豐富校園菸害防制策略探討

國民健康署菸害防制組 馮宗蟻前組長 Senior Jury, Global Network for Tobacco-free Hospital

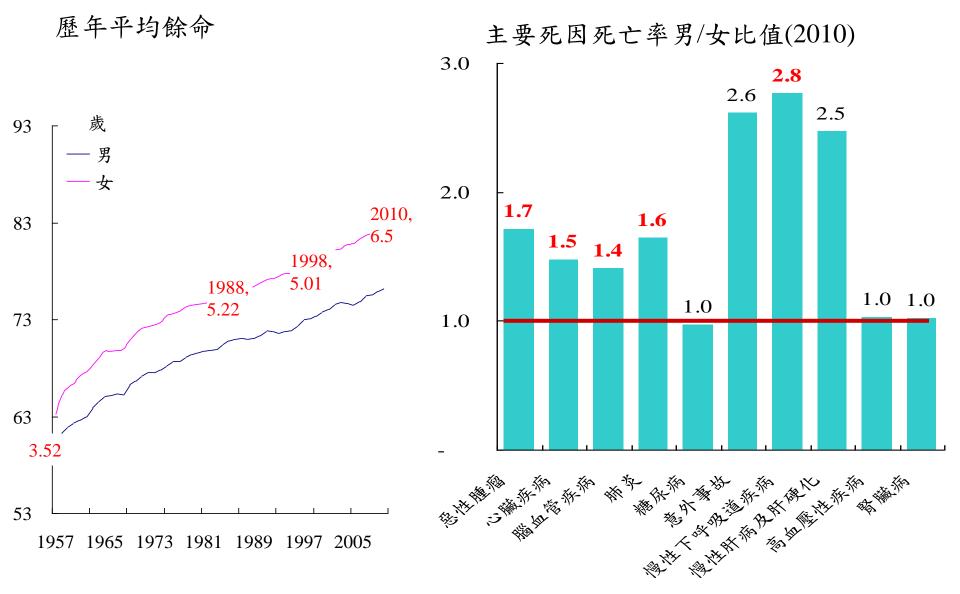




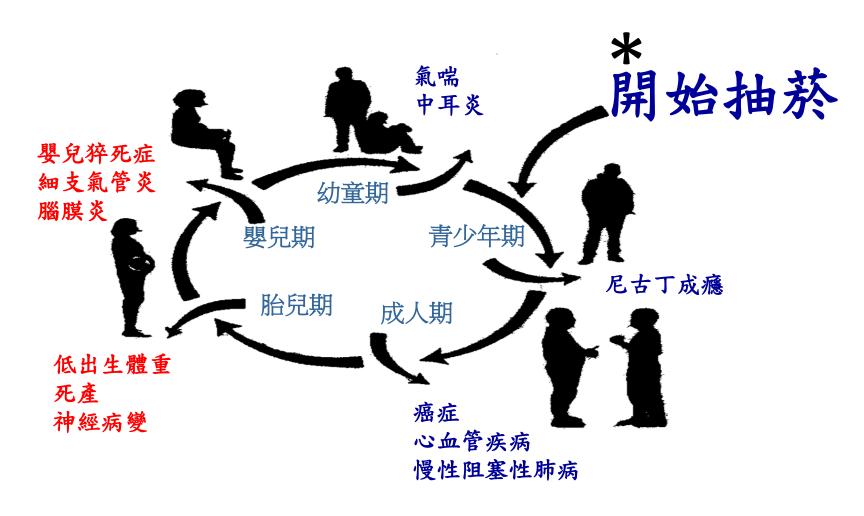
吸菸與健康危害

- □每2名吸菸者,就有1名死於吸菸相關疾病
- □十大死因中
 - ■惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病等,均與吸菸有關。
- □國人所有死亡中, 16%的死亡是菸害(含二手菸)所造成。
- □兩性平均餘命差距6.5年,與男性吸菸率有關
 - ■吸菸相關的死因,包括癌症、心臟病、中風、肺炎與慢性下呼吸道疾病, 其死亡率都呈現男性遠高於女性

男性平均餘命較女性短6.5歲, 吸菸是重要原因



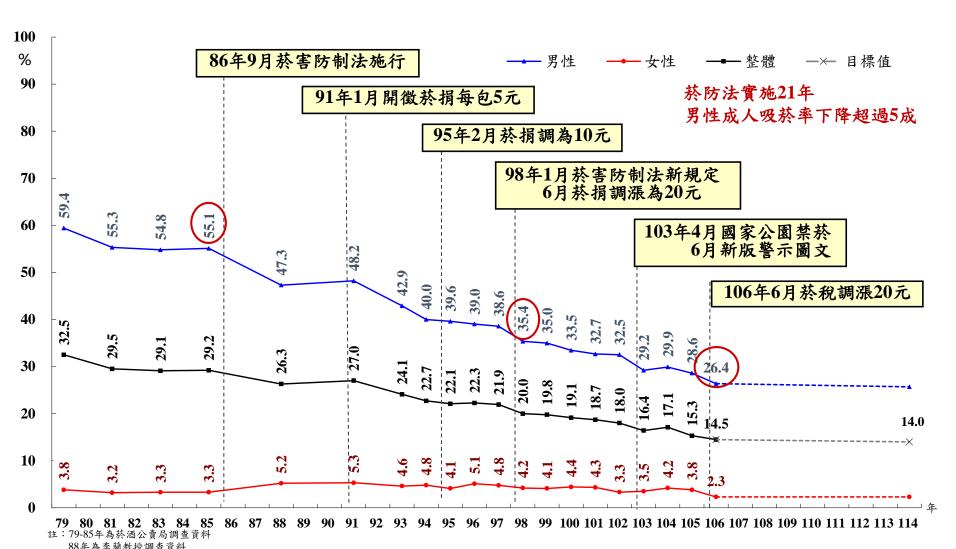
菸害影響一生的健康



Aligne CA, Stodal JJ. Tobacco and children: An economic evaluation of the medical effects of parental smoking. Arch Pediatr Adolesc Med. 1997;151:652

臺灣歷年成人吸菸率及目標

目標:18歲以上成人吸菸率由2010年的20%降至2025年14.0%

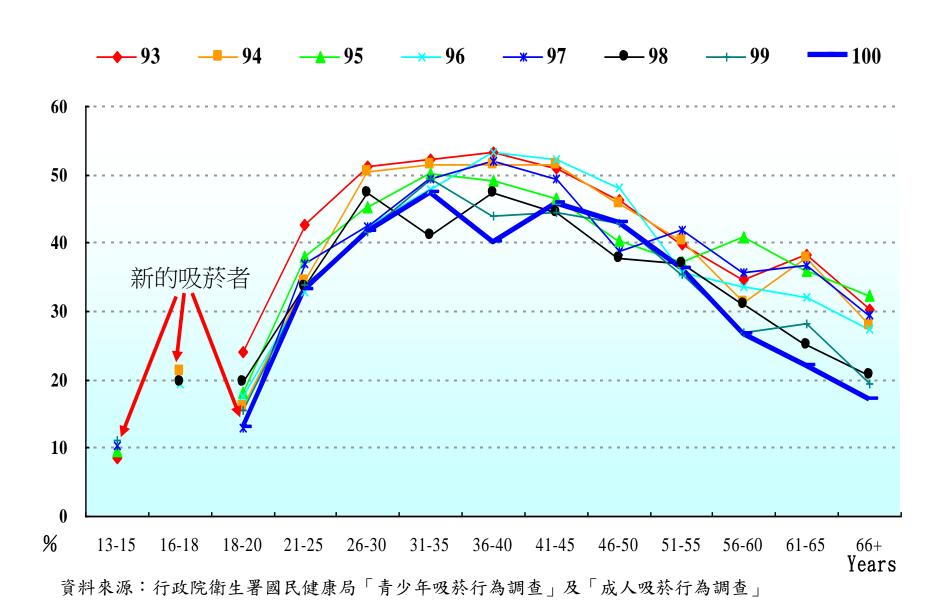


91年為國民健康署「台灣地區91年國民健康促進知識、態度與行為調查」

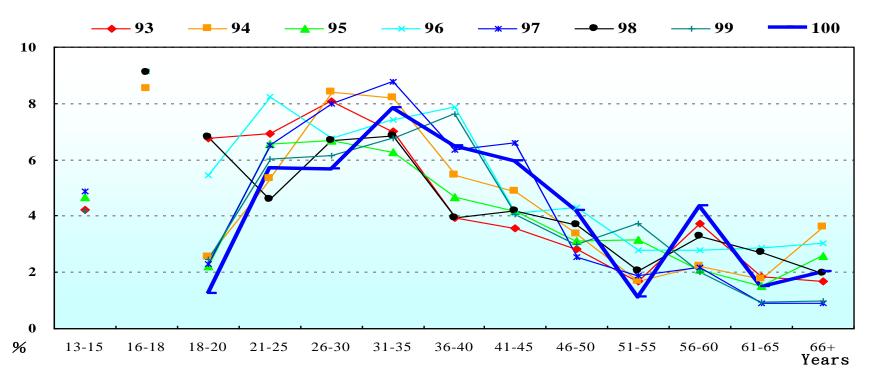
93至106年為國民健康署「國人吸菸行為電話調查」

88至106年吸菸者定義係指以前到現在吸菸超過100支(5包)且最近30天內曾經使用菸品者

歷年男性吸菸率大學為入社會前最後教育階段

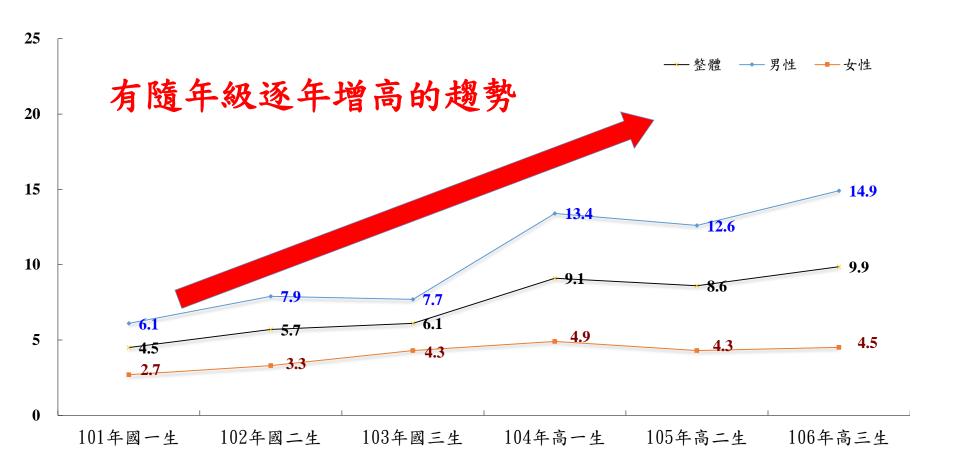


歷年女性吸菸率大學為入社會前最後教育階段



資料來源:行政院衛生署國民健康局「青少年吸菸行為調查」及「成人吸菸行為調查」

青少年吸菸率



- 1. 資料來源:國民健康署「青少年吸菸行為調查」。
- 2. 目前吸菸者定義:過去30天內曾經嘗試吸菸,即使只吸一、兩口。

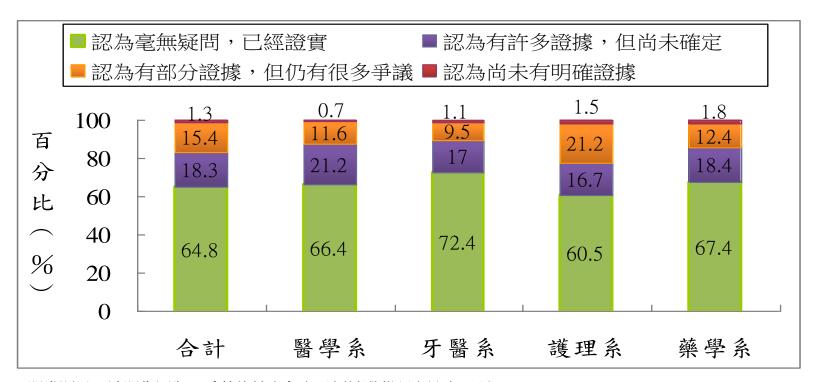
吸二手菸者罹患肺癌風險是不吸菸者的1.24倍

二手菸	相	對危險性
死因	男性	女性
暴露家庭二手菸者		
肺癌	1.24	1.24
冠狀動脈心臟病	1.30	1.30
腦血管疾病	1.65	1.66
暴露職場二手菸者		
肺癌	1.24	1.24
冠狀動脈心臟病	1.21	1.21
腦血管疾病	1.65	1.65

資料來源: Woodward A., Laugesen M. Deaths in New Zealand Attributable to Second Hand Cigarette Smoke. Wellington (NZ): Ministry of Health; 2000.

