



# 107年度 大專校院菸害防制 績優表揚暨成果觀摩會

## 亮點成果分享

### 臺灣科技大學

107年12月18日



# 107年度量化成果

■無菸校園

□非無菸校園 吸菸區數:

年度	吸菸率			校 園 二手菸 曝露率	戒菸班		轉 介	
	新生	全校 學生	教職員		參與 人數	成功 戒菸	人數	成功 戒菸
106	2.8%	3%	2%	3%	17	3	4	1
107	2.9%	3%	2%	2.3%	17	4	2	0



## 推動決心

- 無菸人行道 vs. 校內禁菸標示
- 校內巨型拒菸海報

## 倡議/內化

- 菸害防制金句海選
- 吸菸心理分析
- 多元戒菸
  - 耳豆/精油
  - 拳擊運動
  - 故事接龍/角色扮演
  - 自然醫學生理檢測
- 學生主導社群媒體倡議

# 臺科大 金句海選



16,939



徵求

選出  
20  
句

海選

表揚

延伸  
創作

247句

580人

8件

1. 呼出，是暫時帶走的憂愁；散去，是真正渴望的自由
2. **人生七十古來稀，你才二十就在吸**
3. Cigarette a day, keep health away
4. 以煙養肺，人生萬念俱灰；吞雲吐霧，回首一片荒蕪
5. 哥抽的不是菸，一根是寂寞，一根是憂愁，十八根是地獄
6. 長亭外，古道邊，別讓菸草蔽了天
7. 別讓自己迷失在雲菸繚繞的健康道路上
8. 點燃的是香菸，燃燒的是生命
9. 拒絕 Cigarette, 生命 Appreciatr
10. One cigarette a day, see doctor over and over again.
11. 一支二指間，三金四分爐，五臟六腑傷，七月八牲祭
12. 是蘋果，讓牛頓發現了萬有引力。是二手菸，讓醫生一直看我的病歷
13. 深澳電廠都停建了，你，還在用肺發電？
14. 「囿囿於菸圈，黑黑肺肺黏黏」
15. 拒菸千萬里，人生擁抱你
16. 你媽知道你在抽菸嗎？
17. 別在明滅的微光中燃盡你的生命
18. 菸友沒有，妹有
19. 現代的狼煙，燃起了多少離愁
20. 在生命這場馬拉松中，吸菸總能讓你快於別人



台灣科技大學推廣教育中心

TAIWAN TECH  
National Taiwan University of Science and Technology



# 臺科大 多元戒菸 臺科菸之非福班

耳豆戒菸



塔羅牌舒壓(心理師)



拳擊格鬥(格鬥教練)



戒菸技巧討論



故事接龍(桌遊+心理師)



自然醫學檢測(醫師)



# 臺科大 多元戒菸 歡樂+溫馨

- 參加人數：17
- 戒菸成功：4
- 減菸人數：6
- 轉介人數：2
- 點戒菸率：23%



臺科騎士錶



觀察一學期-贈錶

吸菸原因-刺激		
NF1	次數	百分比
1(低)	3	18.75
2(中)	8	50
3(高)	5	31.25

吸菸原因-操控		
NF2	次數	百分比
1(低)	4	25
2(中)	9	56.25
3(高)	3	18.75

吸菸原因-放鬆		
NF3	次數	百分比
1(低)	1	6.25
2(中)	6	37.5
3(高)	9	56.25

吸菸原因-精神支柱		
NF4	次數	百分比
2(中)	2	12.5
3(高)	14	87.5

吸菸原因-心理成癮		
NF5	次數	百分比
1(低)	3	18.75
2(中)	8	50
3(高)	5	31.25

吸菸原因-習慣性		
NF6	次數	百分比
1(低)	11	68.75
2(中)	3	18.75
3(高)	2	12.5





# 臺科大 5 學生倡議

## 戒菸天使



## 中小學倡議



## 學生主動PO文及討論



## 小型辯論(戒菸班、學生社團)

