

國立內埔農工 健康促進--菸害防制戒菸班 成果報告



活動日期:108 年 03 月 06 日~108 年 05 月 08 日

活動地點：國立內埔農工 1 樓團輔室

主辦單位：屏東縣政府衛生局

協辦單位：屏東基督教醫院

壹、背景說明

菸害在台灣每年造成至少 2 萬 7,000 人死亡，對個人、家庭與社會傷害至鉅。自 2009 年菸害防制法新規定實施以來，已減少了 126 萬吸菸人口，成年人吸菸率由 2008 年 21.9% 降至 2017 年的 14.5%，青少年吸菸率亦從上升轉為下降，如國中學生吸菸率從上路前 7.8% 降至 2017 年的 2.7%，高中職學生吸菸率從 14.8% 降至 2017 年的 8.3%。

國民健康署積極透過相關部門攜手推動，例如：校園周邊人行道禁菸、嚴禁菸品廣告、菸害宣導教育、080636363 菸害專線及多元服務，藉此希望能抑制吸菸人口一手菸及防止二手菸、三手菸危害等。另外，電子煙含尼古丁具成癮性，易含致癌有害物質，具爆炸危險性。青少年吸菸行為已危害身體健康，應加強電子煙防制、禁止加味菸品、嚴禁菸品廣告等，保護兒童青少年免於菸害。

學校是最佳實施衛生教育的場所，藉由及早給予戒菸教育，即能避免青少年由嘗試吸菸者轉為固定吸菸者。基於健康促進預防、保健的觀點，若能在青少年時期施以戒菸教育，減少或預防吸菸行為的養成，即可降低往後成人時期許多致命疾病的威脅。

（資料來源來自 2018 年「台灣菸害防制年報」）

貳、活動目的

- 1、協助屏東縣政府衛生局委託辦理『校園戒菸班』，藉此課程加強宣導學生對吸菸危害健康及電子煙的認知態度進而培養拒絕菸害的行為，防止未吸菸學生因好奇而吸菸，以杜絕電子煙之危害。
- 2、加強學生對菸品的了解及戒菸方法，讓吸菸狀況從學生的生活中漸漸減少，增強吸菸學生戒菸的動機，達到無菸校園環境。
- 3、建構校園菸害防制政策、建立無菸校園文化、增強反菸行為能力，降低電子煙危害納入校園藥物濫用防制及菸害防制宣導。

參、活動日期

民國 108 年 03 月 06 日~108 年 05 月 08 日;共 12 堂

肆、活動地點

屏東內埔農工 1 樓團輔室

伍、參與人員

國立內埔農工戒菸班學生(一年級~三年級)

陸、主辦單位

屏東縣政府衛生局

柒、協辦單位

屏東基督教醫院

捌、活動內容

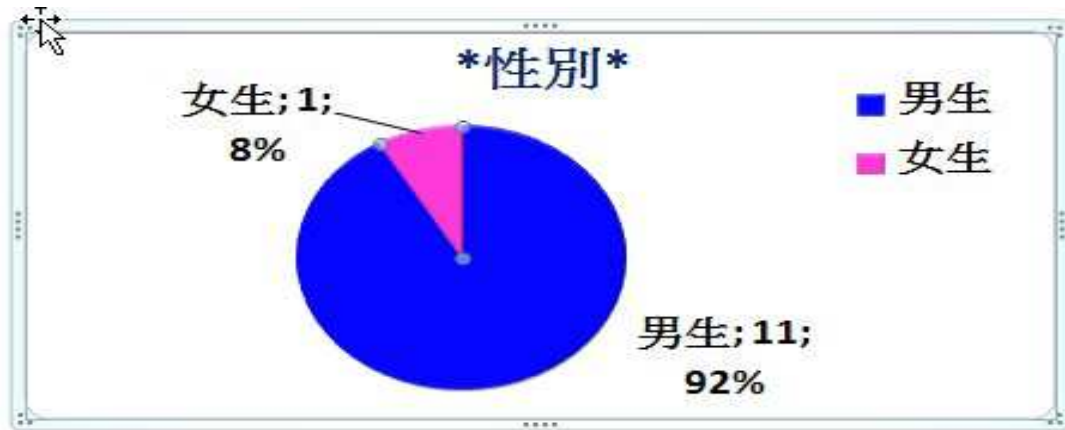
1. 課程說明/訂定戒菸團體公約、填寫戒菸記錄表+一氧化碳(CO)值檢測、我的第一支菸-抽菸NO、戒菸團體活動--抽菸壞處&戒菸好處、香菸四大魔王、跟香菸說不--大合照
2. 填寫戒菸記錄表(續)+CO 值檢測、戒斷症候群、桌遊-戒菸金頭腦、戒菸口腔保健-Y-M-E-C、戒菸影片欣賞、戒菸的方法和協助管道
3. 填寫戒菸記錄表(續)、認識戒菸的妳(你)、戒菸飲食-你吃對了嗎?、動次動次--同學們戒菸歌、運動前+後 CO 檢測、認識電子煙的另一面
4. 填寫戒菸記錄表(續)+CO 值檢測、吸菸對人際關係的影響、拒菸技巧(壓力調適)、戒菸彼此互動討論、吸菸藉口的迷思、畫家-彩繪菸盒
5. 填寫戒菸記錄表(續)、菸害防治新法說明、戒菸團體活動-誰的肺活量最大?、菸之跑台-吸吸樂、菸之跑台-撿撿樂、正向鼓勵戒菸+如何改變習慣
6. 填寫戒菸記錄表(續)+CO 值檢測、規劃未來繼續堅持、增強戒菸動力、戒菸心得小卡片+戒菸乖乖宣言、戒菸頒獎(彩繪、跑台、CO 檢測)、戒菸成功畢業大合照

玖、問卷分析與回饋

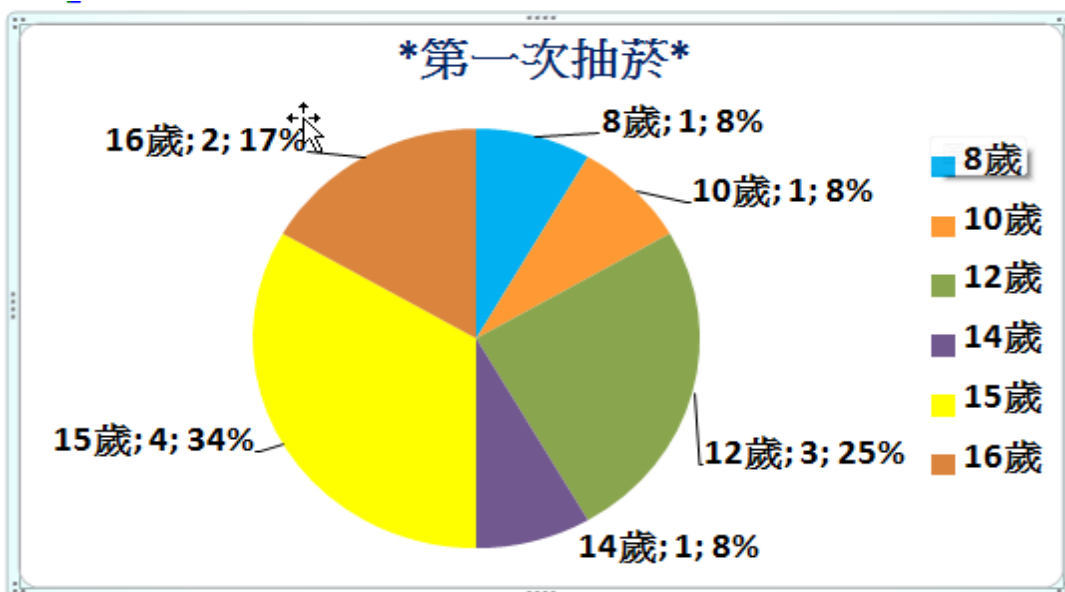
此次問卷內容包含:戒菸行為暨認知問卷、菸害認知測試、菸害防制與電子煙態度及認知問卷、尼古丁成癮程度測試表。

戒菸行為暨認知問卷

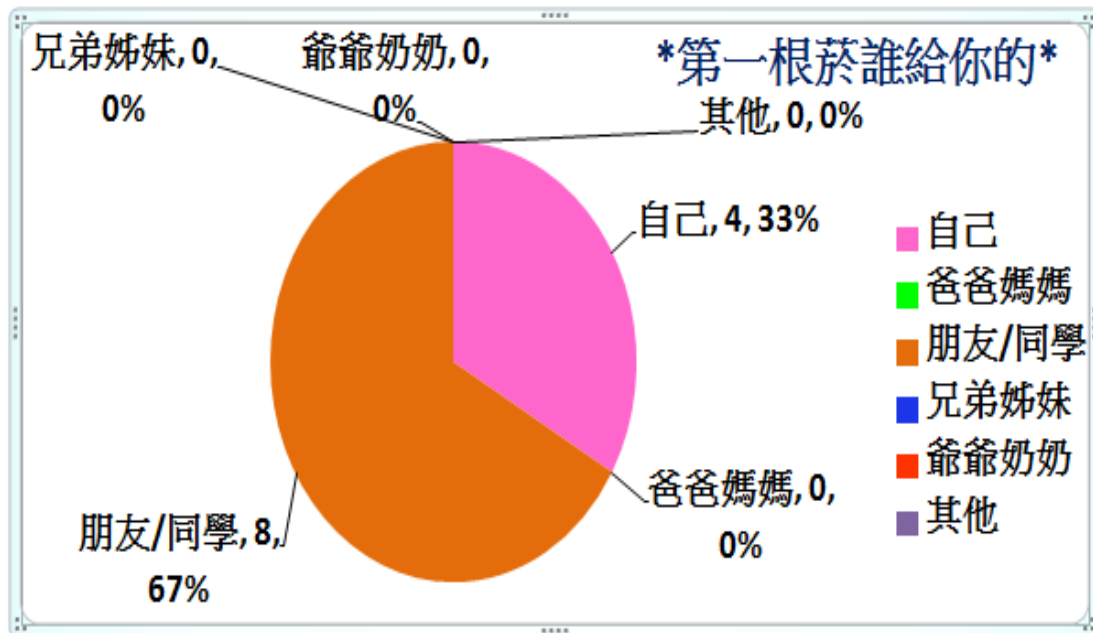
1. 此次參與戒菸班學生:共 12 人,男生 11 人(92%)、女生 1 人(8%)



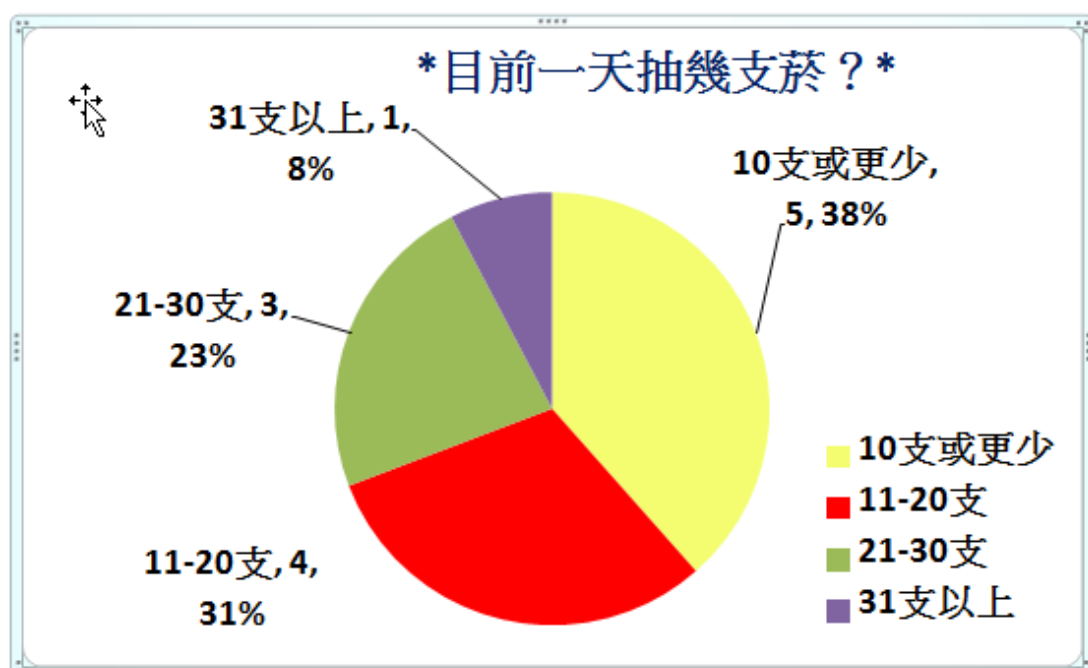
2. 第一次抽菸:最小 8 歲、最大 16 歲、平均年齡 13 歲;8 歲 1 人(8%)、10 歲 1 人(8%)、12 歲 3 人(25%)、14 歲 1 人(8%)、15 歲 4 人(34%)、16 歲 2 人(17%)



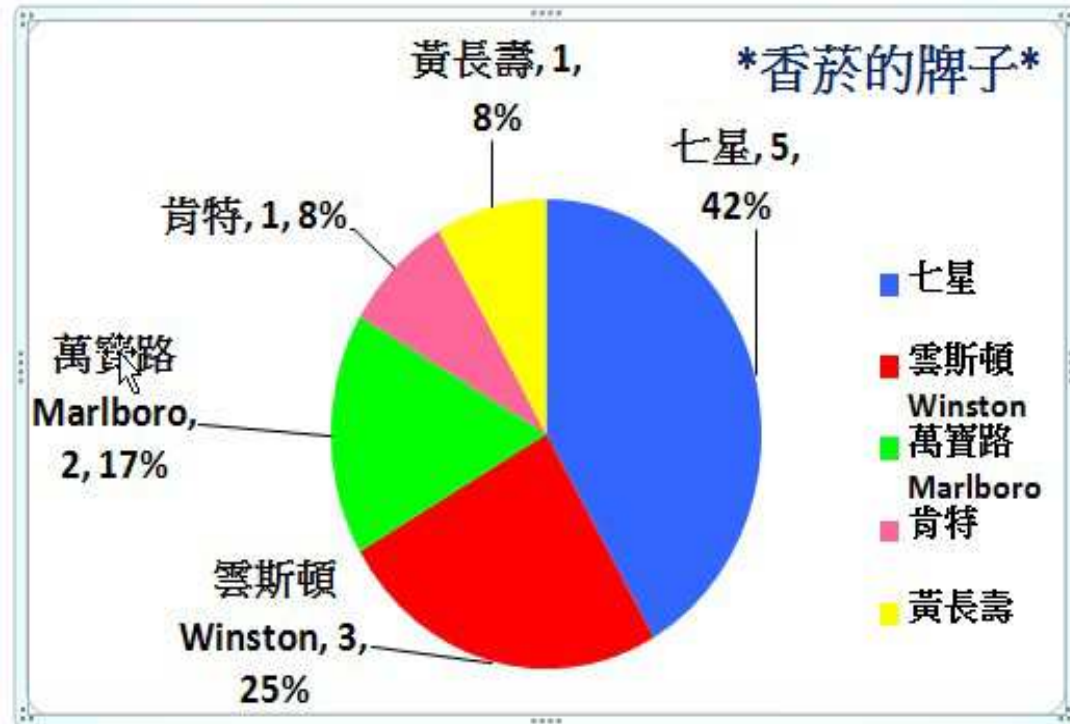
3. 第一根菸是誰給你的:自己 4 人(33%)、爸爸媽媽 0 人(0%)、朋友/同學 8 人(67%)、兄弟姊妹 0 人(0%)、爺爺奶奶 0 人(0%)、其他 0 人(0%)



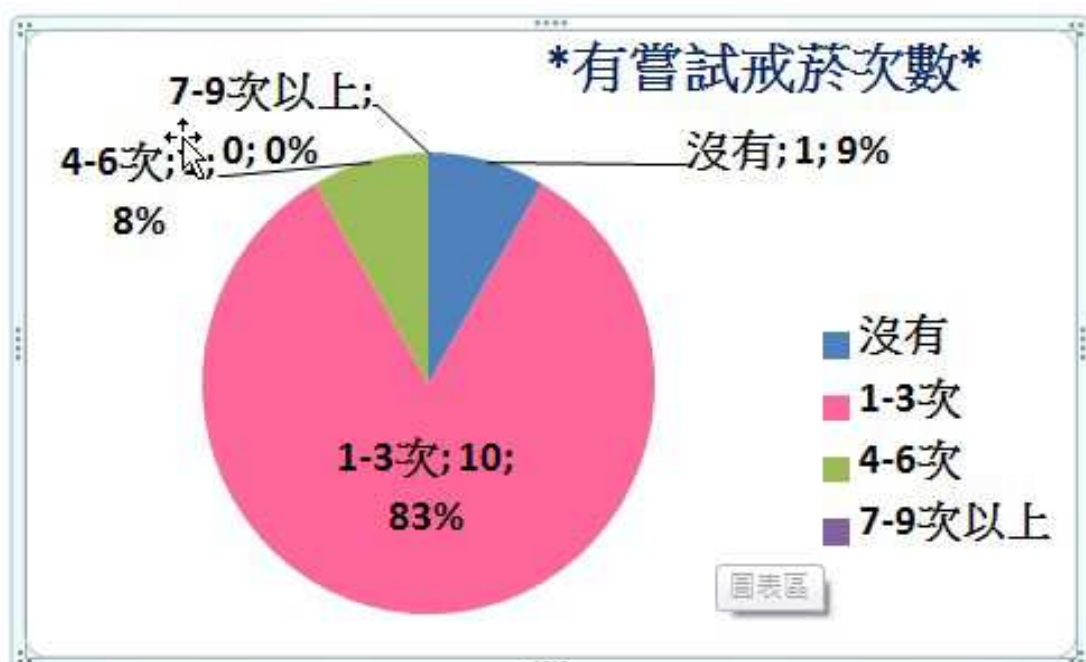
4. 你目前一天抽幾支菸:10 支或更少 5 人(38%)、11-20 支 4 人(31%)、21-30 支 3 人(23%)、31 支以上 1 人(8%)



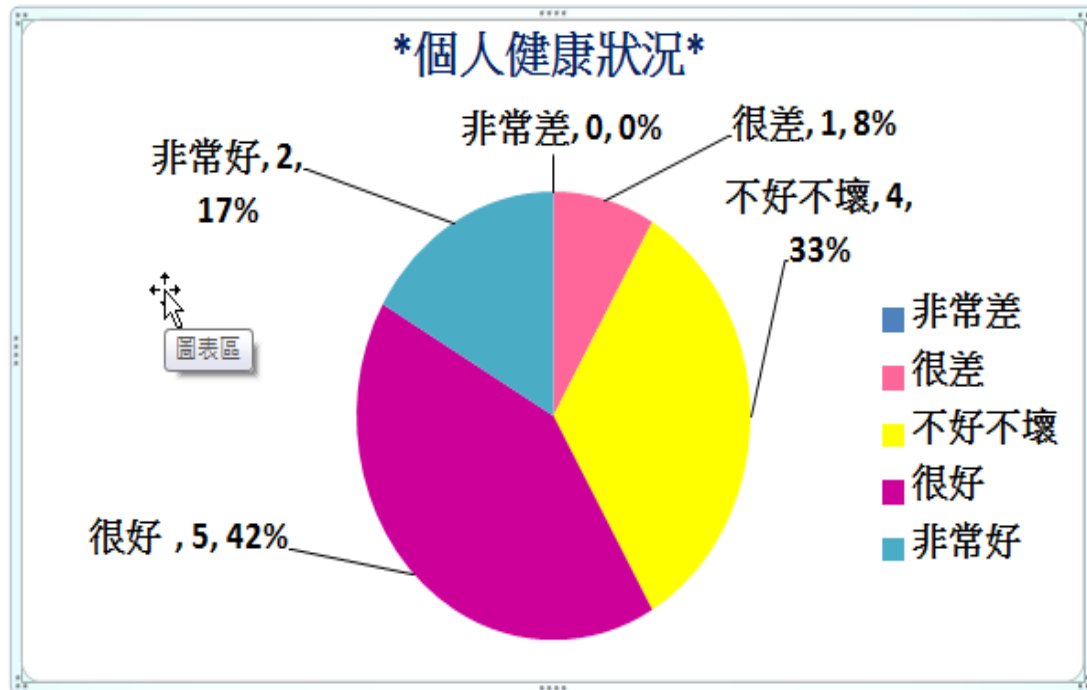
5. 香菸的牌子:七星 5 人(42%)、雲斯頓 Winston3 人(25%)、萬寶路 Marlboro2 人(17%)、肯特 1 人(8%)、黃長壽 1 人(8%)



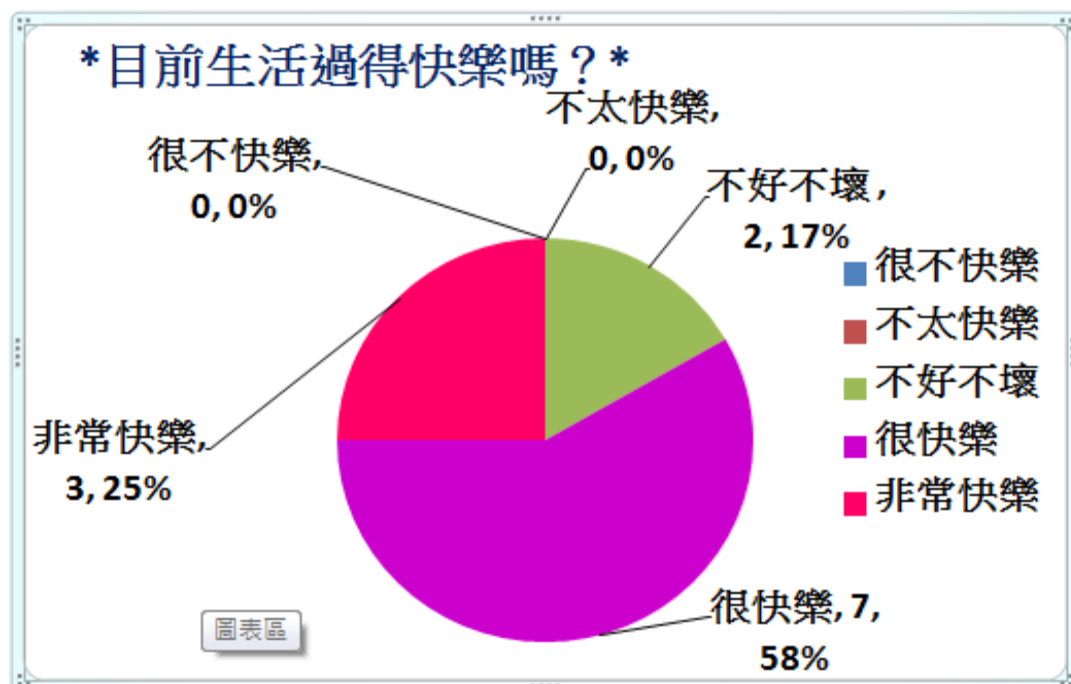
6. 有嘗試戒菸次數:沒有 1 人(9%)、1-3 次 10 人(83%)、4-6 次 1 人(8%)、7-9 次 0 人(0%)



