

## 單元一 「拒絕菸害，你我做起」課後學習單

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

知道菸害的可怕以後，請你找出3種生活中保護我們遠離菸害的設施或方法並分享你的看法。

設施或方法

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

你對這些設施或方法的想法

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我們一起向菸說不!!請設計反菸標誌或反菸海報，提醒大家反菸的重要性。



## 單元二

## 「任你百變，拒菸依舊」課後學習單

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

聰明決定健康321

請寫下3個電子煙可能傷害健康的成分或是裝置

--	--	--

請寫下2個電子煙可能對健康的危害(影響)

--	--

請寫下1個對電子煙的想法或是感受

--

## 單元三 「明智判斷，破除誘惑」課後學習單(一)

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

人們發現吸菸有害健康，但是，近來許多電子煙的訊息出現在網路社群媒體中，請問下列那些訊息是正確的？

A 電子煙產生的二手煙是無害的



B 電子煙不會致癌



C 電子煙降低對菸品依賴的程度



D 電子煙不會增加以後吸紙菸的比例



- (     )
1. A、B
  2. B、C
  3. C、D
  4. 以上皆是錯誤訊息

### 單元三 「明智判斷，破除誘惑」課後學習單(二)

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_



小豐上網購買萬聖節的糖果，發現網路上有各式各樣千奇百怪的糖果，小豐挑了幾樣最新奇的款式，希望萬聖節時可以讓朋友羨慕不已。包裹送到時小豐興奮地開箱，但他除了收到糖果外，賣家還附贈一個像隨身碟的東西，上面標示為「電子果汁」。

請利用批判思考的技巧來破解網購平台行銷手法—【電子果汁】是一種果汁嗎?分組討論，每位同學抽一張卡片，並依照順序說出自己的詳細作法。

懷疑一下	想一下	打聽一下	我決定了

## 單元四 「肯定自己，拒絕菸品」課後學習單

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

情境描述：(可以和家人討論)

我的角色：

家人( )的角色：

請簡述拒絕的方法、語言使用、結果如何？

自 評  表達清楚  態度堅定  有效拒絕

家 長 評  表達清楚  態度堅定  有效拒絕

家長簽章

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

## 國民健康署戒菸教戰手冊

國民健康署的戒菸教戰手冊中曾提到戒菸好招，一步步地引領來達成戒菸，強調的是，只要勇於面對，想要戒菸就放心去做，不要擔心別人用異樣的眼光來看你；「親友的支持」則是透過家人適時的鼓勵與支持，可以讓戒菸更有動力；「專業的協助」讓戒菸者「不再孤單無助」，因為戒菸專線服務中心（0800636363）的每一位服務人員，不僅可以提供最適合您的戒菸方式，還可以陪伴每一位戒菸朋友走過苦悶的戒菸日子。

剛戒菸幾個小時內便會開始出現戒斷症狀。身體的戒斷症狀在第3~5天達到高峰，二到四週內逐漸減輕。有些戒菸者在第五週或第六週是困難期；這段期間戒斷症狀消失，身體覺得好多了，心理必須更有警覺性。

以下是幾個於戒菸過程中常見的困難和有效的辦法，提出了幾個常見的困難和有效的好辦法，假如由你來宣導，你會怎麼做？

**1.昏眩、頭暈及頭痛：**如果可以的話，躺個五分鐘，做放鬆脖子及上身的運動，或是打開窗戶，或出去呼吸新鮮空氣；如果需要的話，也可以服用醫師開給你的不含咖啡因的藥物。

**2.嘴巴乾燥：**喝點水、果汁或牛奶，或是刷牙、做深呼吸，吸氣維持五秒鐘才呼出。

**3.咳嗽：**可先洗個溫水澡，或是找個人按摩刺痛部位，或到外頭散散步。也可以用溫水和不太冷的水交互淋浴，並用浴巾擦拭覺得刺痛的部位。

**4.焦慮及緊張：**可做幾下深呼吸，散步或做些輕鬆的柔軟操，或是轉移思緒，想一些過去愉快的事情。

**5.憂鬱：**這時需要大量的運動，任何型式的有氧運動都好。也可洗個溫水澡，冷靜下來，並以浴巾用力擦拭，或是喝些果汁，並想想你生命中最令你振奮、快樂的時光。

### 回答問題

一、請寫出戒菸常遇到的五個問題？

(1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_ (3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_ (5) \_\_\_\_\_

二、請問戒菸的阻力與助力有哪些？

阻力： \_\_\_\_\_

助力： \_\_\_\_\_

三、如何利用我訊息的方式，與家人宣導？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 單元五 「溝通無礙，消彌菸害」課後學習單(二)

### 一、『我訊息』溝通技巧

- 1.具體描述行為/事件。(愛的力量)
- 2.說出自己對這個行為/事件的感受，並說明為什麼我們會有這樣的感受。(講道理)
- 3.提出希望的解決方法，徵詢對方意見。(獎勵)

### 二、分組進行『我訊息』練習

#### 1.範例：

##### (1) 愛的力量

我好擔心你，你不要在家裡吸菸好嗎？  
我會更愛你！

##### (2) 講道理

吸菸會傷害你自己，也會傷害我們喔！

##### (3) 獎勵

你不要在家裡吸菸嘛！  
只要你不吸菸，我就幫你搥搥背按摩一下喔！

#### 2.我有好辦法：

##### (1) 愛的力量

---

---

##### (2) 講道理

---

---

##### (3) 獎勵

---

---



### 3. 倡議簽名欄（請家人簽名）

請家人在空白處簽名，並宣誓：呷菸毋湯、戒菸hen棒