



青春再出發——國中戒菸團體活動手冊



珍愛生命·傳播健康



行政院衛生署國民健康局 編印

GPN: 1009200104
定價：新臺幣5.20元

行政院衛生署國民健康局編印 九十九年一月



教育部



行政院衛生署國民健康局 編印

中華民國學校衛生學會·青少年戒菸教育研究小組 執行策劃

中華民國九十九年一月



青春再出發

國中戒菸團體活動手冊

序

不論是自己吸菸或是長期暴露於二手菸，均會明顯增加罹患癌症或其他致死性疾病的風險；近年因吸菸而引起之癌症及慢性病，死亡率正逐年增加，約佔年度死亡總人數的18%；吸菸除對身體健康造成損害，相關醫療支出也對健保財務造成沉重負擔。由最近三年的成年人吸菸率調查發現，國內男性吸菸率為39.9%、39.5%、39.0%，女性則為4.8%、4.1%、5.1%，成人男性之吸菸率雖有下降但已趨緩。93年國中學生吸菸率為6.6%，95年則升高為7.5%；94年高中職學生之吸菸率為15.2%，96年微幅降為14.8%，顯示青少年吸菸率有逐年齡上升趨勢。因此，如何防止青少年朋友們吸菸，實為目前應重視的重要課題。

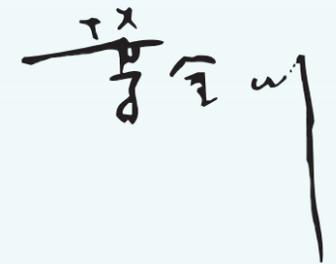
為維護國人的健康，經10年漫長的努力，菸害防制法修正案終於經立法院三讀通過，而於96年7月11日公告，並自98年1月11日起實施，修正後之該法明文規定未滿18歲者不得吸菸，違反者應接受戒菸教育，無故不接受戒菸教育者，其父母或監護人將被處以2,000元至10,000元的罰鍰；另亦規定高中職以下之學校全面禁菸。為加強菸害之防制，教育部亦已從98學年度開始，推動全國3,867所高中職以下之學校，全面成為健康促進學校，要求各級學校落實學校衛生法及菸害防制法的相關規定，並且將菸害教育及戒菸教育納入日常課程，期望透過教職員工、家長與社區的力量，讓青少年能夠在無菸的環境中生活與學習。

推動預防吸菸、協助戒菸及減少二手菸之危害，是防制校園菸害的目標。為了讓青少年認識菸品對健康的危害，並且落實菸害防制法之戒菸教育，行政院衛生署特別委託中華民國學校衛生教育學會，透過國內外文獻之收集、需求

之評估、教材之設計與研發，同時進行試教並酌加修正後，編製本套適合於國中與高中職學生的戒菸教育手冊。這本手冊包括國中學生、高中職學生的學員手冊，以及教師或指導人員的輔導手冊，並針對實務上的需求，規劃不同教育課程模組與個別的輔導方式，不但內容豐富，而且極為實用。

本手冊的完成，先要感謝許多位參與編輯製作的老師們，犧牲三個寒暑假，歷經長期的努力，才讓手冊脫稿付梓。也要感謝參與試教六所學校的教師與同學，當然，教育部同仁的鼎力支持，更是此事背後最有力的推手，也期望各學校未來能夠善加應用，本手冊來協助青少年朋友們遠離菸害，營造無菸校園環境。

衛生署 署長



教育部 部長



計畫主持人序

近年來我國青少年吸菸人數居高不下，青少年吸菸戕害身心健康至鉅，除了導致呼吸短促、肺功能降低、及降低年輕人的體能表現與耐力外，也會增加罹患肺癌的危險。青少年若早年吸菸，更易於成年時期養成吸菸習慣，成為重度吸菸者，長年累積下來的危害更甚，益發顯示青少年吸菸的問題值得大家重視。

國內外相關研究指出，大部分有吸菸的青少年都想戒除菸癮，而且也曾嘗試戒菸，但成功機率不高，探究青少年戒菸率低的原因，主要是因為缺乏相關的能力與資源。國內過去所研發的戒菸教育教材，多以成人為主要對象，青少年戒菸教育相關教材仍相當缺乏。本研究小組接受行政院衛生署國民健康局的委託，進行「青少年戒菸教育實施之先驅計畫案」，發展適合國內青少年的戒菸教育相關教材，希望能提供學校及衛生局針對未滿十八歲的吸菸學生施以戒菸教育，協助學生瞭解吸菸危害，培養吸菸學生產生戒菸意圖與動機，並提昇吸菸學生戒菸自我效能，進而達到戒菸的成效。