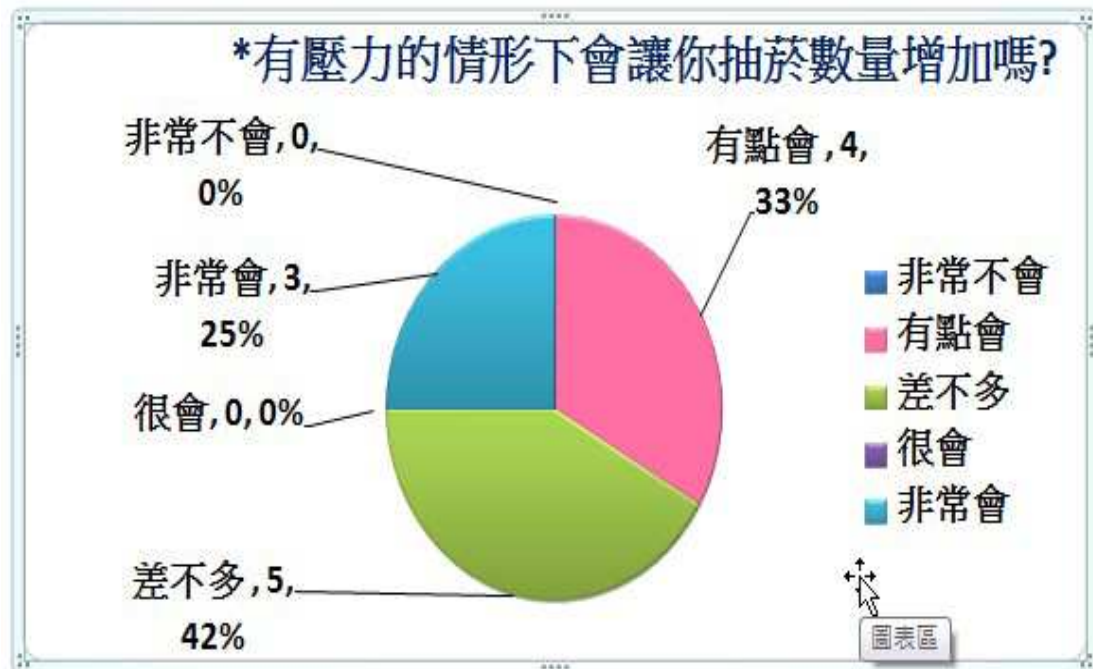
7. 個人健康狀況: 非常差 0 人(0%)、很差 1 人(8%)、不好不壞 4 人(33%)、很好 5 人(42%)、非常好 2 人(17%)



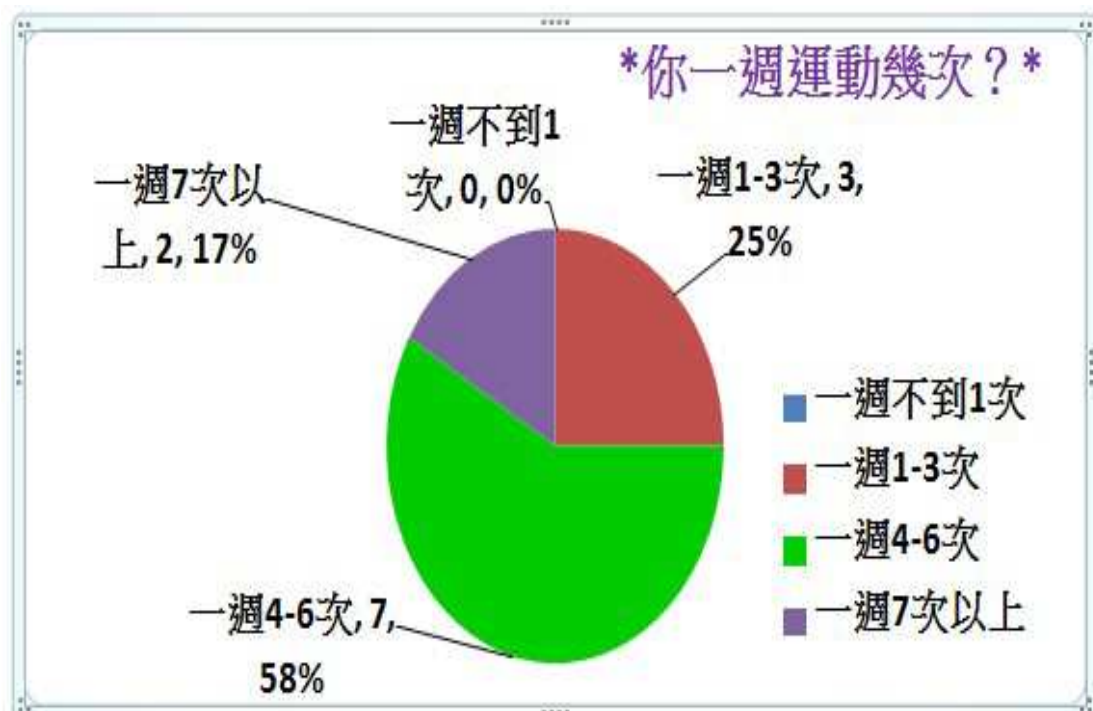
8. 目前生活過得快樂嗎? 很不快樂 0 人(0%)、不太快樂 0 人(0%)、不好不壞 2 人(17%)、很快樂 7 人(58%)、非常快樂 3 人(25%)



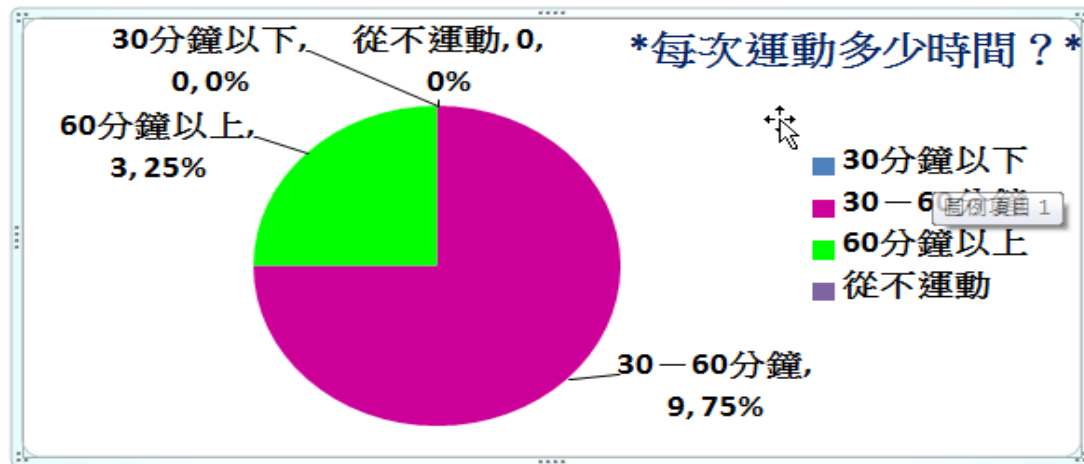
9. 有壓力的情形下會讓你抽菸的數量增加嗎？非常不會 0 人(0%)、有點會 4 人(33%)、差不多 5 人(42%)、很會 0 人(0%)、非常會 3 人(25%)



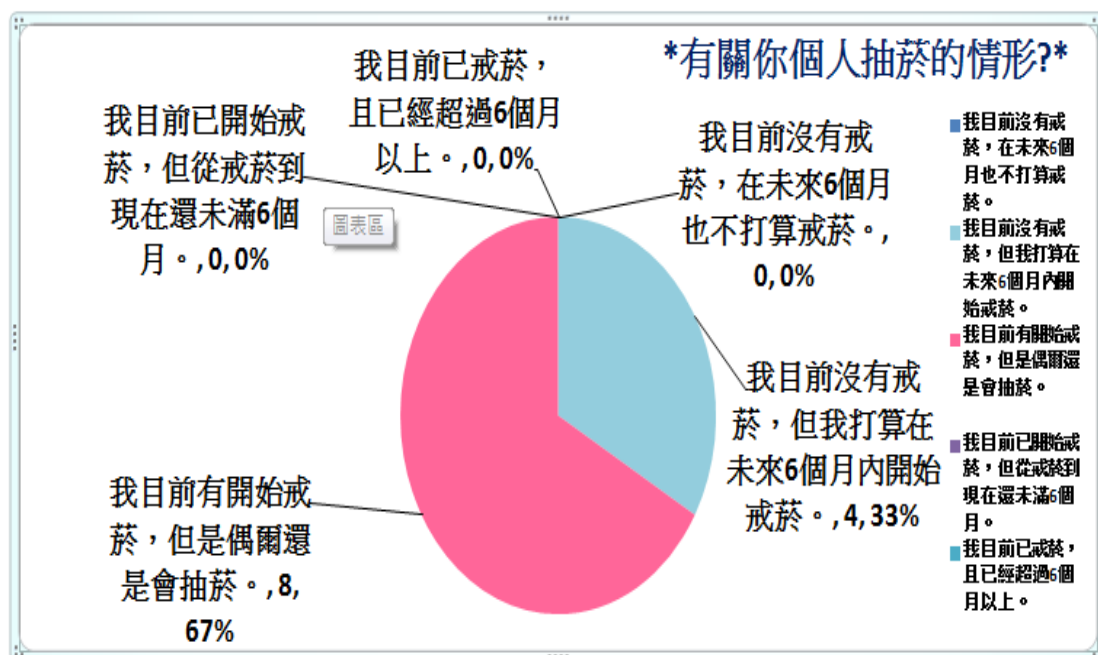
10. 你一週運動幾次？一週不到1次 0 人(0%)、一週1-3次 3 人(25%)、一週4-6次 7 人(58%)、一週7次以上 2 人(17%)



11. 每次運動多少時間？30 分鐘以下 0 人(0%)、30—60 分鐘 9 人(75%)、
60 分鐘以上 3 人(25%)、 從不運動 0 人(0%)

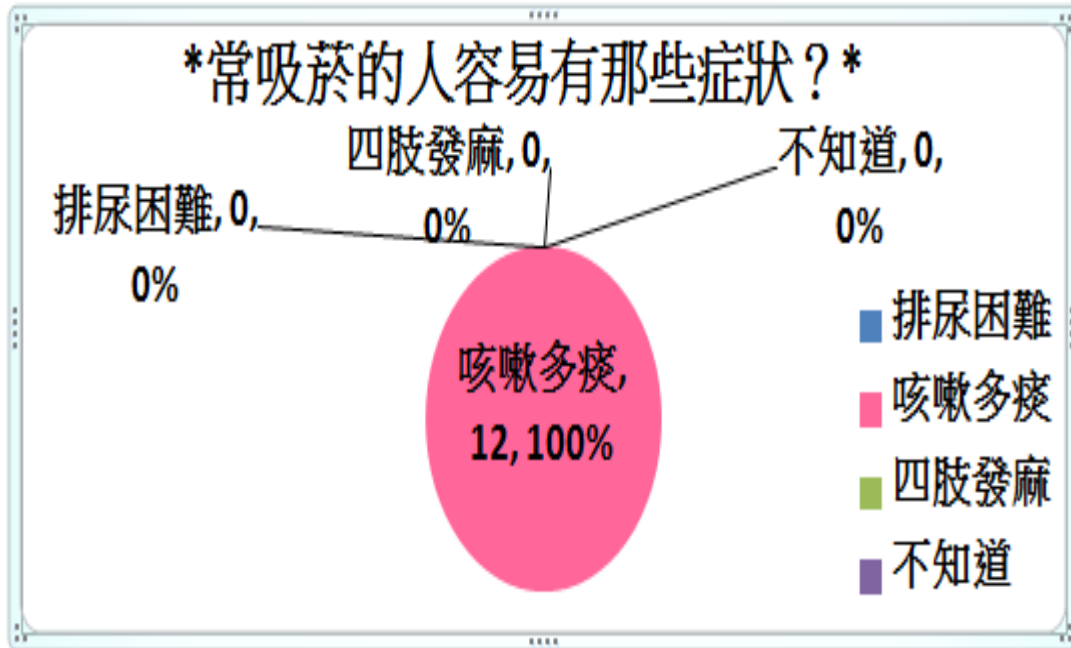


12. 有關你個人抽菸的情形?我目前沒有戒菸，在未來 6 個月也不打算
戒菸;0 人(0%)、我目前沒有戒菸，但我打算在未來 6 個月內開始戒
菸;4 人(33%)、我目前有開始戒菸，但是偶爾還是會抽菸;8 人(67%)、
我目前已開始戒菸，但從戒菸到現在還未滿 6 個月;0 人(0%)、我目
前已戒菸，且已經超過 6 個月以上;0 人(0%)

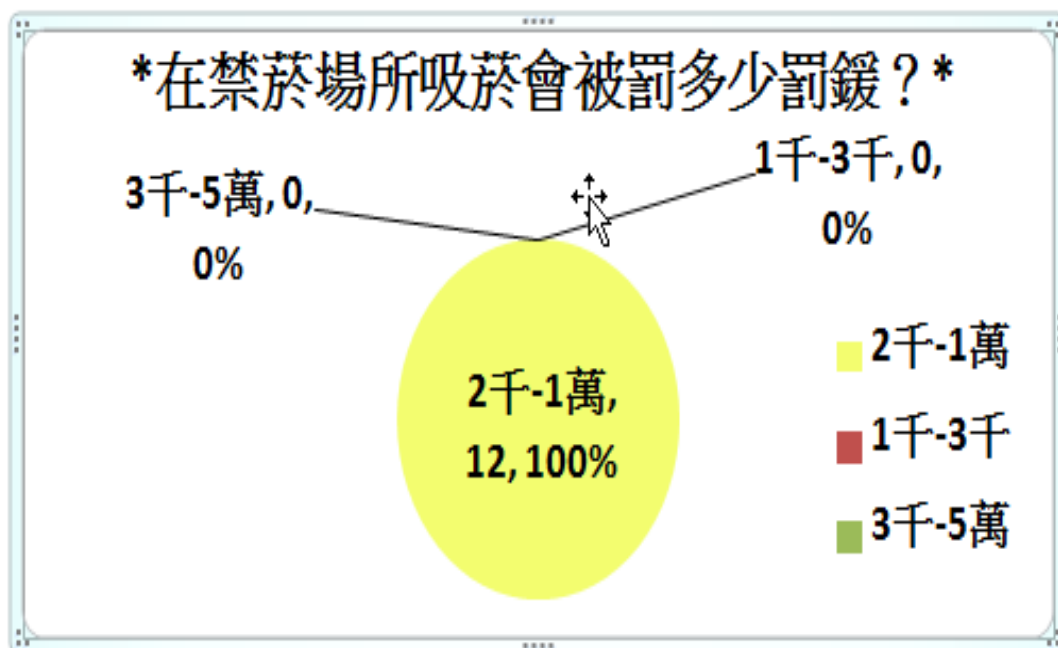


菸害認知測試

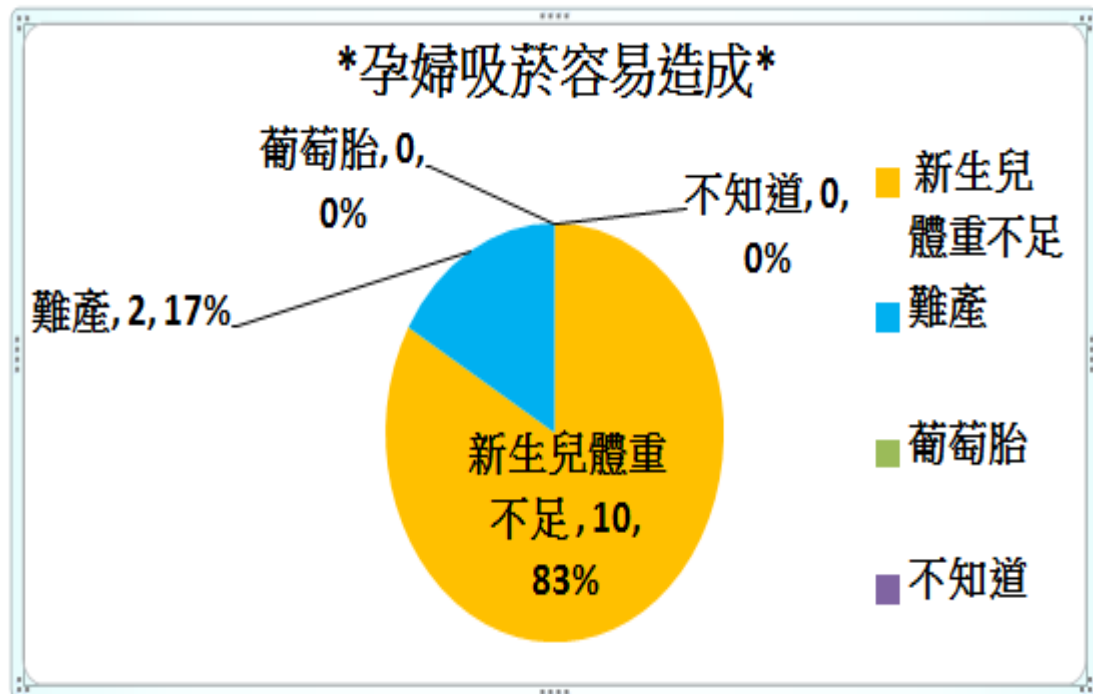
1、常吸菸的人容易有那些症狀？排尿困難 0 人(0%)、咳嗽多痰 12 人(100%)、四肢發麻 0 人(0%)、不知道 0 人(0%)



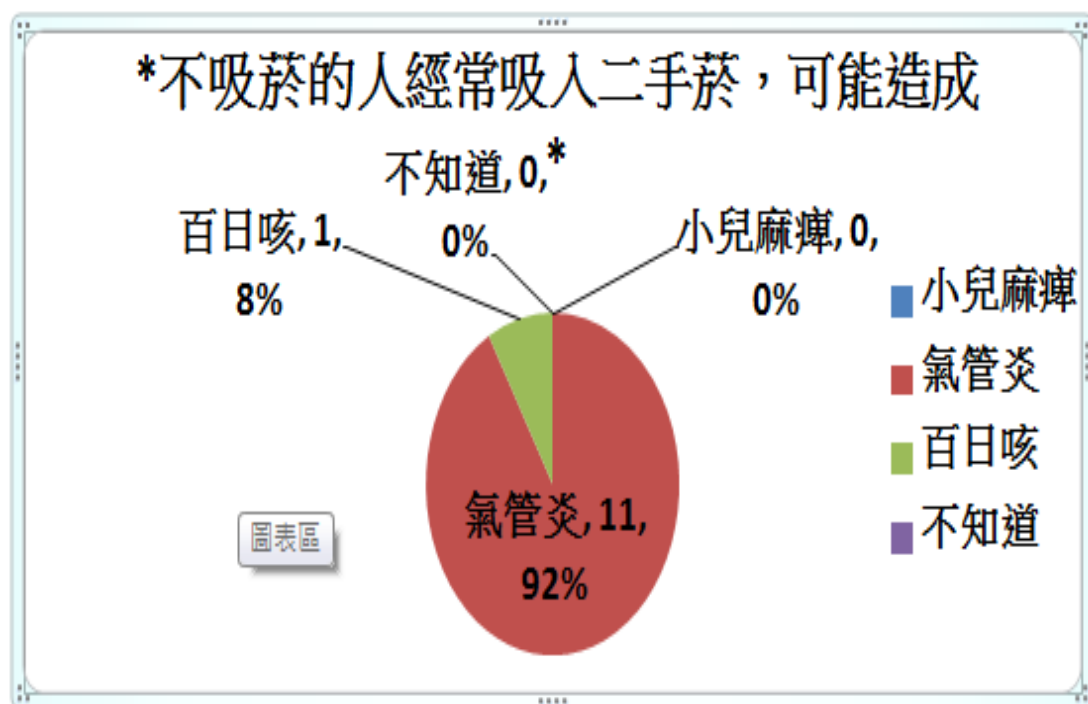
2、在禁菸場所吸菸會被罰多少罰鍰？2 千-1 萬有 12 人(100%)、1 千-3 千有 0 人(0%)、3 千-5 萬有 0 人(0%)



