



109學年度年輕族群場域菸害防制工作成果分享--

疫情時代的數位互動與倡議



報告人:陳素燕組長

前言

本校創校31週年，校地幅員廣大占地約
130公頃，現有學生數約 11,440 人，教職員
工約 1,023人



歷年菸害防制成效₁



訂定菸害防制管理要點

103年度經本校行政會議通過”菸害防制管理要點”

國立中正大學校園菸害防制管理要點

103年7月20日第400次行政會議通過
107年8月22日第455次行政會議修正

- 一、國立中正大學(以下簡稱本校)為防制菸害，維護教職員工生健康，依菸害防制法第十五條及第十六條規定，特訂定本要點。
- 二、本校室內場所全面禁菸(含電子煙)，室外場所除吸菸區外，不得吸菸，負責各種建築物權管單位於所有入口處及其他適當地點，設置明顯禁菸中英文標示或除吸菸區外不得吸菸意旨之標示；且除吸菸區外，不得供應與吸菸有關之器物。
 - (一)吸菸區設置地點：需經本校學生事務處衛生保健組、學生安全組及嘉義縣衛生局共同勘查後，發請校長核准方得設置，撤銷吸菸區則由權管單位決定後，函送學生事務處核備。
 - (二)吸菸區之設置應符合以下規定：吸菸區應有明顯之標示，吸菸區之面積不得大於該場所室外面積二分之一，且不得設於行人必經之處。
- 三、本校菸害防制各單位任務與權責：
 - (一)學生事務處
 1. 衛生保健組：
 - (1)負責全校菸害防制衛生教育宣導。
 - (2)協助戒菸諮詢及轉介相關醫療院所。
 - (3)協助配合衛生單位稽查校內菸害防制工作。
 2. 學生安全組：
 - (1)協助菸害防制教育計畫之執行及相關宣導事宜，配合衛生局稽查校內菸害防制工作。
 - (2)受理違反菸害防制相關規定之通報與轉介。
 3. 生活事務組：
 - (1)督導所屬負責學生宿舍區菸害防制相關工作及協助宿舍區菸害防制宣導與張貼禁菸標誌。
 - (2)住宿學生違反菸害防制相關規定，依宿舍管理要點處理。
 - (二)總務處：
 1. 督導廠商於校內應遵照菸害防制相關規定，以維持空氣品質。
 2. 校園內禁止販售菸品且不得張貼菸品相關廣告，餐廳全面禁菸。
 3. 負責外包廠商及其相關工作人員之菸害防制教育宣導，與廠商簽訂契約時，增訂禁止於校園內非吸菸區吸菸等條款。
 4. 校外人士違反菸害防制相關規定若不接受勸導，得由駐衛警協助勸離學校。

- (三) 輔導中心：
 - 協助輔導與瞭解教職員工生吸菸行為成因，以利輔導教職員工生面對生活壓力與挫折，協助推動校內菸害防制相關管制措施。
- (四) 全校各單位：
 1. 協助菸害防制宣導，張貼禁菸標誌，及告知合作廠商或治政人員遵照菸害防制相關規定，以維持空氣品質。
 2. 對於吸菸區吸菸者，應依菸害防制法相關規定予以勸阻。
- 四、於禁菸區發現吸菸者，本校教職員工生或在場人員得逕行勸阻，若勸阻無效，得依菸害防制法第三十一條之規定舉報通報嘉義縣衛生局。
- 五、其他未盡之事宜，依相關法令規定辦理之。
- 六、本要點經行政會議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。



歷年菸害防制成效₂

訂定校內公約，提升校內拒菸意識

104年度經本校行政會議通過**“菸害防制公約”**提升校內拒菸意識

國立中正大學菸害防制公約

104年11月23日第423次行政會議通過

教育部近年來積極推動校園菸害防制工作，希望藉此營造無菸校園，而國立中正大學（以下簡稱本校）於民國100年訂定本校綠色大學白皮書時，將「落實無菸校園」列為空氣品質計畫重要作法之一；並於103年行政會議通過「國立中正大學菸害防制管理要點」，另依104年學校衛生委員會決議，特訂定「國立中正大學菸害防制公約」如下，謹祈全校教職員工生共同遵守，以邁向無菸校園之願景。

- 一、積極配合本校菸害防制各項輔導機制與措施，提升拒菸意識、預防吸菸並增加戒菸率。
- 二、除吸菸區外，絕不在禁菸場所吸菸。
- 三、吸菸後必定捻熄菸蒂，不隨地丟棄，以維環境安全與衛生。
- 四、維護校園清新空氣品質，拒絕製造二手菸。
- 五、對違規吸菸者，善盡規勸及反映之義務與責任。



歷年菸害防制成效₃

電子煙納入本校規範

本校107年8月22日之第455次行政會議，將電子煙納入
本校菸害防制管理要點，配合教育部政策防範電子煙流
行，並於校內加強宣導有關電子煙危害的正確知識

國立中正大學菸害防制管理要點第二條

§本校室內場所全面禁菸(含電子煙)，室外場所
除吸菸區外，不得吸菸，負責各棟建築物權
管單位於所有入口處及其他適當地點，設置
明顯禁菸中英文標示或除吸菸區外不得吸菸
意旨之標示



歷年菸害防制成效4

吸菸區逐年撤除

1. 自97年起，本校健康促進計畫均含括菸害防制議題
2. 自104年起，將原有12處吸菸區逐年撤除...
104年減少為9處，105減少至5處，106年減少至4處，108年減少至3處

法學院老師研究室鄰近吸菸區，抗議聞到菸味，經院務會議決議廢吸菸區

繼續朝無菸校園邁進~~~

原12處



吸菸區
Designated Smoking Area

菸害防制法規定，自98年1月11日起，大學校院除室外吸菸區外，全面禁菸。本校室外吸菸區位置如下：

1. 龍巖路與修德路交叉處旁綠地中涼亭處(或籃球場對面)
2. 寧靜湖畔花園(活動中心起算處)指示牌下
3. B1 生活商團員生社外環路旁石桌處
4. 行政大樓西棟3F(迴廊內)防盜社會研學院側
5. 圖書資訊大樓停車場出口右側草坪
6. 教育學院一館日曬陽台戶外休息區
7. 理學院一館和二館間樹下空地
8. 社會科學院各樓層外中庭
9. 管理學院7樓陽台
10. 文學院5樓北棟陽台
11. 法學院3樓花園陽台
12. 土學院5樓陽台

