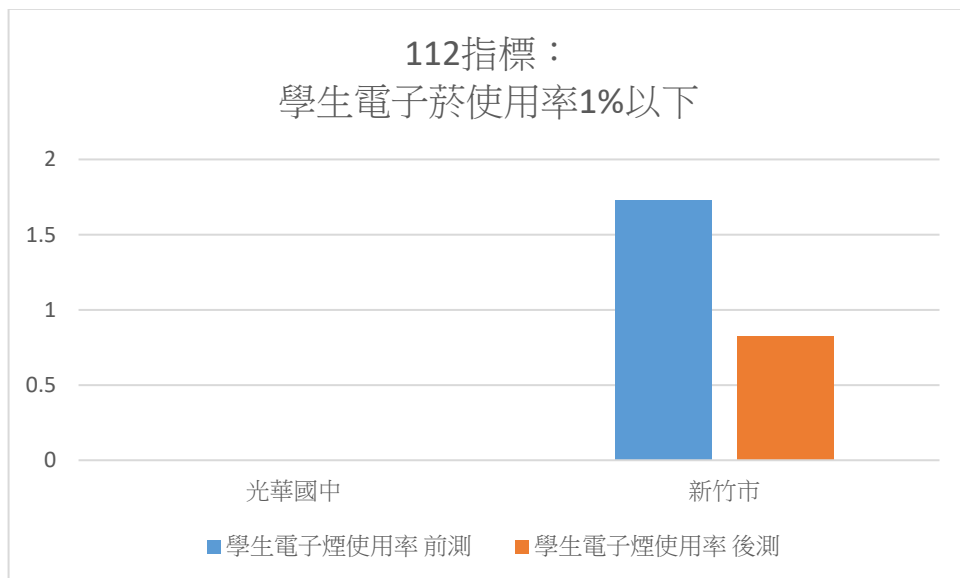


△由上圖可知光華國中學生吸菸率 3%以下，達成 112 學年預定指標。

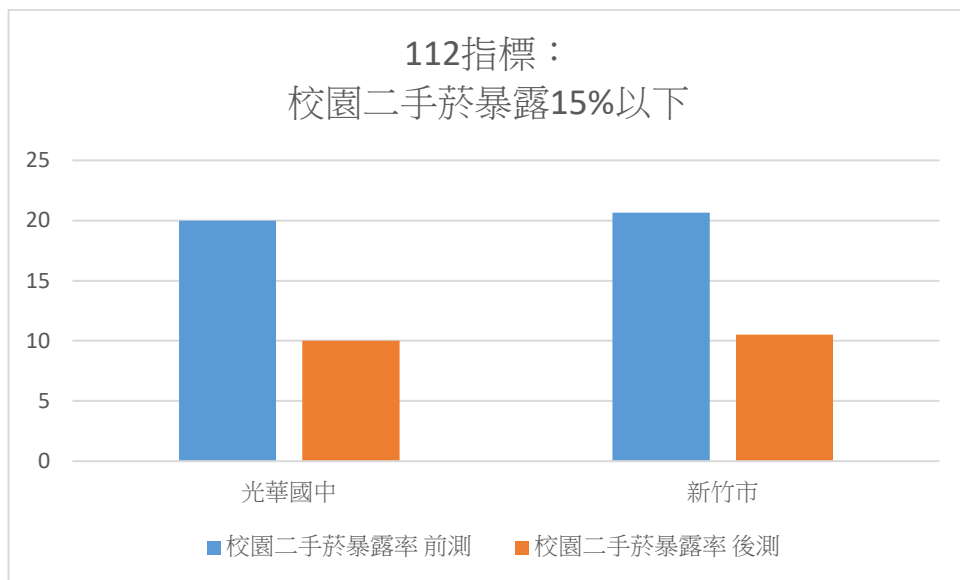




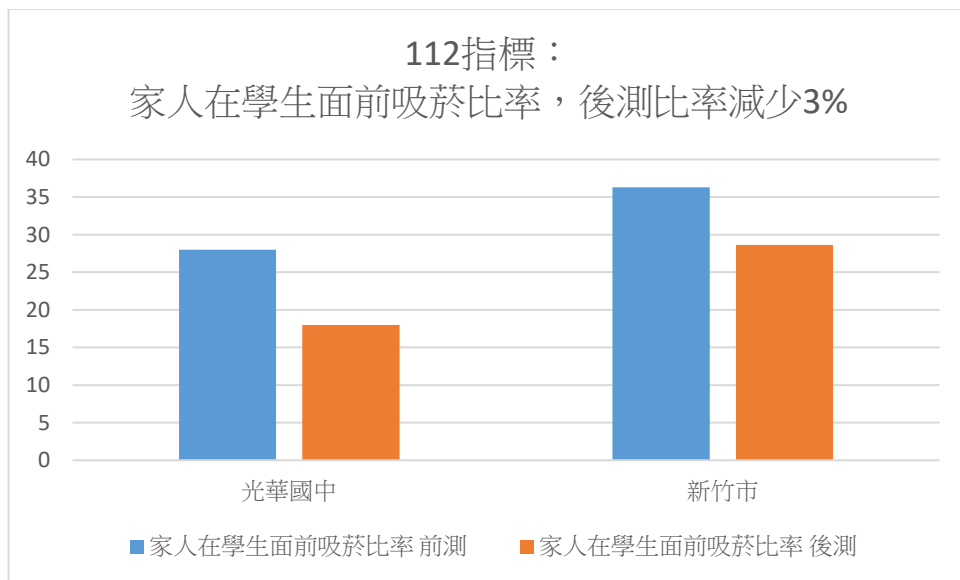
△由上上圖可知光華國中學生吸菸率為 0%，所以參加戒菸教育後測為 0。



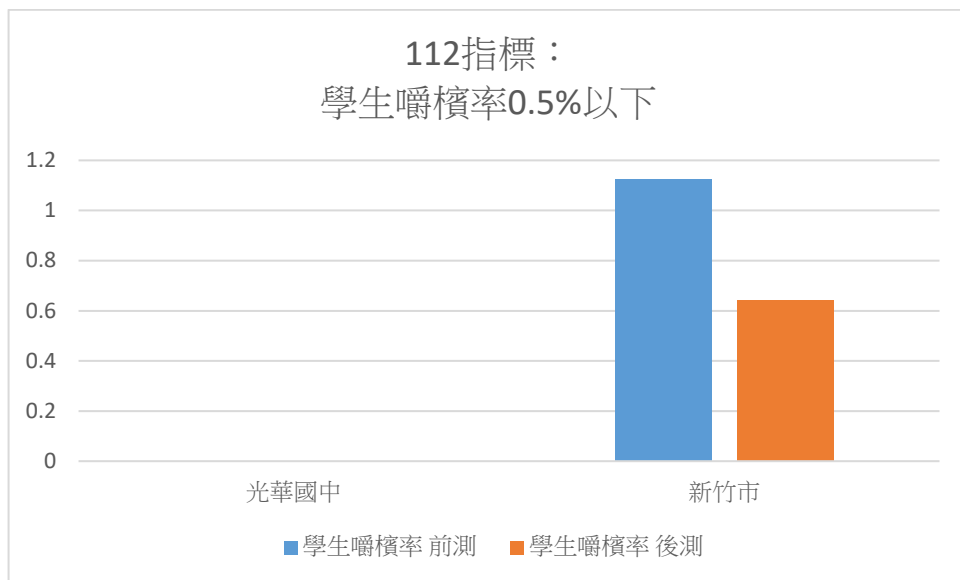
△由上圖可知光華國中學生電子菸使用率為 0，達成 112 學年預定指標。