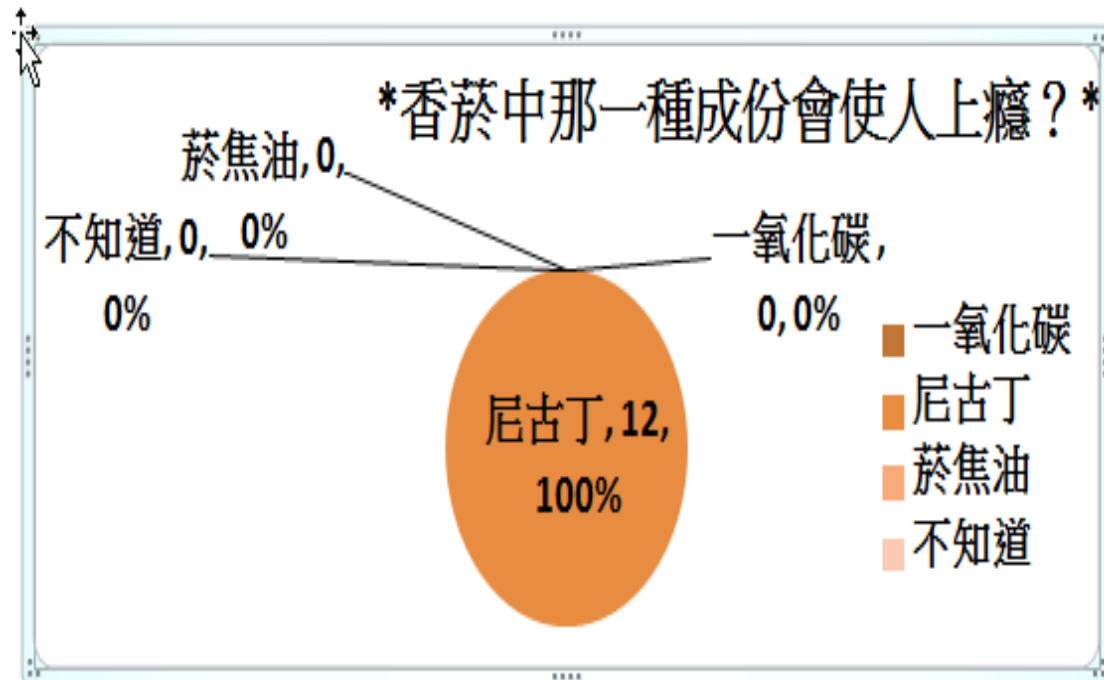
3、孕婦吸菸容易造成：新生兒體重不足 10 人(83%)、難產 2 人(17%)、葡萄胎 0 人(0%)、不知道 0 人(0%)



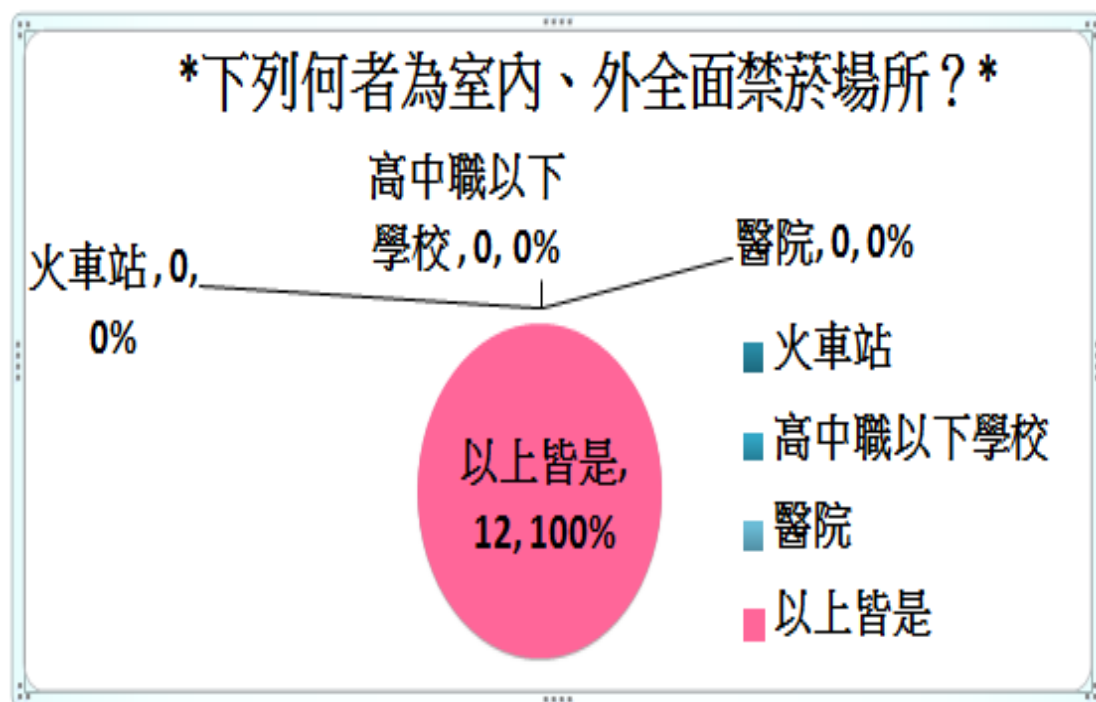
4、不吸菸的人經常吸入二手菸，可能造成：小兒麻痺 0 人(0%)、氣管炎 11 人(92%)、百日咳 1 人(8%)、不知道 0 人(0%)



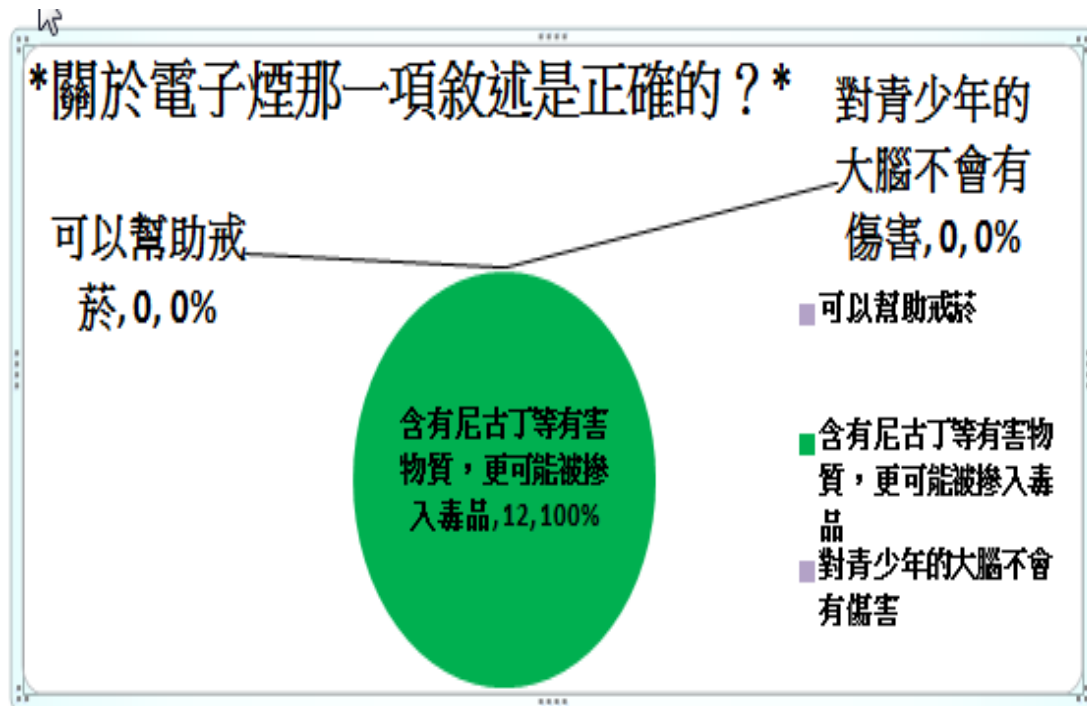
5、香菸中那一種成份會使人上癮？一氧化碳 0 人(0%)、尼古丁 12 人(100%)、菸焦油 0 人(0%)、不知道 0 人(0%)



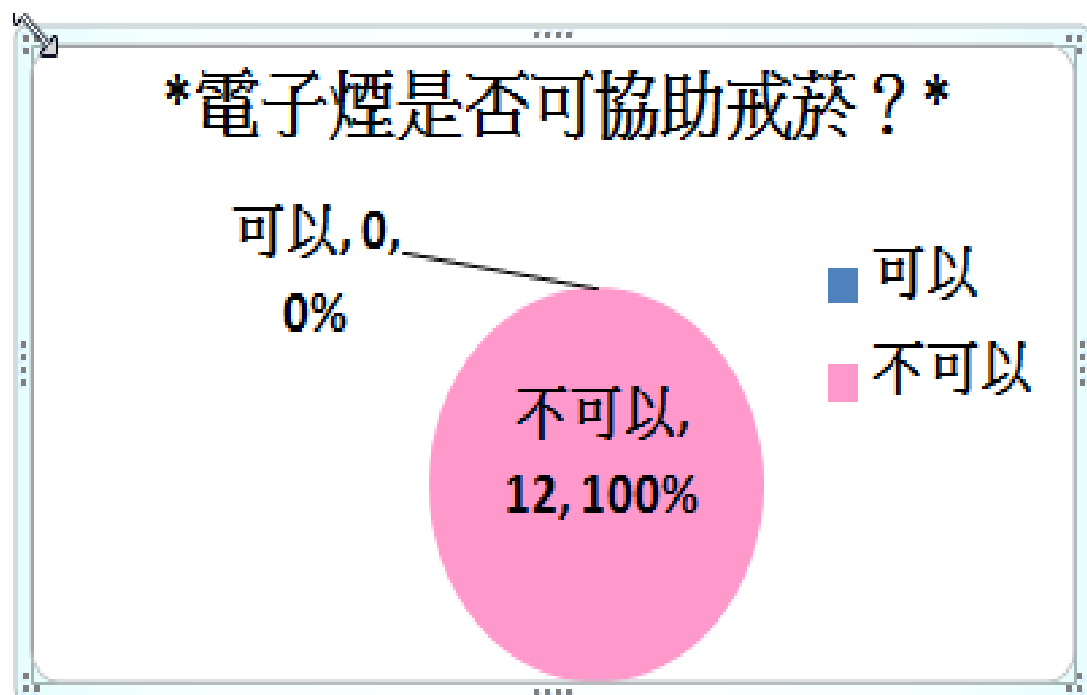
6、下列何者為室內、外全面禁菸場所？火車站 0 人(0%)、高中職以下學校 0 人(0%)、醫院 0 人(0%)、以上皆是 12 人(100%)



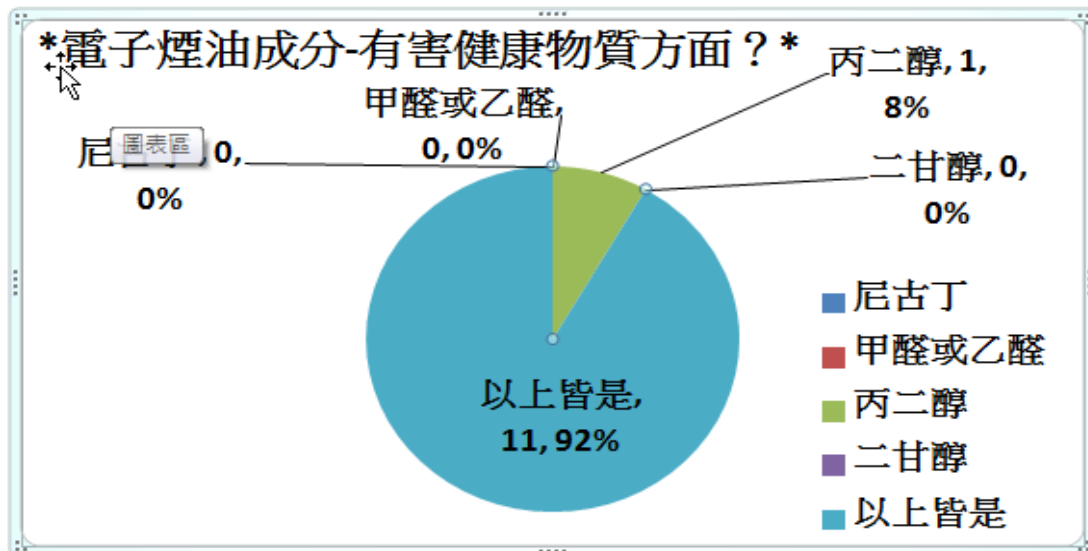
7、關於電子煙那一項敘述是正確的？可以幫助戒菸 0 人(0%)、含有尼古丁等有害物質，更可能被摻入毒品 12 人(100%)、對青少年的大腦不會有傷害 0 人(0%)



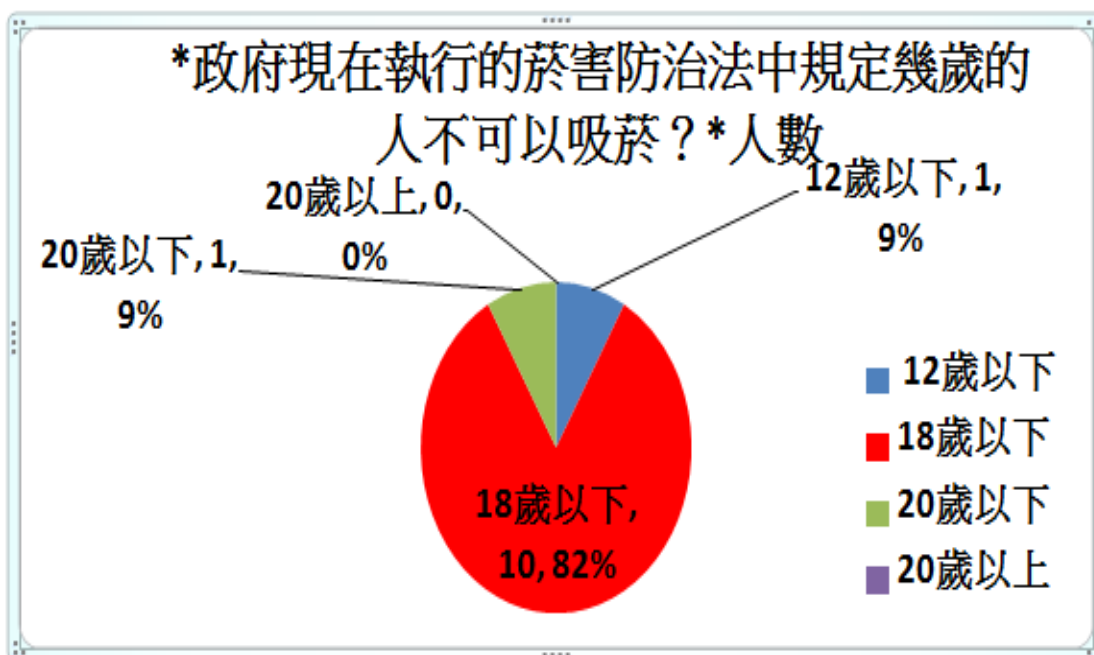
8、電子煙是否可協助戒菸？可以 0 人(0%)、不可以 12 人(100%)



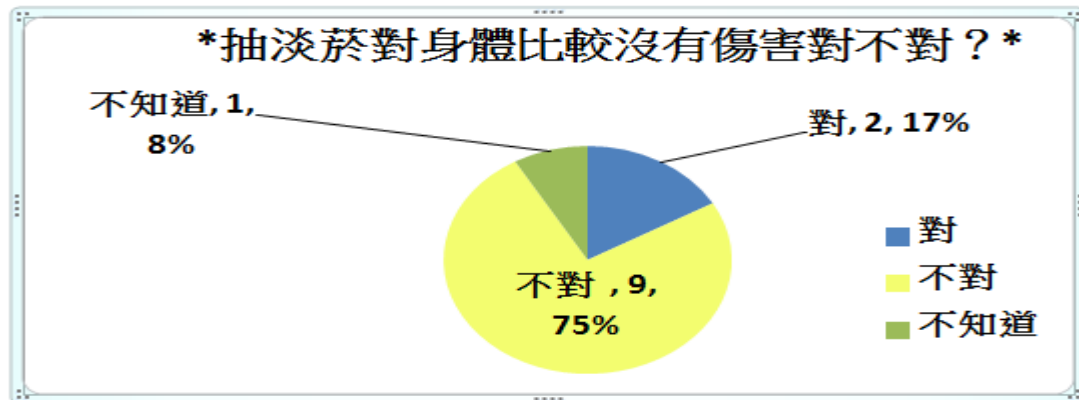
9、電子煙油成分-有害健康物質方面？尼古丁有 0 人(0%)、甲醛或乙醛有 0 人(0%)、丙二醇有 1 人(8%)、二甘醇有 0 人(0%)、以上皆是有 11 人(92%)



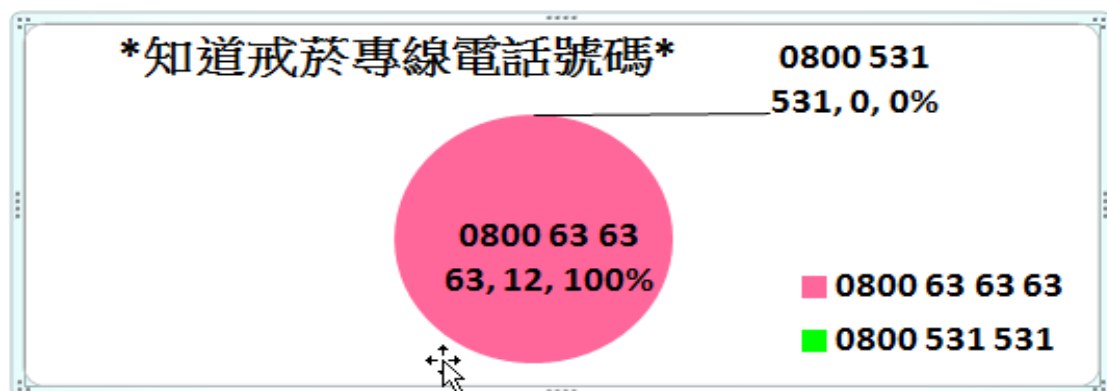
10、政府現在執行的菸害防治法中規定幾歲的人不可以吸菸？12 歲以下 1 人(9%)、18 歲以下 10 人(82%)、20 歲以下 0 人(0%)、20 歲以上 1 人(9%)



11、抽淡菸對身體比較沒有傷害對不對？對 2 人(17%)、不對 9 人(75%)、不知道 1 人(8%)



12、知道戒菸專線電話號碼:0800 63 63 63 有 12 人(100%)、0800 531 531 有 0 人(0%)



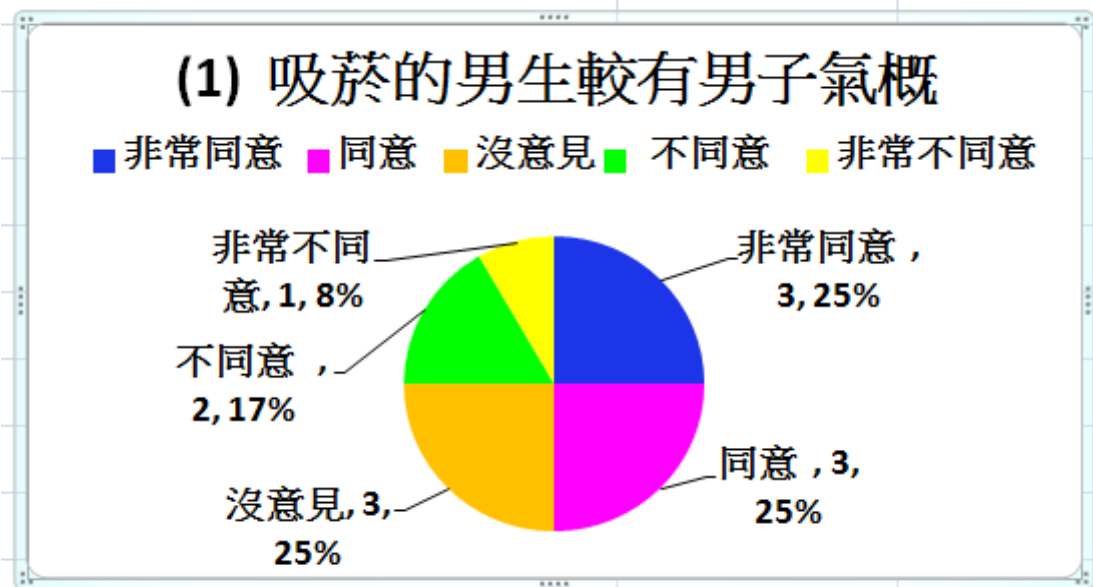
13、知道菸害檢舉專線電話號碼:0800 63 63 63 有 0 人(0%)、0800 531 531 有 12 人(100%)