超過三成醫學院校學生不能確定二手菸的危害

即使醫學院校學生也低估二手菸對健康的危害



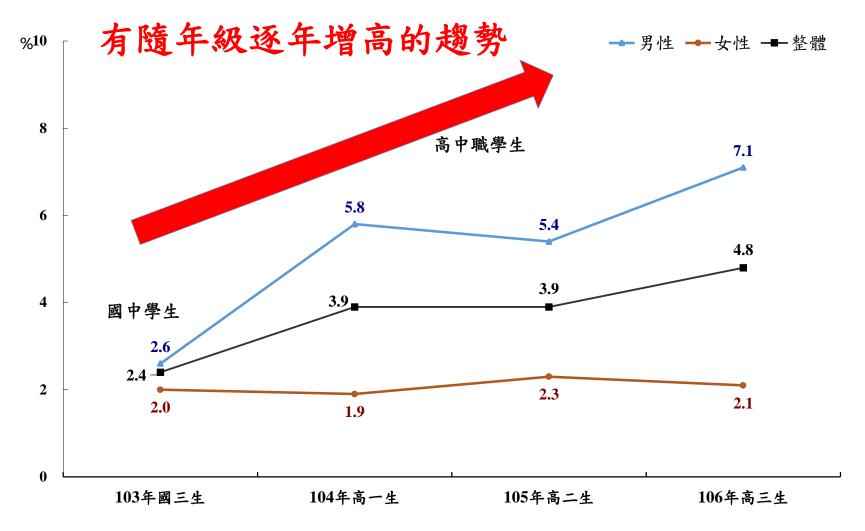
問卷題目:請問您認為二手菸的健康危害已經被醫學研究證實了嗎?

1) 毫無疑問,已經證實

- 2) 有許多證據,但尚未確定
- 3) 有部分證據,但仍有很多爭議
- 4) 目前尚未有明確證據顯示二手菸的健康危害

資料來源:「2009全國醫學院校學生吸菸行為調查」

青少年電子煙吸食率



- 1. 資料來源:國民健康署歷年「青少年吸菸行為調查」。
- 2. 電子煙吸食率定義:在過去30天(一個月)內有吸電子煙。

電子煙與健康危害

- 4. 成癮與濫用
- ·電子煙含有尼古丁會造成使用者成 應,也可能導致藥物濫用

- 3. 吸菸率提高
- · 使用電子煙的青少年日後吸菸的比例會大幅提高

- 2. 仍有致癌物
- ·電子煙雖不含焦油,但仍有其他多 種致癌物質,同樣導致二手菸危害 各種成分會造成爆米花肺、心臟病
- 1. 無法幫助戒菸
- 電子煙無法幫助戒菸

5.更有爆炸的危險!

資料來源:美國國家科學工程與醫學研究院 2018年1月公開發表

電子煙對於公共衛生所造成的影響 Public Health Consequences of E-Cigarettes



電子煙的誘惑







電子煙液態尼古丁,有多種鮮豔的顏色和味道(如棉花糖、巧克力、水果、香草等), 吸引兒童與青少年嘗試





青少年比成年人更易受廣告與影片的影響。 也可能成為青少年吸菸的入門磚 (gateway)





青少年若曾在2年內吸過電子煙,其嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙青少年的6倍。



架構:

渥太華憲章-健康促進五大行動綱領

- □建立健康的公共政策
- □創造支持性環境
- □強化社區行動力
- □發展個人技巧
- □調整服務方向

*以下投影片乃擷取35院校2天報告-執行成果精華供他校參考,豐富各院校菸害防制策略

一、建立健康(校園菸害防制)的公共政策

- 高層領導支持的重要性
- •制定菸害相關公共政策
- 跨部門合作,甚至成立菸害防制委員會
- 亦有明訂吸菸罰則
- 透過校內既有系統,型塑無菸校園風氣



無菸校園執行現況

育相關

校學生違

規

吸菸暨菸害健

康教

辦

法

推動校園菸害防制 跨處室分工

學生事務處

為本校「菸害防制」之主管單位

生活輔導組

軍訓室

督導管制

並實施校園

內禁菸稽查

衛生保 健組

課外活動 指導組

育宣導活

動相

關資源

推動無菸校園教

運

諮商輔 導中心

住宿服 務組

所推

導動

師相

教

師

教官

輔導績

效へ

及作

之列

關

輔

為

為各系

科

所融 之入 菸教

課 制 程 並 教 育宣導 協 助 各 輔導系

(科

康辨諮理 詢菸 服審衛

物與戒菸轉介

提供菸害健

練吸 班菸 教職員工生

堪設減壓技巧等訓

負責學生宿舍宣導及查察

規 劃 施 菸 教 調查或 宣導 清查 動 研 究方案 輔導等措 施

TUNGKUAN'Y UNIVERSITY.



無菸校園執行現況

推動校園菸害防制 跨處室分工

教務處

• 將「菸害防制」教育納入相關課程及研討議題。

總務處

- 負責設置禁菸標示與標示管理事項,並於廠商招標時說明不得在校園內販賣各式菸品。
- ·校園工程契約訂定無菸校園規範條款,對外包廠商及其相關工作人員 之「菸害防制」宣導、清查及違規懲處說明。

人事室

• 負責教職員工之「菸害防制」教育宣導、清查及違規懲處。

國際暨兩岸事務處

• 境外生菸害防制教育與無菸校園宣導。

教學單位(含學院、系所)及行政單位

所轄建築物之空間及所屬教職員生,負有積極推動「菸害防制」教育 宣導、糾舉、輔導等之責任。



新生定向訓練菸害防制









建立無菸校園政策(一)



• 設立「無菸校園推動小組」:

正修科技大學99.8.16經行政會議通過,設立「無菸校園推動小組」及訂定「推動無菸校園~菸害防制管理辦法」,規範學生因吸菸違規遭懲處者,須參加戒除教育班或戒菸門診,始得銷過。





正修科技大學轉介戒菸專線服務宣傳單

戒菸專線服務中心 0800-63-63-63

免費電話:手機、市話、公用電話、網路電話皆可直撥

服務內容:專業戒菸諮詢·採一對一電話訪談提供戒菸

協助

服務時間: 週一至週六・09:00~21:00

(除農曆年節及週日外·國定假日照常服務)

我願意接受專繳的戒菸協助‧我的個人資料如下:

班級:

學號:

姓名:

你戒菸 我們戒二手菸~

止於至善 UNTO PERFECTION

建立無菸校園政策(二)



104.09.16無菸校園推動小組會議中建議全校禁菸意願調查—無菸校園推動小組辦理校園公聽會

- 104年12月24日辦理日校學生無菸校園公聽會
- 105年2月22日辦理進修部無菸校園公聽會。



日校推動無菸校園公聽會



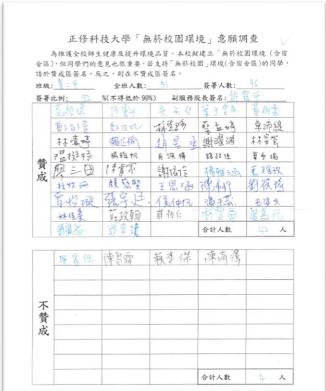
進修部推動無菸校園公聽會

建立無菸校園政策(三)



無菸校園推動實施—全校禁菸

- 105.3.11學生會辦理學生無菸校園意願調查
- 日校及進修部皆有76%贊成本校成為無菸校園



	15.16.2.	合計人數	2 22 16	
日	校推動和	無於校園	問卷	

9 (EL)	·但同學們的意			建立「無菸校」 校園」環境(含?	
	清於贊成區簽名 在まる				4.8
	七例: 91		~90%) 班長		42
	辣粉如	母卖成	强和解	虚字裳	荒正节狗
	博藝經	王雄 皇	王麗差	與症婦	施化智
	黃志誠	锅港	3克方海	2A3	馬多特芸
贊	林鲁百	小机桶	有什么	顏地該	建张 克
貝成	新地位	降後里	大石村型	前致德	
~~	點靜質	剪荐美	研想媒	布放室	
	祖夷	在我多	一方の	绮美術	
	史佳文 -	発	是是是	至外紹	
	中南羽	3年文王孝	育與語	合計人數	39 L
	蓝語燕				1
					
	描稿				
T	92 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15				
不贊					
成					
				合計人數	3 A

進修部推動無菸校園問卷

建立無菸校園政策(四)

(B)

無菸校園推動實施—全校禁菸

- ◆105.5.26由校長親自主持無菸校園會議,各處室一級主管(含進修部)均與會。
- ◆105年校務會議重要決議:

本校自105.9.1起成為無菸校園。





止於至善 UNTO PERFECTION





瞭解校園內「學生」及「教職員工」的吸菸率及校園二手菸暴露率

- 106年以Google表單調查全校教職員工生「吸菸行為問卷」成效不彰(計4187人參與、比率36%)
- 107年改採「吸菸行為調查表」方式,委請各單位 主管及各班導師協助實施(計8529人參與、比率 74%)

上展 现表禮



菸害防制倡議與傳播

利用全校教師會議、新生訓練、 全校班級幹部訓練、社團幹部及指導老師 座談會等活動,宣導本校為無菸校園全面禁菸







107學年新政策-系統化推廣

- 設置「衛生種子教師」、「衛生股長」
- 30位「衛生種子教師」---新生班級入班宣導 菸害防治及校園菸害政策
- 各班設有「衛生股長」---協助菸害推廣

A. 校內吸菸同學處置:

第一次遭查獲同學,由學校正式開出勸導單,並要求同學加入衛保組開設之戒於班, 否則會移請衛生局開單。

勸導單為三聯式:

第一聯由學生簽名後自存。

第二聯會簽系(所)師長、輔導教官、生輔組長 與學務長。

第三聯學務處留存。

走市政		北市 <u>艾沙</u> 亚健康服務中心		衛生的聯合指責		金子鄉門照職事
658	国立三年油	立計人性を	ই %	250 T. 186	単足 片 4 1弦 株工	(他) 上在4
	一方式 字 [7]新華新紹介([7]4		() 行動電池 計支機(()□開業	1190 17179	3	4784
失性質	派高縣所 二聚烷酸	· 公主 □ は年 □ 其元 □	D-C-Section X	超条形数 上老	医掌带 上吊帖	
(AZ)	□母髮終環境:(□.4)	产外超级餐飲場所 □其他	\rightarrow		· 續也(轉合信息單位	_ ;
外行為人 被其	古本(資产)	★全班字他 ワ D 0 389 %	as:nu -	14 - M	⊬क/क/ <u>की ग</u> ीं ही की स	# P12902
	7	824		anasii)	*/編 椰/株/市/	
3CHBINE	LICH (WH	#64# 588 891950		2 H H 17 H 18 /		
性解	⊡# .⊒ *	□永高18 歳・巴於現所電話達が □家長(成型種人)並ぶ:	□常長(点監護人)・ 単語:	告知喂养發彩。	10 m	
	50% 537 78 Liai 18 &	延比地址:(□門行為人)		/知/年/高	1/ K_ #	
生日期 "	□未添 18 歳	・ 戸籍地址:(□司行為人) □総条情景:□化売ま・記律等			Z/材每 k也带	[
i il ir A i	(機構賞を削減な)	式:□□巡(未携昨身会设件):	,			C1846 3 and
	\$ a	经资金目		-	281	
i st	日本 【从完整	1月:将合 "F 不符合 "E" 】 色熱販賣、郵購、電子時物店	不趋用: "/"	1 *** 2014:		SE+355B.
1 1	/	之方人		A 1-4	SERVER I SERVER PROPERTY.	
2 3		】 安黄南京港市得里在油棚城市 】 每一张童草但以少新 20 克及		5.6.4		1 2
	/ 之也很方式		- ·			
5 /		業場所不得免責供應將品 質】 不得供應終品爭束與18 旋曲			進斯多黎2,006 元三 1 萬元符 建新金黎 1 第元至 5 萬九前縣	
6 /		前】 不將強迫、引得或以其執不				
1		】 終品名語知效之文字及樣所			1 项:型造成粒人重要:或於 : 只期回收:有原本可收率、表	を挙 100 第元 至 503 第元
2	A 於相對實訊	一、非正常的主义的主义。 2016年中央中央主义的主义。 2016年中央中央主义的主义。	中文在中文集等中		· 病析量學 1 其元至 5 其元前4	
3 4 /		】 尼古丁及魚油含葉指示 項】 尼古丁及魚油含量不料超過		o fami	祖治, 京祖传-京的称。	<u> </u>
a 1		項】 水海 18 鹿倉不得保証	18 中で里	W 28 rb	设力照得全进的程度 医正常	理的本位运知接受点验数
1 1	V			* - (寶音) 成!	◆長擎2,600 元至1 萬元箭礦: ◆成玄理人。	未满19.咸泉朱踪特会。
2		1 項】全面禁菸場所不容疾菸			1項:或計畫祭2,000 九三 L	为水源级 。
		項]本政規解過者全面指針				
L' L	V 866	· 有】所有人口或教皇明斯并杀罪:		S.知水改2	2.项:发射查督 L 笔元至 5 施 (套:焊验水质横旋剪。	九仍禁,在个限制改立:
2	[F16 68 2	项】所有人口或及其他通道处路; 竞员之解诉:除性标区路,不得到	· 重明就是养得示点 · 电电磁机力服用的	检查甚		
3	[#15##3:	有】我務區標本及後登紀之	ton permit of all colors			
1	/[886] 46	特品成為特品廣告		¥ 26 + ¥]項:製造用的人 <u>意志:</u> 定計 6大連續編習、第 2 項:應查	全學 500 萬凡五 3,500 萬 6.健康維持企士 克利森
١.	А			發到 舊元	三 100 美元前藏一腔大連难為	日·第3日: <u>其他:</u> 庭新
2	/ [[[[]]]]]	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			元连 GD 噶元]蘸、微失连横炉 蘸新查替【莫元至5 莫元罰錄	
3		何人不得知道 · 輸入或數量計品》	が秋之離県・鮮心・	死暴或 震测检索] 項:型法或輸入業務:展新多	學 [英尼亚 5 其尼哥媛。
11	其他征何物品			点令限期: 去:或法:	B收,及测点回收套,投大罐桌 B营 1,000 元天飞,000 元罚醭。	这時 第2 項:改責官
# F (1)	S ME LE :			1.0764.20	到注意 18 练,於是你場所達得	生未滿 18 波波迪人维斯男
	按口格的分替		电吸取信息	 如原用名 	近人及從並人員應于顧你 作場所: 「]在無端合大樓:	の経業者通守上述規定・
551	复名起心!宝	美丽香港沿城城	9類意則。	2, 2,22,3,3,5		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
				3. 改立維持商	: 116	
					□為: □己齡等都產來過· □佐藥所及應當地。	2. 体系的数据或数据
L					□其我	
集化()	行為人)意見:					
-						5 .
		安單 28 供,建灰木法超定,衍生	经 信員大務 你 單 別	施定處資子・資料を	· 当被载分人及英途全情形。	
明·映览1	醛:□外品 □1億月 建反於零胺制法:第二	3 4 4 (数)/4	· 根據 · 林宝田村	北草_>/ 住事	項/司信前を整した0	~ 15000
D2.7	也有有人的(二) 专	J 8 \$ 9/□n:	植物)病养殖所造出	採明文件、身分接、	※享等物酬金付三(□衛生及	(開合稽查珠 區分條)
		前東、可由代理人取其全程委託				

15 ok					
- No.	Tobacco H	azards Prevention	Advisory Form		00022
総数導人	1-60		系所/班級	1.0	. 15 7
Student Received Advisory	PM		Department/Class	1111	7 6 - 6
學號	D1060		電話 Mobile	IT	38- 114.
Student ID 動 導 時間	1 /2 8/	· 特一· 化矿	物等地點		0 -1
的中間 (Advisory		day or minutes	Location of Advise		为 人物
勒導內容	違反學校第 464	次行政會議議決	; 本校室內、外	場所全面等	扶
Contents of Advisory	Smoking is comple	etely prohibited in all by the 464th session of	I indoors and outdo	ors areas on council.	campus accordin
被勸導人簽名	regulation approved		學生事務處	勤導人	Fut 5
Signature of Student	1207 1/2	勤導單位	Student Affairs	Advisory	LEAT
Received Advisory	1) 19.	Advisory Office	Office	Staff	2
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	班導師	A 4		
承99人	种植物果世十		小维军	系主任	The ak The
ALPIA C		(指導教授)	804 2		F. F.
				- 1	-
蝴纂老師	學者或生活 mb att 正	4.活			Mark E PE stee
	缩琴短级表 1 木 12 一	A 1 1 4 4 1 1	陳世平	學務長	于研究了队员
(輔導教官)		和 学 班 化			2000
				1	
中華民國 茶客防制i 第 15 條:下列場所を 二、大專校 (2)indoor areas , education in	· 面禁止吸菸:Art 院、圖書館、博物 of universities and col stitutions are located.	icle 15: Smoking 物館、美術館及其 lleges, libraries, muses	他文化或社會教 ims, art galleries, and	hibited in t 育機構所 d other places	主之室內場所。
中華民國 茶客防制 第 15 條:下列場所全 二、大專稅 (2)indoor areas education in 第 16 條:下列場所除 Article 16: Smoking in the prohibited ther 大專稅 (1)outdoor area	去: Taiwan (Rep 而禁止吸茶: Art 院、圖書館、博址 of universities and col situtions are located. 公吸茶區外,不得: following places is pn in if no such smoking 院、圖書館、博報 so gf universities and co was restricted are local	icle 15: Smoking 均館、美術館及其 lleges, libraries, museu 吸菸: 未改吸菸區 ohibited except in the area is designated: 均館、美術館及其- olleges, libraries, muse sted	is completely pro 他文化或社會教 ums, art galleries, and :者,全面禁止吸 designated smoking; 他文化或社會教 ums, art galleries, an	phibited in t 育機構所d d other places 支於: areas, and smo 育機構所有 d other places	he following pla 左之室內場所。 where culture or so oking is completely 上之室外場所。
<u>中華民國 </u>	去: Taiwan (Rep-m 禁止吸菸:Artick, 圖書館、博物。 of universities and colstitutions are located. " 吸菸區外,不得。 following places is prein if no such smoking (次 圖書館》 博教 a of universities and coin institutions are located. " 你第一項規定者: 後第一項規定者: 後第一項規定者:	icle 15: Smoking 物館、美術館及其 lleges, libraries, muse 吸菸:未改吸菸區 ohibited except in the area is designated: of a 是 of a 是 o	is completely pro 他文化或社會教 ams, art galleries, and i.者。全面禁止思 designated smoking; 他文化或社會教 ums, art galleries, an 让以上一萬元以下 百载元以下罰銀	phibited in t · 育機構所 d d other places 是於: areas, and smo 育機構所 d d other places 下罰錠。 並令限期	he following pli 左之室內場所。 where culture or so bking is completely 主之室外場所。 where culture or 改正;层期未
<u>中華民機</u>	去: Taiwan (Rep-m 禁止吸菸:Artick, 圖書館、博物。 of universities and colstitutions are located. " 吸菸區外,不得。 following places is prein if no such smoking (次 圖書館》 博教 a of universities and coin institutions are located. " 你第一項規定者: 後第一項規定者: 後第一項規定者:	icie 15: Smoking 助館、美術館及美術館 優勢: 未效吸茶區 の計算性 の計 の計 の計 の計 の計 の計 の計 の計 の計 の の の の の の の の の の の の の	is completely pro 他文化或社會教 ms, art galleries, and i,者。全面禁止9 designated smoking; 他文化或社會教 ums, art galleries, an 上以上一萬元以下罰義 e punished by a fine to correct flerie beha	hibited in ti 育機構所 d i other places 是於: areas, and smo 育機構所 d d other places · 並令限期 of an amount at an amount	he following pli 左之室內場所。 where culture or si bking is completely 上之室外場所。 where culture or 改正;层期未 of no less than NT of no less than NT opecified period of
<u>中華民國 外電力</u> 第 15 株 : 下列場所を 第 15 株 : 下列場所を 第 16 株 : 下列場所を 第 16 株 : 下列場所格	本: Taiwan (Rep 面景上坡茶 Art 面景上坡茶 Art 面景上坡茶 Art 一面等上坡茶 Art 一面等上坡木 Art 一面等上面。	icle 15: Smoking	is completely pro 化文化成社會教 化文化成社會教 · 全面禁止型 designated smoking; 化文化成社會教 化文化成社會教 · 上二萬元以下 · 其元以下 · 其元以下 · 其元以下 · 其元以下 · 其元以下 · 可 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	hibited in t 育機構所分 d other places 支菸: areas, and sme 育機構所名 d other places 下弱線。 . 並令限期 of an amount at an amount at an amount repeatedly an	he following pli 左之室內場所。 where culture or si bking is completely 上之室外場所。 where culture or 改正;层期未 of no less than NT of no less than NT opecified period of
中華県職 外裏的	基: Taiwan (Rep m m m m m m m m m m m m m m m m m m m	side 15: Smoking 於解:美術館及其 begs, Bharries, muse 服務:未改應新聞 obstituted avec side 如果 obstituted avec side 如果 obstituted avec side 以解析 是 of Article 15 shall be ordered in the specified period on the specified period of the specified period o	is completely pro 他文化或社會教 ms, art galleries, and i,者。全面禁止9 designated smoking; 他文化或社會教 ums, art galleries, an 上以上一萬元以下罰義 e punished by a fine to correct flerie beha	hibited in t 育機構所分 d other places 支菸: areas, and sme 育機構所名 d other places 下弱線。 . 並令限期 of an amount at an amount at an amount repeatedly an	he following pli 左之室內場所。 where culture or si bking is completely 上之室外場所。 where culture or 改正;层期未 of no less than NT of no less than NT opecified period of
中華民國	上: Taiwan (Rep 面景上模弁 Art 面景上模弁 Art 面景上模弁 Art 面景上模弁 Art の mineralitation and located で接近外 Art では、関連的 一部である。 では、関連的 一部である。 では、関連的 一部である。 を表して、関連的 一部である。 を表して、関連的 一部である。 を表して、表して、また。 本のでは、また。 本	sicle 15: Smaking 结常、美神核及美 Heges, libraries, muses 提恭: 未收饭标语 每年 美钟结及美 Heges, libraries, muse 结果,就是 基件 美人以上 5 1 of Article 16 shall b 2 of Article 15 shall b 3, and shall be on the specified period.	is completely pro 化文化成社會教 ms, art galleries, and 请令、全面禁止受 他文化成社會教 他文化成社會教 此文化成社會教 上 以上一萬元以 其 義元以下罰 載 e punished by a fine to correct their beha of time may be fined	hibited in t 育機構所分 d other places 支菸: areas, and sme 育機構所名 d other places 下弱線。 . 並令限期 of an amount at an amount at an amount repeatedly an	he following pli 左之室內場所。 where culture or si bking is completely 上之室外場所。 where culture or 改正;层期未 of no less than NT of no less than NT opecified period of
中華民國	上: Taiwan (Rep m 前京 近 報子 、 Taiwan (Rep m 前京 近 報子 、 Taiwan	sicle 15: Smoking 结性,美种核是其 llegen, libraries, muses 提恭: 未按模标置 经本,并被使其 4. 数据 4. 数 4. & 4.	is completely pro (依文化或社會報 mms, art galleries, and (诸今全面禁止的 designanted smoking (他文化或社會報 ums, art galleries, an 上以上一第六以下 [第六以下對義 e punished by a fine to correct their beha of time may be fined vard and Punishment 再經濟。	bhibited in t 育機構所名 other places 足菸: areas, and sme 育機構所名 d other places 子	he following place to the following place 医内缝所 生生异用物所 生生烹炸场所 是实外场所 电电阻电 collate o the collate of the following th

