國立臺東高級商業職業學校104學年度推動無菸校園實施計畫

經104年09月09日衛生暨健康促進委員會會議通過

一、 依據

(一) 菸害防制法暨施行細則

(二) 學校衛生法

(三) 兒童及少年權益保障法

二、 現況分析

優勢(Strengths)	劣勢(Weakness)
1. 校長全力支持推動學校健康促進議題-菸害防制，並充分授權「衛生暨健康促進委員會」以持續追蹤輔導及關懷為目標。 2. 透過委員會組織圖分責工作，發揮團對共識，全力推動各項戒菸教育與活動。 3. 學務處辦理以校園教職員工學生及家長為對象的反菸及拒菸活動。 4. 健康中心持續辦理戒菸教育與個案輔導。 5. 教官室落實校園菸害防制巡邏稽查,並結合社區衛生單位辦理戒菸班。	1. 吸菸同學，大部分是由國小或國中即開始接觸菸品，要戒除了菸癮以外，最棘手的還有習慣與朋友。 2. 之於國中小年紀，高中生的經濟與出入自由度更為自主，加上家庭功能不彰，導致接觸菸品更為便利。 3. 本校學生打工風氣盛行，因職場環境接觸菸品及曝露二手菸機率大為增加。 4. 本校為高職並設有進修部，執行校園無菸環境難度增加。 5. 接觸菸品的同學，家中長輩大多是吸菸者，且直接曝露於二手菸的環境下長大，甚至有些家長覺得吸菸沒有甚麼，也不會勸阻學生。
機會(Opportunity)	威脅(Threat)
1. 臺東縣衛生局全力輔導本校菸防制推動的各項工作，並提供物資支持相關活動。 2. 議題設定已成為全校教職員工生共同的目標，並追求清新環境的維持。 3. 國教署、國健署及臺東衛生局積極輔導與督促，成為推動最大的支持力量。	1. 家庭菸害防制觀念太過不足，造成學生曝露二手菸環境，直接影響學生吸菸行為的合理心。 2. 雖與學校附近超商與檳榔攤簽署愛心商店，但是接觸菸品的同學，大部分會自行騎機車或與校外朋友共乘機車，加上臺東市區市郊檳榔攤林立，均是提供學生購買香菸的供應者。

三、 計畫目標

(一)成立學校戒菸教育工作小組以利各項活動的推行。

(二)提供校園內吸菸學生適當的戒菸教育、個別輔導與轉介，降低校園菸害問題。

(三)凝聚社區力量，運用社區之資源，共同營造健康生活。

四、 戒菸教育工作小組組織表

組別	職稱	執掌
主任委員	校　　長	1. 督導各組執行狀況。 2. 主持戒菸教育各項會議。 3. 掌握相關宣導計畫的推動。
副主任委員	學務主任	1. 規劃菸教育推動事宜。 2. 協調各處室的支援及推展。
執行秘書	衛保組長	1. 推動並執行戒菸教育相關事宜。 2. 辦理各項菸害防制教育宣導競賽及活動。

組別	職稱	執掌
教學輔導組	教務主任 教學組長	1.規劃相關領域融入教學。 2.辦理教師知能研習。
健康服務組	生輔組長 教官 護理教師 護理師	1.戒菸教育的規劃與執行。 2.一氧化碳檢測。 3.協助辦理各項菸害防制教育宣導競賽及活動。
物質環境組	總務主任 生輔組長 教官	1.協助至校園施工廠商的菸害防制宣導及簽訂切結書。 2.訪客、廠商及施工人員的禁菸宣導與管制，以提供完善的無菸學習環境。 3.佈置物質環境的建構。
社會環境組	主任教官 生輔組長 各班導師	1.掌控學生抽菸狀況、抽菸同學家長的聯絡、巡視並維護無菸之校園環境。 2.協辦規劃及實施菸害防制相關之活動。
社區關係組	輔導主任 家長會	1.協助整合社區資源。 2.建構校方、家長及學生溝通橋梁。

