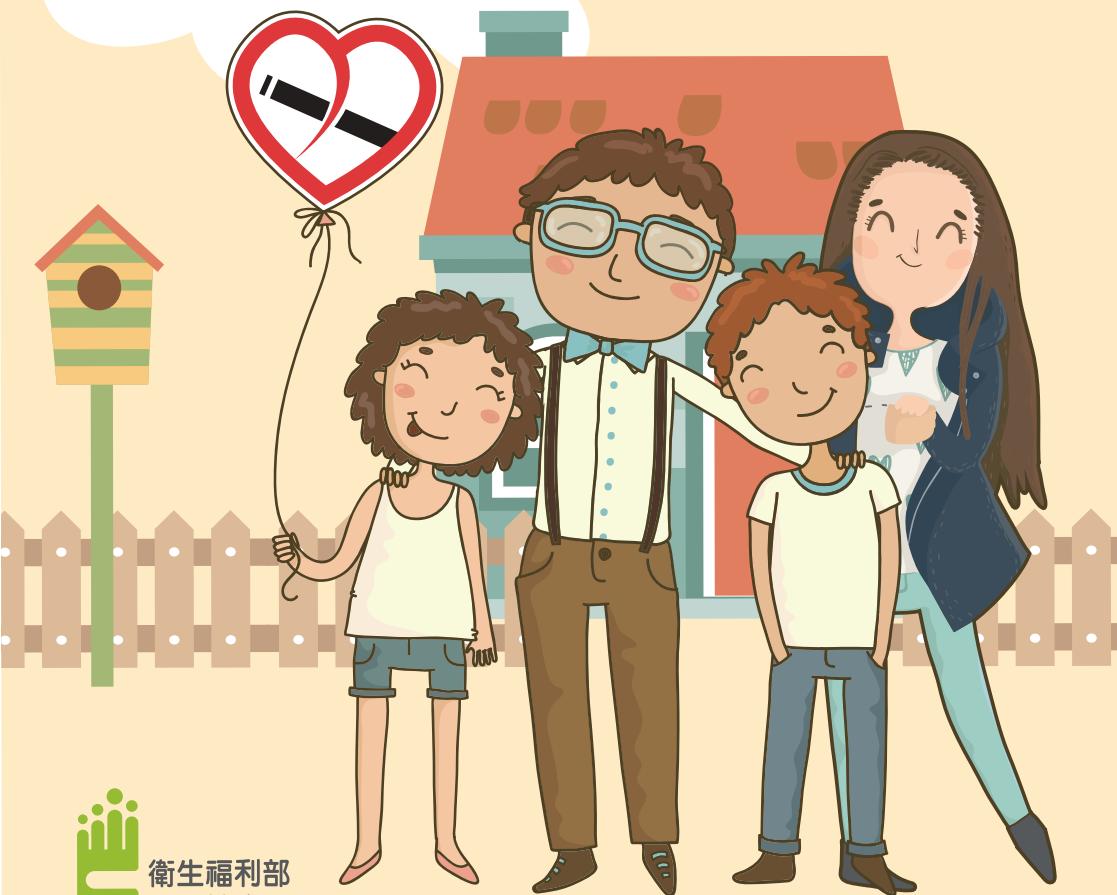


關懷孩子 健康達人包



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

廣告

本項經費來自菸品健康福利捐

關懷孩子 健康達人包



關懷孩子 健康達人包

目錄

前言、成為孩子的生命貴人	01
壹、健康無菸知識包 認識菸品健康危害、瞭解孩子吸菸原因	02
貳、健康無菸行動包 有效的親子溝通、愛的陪伴與關懷	04
參、健康無菸支持包 連結家庭、學校、社區幫助孩子向菸說不	06
肆、健康無菸法規包 守護孩子健康無菸的法令與規範	08
伍、健康無菸資源包 陪伴孩子健康無菸的資源與網絡	10