備註：有關吸菸區設置詳細資料，請上衛生保健網網站 (<http://student.ccu.edu.tw/ill/rfp/index.php>) 查詢。
國立中正大學學生事務處衛生保健組編印
吸菸有害健康 請尊重呼吸自由 共創無菸校園

現3處



做一個有菸品的人請到吸菸區
國立中正大學吸菸區位置圖

【吸菸有害健康】
- 菸害防制法第8條第3項
- 非菸品區內嚴禁吸菸
- 違者處以罰鍰或CCO-10000罰鍰

圖中標示了3處現有的吸菸區：圖書資訊大樓、管理學院7樓陽台、文學院5樓北棟陽台。

Smoking Area



目錄



工作辦理成果

1. 吸菸率調查
2. 菸害防制影片宣傳
3. 菸害防制講座
4. 吸菸熱點巡查
5. 戒菸門診
6. 校慶暨菸害防制健走
7. 吸菸區範圍界定
8. 菸害防制辯論比賽



特色或亮點

1. 臉書宣導貼文
2. 2020拒菸就贏--線上系列活動
3. 迷因梗圖宣傳



困難

因應疫情調整相關活動



工作辦理成果

拒菸抗疫，兩者兼具！



109年吸菸率調查¹

本校紙菸吸菸率



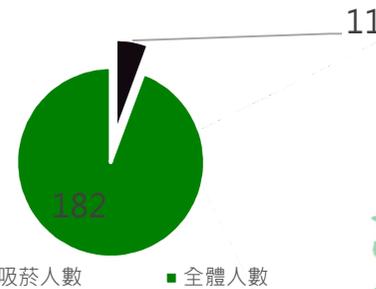
教職員工3%



新生(大專生) 3%



新生(研究生) 0%

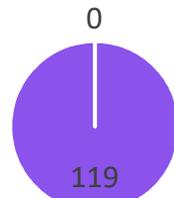


全校學生(不含新生)6%



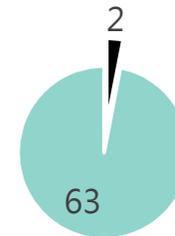
109年吸菸率調查₂

本校電子煙吸煙率



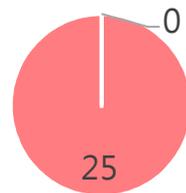
■ 吸煙人數 ■ 全體人數

教職員工 0%



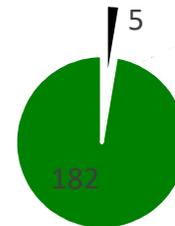
■ 吸菸人數 ■ 全體人數

新生(大專生) 3%



■ 吸菸人數 ■ 全體人數

新生(研究生) 0%



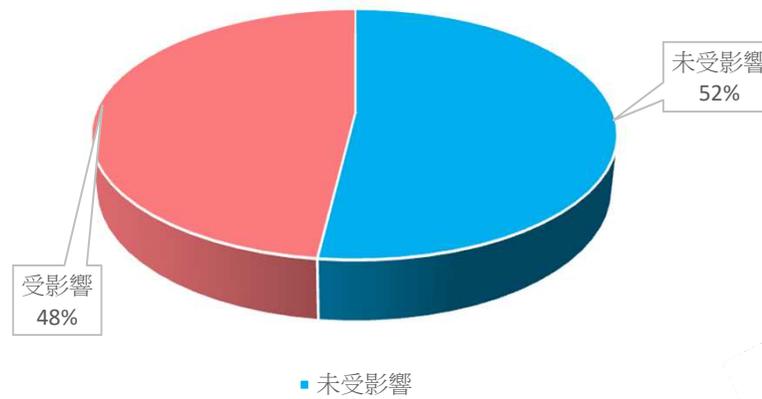
■ 吸煙人數 ■ 全體人數

全校學生(不含新生) 3%



109年吸菸率調查₃

 本校二手菸暴露率



二手菸暴露率48%





菸害防制影片宣傳

- ◆ 方式：以衛福部提供之宣導影片，門診服務時段於候診區播放
- ◆ 時間：健康中心門診時間，每週二、四，14:00~16:00



相關影片



候診區



防疫期間候診區

菸害防制講座₁



- ◆ 講座名稱：「菸害不可不知 Come on! Quit Smoking!」
- ◆ 講師：民雄鄉衛生所許珮綺主任
- ◆ 講座內容：武漢肺炎與菸害的關聯、戒菸技巧
- ◆ 參加人數：50人

 防疫期間，相關規範請做好!



菸害防制講座₂

◆ 注意! 防疫期間，相關規範請做好!

先生/小姐，您好：

您已報名的「菸害不可不知」come! quit smoking! 活動即將舉辦，請您記得準時參加，謝謝！

以下是有關本活動的相關訊息，敬請仔細閱讀：

活動名稱：「菸害不可不知」come! quit smoking!

