教育部國民及學前教育署
111學年度校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫
052 期-發行日 112 年 05 月 31 日特刊
發行單位 國立陽明交通大學 護理學院

無菸無檳好校園

世界無菸日 WORLD NO TOBACCO DAY 2023

Grow food, not tobacco

2023年主題「我們需要的是食物，而不是菸品」(We need food, not tobacco)

倡議主軸為「種植糧食，而非菸草」(Grow food, not tobacco)

世界衛生組織(簡稱WHO)訂每年5月31日為世界無菸日以宣揚不吸菸的理念。世界各地會共同響應舉辦宣傳活動，鑑於種植菸草加重糧食短缺，造成全世界數百萬人飢餓，我國已輔導菸農戶，不再種植菸草或轉為種植其他具經濟價值作物，並辦理轉作教育訓練及查核菸農不復種。

適逢今(112)年菸害防制法修正通過，國健署輔以2021年世界無菸日**「103個戒菸的理由(More than 100 reasons to quit tobacco)」，加強戒菸之宣導，共同呼籲「拒絕所有菸品 迎向健康生活」。**

https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2023

103個戒菸的理由 (More than 100 reasons to quit tobacco)

掃描加好友

戒菸的效益幾乎是立即性的：停止吸菸20分鐘，心跳就會下降復原；停止吸菸12小時，血液中一氧化碳濃度就會降至正常值；停止吸菸2到12週，血液循環與肺部功能均會增加；停止吸菸1到9個月，咳嗽跟急促呼吸情形症狀會顯著獲得改善；停止吸菸5到15年，中風機率降低至與非吸菸者一樣；停止吸菸10年，肺癌死亡風險會較吸菸者降低50%；停止吸菸15年，罹患冠狀動脈心臟病風險無異於非吸菸者。更多好處請參閱：國健署

https://www.mohw.gov.tw/cp-2772-18532-1.html

菸檳禁，校園淨，活力勁

世界無菸日行動呼籲 Calls to Action

大眾 General public

1. 再給個戒菸理由，戒菸有益健康，更能保護環境。
2. 支持禁止一次性塑料製品的政策，包括菸蒂、菸草袋和電子煙廢棄物。
3. 提高對菸草業「宣稱對環境友善」策略的認知。
4. 支持政府徵收額外的稅收以保護環境。

青少年和新世代 Youth and future generations

1. 倡議無菸校園，保護兒童和青少年免受一手、二手和三手菸(煙)傷害。
2. 發起或加入保護環境的運動。提高青少年認知菸草對環境影響。
3. 支持減碳足跡，保護新世代免受環境中菸草廢棄物的傷害風險。
4. 減少菸品販售店面數量。

MPOWER 的六大策略 《菸草控制框架公約》FCTC 提出(since 2007)

⇒ **M** 監測菸草使用及預防政策 Monitor tobacco use and prevention policies

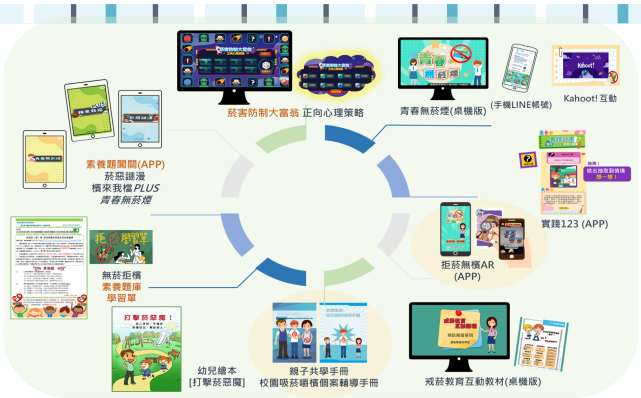
⇒ **P** 保護民眾免於二手菸害 Protect people from tobacco use

⇒ **O** 提供戒菸服務 Offer help to quit tobacco use

⇒ **W** 警示菸品危害 Warn about the dangers of tobacco

⇒ **E** 禁止菸品廣告、促銷及贊助 Enforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship

⇒ **R** 提高菸稅 Raise taxes on tobacco



菸檳防制教材
歡迎推廣

菸檳防制績優成果
菸檳防制網紅短片
即將公布
敬請關注
無菸無檳好校園
BLOG

無菸無檳好校園 歡迎賜稿 歡迎加官方 LINE

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604室

電話：(02)2826-7000 #65065 #67362

聯絡E-mail：
nosmoking.edu@gmail.com

無菸無檳好校園
https://nosmokingedu.blogspot.com/

官方LINE http://nav.cx/hVfpcH4

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**策略應用**、**相關活動**等經驗、成果或心得感想經驗，如有相關**活動預告**也讓我們在這兒為活動通知宣傳。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。來稿請寄

nosmoking.edu@gmail.com

教育部國教署校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

校園菸檳危害防制策略

1 學校衛生政策
建立校園反菸拒檳政策

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。

3 健康生活技能教學
培養反菸拒檳行動能力與自信

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教育宣導。
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。