本研究小組研發「元氣青春」青少年戒菸教育叢書六冊，包括戒菸團體活動手冊（國中版、高中職版）、戒菸團體學員手冊（國中版、高中職版）、青少年戒菸個別輔導手冊、及青少年戒菸教育實務暨資源手冊。本叢書的完成，集結相當多人的努力與智慧，主要來自國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系、臺北醫學大學護理學系、私立輔仁大學公共衛生學系、私立育達商業技術學院、以及多位國中及高中職學校的老師，並有多位戒菸教育的學者專家提供寶貴建議，期望能夠藉由本套叢書的印行，提供中等學校教師與衛生工作人員在推動青少年戒菸教育時的參考。

本套叢書提供許多戒菸團體的教學活動，可讓中等學校教師及衛生工作人員針對吸菸青少年進行小團體教學活動，並設計針對個別學生的戒菸輔導流程，以利教師進行一對一的個別輔導工作；另外也提供了學校推動戒菸教育計畫時可參考的實務流程，並提供豐富的戒菸相關資訊，讓戒菸教育實施者能同時瞭解戒菸教育的內容（Know What）及方法（Know How）。期望藉由大家共同的努力，讓青少年朋友們都能在無菸健康的環境中成長茁壯，共創充滿元氣青春的花漾年華。

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
「青少年戒菸教育實施之先驅計畫」主持人

李景美

中華民國九十七年十二月



目錄



元氣青春LOGO設計理念

花YOUNG年華好少年
站在色彩繽紛舞台上
攜手邁向無菸新生活
展現青春元氣生命力

(設計者：龍芝寧、陳霽瑜)

※序	
※計畫主持人序	
※關於本手冊	1
※手冊使用方法	5
※理念篇	8
壹、教學目標及設計理念	9
貳、課程特色	10
參、課程概述	12
肆、小團體教學策略	12
※教學篇	18
模組簡介	19
模組一：動機篇—戒菸開步走	23
模組二：資訊篇—菸幕大進擊	42
模組三：健康體能篇—健康活力動起來	78
模組四：支持篇—戒菸達人就是我	102
模組五：計畫篇—踏上戒菸路	136
模組六：成功篇—無菸新生活	170
※附錄	192
一、學員學習評量表	193
二、學生戒菸教育需求評估調查表	205
三、學生吸菸及戒菸行為調查表	208
※青春手札	210





關於本手冊

這本是什麼？

◎這本手冊取名為「青春再出發：國中戒菸團體活動手冊」，目的在提供國中戒菸教育教學時使用，以幫助國中吸菸學生瞭解吸菸危害，培養戒菸意圖與動機，並提昇學生戒菸自我效能，進而達到戒菸的成效。

給誰看？

◎有興趣教導或是關懷「青少年戒菸教育」的國中教師、衛生工作人員、及各界人士。

有什麼內容呢？

◎本手冊的內容包括以下四部分：

【手冊使用方法】

這裡您可瞭解本手冊的內容及戒菸團體活動課程實施的原則。

【理念篇】

協助您瞭解戒菸團體活動的教學目標、設計理念、課程特色、課程概述、及小團體教學策略。

【教學篇】

這裡說明六個模組的教學設計，讓您瞭解各模組的設計理念、教學內容綱要、學習目標、以及教學活動進行的方式，以增進戒菸教育的教學知能。

【附錄】

這裡您可瞭解評量課程教學效果的工具有哪些，藉以評估各模組教學後學生的學習情況以及戒菸行為改變的情形。





本叢書有哪些內容？

本叢書共有六本，其中兩本是提供國中學校使用，有兩本是提供高中職學校使用，另兩本是國中及高中職學校共同使用。

◎國中組：

- 青春再出發：國中戒菸團體活動手冊
- 青春再出發：國中戒菸團體學員手冊

◎高中職組：

- 青春踢踏行：高中職戒菸團體活動手冊
- 青春踢踏行：高中職戒菸團體學員手冊

◎國中組及高中職組合用：

- 青春加油站：青少年戒菸個別輔導手冊
- 青春百科：青少年戒菸教育實務暨資源手冊

教學光碟有什麼內容？

本叢書附有戒菸教育教學光碟兩片，內容包括六個部份：

- ◎國中戒菸團體活動教學投影片、各模組學習評量表
- ◎國中戒菸團體學員手冊
- ◎高中職戒菸團體活動教學投影片、各模組學習評量表
- ◎高中職戒菸團體學員手冊
- ◎青少年戒菸個別輔導手冊附錄
- ◎青少年戒菸教育實務暨資源手冊附錄