時間：2020-09-25 12:30 - 2020-09-25 14:30

地點：行政大樓三樓聚心廳

承辦單位：衛生保健組

聯絡人：蔡佩倚

聯絡電話：05-2720411#12346

聯絡信箱：admtpy@ccu.edu.tw

如活動前若有事無法如期參加活動【「菸害不可不知」come! quit smoking!】，請盡速回覆！

當天活動有提供餐點，請自行攜帶餐具，響應環保恕不提供。

配合防疫新生活運動，請配戴口罩出席講座。

國立中正大學辦理公眾集會活動檢核表

109 年 6 月 4 日版

★為防範【嚴重特殊傳染性肺炎】疫情之傳染，各單位若辦理非常規性的活動，請依此表確實檢核，以保障活動參與者的健康與安全。

承辦單位：_____ 聯絡人：_____ 職稱：_____ 聯絡電話：_____ 活動名稱：_____ 活動地點：_____ 室外空間 室內空間 活動日期： 年 月 日

活動籌備：

- 1. 活動採實聯制(至少包含姓名、聯絡電話)，並依『「COVID-19(武漢肺炎)」防疫新生活運動：實聯制措施指引』採行之。
- 2. 對工作人員與活動參與者進行嚴重特殊傳染性肺炎衛生宣導(可於活動報名中說明或提供相關網站)。
- 3. 依【公眾集會指引】籌備活動所需之空間、人員、物力、防疫措施(體溫測量)、防護用品(手部清潔液)。
- 4. 依【社交距離注意事項】室內應保持 1.5 公尺、室外保持 1 公尺，無法維持社交距離時應佩戴口罩，提醒活動參與者攜帶口罩備用。
- 5. 宣導【生病在家休息、不参加集會活動】之防疫措施。活動報名後，若有發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀或其他任何身體不適，應主動與承辦單位聯繫，並自行就醫或自主隔離，勿參與活動。
- 6. 活動地點應依「教室及各學習場域環境通風及定期消毒注意事項」確認環境之空氣流通狀態，並進行環境及相關用具消毒。
- 7. 兩日以上之活動，需進行住宿規劃，選擇通風、環境衛生良好及足夠洗手設施之場所，並安排管理員掌握參與者之健康情形及處理緊急狀況。
- 8. 擬定備援計劃，包括：發燒及呼吸道症狀人員的請假規則及工作人力調派、延期狀況或退費機制。

檢核項目

活動進行中：

- 1. 活動場地環境消毒及供應防護用品
 - (1)活動場所：依「教室及各學習場域環境通風及定期消毒注意事項」，保持室內外空氣流通。無法維持社交距離時應佩戴口罩。
 - (2)入口處應放置手部清潔用品，告知洗手及如廁位置。
 - 2. 工作人員與活動參與者報到時，測量體溫，如有發燒情形建議其立即佩戴外科口罩儘速就醫；加強落實活動簽到單，並將活動行程紀錄留存，以備疫情調查使用。
 - 3. 可能經常直接接觸呼吸道症狀者，或須在人潮眾多之密閉場所之工作人員，建議佩戴口罩。
 - 4. 加強防疫衛教及強化個人衛生防護，活動參與者請維持手部清潔，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節。
 - 5. 持續關注疫情，並隨時依中央疫情指揮中心之最新公告辦理防疫措施。
- ★倘發現有發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)、呼吸道症狀者，請其立即佩戴外科口罩儘速就醫，並通報本校衛生保健組(校內分機 12345)，非上班時間通報校安中心(24 小時專線 05-2721114)。

活動辦理完畢：

- 進行環境及相關用具消毒。
- 依『「COVID-19(武漢肺炎)」防疫新生活運動：實聯制措施指引』，對於蒐集之個人資料僅可保存 28 日，屆期主動將個人資料予以刪除或銷毀，並應留存執行刪除或銷毀之項目及日期等軌跡紀錄。

一、如未確實遵守各項自主健康管理規定，可能違反「傳染病防治法」第 36 條，依同法第 70 條可處新臺幣 3 千元至 1 萬 5 千元不等罰鍰。

二、辦理各類型活動務必執行此檢核表，本表請自行留存備查。

吸菸熱點巡查



逼逼逼！ 吸菸請到吸菸區



足壘球場北側柏油路 ❌



圖書館南側 ❌



國立中正大學衛生保健組
4月29日 · 公開

2020拒菸抗癮 全新單元隆重登場

▲ 逼逼逼!!!! 吸菸請去吸菸區

有菸癮的地方，就有菸癮巡查小組👉
本月巡查到非吸菸區的吸菸熱點(如下圖)，請各位
癮君子要注意囉~

不論你是不是吸菸者，不論你是否為本校教職員工
生，大家都是拒菸抗癮的重要成員。
給予友善的提醒，提供清楚的吸菸區資訊，共同
維護我們的校園，也保護我們的健康。

2020拒菸抗癮，就靠自己!

#2020拒菸抗癮 顯示較少內容

編輯

👍❤️ 27 7則留言

👍 讚 🗨️ 留言 ➦ 分享

最相關

我抽菸 請做一個有品的吸菸者
讚 · 回覆 · 發送訊息 · 23 週

作者
國立中正大學衛生保健組
推負責
讚 · 回覆 · 禁佩奇的回應 · 22 週

把吸菸區關光光自然就會在暗區抽菸
囉
讚 · 回覆 · 發送訊息 · 23 週

作者
國立中正大學衛生保健組
小編個人同意這個想法囉~
所以目前學校吸菸區僅有三
處，希望大家能多加使用!
讚 · 回覆 · 禁佩奇的回應 · 22 週

這題會考
讚 · 回覆 · 禁佩奇的回應 · 22 週

以國立中正大學衛生...

戒菸門診



戒菸資訊提供



戒菸門診服務

校慶暨菸害防制健走活動¹

- ◆ 活動目的：藉由健走活動宣導菸害及電子煙議題，讓教職員工生瞭解其危害並體驗健康體能的重要性，進而養成規律運動的習慣並提升拒菸意識
- ◆ 活動特色：運用吉卜力工作室釋出之免費劇照，製作寓教於樂的迷因梗圖，提供教職員工生拍照打卡，增添趣味性
- ◆ 辦理日期：109/10/24
- ◆ 參與人數：150人