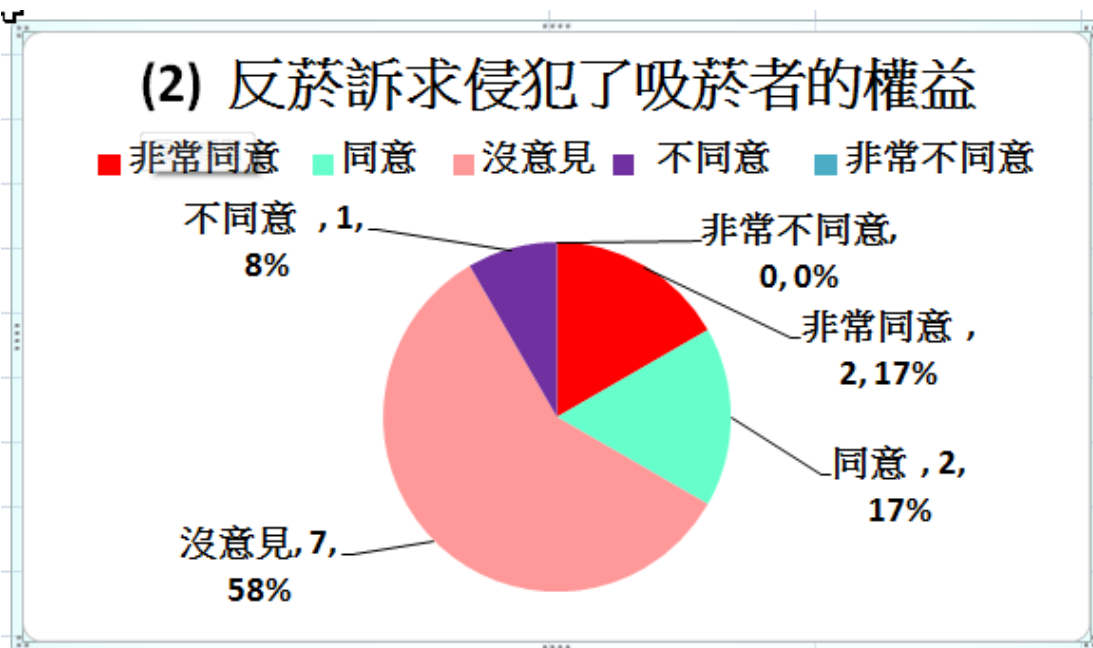
菸害防制與電子煙態度、認知問卷一

紙菸描述認同程度為何？

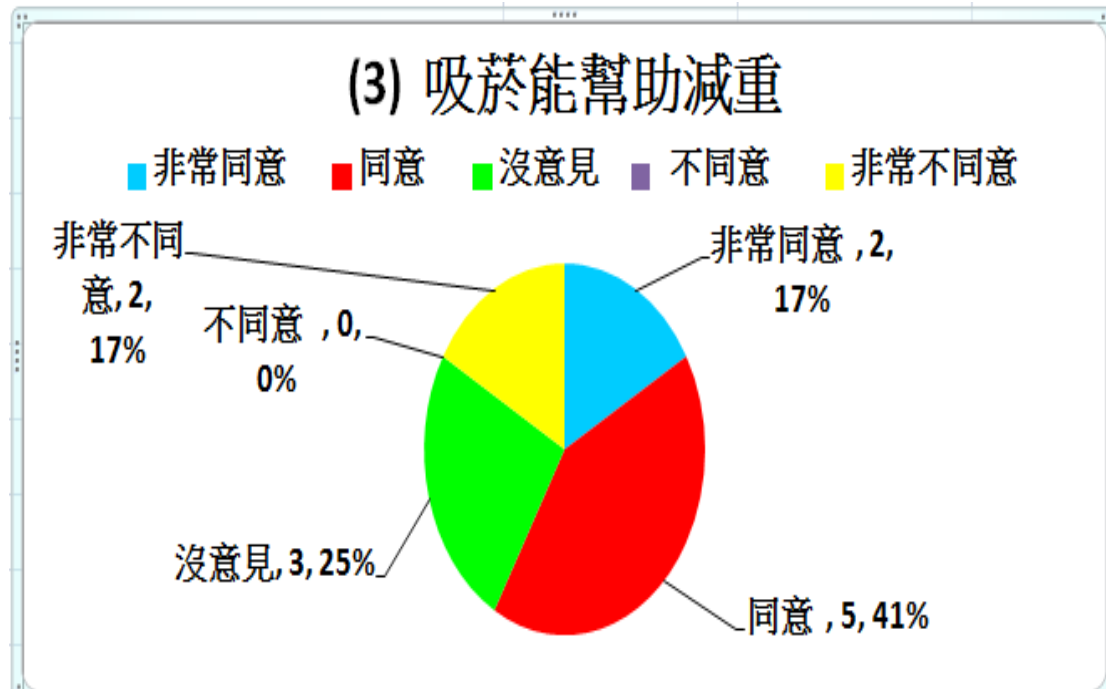
(1)吸菸的男生較有男子氣概：非常同意 3 人(25%)、同意 3 人(25%)、沒意見 3 人(25%)、不同意 2 人(17%)、非常不同意 1 人(8%)



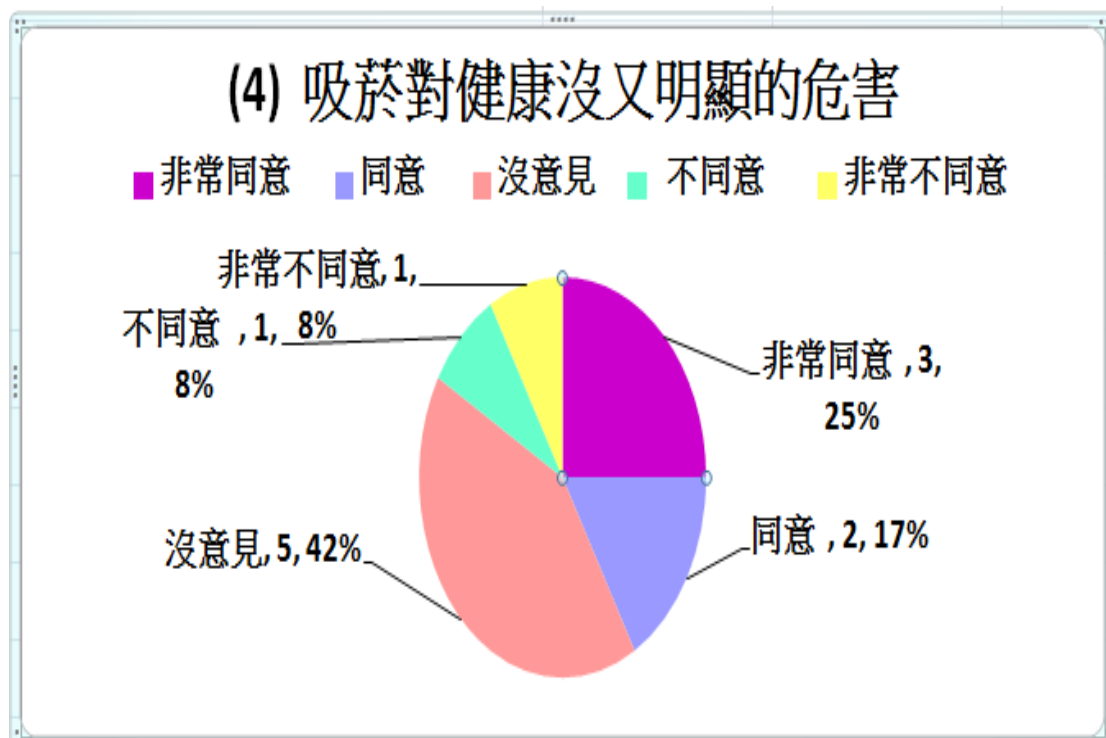
(2)反菸訴求侵犯了吸菸者的權益：非常同意 2 人(17%)、同意 2 人(17%)、沒意見 7 人(58%)、不同意 1 人(8%)、非常不同意 0 人(0%)



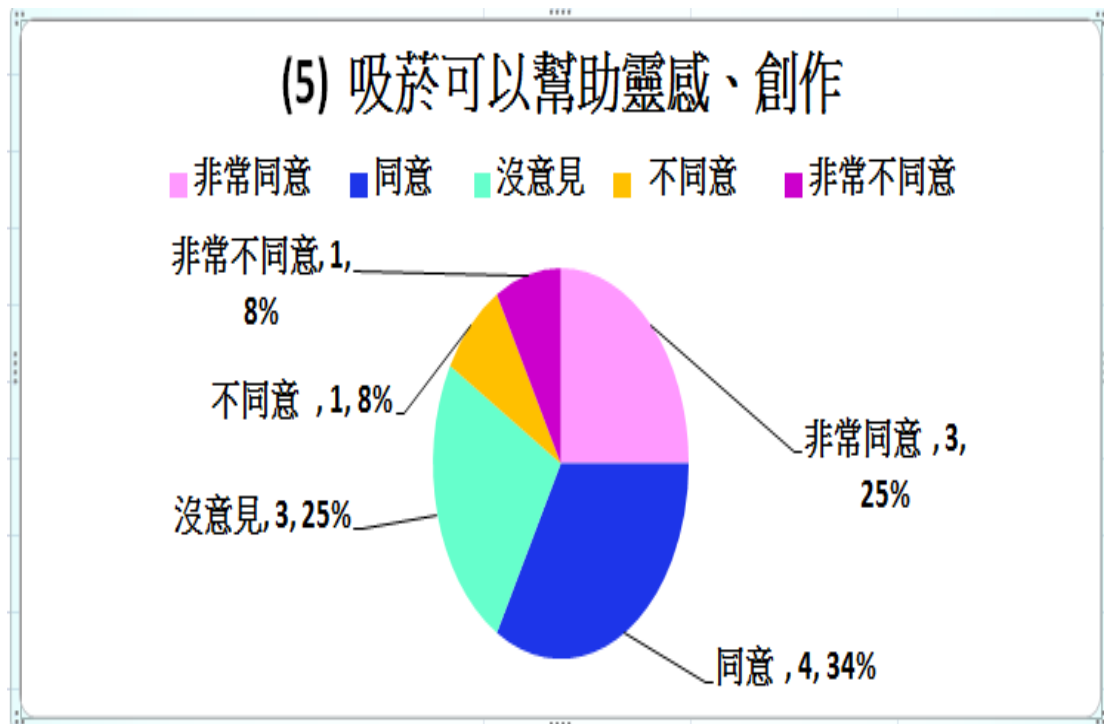
(3)吸菸能幫助減重：非常同意 2 人(17%)、同意 5 人(41%)、沒意見 3 人(25%)、不同意 0 人(0%)、非常不同意 2 人(17%)



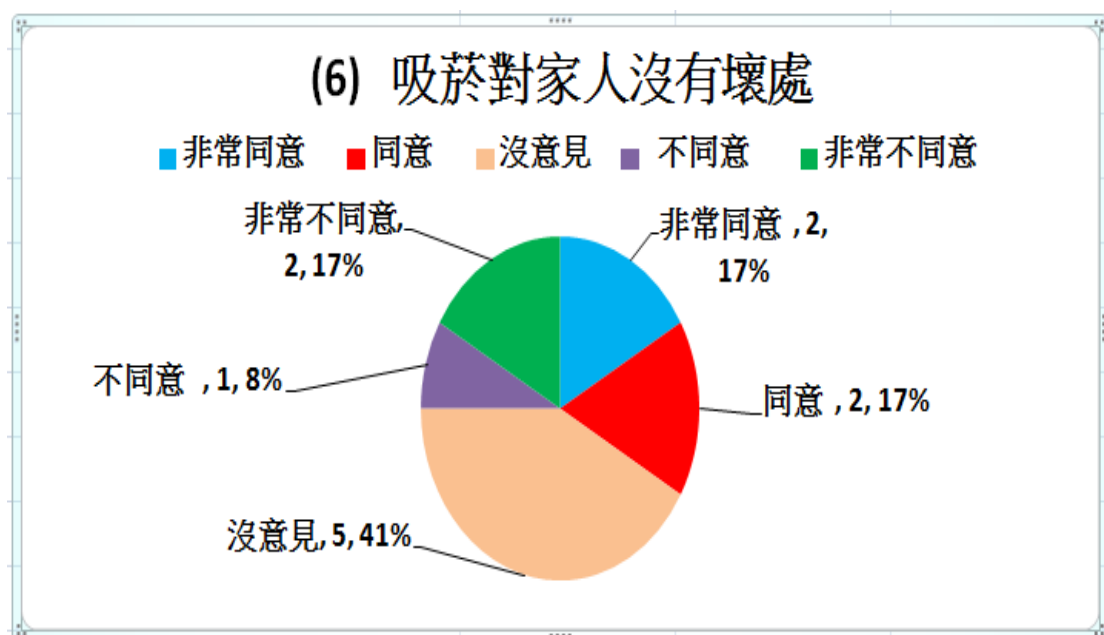
(4)吸菸對健康沒又明顯的危害：非常同意 3 人(25%)、同意 2 人(17%)、沒意見 5 人(42%)、不同意 1 人(8%)、非常不同意 1 人(8%)



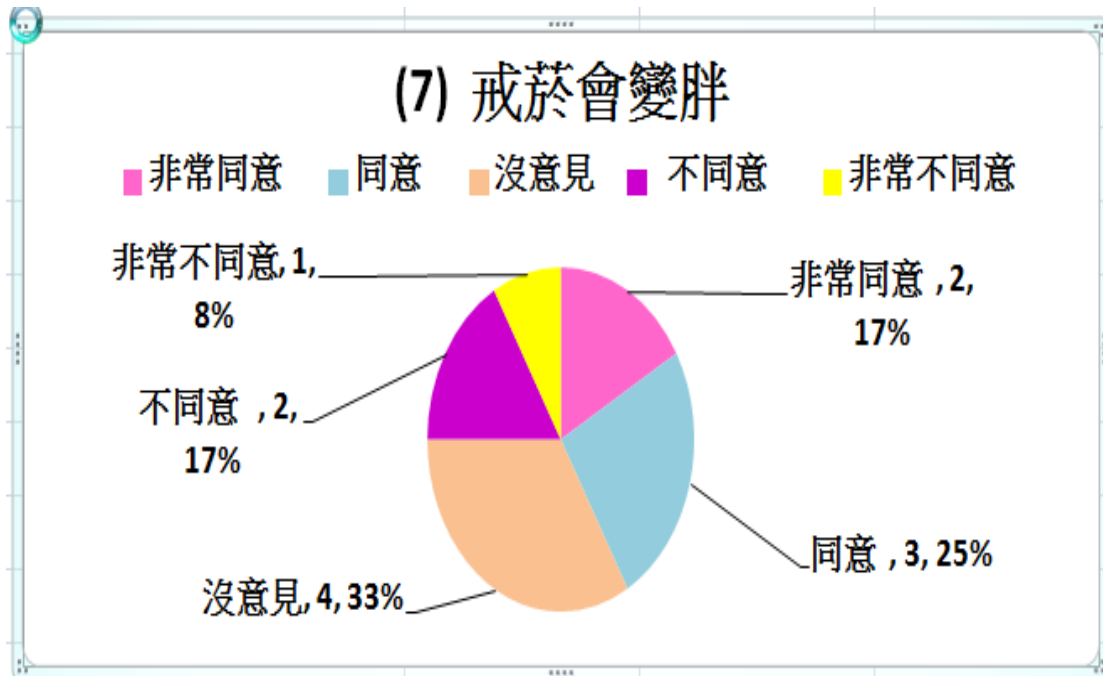
(5)吸菸可以幫助靈感、創作：非常同意 3 人(25%)、同意 4 人(34%)、沒意見 3 人(25%)、不同意 1 人(8%)、非常不同意 1 人(8%)



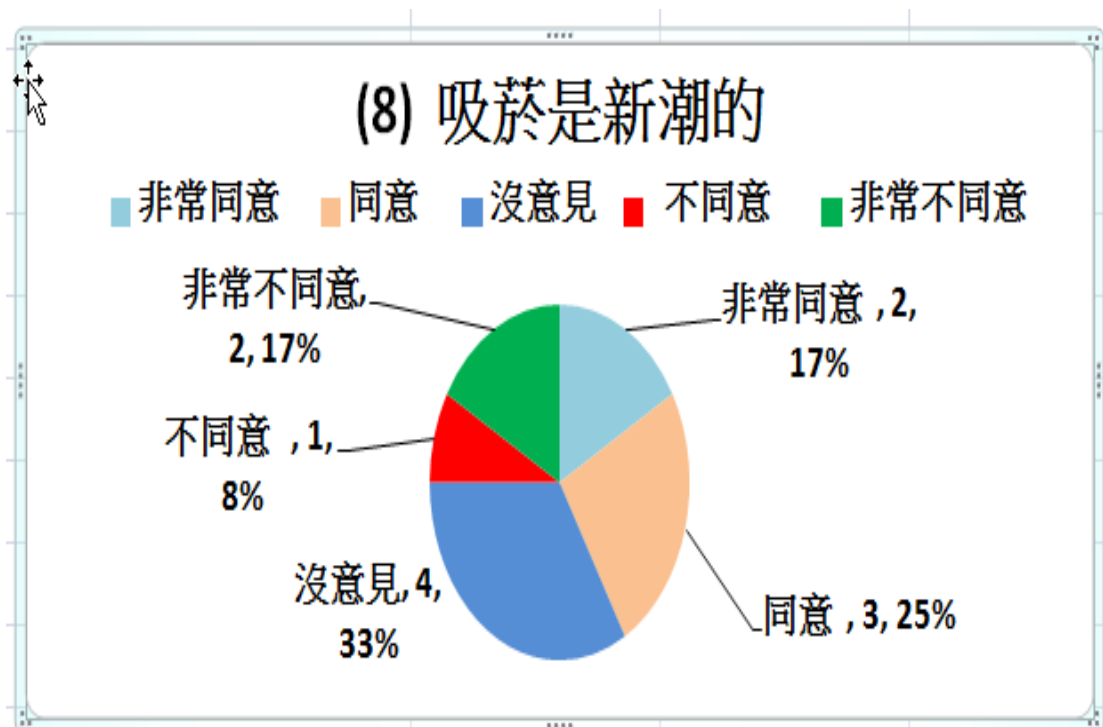
(6)吸菸對家人沒有壞處：非常同意 2 人(17%)、同意 2 人(17%)、沒意見 5 人(41%)、不同意 1 人(8%)、非常不同意 2 人(17%)



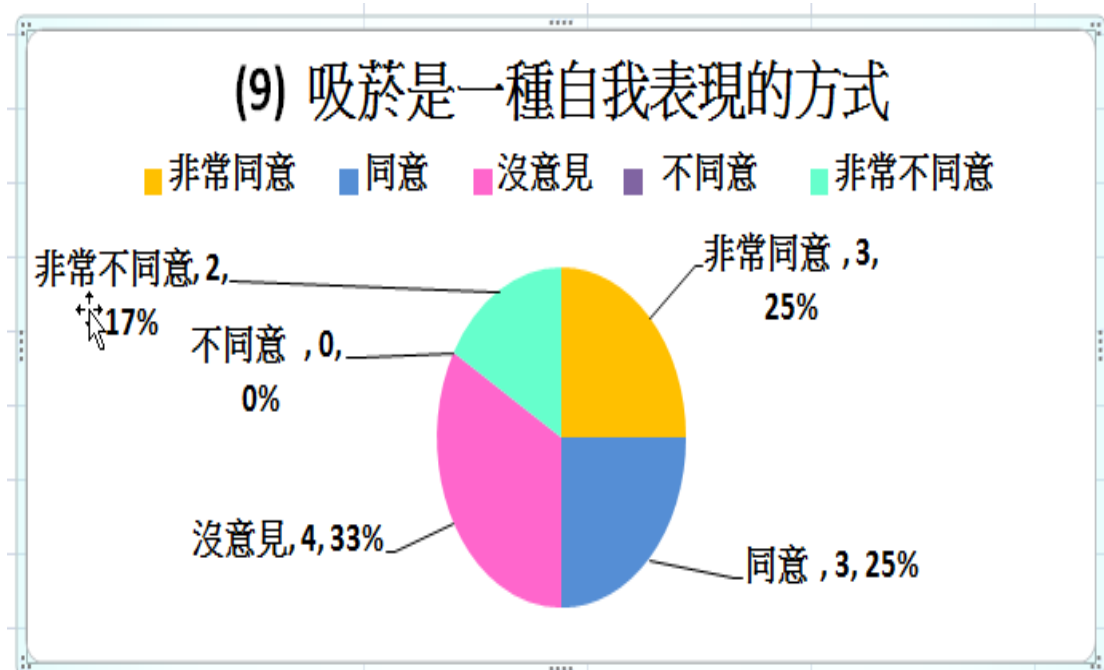
(7)戒菸會變胖：非常同意 2 人(17%)、同意 3 人(25%)、沒意見 4 人(33%)、不同意 2 人(17%)、非常不同意 1 人(8%)



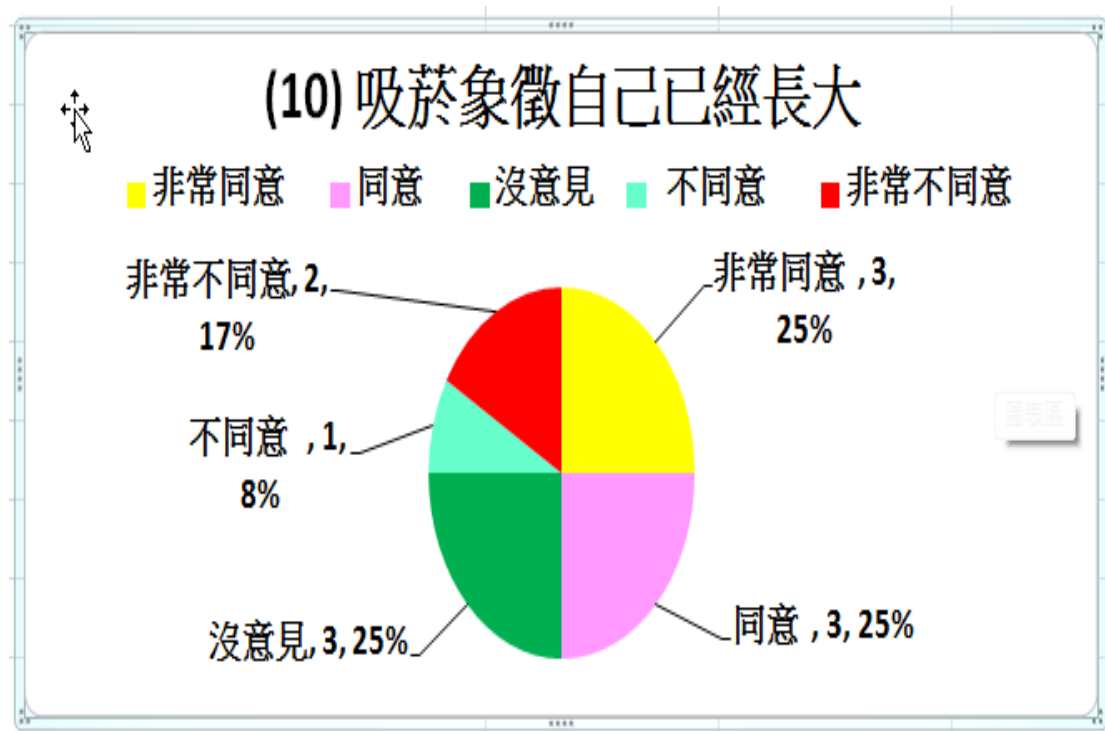
(8)吸菸是新潮的：非常同意 2 人(17%)、同意 3 人(25%)、沒意見 4 人(33%)、不同意 1 人(8%)、非常不同意 2 人(17%)