前言、成為孩子的生命貴人

親愛的家長：

孩子是您與家人的寶貝，從出生到成長，您在孩子身上用了許多心血和時間，您關心孩子的生活，希望孩子健康的長大。當您如此用心照顧孩子時，卻發現孩子吸菸，您可能會很難過和擔心，您可能會因孩子的行為不如您的期望而洩氣，甚至感到管教無力。身為家長的您一定希望守護孩子安全成長，不讓菸煙殘害孩子的身心健康，這時候的孩子最需要您，您是孩子生命中的貴人，教育孩子不再吸菸是您和家人可以立即做的事。青春期的孩子需要花心力教導，您需要有人協助您，陪著您一起協助孩子向菸品說不！

這份家長手冊將提供您以下有關青少年戒菸教育的資訊：

壹、健康無菸知識包：認識菸品健康危害、瞭解孩子吸菸原因

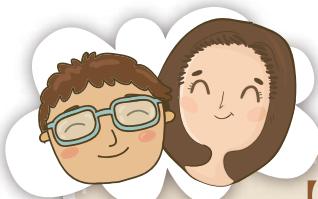
貳、健康無菸行動包：有效的親子溝通、愛的陪伴與關懷

參、健康無菸支持包：連結家庭、學校、社區幫助孩子向菸說不

肆、健康無菸法規包：守護孩子健康無菸的法令與規範

伍、健康無菸資源包：陪伴孩子健康無菸的資源與網絡

在孩子遇到困擾的時候，讓孩子感覺到可以從家人得到支持和教導，相信不久的將來，您的孩子會有更好的表現。陪伴孩子走過這段風暴，是需要有很大信心、耐心與毅力的，就讓我們來協助您，一起關懷、支持、守護孩子，迎向健康的人生。



【家長想一想】面對問題、勇於承擔、不被打敗

- 當家長發現孩子吸菸時，都會有難過、擔心、沮喪與無助的情緒，這些都是很正常的反應。
- 學習正面思考，家長先照顧好自己情緒，才有心力關心孩子。
- 您身邊有許多專業支持與資源協助，與其獨自面對，不如主動尋求協助。



壹、健康無菸知識包

遠離菸害、健康成长

一、認識菸品對健康的危害

協助和教導孩子處理吸菸問題，要先了解菸害的面貌，孩子吸菸要付出什麼代價？吸菸是一種成癮的行為，八成吸菸者是在青少年開始吸菸。吸菸也是國人健康危害頭號殺手，台灣每年有2萬多人因吸菸而死亡，平均每25分鐘就有1人死於菸害。菸煙中有93種致癌及有毒化學物質，造成永久性呼吸功能障礙，損害大腦功能，造成心血管傷害，增加成年後罹患肺癌、口腔癌等全身性癌症的風險，這些都是用「菸」燃燒生命的健康代價。

二、戒菸好處多，尋找解決吸菸問題的方法

只要開始停止吸菸，身體內有害的尼古丁、菸焦油與一氧化碳就開始排除，不再堆積，健康狀態逐漸改善恢復，例如：戒菸20分鐘，心跳及血壓恢復正常，戒菸1年，心臟病發作機會減半。



20分鐘

心跳及血壓
恢復正常

8小時

血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值

24小時

一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣

48小時

體內無殘存尼古丁，味覺和嗅覺改善，肺功能改善，呼吸變得容易多了

2-12週

血液循環大幅改善

3-9個月

減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%

1年

心臟病發作機會減半

10年

肺癌發生機會減半

15年

心臟病發作機率和非吸菸者相同

【家長想一想】吸不吸？健康有關係！

或許您的孩子吸菸可能是一時無聊、好玩，但卻需要付出極大的健康代價，研究發現孩子愈早吸菸，對健康的傷害愈嚴重。這些健康危害值得您跟孩子一起討論，思考吸菸的利弊得失，引導孩子能做出明智的健康抉擇。

三、瞭解孩子吸菸原因

孩子會開始抽菸的原因並不是單一因素所造成的。您應把焦點放在孩子遭遇的問題上，包括個人、家庭、學校、人際關係等因素：

- 個人心理因素：好奇、無聊、尋求刺激、壓力處理技巧缺乏、缺乏自信、不好意思拒絕
- 家庭因素：零用錢沒管理、家人吸菸、家裡菸品取得容易、不適當的管教方式、家人互動衝突或疏離
- 學校適應因素：課業無法應付、學習動機不足、學習成績不佳、違反校規、蹺課、中輟
- 人際影響因素：同學排擠或欺負、班上沒朋友、結交吸菸的朋友、朋友提供免費菸品
- 社會環境因素：參與不當活動、出入特定不當場所、加入幫派、參加特定宗教活動、菸品取得容易(如學校或住家附近的檳榔攤等)、打工環境有人抽菸或給菸