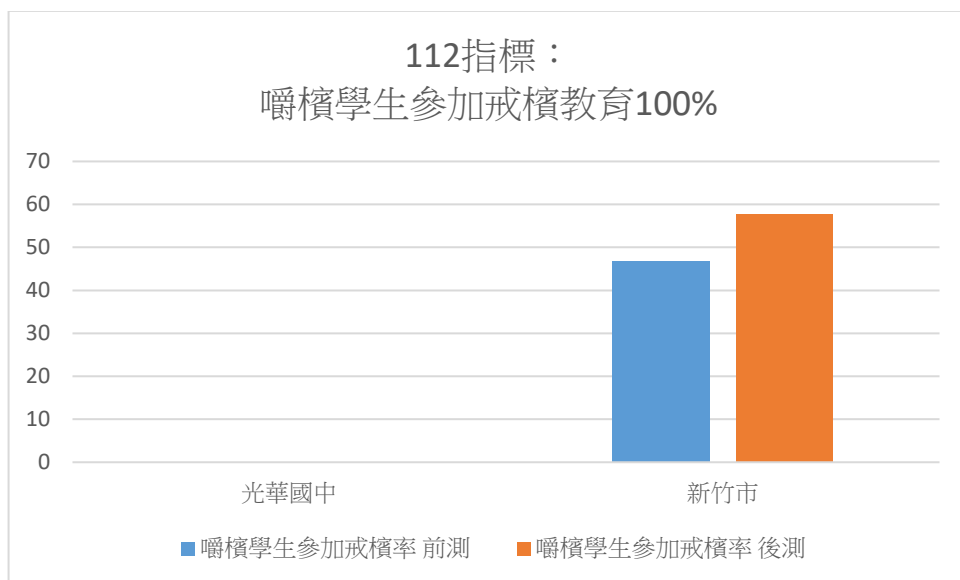
△由上圖可知光華國中因為校園工程多，二手菸暴露率後測已大幅減低，達成 112 學年預定指標。



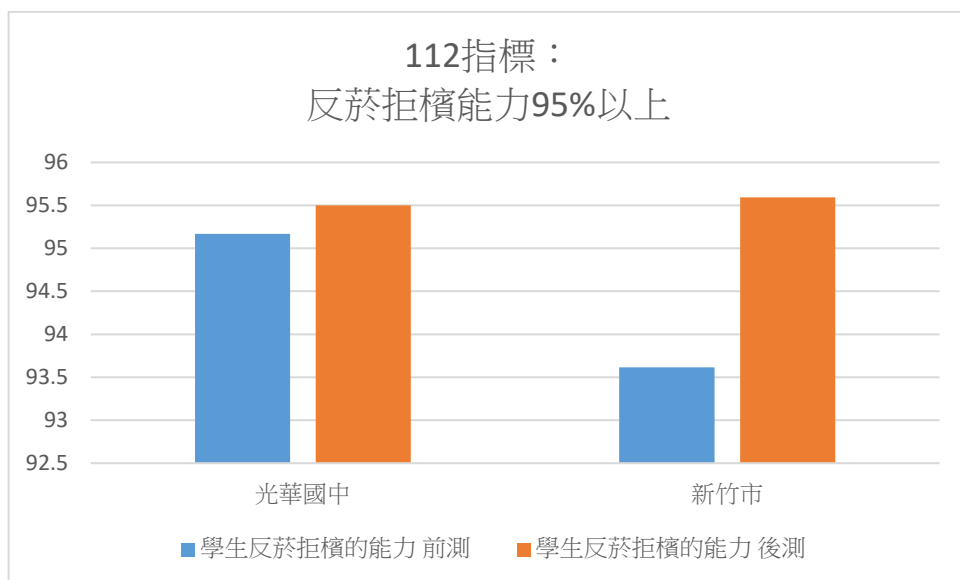
△由上圖可知光華國中家人在學生面前吸菸比率減少 3%，達成 112 學年預定指標。



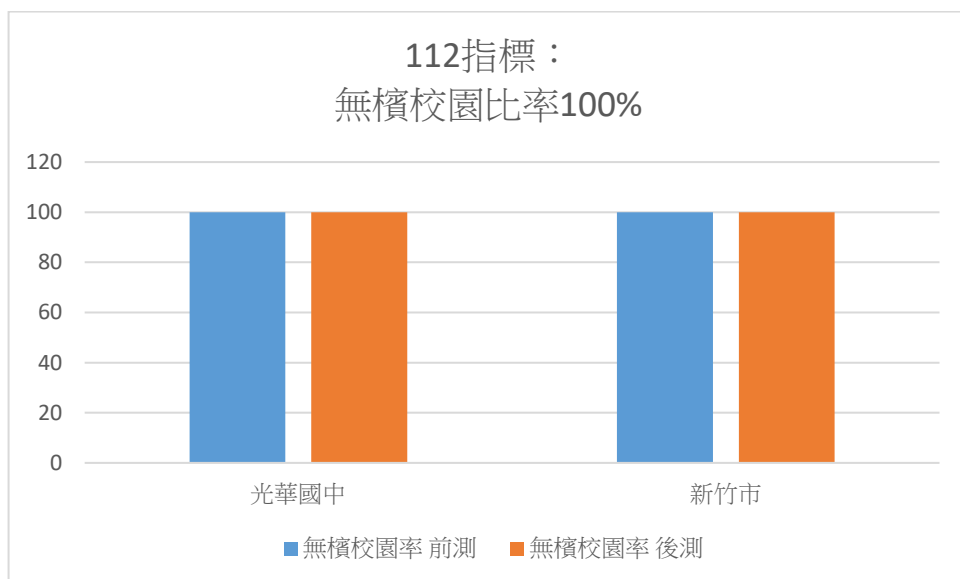
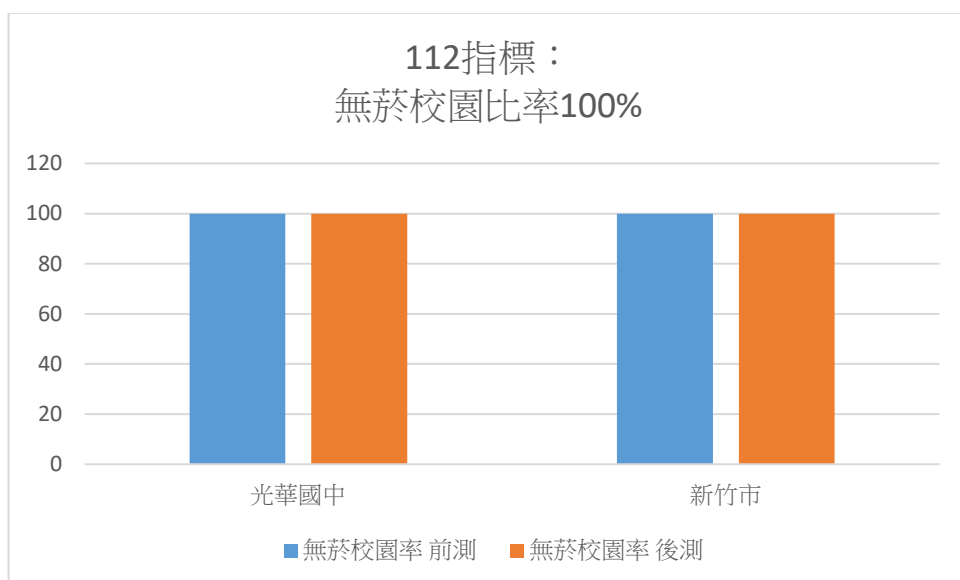
△由上圖可知光華國中學生嚼檳率前後測皆為 0，達成 112 學年預定指標。