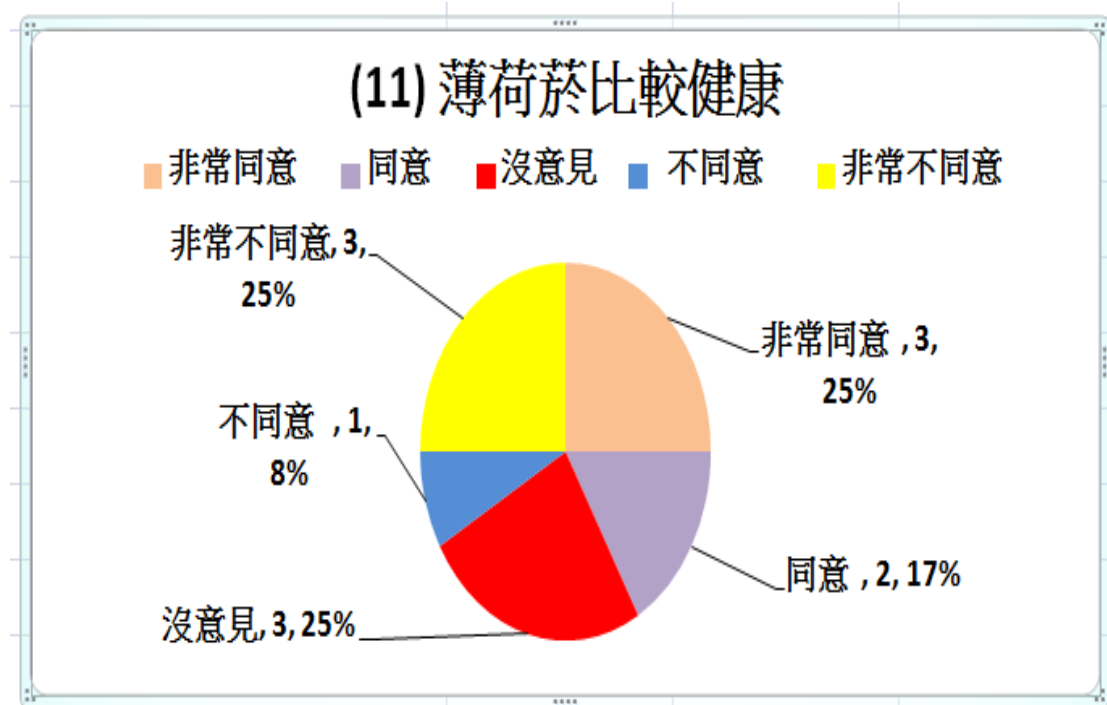
(9)吸菸是一種自我表現的方式：非常同意 3 人(25%)、同意 3 人(25%)、沒意見 4 人(33%)、不同意 0 人(0%)、非常不同意 2 人(17%)



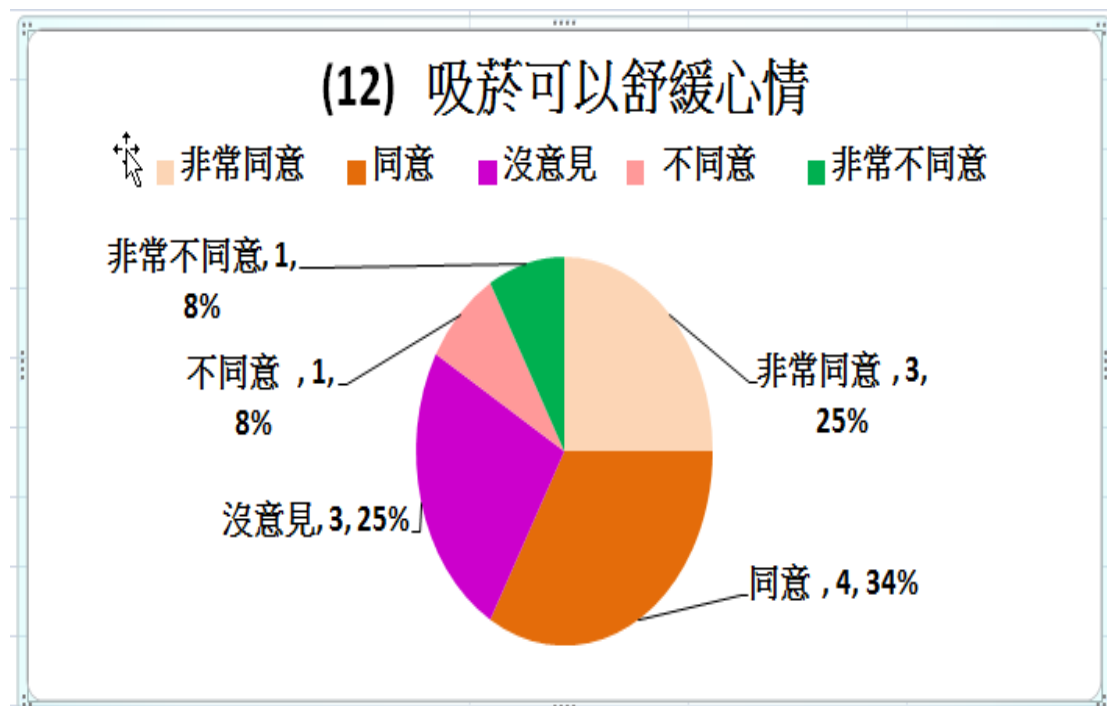
(10)吸菸象徵自己已經長大：非常同意 3 人(25%)、同意 3 人(25%)、沒意見 3 人(25%)、不同意 1 人(8%)、非常不同意 2 人(17%)



(11)薄荷菸比較健康：非常同意 3 人(25%)、同意 2 人(17%)、沒意見 3 人(25%)、不同意 1 人(8%)、非常不同意 3 人(25%)



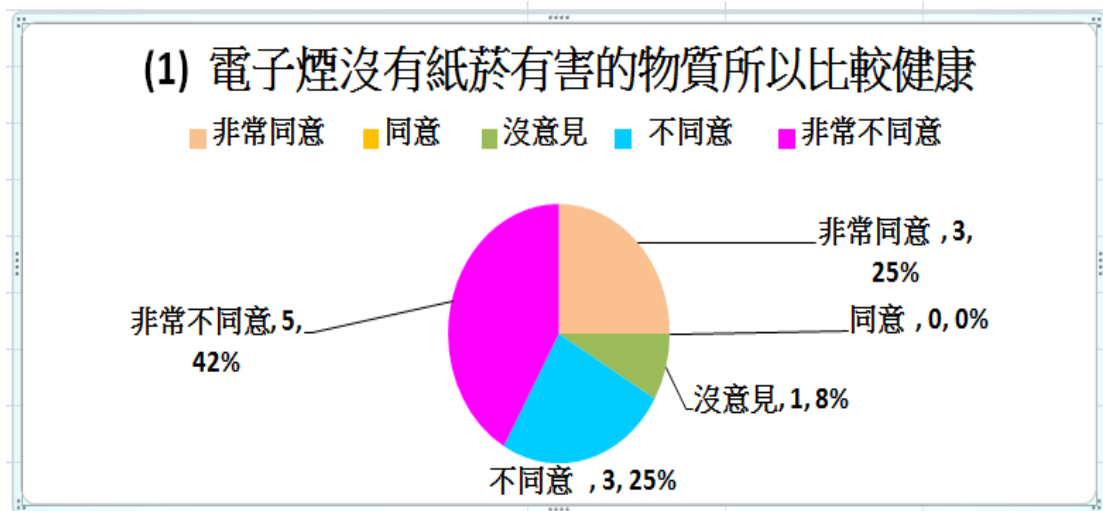
(12)吸菸可以舒緩心情：非常同意 3 人(25%)、同意 4 人(34%)、沒意見 3 人(25%)、不同意 1 人(8%)、非常不同意 1 人(8%)



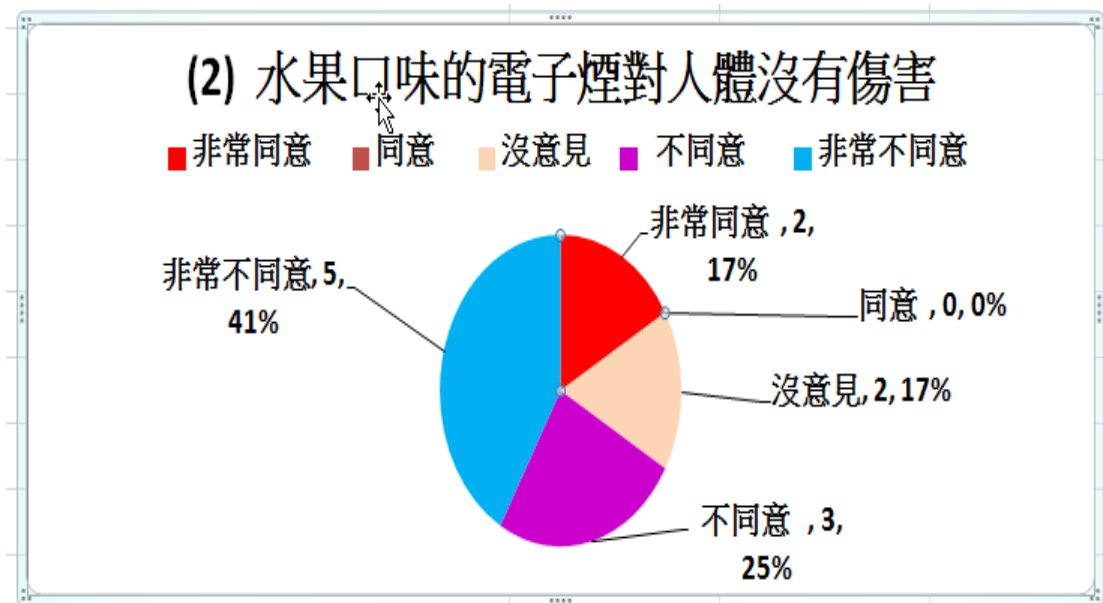
菸害防制與電子煙態度、認知問卷—

電子煙描述認同程度為何？

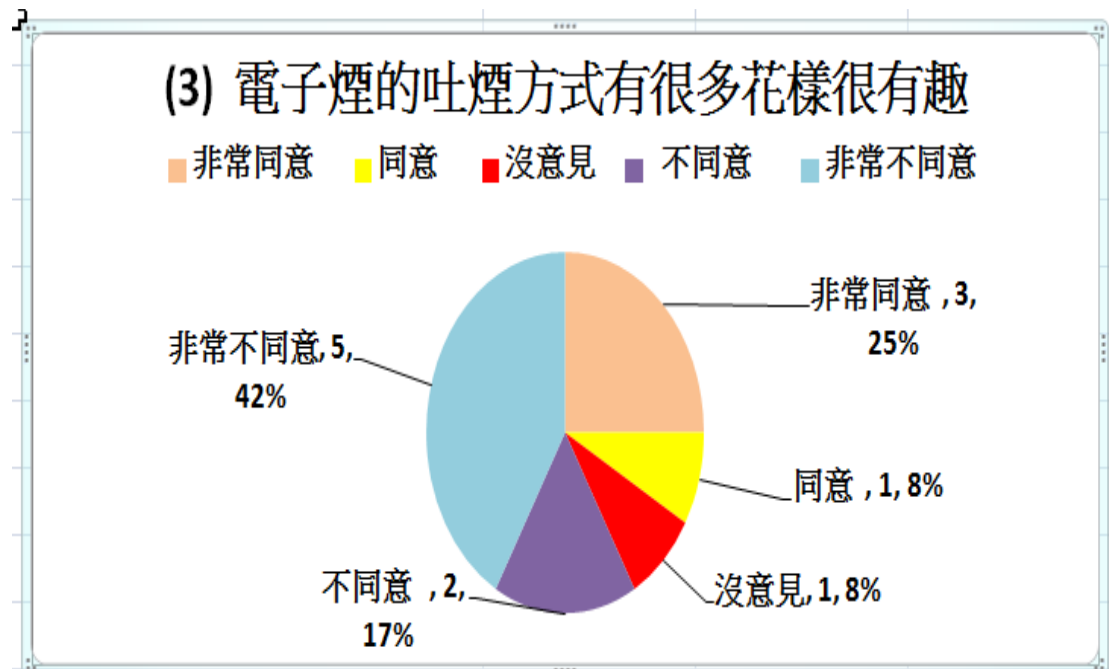
(1)電子煙沒有紙菸有害的物質所以比較健康:非常同意 3 人(25%)、同意 0 人(0%)、沒意見 1 人(8%)、不同意 3 人(25%)、非常不同意 5 人(42%)



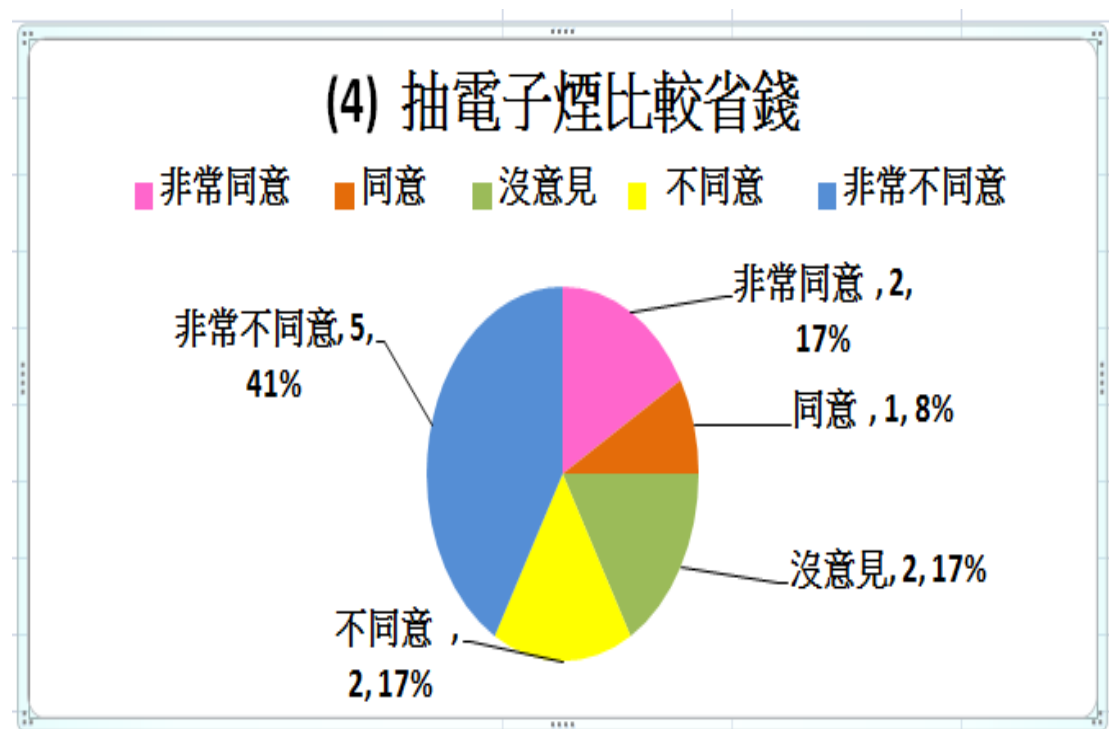
(2)水果口味的電子煙對人體沒有傷害 :非常同意 2 人(17%)、同意 0 人(0%)、沒意見 2 人(17%)、不同意 3 人(25%)、非常不同意 5 人(41%)



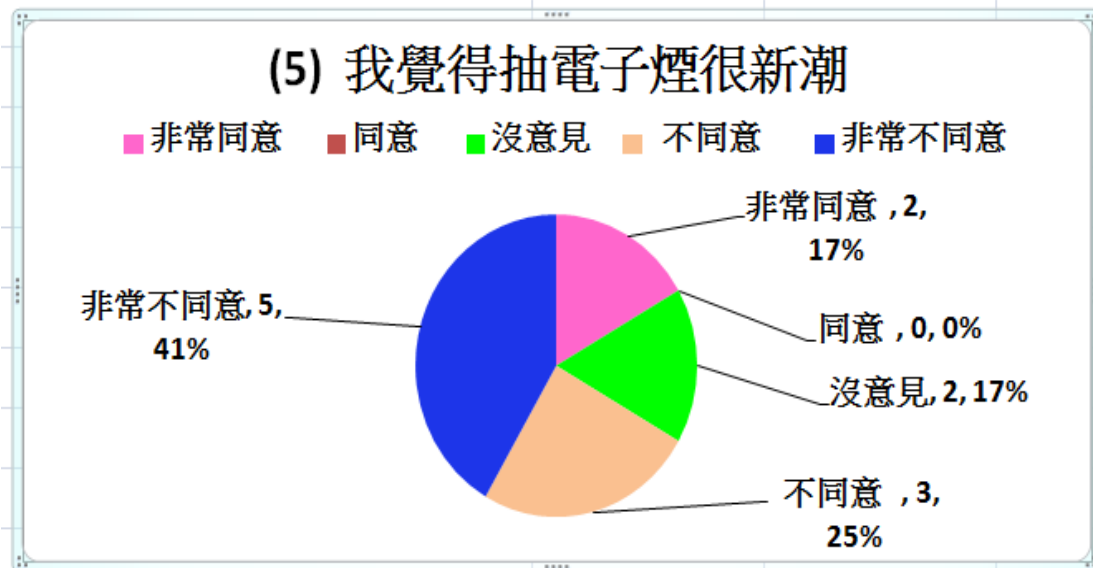
(3)電子煙的吐煙方式有很多花樣很有趣：非常同意 3 人(25%)、同意 1 人(8%)、沒意見 1 人(8%)、不同意 2 人(17%)、非常不同意 5 人(42%)



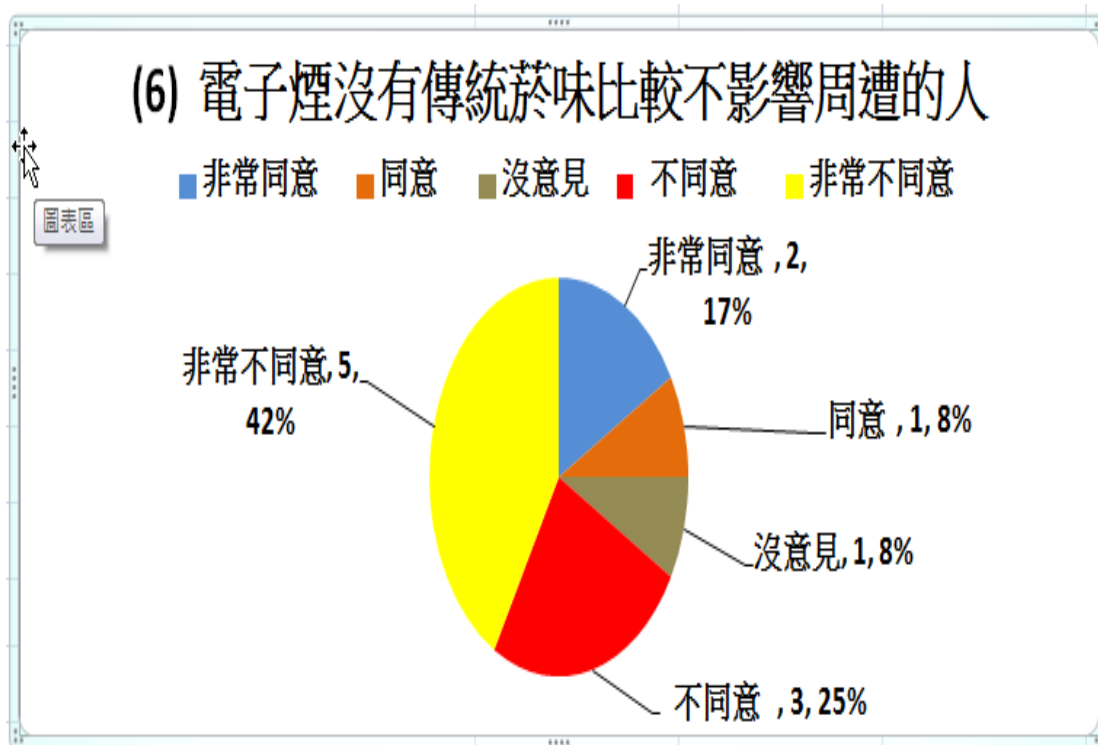
(4)抽電子煙比較省錢：非常同意 2 人(17%)、同意 1 人(8%)、沒意見 2 人(17%)、不同意 2 人(17%)、非常不同意 5 人(41%)



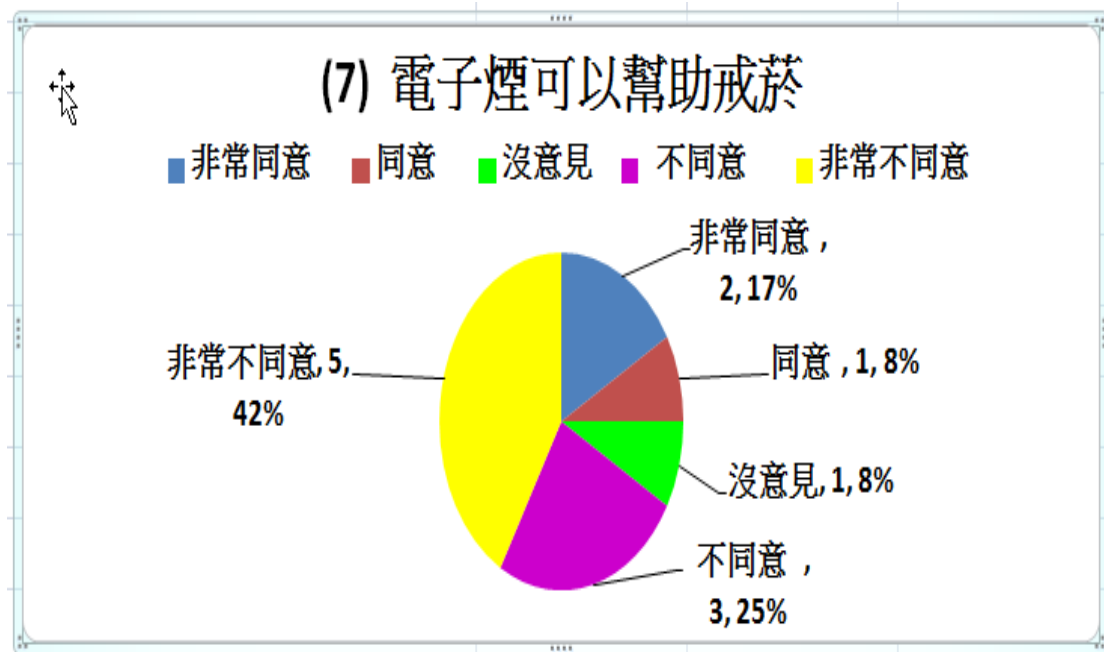
(5)我覺得抽電子煙很新潮：非常同意 2 人(17%)、同意 0 人(0%)、沒意見 2 人(17%)、不同意 3 人(25%)、非常不同意 5 人(41%)