您可多花點時間瞭解孩子吸菸的情境及原因，進行關心孩子吸菸習慣，以分辨是初期接觸還是已經成癮。當孩子的狀況已經無法由家長自行處理時，可請求戒菸專業資源的協助，對症下藥根除這些問題。



【家長想一想】愛孩子，請給他們一個無菸家庭！

家人以身作則，營造無菸的家庭環境，家庭活動盡可能安排在無菸環境進行，給予孩子正向環境，遠離菸害，您可以這樣做：

- 家人長輩不要在家吸菸
- 抽菸家人將菸品放在孩子看不到且不能取得的地方。
- 避免擺設菸灰缸等與吸菸相關器物。
- 朋友來訪時告知家中為無菸的家庭。
- 不要在孩子的面前吸菸，二手菸會造成諸多健康問題。
- 您還可以做的是：_____



貳、健康無菸行動包

愛與關懷

一、有效的親子溝通

當您得知孩子吸菸時，先穩定自己的情緒，避免使用情緒性語言一味地批判與責怪孩子，試著耐心傾聽孩子說話、瞭解孩子的想法。家長要瞭解孩子吸菸行為，例如：為什麼吸菸？與誰吸菸？在哪吸菸？菸從哪裡來？已吸菸幾次？一個人會不會吸菸？

詢問時孩子比較不能接受以「找碴、盤問」的方式，建議您可以運用「我訊息」的溝通方法，讓孩子能瞭解您的感受和他們吸菸的後果，以降低孩子的反抗和叛逆。跟孩子溝通不是難事，「我訊息」表達包括三步驟：

(一) 描述孩子的吸菸行為：只要客觀描述，不要加上您的責備。

您可以這麼說：

「當我打開門的時候，看到你在房間裡吸菸...」

「當我聽到你學校老師說，你和同學一起吸菸已經一段時間了...」

(二) 指出您對孩子吸菸行為後果的感受。

您可以這麼說：

「...看到你吸菸，我很難過、擔心...」

「...聽到你和同學一起吸菸，我有些生氣、懊惱...」

(三) 具體說出您所擔憂的吸菸行為之後果。

您可以這麼說：

「...因為我怕你吸菸成癮，造成身體健康的危害。」

「...我擔心因為你吸菸，被學校記過處分外，還會傷害身體健康。」



【家長想一想】有效溝通，親子練習

家長面對孩子吸菸時，運用「我訊息」三步驟溝通：「當我知道孩子你會吸菸的時候，我感到很擔憂，因為吸菸會成癮，擔心菸害會影響你身體健康。」

現在，請您演練面對自己孩子吸菸時，您會如何溝通呢？

(請寫下對話內容)

二、愛的陪伴與關懷

教育孩子不吸菸是需要長期陪伴、正向鼓勵，讓孩子感覺到您的關心，傳遞身邊的親友都是他拒菸的強大支持與後盾，在孩子迷惘或是意志力動搖的時候，您的愛與關懷將強化孩子的信心，協助孩子勇敢向菸說不。

(一)面對吸菸，孩子的迷惘與心聲：

- 孩子說：「放學後與朋友在一起，一群人就在校外吸菸」、「因打工場所很多大人吸菸，就開始吸菸」、「因心情不好就想吸菸」。
- 孩子說：「菸品就像毒品，很想戒菸」、「如果爸媽管制我零用錢，就沒錢買菸」。
- 孩子說：「爸媽與師長的支持是幫助我能成功戒菸的重要原因」，「爸媽請當我的朋友，不要只會管我」。
- 孩子說：「在學校老師有鼓勵戒菸，但回家後因聞到菸味，就又開始吸菸」。

