



無菸無檳好校園

校園防疫全面啟動 健康促進安心不中斷

自從大陸武漢地區爆發「2019年冠狀病毒疾病」(Coronavirus Disease 2019, 簡稱COVID-19) 疫情, 不久後各國皆開始回報出現傳染案例, 此期間正臨近農曆春節, 巨大的人口流動造成了感染不斷的擴散。2020年1月30日世界衛生組織正式宣布此次疫情為國際關注的公共衛生緊急事件。

師長們因應忙碌而緊張校園傳染病防疫工作, 這時**健康促進教育益形重要**, 透過特色創新之健康促進活動與策略, 傳播知能, 使師生**加強警覺及培養自我健康管理技能**, 學校落實傳染病監控通報措施, 注重環境衛生, 能保護自己與他人, 師生有健康生活型態, 就有充滿健康活力的安心校園。



到人多的地方
請戴口罩



勤洗手
一次至少30秒



保持室內通風



隨身物品消毒



配合公共場所
量體溫



使用乾洗手
保持手部清潔



有出入境紀錄請
主動告知



出現發燒、咳嗽症狀
立即就醫

吸菸提高新冠肺炎曝險 戒菸、戒菸、戒菸 很重要!

吸菸會提高新冠肺炎風險, 珍愛自己, 不吸菸! 台大家庭醫學部郭斐然醫師表示, 依據中國鍾南山院士最新發表的 1099 案例研究, 嚴重肺炎個案中吸菸者及曾經吸菸者佔 22.1%, 非嚴重肺炎也佔 13.1%, 風險為 1.9 倍。而達到複合指標(住加護病房、使用呼吸器或死亡)個案吸菸者及曾經吸菸者佔 33.3%, 未達複合指標個案佔 13.3%, 風險為 3.2 倍。以上兩者皆有統計顯著差異。資料來源: 董氏新聞 <http://bit.ly/2SnClqr>

新冠肺炎 (1099案例)	吸菸者及曾經吸菸者	與未吸菸者相比
嚴重肺炎個案	22.1%	風險為 1.9倍
非嚴重肺炎個案	13.1%	
複合指標(住加護病房、使用呼吸器或死亡)	33.3%	風險為 3.2倍

校園菸檳防制教材資源:

1. 菸檳危害防制教育資源網, 整合現有網路資源, 提供單一入口
<https://sites.google.com/view/smoke-areca-nut-education-3/首頁>
2. 無菸無檳好校園 部落格, 發布菸檳防制相關策略、活動、文件、成果
3. LINE 官方帳號 陽明大學菸檳防制計畫, 提供最新即時訊息, (非群組, 可雙向私訊), 接收或提出討論, 掃描右方行動條碼後, 將您帳號加入好友。



菸檳禁, 校園淨, 活力勁



拒檳教育 教案 教學 影片

學校	主題	子題	教師
嘉義縣竹崎高中	拒檳in竹崎	從認識、了解、拒絕到倡議	林幸生
新北市八里國中	反菸拒檳好口氣教案： 蔗蔗品蔗	以甘蔗模擬檳榔 體驗粗硬纖維	陳慧竹 曾英惠
桃園市桃園國小	拒檳三寶，抖動健康	106學年度菸檳危害防制教育 「網紅就是你」短片競賽國小組優等	

檳來我擋

[檳榔危害知識] 挑戰遊戲

青少年使用菸品、檳榔有害健康且違法，國教署為維護學生健康，在學生認知部分，將「菸品危害健康」、「檳榔子屬第一類致癌物」等知識編入各級教科書；在法令政策部分，督導各級學校將菸檳危害防制工作列入必要議題，落實執行無菸無檳校園，對於有菸檳危害問題學校，經專家評估依需求提供策略資源或到校輔導；有意願積極推廣無檳政策者，提供經費補助，將健康行動由學校擴及社區。從國健署發布107年度全國青少年嚼檳菸調查；國中嚼檳率1.3%與106年度比較，有微幅上升，高中職嚼檳率2.1%，較106年度下降0.4%，而青少年檳榔致癌認知率與106年度相比均有提升，檳榔防制教育仍需持續關心與重視。本計畫彙整拒檳教育教案資源，歡迎推廣運用 <http://bit.ly/noBnut0>

無菸無檳好校園 歡迎賜稿 歡迎加官方 LINE

國立陽明大學菸檳防制計畫

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 #5065 #7362

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大學黃久美教授團隊主編發行，定期更新校園菸、檳防制相關訊息。歡迎健促好夥伴提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

菸檳禁，校園淨，活力勁

校園菸檳危害防制策略

教育部國教署 校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

一、學校衛生政策：建立校園反菸拒檳政策

1. 訂定及宣導校園禁菸、無檳之管理規範。
2. 制定師生辦理、參與反菸拒檳相關活動的獎勵機制。
3. 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)。
4. 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)。
5. 召開反菸拒檳工作小組會議或相關會議，檢討推動情形。

二、創造支持性的環境：建構無菸、無檳校園文化

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)，置入反菸拒檳之宣導。
6. 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(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔。

三、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現有的學習領域課程中。
3. 實施以生活技能為導向之反菸拒檳教學。
4. 師、生開發反菸拒檳相關教材或宣導媒體。
5. 充實反菸拒檳教學、教材設備。
6. 辦理教職員工反菸拒檳教育研習活動。
7. 培訓校園反菸拒檳教育之師資(如戒菸教育種子師資)。
8. 進行相關調查或研究，評量反菸拒檳教學活動的成效。

四、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. 進行有關菸、檳危害的現況調查，找出高危險族群及菸檳使用學生。
(有辦理調查者以下資料請填入數值)
 - 2-1 「學生」吸菸率調查：___ %
 - 2-2 二手菸暴露情況的調查：___ %
 - 2-3 「學生」嚼檳率調查：___ %
3. 辦理吸菸教職員工戒菸、戒檳教育(如:戒菸班)、輔導及或轉介。
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. 輔導或自辦吸菸學生完成三小時戒菸教育。

五、社區關係:營造社區夥伴關係共同推動反菸拒檳

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. 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. 與學校附近商店結盟，不販售菸品(含電子煙)、檳榔給青少年。
7. 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。
8. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，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。
9. 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。
10. 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。

六、電子煙危害防制

1. 電子煙危害納入校園藥物濫用防制及菸害防制宣導或教育訓練。
2. 學生使用電子煙，協助輔導或轉介戒菸教育。