(6)電子煙沒有傳統菸味比較不影響周遭的人：非常同意 2 人(17%)、同意 1 人(8%)、沒意見 1 人(8%)、不同意 3 人(25%)、非常不同意 5 人(42%)

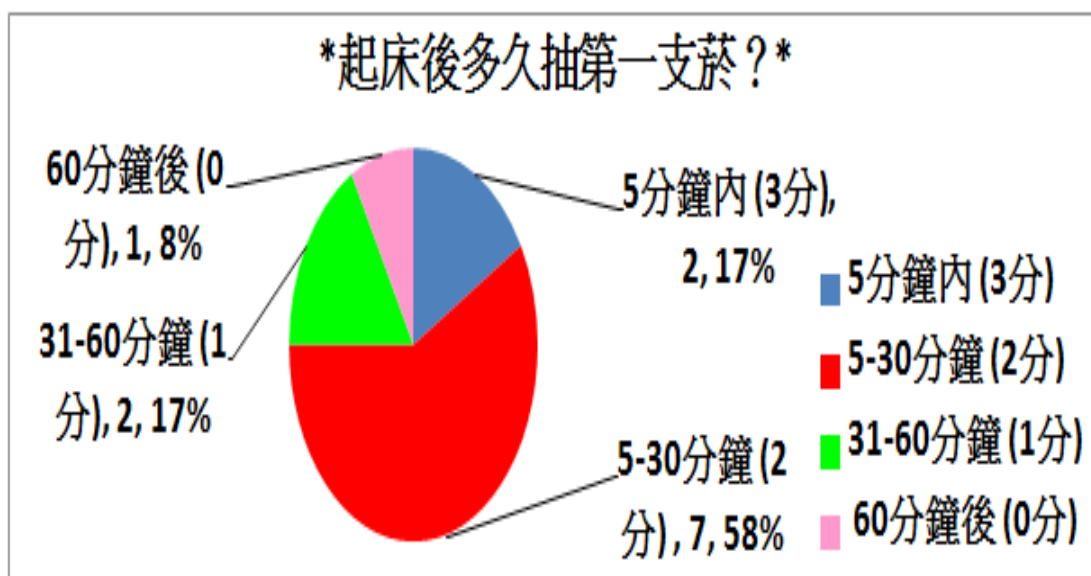


(7)電子煙可以幫助戒菸：非常同意 2 人(17%)、同意 1 人(8%)、沒意見 1 人(8%)、不同意 3 人(25%)、非常不同意 5 人(42%)

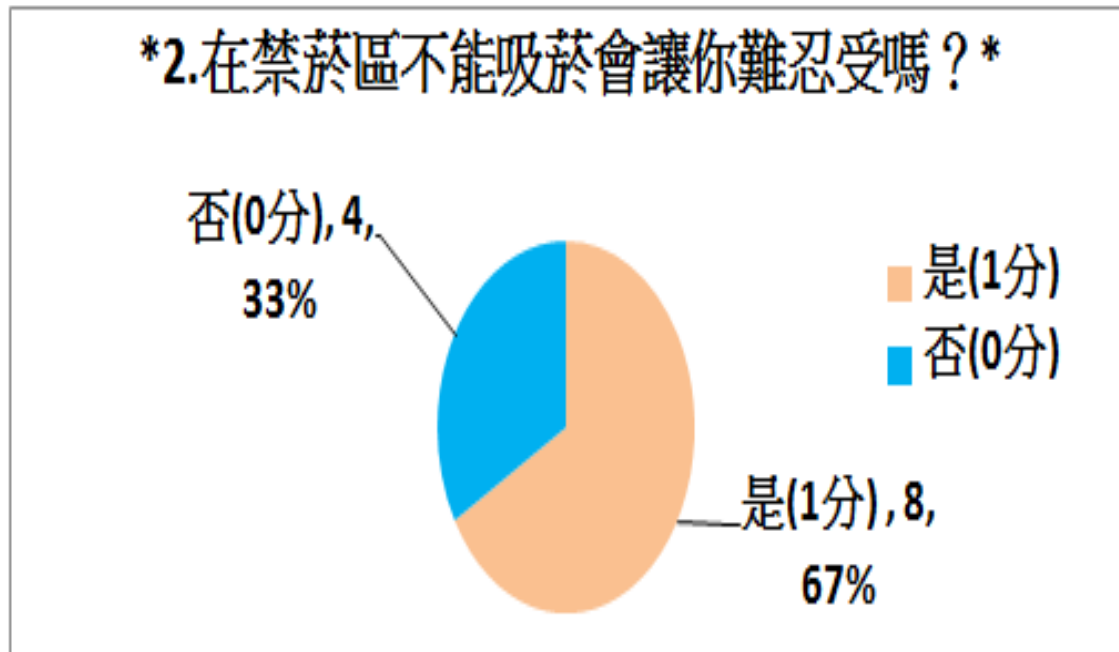


尼古丁成癮程度測試表

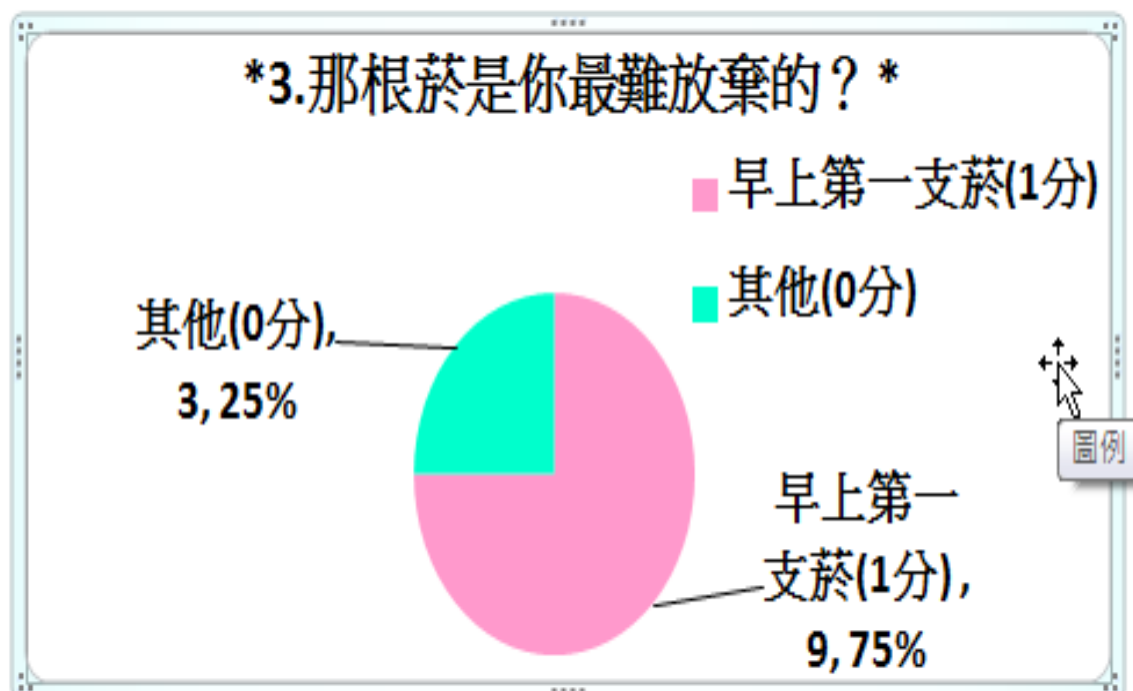
1. 起床後多久抽第一支菸？5 分鐘內 (3 分)有 2 人(17%)、5-30 分鐘 (2 分)有 7 人(58%)、31-60 分鐘 (1 分)有 2 人(17%)、60 分鐘後 (0 分)有 1 人(8%)



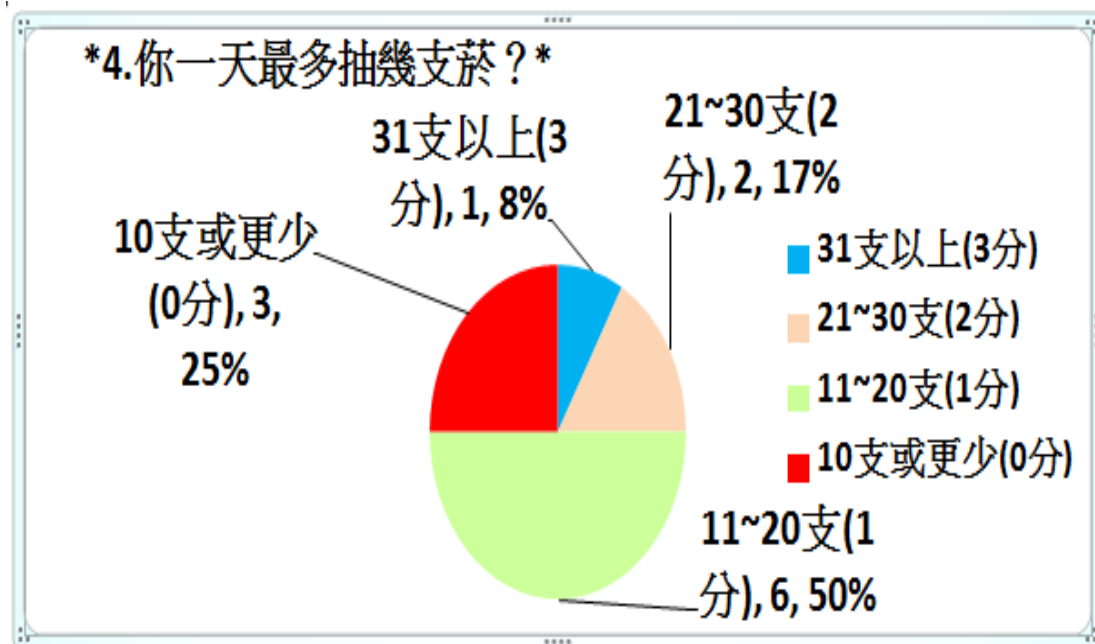
2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難忍受嗎？是（1分）有 8 人(67%)、否（0分）有 4 人(33%)



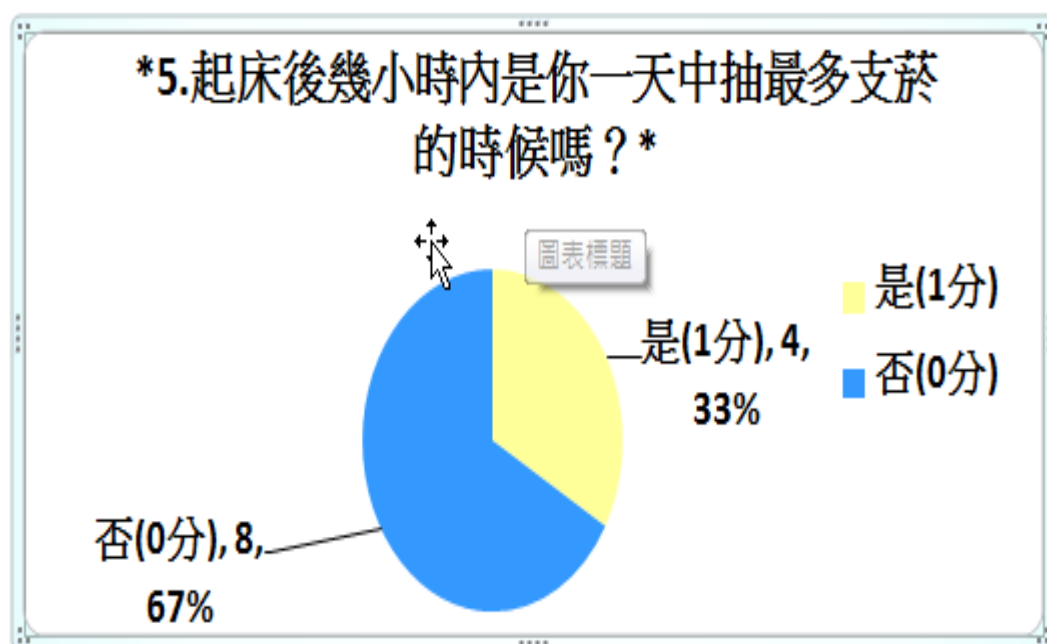
3. 那根菸是你最難放棄的？早上第一支菸（1分）有 9 人(75%)、其他（0分）3 人(25%)



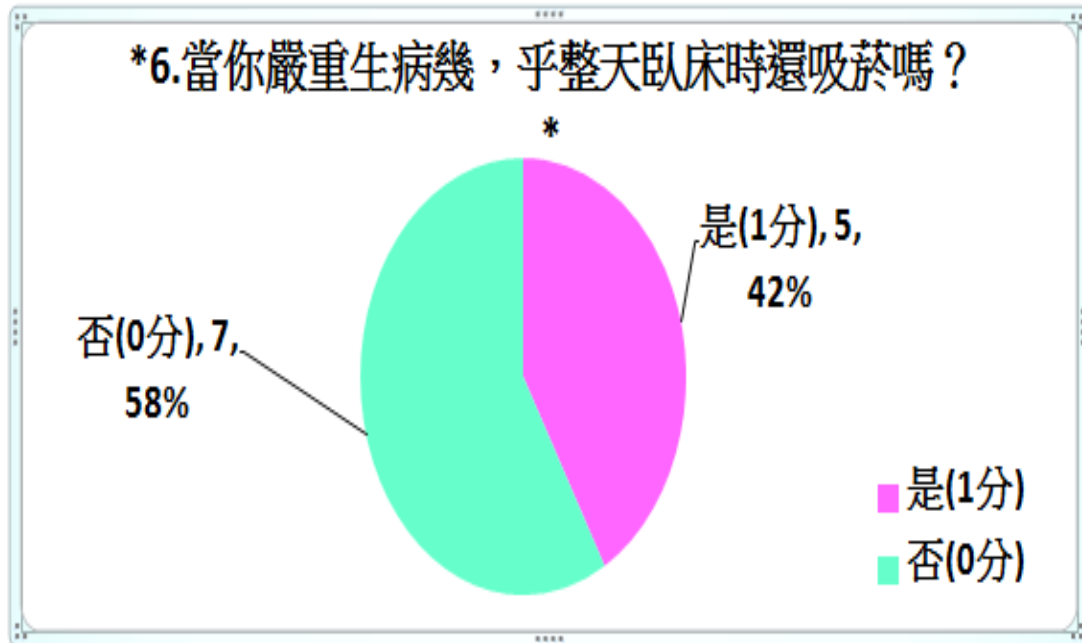
4. 你一天最多抽幾支菸？ 31 支以上 (3 分)有 1 人(8%)、21~30 支 (2 分)有 0 人(0%)、11~20 支 (1 分)有 0 人(0%)、10 支或更少 (0 分)有 0 人(0%)



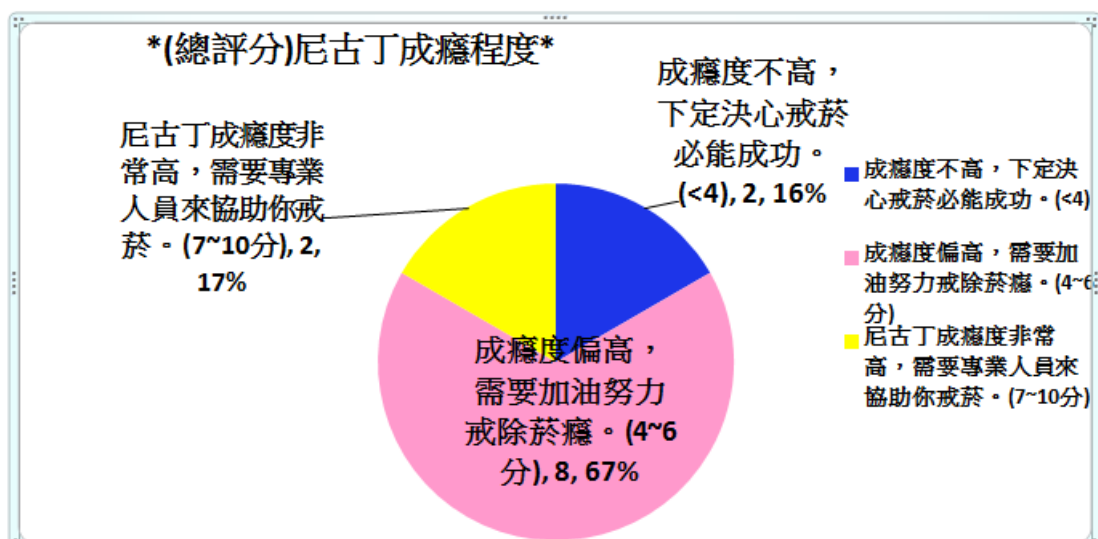
5. 起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？是 (1 分)有 4 人(33%)、否 (0 分)有 8 人(67%)



6. 當你嚴重生病幾，乎整天臥床時還吸菸嗎？是（1分）有 5 人(42%)、
否（0分）有 7 人(58%)



(總評分)尼古丁成癮程度:成癮度不高，下定決心戒菸必能成功(<4)
有 2 人(16%)、成癮度偏高，需要加油努力戒除菸癮(4~6 分)有 8 人
(67%)、尼古丁成癮度非常高，需要專業人員來協助你戒菸(7~10 分)
有 2 人(17%)



拾、成果報告

【健康促進—菸害防制戒菸班】

1. 辦理之日期、時間、地點：民國 108 年 03 月 06 日至 108 年 05 月 08 日每次 2 小時/6 堂(共 12 小時)之校園戒菸班課程(如附件一)。
願意接受戒菸諮詢率達 100%。
2. 此次參與戒菸班學生共 12 位，男生 11 位/女生 1 位。問卷分析結果(n=12): 男生 11 人佔 92%、女生 1 人佔 8%; 第一次抽菸最小 8 歲，最大 16 歲，平均年齡約 13 歲。
3. 平均香菸的牌子喜好以七星居多 5 人佔 42%，其次雲斯頓 Winston 3 人佔 25%、萬寶路 Marlboro 2 人佔 17%、肯特 1 人佔 8%、黃長壽 1 人佔 8%。
- 4-1. 戒菸行為暨認知問卷：我目前有開始戒菸，但是偶爾還是會抽菸
佔 8 人(67%)

以下問題是有關你個人抽菸的情形，請依據實際情形勾選最合適的項目	我目前沒有戒菸，在未來6個月也不打算戒菸。	我目前沒有戒菸，但我打算在未來6個月內開始戒菸。	我目前有開始戒菸，但是偶爾還是會抽菸。	我目前已開始戒菸，但從戒菸到現在還未滿6個月。	我目前已戒菸，且已經超過6個月以上。
有關你個人抽菸的情形? 人數	0	4	8	0	0
有關你個人抽菸的情形? 比率%	0%	33%	67%	0%	0%

4-2 菸害認知測試問卷：

(1)知道政府現在執行的菸害防治法中規定 18 幾歲以下不可以吸菸

佔 10 人比率 82%，故答對近八成。

政府現在執行的菸害防治法中規定幾歲的人不可以吸菸？	12歲以下	18歲以下	20歲以下	20歲以上
*政府現在執行的菸害防治法中規定幾歲的人不可以吸菸？ *人數	1	10	1	0
*政府現在執行的菸害防治法中規定幾歲的人不可以吸菸？ *%	9%	82%	9%	0%

(2)知道電子煙無法協助戒菸佔 12 人比率 100%

電子煙是否可協助戒菸？	可以	不可以
*電子煙是否可協助戒菸？*人數	0	12
電子煙是否可協助戒菸？%	0%	100%

4-4 尼古丁成癮程度測試表問卷：成癮度偏高，需要加油努力戒除菸癮(4~6 分)有 8 人佔 67%

(總評分)尼古丁成癮程度	人數
成癮度不高，下定決心戒菸必能成功。(＜4)	2
成癮度偏高，需要加油努力戒除菸癮。(4~6分)	8
尼古丁成癮度非常高，需要專業人員來協助你戒菸。(7~10分)	2

拾壹、檢討、建議、結論

吸菸有礙健康是人人都知道的事，而這次 12 堂戒菸班的課程，與學生們相處後更讓學生們了解到，能說出從小吸菸對身體多項系統的損害，包含呼吸、心血管、胃腸、神經系統和肝、腎等器官均有不同程度的傷害。

在戒菸班中學生深深體會到，克服意志力與堅持是戒菸成功的重要關鍵，透過國立內埔農工學校用心辦理，委由屏東基督教醫院講師教學，藉由遊戲中快樂學習戒菸過程，讓學生們知道有動力想戒菸且越能克服意志力與堅持的人，未來成功就愈高。因此，在這次戒菸班，由我們幫助學生們訂定戒菸目標，學生們就必須隨時提醒自己，每少抽一根菸，多活 7 分鐘的好處，無時無刻勇敢地向「菸」說「不」的精神。

戒菸班課程從開始至結束，發現大多數有抽菸習慣的同學們，都能隨著課程的進度，而逐步的減少吸菸量，甚至不再依賴香菸，成功的戒掉菸癮；但仍有失敗的事，仍有部份的同學們因從小養成的菸癮，難以在短時間內戒除香菸的誘惑，唯期盼在未來學生能謹記香菸的害處與戒菸的方法，逐步達成戒菸的最終目標。鼓勵戒菸班學生能有戒菸成功的決心，頒發戒菸獎盃(彩繪、跑台、CO 檢測)及戒菸班出席全勤者禮品一份。