△由上上圖及上圖可知光華國中學生嚼檳率為 0 故參加戒檳教育也為 0，達成 112 學年預定指標。



△由上圖可知光華國中學生反菸拒檳能力 95%以上，達成 112 學年預定指標。



△由上圖可知光華國中學生無菸、檳校園比率 100%，達成 112 學年預定指標。



## 伍、實施成果：具體績效或特色成果

### 概念架構圖



### 一、教師共備與討論



△辦理新竹市 112 學年健康促進計畫

△光華國中 112 學年健康促進會議

菸檳防制議題第一次共識會議



△辦理新竹市 112 學年健康促進計畫



△第二次共識會議各校分享

### 菸癮防制議題第二次共識會議



△第二次共識會議各校分享



△全校教師會議反菸檳宣導



△辦理新竹市菸癮防制研習



△辦理新竹市菸癮防制研習



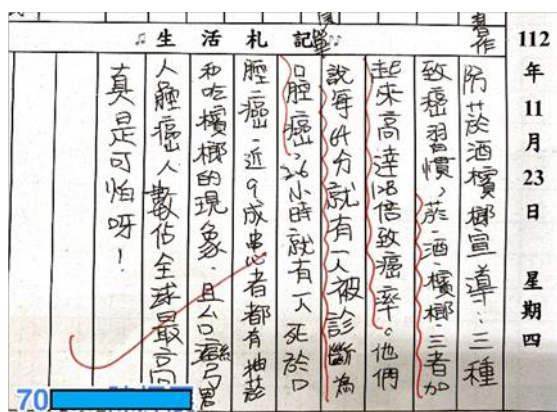
## 二、知識技能傳授



△朝會菸癮防治宣導



△陽光基金會口友分享



△陽光基金會講座學生心得



△國軍醫院護理師電子煙宣導



△校網橫幅看板宣導戒菸癮、拒菸癮方法

### 三、校園環境布置



△校門口跑馬燈進行主軸標語宣導



△學校網頁橫幅看板宣導「戒」菸檳六大招



△校網-反菸拒檳電子佈告欄



△校門口禁菸標語



△信義樓成立菸檳防治專欄



△仁愛樓設立看板張貼菸檳防制海報





△志學樓設立看板張貼菸檳防制海報



△綜合大樓廁所施工外牆標語



△忠孝樓設立環境教育健促園地佈告欄



△注射 HPV 疫苗第二劑休息時放菸檳防制影片

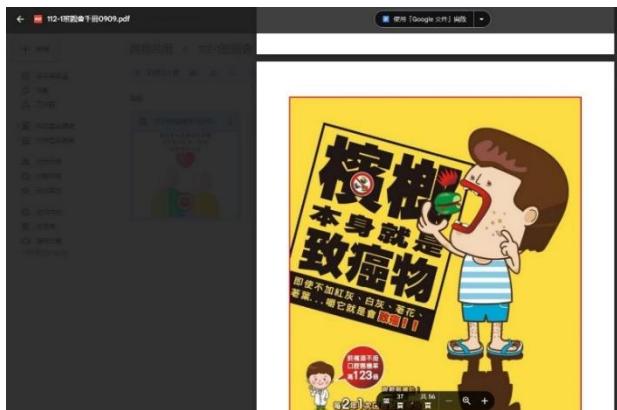


△注射 HPV 疫苗第一劑休息時播放菸檳防制影片

#### 四、推廣至社區



△校門口無菸志工



△班親日家長手冊宣導拒檳



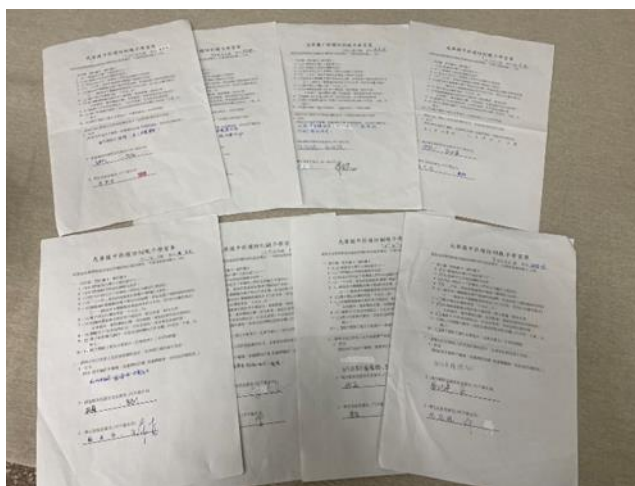
### △班親日邀請家長打卡倡議



### △班親日邀請家長打卡倡議

新區防制打卡協議			
完成者、可領取積分一小時		新區防制打卡協議	
時間/地點	參加人員	時間/地點	參加人員
4月11日	李思敏 李思敏	4月11日	李思敏 李思敏
4月12日	周志強 周志強	4月12日	周志強 周志強
4月13日	郭德強 郭德強	4月13日	郭德強 郭德強
4月14日	郭德強 郭德強	4月14日	郭德強 郭德強
4月15日	郭德強 郭德強	4月15日	郭德強 郭德強
4月16日	郭德強 郭德強	4月16日	郭德強 郭德強
4月17日	郭德強 郭德強	4月17日	郭德強 郭德強
4月18日	郭德強 郭德強	4月18日	郭德強 郭德強
4月19日	郭德強 郭德強	4月19日	郭德強 郭德強
4月20日	郭德強 郭德強	4月20日	郭德強 郭德強
4月21日	郭德強 郭德強	4月21日	郭德強 郭德強
4月22日	郭德強 郭德強	4月22日	郭德強 郭德強
4月23日	郭德強 郭德強	4月23日	郭德強 郭德強
4月24日	郭德強 郭德強	4月24日	郭德強 郭德強
4月25日	郭德強 郭德強	4月25日	郭德強 郭德強
4月26日	郭德強 郭德強	4月26日	郭德強 郭德強
4月27日	郭德強 郭德強	4月27日	郭德強 郭德強
4月28日	郭德強 郭德強	4月28日	郭德強 郭德強
4月29日	郭德強 郭德強	4月29日	郭德強 郭德強
4月30日	郭德強 郭德強	4月30日	郭德強 郭德強