迷因梗圖合影



健走合影



宣傳海報



宣傳文案

校慶暨菸害防制健走活動₂





吸菸區範圍界定

- ◆ 嘉義縣衛生局建議--本校吸菸區應劃定範圍界定
- ◆ 108-1學校衛生委員會決議--將吸菸區劃定範圍



工學院吸菸區



管理學院吸菸區



圖書館吸菸區

吸菸防制辯論比賽

目的

藉由辯論比賽
提供討論平台，帶領教職員生更認識電子煙

題目

我國應
禁止類
菸品

花絮



特色與亮點



臉書宣導貼文₂-菸害冷知識

國立中正大學衛生保健組
11月10日下午7:58 · 🌐

🍷 菸の冷知識
大家經常聽到政府宣導有關吸菸會帶來的危害，那你是否聽過以下這些關於吸菸的冷知識呢？

👶 兒童是無辜的受害者
兒童會比不吸菸的成年人吸入更多的二手菸，加上兒童呼吸系統尚未發育健全，受到菸害波及的嚴重程度遠大於成年人。

📊 根據統計
美國每年至少有6,200名孩童死於父母親的二手菸，數量多過美國小孩每年所有意外死亡的總和

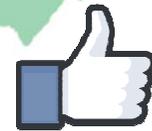
🏠 隱藏在空氣中的二手菸
大部份的空氣清淨機只能降低空氣中的微粒，但不能去除有害氣體
這意味著：空氣清淨機不足以消滅二手菸中有害氣體的致癌物

🚫 全面禁菸可以影響餐廳營業額
紐約早在2003年就執行夜店酒吧在內的室內公共場所全面禁菸
根據一年後的評估顯示，紐約市餐廳與酒吧的營業總額反而上升8.7%呢！

🚬 最後香菸裡及二手菸含有超過7000種化學物質，其中93種為明確有毒物質，78種是明確致癌物，真的是嚇死人的可怕
感謝你看到最後，只要tag一位朋友，並且底下留言-
跟著貓貓一起學菸の冷知識🐱
就有機會抽中全家禮券以及乾洗手液哩！
還在等什麼？心動不如馬上行動，趕快去留言吧

👍 你和其他9人 14則留言

👍 讚 💬 留言 ➦ 分享



黃舒
黃榆捷跟著貓貓一起學菸の冷知識🐱
讚 · 回覆 · 1週
↳ 1則回覆

羅建書
黃家隆跟著貓貓一起學菸の冷知識🐱🏭
讚 · 回覆 · 1週
↳ 1則回覆

吳昱
劉宛頤跟著貓貓一起學菸の冷知識🐱
讚 · 回覆 · 1週
↳ 1則回覆





臉書宣導貼文₃-菸害小學堂

國立中正大學衛生保健組
11月6日下午1:59 · 🌐

菸害小學堂 🍌 喜歡小孩 🍌 的你們不能不知道 !!
大家都知道吸菸對身體有害，但你知道嗎？孕婦吸菸不只是自己，就連體內的胎兒也會受到嚴重影響 !! 🍌

今天為大家整理孕婦吸菸會對胎兒造成什麼樣的傷害。

⚠️ 胎兒還在孕婦子宮裡的時候，就會有一定的影響了

- 1 抽菸會導致孕婦的血管（包含臍帶的血管）變窄，造成寶寶能吸到的氧氣變少了 🍌
- 2 寶寶少了足夠的氧氣就容易有早產、死產的風險 🍌

⚠️ 在順利出生之後

- 3 沒有足夠的氧氣攝入，可能導致寶寶產生腦部發育不發達 🍌、過敏或是哮喘等肺部問題 🍌
- 4 也可能有出生體重過輕的問題
- 5 可怕的是寶寶可能有高達20%~70%的機率患有先天性心臟缺陷 🍌
- 6 而且還會提高發生嬰兒猝死症(SIDS)的風險
- 7 早產的寶寶也容易有以下的後遺症：慢性肺部疾病、視網膜病變 🍌、聽力問題 🍌、腦性麻痺 🍌

這些疾病都會影響寶寶後天的成長 🍌

🍌 看完以上孕婦吸菸對胎兒的影響，如果您是一位吸菸者，為了未來孩子的健康著想，建議您可以減少抽菸次數，甚至也可以趁此機會戒菸 🍌，為寶寶營造健康美好的未來 🍌

戒菸專線0800-636363
盡早戒菸 🍌 讓你的未來少一項“早知道”！

期中考很苦!看完文章的你該來點小確幸
底下留言回答下列問題，即可抽獎獲得全家禮券、乾洗手液

🍌 Q.只要我不在寶寶面前抽菸，就不會對寶寶造成危害?
A ○，因為在其他地方抽菸寶寶聞不到，所以對他/她不會有任何影響。
B X，因為即使在別的地方抽菸，衣服上或是家裡的地板上也會殘留有毒物質。

🍌 參考資料：
(孕婦吸菸胎兒易患上先天性心臟缺陷？生活中這些隱形殺手你造嗎)
傳信部_子產婦專家網站(菸害對子婦及胎兒的影響)
<https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1175&type=01>
Mombaby媽媽寶寶網站(早產兒可能有的4種後遺症)
<https://www.mombaby.com.tw/articles/11336>

🍌 🍌 🍌 你、朱冠嫻、宋宛芙和其他24人
10則留言 1次分享

🍌 讚 留言 分享



臉書宣導貼文4-菸害小學堂



不是早就跟你說過要戒菸了嗎！

你看~~戒菸可以省下這麼多金子喔

國立中正大學衛生保健組
由蘇麗娟發佈 · 10月28日上午10:35 · ...

菸害小學堂 📖 《累積財富從戒菸開始》

1️⃣ 財富的流失 📉

你知道一包香菸多少錢嗎!?

一包香菸價格為60-120元，我們取中間值90元，
你知道一個菸癮者一天能抽多少包嗎!?
平均為兩包。

那麼，你知道一個菸癮者菸癮多長嗎!?

