

明新科技大學

報告人:衛生保健組 簡瑞娟



一定要分享給您——學生端

- 多元有趣的洗腦式行銷活動
- 資源多，學生受惠

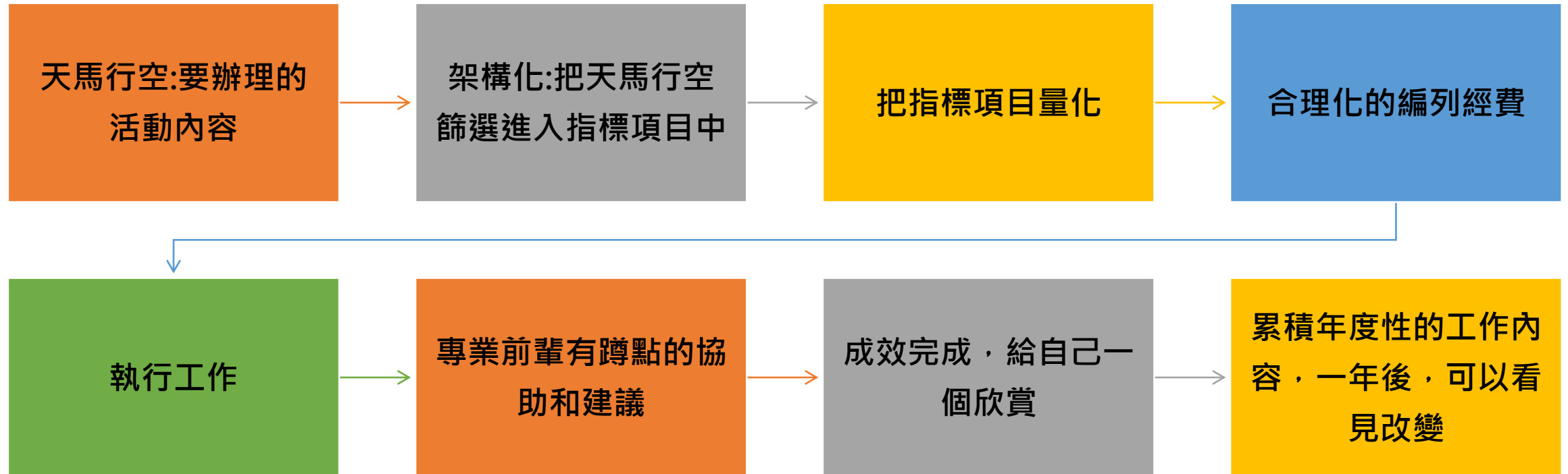


一定要分享給您—工作端1

- 有專業前輩的加持
- 校內曝光度高、有績效
- 藉機爭取校內長官的支持
- 工作中增加趣味
- 還有實質的鼓勵措施



一定要分享給您—工作端2



我們這樣開始的.....



明新科技大學 菸害防制SWOT分析

優勢

- 畢業門檻軟能力為誘因
- 長官的相挺
- 衛保姊妹的工作熱情
- 外部資源豐富

劣勢

- 大學生自主性高
- 校內尚需再努力對菸害防制工作的共識
- 教職員端的菸害防制工作推展困難

威脅

- 私校生源的壓力

機會

- 申辦年輕族群場域菸害防制計畫專家助力
- 戒菸成功案例令人振奮
- 有系主任和老師願意加入我們
- 外包廠商願意加入

我們的工作架構

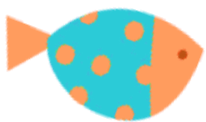


校內吸菸行為暨菸害防制問卷

(1070412-1070420)

- 本次調查共回收254份問卷
- 103年全國數據技職類大學吸菸率8.7% ,
- 106-2明新15.35%(39/254)