### △班親日打卡倡議家長相當踴躍



### △菸檳防制親子學習單





△學生主動倡議反菸檳宣言給社區人員



△學生主動倡議反菸宣言給社區人員



△校慶日衛生局反菸宣導攤位



△校慶日衛生局反菸宣導攤位



△光華社區店家貼海報宣導反菸檳

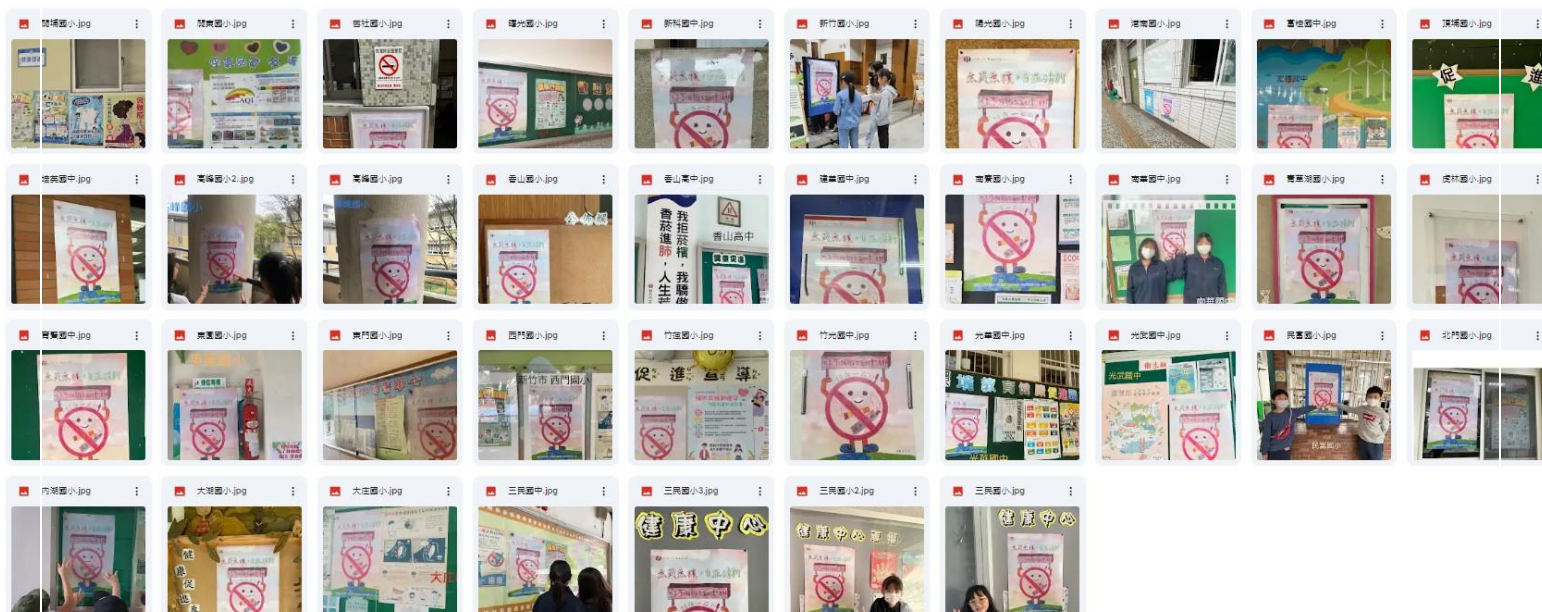


△光華社區店家貼海報宣導反菸檳

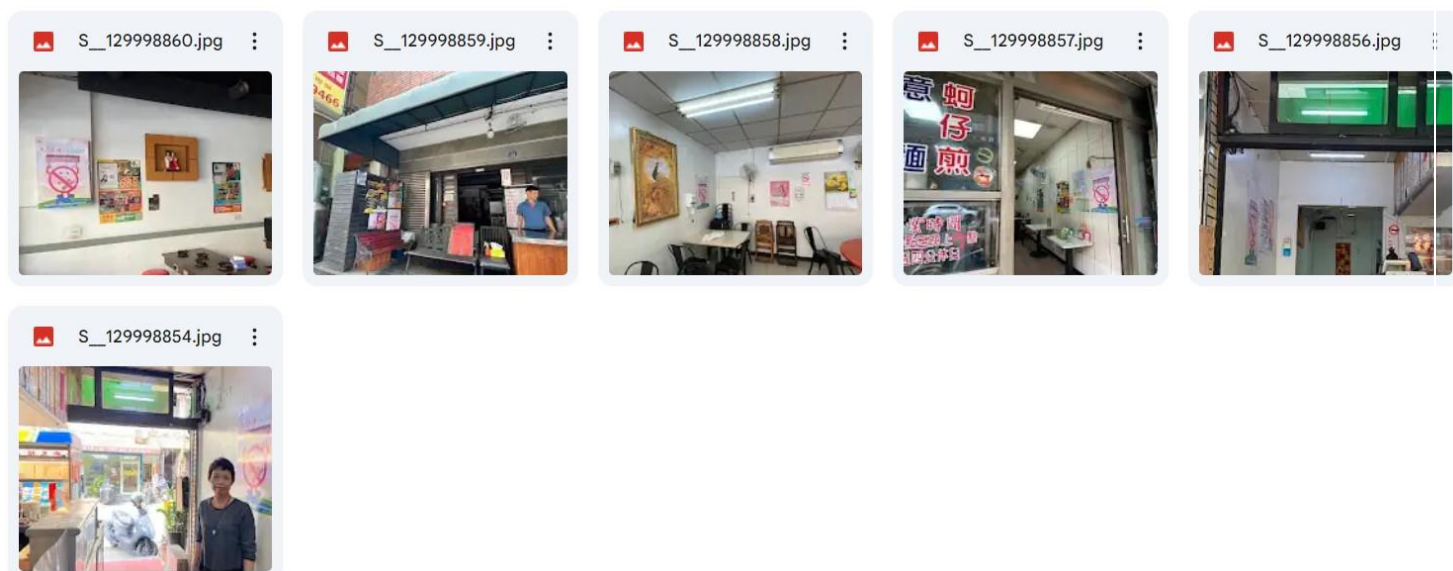




△光華國中發布校園新聞，將宣導菸檳防制的資訊與社會民眾分享



△印製菸檳防制海報，發送至全新竹市各國中小張貼宣導



△於社區店家張貼菸檳防制海報



△新竹市衛生局外貼上菸檳防制宣導海報，讓新竹市民一到門口即可看到。進到內部也有海報宣導



## 五、教師帶領



### △資優班淨灘活動



△新竹市網路電子煙大會考

112年南華學院附設南華高級中學音樂班簡章-琴弦組									
學校校務									
#	學分名稱				人數				
學期表：									
1	南華高中音樂班學分-學期				參加人數共 184 人				
2	南華高中音樂班學分-學期				參加人數共 185 人				
3	南華高中音樂班學分-學期				參加人數共 185 人				