吸菸合法年齡為20歲，假設抽到80歲，就是60年，再加上打火機、菸灰缸的花費，以及時間成本，總計花費約💰19710000元整💰

2️⃣ 保險的差別 📊

在我們遇見意外、資金不足時，保險是我們可靠的經濟支撐，但是你知道嗎，吸菸的與否將影響到保險的定價與對於保險的風險評估，最糟糕的情況下，你將可能面對無法申請保險的困境

「保險公司對吸電子煙與吸傳統菸一視同仁 觸犯規定 保險無效」
<https://health99.hpa.gov.tw/Tobacco/Content.aspx?MenuId=372&CID=30091&year=0&month=0>

3️⃣ 癌症的風險 🚨

吸菸更是致癌的主因之一，菸品燃燒後的產物包含了有超過7,000種化學物質，至少有70種已知的致癌物。

⚠️ 所有癌症的死亡有30%都可歸咎於吸菸行為⚠️

其中，肺癌已經連續多年位居國人癌症死亡的第二位，在罹患肺癌的個案中，高達80%的患者為

以國立中正大學衛生...

以國立中正大學衛生保健組的身分留言

原來不抽菸的我省下19710000元!!!!

讚 · 回覆 · 查看回覆 · 1週 · 已編輯 🍎 2

↳ 1則回覆

原來不抽菸的我省下19710000元!!!!

讚 · 回覆 · 發送訊息 · 6天 🍎 1

↳ 1則回覆

原來不抽菸的我省下19710000元!!!!

讚 · 回覆 · 發送訊息 · 5天 🍎 1

↳ 1則回覆

原來不抽菸的我省下19710000元!!!!

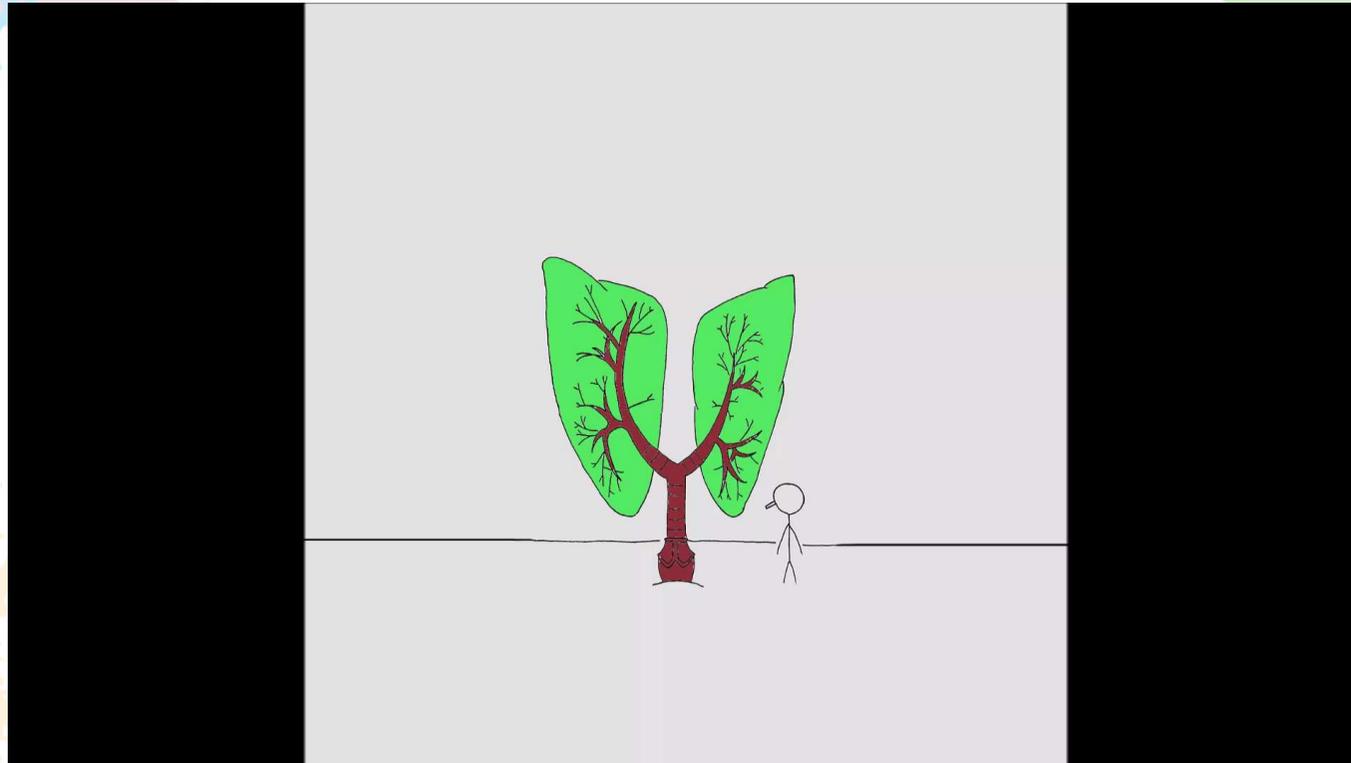
讚 · 回覆 · 發送訊息 · 1週 🍎 1

原來不抽菸的我省下19710000元!!!!