(二)協助孩子，家長的愛與關懷：

- 關心孩子生活、零用錢花費、學校課業、朋友交往等情況，如果有異狀的時候，要立即瞭解與處理。
- 與孩子討論如何讓他們遠離可能邀約吸菸的人、時、地、物方法，協助孩子能遠離這些吸菸危險因素，以順利戒菸。
- 協助孩子訂定戒菸計畫，與孩子討論吸菸壞處（如：跑步變喘、口腔疾病、癌症、學校記過...）與戒菸好處（如：存錢、體力變好、良好形象...），協助孩子訂定戒菸目標，訂定規範及管控零用錢，並獎勵成功戒菸。
- 請不要讓任何人在家中吸菸，家長若有吸菸，請與孩子一起戒菸，愛孩子，請給他們一個無菸家庭。



【家長想一想】愛與關懷，親子練習

當您孩子有戒菸想法或行為時，要適時給予孩子讚美與肯定，請寫下您會讚美與肯定孩子說的話是 _____



參、健康無菸支持包

健康無菸、攜手同行

這是另一場鴉片戰爭，需要各界共同來作戰，結合家庭、學校、社會教育力量來幫助孩子成功戒菸、遠離菸害，讓孩子更健康的成長。

一、家長、學校合作幫助孩子

(一) 學校積極推動無菸校園，以協助孩子建立與維持無菸生活環境，教育內容包括：

- 教導菸害預防教育，認識吸菸及二手菸對自己、家人的傷害。
- 培養孩子健康生活態度，學習拒菸技巧。
- 訂定吸菸學生戒菸教育辦法，提供孩子戒菸輔導服務。
- 鼓勵孩子參與各項健康促進活動，增加拒菸的保護因子。

(二) 校園裡孩子可以快樂學習、遠離菸害、健康成長，孩子們說：

- 「學校週會演講或是健康教育課會教我們認識吸菸的危害，讓我会想戒菸。」
- 「學校教官會巡查校園，讓我到學校沒有機會吸菸了。」
- 「參加戒菸班後，師長的不斷鼓勵，我終於成功戒菸。」
- 「學校鼓勵我們參加田徑賽，教練說選手不可以抽菸，所以我現在就不抽菸了！」
- 「我會用天龍八『不』拒絕技能，拒絕朋友邀約吸菸。」

天龍八不招式：一、堅持拒絕法；二、告知理由法；三、自我解嘲法；四、遠離現場法；五、友誼勸服法；六、轉移話題法；七、反說服法；八、反激將法



【家長想一想】如何和學校合作，幫助孩子戒菸？

- 參加學校辦理有關菸害教育的親職活動
- 和孩子一起演練拒菸技巧
- 管教與要求孩子遵守學校各項無菸規定
- 保持親師密切聯繫，配合學校督促孩子參與戒菸班課程
- 您還可以做的有：_____

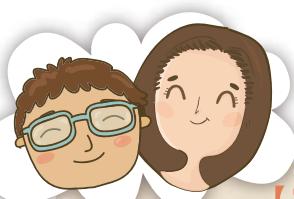
二、家長、社區合作幫助孩子

雖然家庭與學校都努力地讓孩子可以健康無菸、遠離菸害，家長仍會擔憂外在不利的菸品誘惑，使得孩子迷失在菸霧陷阱中，家長們說：

- 「社區部分商店、檳榔攤會賣菸給孩子…」
- 「廟會活動或出陣頭時候，有人會提供菸品給孩子吸…」
- 「電視劇情裡，會出現明星吸菸情形，孩子都會學…」

家長要如何和社區合作，幫助孩子拒絕菸品誘惑呢？

- 菸害防制法、兒童及少年福利與權益保障法規定商店不可販售菸品予青少年，家長可以管控孩子零用錢，也請勿叫孩子幫忙去買菸。當發現商店違反法規時，可以撥打菸害防制專線：0800-531531 來檢舉。
- 家長鼓勵孩子一同參與社區反菸活動，強化孩子無菸規範，特別留意孩子在外逗留場所及參加活動，禁止讓孩子到許多人吸菸或有供應菸品的地方。
- 家長請導正電視媒體美化吸菸行為的假象，澄清孩子認為多數大人都吸菸的錯誤觀念，以避免孩子合理化自己吸菸行為。



【家長想一想】哪些社區資源可以協助孩子戒菸？

- 戒菸專線：家長可利用免付費戒菸專線 0800-636363，諮詢與瞭解相關戒菸服務資源。
- 戒菸班：社區衛生所與醫療院所多有開戒菸班，提供免費戒菸服務，家長可鼓勵孩子參與戒菸班。