保人表

南華中學附設南華高級中學

保費金額	112學年	113學年	114學年	115學年	116學年	117學年	118學年	119學年	120學年	121學年	122學年	123學年	124學年	125學年	126學年	127學年	128學年	129學年	130學年	131學年	132學年	133學年	134學年	135學年	136學年	137學年	138學年	139學年	140學年	141學年	142學年	143學年	144學年	145學年	146學年	147學年	148學年	149學年	150學年	151學年	152學年	153學年	154學年	155學年	156學年	157學年	158學年	159學年	160學年	161學年	162學年	163學年	164學年	165學年	166學年	167學年	168學年	169學年	170學年	171學年	172學年	173學年	174學年	175學年	176學年	177學年	178學年	179學年	180學年	181學年	182學年	183學年	184學年	185學年	186學年	187學年	188學年	189學年	190學年	191學年	192學年	193學年	194學年	195學年	196學年	197學年	198學年	199學年	200學年	201學年	202學年	203學年	204學年	205學年	206學年	207學年	208學年	209學年	210學年	211學年	212學年	213學年	214學年	215學年	216學年	217學年	218學年	219學年	220學年	221學年	222學年	223學年	224學年	225學年	226學年	227學年	228學年	229學年	230學年	231學年	232學年	233學年	234學年	235學年	236學年	237學年	238學年	239學年	240學年	241學年	242學年	243學年	244學年	245學年	246學年	247學年	248學年	249學年	250學年	251學年	252學年	253學年	254學年	255學年	256學年	257學年	258學年	259學年	260學年	261學年	262學年	263學年	264學年	265學年	266學年	267學年	268學年	269學年	270學年	271學年	272學年	273學年	274學年	275學年	276學年	277學年	278學年	279學年	280學年	281學年	282學年	283學年	284學年	285學年	286學年	287學年	288學年	289學年	290學年	291學年	292學年	293學年	294學年	295學年	296學年	297學年	298學年	299學年	300學年	301學年	302學年	303學年	304學年	305學年	306學年	307學年	308學年	309學年	310學年	311學年	312學年	313學年	314學年	315學年	316學年	317學年	318學年	319學年	320學年	321學年	322學年	323學年	324學年	325學年	326學年	327學年	328學年	329學年	330學年	331學年	332學年	333學年	334學年	335學年	336學年	337學年	338學年	339學年	340學年	341學年	342學年	343學年	344學年	345學年	346學年	347學年	348學年	349學年	350學年	351學年	352學年	353學年	354學年	355學年	356學年	357學年	358學年	359學年	360學年	361學年	362學年	363學年	364學年	365學年	366學年	367學年	368學年	369學年	370學年	371學年	372學年	373學年	374學年	375學年	376學年	377學年	378學年	379學年	380學年	381學年	382學年	383學年	384學年	385學年	386學年	387學年	388學年	389學年	390學年	391學年	392學年	393學年	394學年	395學年	396學年	397學年	398學年	399學年	400學年	401學年	402學年	403學年	404學年	405學年	406學年	407學年	408學年	409學年	410學年	411學年	412學年	413學年	414學年	415學年	416學年	417學年	418學年	419學年	420學年	421學年	422學年	423學年	424學年	425學年	426學年	427學年	428學年	429學年	430學年	431學年	432學年	433學年	434學年	435學年	436學年	437學年	438學年	439學年	440學年	441學年	442學年	443學年	444學年	445學年	446學年	447學年	448學年
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



△光華國中新竹市電子煙大會考國中組人數第一名

### △辦理反菸拒檳書法比賽

## 六、學生自主



△朝會學生菸癮防治倡議



△學生社區倡議反菸拒癮宣言



△學生社區倡議反菸拒癮宣言



△校慶反菸拒癮卡拉OK大賽



△校慶反菸拒癮創意進場表演



△校慶反菸拒癮創意進場表演





△童軍大會考配戴反菸徽章倡議



### 參賽證明

教育部國民及學前教育署

112學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片競賽

學校:	05新竹市新竹市光華國中
作品:	關於我和鬼一起努力戒菸的那件事
指導師長:	陳秋婷 陳敏敏
製作團隊學生:	
歐禹呈(918)	謝秉辰(911)
楊明慈(806)	張宸新(802)
洪立韞(804)	謝孟薰(806)
魏立恩(807)	李卓興(813)
孫寄歆(802)	
指導單位:	教育部國民及學前教育署
主辦單位:	國立陽明交通大學

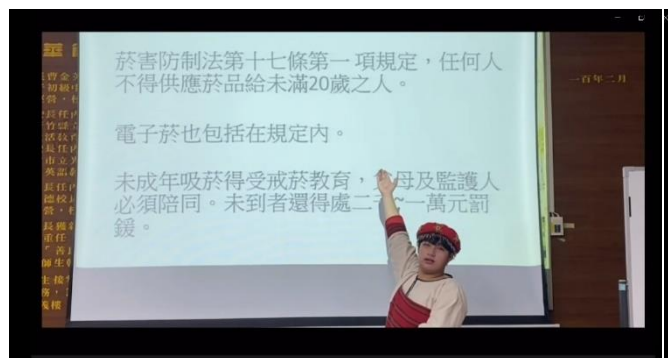
中華民國一百一十三年四月

△參加菸檳防制短片競賽



(2.找出正向興趣 取代抽菸行為)

△學生自拍自製菸檳防制影片



△學生自拍自製菸檳防制影片

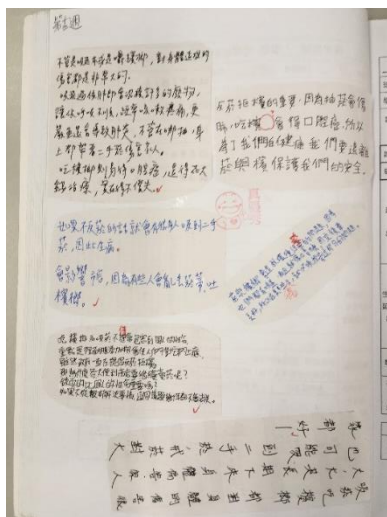


△菸檳防制影片放置學校官方YT

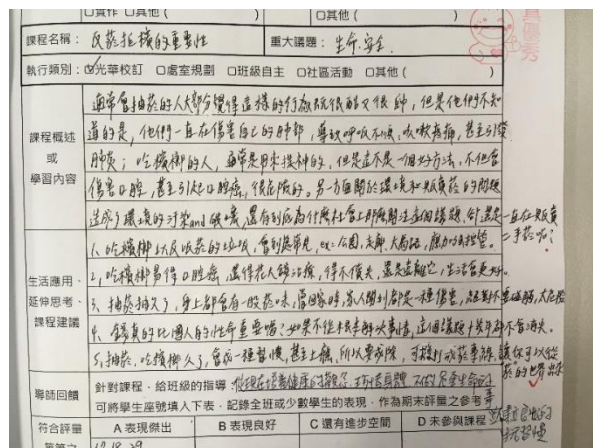
收文日期	收文文號	府授衛部健字	類型	發文日期	姓名	就學狀態	執行戒菸教育	接受戒菸教育日期	結果
20230721	431120020666	1120115078	一般菸品	20230731	[REDACTED]	光華國中	光華國中	112.10.14	✓