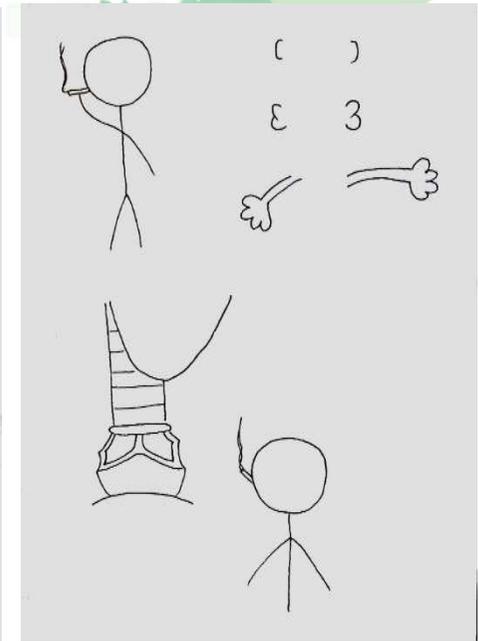
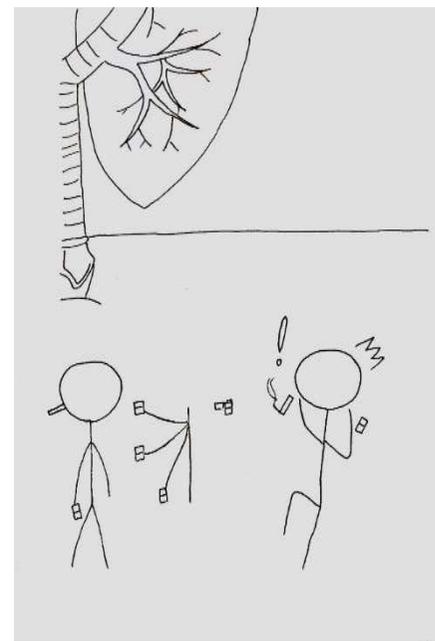
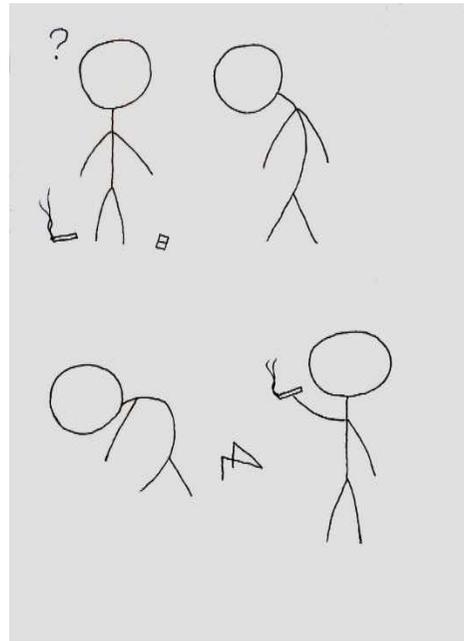
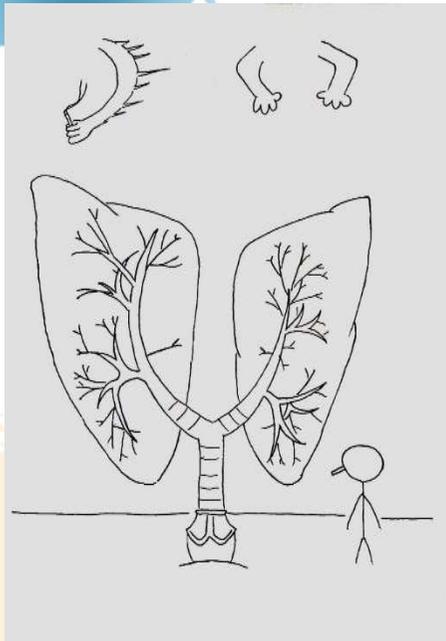
讚 · 回覆 · 發送訊息 · 6天 🍎 1