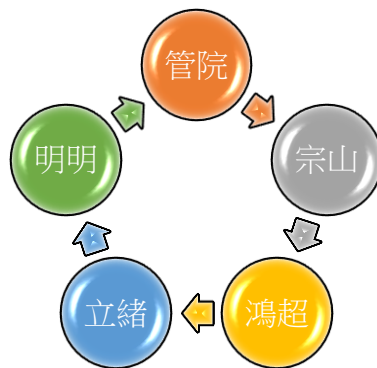




菸害倡議與傳播



一、快閃海報展:每月一次，維持一週展示校內四棟大樓





二、菸害

讀報機

兩週發送一則，透過衛生股長群組轉傳各班班級群組

戒菸的好處

20分後：	血壓降低至未吸菸時的數值，心跳減慢至正常頻率。手部及腳部的溫度增加至正常水準。	
8小時後：	血液中尼古丁和一氧化碳的濃度趨近正常值，焦油濃度減半，同時含氧量增加。	
24小時後：	一氧化碳自體內完全排除，並且肺部開始清除痰液及其他殘渣，降低罹患心臟病的風險。	
48小時後：	味覺與嗅覺獲得明顯改善。	
72小時後：	改善呼吸，呼吸道變得暢通，體能變好。	
數天後：	嗅覺和味覺開始改善，運動更靈活，支氣管舒張、呼吸順暢，神經末梢的傷害開始復原。	
2~3週後：	改善血液循環且肺功能改善。	
1月後：	血液循環獲得改善，血壓降低且脈搏速率降低。三個月內肺臟的纖毛重新長出且肺功能增加30%。	
9月後：	減少咳嗽、鼻竇充血、疲勞症狀、呼吸短促等症狀，肺功能增加10%。	
1年後：	罹患冠狀動脈心臟病風險降低一半。	
5年後：	中風的危險性降低到與非吸菸者相同。	
10年後：	死於肺癌的風險降低一半。口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、腎臟癌、胰臟癌罹患率降低。胃潰瘍罹患率降低。	
15年後：	得心臟病的風險降至與一般非吸菸者相同。	

(資料來源: 美國癌症協會)

一手菸菸，就像像爛工工作，自討苦吃 身心受創



二手菸菸，就像像雷同等事，烏煙瘴氣 傷害他人



三手菸菸，就像像慣老闆，處處地雷 遺毒千年



【三手菸菸】
遺留在空氣中的菸粒子，會附著在環境中高達六個月以上，經由接觸進入身體，對健康造成危害。

戒菸專線 0800-636363

衛生福利部國民健康署

小學課本的起點



三、拒菸嘉年華

- 共45人參加
- 前後測:
- 認知部分提升6%、
- 態度部分提升4%、
- 行為部分持平8.01%、
- 同學認同活動宣導內容95.56%



四、社團博覽會 拒菸攤位

- 有30人次參加
- 辦理社團博覽會招攬 健康服務社志工
- 運用「健康轉運來」轉盤宣導拒菸觀念，讓同學在愉快的情境下學習拒菸新知。



五、菸害議題



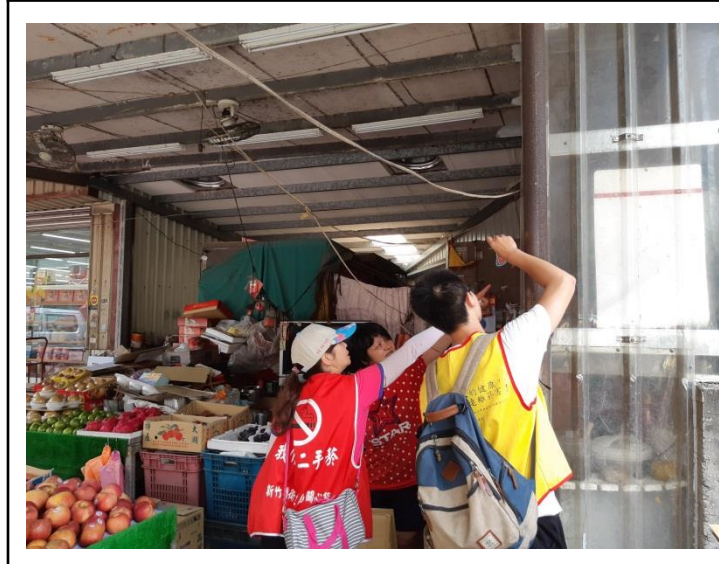
過程中，發生了.....