五、 執行時程

104年8月1日至105年7月31日

六、 計畫內容：

六大範疇	工作項目	預定時間	負責單位	協辦單位
學校衛生政策	1.成立菸害防制推動小組。 2.訂定菸害防制實施計畫。	104 學年度	學務處	教務處 總務處 輔導室 家長會
健康教學與活動	1.容入相關領域教學：健康與護理講解相關菸害國防通識課程探討拒菸與法規體育課程教授體適能課程等。 2.辦理菸害防制議題之相關活動：如班際體育競賽、學藝活動或比賽、班會研討等。 3.與社區商家結盟，禁止販售菸酒給本校學生。	104 學年度	教務處	輔導室 教官室 衛保組 生輔組 活動組 訓育組 體運組
健康服務	1.利用學務工作通報性宣導菸害與拒菸相關議題。 2.運用各式媒體(海報、手冊、單張)宣導菸害與拒菸相關議題。 3.實施八週戒菸教育計畫。 4.CO 檢測，轉介戒菸專線。 4.實施校內吸菸學生戒菸 3 小時教育	104 學年度	健康中心	護理教師 生輔組 訓育組 衛保組

六大範疇	工作項目	預定時間	負責單位	協辦單位
學校物質環境	1.訂定校園全面禁制止吸菸的管理規範(含校外人士),校園出入口張貼禁菸標示。 2.菸害防制相關訊息公告於本校網頁平台，增進宣導功效。 3.加強校園及許多死角之菸害防制巡邏稽查,取締教職員工生之吸菸行為。	104 學年度	總務處	教官室 人事室 生輔組 衛保組
學校社會環境	1.負責抽菸同學與家長及衛生單位相關事宜的聯絡。 2、實施菸害防制反菸、拒菸活動，營造清新的校園環境。 3、成立多元化學生社團與健康圖書專區，以鼓勵學生培養健康生活型態。	104 學年度	教官室	生輔組 導師 活動組 訓育組 圖書館 輔導室
社區關係	1.整合社區資源加強議題宣導。 2.辦理親職座談宣導菸害議題。 3.與衛生醫療單位建立合作聯盟關係。	104 學年度	輔導室	學務處 教官室 生輔組 家長會 健康中心

七、 戒菸教育實施對象

(一)本校吸菸學生自願報名參加者。

(二)教官室轉介違反菸害防制法需接受戒菸教育的學生。

八、 獎勵

(一) 以公假方式參加「戒菸檳小組輔導課程」,八週出席全勤表現良好者予記嘉獎乙支,且若經一氧化碳檢測八週,平均數值為 3(含)以下,予以記小功乙次。

(二) 經教官室強制轉介之學生(因吸菸超出三大過):依據完成八週戒菸教育課程之「個案輔導結案報告單」所列資料及含每日乙次一氧化碳含量檢測八週平均數值為 3(含)以下且全勤者,則予以銷大過乙次(僅為違規吸菸之處份),做為個案改過銷過之酌參。