教學光碟如何使用？

◎系統需求：

本套教學光碟係以Power Point 2003軟體製作，可以WINDOWS視窗版OFFICE系統之Power Point軟體開啓。

◎Power Point軟體投影片播放方式：

開啓Power Point軟體→開啓該檔案→工具列【投影片放映】→播放；之後點滑鼠左鍵或[PgDn]即可進行投影片切換，再點[Esc]或滑鼠右鍵即可結束放映。

◎注意事項：

- 教學設備：本套教學光碟內含vob影音檔案，需使用DVD-ROM光碟機，及DVD相容之播放軟體（例如：Power DVD、KM Player等軟體）。
- 課前試播：不同電腦的設定有所差異，建議教師在進行教學前，最好能先以單槍投影機做實地投影，並建議先瀏覽過本套投影片，以測試投影片的連結路徑、影音檔畫面、及音效等功能可順利執行。
- 注意色差：本套教學媒體需藉由單槍投影機放映，即使在電腦螢幕前能有良好的色彩效果，投影放映後仍可能會有色差產生，倘若有任何不清楚的字形或圖樣，可先做適當的調整與修改。

非常歡迎您使用本手冊。如發現任何問題請與我們聯絡：

行政院衛生署國民健康局 02-29978616

臺北縣新莊市242長青街2號 e-mail: bhp@bhp.doh.gov.tw



手冊使用方法

壹、手冊內容簡介

本教學活動手冊為提供帶領戒菸教育的教師教學時使用，內容包括：理念篇（課程設計之理念）、教學篇（教學活動設計、學習單、投影片內容與相關參考資料）以及附錄資料等。

理念篇首先介紹戒菸團體活動課程的教學目標和設計理念。課程由六個模組所組成，每個模組包含兩個主題，每個主題一節課，共十二節課。活動設計是以小團體方式進行，每個團體約10至15名學員，男女均可，由一至二位團體領導者帶領。小團體方式進行可以促進教學互動，針對學員的需要進行教學，避免大班教學較難以顧及個別差異。

六個模組的課程設計引導學生從對戒菸缺乏意圖至開始戒菸行動，具有連貫性。雖然如此，由於每個模組與其中所包含的主題均有其獨立的教學目標與教學活動，因此教師也可以根據學生的需要從中挑選其中一個模組或一個主題來進行教學。

教學篇分別介紹六個模組的教學設計，包括模組名稱、模組設計理念、學習目標、教學活動設計、學習單、投影片內容、延伸活動、參考資料等。本手冊所附光碟中各有各模組課程投影片檔與影音檔、以及學員手冊內容檔，以利教師使用。

教師在進行教學之前，請詳閱教學活動設計、學習單以及投影片內容，瞭解教學過程，並準備教學所需教材與教具，以使教學過程順利成功。另外，教學篇也包含建議的教學延伸活動，教師可視時間許可以及學生需要增加延伸活動之教學。最後所附上的參考資料為與課程有關的重要知識與技能，建議教師詳閱以增進教學知能。

手冊使用方法

手冊使用方法分為兩部份，第一部份簡介本手冊的內容，內容包括「理念篇」、「教學篇」及「附錄」，幫助您瞭解本手冊之研發目的、進行方式、與配搭其他手冊與問卷的使用方式。第二部份說明戒菸團體活動課程之實施原則，讓您瞭解戒菸團體活動的模組選擇與實施方式，並提供學校辦理戒菸教育方式的建議。

參考資料 活動課程



附錄資料包括三部分，提供教師評量教學成效的工具。第一部分為六個模組的「學員學習評量表」，旨在提供教師評量課程結束後學員的學習成效，著重戒菸保護因子的評量，包括戒菸相關的知識、態度、技巧、行為意向與自我效能情形。學員學習評量表係依據各模組的教學目標而設計，教師可在某一個模組教學結束之後，挑選該模組的學習評量表來評量學生的學習成效。第二部份為「學生戒菸教育需求評估調查表」，提供教師在施行戒菸教育前，用以評估學生的戒菸行為與相關因素，以及對戒菸教育的需求。第三部份為「學生吸菸及戒菸行為調查表」，提供教師在執行戒菸教育後，進行學生的戒菸行為成效評估。第二及第三部份調查表的使用說明及計分方式，請參閱本叢書中「青春百科—青少年戒菸教育實務暨資源手冊」一書。

貳、戒菸團體活動課程之實施原則

一、戒菸團體活動之模組選擇與實施

- (一) 建議學校能依據本課程原先之教學設計，每次上一個模組兩節課，為期六週共十二節課，如此引導學生從對戒菸較無意圖、至開始戒菸行動、並持續維持。建議於戒菸團體活動課程結束之後，能繼續對學員的戒菸情形加以追蹤並強化。
- (二) 課程實施者可依據授課時數、學員需求與戒菸行為改變階段、場地設備、及欲達成之教學目的，選擇合適的模組進行教學。
- (三) 為兼顧戒菸教育內涵的適切性與完整性，建議模組教學活動配置的原則如下：
 1. 符合小團體教學的精神：為強調營造信任、尊重與接納的團體氣氛，建議課程實施者應安排「模組一：動機篇」形成團體與促進團體動力的教學活動（見模組一「我們的約定」活動）。
 2. 依據戒菸教育實施辦法，戒菸課程必須涵蓋戒菸方法的教導，建議課程實施者必須安排「模組四」、「模組五」有關戒菸策略的運用與強化戒菸支持系統等教學內涵。