△戒菸學生參與衛生局戒菸教育





△班會討論反菸拒檳的重要性



△班會討論反菸拒檳的重要性

【電子煙網路大會第一、二場以下圖表所示，請參閱】

112年電子煙網路大會第一、二場以下圖表所示，請參閱		
#	學校名稱	人數
國中組		
1	新竹市立光華國民中學 學校	參加人數共 164 人
2	新竹市立光華國民中學 學校	參加人數共 165 人
3	新竹市立竹園國民中學 學校	參加人數共 165 人

新竹市電子煙網路大會第一、二場									
抽籤號碼	姓名	性別	電話	手機	信箱	組別	學校	抽籤時間	
40	1120001896	男				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/20 10:01	
41	1120002100	女				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/23 13:56	
42	1120004878	男				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/25 11:26	
43	1120004131	女				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/25 14:32	
44	11200044215	女				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/25 17:56	
45	11200044529	男				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/27 11:51	
46	11200044565	男				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/27 14:30	
47	11200044590	女				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/27 14:54	
48	11200044642	男				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/27 16:57	
49	11200044734	男				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/30 10:38	
50	11200044807	男				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/10/30 15:38	
51	11200055316	女				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/11/08 09:34	
52	11200055395	男				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/11/09 10:43	
53	11200055595	男				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/11/14 16:29	
54	11200055812	女				國中組	新竹市立光華國民中學	2023/11/14 19:30	

△網路電子煙大會考多人抽中禮券



△學生畫作製作全市反菸拒檳海報



△新竹市藝文競賽反菸國中組得獎作品



△新竹市藝文競賽拒檳國小組得獎作品





△新竹市藝文競賽拒檳國中組得獎作品



△新竹市藝文競賽反菸國小組得獎作品



△校內志工清掃通學步道菸蒂



△社區服務隊打掃校園周邊，撿拾菸盒、菸蒂及檳榔渣，共創美好環境。



## 七、五正四樂



△舉辦合歡山主峰及北峰戶外探索活動，前置作業體能訓練時進行目標設定、自我管理並勇於挑戰，充分發揮「正向參與」；登山的兩天活動關懷互助、尊重同理，經營「正向關係」。



△舉辦綠島三鐵環境生態活動，在騎車環島、跑步、泛舟時發揮所長、解決問題獲得「正向成就」；五天四夜的野營生活做好情緒調適、欣賞自己，充分發揮「正向情緒」。



△溯溪生態地質探查活動，在溪水沖擊下攜手共進，拉一把身邊的人行善助人，彼此互相 依賴體會「正向意義」





△各式社團活動提供快樂學習及「正向參與」

△各式班級競賽活動，凝聚班級「正向關係」



△發揮所長、成就自己，增加「正向成就」

△校內環境打掃提供生活「正向意義」



△學校成立各式體育校隊，培養「樂動」才能

△成立各式藝術校團隊，培養「樂活」才能



△進行營養教育宣導活動，培養「樂食」能力



△午休時間全校維持寧靜，呵護「樂眠」時間



## 陸、結論與建議

### 一、結論

本校自推動反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，112 學年度全市無菸拒檳校園已達 100%的目標，期盼 113 學年度繼續保持。

多年擔任健康促進中心學校的經驗，讓本校在反菸拒檳的整體活動策畫上已達全方位面向，且整年度的計畫設計活動井然有序。今年聚焦在三大主軸：**1. 教師共備到知識與技能的傳授**；**2. 校園環境的佈置到推廣至社區**；**3. 教師帶領到學生主動**。不難看出邏輯架構為鷹架支持，從教師自身做起，一步一步讓菸檳防制的所有相關知識、情意、技能都內化進學生的生活，並搭配擴大範圍、加深意涵，最終再由學生自己將所吸收的外顯出來。而這一連串做的許多宣講與活動，在在顯示出師生之間的配合與感化。

另外，本校因為擔任多年健促中心學校，能尋求的資源協助與管道非常多，從社區附近的北區衛生所、新竹市衛生局、新竹市教育處，到醫療單位：國軍醫院。也感謝元培科技大學、陽明交通大學的陪伴與指導，還有陽光基金會的協助…等等，多元多方面的協助是本校的榮幸，我們也善加利用這些管道給學生一個良好的菸檳防制教育。

最後，除了豐富的活動外，本校也遵照「五正四樂」原則，給予學生一個共享共好的溫暖舒適環境。做到五正四樂對本校來說不難，因為其精神正好與本校校本課程不謀而合，這幾年本校大力推動戶外教育、社團活動等等，讓學生愛上學、充滿活力。相信在這樣的環境培育之下，更有助於菸檳防制的教育推廣。不僅僅是學生把菸



檳防制教育當日常生活，其實在社區居民的心中，已經有光華國中為菸檳防制重點推廣學校的不可撼動之重要性。相信三年的潛移默化之下，未來這些擁有反菸拒檳健康素養的學生，將會是光華社區的重要影響者，他們都是與時俱進的終身拒菸檳傳承人。每個小活動的推進，在未來都是不可限量的漣漪。



## 二、建議

以下為 113 學年要繼續努力的方向：

- 一、 持續維持舊有傳統，鞏固良好活動，三年潛移默化，甚至讓學生朝向「舊人帶新人」的精神，一屆一屆傳遞下去。
- 二、 電子煙使用比率有升高的趨勢，因此多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，加強電子煙宣導刻不容緩。
- 三、 除了透過課程教學及活動，提昇本校學生勇於拒絕菸害與檳榔等危害健康物品的認知，有勇於說不的能力。也從問卷調查觀察到同儕影響力的深遠，抽菸最容易受到同儕誘惑，而抽菸的人又會害怕被責備，因而躲起來，聚成次文化小團體，久而久之不但難以查獲，學生上癮的機率也更高。如何關懷學生讓他們打開內心，也從另一方面培訓強而有力的領袖號召，是未來可以努力的目標。
- 四、 承接上點，更往下延伸，本校戒菸戒檳教育有漏網之魚，所以可訂定菸檳防制獎勵與相關辦法，針對吸菸、嚼檳榔學生，強制參加戒菸、戒檳教育。完成戒菸、戒檳教育。吸菸嚼檳學生未參加戒菸戒檳教育者，依規通知法定監護人，或者行文衛生局依法處。
- 五、 目前家庭二手菸暴露率仍偏高，繼續努力「拒吸二手菸，將愛傳給家人」的目標邁進。
- 六、 本校已累積多年菸害防制教育經驗，期許未來結合廣大經驗，思考更具創新並能與學生更貼近的模式再做宣導與努力。

