



106年度年輕族群場域菸害防制 如何結合醫療院所辦理戒菸班

- 長榮大學衛生保健組
- 楊麗玲護理師

校內外菸害防制資源

• 校內資源

1. 軍訓室

- 教官於軍訓課宣導菸害教育

2. 校安人員

- 生活輔導組及軍訓室組員組成
- 每週不定期校園稽查巡檢

3. 衛保志工隊

• 校外資源

1. 衛生福利部胸腔醫院協辦「與健康 班」

2. 歸仁區XX社區戒菸藥局藥劑師



長榮大學菸害防制措施

- 廣泛利用全校性宣導途徑進行菸害宣導
 - 衛保組網站、明顯處全面禁菸標誌、網路問卷平台、舉辦大型活動式宣導
 - 校園每週不定期巡檢 + 校規懲處辦法 + 戒菸教育
- 辦理戒菸班
 - 利用多元全校性宣導途徑進行招生
 - 衛保組網站、FB長榮大學讚網頁、全校師生週會、各班導師宣導
 - 善用鄰近衛福部胸腔醫院之專業醫療人員擔任講員，陳護理長與楊護理師全程參與。
 - 吸菸相關知識+可近且實質性戒菸資源



菸害防制活動剪影



「與健康有約戒菸班」

- 每學期舉辦一梯次，6-8週/梯次，1~1.5小時/週
- 衛生福利部胸腔醫院醫師、營養師、護理師共同安排系列與菸害及戒菸方式相關課程，並提供戒菸教戰手冊
- 每次課堂中進行一氧化碳吹氣檢查及團體分享戒菸經驗
- 無法參加團體課程者，提供個別戒菸輔導。



「與健康有約戒菸班」特色

- 小班授課，備有單槍投影設備、一壺熱茶。
- 先與學員聊聊生活近況與菸量控制，在進入課程主題。
- 了解學員個別遭遇到的誘惑與挑戰。
- 接受前期學生回流上課。
- 使用好物獎勵有薄荷口香糖、口含定、牙膏、漱口水、精油碗、水果切盤、鼓勵卡等。



「與健康有約戒菸班」招生

1. 健康檢查抽煙習慣調查後，電話邀請有抽菸習慣者。
2. 違規校園抽菸者必須接受戒菸教育
3. 海報文宣宣導招生—**戒菸健康賺獎金**。
4. 同學介紹鼓勵
5. **鼓勵者也送好禮**

健康有約戒菸班招生

戒菸，就贏健康賺獎金

免費由醫師、護理師提供專業協助戒菸秘訣。

日期 106年4月6日~5月11日，為期六週
每週四下午5:00~6:00

內容 戒菸保健新知、菸害面面觀、如何面對菸癮、檢測肺部一氧化碳濃度，個別菸癮評量，授課六週。

對象 本校有菸癮之教職、學生

報名 即日起至活動歷程報名或至衛保組現場報名

獎勵 戒菸者獎金:第一名2000元，努力獎500元(四名)
鼓勵者，送好禮

長榮大學衛生保健組關心您
楊護理師 2785123#1257

「與健康有約戒菸班」課程表

週	課程名稱	備註
一	<p>相見歡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解學員吸菸習慣與評估，訂立戒菸目標與戒菸課程說明 2. 菸害防制法介紹 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 填寫戒菸者資料表(包括基本資料與吸菸行為等資料)、戒菸志願書、戒菸日誌記錄。 2. 身體檢查前測(包括體重、血壓、一氧化碳及尼古丁依賴程度、肺功能)。 3. 問卷前測
二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸害認知及相關法令介紹 2. 健康的生活型態與戒菸 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繳回戒菸日誌、分享現況 2. 測量一氧化碳濃度
三	戒菸與健康飲食及體重控制原則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繳回戒菸日誌、分享現況 2. 測量一氧化碳濃度
四	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戒菸替代療法 2. 戒菸輔導藥物的介紹 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繳回戒菸日誌、分享現況 2. 測量一氧化碳濃度
五	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戒菸方法與拒菸技巧的練習 2. 如何避免自己再抽菸 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繳回戒菸日誌、分享現況 2. 測量一氧化碳濃度
六	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小組座談 2. 結業式 <ol style="list-style-type: none"> (1) 認知後測 (2) 學員經驗分享 (3) 光榮時刻--頒獎結業式 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繳回戒菸日誌 2. 測量一氧化碳濃度 3. 討論與成果學員分享自己戒菸經歷 4. 戒菸第一名與努力獎