(三)經評估完成「戒菸檳宣言-我的健康不是夢」且 6 個月確實持續戒菸者，另案簽請表揚敘獎。

九、 計畫預期成效與指標

(一) 實施吸菸學生戒菸3小時教育達80%。

(二) 執行戒菸介入計畫可降低吸菸者抽菸支數20%，降低吸菸者CO值20%。

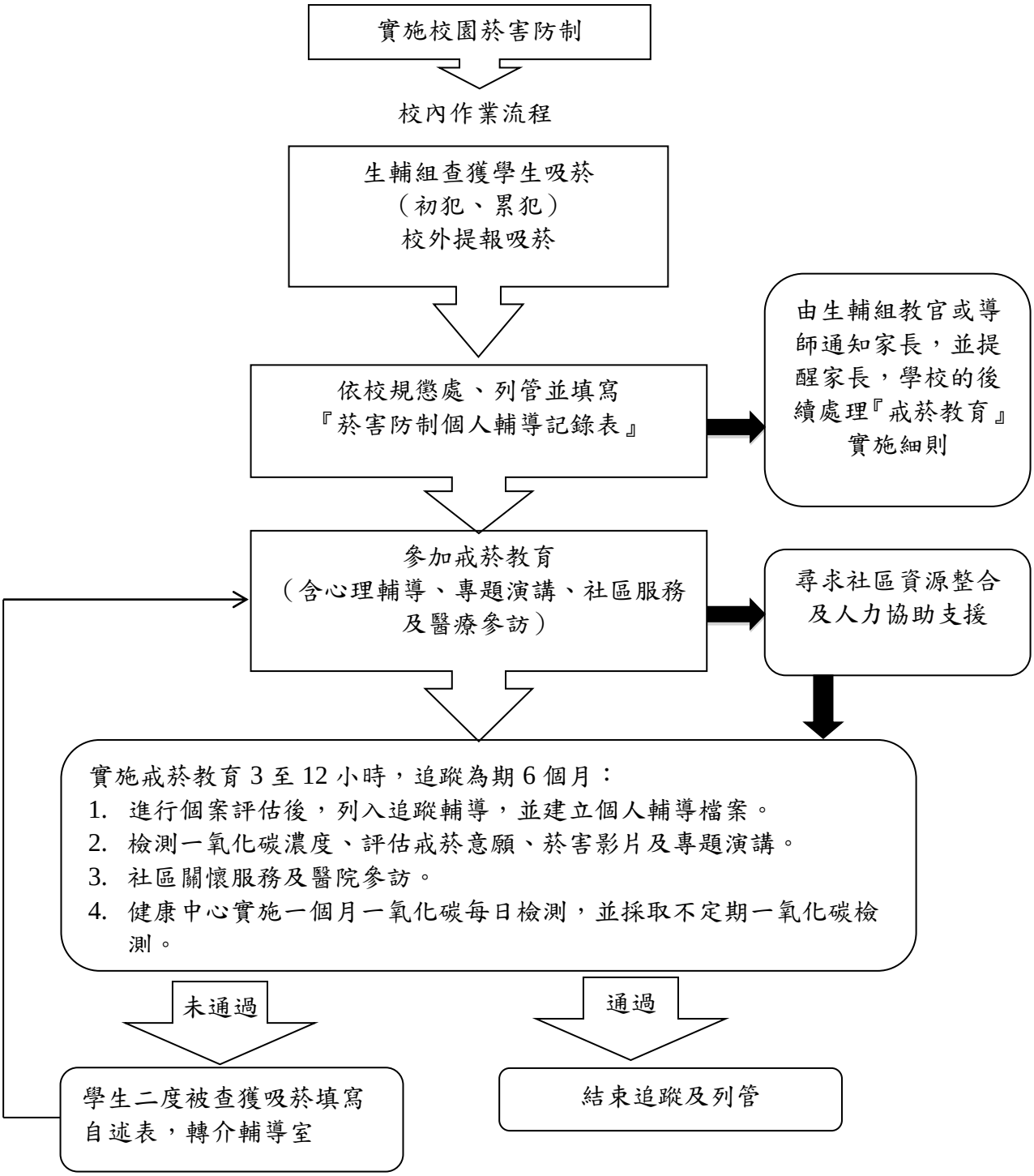
(三)學生主動參與戒菸與拒菸活動。

十、本計劃經衛生暨健康促進委員會議通過，校長核定後實施，修正時亦同。

十一、附件

(一) 校園戒菸教育標準作業流程圖

國立臺東高級商業職業學校校園戒菸教育標準作業流程圖範例（SOP）



備註：

1.學生吸菸多為叛逆或家庭、課業、感情不順遂等適應因素，故建議輔導室協助心理輔導。

2.提高戒菸動機，可參訪安寧病房、社區服務等方式。

(二) 戒菸教育個別輔導規劃

1. 進行小組(2人)戒菸教育需求評估，建立「個別輔導紀錄單」。
2. 實施八週戒菸檳教育課程，利用早自習、午休..等課外時間進行，課程內容與節(次)數如表列說明：

八週戒菸教育課程					
課程內容	模組課程	個別輔導	CO檢測	尼古丁成癮度測試表	免費戒菸專線 0800-636363
節(次)數	6節	6次	20次	2次	2-4次
說 明	模組一：動機篇 模組二：資訊篇 模組三：健康體能篇 模組四：支持篇 模組五：計畫篇 模組六：成功篇	如附表-2	如附表-3	如附表-4	如附表-5

3. 結合社區及醫療資源並加強教育女性吸菸的危害。
4. 針對戒菸檳行動期之個案，實施「戒菸宣言-我的健康不是夢」活動
5. 教育課程結束後呈報「個案結案報告單」，提供相關處室知悉。
6. 實施成效評估，追蹤內容及方式如表列說明：

追蹤時間 / 詢問方式 / 測量項目	1 個月	3 個月	6 個月
點戒菸	7 天內未吸菸(詢問的時間點，往前回推 7 天)		
持續戒菸	自小組輔導結束後迄今未吸菸		