- 校外人士留言說...我們抹黑電子煙

The screenshot shows a Facebook page for '明新科技大學衛生保健組' (Ming Hsin University Health Protection Group). The page has a blue header with the university's name and a search bar. The main content area displays a list of comments from users, including '顏黃', '郭玟杉', '張齊榛', '蕭鈺翰', 'She-ng VVu Joe LaVey', 'She-ng VVu', and 'Gary Lin'. The comments are in Chinese and discuss topics related to health and smoking. On the right side, there is a sidebar with a list of contacts under the heading '你的粉絲專頁' (Your Fan Page). The contacts listed include '形男', '謝雅馨', '張正承', '曾逸淳', '江晨瑄', '徐筱雯', '余品賢', '陳曼祺', '蔡宛庭', '藍沁俞', '林慧娟', and '楊思為'. The bottom of the page shows a Windows taskbar with various application icons and the system clock indicating '上午 09:26' (9:26 AM).

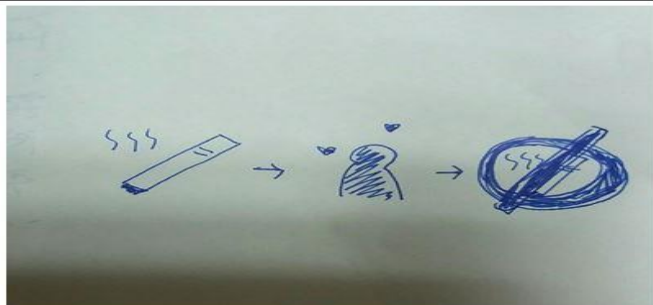
六、拒菸走街

- 2場拒菸走街宣導活動
- 71.4%同學表示拒菸走街活動對品德教育非常正向的影響
- 有92.9%同學表示拒菸走街活動對菸品的看法有非常正向的影響。



七、拒菸撩妹金句

菸害防制～撩妹金句 (NO. 2)



曾經，我在煙霧中思考何謂人生，不斷的吸著菸；如今終於找到我的人生，就是你，而我戒了菸，因為你。

菸害防制～撩妹金句 (NO. 6)



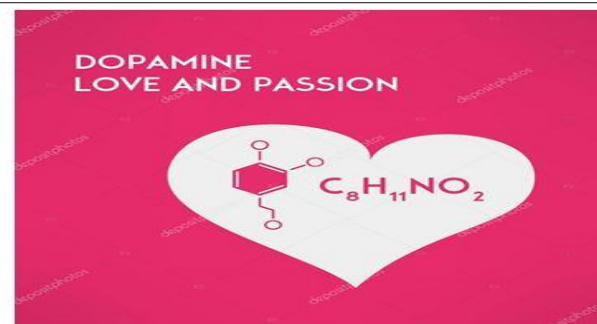
一天一包菸，少活好幾年。
若是少了你，我度日如年。
擺脫菸癮，從這刻起，
你就是我戒不掉的癮。

菸害防制～撩妹金句 (NO. 4)



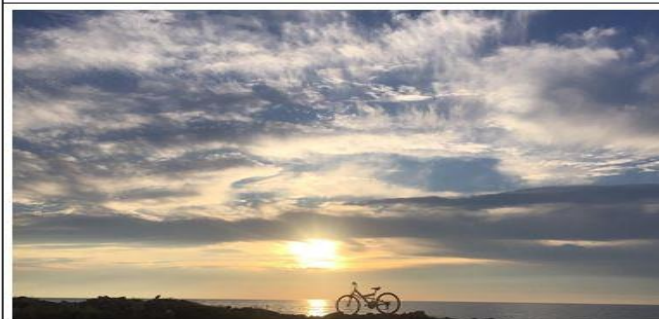
雙手環抱是愛，煙霧繚繞是礙，
我家無菸最HIGH，而妳是我的菜。

菸害防制～撩妹金句 (NO. 20)



抽再多的菸，也無法填補心靈深處的空洞；唯有你，才能夠轉化為我腦內的多巴胺。

菸害防制～撩妹金句 (NO. 1)