附件一：菸害防制融入健康教育教案

一年級 健康與體育領域 教學活動設計

教學節數：共 3 節

實施學期	下學期	單元名稱	菸害現形記
能力指標	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	重大議題	人權教育
	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。		教 學 準 備
	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。		一、教師：教學影片、剪報、小組討論題目與情境設計。
	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		二、學生：回顧並分享親友或自己使用菸品的經驗。
	教 學 重 點		
1	以課本漫畫與教學影片介紹菸品歷史；帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。		
2	藉由畫面具的活動，使學生了解吸菸對人體外觀的影響。認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響，並說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。		
3	說明健康團體的反擊行動；講解菸害防制法相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。		
學 習 目 標			
一、了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。			
二、認識菸品與媒體的關係，以及《菸害防制法》的訂定內容。			
三、能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。			

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<b>【漫話菸歷史】</b> 一、教師拿出一根菸，詢問學生：「身邊有朋友或同學會吸菸的請舉手。好！看到許多人都舉手了，雖然大多數人是不吸菸的，但相信許多同學都曾在生活中，面對會吸菸的親友。究竟吸菸行為是如何開始的呢？」 二、發給每位學生一張白紙，教師口頭說明：「現在是真心話大告白時間，請同學以二十～五十字寫下對吸菸或菸的感覺，討厭、喜歡或任何想法都可以寫下來。不需要很炫的文句，只要真心話。可以不具	15'	· 白紙、紙箱	· 課前準備 · 觀察

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p>名，也可以用綽號或筆名，老師會將你的真心話放在這個箱子中，一個個抽出來幫你進行告白。」</p> <p>三、待所有同學將白紙放入箱子後，老師依序請每位學生上臺，抽出一張白紙，大聲念出學生寫的真心話，教師依照學生所寫的內容給予建議與肯定，活動結束後，謝謝學生的認真參與。</p> <p>四、教師以投影片介紹，從五百年前開始的吸菸行為演變，以及菸草傳播的歷史。</p> <p><b>【吸菸原因 Q&amp;A】</b></p> <p>一、請學生討論吸菸的好處及壞處，並將它寫在黑板上。例如：</p> <p>(一)吸菸的好處：提神、消除煩惱和緊張、化解壓力、幫助減肥、增加國庫收入、飯後一根菸快樂似神仙、交際應酬。</p> <p>(二)吸菸的壞處：引發癌症、肺活量降低、影響性能力、導致心臟病及支氣管炎、老化、口臭、牙周病、手指變黃及發抖、造成空氣汙染、影響情緒、製造垃圾、引發火災、被校方記過等。</p> <p>二、請學生仔細思考，吸菸所帶來的好處與壞處，何者影響我們較為深遠？</p> <p>三、教師引導學生思考吸菸所帶來的好處，是否有其他物質或其他正向方式可以取代。</p> <p>四、教師歸納總結：菸是一種成癮物質，一旦上癮便很難戒除，人生若淪為物質的奴隸，將是一件相當悲慘的事。</p> <p>五、教師與學生共同研讀課文所列的各種身體病變，並請學生觀察身邊吸菸的親朋好友，是否有人已出現這些顯而易見的改變？請學生分享個人的經驗。</p> <p>六、放映影片，簡單介紹菸中的成分與內容。</p> <p>七、說明十八歲以下的青少年不能使用及購買菸、酒與檳榔，這不僅是愛護自己的身體，也是一種守法的行為。</p> <p style="text-align: center;">（第一節結束）</p>	30'	· 教學影片	<p>· 觀察</p> <p>· 實作及表現</p>
<p><b>【引起動機—畫臉活動】</b></p> <p>一、教師請三位同學出列並戴上面具，再另請三位同學擔任彩色筆化妝師，依照老師的指示在面具上作畫，讓學生了解長期吸菸對容貌的影響。</p> <p>二、教師指導語：1.牙齒黑黑黃黃的；2.兩眼畫上黑眼圈；3.額頭上畫三條皺紋；4.在眼尾部分畫魚尾紋；5.兩頰畫上許多黑斑；6.眼睛的眼白上有許多血絲；7.兩頰消瘦的樣子(可用塗黑表示)。</p> <p>三、教師說明菸中含有大量的一氧化碳，吸入後會造成紅血球的攜氧量不足，對細胞造成影響。此外，亦會影響大腦的學習功能，並使臉部的微血管缺氧，減少維生素 C 的吸收，造成皮膚衰老、粗糙、鬆弛、灰暗、乾燥，出現皺紋及黑斑，成為美麗的大敵。</p> <p><b>【菸草裡的祕密】</b></p>	5'		<p>· 實作及表現</p>
	15'		

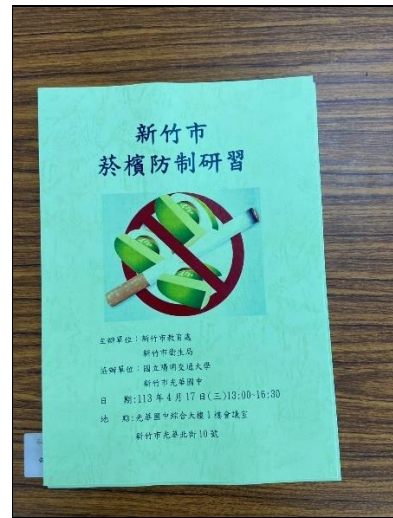


教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p><b>【菸害防制法的勝利】</b></p> <p>一、教師說明菸害防制法制定的原因，限制青少年買菸與吸菸，並禁止菸商刊登廣告宣傳的法律，都是為了保障青少年不受吸菸廣告的影響。</p> <p>二、教師引導學生發表，有哪些場所是菸害防制法明令禁止吸菸的。</p> <p>三、菸害防制小測驗：</p> <p>(一)在大眾運輸工具上可以吸菸。(x)</p> <p>(二)在菸盒最大面積的地方應標明健康警語。(○)</p> <p>(三)菸商可以採販賣機的方式販賣菸。(x)</p> <p>(四)菸盒上應以中文標示尼古丁及菸焦油的含量。(○)</p> <p>(五)菸害防制法是民國 86 年實施。(○)</p> <p>(六)菸商可以拿菸來當作贈品。(x)</p> <p>(七)新修正的菸害防制法是民國 98 年實施。(○)</p> <p><b>【勇敢表達—拒吸二手菸】</b></p> <p>一、教師在教導拒菸課程之前，先請曾經面臨二手菸害的學生發表當時的感覺。</p> <p>二、在學生發表心得之後，教師說明每個人皆有拒吸二手菸的權利，並教導學生如何以委婉且堅定的態度，向吸菸者表明拒菸的立場。</p> <p>三、教導拒絕二手菸的小技巧之後，請學生示範演出。情境範例：在公車上或醫院內，你發現一個人正在吸菸，二手菸讓大家覺得不舒服，請問：你應該如何勸阻他不要吸菸呢？</p> <p>四、教師總結並提醒學生，既然不想成為二手菸的受害者，自己也不要成為製造菸害的人。</p> <p style="text-align: center;">（第三節結束）</p>	20'	<p>· 情境卡</p>	<p>· 觀察</p> <p>· 實作及表現</p> <p>· 觀察</p> <p>· 實作及表現</p>