3. 對於再次違反的吸菸學生，課程實施者可根據學生的吸菸狀況選擇適合的模組進行教學，或以戒菸個別輔導強化戒菸成效。
4. 課程實施者亦可自行重組某些模組的教學活動，成為新的主題單元，以彈性地安排戒菸教育課程。

二、對於學校辦理戒菸教育方式之建議

- (一) **城鄉差距**：建議都會型或班級數較多的學校，可自行辦理戒菸教育；偏遠地區或班級數較少的學校，除了可以結合健體領域、綜合領域教師合作辦理小團體活動或個別輔導，亦可採學校策略聯盟的方式來合作辦理。
- (二) **資源多寡**：學校資源的多寡會影響戒菸教育的辦理方式，資源較多的學校，可安排六個模組（十二節）的完整戒菸團體活動課程，並配搭戒菸個別輔導，以提高學生戒菸成效；至於校內資源較少的學校，建議可多利用現有校外資源，如衛生所、醫療院所等，來合作辦理戒菸教育。
- (三) **吸菸學生人數多寡**：本計畫所規劃設計的小團體課程，團體人數以10-15人為宜，對於吸菸學生人數較多的學校，建議可分梯次辦理。
- (四) **初次違反或再次違反的學生**：依據戒菸教育實施辦法規定—1.對於初次違反的吸菸學生，辦理戒菸教育至少三小時（含至少兩小時戒菸方法的教導以及至少一小時反菸、拒菸的宣導）；2.對於一年內再次違反的吸菸學生，得延長前項戒菸教育時數。建議各校對於再次違反的吸菸學生，除安排戒菸教育外，亦可視情況通知家長到校或做家庭訪視，並可強化戒菸個別輔導的工作。



理念篇

理念篇幫助您在實施戒菸教育前，可明確瞭解本課程的「教學目標」、「設計理念」、「課程特色」、「課程概述」、及「小團體教學策略」。

理念篇

茲將本課程的教學目標、設計理念、課程特色、課程概述、及小團體教學策略，分述如下。

壹、教學目標及設計理念

一、教學目標

「青春再出發」國中組戒菸團體活動課程是依據Prochaska 和 DiClemente兩位學者所提出的跨理論模式 (Transtheoretical Model) 為綱，並參考「資訊模式」教學與「社會生活技巧」訓練等相關文獻，以及戒菸教育需求評估研究的結果，訂定出戒菸團體活動課程的教學目標，包括以下六項：

- 一、增強吸菸學生戒菸動機。
- 二、強化吸菸學生對於害、菸害防制法令與媒體識讀的認知與理解。
- 三、澄清戒菸與體能運動和體重的關係。
- 四、強化戒菸行動的自信及執行力。
- 五、瞭解戒菸過程中的阻力、助力，進而克服阻力、增強助力，提升自信心及自我效能，進而產生持續戒菸的動力。
- 六、瞭解戒菸過程中的戒斷症狀及成功因素，並藉由他人的成功經驗，提升個人戒菸的自信，並能持續戒菸。

二、設計理念

本課程的規劃與設計是參照國內外相關文獻探討與焦點團體、問卷調查等需求評估結果，歸納有效的戒菸教育教學實施策略包括：活潑、有趣的教學方法、適當的增強與獎勵等，並探討學生吸菸的主要原因、戒菸的動機與戒菸的阻礙，並分析影響學生戒菸成功的因素，包括自己的意志力、重要他人的支持等。據以設計六個循序漸進的模組教材（包括動機篇、資訊篇、健康體能篇、支持篇、計畫篇、成功篇等），並發展小團體



活動的教學模式，進而架構連貫性、全方位的戒菸教育課程。

貳、課程特色

一、依據行為改變階段設計教學活動：依據戒菸行為的五個改變階段－無意圖期（指未來六個月沒有採取戒菸行動的打算）、意圖期（指在未來六個月內打算採取戒菸相關行動）、準備期（指準備在一個月內採取戒菸行動）、行動期（指已開始戒菸，但未超過六個月）與維持期（指已戒菸六個月以上），來設計適合的戒菸教學活動與教材。在「無意圖期」、「意圖期」時，強調吸菸危害，以喚起健康自主的意識、強化戒菸的動機；在「準備期」階段探討戒菸的利弊、尋求戒菸資源與支持、學習因應戒菸的困境、提升戒菸的決心與準備、擬定個人戒菸行動計畫；在「行動期」、「維持期」的重點為增進戒菸支持系統與激勵機制、持續戒菸信念與行動。