附件一：課程內容

單元	時間	主題	綱要	講師
一	3/6(三) 13:00-15:00	*1. 相見歡 2. 香菸的危害	1. 課程說明/訂定戒菸團體公約 2. 填寫戒菸記錄表+CO 值檢測 3. 我的第一支菸-抽菸 NO 4. 戒菸團體活動--抽菸壞處&戒菸好處 5. 香菸四大魔王 6. 跟香菸說不(大合照)	林孟穎高階 戒菸衛教師
二	3/20(三) 13:00-15:00	*1. 正確的戒菸方法 2. 菸癮之戒斷症狀處理 3. 口腔保健	1. 填寫戒菸記錄表(續)+CO 值檢測 2. 戒斷症候群 3. 桌遊-戒菸金頭腦 4. 戒菸口腔保健-Y-M-T 5. 戒菸影片欣賞 6. 戒菸的方法和協助管道	林孟穎高階 戒菸衛教師
三	4/10(三) 13:00-15:00	*1. 戒菸營養 2. 電子煙知多少 3. 動次動次	1. 填寫戒菸記錄表(續) 2. 認識戒菸的妳(你) 3. 戒菸飲食-你吃對了嗎? 4. 動次動次--同學們戒菸歌 5. 運動前+後 CO 檢測 6. 認識電子煙的另一面	林孟穎高階 戒菸衛教師
四	4/17(三) 14:00-16:00	*1. 戒菸的替代行為與拒菸技巧 2. 壓力調適與管理 3. 畫家菸盒彩繪	1. 填寫戒菸記錄表(續)+CO 值檢測 2. 吸菸對人際關係的影響 3. 拒菸技巧(壓力調適) 4. 戒菸彼此互動討論 5. 吸菸藉口的迷思 6. 畫家-彩繪菸盒	林孟穎高階 戒菸衛教師
五	4/24(三) 13:00-15:00	*1. 為自己訂下戒菸日 2. 跑台	1. 填寫戒菸記錄表(續) 2. 菸害防治新法說明 3. 戒菸團體活動-誰的肺活量最大? 4. 菸之跑台-吸吸樂 5. 菸之跑台-檢檢樂 6. 正向鼓勵戒菸+如何改變習慣	林孟穎高階 戒菸衛教師
六	5/8 (三) 13:00-15:00	*心得分享與戒菸迷思 *頒獎 *戒菸成功與進步獎	1. 填寫戒菸記錄表(續)+CO 值檢測 2. 規劃未來繼續堅持 3. 增強戒菸動力 4. 戒菸心得小卡片+戒菸乖乖宣言 5. 戒菸頒獎(彩繪、跑台、CO 檢測) 6. 戒菸成功畢業大合照	林孟穎高階 戒菸衛教師

附件二：簽到單+CO 檢測值

國立內埔農工 107 學年度戒菸班-簽到表					
講師： <u>林孟穎</u> 授課日期： <u>3/6</u> 時間： <u>13:00-15:00</u> 學生： <u>14</u> 人					
編號	班級	姓名	簽到	簽退	CO值 備註
1	綜三2	盧子毅	盧子毅	盧子毅	8
2	綜三2	黃文享	黃文享	黃文享	8
3	汽車二	潘羿舜	潘羿舜	潘羿舜	6 潘羿舜
4	汽車二	陳邵文	陳邵文	陳邵文	6
5	汽車二	楊育銘	楊育銘	楊育銘	8 楊
6	農經一	薛傑文	薛傑文	薛傑文	5
7	農機一	辛亞倫	辛亞倫	辛亞倫	> 3/9 DC
8	農機一	潘柏名	潘柏名	潘柏名	> 王班
9	農機一	林詠坤	林詠坤	林詠坤	9
10	農機一	賴妍卉	賴妍卉	賴妍卉	7
11	農機一	楊智軒	楊智軒	楊智軒	7
12	農機一	郭均楷	郭均楷	郭均楷	8
13	農機一	張震梵	張震梵	張震梵	12
14	農機一	李全相	李全相	李全相	6
15					

※請確實簽到/簽退，不得代簽※

團體諮商輔導室使用規範：

1. 禁止飲食。
2. 坐墊、教具使用完畢後請回復原位。
3. 離開前請確實關閉電源，冷氣確定停止運轉後才算關閉。
4. 鑰匙確實歸還輔導室。

備註/注意事項

講師留言區：戒菸團體公約，戒菸的好處+抽菸的壞處，香菸回大摩王
(CO檢測)
(蘿蔔是尊)

國立內埔農工 107 學年度戒菸班-簽到表

講師: 林益群 授課日期: 3/20 時間: 13:00-15:00 學生: 12 人

編號	班級	姓名	簽到	簽退	CO 值	備註
1	綜三 2	盧子毅	盧子毅	盧子毅	9	
2	綜三 2	黃文享	黃文享	黃文享	10	
3	汽車二	潘羿舜	潘羿舜	潘羿舜	5	
4	汽車二	陳邵文	陳邵文	陳邵文	6	
5	汽車二	楊育銘	楊育銘	楊育銘	9	
6	農經一	薛傑文				3/20
7	農機一	辛亞倫				
8	農機一	潘柏名	潘柏名	潘柏名	5	班長
9	農機一	林詠坤	林詠坤	林詠坤	8	3/20 公假
10	農機一	賴妍卉	賴妍卉	賴妍卉	6	3/20 公假
11	農機一	楊智軒	楊智軒	楊智軒	5	
12	農機一	郭均楷	郭均楷	郭均楷	11	
13	農機一	張震梵	張震梵	張震梵	11	
14	農機一	李全相	李全相	李全相	9	
15						

※請確實簽到/簽退，不得代簽※

團體諮商輔導室使用規範:

1. 禁止飲食。
2. 坐墊、教具使用完畢後請回復原位。
3. 離開前請確實關閉電源，冷氣確定停止運轉後才算關閉。
4. 鑰匙確實歸還輔導室。

備註/
注意事項

講師留言區: 戒菸方法: 戒菸藥和戒菸針, 戒菸針和戒菸藥, 飲食控制 (戒菸針和戒菸藥)
(戒菸針和戒菸藥)

※請將點名板、借用物品、筆電、本簽名表交還給健康中心※

國立內埔農工 107 學年度戒菸班-簽到表

講師: 林益顯 授課日期: 4/10 時間: 13:00 - 15:00 學生: 10 人

編號	班級	姓名	簽到	簽退	CO 值	備註
1	綜三2	盧子毅	盧子毅	盧子毅	7	
2	綜三2	黃文享	黃文享	黃文享	9	
3	汽車二	潘羿舜	潘羿舜	潘羿舜	7	
4	汽車二	陳邵文	陳邵文	陳邵文	7	
5	汽車二	楊育銘	楊育銘	楊育銘	10	
6	農經一	薛傑文				退出
7	農機一	辛亞倫				退出
8	農機一	潘柏名	潘柏名	潘柏名	3	班長
9	農機一	林詠坤				請假
10	農機一	賴妍卉	賴妍卉	賴妍卉	3	
11	農機一	楊智軒				請假
12	農機一	郭均楷	郭均楷	郭均楷	11	
13	農機一	張震梵	張震梵	張震梵	6	
14	農機一	李全相	李全相	李全相	6	
15						

CO值
運動後

6

5

6

7

7

2

3

7

7

6

備註/
注意事項

※請確實簽到/簽退，不得代簽※

團體諮商輔導室使用規範：

1. 禁止飲食。
2. 坐墊、教具使用完畢後請回復原位。
3. 離開前請確實關閉電源，冷氣確定停止運轉後才算關閉。
4. 鑰匙確實歸還輔導室。

講師留言區：

同學戒菸表現(運動)，電菸戒除，
認識戒菸原理，重新認識不抽菸的優點

※請將點名板、借用物品、筆電、本簽名表交還給健康中心※

國立內埔農工 107 學年度戒菸班-簽到表

講師: 林富穎 授課日期: 108.04.17 時間: 1400 - 1600 學生: 12 人

編號	班級	姓名	簽到	簽退	CO 值	備註
1	綜三2	盧子毅	盧子毅	盧子毅	11	
2	綜三2	黃文享	黃文享	黃文享	14	
3	汽車二	潘羿舜	潘羿舜	潘羿舜	3	
4	汽車二	陳邵文	陳邵文	陳邵文	6	
5	汽車二	楊育銘	楊育銘	楊育銘	1	
6	農經一	薛傑文				退出
7	農機一	辛亞倫				退出
8	農機一	潘柏名	潘柏名	潘柏名	3	班長
9	農機一	林詠坤	林詠坤	林詠坤	10	
10	農機一	賴妍卉	賴妍卉	賴妍卉	6	
11	農機一	楊智軒	楊智軒	楊智軒	4	
12	農機一	郭均楷	郭均楷	郭均楷	8	
13	農機一	張震梵	張震梵	張震梵	4	
14	農機一	李全相	李全相	李全相	1	
15						

※請確實簽到/簽退，不得代簽※

團體諮商輔導室使用規範：

1. 禁止飲食。
2. 坐墊、教具使用完畢後請回復原位。
3. 離開前請確實關閉電源，冷氣確定停止運轉後才算關閉。
4. 鑰匙確實歸還輔導室。

備註/
注意事項

講師留言區：

吸菸對人體關係件點筆，吸菸藉口耐迷思。
彩繪繪畫，戒菸致轉義。(調適師技巧)

※請將點名板、借用物品、筆電、本簽名表交還給健康中心※

國立內埔農工 107 學年度戒菸班-簽到表

講師: 林益穎 授課日期: 108.04.24 時間: 1300 - 1800 學生: 12 人

編號	班級	姓名	簽到	簽退	CO 值	備註
1	綜三 2	盧子毅	盧子毅	盧子毅	5	
2	綜三 2	黃文享	黃文享	黃文享	7	
3	汽車二	潘羿舜	潘羿舜	潘羿舜	4	
4	汽車二	陳邵文	陳邵文	陳邵文	5	
5	汽車二	楊育銘	楊育銘	楊育銘	5	
8	農機一	潘柏名	潘柏名	潘柏名	3	班長
9	農機一	林詠坤	林詠坤	林詠坤	8	
10	農機一	賴妍卉	賴妍卉	賴妍卉	9	
11	農機一	楊智軒	楊智軒	楊智軒	3	
12	農機一	郭均楷	郭均楷	郭均楷	7	
13	農機一	張震梵	張震梵	張震梵	5	
14	農機一	李全相	李全相	李全相	7	

※請確實簽到/簽退，不得代簽※

團體諮商輔導室使用規範：

1. 禁止飲食。
2. 坐墊、教具使用完畢後請回復原位。
3. 離開前請確實關閉電源，冷氣確定停止運轉後才算關閉。
4. 鑰匙確實歸還輔導室。

備註/
注意事項

講師留言區：

在內埔道與減壓技巧、放鬆訓練、戒菸藥
戒菸藥-吸吐樂+輕煙樂。
戒菸藥新張說明

國立內埔農工 107 學年度戒菸班-簽到表

講師: 林益顯 授課日期: 108.05.08 時間: 1300-1500 學生: 12 人

編號	班級	姓名	簽到	簽退	CO 值	備註
1	綜三2	盧子毅	盧子毅	盧子毅	3	
2	綜三2	黃文享	黃文享	黃文享	4	
3	汽車二	潘羿舜	潘羿舜	潘羿舜	8	
4	汽車二	陳邵文	陳邵文	陳邵文	4	
5	汽車二	楊育銘	楊育銘	楊育銘	15	
8	農機一	潘柏名	潘柏名	潘柏名	3	班長
9	農機一	林詠坤	林詠坤	林詠坤	4	
10	農機一	賴妍卉	賴妍卉	賴妍卉	8	
11	農機一	楊智軒	楊智軒	楊智軒	2	
12	農機一	郭均楷	郭均楷	郭均楷	6	
13	農機一	張震梵	張震梵	張震梵	13	
14	農機一	李全相	李全相	李全相	6	

※請確實簽到/簽退，不得代簽※

團體諮商輔導室使用規範:

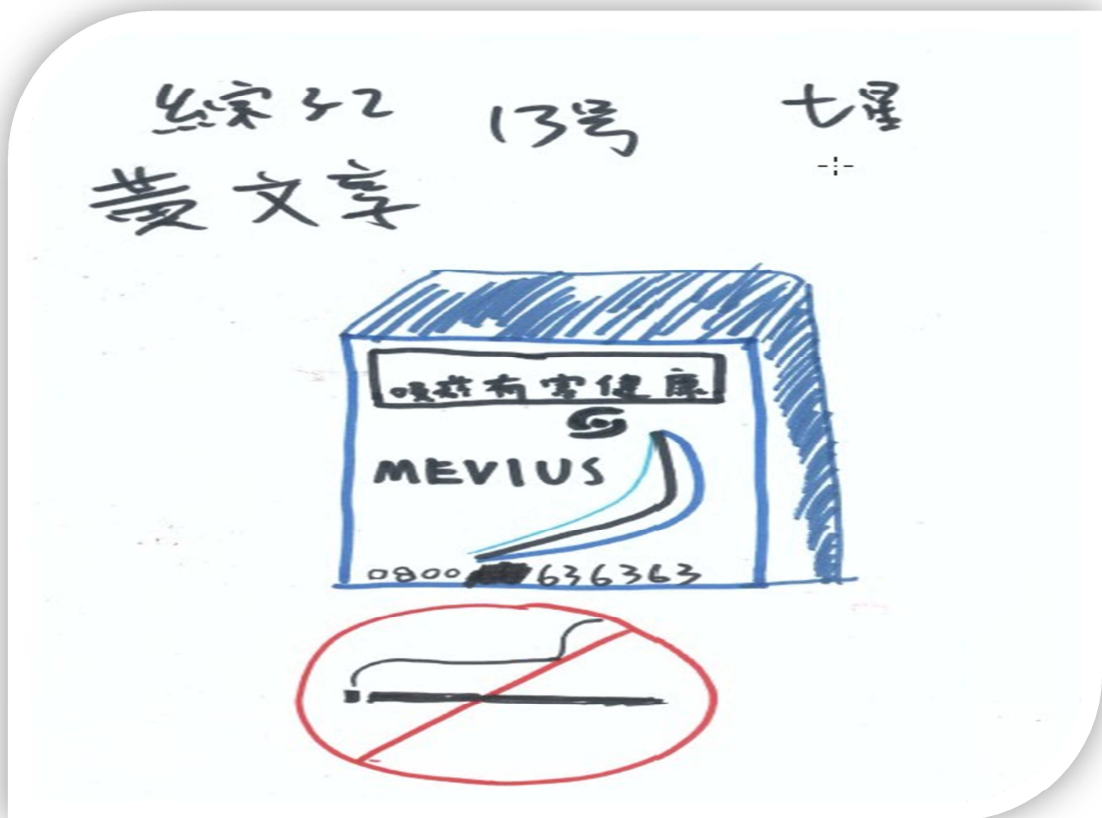
1. 禁止飲食。
2. 坐墊、教具使用完畢後請回復原位。
3. 離開前請確實關閉電源，冷氣確定停止運轉後才算關閉。
4. 鑰匙確實歸還輔導室。

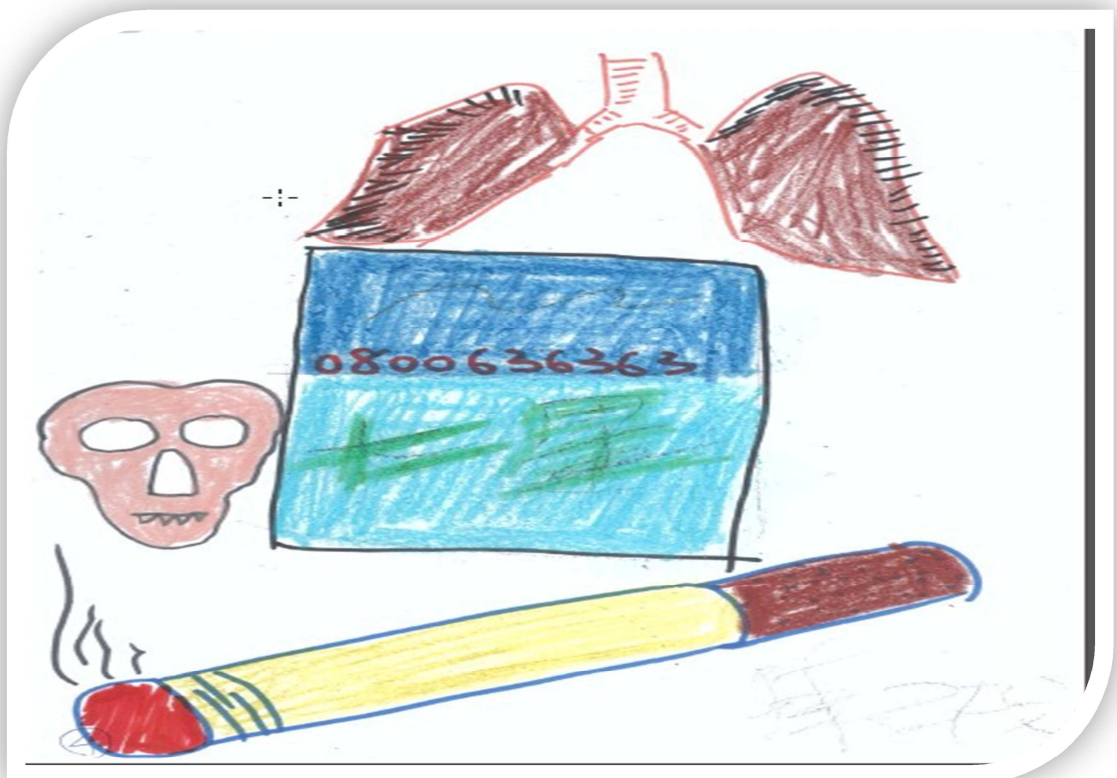
備註/
注意事項

講師留言區: 戒菸領獎(彩繪)(蔡元吸吸樂+握握樂)(10個機測)
戒菸水片+心得分享
戒菸戒煙畢業大合照

※請將點名板、借用物品、筆電、本簽名表交還給健康中心※

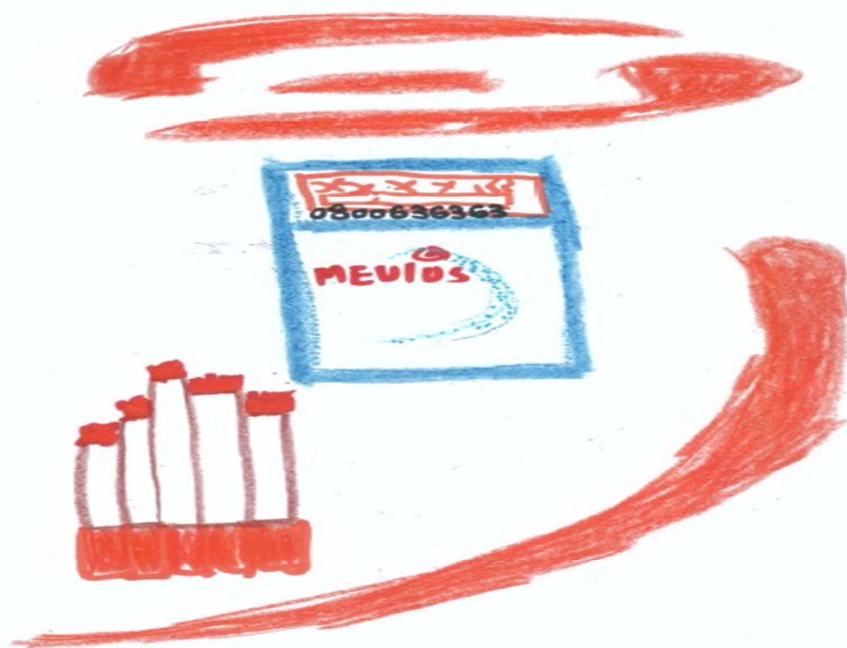
附件三：戒菸班彩繪菸盒(圖)



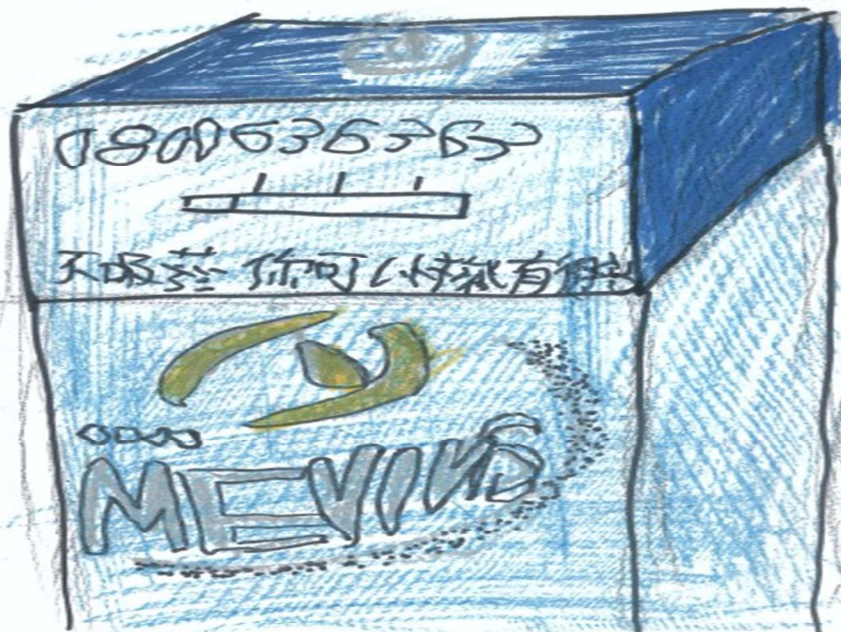


綜3-2

七星中淡



七星濃煙 郭均楷





七星



吸菸影響口腔
衛生

林詠坤

⑨



賴研奇

⑩

⑪



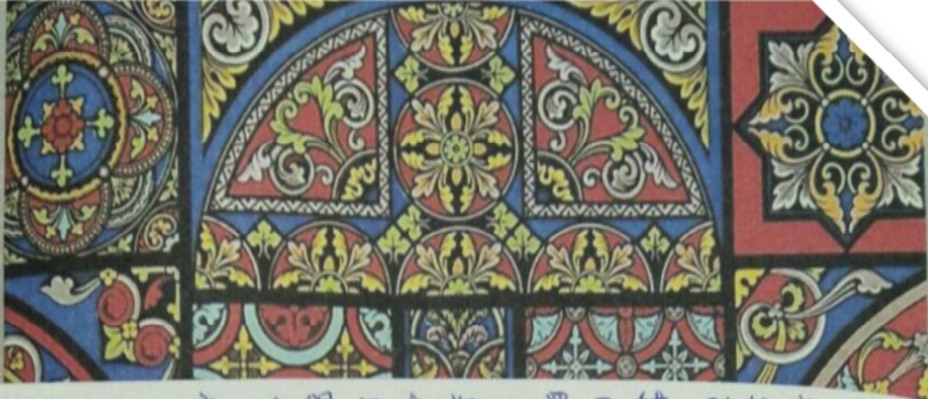
附件四：戒菸心得分享-小卡片

通過這個課程，讓我對菸有更深入
了解，也讓我對菸的需求於渴望不再像
過去那麼嚴重，希望在往後的日子，能
夠將香菸完全的戒掉，不然會間接傷
害到他人，香菸的危害也讓我開始重
視香菸的嚴重性，謝謝村老師讓
了解香菸，也感謝學校辦這個活動
讓我參加。