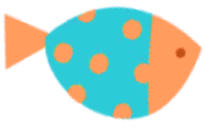
只要戒掉菸這個小惡魔，就能讓我證明——
有妳這位美麗天使的存在，我願意。

✱募集46句撩妹金句

✱展期:11/12-11/16

✱共計203人參加票選





八、一日菸捐「菸害健康捐-你健康他受惠」

- 活動時間: 107/09/17(一)-11/09(五)
- 活動內容:你知道少抽一根菸就可以多7分鐘壽命嗎?你知道即使每天少量吸菸，罹患心血管疾病機率仍會比不吸菸的人增加近5成嗎?如果每天一包菸費剩下，可以讓弱勢族群飽餐一頓。
- 活動對象:邀請想戒菸、減菸的同學將買菸的費用做公益。
- 捐款地點:宗山樓一樓衛生保健組，您可以指定捐款機構，以您的名義捐款。我們贈送一個「健康福袋」，感謝您的愛心，後續也將贈予捐款收據及感謝狀。
- 活動聯絡人:衛生保健組 陳護理師，電話:03-5593142轉2356



九、菸害講座

活動名稱	辦理場次	參與人數	認知、態度、行為面向	滿意度
106-2 「打破菸霧迷漫」系列講座	4	301	針對菸害防制議題進行前後測:認知部分提升22.5%、態度部分提升10.5%、行為部分提升3%	有95.82%同學認同此次講座內容對未來的健康概念有幫助；有89.23%認同自己參與活動的融入狀況表示滿意。
107-1講座 「菸煙一熄、幸福來襲」系列講座	1場諮詢 3場講座	1場諮詢-40人 3場講座-176人	3場講座總和:認知部分提升17%、態度部分提升6%、行為部分提升2%	1場諮詢:有93.18%同學認同此次講座內容對未來的健康概念有幫助；有86.11%認同自己參與活動的融入狀況表示滿意。 3場講座總和: 有91.81%同學認同此次講座內容對未來的健康概念有幫助；有85.38%認同自己參與活動的融入狀況表示滿意。
107-1講座 「健康Line上你」系列活動-「挺戒菸愛蔓延」講座	1	6	針對菸害防制議題進行前後測:認知部分下降17%(電子煙題目答對率達67%)、態度部分持平、行為部分持平	有83.33%同學認同此次講座內容對未來的健康概念有幫助；有66.67%認同自己參與活動的融入狀況表示滿意。

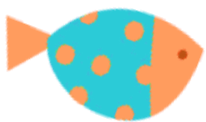


十、進班宣導藉由體驗、闖關活動進班菸害宣導



十一、新生定向訓練 菸害防制





戒菸工作

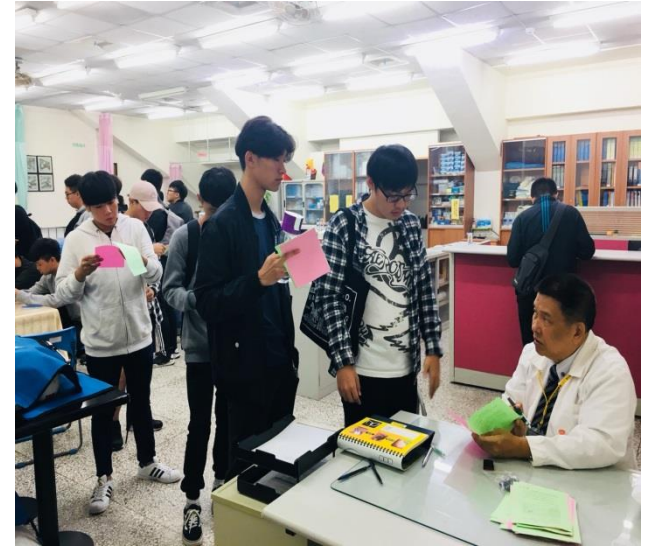


資源盤點



藥師/牙醫諮詢

- 107新生健檢128人有吸菸行為
- 藥師戒菸諮詢活動有40人次參加
- 15位參加戒菸班，持續有減菸行為
- 31位報名參加菸害宣導講座活動；
- 11位有意願參加下學期的戒菸班課程，後續也將持續電話追蹤與關懷。