「與健康有約戒菸班」剪影



我的戒菸歷程日誌

日期/星期	/	/	/	/	/	/	/	
抽煙量/戒菸日	__支/__日	支/__日	支/__日	支/__日	支/__日	支/__日	支/__日	
生活紀錄 複選有嘗試克制菸癮的方法	<input type="checkbox"/> 轉移注意力 <input type="checkbox"/> 多喝水 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 清水洗臉 <input type="checkbox"/> 吃口香糖 <input type="checkbox"/> 走出戶外 <input type="checkbox"/> 清淡飲食 <input type="checkbox"/> 沐浴 <input type="checkbox"/> 親友鼓勵 <input type="checkbox"/> 自我激勵 <input type="checkbox"/> 精神放鬆 <input type="checkbox"/> 體驗分享 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 禱告 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 轉移注意力 <input type="checkbox"/> 多喝水 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 清水洗臉 <input type="checkbox"/> 吃口香糖 <input type="checkbox"/> 走出戶外 <input type="checkbox"/> 清淡飲食 <input type="checkbox"/> 沐浴 <input type="checkbox"/> 親友鼓勵 <input type="checkbox"/> 自我激勵 <input type="checkbox"/> 精神放鬆 <input type="checkbox"/> 體驗分享 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 禱告 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 轉移注意力 <input type="checkbox"/> 多喝水 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 清水洗臉 <input type="checkbox"/> 吃口香糖 <input type="checkbox"/> 走出戶外 <input type="checkbox"/> 清淡飲食 <input type="checkbox"/> 沐浴 <input type="checkbox"/> 親友鼓勵 <input type="checkbox"/> 自我激勵 <input type="checkbox"/> 精神放鬆 <input type="checkbox"/> 體驗分享 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 禱告 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 轉移注意力 <input type="checkbox"/> 多喝水 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 清水洗臉 <input type="checkbox"/> 吃口香糖 <input type="checkbox"/> 走出戶外 <input type="checkbox"/> 清淡飲食 <input type="checkbox"/> 沐浴 <input type="checkbox"/> 親友鼓勵 <input type="checkbox"/> 自我激勵 <input type="checkbox"/> 精神放鬆 <input type="checkbox"/> 體驗分享 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 禱告 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 轉移注意力 <input type="checkbox"/> 多喝水 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 清水洗臉 <input type="checkbox"/> 吃口香糖 <input type="checkbox"/> 走出戶外 <input type="checkbox"/> 清淡飲食 <input type="checkbox"/> 沐浴 <input type="checkbox"/> 親友鼓勵 <input type="checkbox"/> 自我激勵 <input type="checkbox"/> 精神放鬆 <input type="checkbox"/> 體驗分享 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 禱告 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 轉移注意力 <input type="checkbox"/> 多喝水 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 清水洗臉 <input type="checkbox"/> 吃口香糖 <input type="checkbox"/> 走出戶外 <input type="checkbox"/> 清淡飲食 <input type="checkbox"/> 沐浴 <input type="checkbox"/> 親友鼓勵 <input type="checkbox"/> 自我激勵 <input type="checkbox"/> 精神放鬆 <input type="checkbox"/> 體驗分享 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 禱告 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 轉移注意力 <input type="checkbox"/> 多喝水 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 清水洗臉 <input type="checkbox"/> 吃口香糖 <input type="checkbox"/> 走出戶外 <input type="checkbox"/> 清淡飲食 <input type="checkbox"/> 沐浴 <input type="checkbox"/> 親友鼓勵 <input type="checkbox"/> 自我激勵 <input type="checkbox"/> 精神放鬆 <input type="checkbox"/> 體驗分享 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 禱告 <input type="checkbox"/> 其他：	
尼古丁替代法	<input type="checkbox"/> 口嚼錠 <input type="checkbox"/> 貼片 <input type="checkbox"/> 上課 <input type="checkbox"/> 門診	<input type="checkbox"/> 口嚼錠 <input type="checkbox"/> 貼片 <input type="checkbox"/> 上課 <input type="checkbox"/> 門診	<input type="checkbox"/> 口嚼錠 <input type="checkbox"/> 貼片 <input type="checkbox"/> 上課 <input type="checkbox"/> 門診	<input type="checkbox"/> 口嚼錠 <input type="checkbox"/> 貼片 <input type="checkbox"/> 上課 <input type="checkbox"/> 門診	<input type="checkbox"/> 口嚼錠 <input type="checkbox"/> 貼片 <input type="checkbox"/> 上課 <input type="checkbox"/> 門診	<input type="checkbox"/> 口嚼錠 <input type="checkbox"/> 貼片 <input type="checkbox"/> 上課 <input type="checkbox"/> 門診	<input type="checkbox"/> 口嚼錠 <input type="checkbox"/> 貼片 <input type="checkbox"/> 上課 <input type="checkbox"/> 門診	
難過不舒服的戒斷症狀	<input type="checkbox"/> 有抽菸渴望 <input type="checkbox"/> 容易生氣 <input type="checkbox"/> 專注力較差 <input type="checkbox"/> 頭暈、頭痛 <input type="checkbox"/> 睡眠障礙 其他：	<input type="checkbox"/> 有抽菸渴望 <input type="checkbox"/> 容易生氣 <input type="checkbox"/> 專注力較差 <input type="checkbox"/> 頭暈、頭痛 <input type="checkbox"/> 睡眠障礙 其他：	<input type="checkbox"/> 有抽菸渴望 <input type="checkbox"/> 容易生氣 <input type="checkbox"/> 專注力較差 <input type="checkbox"/> 頭暈、頭痛 <input type="checkbox"/> 睡眠障礙 其他：	<input type="checkbox"/> 有抽菸渴望 <input type="checkbox"/> 容易生氣 <input type="checkbox"/> 專注力較差 <input type="checkbox"/> 頭暈、頭痛 <input type="checkbox"/> 睡眠障礙 其他：	<input type="checkbox"/> 有抽菸渴望 <input type="checkbox"/> 容易生氣 <input type="checkbox"/> 專注力較差 <input type="checkbox"/> 頭暈、頭痛 <input type="checkbox"/> 睡眠障礙 其他：	<input type="checkbox"/> 有抽菸渴望 <input type="checkbox"/> 容易生氣 <input type="checkbox"/> 專注力較差 <input type="checkbox"/> 頭暈、頭痛 <input type="checkbox"/> 睡眠障礙 其他：	<input type="checkbox"/> 有抽菸渴望 <input type="checkbox"/> 容易生氣 <input type="checkbox"/> 專注力較差 <input type="checkbox"/> 頭暈、頭痛 <input type="checkbox"/> 睡眠障礙 其他：	<input type="checkbox"/> 有抽菸渴望 <input type="checkbox"/> 容易生氣 <input type="checkbox"/> 專注力較差 <input type="checkbox"/> 頭暈、頭痛 <input type="checkbox"/> 睡眠障礙 其他：