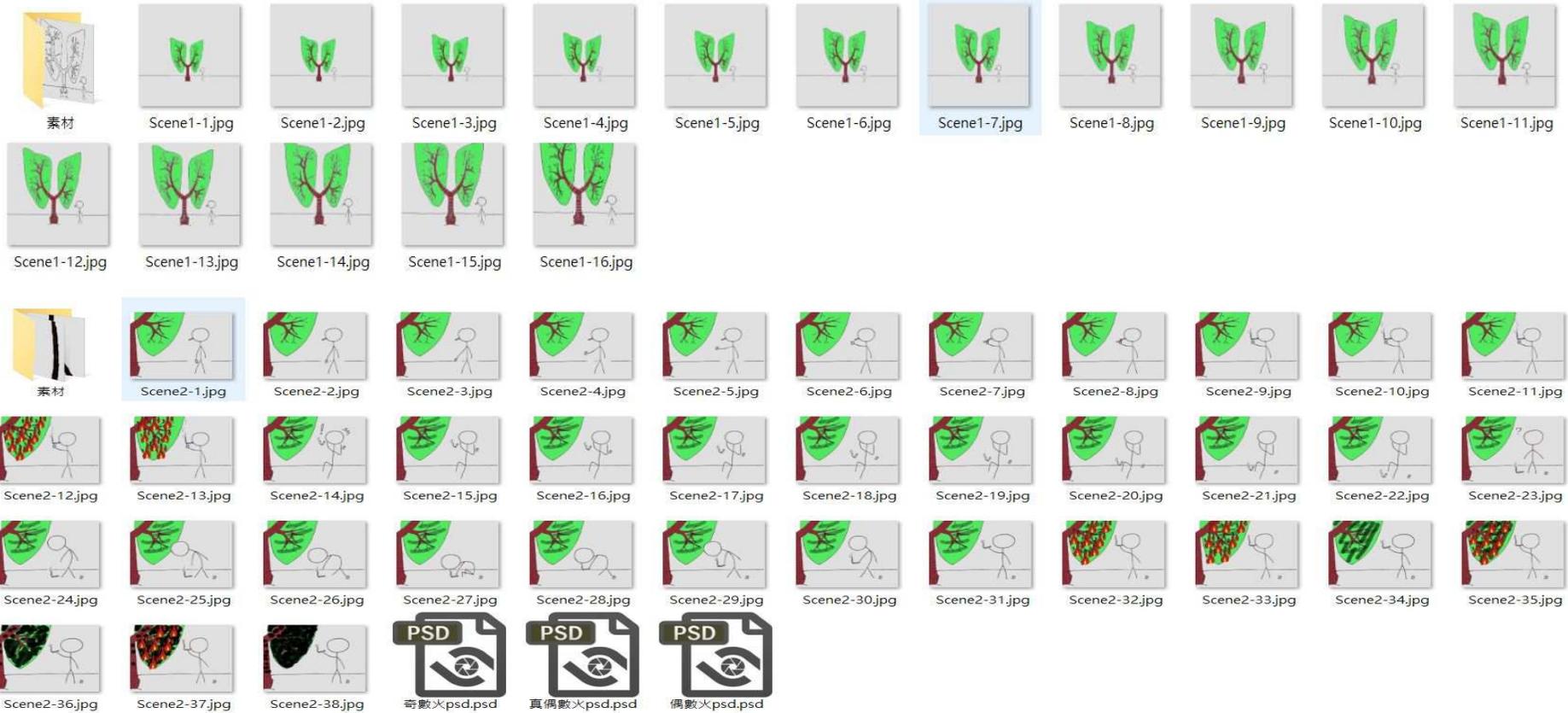
FB臉書貼文-手繪動畫1



FB臉書貼文-手繪動畫2~珍貴手稿



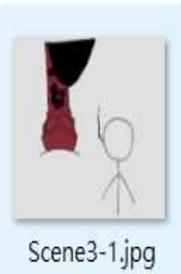
FB臉書貼文-手繪動畫3 ~ 珍貴手稿



FB臉書貼文-手繪動畫4~珍貴手稿



素材



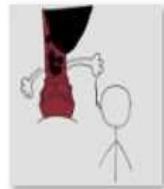
Scene3-1.jpg



Scene3-2.jpg



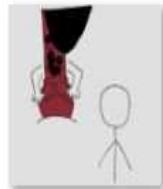
Scene3-3.jpg



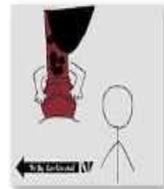
Scene3-4.jpg



Scene3-5.jpg



Scene3-6.jpg



Scene3-7.jpg



Scene3-8.jpg

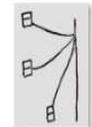
原因在
貼文裡喔



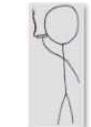
[原始檔案]



Scene2.jpg



Scene2-人-手.jpg



Scene2-人-吸.jpg



Scene2-人-呼.jpg



Scene2-人-站.jpg



Scene2-人-懵.jpg



Scene2-人-彎-1.jpg



Scene2-人-彎-2.jpg



Scene2-人-彎-腳.jpg



Scene2-人-驚.jpg



Scene2-火.jpg



Scene2-打火機-開.jpg



Scene2-打火機-關.jpg



Scene2-菸.jpg



Scene2-煙.jpg



Scene2-煙-1.jpg



Scene2-煙-2.jpg

2020拒菸就贏₁-菸害防制問卷

提供禮券供完成問卷之教職員生抽獎，提高問卷填答率！

Your life is worth more than a cigarette stick.

2020拒菸就贏 菸害防制問卷

我抽禮券，不抽菸！

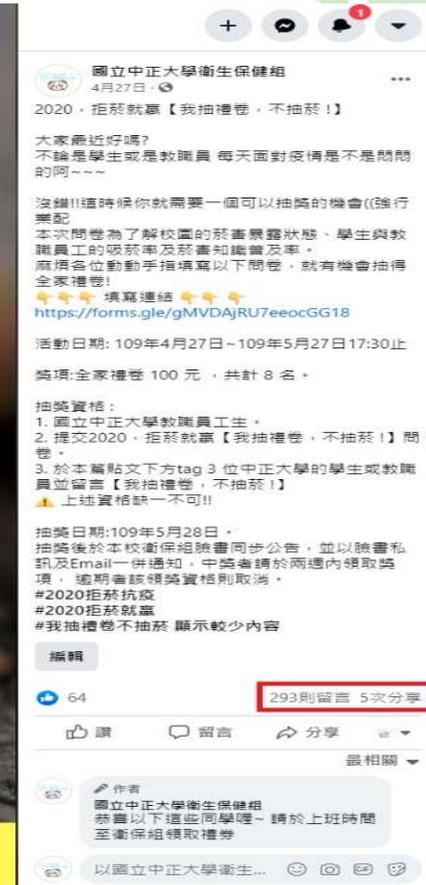
填寫時間：4/27~5/27

抽獎資格：

- 1、國立中正大學教職員生
- 2、提交 2020，拒菸就贏【我抽禮券，不抽菸！】問卷
- 3、TAG三位中正大學的學生或教職員並留言【我抽禮券，不抽菸！】

5月28日公布得獎名單囉~~~~

國立中正大學衛生保健組



國立中正大學衛生保健組
4月27日 · 公開

2020，拒菸就贏【我抽禮券，不抽菸！】

大家最近好嗎？
不論是學生或是教職員 每天面對疫情是不是悶悶的阿~~~

沒錯!!這時候你就需要一個可以抽獎的機會(強行無配
本次問卷為了解校園的菸害暴露狀態、學生與教職員工的吸菸率及菸害知識普及率。
麻煩各位動動手指填寫以下問卷，就有機會抽得全家禮券!
👉👉👉 填寫連結 👉👉👉
<https://forms.gle/gMVDjRU7eeocGG18>

活動日期: 109年4月27日~109年5月27日17:30止
獎項:全家禮券 100 元，共計 8 名。

抽獎資格:
1. 國立中正大學教職員工生。
2. 提交2020，拒菸就贏【我抽禮券，不抽菸！】問卷。
3. 於本篇貼文下方tag 3 位中正大學的學生或教職員並留言【我抽禮券，不抽菸！】
👉 上述資格缺一不可!!

抽獎日期:109年5月28日。
抽獎後於本校衛生保健組臉書同步公告，並以臉書私訊及Email一併通知，中獎者請於兩週內領取獎項，逾期者該領獎資格則取消。
#2020拒菸抗癮
#2020拒菸就贏
#我抽禮券不抽菸 顯示較少內容

編輯

64 293則留言 5次分享

讚 留言 分享

最相關

作者
國立中正大學衛生保健組
恭喜以下這些同學囉~ 請於上班時間至衛生組領取禮券

以國立中正大學衛生...

