

# 無菸無檳好校園

**拒菸就是愛別人，戒菸就是愛自己**

**免費戒菸專線，戒掉菸癮不孤單**



青少年學生可能因為好奇、情緒、壓力無法紓解或爭取同儕認同而開始吸菸，菸品中尼古丁成份會造成癮，成癮就是學習的一種形式，而年輕的大腦比成人大腦更快地建立突觸，因此青少年比成人更容易上癮。一旦成癮，更擔心因戒菸而沒有其他適合的管道來緩解情緒或釋放壓力。因而復吸，青少年戒菸需要家人好友師長協助，陪伴他們一起面對戒菸的掙扎與矛盾。

依據菸害防制法訂定「戒菸教育實施辦法」，學校對於違規吸菸之學生應辦理戒菸教育，使其接受認識菸害、反菸、拒菸技巧、激發戒菸意圖等戒菸事項之教導，時數不得低於 2 小時，且 1 年內再違反者，得延長戒菸教育時數。

**戒菸專線 0800-63-63-63** 已就青少年戒菸發展出結構式戒菸教育服務模式，如學校吸菸學生有接受戒菸教育之需求，歡迎運用此資源，讓青少年戒掉吸癮力不孤單！學生戒菸等相關服務，戒菸服務諮詢人員提供全程免費且隱密性高的一對一戒菸諮詢，歡迎各級學校師長轉介有吸菸事實學生使用本項資源。



## 校方轉介有吸菸事實之學生至戒菸專線



- 校方承辦師長確認學生有吸菸事實，並通知家長及學生簽署轉介戒菸專線個案同意書
- 校方承辦師長將吸菸學生資料填入轉介資料電子檔(Excel格式)  
• 檔案E-mail至戒菸專線信箱：[D91037@cch.org.tw](mailto:D91037@cch.org.tw)  
• 註：若需申請「戒菸諮詢服務證書」，請於備註說明
- 自轉介資料E-mail至戒菸專線信箱後1個月內，務必請學生主動撥打戒菸專線0800-636363，以提升學生戒菸嘗試之主動性，並完成第1次戒菸諮詢會談的開案服務



戒菸專線服務中心介紹

轉介吸菸學生流程

可提供之服務

7

**菸檳禁，校園淨，活力勁**



請參閱教育部  
公告重要函文

<https://cpd.moe.gov.tw/public/index.php/articleInfo?id=36121>



## 學生主動撥打戒菸專線完成諮詢會談



### 第1次戒菸諮詢會談

- 中心諮詢員需評估學生的吸菸成癮及戒菸動機等問題
- 會談時間約10-20分鐘
- 請校方承辦師長協助分散學生來電時間，以兼顧良好的談話品質



### 開案

- 每週進行1次戒菸諮詢輔導服務
- 需至少完成4次諮詢輔導，作為核發服務證書原則
- 若未在6週內完成，輔導次數將重新計算



### 完成4次諮詢會談

- 中心諮詢員依據學生談話態度、戒菸狀況，來評估是否增加後續諮詢會談次數及是否核發「戒菸諮詢服務證書」



戒菸專線服務中心介紹

轉介吸菸學生流程

可提供之服務

9

## 加熱式菸品的健康危害...



## 加熱式菸品 排放物含有...



資料來源: <https://health99.hpa.gov.tw/material/7474>



## 加熱式菸品 健康傷害一樣沒少





# 校園菸檳危害防制策略

## 學校衛生政策 建立校園反菸拒檳政策

1

1. 成立推動校園反菸拒檳活動的工作組織。(動員各處室合作推動防制工作)。
2. 訂定及宣導校園禁菸(含電子煙、加熱菸等各式菸品)、無檳之管理規範。
3. 參與反菸拒檳相關活動的獎勵機制。
4. 支持、獎勵執行反菸拒檳行動研究(含過程評價, 推動前後成效評價)。
5. 召開反菸拒檳工作小組會議或相關會議, 檢討推動情形。

2

## 創造支持性的環境 建構無菸、無檳校園文化

物質環境  
社會環境

1. 於校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌。
2. 多元策略營造無菸、無檳校園, 如運用多媒體輪播、海報、標語、宣導品、手冊等佈置環境。
3. 設置或連結反菸拒檳教育相關資源網站。
4. 教職員工生能利用各種集會, 公開承諾並遵守校園反菸拒檳政策。
5. 配合校園各式活動(如: 語文競賽、運動會、夏令營等), 融入反菸拒檳之宣導。
6. 強化校園巡邏稽查, 規勸、取締校園內菸、檳使用行為。
7. 推動校外來賓(如: 家長、廠商或施工單位等)至校不吸菸、不嚼檳榔。
8. 充實反菸拒檳教學、教材設備。

## 健康生活技能教學 培養反菸拒檳行動能力與自信

3

1. 辦理各項反菸拒檳教學活動(如: 宣導、課程、競賽、講座、研習、訓練等)。
2. 融入反菸拒檳教育於領域或跨領域課程中。
3. 實施以生活技能為導向之反菸拒檳素養教學。
4. 開發師生反菸拒檳相關教材或宣導媒體。
5. 辦理教職員工反菸拒檳教育研習活動。
6. 培訓校園反菸拒檳教育之師資(如戒菸教育種子師資)。
7. 進行相關調查或研究, 評量反菸拒檳教學活動的成效。

# 4

## 健康服務

### 菸、檳使用之預防與戒治服務



1. 設立菸、檳危害因應與輔導機制。
2. 進行菸、檳危害現況調查，找出高危險族群及菸檳使用學生。
3. 辦理吸菸教職員工戒菸、戒檳教育（如：戒菸班）或輔導轉介。
4. 辦理吸菸學生戒菸、戒檳教育（如：戒菸班）、輔導及或轉介。
5. 辦理教職員工生成功戒菸、戒檳獎勵措施。
6. 運用多元的戒菸、戒檳教育教材與辦理相關教育輔導活動。

## 社區關係 營造社區夥伴 關係共同推動反菸拒檳

# 5

1. 利用班親會、家長會或親職教育活動(如：講座、親子共學等)辦理反菸拒檳宣導，共同預防學生嘗試吸菸或嚼檳榔。
2. 聯繫吸菸、或嚼檳榔學生之學生家長，共同輔導、監督學生戒菸情況。
3. 運用各式管道傳達反菸拒檳訊息(如：家庭聯絡簿、媒宣品、或校園健康資源網)，促使家長覺察菸檳健康危害，提升戒菸、戒檳榔動機。
4. 透過異業結盟或引進民間團體或社區資源，建立夥伴關係，共同推動反菸拒檳宣導活動。
5. 結盟學校附近商店，拒絕販售菸品(含電子煙、加熱菸等各式菸品)、檳榔給青少年。(如：邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸、無檳社區營造活動)
6. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，辦理反菸拒檳宣導活動，對吸菸、嚼檳榔之教職員工生實施戒菸或戒檳教育，或轉介至專業機構。
7. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，定期舉辦吸菸教職員工生之 CO 檢測。
8. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，舉辦嚼食檳榔教職員工生之口腔癌篩檢。

# 6

## 電子煙防制

1. 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品) 危害、法規、媒體識讀於校園藥物濫用防制及菸害防制學生
2. 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品) 危害、法規、媒體識讀於師長增能教育訓練。
3. 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品) 危害、法規、媒體識讀於親職教育宣導。
4. 針對已使用電子煙(及加熱菸等新型菸品) 學生，協助輔導或轉介戒菸教育。