二、以小團體、模組方式為主的教學設計：國中階段青少年的價值、態度與行為容易受到同儕影響，且為避免學生對戒菸教育的排斥與反抗，本戒菸課程以「小團體」教學模式設計，強調營造信任、尊重與接納的團體氣氛、促進團體成員間的互動與支持，並以「模組」方式呈現各主題課程，每一個模組有完整的教學內涵，可提供教學者彈性運用。

三、強化學生戒菸動機與誘因：模組一至三課程內容為「動機篇」、「資訊篇」、「健康體位篇」，係針對處於無意圖期或意圖期的吸菸學生，以增加其戒菸動機與意願為主，同時運用增強策略，配合學校銷過、公開表揚、頒發獎勵品、課堂正向鼓勵、獎章記點等誘因，鼓勵學生產生戒菸動機。

四、強調戒菸自我效能學習與建構戒菸支持網絡：課程內容涵蓋「吸菸價值觀與危害的自我覺察與澄清」、「菸品媒體廣告批判與思考」、「拒絕吸菸引誘」、「菸癮復發的因應能力」、「尋求資源協助與支持，解決戒菸問題」、「擬定戒菸行動計畫」等以增進戒菸自我效能。模組四「支持篇」課程重點包括「戒菸助力與支持」，教學內容有戒菸正向價值、重要他人、支持系統、戒菸資源與方法等；模組五「計畫篇」課程著

重擬定個人戒菸計畫書、及強化戒菸意志力；模組六「成功篇」課程重點包括「戒菸行動支持系統的強化」。

五、運用多元教學媒體與教學方法：每個模組均搭配適合的教學媒體，除自製PPT外，廣泛運用行政院衛生署、臺北縣教育局、董氏基金會、臺安醫院等公部門與民間機構所研發的影片、動畫。並自製拍攝「復聲之音」影片，邀請因吸菸罹患喉癌的病友現身說法，以生命故事分享、恐怖訴求等方式，喚起學生重視健康、珍愛生命的意識。使用的教學方法強調師生互動、連結學生生活經驗，包括體能運動、體驗、遊戲、競賽等有趣活動。

六、運用具體的戒菸教育評價指標：本課程運用戒菸教育需求評估指標，提供課程實施者對於吸菸學生的需求進行分析，並運用戒菸教育成效指標，協助課程實施者對於教學的成效進行評量。戒菸教育需求評估指標包括學生個人層面之戒菸行為檢核、吸菸及戒菸行為相關因素等，以及學校層面之全校學生吸菸狀況、戒菸教育辦理經驗與相關資源等。戒菸行為指標包括自陳戒菸率、一氧化碳檢測值、尼古丁依賴指數、戒菸行為改變階段、及每日吸菸量等。戒菸保護因子指標包括戒菸相關的知識、態度、技巧、自我效能、及行為意向等。





參、課程概述

本課程包括六個模組，每個模組二節課，共十二節課。各模組對應不同的戒菸改變階段，模組一（動機篇）、模組二（資訊篇）、及模組三（健康體能篇）是針對處於「無意圖期」（指未來六個月沒有打算採取戒菸行動）和「意圖期」（指在未來六個月內打算採取戒菸相關行動）的學生來設計；模組四（支持篇）和模組五（計畫篇）是針對處於「準備期」（指準備在一個月內開始戒菸）的學生而設計；模組六（成功篇）是針對「行動期」（指已開始戒菸，但未超過六個月）與「維持期」（指已戒菸六個月以上）的學生而設計（見表一）。建議課程實施者可依據吸菸學生的戒菸改變階段，來選擇合適的模組進行教學，效果會更好。

表一 各模組名稱和戒菸改變階段對照表

戒菸 改變階段	無意圖期 未來六個月 沒有打算戒菸	意圖期 未來六個月內 打算戒菸	準備期 準備一個月內戒菸	行動期 開始戒菸 但未超過六個月	維持期 已戒菸 六個月以上
模組 名稱	模組一、動機篇 模組二、資訊篇 模組三、健康體能篇		模組四、支持篇 模組五、計畫篇	模組六、成功篇	

肆、小團體教學策略

本課程係採「小團體」教學模式的設計，故領導者在實施戒菸團體活動的過程中，除了需瞭解戒菸教育課程各模組的規劃與設計外，也應瞭解團體領導者的角色與功能、及團體領導技巧，以增進團體間的動力，並協助學員戒除菸癮。茲將團體領導者的角色與功能、及團體領導技巧分述如下（黃惠惠，1995）：