每一天、每一小時、每一分鐘都是那麼特別，浪費時間等待一切完美配合的人，什麼事都不會完成，如果你不知道你的方向，你就永遠不可能到達；給自己設定目標，努力向前。



勉勵的話與心情日誌單

日期/星期	/	/	/	/	/	/	/
抽煙量/戒菸日	支/日	支/日	支/日	支/日	支/日	支/日	支/日
<p>每一日都是新的一天，是重要的日子，學習戒煙者生活守則，思考要「活出美好」，建立信心迎接挑戰。</p> <p>紀錄自己從戒菸的過程中，領略出的經驗與體會，生活更有方向與價值</p>							
<p>一般人常說「如果... 怎樣... 我就能夠... 我願意，我們把「如果怎樣」刪掉，成為「我能而且我願意」。</p>	<p>每個人都有潛在的能量，只是很容易被習慣所掩蓋，被時間所迷離，被惰性所消磨；努力改掉不好的習慣吧</p>	<p>生命給予我們的，正是我們所期待的，要好好珍惜，建立更健康的自我形象</p>	<p>浪費時間等待一切完美配合的人，什麼事都不會完成。把握當下，努力向前。</p>	<p>生命可以是一座玫瑰花園，或塵世的雲煙，這都看你的心靈而決定果實。流淚撒種的必歡呼收割</p>	<p>生命會把我們所要求的給予我們。如果你的要求很模糊，你所得到的也會很模糊</p>	<p>如果你要改變你的生活，你必須開始改變你的思想。痛苦會導向光明，使你看見美麗與希望</p>	<p>花點時間工作那是成功的代價；花點時間思考那是力量的來源；花點時間讀書那是智慧的基礎。</p>

戒菸歷程心情日誌

- 5/24 「4支/天，每天都有工作、活動要做，忙碌的時候就會忘了想抽菸！」
- 5/25 「4支/天，菸癮來的時候，就找一些事情做轉移注意力就不會一直想抽菸嘍！」
- 5/26 「6支/天，心情不是很好，一不小心就沒有克制好自己。」
- 5/27 「3支/天，生活忙碌時間都不夠用了，哪來的閒情逸致去做花錢又傷身的事！」
- 5/28 「3支/天，回家後有了家人的陪伴，讓我享受與家人的相處時光！」
- 5/29 「5支/天，家人在旁邊抽菸，有點被影響到了。」
- 5/30 「4支/天，去游泳會讓身體更放鬆，自然抽菸的慾望就下降。」



105-2 「與健康有約戒菸班」成果

- 15位學員
- 吸菸原因前三名：減少緊張、情緒放鬆、尋找刺激。
- 成功戒菸者，1人
- 行動期開始戒菸門診3人。
- 吸菸量平均14支→6支。



執行困難及因應對策

項目	執行困難	因應對策
1	戒菸班招生不易	<ol style="list-style-type: none">1. 提供獎勵措施2. 宣導導師與好友鼓勵戒菸3. 新生體檢吸菸習慣調查發現有抽菸習慣學生安排一氧化碳複檢，藉此鼓勵參加戒菸班。4. 利用校規力量，先參加再強化戒菸動機。
2	學員容易缺課	<ol style="list-style-type: none">1.無法團體課，給予個別戒菸輔導2.電話關懷3.運用簡訊通知、鼓勵。4.使用LINE聯絡
3.	違反校規接受戒菸教育輔導者主要動機為銷過	<ol style="list-style-type: none">1.了解個案抽菸習慣與評量。2.增強戒菸動機。3.持續進行戒菸課程適時鼓勵。4.心理鼓勵提供戒菸成功案例分享。





謝謝聆聽