B. 第二次遭查獲同學:

第二次遭查獲同學視當事人態度,例如是否曾參加衛保組開設戒菸班、是 否有悔意等,施以愛校服務,若當事人態度不佳或無所謂,則直接依本校 學生 獎懲辦法第11條5款予以小過乙次懲戒。





C. 第三次遭查獲同學:

第三次(含以上)遭查獲同學, 則直接依本校學生獎懲辦法第 11條5款予以小過乙次懲戒。

第十一條 學生有下列各款情形之一者,予以記小過:

- 一、冒領公款,損壞公物或設施,情節輕微者。
- 二、違反電腦網路使用規範或侵犯他人智慧財產權,情節輕微者。
- 三、公然為猥褻行為或其他妨害風化行為,或對他人進行性侵害、性騷擾或性霸凌,經本校性別平等教育委員會議議決成立,情節較輕者。
- 四、挑撥離間惹事生非者。
- 五、違反菸害防制法之相關規定,且經勸阻仍再犯者
- 六、頂讓宿舍床位雙方及未經核准擅自入住宿舍者。

第十二條 學生有下列各款情形之一者,予以記大過:

- 一、冒領公款,破壞公物或設施情節嚴重者。
- 二、違反電腦網路使用規範或侵犯他人智慧財產權,情節嚴重者。
- 三、公然為猥褻行為或其他妨害風化行為,或對他人進行性侵害、性騷擾或性 霸凌,經本校性別平等教育委員會議議決成立,情節嚴重者。
- 四、有竊盜、賭博行為情節輕微者。
- 五、考試舞弊、請人代考或代人考試,情節輕微者。
- 六、惡意批評態度傲慢或侮辱教職員工者。
- 七、危害公共安全者。
- 八、有毆人或互毆行為者。
- 九、其他觸犯法律之行為,經法院判刑確定或學校查證屬實,情節輕微者。
- 第十三條 違犯本法第十二條各款情形嚴重者,予以定期察看,定期察看者應予以記大過 二次、小過二次之處分如已有其它懲處者,則累計至兩大過兩小過;定期察看 以一年為原則。

D. 校內吸菸現況

	107	大學部新生	107	研究所新生	人數 的加總	比率 的加總	
	人數	比率	人數	比率	八数印加總		
每天吸菸	20	1.3%	23	1.1%	43	2.4%	
時常吸菸	0	0.00%	61	3.1%	61	3.1%	
總計	1459	100.00%	1949	100.00%	3408	100.00%	

	查獲吸菸人數	吸菸遭查獲2次者	吸菸遭查獲3次者	校內遭投訴吸菸狀 況
104學年度	32名	3名	0名	4件
105學年度	30名	3名	1名	2件
106學年度	33名	1名	0名	1件



結合新生啟航

◆ 「 弘光無菸 清新校園」 — 拒菸健走活動

由校長)學務長及學務處組長們帶領新生進行拒菸健走。

辦理成效:共4場次,參與人數共1,697人。















▲長崎大學19日宣布,自今年開始將把「是否吸菸」列入聘任條件中。(圖/視 覺中國CFP)

實習記者陳妙津 / 綜合報導

在厚生勞動省為了2020東京奧運,提出「被動吸菸對策」的同時,日本九州長崎 大學19日宣布,為了保護師生健康,未來將不會再聘請吸菸者擔任教職員,並將 幫助有吸菸習慣的師生戒菸。雖然有些公司以不抽菸作為選才標準之一,但連文 部科學省都稱長崎大學此舉是「首次有大學拿來當擇才標準」。

據《日本經濟新聞》報導,長崎大學指出,教職員招聘守則中已明確規範不聘任吸菸者,面試時也將把「不抽菸」列入考核之一,5月時也將在校園內設立免費戒菸門診,幫助有菸癮的教師與學生們。據了解,目前長崎大學校內共有4000名

2 () --

中注定

3 🕞 《1

4 役男私

慘遭性侵

5 🕞 算行

6 🕞 最.

1 🕑 阿芬

家傻眼

8 103

勝利客戶

10 志願役

12 夫妻月

慘

13 即 / 台

所亡

14) 饅頭

二、創造支持性環境

- "無菸"環境可造成吸菸不方便,進而放棄吸菸
- 維護絕大多數不吸菸者的健康人權
- 校園標語、海報、電子看板和跑馬燈宣導等的設置,示意法令位階和無菸<u>氛</u>圍,有效創造無菸支持性環境
- 系統化運用教學場所的資源與紀律
- •如有吸菸區,則須有效區隔。尊重不吸菸者
 - 設置於人煙稀少的偏遠地帶(非必經之處)
 - 非舒適之環境(以免久留、聚集社交、變相鼓勵吸菸)

以禁菸標語、跑馬燈等方式,明確告知學生「全校禁菸」 若吸菸遭查獲,一律按校規議處





巨型布幔及海報,打造無菸校園









民生校區大門口



民生校區北側門口



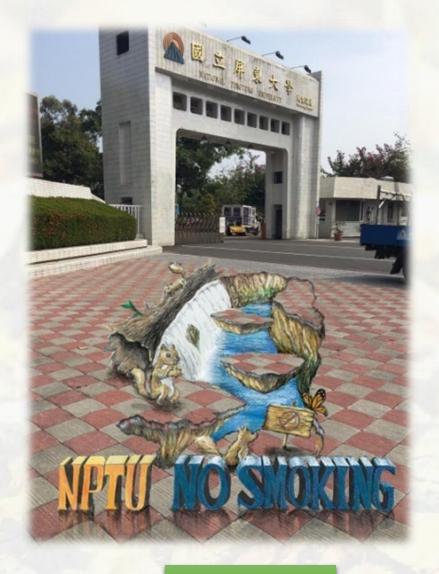
林森校區大門口



屏商校區大門口







民生校區3D圖





菸害防制倡議與宣傳

107年菸害防制-入校道路、校門口無菸校園宣導









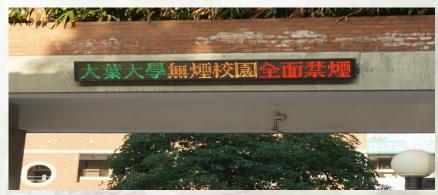
菸害防制倡議與宣傳

107年菸害防制-校內無菸校園宣導









校門口電視牆

校園跑馬燈



於前門、後門,懸掛大型、壯觀的無菸校園帆布條加強宣導無菸校園觀念







止於至善 UNTO PERFECTION



校園內戶外及大樓樓梯間張貼禁菸標誌、無菸海報、帆 布條、電子看板公告等宣導標語。















無菸校園推動實施—全校禁菸

廢除吸菸區 綠化改建為「三好亭





每週公布各系館菸蒂數量統計,並於學務會議 請各系所協助勸導擴大菸害防制工作成效 預防破窗效應





每週公布各系館菸蒂數量統計,並於學務會議請各系協助勸導,以擴大菸害防制工作成效,10/8-19日平均菸蒂減少

菸蒂減少率(%) 13%。 系別 **10/8-12** 10/15-19 地點 工管系 工業工程與管理館 130 115 15 土木系 125 15 110 土木工程館 機械系 110 99 11 機械工程館 電子系 132 120 12 電子工程館 電機系 145 15 電機工程館 130 建築系 圖科大樓9樓 124 108 16 65 資管系 58 圖科大樓8樓 時尚系 生創大樓8樓 45 29 16 62 52 休運系 10 生創大樓1樓 5 觀光系 33 28 人文大樓1樓 應外系 25 23 2 人文大樓6樓 金融系 34 25 9 人文大樓7樓 32 28 國企系 管理學院大樓1樓 4 企管系 管理學院大樓3樓 37 33 4 42 資工系 綜合大樓6樓 46 4 妝彩系 綜合大樓4樓 30 25 數位系 35 31 幼保大樓3樓 4 幼保系 24 23 幼保大樓1樓 南校區教學大樓4樓 43 餐飲系 37 6

劃設「無菸通學步道」拓展無菸環境,將校園外人行步道 劃定範圍列入禁菸規範之場所,建立學生菸害防制觀念, 由學校推展至社區,引導學生與社區民眾對自我健康的重視。





劃設校外無菸人行道與校內禁菸標示, 打造無菸校園











本校吸菸區標示圖更新

多多分正大學 National Chang Cheng University

工作辦理成果◆

特色或亮點

遭遇困難

總

結

舊版校園吸菸區標示圖,吸菸區相對位置不易瞭 解,

本次更新後,除本校教職員生外,校外廠商及遊客

更能清楚越本校吸菸區所在位置。









亂丟菸蒂地點調查1

图这分正大學 National Chang Cheng University

工作辦理成果

特色或亮點

遭遇困難

總結

◆ 校內亂丟菸蒂場所張貼警示圖

為瞭解本校容易造成菸蒂亂丟之場所,於暑假期間 實地調查,製作成地圖,並函知本校各行政及教學 單位,加強該場所巡視及稽查。





亂丟菸蒂地點調查2

多之分正大學 National Chang Cheng University

工作辦理成果・

特色或亮點

遭遇困難

總

結

於本校容易造成菸蒂亂丟之場所張貼警示圖,期望藉 由道德良心的提升,減少至該場所亂抽菸的現象;經 張貼兩個月後,多處場所已改善。

張貼前

張貼後





人型立牌暨菸害標語競賽

衛保組粉絲團按讚人數402人(佳作)

衛保組粉絲團按讚人數704人(第一名)





學生會會長暨各系系會會長選舉公報政見 -推廣菸害防制宣導



元培醫事科技大學

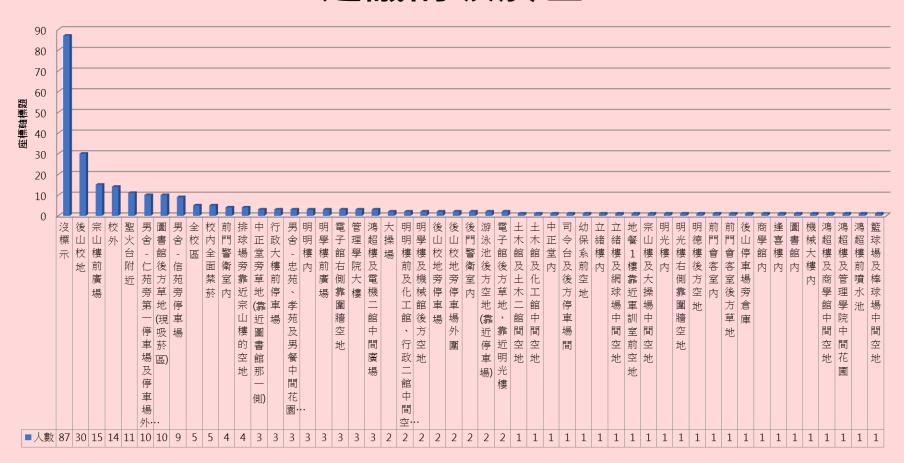
學生會會長、副會長 - 拍攝人形立牌 推廣菸害防制宣導



元培醫事科技大學

廢吸菸區公聽會

建議的吸菸區作為廢除區菸區公聽會的準備



菸害防制修法重點宣導



於本校學生必經之河西走廊及公布欄內,張貼菸害防制修法宣導海報及帆布,加強宣導菸害防制議題。









TANGE SE UNTO PERE

菸害防制倡議

於107年9月6、7日「新生入學輔導」始業典禮,辦理祈願儀式由祈願代表帶領全體新生祈願,宣示防制菸害決心。



我願意配合 遠離菸害 健康一生

正修科技大學新生入學輔導祈願程序

司儀:正修科技大學107學年度新生入學輔導祈願儀式

习儀:祈願代表請出列 (祈願代表出列

祈願代表:(面向同學) 起立 稍息 立正(祈願代表向後轉向見問

入) 司儀:見證人請就位(見證人面向同學)