(三)家長同意書

致家長的一封信
學生戒菸教育通知書

敬愛的家長：您好！

根據菸害防制法、戒菸教育實施辦法及本校校規，學生吸菸將接受戒菸教育。由於貴子弟有吸菸紀錄，因此需參與本校學務處辦理的「戒菸教育」活動，其內容包括戒菸方法的教導、以及反菸、拒菸的宣導。本校將於____月____日辦理戒菸教育，以協助貴子弟成功戒除菸癮。敬請您督導貴子弟準時參加該項活動。

戒菸的歷程是很辛苦的，貴子弟可能會遭遇到朋友、同學的壓力及菸癮戒除所產生的身心不適，此時您及家人若能給予支持與關懷，將是貴子弟成功戒菸的關鍵。因此，懇請您支持本校的「戒菸教育」活動，並期盼您多給予貴子弟關心與鼓勵，一起協助他/她成功戒除菸癮，健康、快樂地成長！

國立台東高商學務處

提醒您：按照菸害防制法的規定—

- 未滿 18 歲的兒童及青少年，不得吸菸。父母或監護人應禁止其吸菸。
- 未滿 18 歲吸菸者，應接受戒菸教育，其父母或監護人應使其到場，無正當理由未依通知接受戒菸教育的人，將處新臺幣 2,000 元至 10,000 元罰鍰，並按次連續處罰。

中華民國○年○月○日

==========

回　　條

_____年_____班　　學生姓名：_____

※本人已瞭解菸害防制法相關規定，將督促我的孩子參加學校「戒菸教育」活動，並協助其戒除菸癮。

※我對於「戒菸教育」活動的意見與期待：

_____

_____

家長簽名：_____

《請貴子弟於__月__日前交回教官室》

如何協助您的孩子戒菸

如果父母吸菸，孩子長大後吸菸的機率比其他孩子高出很多。吸二手菸不僅會危害孩子們的健康造成疾病困擾，孩子們也會有樣學樣的吸起菸來。當老師們在學校教導孩子們戒菸的知識和技巧的時候，如果家長也能在家裡協助子女戒菸，則戒菸的成效將事半功倍。以下提供一些幫忙孩子戒菸的小撇步給爸爸媽媽們參考。

溝通	大聲拒絕
✿因為模仿行為從孩子很小的時候就開始慢慢累積，所以**跟小孩討論菸品及菸害越早開始越好**。 ✿假如小孩注重外表，就告訴他吸菸會引起口臭、頭髮和衣服會有菸臭味、手指和牙齒會變黃、及頭髮會掉落等。要是小孩活潑好動或喜歡運動的話，就要警告他們吸菸會導致呼吸困難，且會讓體力變差。 ✿如果孩子需要說理，試著跟小孩討論菸品的有害成分。 ✿如果孩子重視享受人生，可以跟孩子討論**一年甚至十年**花在吸菸上的可觀費用，告訴孩子們這些不必要的花費可用在其他用途上，像是享受人生或購物等。	✿想要告訴孩子不要吸菸，不只是曉以大義，還可以教導他們如何**大聲拒菸**，例如： ＊每個月還要花上千元買菸，很瞎耶！ ＊衣服頭髮都臭臭，蠻遜的！ ✿面對同儕的壓力時，孩子可能會挑戰父母的權威，請協助孩子以正向態度面對，別忘了還有學校輔導老師可以提供建議。

資料來源：董氏基金會華文戒菸網，戒菸勸導教戰手冊。
http://www.e-quit.org/helpquit/helpkids.aspx

健康是人生最寶貴的資產，相信所有的家長與老師們都懷抱的共同夢想，即希望每一位孩子都能快樂的學習、健康的成長。懇請各位家長多多支持，您的參與和協助就是給予孩子最大的鼓勵，讓我們一同攜手在孩子們心中深埋下拒菸、無菸的種子！

(四)社區菸品販賣業者無菸結盟

社區菸品販賣業者無菸結盟名單				
編號	店名	電話	負責人	詳細地址
01	地區農會	089-322243	李建通	台東市中正路 356 號
02	統一超商	089-348476	張瑋婷	台東市中正路 414、418 號
03	屏屏冷飲店	089-351511	范育寧	台東市博愛路 207 號