



無菸無檳好校園



反菸煙 護腦

五日挑戰

反菸煙護腦五日挑戰 Line 官方帳號，邀請師長應用於菸(煙)害防制教育，
歡迎加好友及分享，請掃描 QR code 或 搜尋 line ID @646itgzi



本教材以 5 日問答方式，周一至周五每日推播一問題，與好友進行互動，
完成當日問答任務，可點擊轉盤獲取點數，5 日問答均完成即可檢視成績單驗收
成果，適用於學生自學或親子共學，可融入課程活動，由師長依完成度酌予獎
勵。達成師生親子共同倡議：**用心護腦，拒絕菸煙！**

反菸五日挑戰



星期一 請問：菸的味道與煙的味道有什麼不一樣？

星期二 猜猜看電子煙可變身多少種味道呢？

星期三 「電子煙容易尼古丁過量，無法幫助戒菸」是在嚇唬人嗎？

星期四 尼古丁會是大腦的「坑」嗎？

星期五 有辦法避免大腦掉入尼古丁的「坑」嗎？

明辨倡議拒菸檳 無菸無檳用心護腦

國立陽明交大菸檳防制計畫 地址：11221 台北市北投區立農街二段 155 號 護理學院 602 室 電話：(02)2826-7000 #65065

E-mail：nosmoking.edu@gmail.com 無菸無檳數位教材展示廳 <https://nosmokingedu.blogspot.com/>

菸檳禁，校園淨，活力勁

第 1 頁，本期共 4 頁





無菸無檳好校園



拒檳 護腦 五日挑戰

拒檳護腦五日挑戰 Line 官方帳號，隆重上架，邀請師長應用於檳榔危害防制教育，歡迎加好友及分享，請掃描 QR code 或 搜尋 line ID @064tyiji

本教材以 5 日問答方式，周一至周五每日推播一問題，與好友進行互動，完成當日問答任務，可點擊轉盤獲取點數，5 日問答均完成即可檢視成績單驗收成果，適用於學生自學或親子共學，可融入課程活動，由師長依完成度酌予獎勵。
達成師生親子共同倡議：**用心護腦，拒絕檳榔！**



拒檳五日挑戰



星期一 請問：在台灣，吃檳榔大部分是什麼人？

星期二 請問：吃檳榔都沒有好處嗎？是在嚇唬人吧？

星期三 請問：如何遠離檳榔？有撇步嗎？認識三撇步「識檳、拒檳、戒檳」

星期四 請問：一定要拒檳嗎？嚼檳易得癌症，還有其他健康風險嗎？

星期五 請問：123 是什麼神奇數字啊？

無菸無檳好校園 歡迎賜稿 歡迎加官方帳號好友



無菸無檳好校園電子報是由國立陽明交通大學黃久美教授團隊發行，定期更新校園菸、檳防制相關訊息。歡迎健促好夥伴分享學校辦理菸害防制、檳榔防制議題之亮點策略應用、相關推廣活動等經驗、成果或心得感想經驗。投稿文章不限格式，可以300字以內新聞稿或小品文搭配1至2張照片呈現。



掃描加好友

國立陽明交大菸檳防制計畫 地址：11221 台北市北投區立農街二段 155 號 護理學院 602 室 電話：(02)2826-7000 #65065

E-mail：nosmoking.edu@gmail.com 無菸無檳數位教材展示廳 <https://nosmokingedu.blogspot.com/>

菸檳禁，校園淨，活力勁

第 2 頁，本期共 4 頁





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(及加熱菸等各式菸品) 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(及加熱菸等各式菸品) 危害、法規、媒體識讀於師長增能教育訓練。
3. 辦理電子煙(及加熱菸等各式菸品) 危害、法規、媒體識讀於親職教育宣導。
4. 針對已使用電子煙(及加熱菸等各式菸品) 學生，協助輔導或轉介戒菸教育。