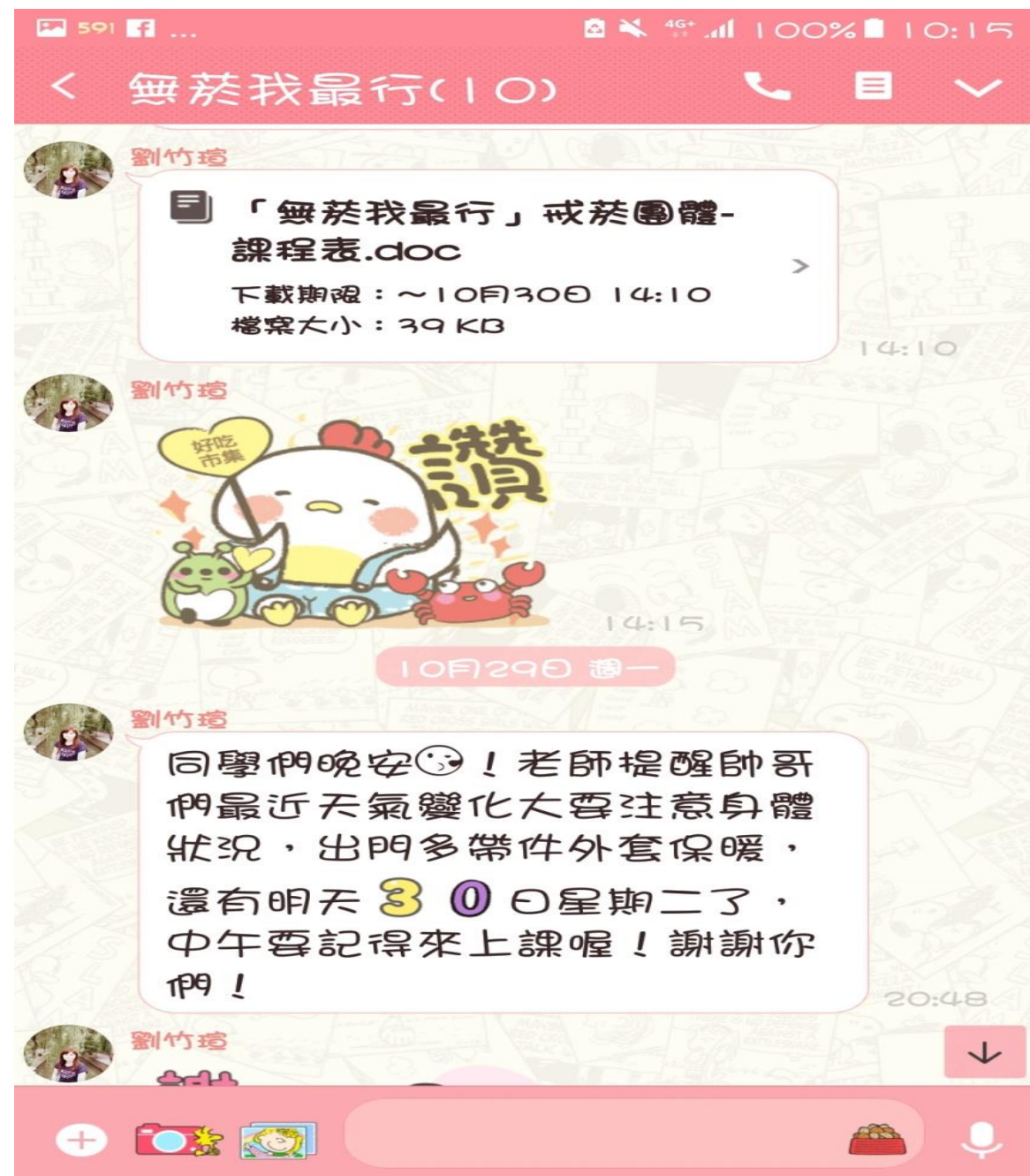


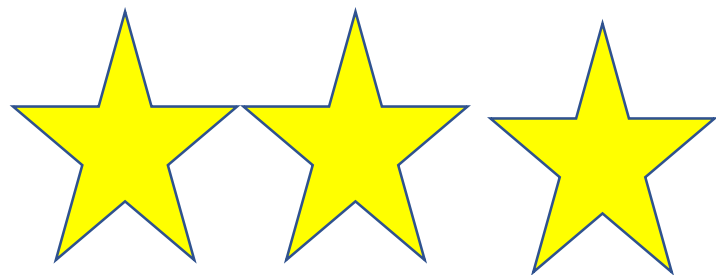
戒菸團體



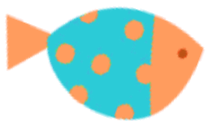


團體名稱	人數/ 人次	CO 下降率	吸菸根數 下降率	點 戒菸率	認知、態度、行為面 向	滿意度
106-2 「少了菸味， 更有品味」戒 菸團體	10/ 60	5%	36%	10%	認知部分提升25%、 態度及行為部分提升 12.5%	危險知覺面向達93.75%； 自我收穫面相達79.17%， 上完課後會想勸親朋好友 加入減菸、戒菸行列達 79.17%。
107-1 「無菸同行、 健康隨行」戒 菸團體	8/ 48	23.2%	45.6%	0% 有一位 同學目 前剩下 一星期2 根菸,持 續追蹤	針對菸害防制議題進行 前後測:認知部分持平(電子煙答題有63%正確 率)、態度部份持平 (100%答對率)及行為 部分提升13%	危險知覺及自我收穫方面 滿意度皆達100%，上完課 後會勸周遭親朋好友一起 戒菸達62.5%。
107-1 「無菸我最行」 戒菸團體	8/48	13.3%	43.5%	0%	認知部分提升15%、態 度部分提升8%、行為 部分提升6.5%	危險知覺及自我收穫方面 滿意度皆達87.5%，上完 課後會勸周遭親朋好友一 起戒菸達50%。





特色與亮點