祈願代表:舉右手(所有同學舉右手前方 45 度)

祈願代表:祈願(口令)

我誠心祈願

為營造自律、安全、優質的友善校園

落實多元、樂觀、進取的全人教育

我願意配合

紫錐花運動、防制校園霸 、遠離菸害 健康一生

行車遵守交通規則、正確配戴合格女工作

愛惜生命、正心修身、端正品行、維護校譽

成為存好心、說好話、做好事的三好達人

祈願人: OOO

見證人:學務長 林烈利中華民國107年9月 日

祈願代表:手放下(向見證人敬禮、禮畢,再向後轉) 司儀:禮成(祈願代表請入列,同學請坐下)

止於至善 UNTO PERFECTION

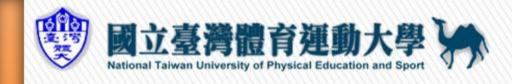
菸害防制倡議



107年9月6、7日新生入學輔導,衛保組及軍訓室均向日、夜間部全體師生宣導拒菸(含拒二手菸)反毒,友善校園新觀念。









107.09.10配合全校集會實施菸害防制及反毒宣導



戒菸教育融入國防通識課程



菸害防制倡議



本校一年級國防課程為必修(含五專),每位授課教官於授課時將菸害防制相關概念融入教學課程,讓同學了解菸害、遠離菸害,日、夜間部菸害防制宣導計41場,3394人次





止於至善 UNTO PERFECTION

菸害防制倡議



- 進修部召集校園志工巡邏隊並加取締:
 - 1. 不定點、不定時舉牌提醒同學不得於校園內吸菸。
 - 2. 針對有菸蒂、菸頭之地方加強巡邏並取締吸菸同學。













菸害防制倡議與傳播



AU無菸健康讚~愛校宣言

我要說(請勾選)

- ○我不在非吸菸區抽菸。
- ○我會鼓勵身邊抽菸的親友戒菸。
- ○我支持學校成爲無菸校園
- 當我遇到有人在非吸菸區抽菸,
- 我會勇敢勸告他。

真理健康世代 AU Health Direction





107/6/12愛校宣言

107/6/14原民期末大會

真理大學

菸害防制倡議與傳播













107/05/09就博會)107/6/6大手拉小手

校園遊行活動剪影



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。









107年度年輕族群場域菸害防制蹲點輔導成果報告

無菸台北海大 台北海大無菸







107年度年輕族群場域菸害防制蹲點輔導成果報告

無菸台北海大 台北海大無菸

2014年-英國一名男子吸電子菸時引發爆炸, 導致全身遍體鱗傷----電子菸的危害







其他特色亮點活動

於害志工巡查,每周不定期出勤,造成校 內討論。

巡查時全面執行錄影,錄影查獲吸菸事實 隨即依校規進行懲處,並依本校菸害防制 辦法一律送交金門縣衛生局處置,待觀察

成效。



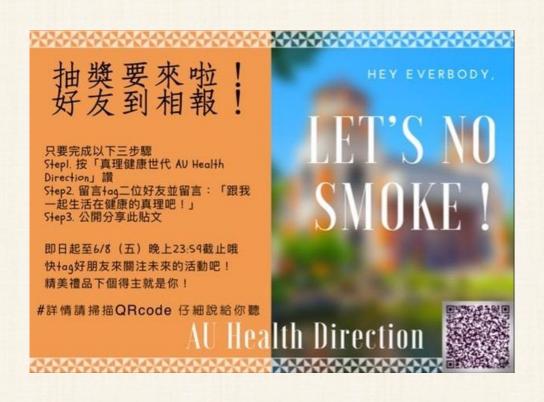


二、創造支持性環境 - 多元創意行銷

- •老師->學生 vs 同儕哈拉(年輕族群次文化)
- 善用學生創意
- 各類型媒體傳播,依學校特色自製宣導短片
- 校園簽署拒菸活動
- 運用新媒體、社交媒體,如四校聯合粉絲團,讓 資源成果共享,擴大接觸影響人數

成立菸害防制粉絲團-真理健康世代

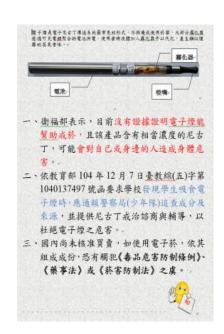
- <u>真理健康世代 AU</u> Health Direction



學務處設立菸害防制網頁 主動提供戒菸相關資訊與活動辦理情形







- · 校內FB網頁或戒菸班群組張貼戒菸活動訊息
- 特別是學生主動張貼衛生局至校園周邊稽查 無菸人行道違規吸菸情形與罰鍰。藉由吸菸 同學口耳相傳,以收嚇阻之效
- 讓不同立場學生可以針對校園菸害防制議題 有更多的參與,達到菸害防制的目的









社群網路分享倡議

弘光-衛生保健組粉絲團



弘光-衛生保健組建立粉絲專頁的用戶名稱

首頁

贴文

評論

影片

相片

医野食

計群

社團

活動

管理推廣活動





弘光-衛生保健組

由陳妙妙發佈 121・4分鐘・◎

#看不到聞不到 『三手菸』

大部分成年人都明白二手菸是會危害健康的,但是對不多。有大部分吸菸者會為了保障非吸菸者而開窗,味;或到戶外地方吸菸,或等自己身上的菸味消散後卻不知道菸草的有客物質已殘留在衣服上。

所謂「三手菸」(third-hand smoke),是指菸熄滅後者污染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物;包括氧化氫、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯、碳,甚至還包括具高度放射性的致癌物質針210等; 癌化合物。研究證實,在家吸菸,會造成有毒物質在的殘留,即使菸已經熄滅很久了,這些物質仍會在家上,如附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、像俱面,即使菸味散去,這些肉眼看不到的毒性微粒,依

環境中。即使開窗、開門、打開電風扇等,也都沒有辦法杜絕這些有 毒物質,一旦不小心經由接觸進入人體,會帶來可怕的致癌風險。 由於曝露於菸品煙霧並沒有安全程度可言,讓更多的吸菸家人…… 更多



m/bw mobile mi/?fb source=sidebar bookmark



弘光-衛生保健組分享了 1 條連結。

由 YouTube 發佈 [?] · 7月24日 · ❷



YOUTUBE.COM

【國光幫幫忙】 20150105 國光戒菸班,沒 有抽菸的日子

台灣綜藝 Taiwanese Shows :...



HUNGKUANG UNIVERGITY.



社群網路分享倡議

學生社團臉書





菸害



兩週發送一則,透過衛生股長群組轉各班群組



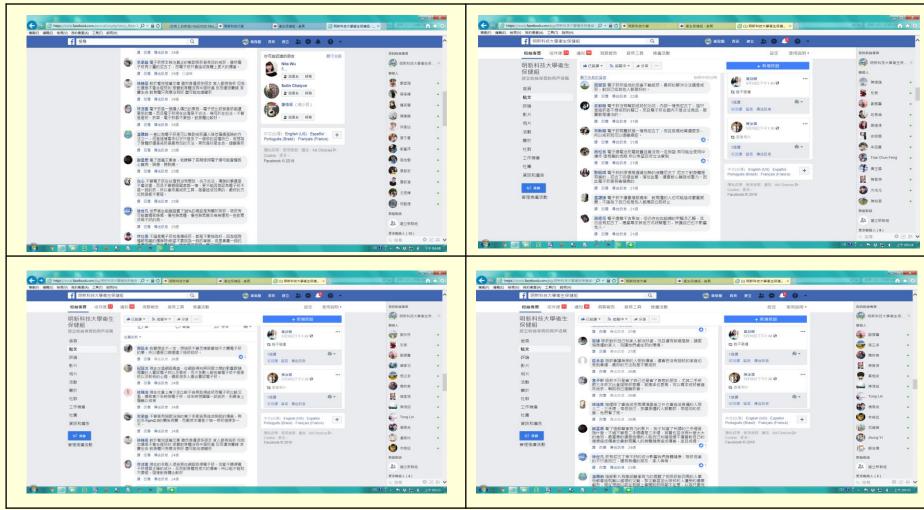




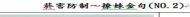
菸害議題







拒菸撩妹金句





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~操蛛金句(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. 27)



戒菸的决心,就如我 對妳的愛,永不消 班。

於害防制~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.6).



一天一包菸,少活好幾 年。

若是少了你,我度日如

擺脫菸癮,從這刻起。 你就是我戒不掉的瘾。

菸害防制~擦蛛金句(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。

校內社群媒體倡議



成立facebook臉書社團-正修菸害防制專區





校內社群媒體倡議



成立IG(Instagram)社群-csu_ban_smoking

IG以圖為主,將菸害防制相關訊息及觀念,簡單而迅速的傳播,滿足學生追求速得訊息需求,目前追蹤人數已達255人。









csu_ban_smoking ^{追殿中} ・ …

27 貼文 255 位追蹤者 0 追蹤中 FB社團搜尋:正修科大菸害防治專區 #衛生福利部國民健康署

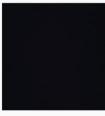
#衛生福利部國民健康署 #正修科技大學校安中心



2 回 日標記



【公告】 IG成員抽獎名單以 2018/11/06 23:59 前追蹤者為進





























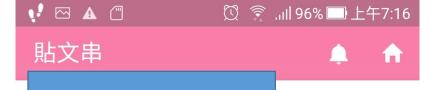




菸害防制 Q&A 香煙小知識 -歷史篇-

香煙小知識 -傳說篇-

上於主書



創造互動:



害防制宣導

東海大學





東海校安小劇場 🥶





東海大學校安中心關心您

LOVE A SAFETY

校安專線: 04-23509595

菸害防制宣導

-結合社工系實習課程

東海大學



菸害防制宣導

-總務處訂定辦法規範廠商

東海大學

東海大學往來廠商管理辦法

103年08月13日第8次行政會議通過

- 第一條 為建立本校與往來廠商之健全合作關係並有效管理廠商,特訂 定本辦法。
- 第二條 本辦法所稱往來廠商,指提供本校工程、財物、勞務之自然人、 法人、機關、團體。
- 第三條 本校往來廠商,必須填寫「東海大學匯款作業確認書」,內含廠商統一編號、廠商名稱、公司地址、公司電話、公司傳真、撥款帳號、存摺封面影本等,以建立往來廠商資料。 前項資料有任何異動時,往來廠商應以書面通知本校更正相關資料。
- 第四條 本校往來廠商、往來廠商聘僱之員工及其包商(以下簡稱施工 人員)車輛進出本校均應遵守「東海大學校區車輛管理辦法」 之相關規定。
- 第五條 本校往來廠商因承包本校長期性之採購案,應於施工前將所有施工人員之資料造冊(含照片)及填寫切結書送監工單位查核並副知交安組。查核後,監工單位即發給工作識別證,人員進出校園,任何時間,均應配掛識別證,工程完成時即應統一繳回註鎖,以便管理。
- 第六條 往來廠商使用工作識別證如有下列情事之一者,依本法第十六 條停權規定辦理,如涉及刑責送司法機關究辦。
 - 一、擅自塗改者。

求其遵守。

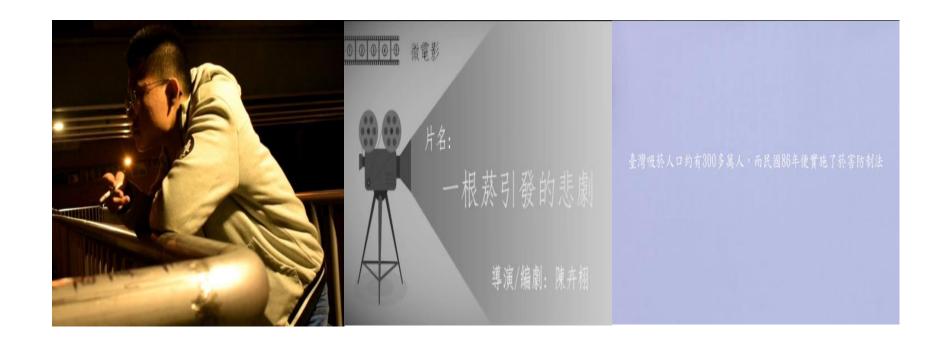
- 二、轉借他人使用者。
- 三、盜用他人識別證者。
- 四、捏造事實補發新證者。
- 五、遺失經申請補發新證後,再尋獲原證,而未將原繳回銷毀者。