一、團體領導者的角色與功能：

在戒菸團體活動實施時，領導者扮演的角色與發揮的功能，是教學成效的重要關鍵，一般而言，團體領導者常交互扮演著引導員、催化者、觀察者、參與者及專家等不同角色。這幾種角色的扮演是為達成以下功能：

- （一）**促進、催化團體的互動**：領導者在團體中宜避免以專斷、訓誡、評論的姿態出現，而應提供更多的引導，使團體學員產生更多互動，使學員彼此溝通更有意義、更具成效。
- （二）**增進學員彼此的溝通**：團體領導者宜協助學員正確表達個人的感受，同時也能正確瞭解其他學員的反應，發展團體的和諧氣氛。
- （三）**保護學員**：團體領導者宜保護學員不受太多負面情緒的刺激，防止具有破壞性的語言與行為。
- （四）**統整學員的感受與意見**：團體領導者可適時將學員的意見與感受加以歸納整理，做簡短扼要的摘要，以促進學員對團體的認同，同時使團體的發展方向更具體、明確。
- （五）**執行團體規範**：在團體進行中，領導者須適時執行團體的規約，但執行時應考慮問題的原因，以開放、關懷的態度，切實而不專斷的執行團體規範。
- （六）**發揮示範的功能**：領導者可藉由示範使學員學習如何在團體中與他人分享經驗與回饋。

二、團體領導技巧

領導者可於活動中適時運用團體領導技巧，引導學員學習與參與，學者Trotzer將領導技巧分為反應技巧、互動技巧、及行動技巧三個部分（引自黃惠惠，1995），分述如下：

- （一）**反應技巧**：此類技巧主要目的為促進關係建立、給予情緒支持、鼓勵成員開





放、表達以增進自我探索。其技巧包括：

1. 積極傾聽：領導者除了透過傾聽口語表達的內容，來瞭解學員的想法、感受外，更要敏銳觀察其非語言部分，如肢體、語調、聲音、表情等傳遞什麼隱含的訊息。此外，領導者也可以藉由眼神注視、點頭、手勢、簡述語意等，表達積極傾聽。
2. 同理心：此為促進關係與增進自我探索最有效的方法。領導者設身處地站在學員立場體會其情緒與感受，並適切的表達出來讓學員知道。同理心的呈現，包含簡述語意及情緒反映兩個部分。簡述語意是將當事人說話的內容，以領導者自己的話簡要敘述一次，以表達領導者對當事人語意的瞭解。情緒反映則將其話語中的情緒、感受反映出來，表示對其感受的共鳴性瞭解。例如：「吸菸被抓，而且還要上戒菸班，讓你覺得很倒楣。」
3. 澄清：協助學員更具體、清楚的表達意見或提供資訊。例如：「要不要說說看，發生什麼事讓你覺得被排斥，心裡這麼難受？」
4. 摘述：摘述就是把團體互動中重要的元素突顯出來。例如：在某位學員發言後，領導者可透過摘述其發言重點，來幫助其他學員掌握其發言的重點、確認發言的意涵。或者當團體討論很分散或有重疊時意見時，摘述可以把重點帶出，並且更進一步深入探討。此外，當從某個主題進入下一個主題前，也可以利用摘要方式對前一主題做結論，再進入下一個主題。

(二) 互動技巧－互動技巧的目的是促使團體互動更有效且更富建設性意義。其重要技巧包括：

1. 支持：支持是給予學員鼓勵、增強。尤其當學員探索不愉快的經驗、感受時，領導者適度給予支持，最能解除學員的擔心、焦慮，使其有信心願意繼續探索。
2. 解說：指對學員的行為、想法提供可能的解釋，引導學員思索、發展新的觀點。解說的重點在於提供更多向度的思考。運用上避免太快、太早做解釋，語

氣上應以試探性的方法來表達說明。例如：「感覺上你似乎希望藉著一起吸菸，來獲得這群朋友的認同？」

3. 聯結：將學員共同的感受與意見加以銜接，或將學員未意識到的相關片斷資料與以串連，增加彼此的認同感。例如：「剛才正文與志杰都提到在國小六年級時開始吸第一支菸。」
4. 客觀：有時團體中某一種觀點或想法不斷被提出，形成一股力量瀰漫在團體中，會讓人誤解這就是團體的意見。此時領導者須保持客觀，盡量讓各種不同的想法及意見被表達出來。例：「好像有三位夥伴覺得：吸菸是個人的事情，為什麼要用法令來規範，而且還針對18歲以下的青少年。關於這部分，其他夥伴的看法是」（領導者若發現團體中有人欲言又止，可適時邀請他發言。）
5. 阻止：阻止是指領導員介入，避免學員為一些不當的行為找藉口或防止團體中某些有害的行為。阻止的焦點應是在特定行為上，而不是針對某個人。例：「我們在團體開始時曾共同訂定規範，在團體中要尊重別人的發言。所以，當團體中有人發言時，其他夥伴請專心聆聽。」
6. 保護：雖然參與團體本身就包含某些冒險性，但當領導者意識學員受到不當傷害時，還是應該介入保護學員。