肆、健康無菸法規包

守護孩子健康無菸的法令與規範

為保障孩子的健康及安全，法律有明確規定未滿18歲的孩子吸菸是違法，也依法明訂父母負有保護、輔導及教養之責任。提醒身為家長的您可以依據法律來教導及監督孩子，在法律的保護下，讓孩子遠離菸害。

規範孩子不能吸菸的法律

一、菸害防制法

- (一) 未滿18歲者，不得吸菸。且任何人均不得供應菸品予未滿18歲者，違反者可處1--5萬元罰鍰。
- (二) 父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿18歲者吸菸。
- (三) 未滿18歲吸菸者，應令其接受戒菸教育；且應令吸菸者其父母或監護人使其到場。違反者可處2千--1萬元罰鍰，並按次連續處罰其父母或監護人。

二、戒菸教育實施辦法

- (一) 戒菸教育：戒菸方法之教導不得少於2小時，反菸、拒菸之宣導不得少於1小時。
- (二) 一年內再違反之未滿18歲吸菸者，得延長其時數。

三、兒童及少年福利與權益保障法

- (一) 未滿18歲者不得吸菸、飲酒、嚼檳榔；不得施用毒品、非法施用管制藥品或其他有害身心健康之物質。
- (二) 父母、監護人或其他實際為照顧之人，應禁止未滿18歲者吸菸、飲酒、嚼檳榔、施用毒品、非法施用管制藥品或其他有害身心健康之物質。
- (三) 任何人均不得供應菸、酒、檳榔、毒品、管制藥品或其他有害身心健康之物質、物品予未滿18歲者。
- (四) 違反者最高可處30萬元以下罰鍰。

規範家長管教責任的法律

一、民法

- (一) 父母對於未成年之子女，有保護及教養之權利義務。
- (二) 父母得於必要範圍內懲戒其子女。

二、教育基本法

國民教育階段內，家長負有輔導子女之責任，並得為其子女之最佳福祉，依法律選擇受教育之方式、內容及參與學校教育事務之權利。

三、兒童及少年福利與權益保障法

- (一) 父母或監護人對兒童及少年應負保護、教養之責任。
- (二) 父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人未禁止兒童及少年施用有害身心健康之物質者，得令其接受4小時—50小時親職教育輔導，並收取必要之費用。不接受親職教育輔導或拒不完成其時數者，處新臺幣3000元—3萬元罰鍰；經再通知仍不接受者，得按次處罰至其參加為止。

四、兒童及少年福利與權益保障法施行細則

警察機關、學校或直轄市、縣（市）主管機關發現兒童及少年有吸菸、飲酒、嚼檳榔情形，應予以勸導制止，並酌情通知兒童及少年之父母、監護人或實際照顧之人加強管教。

五、家庭教育法

- (一) 高級中等以下學校於學生有重大違規事件或特殊行為，應即通知其家長或監護人及實際照顧學生之人；並提供相關家庭教育諮商或輔導之課程。
- (二) 家長或監護人及實際照顧學生之人被通知參與相關家庭教育諮商或輔導之課程，經書面通知三次以上未出席者，主管機關得委託推展家庭教育機構、團體進行訪視。





伍、健康無菸資源包

陪伴孩子健康無菸的資源與網絡

- 陪伴您孩子戒菸的好朋友-免費戒菸諮詢專線0800-636363，當需要更多相關資訊協助時，您可以立即撥打免費諮詢專線，提供菸品危害諮詢、心理支持與協助、法律諮詢、轉介醫療等，匿名求助提供您及您的家人所需的幫助。
- 全國超過3,000家戒菸服務醫療院所及社區藥局
(查詢電話：02-2351-0120、網址：<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>)
- 沿各縣市衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸手冊