關管理辦法等,其廠商負責人或主管有義務告知施工人員並要

第七條 往來廠商施工人員進入校園後,不得在校園內遊蕩,應立即進入施工區域,工區出入門戶應確實管制,嚴禁工作人員擅自離開,並禁止外人及本校師生隨意進出。 施工人員應遵守本校校園相關安全規範、「東海大學校園性侵害性騷擾或性霸凌處理或防治實施規定」及「菸害防治法」相

- 第八條 施工人員服裝,均應穿著整齊,不得有袒胸露背之情形發生, 嚴禁有不雅行為發生。違者除由交安組人員通知監工單位要求 施工廠商處理並以書面通知改善,情節重大者送警究辦。
- 第九條 校區內嚴禁聚眾賭博、抽菸、鬥毆或其他違法之情事發生,嚴 重者送警究辦。
- 第十條 往來廠商應確實遵守政府環境相關法令之規定,工區內工地現場應隨時保持清潔,禁止堆積產生臭味或有礙衛生之垃圾、污水、髒垢、碎屑等廢棄物;禁止燃燒廢棄垃圾、模板、建材,另果皮、紙屑、煙頭及各種廢棄物,應統一棄置垃圾桶或其他容器內,並每日清除。
- 第十一條 工區內工地旁若需設置臨時廁所時,應每日清掃,施工人員 不得任意隨地便溺,隨時保持環境清潔。
- 第十二條 工區內除值班人員外禁止施工人員在內過夜休息,夜間如需加班趕工,應事前向監工單位提出申請。
- 第十三條 工地每日收工前,各項施作包工負責人應確實檢查各項施作 工程安全無處後方可離開。
- 第十四條 工地主管人員對其所屬及其供應商,應確實督導依政府勞工 安全衛生法、營造安全衛生設施標準、消防及電氣安全等相 關法令規定施作,並實施自動檢查。
- 第十五條 大型特種工程車輛進出校園作業時,應盡量避開上課時段, 並遵循本校指定路線,利用週六、日或國定假日時施工。事 前應由監工單位向事務組提出車輛進出校園施工申請,副知 交安組,並在現場全程監督作業之安全。
- 第十六條 本校之往來廠商分為一般廠商、優良廠商、停權廠商三類, 分別規範如下:
 - 一、一般廠商須能提供完整基本資料,供應優質之貨品或服務,如期履約、售後服務確實等。
 - 二、優良廠商除符合前款要求外,須連續二學年內無申請單位提報不良紀錄且連續二學年滿意度調查平均分數達85分以上者,經本校單位提報優良廠商,經採購委員會議核定者屬之,由採購組公布於本校帳務暨請採購系統,每次核定之獎勵期限,自系統公布日起算,二年為限。本校各單位辦理採購,得優先考量優良廠商,主動邀請參與投標或比、議價,但仍須遵守本校採購辦法相關規定。

菸害防制微電影創作

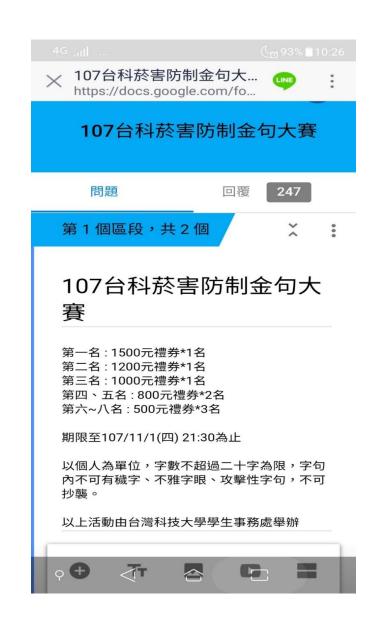


菸害防制金句比賽

- ▶<u>身旁有抽菸習慣的朋友嗎?</u> 為他們的戒菸大計一起來著想吧!
- ▶<u>曾有騎車騎到一半被菸燻的經驗嗎?</u> 為大家的騎車品質來想想辦法吧!
- ▶吸菸有害身體,也傷荷包,三手菸、 三手菸亦影響周遭的人,

現在台科有個菸害防制金句大賽, 等著發揮你的金頭腦,

也許您的金句,是成為菸友們戒菸 的出發點呢!





菸害防制金句海選大賽

快來選出你認為最佳菸害防制金句。 我們會從參加者抽出幸運兒,有超商禮卷 (1000元三名)唷!

一個人最多填寫一次表單。

學號/單位姓名*

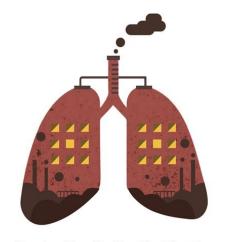
簡答文字



- 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 Cigaratte, 生命 Appreciatr
- 10. One cigarette a day, see doctor over and over again.
- 11. 一支二指間,三金四分燼,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.「圈圈菸菸圈圈,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



在 生 命 這 場 馬 拉 松 中 , 吸 菸 總 人 讓 你 快 於 別 人 。



深奧電廠都停電了,你,還在用肺發電?



吸菸找不到對象!西安校園「貼滿禁菸表情包」 網嚇:這不科學

原文網址: ETtoday大陸 | ETtoday新聞

雲 https://www.ettoday.net/news/20181204/1322187.htm#ixzz5ncPTiVXB





看到別人的進步!



菸害防制活動成果

107年菸害防制-海報設計比賽

網路票選,得獎作品: (第一名)



(第二名)





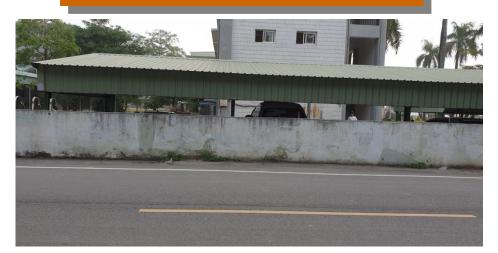
校 人文關懷

專業前瞻

國際視野

Min-Hwei Junior College of Health Care Management

特色亮點









快閃海報展 每月一次,維持一週展示校內四棟大樓





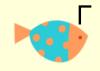








一日菸捐



於害健康捐-你健康他受惠」活動辦法

- 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?

你知道即使每天只吸1支菸,罹患心血管疾病機率仍會比不吸菸的 人增加近5成嗎?

如果每天省下一包菸費,可以讓弱勢族群飽餐一頓。

- 活動對象:邀請想戒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

明新科技大學107年成果報告

進班宣導

藉由講座、體驗、闖關活動進班菸害宣導





107年度「年輕族群場域菸害防制工作」簡報



→大三體檢CO檢測及衛教 Co檢測18人 衛教286人

小運會-一氧化碳吹氣 檢測暨有獎徵答→ Co檢測16人有獎徵答104



107年度「年輕族群場域菸害防制工作」簡報







醫工保健週

菸害含電子煙防治教育宣導活動

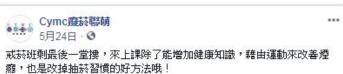
Co檢測及調查吸菸行為73人

協辦單位:醫工系學會



107年度「年輕族群場域菸害防制工作」簡報

「CYMC廢菸聯萌」FB





積木體由數塊積木堆疊而成,當一塊一塊的被抽走,最後將會倒塌,我 們的身體也一樣,每抽一根煙,會讓我們的身體慢慢受到傷害,所以我 們要好好對待自己的健康!





Cymc魔装職前

協辦單位:春暉社

留言

心讚



信、望、爱

お分享

康輔社反菸課程,並辦理小型菸害辯論比賽







國立臺灣體育運動大學 National Taiwan University of Physical Education and Sport



107.09.29 舉辦

















國立臺灣體育運動大學 National Taiwan University of Physical Education and Sport



107.10.06 舉辦「高低空體驗探索教育」 之拒菸反毒活動。



















國立臺灣體育運動大學

*



107.10.25 辦理「菸煙一熄-打擊菸害」志工培訓活動

「校園菸害防制」 Q.&A





















國立臺灣體育運動大學

107.07.30~08.03 暑假另前往教育優先區小學(屏東縣永港國小)辦理營隊活動,宣導拒菸、反毒、關懷愛滋,另結合運動、衛生保健、性別平等、各項運動技能,以期豐富

孩子的生活及充實學習內涵。









菸害防制健走活動1

工作辦理成果◀

特色或亮點

遭遇困難

結

總

◆ 配合校慶辦理菸害防制健走

二手菸對身體的危害不亞於吸菸者,但許多人並不 瞭解,藉此次活動讓大家知道其危害並體驗到健康 體能的重要性,期望教職員生能養成規律運動的習 慣,活動當日共202人參與。

健走出發



網路新聞

中正大學創校, 邁入第29年驛! 因應明年承辦全國大專

色、在地風土民情。」此外,學務處衛生仔護組配合校慶,亦辦理菸害防制健走活動,





菸害防制健走活動2



工作辦理成果◀

特色或亮點

遭遇困難

總 結

◆ 菸害防制闖關活動

於菸害防制健走活動中,設置闖關站,藉由回答菸害相關問題,加強宣導二手菸危害、電子煙危害及校園吸菸區位置,期望能讓本校教職員生避免二手菸的影響。

健走闖關站



闖關問題







菸害防制倡議與傳播 佐證資料



國立體育大學菸害系列活動

















校園特色與亮點

1、與飛盤社結合舉辦校內拒菸九宮格擲準賽





黎明技術學院



校園特色

2、舉辦拒菸、拒吸 二手菸宣導校園路跑 活動





反菸反毒排球比賽





- 場地:學生活動中心前大草原、體育館前
- 參加者:三場共1027人參加。
- 主辦單位:結合軍訓室、生輔組舉辦健康闖關活動, 布置健康主題關卡及拒絕菸害主題布條,增進視覺文 宣;闖關前集結學生宣誓反菸反毒健康宣言,設計電 子煙常識闖關題目,闖關成功者可獲橘子獎摸彩。



成年禮活動 - 17公里海岸線

107/4/14

09:00-15:00

本校師生





元培醫事科技大學

各類運動活動之主軸為菸害防制..... 運動對吸菸者的影響

- 1996-2008年,針對434,190名在台灣健康管理機構接受體檢的人,依運動量分為不運動、低度運動(每天15分鐘)以及經常運動(每天30分鐘),分析其與吸菸行為之關係:
 - 經常運動的吸菸者(至少從事中強度運動)的戒菸率比不運動的吸菸者要高55%。
 - 經常運動的戒菸者再次吸菸的復發率比不運動的要低43%。
 - 經常運動的吸菸者平均壽命增加3.7年,全死因死亡率下降了23%,與不運動的戒菸者相同。
 - 經常運動的戒菸者平均壽命增加5.6年,全死因死亡率下降了43%,幾乎與不吸菸者相同。

資料來源: 國民健康署委託中華民國家庭醫學醫學會辦理戒菸醫師訓練之資料

戒菸與運動:媒體露出-1

台灣研究證實 運動有助戒菸



作者NewTalk 新頭殼 | 新頭殼 - 2012年4月20日下午5:17



新頭殼newtalk 2012.04.20 柯县安/綜合報導

經常運動,對維護身體機能與保持健康有相當大的功效。不過最新研究調查發現,運動對 於吸菸者戒菸有相當大的幫助。此外,運動對於防止戒菸成功者菸癮復發,以及延長吸菸 者的壽命,都有顯著關係。

該研究由中國醫藥大學講座教授溫啟邦教授於杜拜舉行的世界心臟學會發表,研究調查 1996至2008年間,超過40萬名於台灣健康管理機構接受體檢的對象。結果顯示,經常運動的吸菸者與不運動者相比,戒菸成功率高55%,經常運動的戒菸者復發率也比不運動者 還低43%。