大學生公民社會責任

Let's go health
偏鄉服務

復「新」青年拒菸工作隊

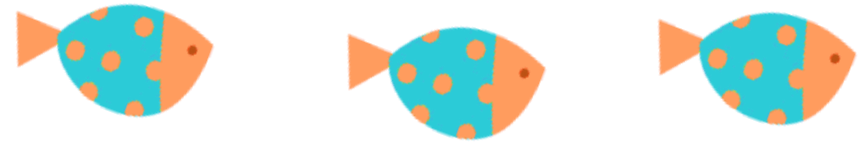


我們前往桃園的山區--復興區



「復」「新」青年工作隊成員的故事

- 工作隊的學生中2/3的成員，過去有吸菸習慣，因為戒菸班後始有減菸行為。
- 後加入健康服務社社團，協助菸害防制宣導工作。
- 工作隊的活動歷程中，引進校內外拒菸、檳相關資源，增進工作隊的知識、態度和技能。
- 學生志工透過服務與學習並進，善盡大學生公民社會責任。



我們的需求評估來源

- 桃園市復興區107年度施政計畫。
- 桃園市復興區衛生所護理長及護理師的討論。
- 文獻資料:
 - 18歲前吸第一口菸者，約每3人就有2人「上癮」；若家人及較多朋友有抽菸，也容易讓青少年跌入菸品陷阱。
 - 高達4成國中吸菸學生表示第一次嘗試吸菸是在家裡。
- 介壽國中，學生約九成為原住民(泰雅族為多)。
- 學生家庭結構二分之一以上為單親及隔代教養，資訊刺激較為薄弱，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

身引動
暖與起機



A. 拒
菸、
檳拼樂



B. 拒
菸、
檳戳樂



拒、轉來
菸檳運



D. 拒
菸、
檳吹站



E. 拒
菸、
檳爬子



拒
菸、
檳誓照



點示有徵
重提及獎答



得享後問填
心分與測卷答