潘柏名

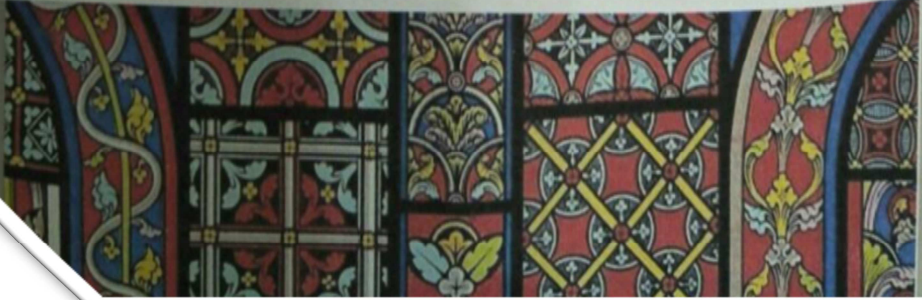
參加戒菸班很棒，印象最深刻的是來豆
我學到了香菸裡面的成份、壞處和戒菸
的好處、可以省錢、身體變健康，身上不會
有臭味，家裡不會有二手菸、三手菸，家人也
不會一直吸二手菸，下次還有這樣的活動
我還想參加，因為很好玩、很有趣，希望我
戒菸成功。

林詠坤



我是黃文享，我覺得戒菸班還不錯，雖然當初只是想來這裡看看，上完了之後我覺得很有趣，上課內容豐富，老師也很用心的教，讓我受益良多。雖然現在還沒成功戒掉，不過我會努力把它戒掉。自從上了戒菸班，我就認識了很多東西，像是香菸裡的成分，菸對身體的危害有哪些，在這裡感謝老師，真的上的不錯。

黃文享



我想大家都超想戒菸

因為嘴巴臭、全身臭、花錢、短命、將來會病痛折磨至死、連累家人、不負責任、龐大醫藥費，你要給自己找一個戒理由，一個你很想為戒菸的理由。

不要光靠意志力戒菸，因為每秒都要跟意志力搏鬥，你我都很難做到的。

郭均楷

以前常常問自己為什麼要吸煙？原因很簡單，就是爽，更讚啦，
抽煙TMD很爽，多年來已成習慣，不能不爽一下。
煙的4大主：焦油、一氧化碳、化學物質、尼古丁
真的真的抽煙很浪費金錢但不抽煙很不行，因為如果不抽煙就會覺得
好無聊，然後又覺得時間過的很慢，可是又想戒煙但又
戒不掉真的真的真的很~~難~~幹。

楊明強

我是李全相，在這次戒菸
菸理面動有中我，到戒菸
由後有果哪些重，知中
也會聞到二菸，抽菸會
時侯也的，味果再不戒菸
難受，如肺癆，也學到四大
王：尼古丁、焦油、化學物質、一氧化碳
這些都在進戒菸班後才知道的
也謝謝戒菸班，讓我現在菸癮
的比較少了。

李全相

我以後絕對不會抽菸，我發現抽菸會影響我的上課情緒，還會增加罹患肺癌，大腸癌，肝癌，胃癌，所以我就決定不要再抽菸了，我也奉勸有再抽菸的朋友，跟我一起戒菸吧，因為抽菸實在太可怕了，他的後遺症實在會讓人招架不住，如果有一天你忽然發現，生命只剩下幾天，那該怎辦。

陳邵文

這次讓我學到了如何戒菸以及菸對我們的傷害
跟壞處上學很有趣很好玩不會無聊，這
次上課真的很有幫助改課後的
遊戲真的很好玩，戒菸，談得容易
做到卻很難而且抽菸有害身體又花
錢又很早死，菸含有尼古丁、一氧化碳
焦油、化學物質而且戒菸還需要意志
現在沒有抽菸了要好好保持下去

張

我在這天堂到了四大魔王、尼古丁、焦油、一氧化
化碳、化學物質、還有很多抽菸的壞處、
還有好處、我的錢可以存下來買一些
更有意義的東西或點心吃，肺也可以
越來越好，家人也會很開心，我希望
我真的可以戒菸了，加油，我會成功的。

楊智軒

老師人好心切，一直都很關心我們。
然後我也開始慢慢在戒菸了，也謝謝屏東
基督教醫院辦了這個戒菸班，~~讓~~讓我踏上
戒菸的旅程，戒了菸不僅是能讓我省錢
也讓我心肺功能比較好了，不會跑一下
子就很累

張麗慧

在這上了幾堂戒煙的課受益良多
現在雖然還是有在抽煙但是已經抽了很少
了老師在上課的時候也很認真的跟我們說明解說
抽菸的壞處及戒煙的好處戒煙也真的可以省很
多錢因為以前一天一包然後都一百錢真的是很傷
的所以我一定會努力把菸完成戒掉的

盧子毅

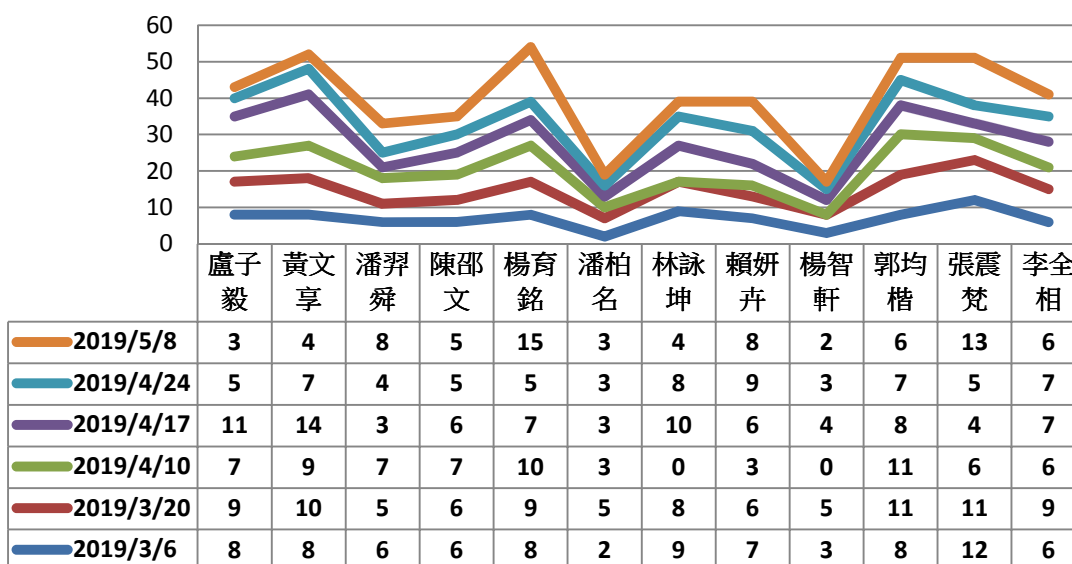
上信果的第一天，老師告訴我們香菸的四大魔王，
有尼古丁，焦油，一氧化碳，化學物質，其實戒菸並
沒有很難，只是需要有很大的毅力，把注意力分散，
不去想抽菸的事，我覺得運動可以分散注意力，
抽菸真的很浪費錢，抽菸對身體還有周遭的人
都不好，感謝戒菸班的老師，

賴妍卉

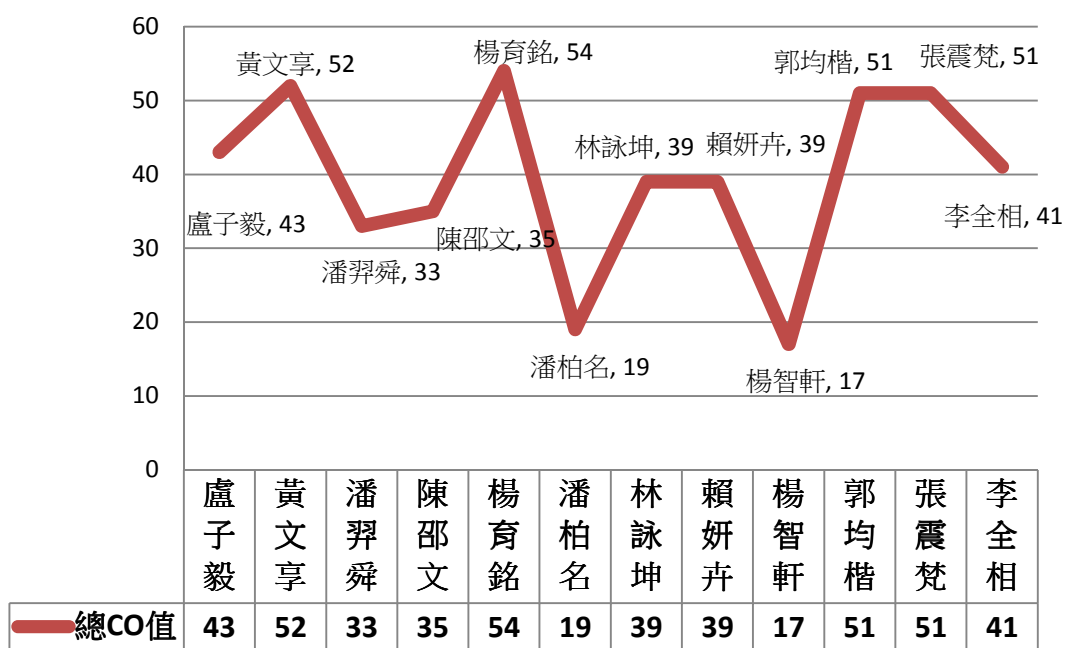
附件五：

CO 檢測分析

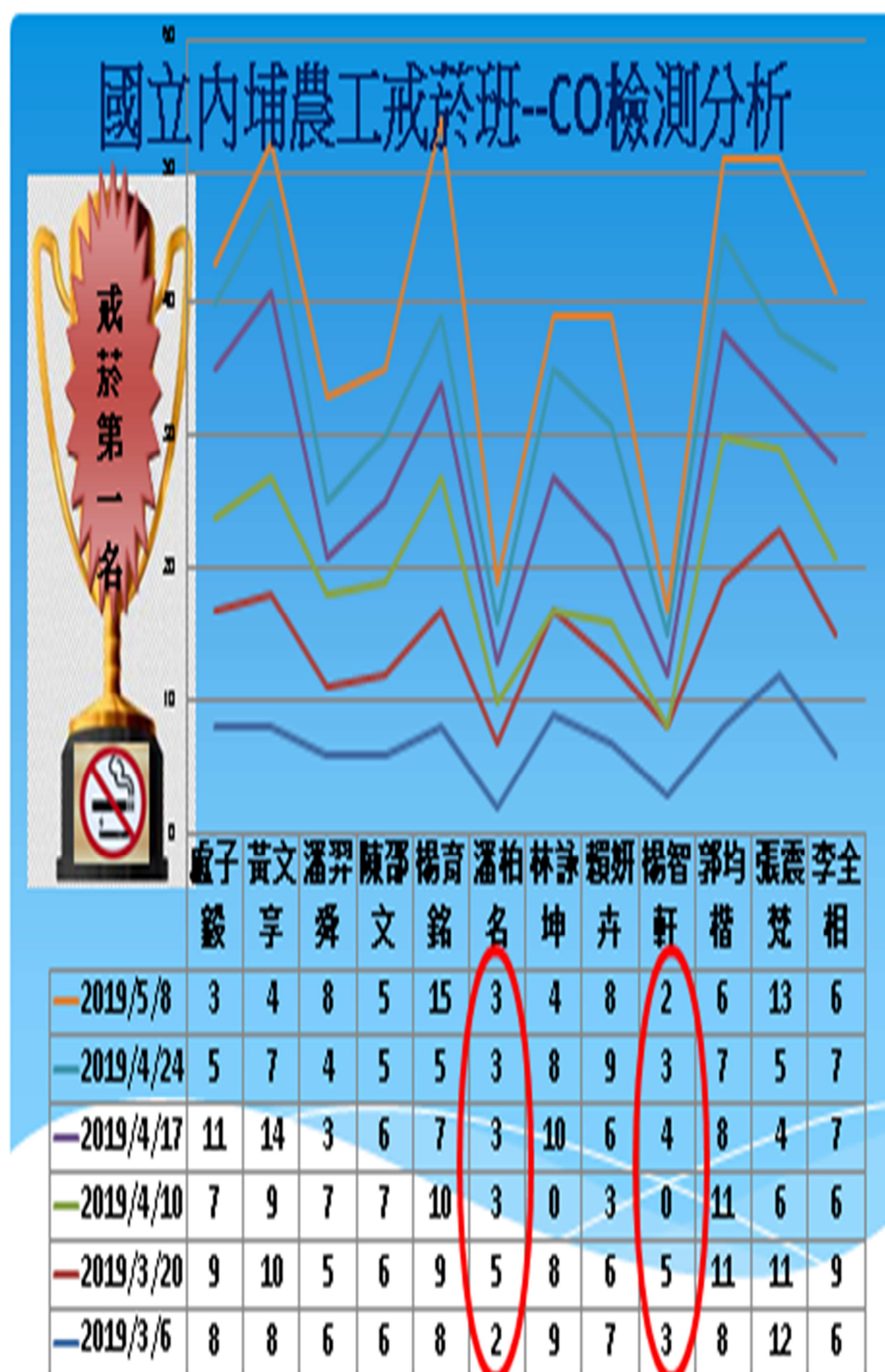
國立內埔農工戒菸班--CO檢測分析



國立內埔農工戒菸班
總CO檢測分析



戒菸 CO 檢測值頒獎



戒菸彩繪頒獎

國立內埔農工戒菸班 彩繪菸盒頒獎



戒菸跑台吸吸樂檢檢樂頒獎

國立內埔農工戒菸班 菸之吸吸樂+檢檢樂頒獎



國立內埔農工 戒菸班 菸之-吸吸樂+檢檢樂

冠軍:(郭均楷) 亞軍=林詠坤 季軍=楊智軒

姓名	◎手-拿計步器	◎吸吸樂關卡	◎檢檢樂關卡	總分	備註
	(統計秒數)(最高分獲勝)	(一人一支紙管) 吸吸樂--遊戲玩法，使用 紙管吸乒乓球旁一圈， 達成者(加10秒)	抽出幸運球(完成內容關卡) 戴手套+筷子； 每次只能撿1顆 (14)		
1- 盧子敬 錦三	26→93	10		83	
2- 黃文豪 錦三	61	10	18	71	
3- 潘昇昇 錦三	67	10		77	
4- 陳邵文 錦三	12	10	27	27	
5- 楊智軒 錦三	26→70	10	81	80	
6- 潘柏名 豐一	21	10		21	
7- 林詠坤 豐一	19→74	10	84	84	
8- 賴研一 豐一	28	10		38	
9- 楊智軒 豐一	26	10	0	16	
10- 郭均楷 豐一	24→96	10	78→71	106	
11- 張震梵 豐一	47	10		57	
12- 李全相 豐一	8	10	11	18	
13-					

附件六：活動紀錄表-1

屏東縣政府衛生局辦理

國立內埔農工 健康促進-菸害防制戒菸班

活動名稱	健康促進-菸害防制戒菸班
活動對象	國立內埔農工戒菸班學生
活動日期時間	108 年 03 月 06 日(三)下午 13:00~15:00
活動地點	國立內埔農工 1 樓團輔室
活動人數	12 人
主辦單位	屏東縣政府衛生局
協辦單位	屏東基督教醫院
講師職稱姓名	屏東基督教醫院 林孟穎護理師
活動內容	1. 課程說明/訂定戒菸團體公約 2. 填寫戒菸記錄表+CO 值檢測 3. 我的第一支菸-抽菸 NO 4. 戒菸團體活動--抽菸壞處&戒菸好處 5. 香菸四大魔王 6. 跟香菸說不(大合照)

活動照片

訂定戒菸團體公約



香菸四大魔王



抽菸壞處&戒菸好處



抽菸 NO



跟香菸說不(大合照)



附件六：活動紀錄表-2

屏東縣政府衛生局辦理

國立內埔農工 健康促進-菸害防制戒菸班

活動名稱	健康促進-菸害防制戒菸班
活動對象	國立內埔農工戒菸班學生
活動日期時間	108年03月20日(三)下午13:00~15:00
活動地點	國立內埔農工1樓團輔室
活動人數	12人
主辦單位	屏東縣政府衛生局
協辦單位	屏東基督教醫院
講師職稱姓名	屏東基督教醫院 林孟穎護理師
活動內容	1. 填寫戒菸記錄表(續)+CO值檢測 2. 戒斷症候群 3. 桌遊-戒菸金頭腦 4. 戒菸口腔保健-Y-Y-Y-Y 5. 戒菸影片欣賞 6. 戒菸的方法和協助管道

活動照片

戒斷症候群



桌遊-戒菸金頭腦



CO值檢測



戒菸口腔保健-Y-Y-Y-Y



附件六：活動紀錄表-3

屏東縣政府衛生局辦理

國立內埔農工 健康促進-菸害防制戒菸班

活動名稱	健康促進-菸害防制戒菸班
活動對象	國立內埔農工戒菸班學生
活動日期時間	108 年 04 月 10 日(三)下午 13:00~15:00
活動地點	國立內埔農工 1 樓團輔室
活動人數	12 人
主辦單位	屏東縣政府衛生局
協辦單位	屏東基督教醫院
講師職稱姓名	屏東基督教醫院 林孟穎護理師
活動內容	1. 填寫戒菸記錄表(續) 2. 認識戒菸的妳(你) 3. 戒菸飲食-你吃對了嗎? 4. 動次動次--同學們戒菸歌 5. 運動前+後 CO 檢測 6. 認識電子煙的另一面

活動照片

認識戒菸的妳(你)



動次動次--同學們戒菸歌



戒菸飲食-你吃對了嗎?



認識電子煙的另一面



附件六：活動紀錄表-4

屏東縣政府衛生局辦理

國立內埔農工 健康促進-菸害防制戒菸班

活動名稱	健康促進-菸害防制戒菸班
活動對象	國立內埔農工戒菸班學生
活動日期時間	108年04月17日(三)下午14:00~16:00
活動地點	國立內埔農工1樓團輔室
活動人數	12人
主辦單位	屏東縣政府衛生局
協辦單位	屏東基督教醫院
講師職稱姓名	屏東基督教醫院 林孟穎護理師
活動內容	1. 填寫戒菸記錄表(續)+CO值檢測 2. 吸菸對人際關係的影響 3. 拒菸技巧(壓力調適) 4. 戒菸彼此互動討論 5. 吸菸藉口的迷思 6. 畫家-彩繪菸盒

活動照片

吸菸對人際關係的影響



畫家-彩繪菸盒



拒菸技巧(壓力調適)



畫家-彩繪菸盒



附件六：活動紀錄表-5

屏東縣政府衛生局辦理

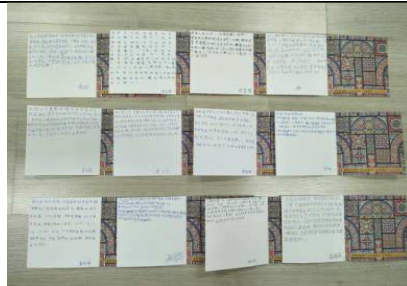
國立內埔農工 健康促進-菸害防制戒菸班

活動名稱	健康促進-菸害防制戒菸班
活動對象	國立內埔農工戒菸班學生
活動日期時間	108 年 04 月 24 日(三)下午 13:00~15:00
活動地點	國立內埔農工 1 樓團輔室
活動人數	12 人
主辦單位	屏東縣政府衛生局
協辦單位	屏東基督教醫院
講師職稱姓名	屏東基督教醫院 林孟穎護理師
活動內容	1. 填寫戒菸記錄表(續) 2. 菸害防治新法說明 3. 戒菸團體活動-誰的肺活量最大? 4. 菸之跑台-吸吸樂 5. 菸之跑台-檢檢樂 6. 正向鼓勵戒菸+如何改變習慣
活動照片	
菸害防治新法說明	戒菸跑台-吸吸樂
	
大合照	戒菸跑台-檢檢樂
	

附件六：活動紀錄表-6

屏東縣政府衛生局辦理

國立內埔農工 健康促進-菸害防制戒菸班

活動名稱	健康促進-菸害防制戒菸班		
活動對象	國立內埔農工戒菸班學生		
活動日期時間	108 年 05 月 08 日(三)下午 13:00~15:00		
活動地點	國立內埔農工 1 樓團輔室		
活動人數	12 人		
主辦單位	屏東縣政府衛生局		
協辦單位	屏東基督教醫院		
講師職稱姓名	屏東基督教醫院 林孟穎護理師		
活動內容	1. 填寫戒菸記錄表(續)+CO 值檢測 2. 規劃未來繼續堅持 3. 增強戒菸動力 4. 戒菸心得小卡片+戒菸乖乖宣言 5. 戒菸頒獎(彩繪、跑台、CO 檢測) 6. 戒菸成功畢業大合照		
活動照片			
增強戒菸動力	戒菸心得小卡片	戒菸乖乖宣言	
			
戒菸成功畢業大合照	戒菸頒獎(彩繪、跑台、CO 檢測)		
			