除此之外,吸菸者也會因運動而延長壽命,有運動的吸菸者平均壽命可增加3.7年,死亡率下降23%,無論在平均壽命或死亡率皆近似於不吸菸者。

溫啟邦不僅發現運動與吸菸者兩者間的關聯性,也發現運動可降低高血壓患者死於心血管 疾病的風險,經常運動者的血壓,較不運動者約可降低40至50mmHgm。

研究: 戒菸者常運動平均可增5.6年壽命

【華人健康網 記者張世傑 / 台北報導】 2012年4月20日 20:33

為期4天的「世界心臟病大會」20日在杜拜圓滿落幕。國家衛生研究院溫啟邦教授以「運動可以大幅降低罹患心血管疾病風險,以及可以幫助吸菸者戒菸」研究論文;證 實戒菸者經常運動平均均壽命可增加了5.6年,同時,運動可降低高血壓患者死於心血 管疾病的風險,深受與會熱烈討論與支持。



該項前瞻性的研究調查了434,190名台灣人,為期12年。根據他們的運動量分為不運動的、低度運動的(每天15分鐘)以及經常運動的(每天30分鐘)。

資料來源: 國民健康署委託中華民國家庭醫學醫學會辦理戒菸醫師訓練之資料

戒菸與運動:媒體露出-2

動有助尿菸 經常運動的戒菸率比不運動者高55% 復發率則低43%壽命也延長3.7年 記者關嘉慶/台北報導 想戒菸成功嗎?趕緊養成運動習 事至少中強度的運動,戒菸率比不 價;根據研究發現,運動會幫助戒 運動的吸菸者高55%;經常運動的戒

菸,還可防止戒菸成功者復發。

功者復發研究結果:該項研究調查 壽命增加3.7年,且全死因死亡率下 1996年至2008年間,434190名在台 灣健康管理機構接受體檢的人。



降23%,與運動不足的戒菸者相同, 5.6年,且全死因死亡率下降43%,

血管疾病死亡率。

資料來源: 國民健康署 委託中華民國家庭醫學醫學會 辦理戒菸醫師訓練之資料

國家衛生研究院:日健走 15 分鐘 延壽 3 年

自由電子報 2014-08-18 13:17



國衛院衛生政策論壇召集人吳成文(右起)、國民健康 署署長邱淑媞、心臟基金會董事長呂鴻基、國衛院名 譽研究員溫啟邦、希望基金會董事長紀政,宣布成立 「台灣醫事人員促進健康聯盟」,希望醫療人員提醒民 眾每天運動 15 分鐘。(記者邱官君攝)

[記者邱官君/台址報導]目前世界衛生組織與世界各國最常見的運動建議是每週5天、每天30分 鐘運動,但忙碌的現代人多半一想到每天運動半小時就卻步。國家衛生研究院今公布新版運動指 引,建議 20 歲以上成人每天健走 15 分鐘,可延壽 3 年,若改成跑步只要一半時間即可。

每天運動15分鐘,就能多活3年











PDF下載 列印 轉寄 字體 雅 中 大







文章出處: 康健雜誌158期 2012.01.01 作者: 張靜琴 蘭片來源: 周書羽

自古人類就在尋找長生不老的仙丹,台灣一項大型研究發現。原來運動就是延年益壽最好 的「藥」。

運動介入戒菸服務-青少年

 2006-2009年調查14-19歲且吸菸的青少年,研究顯示,運動會提 升青少年戒菸成功率。

TABLE 4 Quit Rates

BI: Brief Intervention; N-O-T: Not on Tobacco; FIT: physical activity module

					n (%)				
	BI			N-0-T			N-0-T+FIT		
	Female $(N = 32)$	Male (N = 31)	AII (N = 63)	Female $(N = 52)$	Male (N = 38)	AII (N = 90)	Female $(N = 42)$	Male (N = 38)	AII (N = 80)
3 mo after baseline ^a									
Self-classified	0 (0)	3 (9.68)	3 (4.76)	9 (17.31)	6 (15.79)	15 (16.67)	5 (11.90)	10 (26.32)	15 (18.75)
Imputed	4 (12.50)	5 (16.13)	9 (14.29)	13 (25.00)	11 (28.94)	24 (26.67)	12 (28.57)	20 (52.63)	32 (40.00)
≥7 d	0 (0)	3 (9.68)	3 (4.76)	7 (13.46)	3 (7.89)	10 (11.11)	2 (4.76)	9 (23.68)	11 (13.75)
Imputed	3 (9.38)	5 (16.13)	8 (12.70)	11 (21.15)	7 (18.42)	18 (20.00)	8 (19.05)	19 (50.00)	27 (33.75)
6 mo after baseline, self-classified ^b	4 (12.50)	6 (19.35)	10 (15.87)	12 (23.08)	7 (18.42)	19 (21.11)	11 (26.19)	14 (36.84)	25 (31.25)

a Intent to treat, with CO validation.

資料來源:國民健康署委託中華民國家庭醫學醫學會辦理戒菸醫師訓練之資料

b Intent to treat.

資料來源: Pediatrics Volume 128, Number 4, October 2011. Kimberly Horn, et al. Effects of physical activity on teen smoking cessation.

運動介入戒菸服務-中年人

分別於1981-1983年及1991-1994年調查50-60歲中年人,研究顯示,中度以上運動或規律運動會減少肺功能降低的風險。

TABLE 2. AVERAGE ANNUAL CHANGE IN FEV₁ (ML/YR*) IN THE LOW PHYSICAL ACTIVITY GROUP, AND ADDITIONAL RELATIVE CHANGE[†] (95% CI) IN THE MODERATE AND HIGH PHYSICAL ACTIVITY GROUPS, ACCORDING TO SMOKING EXPOSURE (LINEAR REGRESSION MODEL[‡])

		All Subjects $(n = 6,619)^{\S}$		Never-Smokers $(n = 1,572)^{\S}$		Former Smokers (n =	1,393)§	Active Smokers $(n = 3,654)^{\S}$	
	n§	Coefficient (95% CI)	P Value	Coefficient (95% CI)	P Value	Coefficient (95% CI)	P Value	Coefficient (95% CI)	P Value
Physical activity									
Low (reference)	1,035	-17.9		-5.4		-9.9		-20.3	
Moderate	2,418	1.6 (-1.1 to 4.3)	0.237	0.3 (-4.7 to 5.3)	0.899	-2.0 (-8.7 to 4.6)	0.550	2.6 (-1.0 to 6.2)	0.159
High	3,166	3.0 (0.4 to 5.6)	0.026	0.0 (-5.0 to 5.1)	0.988	-1.4 (-7.8 to 5.1)	0.672	4.8 (1.3 to 8.3)	0.008
P for linear trend			0.021		0.960		0.852		0.006

Definition of abbreviation: 95% CI = 95% confidence interval.

資料來源: 國民健康署委託中華民國家庭醫學醫學會辦理戒菸醫師訓練之資料

^{*} Adjusted mean values based on the linear regression equations. Negative values represent decline.

[†] Coefficient (and 95% CI) from the linear regression model. Positive values mean yearly gain in milliliters compared with the low physical activity group.

[‡] Multivariate models adjusted for sex, age, education, body mass index, weight change during follow-up, ischemic heart disease, dyspnea, sputum, smoking status, smoking duration, alcohol consumption, and FEV₁ at baseline. The complete model (with all covariates) in all subjects is included in the online supplement (see Table E1). The model for active smokers is additionally adjusted for tobacco consumption during follow-up (pack-years).

[§] Numbers do not add to the total number of subjects due to missing values in some of the variables included in the multivariate models.



- •運動可以產生正面能量
- •運動可以降低壓力
- 運動可以降低菸癮
- •運動可以降低戒斷症狀
- 運動可以降低戒菸後的體重增加
- 運動可以減少以前吸菸累積的危害

資料來源: 國民健康署委託中華民國家庭醫學醫學會 辦理戒菸醫師訓練之資料,汪忠川醫師主筆整理

三、強化社區行動力

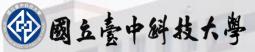
- 學校為社區的一環, 共存共榮
- 與社區結合辦理活動,如辦理無菸友善社區行動,與校園 鄰近房東、商家簽署加入無菸推廣,推動無菸社區
- 邀請商家座談並簽署無菸協定,請附近學生聚集商家共同加入無菸商家聯盟,於附近商圈發送禁菸標誌,共同辦理記者會
- •關懷鄰近(偏遠)國中國小菸害防制,展開大手牽小手愛心活動,形成雙向學習
- 結合社區醫療院所、衛生局所提供各項戒菸服務

結合校園安全巡查,實施菸害查緝

● 國立臺中斜枝大學

- 結合校安中心執行安全巡查勤務時, 針對校園死角及經常發現菸害廢棄物 區域加強查察
- 執行查緝324次(107-迄今)
- 發現菸害物品45次、勸阻吸菸7人(工人1、校外人士6)、勸離24人(中商大樓人行道禁菸區),並針對2名學生開出「校內違規吸菸人員告發單」





國立臺中科技大學無菸商家募集

緣起: 自106年執行之「食衣育樂圈保護」活動

目標: 107年再邀集20家商家

成果:現已完成再邀集(一中商圈)商家49家

效益:有利校園周邊「無菸環境」版圖擴大,避免

年輕學子面對菸品的誘惑,並降低學生吸菸率及二

手菸暴露率

春暉社團主導辦理之倡議宣導



宣導無菸商家活動

春暉社同學,至旗津商家宣導拒菸無菸運動,勸導商家勿提供菸品及呼籲店內全面禁菸,共計32間商家配合此項活動,全面禁菸。







春暉社團主導辦理之倡議宣導



淨灘活動

春暉社同學,至旗津海灘宣導拒菸無菸運動,並進行淨灘活動,體驗一堂深刻的教育課程。





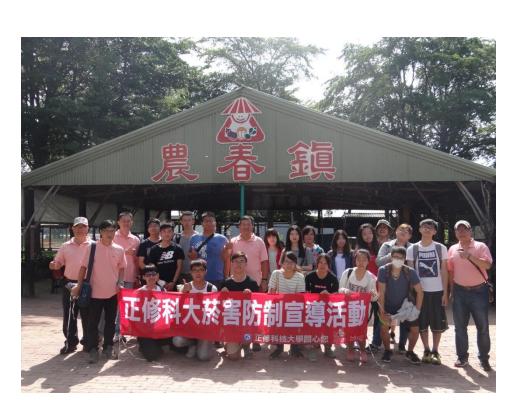


春暉社團主導辦理之倡議宣導



宣導菸害防制觀念-農場活動

春暉社同學,至「農春鎮」農場辦理菸害防制宣導 體驗活動,了解生命價值拒絕菸害。











結合軍訓室

◆強化社區行動—

校外賃居生三合一(安全、拒菸、拒毒)宣導

辦理成效:共8場次,參與人數共350人。





HUNGKUANG UNIVERGITY.



結合校內、外資源共同倡議

結合住宿組及學生社團

◆強化社區行動—

社區賃居學生聯歡晚會暨菸害防制宣導活動

辦理成效:參與人數共682人。





HUNGKUANG UNIVERGITY.



結合校內、外資源共同倡議

結合校內、外幼兒園

◆ 與弘光附設幼兒園合作辦理無菸家庭宣教

拒菸大使宣導菸害防制,藉由幼兒的宣教,進而影響父母,及 其家庭成員開始拒菸、反菸,成為無菸家庭。





「拒菸大使宣導菸害防制」

介紹生活中常見的禁菸符號

HUNGKUANG UNIVERSITY.