(三) 行動技巧－行動技巧主要是促進行動的思索與進行，亦即引發行為動機的產生及行動計畫的推展。茲將行動技巧說明如下：

1. 發問、探測：發問可以協助學員考慮某些事先未想到的事，或者重新省思自己某些觀點，同時也可以協助打破沉默、不明的情境。為了讓討論能深入，領導者可盡量使用開放式問句。例如：「在什麼狀況下，你會特別想吸菸呢？」
2. 營造氣氛：此指領導員為團體建立適當的氣氛，以利團體活動的進行。領導者可利用不同方式達到此項目的，例如：座位或場地的安排、團體中活動類型的設計、或在團體氣氛過份嚴肅、僵化時，適度幽默轉化團體氣氛。





3. 面質：面質是一種以關心為基礎的挑戰，宜在關係穩固、對學員有相當瞭解之後，秉持同理心，以漸進、試探的方式進行，可挑戰學員行為與認知差距、自我矛盾、人格特質衝突，以除去妨礙學員成長、發展的因素，邁向成功。例如：「阿寶，你提到從小就對爸爸菸不離手的樣子很反感，也很討厭他和一群朋友在家裡聊天、吸菸。但目前你也會和朋友一起吸菸，你怎麼看待這個狀況？」

4. 自我表露：領導者可在適當時機將自己類似經驗或感受、行為表露給學員知道，不但能使關係更真誠、牢固，並且能刺激當事人思考，作為瞭解自己及行動計畫的參照架構。

綜言之，上述三項技巧中，「反應技巧」是領導者觀察或置身團體情境外的反應；「互動技巧」屬領導者一方面自我投入，另一方面又能自我跳出情境外的綜合反應；「行動技巧」則屬於領導者自我涉入團體情境內，憑其專業判斷和主觀感受的直接反應。領導者可隨時反應團體現象、學員互動、及學員個別行為情形，再透過合宜的催化技巧使團體能持續運作，達成團體的目標。

(參考資料：黃惠惠(1995)。團體輔導工作概論。台北：張老師文化。)





國中戒菸團體活動課程模組簡介

課程名稱：青春再出發

戒菸 改變階段	無意圖期 未來六個月 沒有打算戒菸	意圖期 未來六個月內 打算戒菸	準備期 準備一個月內戒菸	行動期 開始戒菸 但未超過六個月	維持期 已戒菸六個月以上
模組 名稱	模組一、動機篇 模組二、資訊篇 模組三、健康體能篇		模組四、支持篇 模組五、計畫篇	模組六、成功篇	
主要 內涵	1. 凝聚共識 2. 團體規範與願景 3. 吸菸經驗與原因 4. 吸菸迷思澄清 5. CO檢測與吸菸紀錄 6. 吸菸對健康影響與立即性危害 7. 復聲者生命故事 8. 菸害防制法令 9. 媒體識讀知能 10. 吸菸對運動、體能影響 11. 戒菸與體重控制		1. 戒菸好處與壞處 2. 戒菸助力與支持 (戒菸正向價值、重要他人、支持系統、戒菸資源與方法等) 3. 戒菸過程中阻力的因應 (菸癮復發、戒斷症狀、飲食、情緒、壓力問題處理等) 4. 增進戒菸行為的改變與信念 5. 個人戒菸計畫擬定	1. 戒菸行動迷思澄清 2. 戒菸行動省思 (戒菸阻礙因應經驗分享) 3. 戒菸行動支持系統的強化 4. 戒菸典範學習 (CO檢測結果分析) 5. 戒菸行動持續	

教學篇

教學篇介紹六個模組的教學設計，包括模組名稱、學習目標、教學活動設計、學習單、投影片內容、延伸活動、參考資料等。本手冊所附光碟中，包括各模組課程教學投影片檔與影音檔，以及學員手冊內容檔，以利教師使用。