2020拒菸就贏₂- Smoking Kill系列活動

抽獎時間:6/3 6/4 12:00

SMOKING KILLS

拒菸是一種堅持也是穿搭時尚
想把請勿吸菸短T穿在身上嗎
快來達成三個任務關卡
你也可以成為拒菸時尚ICON

活動時間:即日起~6/1

第一關

1. 按讚此篇文章
2. 標記兩個好朋友，留言拒菸時尚ICON是我

溫馨提醒第二三關請隨時關注臉書消息

完成三個關卡就可以參加我們的抽獎

- 拒菸潮T 2名
- LINE貼圖 6名
- 全家禮卷 10名





中正大學衛生保健組

國立中正大學衛生保健組
5月25日 · 69

2020拒菸抗疫Smoking Kill 系列活動登場囉~~~
拒菸是一種堅持，也是穿搭時尚標配👍
想把WOODSTUCK 請勿吸菸短T 穿在身上嗎?
快來達成三關，就有機會成為拒菸時尚icon

第一關

1. 按讚此篇文章
2. 標記兩個好朋友，並留言 拒菸時尚icon就是我

第二關 第三關 請隨時追蹤臉書，絕對不會事先預告👍
完成三個階段就可以有機會成為拒菸時尚icon!

🎁活動獎品:

1. 拒菸潮T 2名
2. LINE貼圖 6名
3. 全家禮卷 10名

抽獎時間:
6/3、6/4 中午12:00

領獎時間:
抽獎日~6/11 17:30止，逾期視同放棄資格
修但幾勒~~~~

如果後來才發現我們這個活動怎麼辦?
沒關係，6/1前盡快補上三關任務都還有機會哩!
顯示較少內容

編輯

69 80則留言 2次分享

讚 留言 分享

以國立中正大學衛生...

2020拒菸就贏3-Smoking Kill系列活動

SMOKING KILLS !!!

吸菸是個人選擇
不論選擇哪一邊 大家要互相尊重
吸菸者請到吸菸區
非吸菸者也可以引導吸菸者至本校吸菸區

第三關

1. 找到中正大學內的吸菸區
2. 與吸菸區拍照入鏡並上傳至我們提供的雲端連結

完成三個任務就有機會獲得

1. 拒菸潮T 2名
2. LINE貼圖 6名
3. 全家禮卷 10名

FamilyMart
LINE
中正大學衛生保健組

國立中正大學衛生保健組
5月27日 · 🌟

🔥2020拒菸抗癮Smoking Kill 系列活動-第三關🔥

吸菸與否是個人選擇，
不過也要兼顧每個人的權利，
請各位找出中正大學吸菸區！
讓吸菸者在中正合法的吸菸區抽菸，
非吸菸者可以引導其至吸菸區，
互相尊重、和平共處。

第三關

1. 找到中正大學內的吸菸區
2. 與吸菸區拍照(記得本人也要入鏡)並上傳至雲端

連結:<https://forms.gle/x2WQ12XX9aN6RZ319>

第一關店家-
[https://www.facebook.com/...../10156976009826576/.....](https://www.facebook.com/...../10156976009826576/)

第二關店家-
[https://www.facebook.com/...../10156976523681576/.....](https://www.facebook.com/...../10156976523681576/)

完成三關卡就可以有機會成為拒菸時尚icon!

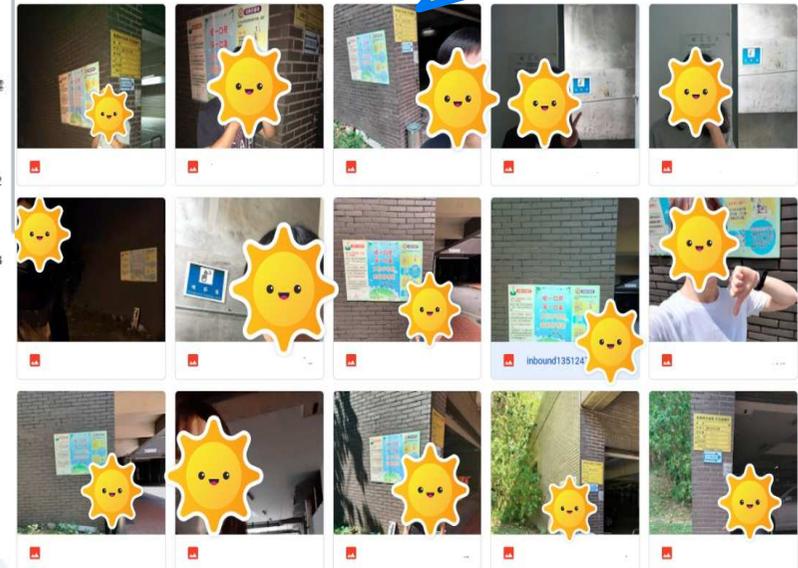
🎁活動獎品:

1. 拒菸潮T 2名
2. LINE貼圖 6名
3. 全家禮券 10名

抽獎時間:
6/3、6/4 中午12:00
你但幾點~~~~

以國立中正大學衛生...

👍 臉書25篇發文
觸及人數高達**37,970**人次!





菸害防制健走宣導標語設計

01

標語

菸害防制相關
標語

02

梗圖

以幽默的方式宣導
吸引大家目光

03

擺放位置

擺在哪才能引人
注目



迷因梗圖宣傳₁



迷因梗圖宣傳₂



遭遇困難



因疫情影響調整
相關活動

新生體檢CO檢測

- ◆本校每年度新生體檢中，進行尼古丁成癮度問卷調查及CO檢測
- ◆疫情期間，今年度取消
- ◆109學年度提供戒菸資訊轉介人數減少

A green-bordered card with yellow dots around the edge. The title "CO檢測" is in large blue letters. Below it, text describes the target audience, detection method, and purpose. At the bottom, a cartoon mascot is shown next to a red heart containing the text "你的CO濃度 我來守護".

CO檢測

適用對象:目前或曾有吸菸行為者

檢測方式:吹一口氣，立馬知道血液中的CO濃度

想進一步了解CO濃度對身體的影響
本校提供免費戒菸門診諮詢服務喔~~

門診時間:週二、週四 14:00 ~ 16:00

你的CO濃度
我來守護

學院班級宣導

- ◆因應疫情防治作業，避免增加接觸風險
- ◆疫情期間，取消兩學期
- ◆實體宣導場次及次數較108學年度少
- ◆調整宣導模式，更改為網路為主之線上宣導活動





報告完畢 敬請指教