戒菸勇士募集活動(2018高雄捷運公益路跑)













四、發展個人技能

- 運用各種教育資源進行技能培養。如:社團活動、 辯論會、公聽會、攝影、繪畫、競技、演講(到中小 學教學)
- 將菸害防制內容融入常規課程教學
- 戒菸班、戒菸小天使志工訓練

課程融入教學1

生物化學

5/29

日四技醫技系2-1 洪志宏 老師



餐旅英文

6/5

日四技餐管1-1

林玫玲 老師



工業與環境毒物學

6/13

日四技環衛系1-1

陳文欽 老師



元培醫事科技大學

課程融入教學2

自然科技-生活中的化學

6/12

進四技餐管1-1日 方茂青 老師



環境與歷史

6/14

全校性通識課程

宋惠中 老師



醫學影像實務

6/20

日四技醫放1-1

蕭文田 老師



元培醫事科技大學

戒菸班、戒菸小天使志工訓練

戒菸班

5/9、5/10、5/16、5/17 12:00-13:00 / N303 護理系 汪惠芬 / 趙櫻花



戒菸小天使 志工訓練

9/17、9/19

12:00-13:00 / K206

新竹國泰醫院 梁夢倫講師



戒菸班

9/25、10/2

12:00-13:00/N202

新竹國泰醫院 梁夢倫講師



元培醫事科技大學



菸害防制倡議活動紀錄表

活動名稱菸害防制教育、菸害影片拍攝手法與技巧應用

活動時間 107.05.30

活動地點 健康中心諮詢室

參與人數 20人

207

活動紀錄與照片





活動成效

辦理反菸影片徵選「那些年,菸沒告訴我們的事」,共10支影片參加徵選,另辦理菸害防制及拍攝手法教學,由身健李宗儒主任、通識中心鍾怡慧老師針對反菸影片之參賽成員講評,共計20人參加。

LOGO設計教學

9/27 15:00-16:00 K109 玄奘大學 大傳系 邱夢偉 講師





玄奘大學

香山國小菸害防制宣導

上課情形





活動花絮









元培醫事科技大學

新北市立中和國小拒菸宣導



金門縣中正國小拒菸宣導





藥物濫用宣導(含菸害防治)-三芝國小107.05.02

- 参加人數20人。









THE THE

春暉志工社學生

至高雄市10所國小實施菸毒防制宣教



南成國小



介紹吸菸的壞處



介紹吸菸的壞處



大華國小



魔術師表演並宣導

止於至善 UNTO PERFECTION



結合校內、外資源共同倡議

結合學生社團 與鄰近國小

◆強化社區行動—鄰近國小拒菸、反毒宣導活動

辦理成效:共3場次,96位小學生參與。



社團/志工隊 暑期宣導 十校聯合&公衛服務隊



前往桃園的山區--復興區







服務對象的活動效益(KAP前、後測比較)

認知

以電子菸的危害最具成效(提升 率高達8.4%)

自我效能

對於拒菸檳的態度上會有更加堅定的把握。

態度

對於親友贈與菸和檳榔,多數學 生認為自己會更堅定拒絕。

我們的感動













我們的感動,來自於介壽國中的小孩

- ▶ 除了好玩、大哥哥姐姐辛苦了、了解菸的壞處外........
- 今天讓我知道了菸中的成癮成分。
- → 今天的課程讓我學到很多,有關檳榔的事情,我現在跟以後都不 觸碰到這些東西。
- ▶ 謝謝你們從新竹來到這個山上,還準備這麼好玩、有趣的課程。
- ▶ 讓我們更了解事情的真相。一年花在菸、酒、檳榔就花17億。

我們的感動,來自於明新科大的小孩

- 對於明新科技大學的學生,因為付出,所以被迫要知道 各項菸害的知識及菸害防制的活動設計學習。
- ▶ 因為這次的活動,看見需求,也激發偏鄉服務的熱忱。
- → 透過服務過程的反思及各面向的學習,促成大學生公民 社會責任。

五、重新定位健康服務

- •辨識吸菸行為:
 - 藉由問卷、施行CO檢測和新生健檢等途徑,建立吸菸學生名單
- 戒菸:
 - 專業資源-結合衛生局所、醫療院所作進行戒菸輔導
 - 辦理相關講座
 - 戒菸過程相互支持與激勵氛圍,提升戒菸意願,為深度推廣菸害 防制的服務之一

其實「吸菸」是一個可以根治的問題

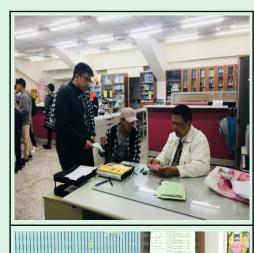
■戒菸20分鐘就有效益

- □ 戒菸20分鐘,心跳及血壓恢復正常
- 戒菸8小時,血液尼古丁和一氧化 碳濃度減半
- 戒菸24小時,一氧化碳排除,肺部 開始清除痰液及菸品殘渣
- □ 戒菸48小時,體內無尼古丁,味覺 和嗅覺改善,肺功能改善
- □ 戒菸2-12週,血液循環大幅改善
- □ 戒菸3-9個月,減少咳嗽、哮喘等呼吸問題,肺功能增加10%

■長期效益更佳

- □戒菸1年,罹患冠狀動脈心 臟病機率減少一半
- □戒菸5年,中風機率甚至可 降低至與不吸菸者一樣
- □戒菸10年,死於肺癌的風 險降低一半
- □戒菸15年,得心臟病的風 險降至與一般非吸菸者相 同

- ★ 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。











校本部SOP處理

查獲校內吸菸學生→接受菸害防制影片講習(<u>影片連結</u>) (10日內)→填寫回饋單→提供轉介服務

國立臺中科技大學 107 學年度違規吸菸人員告發單

日期		違規	,人员		違規地點
107年	班 級	學號	姓名	電話	
月					
H					

- 告 一、菸害防制法第16條規定。
- 發 二、本校菸害防制實施要點第9條規定。
- 依 三、本校學生獎懲辦法第10條第8點規定。
- 四、本校為「無菸校園-全面禁菸」環境。
- 處理 請於違規日起 10 日內(不含假日),親持本單至學務處衛生保健組完成違規
- 方式 講習,逾時未到者,選依學生獎懲辦法辦理(小過1或2次處分)。

承辦人

備 註 依據本校菸客防制實施要點第9條規定,全校教職員工生對於在校園內吸菸者,皆有協助糾舉之義務。

登記人

批示



知道為什麼你們要來看影片嗎

國立臺中科技大學

校內違規吸菸-菸害防制講習活動回饋單

研報

AH-KO

連絡電話:

一、今天是107年十月19日,我看了一系列抽菸對我危害的影片

一、看完影片後,我相跟自己说......

夕神禮,有樣急可以減或強戒。

- 、表示影片体,中期音… (味打包

内 * 的为每些的图、中国的不由在的图点的数

- THE SECOND PRODUCTION OF THE PERSON OF
- D 的东坡企业研究管域组织
- □ 我已了解緊近風掠右側此或茲服務之際接腔部

中科大衛保紹糖心您

資源盤點



明新科技大學107年成果報告



提供戒菸諮詢服務、辦理戒菸班、提供戒菸資訊轉介等

活動名稱	「脫癮而出、你是我的小清新」新戒菸支持團體
活動時間	107. 10. 24
活動地點	澎科大健康中心諮詢室
參與人數	19人

活動記錄與照片





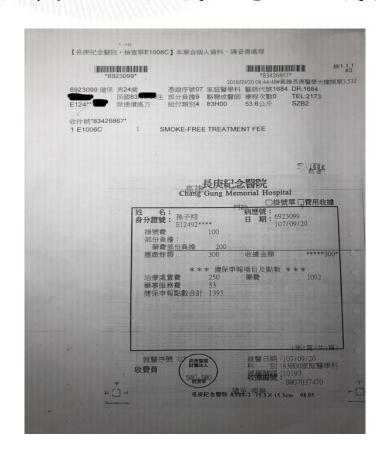
活動成效

共計支持團運作跨學期,預計聚會3次,已設立LINE群組,不定期分享戒菸訊息、問候及新知,並於下課期間送上蔬菜棒或小卡關懷。

吸菸同學轉介戒菸門診



轉介吸菸同學至校外醫院(長庚菸醫院)、診所(文德診所)戒菸門診,加強戒菸意願及成功率,幫助有效戒菸





善用校內外資源辦理戒菸班



107年5/7-5/25、11/6-10/23與高雄榮總戒菸團隊,合作開辦正修健康戒菸班,協助吸菸同學戒菸。







戒菸團體



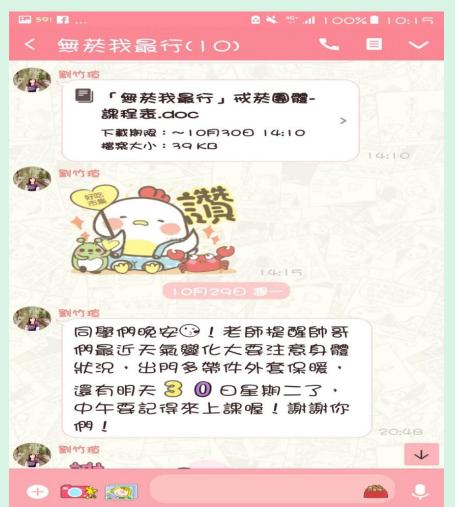






明新科技大學107年成果報告





特色亮點(電話關懷)

❖從一通一通的電話中,傳遞了對同學的關心,過程中肯定自己是在帮助同學,帮助他們了解抽菸的害處,進一步鼓勵他們戒菸,內心無比開心。







⑧ 南華大學

树木 提神、的、把妹、讓人遊離 交朋友、讓紀葵

震亂

交酒的朋友

治横线, 德body

讓人遠離

意義 自己跟周遭的人的脚的 black

好處 康虚 1 早點投胎 人易中国 2、增加税收 2、失去,性 3. 減肥 功能 4、尼訂安產構緒 3、脂兒

1. 7孕 4.骨骼

疏泉

吸菸好處

小疏压

2.减肥

塘

2.身理状態下降

1. 女性經期不順

金銭損失

3. 喉癌

4. 口腔臭

5. 心血管疾病

6. 心液供養能力下降

106-107學年度戒菸成功

教職 員

型旗儿域壓

2、装帥

壞處! 、肺癌

2. 顧人犯

1、促進市場金蘇流動

1.舒壓

1、焕金

2. 傷身

戒菸班同學體驗教育-公益農場



藉由本校公益農場,以體驗教育方式,提供有意義的休閒活動,了解生命與健康價值,加強宣導菸害防制觀









菸害防制倡議活動-暑期運動體驗營活動





菸害防制倡議活動-戒菸美學健康計劃







研究結論

- 1. 以配對樣本t檢定 (paired t-test) 進行 <u>吸菸前後</u> 心率變異性各指標比較 , 吸菸後之總功率、低頻功率、高頻功率均顯著下降 (p<0.05) , 意即代表整體自主神經功能、副交感神經功能活性之下降;低頻標準化 LF% 提高,代表交感神經功能活性的增加,但未達統計學上之顯著意義 (p>0.05)。
- 2. 以受試者之尼古丁依賴程度、BMI、血壓分別進行分組比較,發現尼古丁依賴程度低,或BMI低,或血壓高之組別,吸菸前後心率變異性各指標差值之絕對值較大,意即該組別吸菸後之受影響程度較高。
- 3. 以Pearson相關性檢定,心率變異性各指標前測基礎值與尼古丁依賴程度、BMI、血壓之間均無相關;但心率差值與尼古丁依賴程度呈中度負相關,意即尼古丁依賴程度越低,心率提高越多,總功率差值與尼古丁依賴程度及BMI,均呈中度正相關,意即尼古丁依賴程度或BMI越低,總功率降低越多。



多元策略辦理工作項目

- 瞭解校園內學生及教職員工之吸菸狀況
- 菸害防制倡議與傳播
- 結合與善用校內外戒菸資源,辦理戒菸班或轉介戒菸門診
- 落實無菸校園或減少吸菸區設置
- --建議與校內原住民族學生資源中心合作,鼓勵原民青年 利用假期返鄉結合部落文化,推廣無菸、減檳、節酒之觀念

促進健康 Promotion. 預防疾病 Prevention. 安全防護 Protection. 共同參與 Participation. 夥伴合作 Partner/hip!



資料供參考

- https://www.ettoday.net/news/20181204/1322187.htm 大陸西安交通工程學院禁菸標語表情包
- https://youtu.be/IEHPjgh4JuQ 戒菸有多麼困難
- https://youtu.be/iq2aPLmuDhI 什麼?「戒菸」就可以買到一棟房子!(蔡阿嘎X菸害防制)
- https://youtu.be/UWgEpM5c8fM 韓國反菸影片