戒菸團體活動模組名稱、時數與單元活動一覽表

模組名稱	授課節數	主題活動名稱	課程內涵
戒菸開步走	2	戒菸喜相逢 菸霧全紀錄	<ul style="list-style-type: none"> * 認識團體成員，凝聚團體向心力。 * 瞭解團體成員的吸菸經驗與態度。 * 探究青少年的吸菸原因。 * 遵守團體規範並發展出戒菸願景。 * 瞭解CO檢測的意義及實施方式。 * 學習紀錄檢視自我的吸菸狀況。 * 體會無喉病友心路歷程，進而珍惜健康拒絕菸害。
菸幕大進擊	2	菸幕後的事實 菸幕追追追	<ul style="list-style-type: none"> * 體會吸菸會影響了青春期青少年的生長發育。 * 探討吸菸對人體立即性的危害。 * 表達吸菸對自我生活上的影響。 * 瞭解菸害防制法的重要內容。 * 培養媒體識讀能力，以揭露菸商行銷技巧。
健康活力動起來	2	健康UP UP UP 體控GOGOGO	<ul style="list-style-type: none"> * 評估個人心肺功能的情況。 * 瞭解吸菸對體能與運動表現的影響。 * 體會吸菸對於個人身體活動的影響。 * 瞭解戒菸過程可能產生的體重變化。 * 運用適當的體重控制方法，以因應戒菸過程中體重增加的問題。
戒菸達人就是我	2	抗菸總動員 反菸大作戰	<ul style="list-style-type: none"> * 探討戒菸對自己的好處和壞處。 * 學習各種有效的戒菸方法。 * 增進戒菸行動的信心。 * 體會同儕力量對戒菸者的影響。 * 尋求戒菸過程的支持系統。 * 訂定個人的戒菸計畫書。
踏上戒菸路	2	戒菸診療室 戒菸向前行	<ul style="list-style-type: none"> * 增強個人戒菸自信與意志。 * 分析個人在戒菸行動過程面臨的阻力與助力因素。 * 瞭解戒菸行動過程產生的壓力、情緒、飲食問題。 * 探討對抗菸癮之因應方式。 * 練習戒菸有氧運動，提升個人戒菸行動的自我效能。
無菸新生活	2	無菸心情頌 清新好少年	<ul style="list-style-type: none"> * 瞭解個人意志對於戒菸行動的影響。 * 認識戒菸過程的戒斷症狀及處理。 * 強化個人戒菸行動支持系統的方式。 * 能自我肯定並分享個人戒菸的成功經驗。 * 能堅定、持續個人的戒菸行動。
總節數	12		

課程各模組之學習目標及教學內容一覽表

模組	名稱	學習目標	教學內容
模組一： 動機篇	戒菸開步走	1-1-1認識團體成員，凝聚團體向心力。 1-1-2擬定團體規範並發展戒菸願景。	【主題一】戒菸喜相逢 1. 認識你真好－認識團員、凝聚共識。 2. 我們的約定－團體規範與願景。
		1-2-1自我表露吸菸經驗與對吸菸行為的態度。 1-2-2探究青少年的吸菸原因。 1-2-3瞭解CO檢測的意義及實施方式。 1-2-4學習紀錄與檢視自我的吸菸狀況。	【主題二】菸霧全紀錄 1. 吸菸老實說－個人吸菸經驗與態度表露與分享。 2. CO現形記－CO檢測的意義及結果說明。 3. 綜合活動－戒菸金句健康宣言（一）。
模組二： 資訊篇	菸幕大進擊	2-1-1分析吸菸對健康的影響。 2-1-2探討吸菸對人體立即性的危害。 2-1-3表達吸菸對自我生活上的影響。 2-1-4體會無喉病友心路歷程，進而珍惜健康拒絕菸害。	【主題一】菸幕後的事實 1. 健康疊疊樂－吸菸對生長發育的影響 2. 掀開菸幕－吸菸對人立即性危害 3. 復聲之音－無喉病友分享罹病經歷，喚起珍愛生命意識。
		2-2-1瞭解菸害防制法的重要內容。 2-2-2培養媒體識讀能力，辨識菸商行銷技巧。	【主題二】菸幕追追追 1. 新聞透視鏡－菸品相關新聞事件之法規問題 2. 健康樂透彩－辨識菸商之行銷策略及相關的菸害防制法令 3. 綜合活動－戒菸金句健康宣言（二）
模組三： 健康體能篇	健康活力動起來	3-1-1評估個人心肺功能的情況。 3-1-2瞭解吸菸對體能與運動表現的影響。 3-1-3體會吸菸對於個人身體活動的影響。	【主題一】健康UP UP UP 1. 數值會說話－評估心肺耐力適能的狀況。 2. 模擬老菸槍－感受呼吸受阻對身體活動的影響。 3. 有氧so easy!－演練有氧運動增進體能
		3-2-1瞭解戒菸過程可能產生的體重變化。 3-2-2運用適當的體重控制方法，以因應戒菸過程中體重增加的問題。	【主題二】體控GO GO GO 1. 戒菸會變胖嗎?－戒菸與體重的關係 2. 戒菸體控Let's go－適當的體重控制方法 3. 綜合活動－戒菸金句健康宣言（三）