## 附件二：新竹市菸檳防制教師增能研習

新竹市 112 學年度健康促進學校反菸拒檳教師增能研習計畫		
一、依據：新竹市 112 學年度推動健康促進學校總計畫		
二、目的：1. 增進本市教師反菸拒檳專業知能，提升教學效能。 2. 協助各校在推廣反菸拒檳議題工作。 3. 透過特色之創新活動，推廣菸、檳危害防制理念。		
三、主辦單位：新竹市政府教育處 新竹市衛生局		
四、承辦單位：新竹市北區光華國民中學		
五、辦理時間：113 年 04 月 17 日(三)下午 13:00 至 16:30		
六、辦理地點：新竹市光華國中綜合大樓一樓會議室		
七、參與對象：全市各校健康領域老師、護理師及衛生組長(每校至少薦派 1 名，公假排代)，上限 100 人。		
八、報名方式：請於 113/4/17(三)前自行上教師研習獲照網完成報名。		
九、課程內容：		
時間	課程	講師
13:00-13:25	報到(研習前問卷) 師長對菸檳危害防制議題感知調查	
13:25-13:30	開場致詞	新竹市立光華國中 林茂成 校長
13:30-15:00	校園菸檳危害防制： 1、校園菸檳防制法規 2、策略資源教材應用	臺北市立石碇國中 菸檳防制教育輔導委員 朱元珊 老師
15:00-15:10	休息	
15:10-16:00	3、校園菸檳防制教材體驗	健康促進學校中央輔導委員 菸檳防制教育輔導委員 張文琪 委員
16:00-16:30	(研習後問卷) 綜合討論/師長滿意度調查	



△新竹市菸檳防制教師增能研習計畫

△新竹市菸檳防制教師增能研習書面資料



△朱元珊老師部分研習資料



△朱元珊老師部分研習資料



△張文琪老師部分研習資料



△張文琪老師部分研習資料

## 附件三：菸檳防制親子學習單

1、 回答菸檳防制相關知能是非題。

(內容為前測問卷中偏弱的知能概念)

2、 寫出自己與家人反菸或拒檳的宣言。

3、 學生、家長簽名。

4、 找兩位鄰居當見證人簽名。

光華國中菸檳防制親子學習單

七年二班 姓名: 蔡晨諳

認真完成學習單者而協助菸檳防制社區宣導者，可獲得服務時數 1 小時。

一、是非題，對的畫 O，錯的畫 X

1. ( ) 口腔癌為台灣十大癌症殺手之一。
2. ( ) 口腔癌的主因為吃檳榔及吸菸。
3. ( ) 菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。
4. ( ) 「三手菸」是指菸煙滅後在環境中殘留的污染物。
5. ( ) 維他命 E 酯酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一。(維他命 E 酯酸酯是維他命 E 的衍生物，常用於皮膚保養品)
6. ( ) 電子煙在台灣使用是「不合法」的。
7. ( ) 吃檳榔過量會出現許多中毒症狀，輕則腹痛、眼神呆滯、全身發抖，重則導致幻聽、自我膨脹、被迫狂想等急性精神病。
8. ( ) 檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及發條) 本身就是致毒物質。
9. ( ) 青少年新陳代謝快，但是在這時期或菸對身體上的危害「不會」比較小。
10. ( ) 電子煙除了產生水蒸氣外，也會有產生二手菸的問題。

二、請寫出自己與家人反菸或拒檳的宣言，並請兩位鄰居簽名見證。

1. 宣言：  
(例如：我不抽菸不嚼檳，我選擇拒菸檳 我選擇健康，我拒絕菸檳誘惑...)  
我選擇身體健康，我不抽菸不嚼檳檳，  
拒絕菸檳的誘惑。 good!

2. 兩位鄰居見證宣言並簽名(可不簽全名)  
徐怡娟 翁甘祥

3. 學生及家長簽名(可不簽全名)  
蔡晨諳 張淑芬 ✓

△完成學習單的四大條件

△學習單

協助菸檳防制社區宣導，

記服務時數 1 小時。



△完成學習單的獎勵

△由陽明交大提供 9X9 禮券，發給撰寫優良且優先繳回學習單的前 40 位同學。



新竹市校園新聞網<<<<<<<<

[回首頁](#)

2023年9月30日發佈

## 衛生保健

新竹市 光華國中 陳敏紋報導

112學年子宮頸疫苗第1劑施打完成

八年級學生



本校於112/09/28完成八年級女生子宮頸疫苗施打，一場活動的完成需要多位人員及全方位的協助與幫忙。感謝國軍醫院感管師黃雅慧小姐，來對學生事先做衛教講座，讓學生明白HPV疫苗的重要性。9/28當天，感謝新中興醫院及北區衛生所協助疫苗施打，其中還有志工媽媽到場協助，學生井然有序的從領取資料卡、測量體溫、評估區、疫苗施打到休息區，流程皆非常順利。感謝本校護理師、導師、學務處、場佈學生的幫忙與協助；校長也到場關心同學們施打完疫苗後的狀況。休息區還播放菸癮防治的得獎影片，讓學生趁機了解反菸拒癮對身體的重要性。



[TOP ▲](#)

光華國中校園新聞





新竹市 光華國中 陳敏紋報導

## 校慶反菸拒檳宣導活動



光華國中67年校慶，邀請衛生局蒞校宣導反菸拒檳，感謝衛生局人員擺設攤位，準備了精美小禮物給予參加的師生及家長。過程中與學生進行有獎徵答，傳達正確的菸檳防治觀念。也運用學生最感興趣的打卡手持板，讓學生留下深刻的印象，達到寓教於樂的效果。另外，在校園內也有反菸拒檳卡拉OK。藉由校慶，營造反菸拒檳的教學氣氛，同時也讓與會的家長能接受到重要資訊，進而將菸檳防治的重要性傳播至家庭與社區。



[TOP ▲](#)

光華國中校園新聞















2024年3月4日發佈

## 衛生保健

新竹市 光華國中 陳敏紋報導



本校與新竹市衛生局合作，在班親日當天進行菸害防制宣導。學校平時利用朝會、講座、日常生活提醒，．．等方式來對學生進行宣導。但希望能將無菸校園甚至無菸社區的理念，更往外層推廣。因此，學校與衛生局利用班親日，許多關心孩子教育及日常生活的家長到校，一起為我們孩子的健康及未來努力，推動菸害防制宣導。孩子們的家長都不遺餘力，熱情響應這個有意義的活動。活動中在臉書或 I G 打卡倡議，不僅僅是學生的發聲，家長們也有話要說：創造一個無菸環境對我們未來主人翁是有利無弊。另外，也讓家長帶回菸檯防制的親子學習單，可以和孩子一同瞭解菸檯危害的相關訊息。光華國中好幸福，能有可愛的學生，還有願意大力協助的家長一同為孩子們的健康努力！非常感謝家長們的熱情推廣，也感謝新竹市衛生局的人員在假日也與我們一起。



光華國中校園新聞