單位名稱	地址 / 電話
臺北市政府衛生局	臺北市信義區市府路1號2樓東南區 1999 (外縣市02-27208889)
桃園市政府衛生局	桃園市桃園區縣府路55號 03-3378854
高雄市政府衛生局	高雄市苓雅區凱旋二路132-1號 07-7134000、07-7134003、07-7134005
新竹縣政府衛生局	新竹縣竹北市光明七街1號 03-5518160
苗栗縣政府衛生局	苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰光華路373號 037-558080
臺中市政府衛生局	臺中市豐原區中興路136號 04-25265394
南投縣政府衛生局	南投市復興路6號 049-2222473
雲林縣衛生局	雲林縣斗六市府文路34號 05-5373488
嘉義縣衛生局	嘉義縣太保市祥和二路東段3號 05-3620600



單位名稱	地址 / 電話
嘉義市衛生局	嘉義市德明路1號 (05) 233-8066
臺南市政府衛生局東興辦公室	臺南市新營區東興路163號 (06)635-7716
宜蘭縣政府衛生局	宜蘭市女中路2段287號 (03)9322634
屏東縣政府衛生局	屏東市自由路272號 08-7370002
花蓮縣衛生局	花蓮市新興路200號 03-8227141
臺東縣政府衛生局	臺東縣臺東市博愛路336號 (089) 331171
澎湖縣衛生局	澎湖縣馬公市中正路115號 06-9272162
金門縣衛生局	金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號 (082)33-0697,33-3607
新北市政府衛生局	新北市板橋區英士路192-1號 (02)22577155
基隆市衛生局	基隆市信義區信二路266號 (02) 24230181~5 節費電話：0978-061843及0978-061844
新竹市衛生局	新竹市中央路241號10-12樓 03-5355191
彰化縣衛生局	彰化市成功里中山路二段一六二號 (04)-711-5141
連江縣衛生局	馬祖南竿鄉復興村216號 (0836)22376





- 家庭教育中心：為增進國民家庭生活知能，健全國民身心發展，營造幸福家庭，以建立祥和社會為目的，服務範圍包含兩性教育、婚姻教育、親職教育、子職教育、倫理教育、家庭資源管理教育，透過「家庭教育諮詢專線」及舉辦各種家庭教育活動等方式，提供家庭教育服務。
- 各縣市家庭教育中心聯絡方式

單位名稱	地址 / 電話
台北市家庭教育中心	臺北市中山區吉林路110號5樓 (02)2541-9690
桃園市家庭教育中心	桃園市桃園區莒光街1號 03-3366885
高雄市家庭教育中心	高雄市前金區中正四路209號 (07) 2153918
新竹縣家庭教育中心	新竹縣竹北市縣政二路620號 (03) 6571045、(03) 6571215、(03) 6571217 諮詢專線：412-8185 手機請加02
苗栗縣家庭教育中心	苗栗縣苗栗市國華路1121號 (037) 350-746
臺中市家庭教育中心	臺中市東區三賢街245號（東英棒球場旁） (04) 2212-4885
南投縣家庭教育中心	南投市中興路669號 (049) 224-8090 分機 14
雲林縣家庭教育中心	雲林縣斗六市南揚街60號(教師研習中心五樓) (05) 534-6885
嘉義縣家庭教育中心	嘉義縣太保市祥和二路東段8號 (05) 362-0747
嘉義市家庭教育中心	嘉義市東區山子頂269-1號 (05) 275-4334

單位名稱	地址 / 電話
臺南市家庭教育中心 溪北服務處	臺南市新營區秦漢街118號 (06)6591068；諮詢專線：412-8185
臺南市家庭教育中心 溪南服務處	臺南市中西區公園路127號 (06)2210510；諮詢專線：412-8185
臺南市家庭教育中心 諮詢服務處	臺南市永康區華興街2號 (06)3129926；諮詢專線：412-8185
屏東縣家庭教育中心	屏東市華正路80號(和平國小內) (08)737-8465
花蓮縣家庭教育中心	花蓮市達固湖灣大路一號 (03)846-2860 分機 531-532-533
台東縣家庭教育中心	台東市中華路二段17號(東海運動公園內) (089)341149
澎湖縣家庭教育中心	澎湖縣馬公市中華路230號 (06)926-2085
金門縣家庭教育中心	金門縣金城鎮民權路173號2樓 (082)312-843
新北市政府家庭教育中心	新北市板橋區僑中一街1-1號4樓(大觀國中教研中心4樓) (02)2272-4881；諮詢專線:4128185(手機請加02)
基隆市家庭教育中心	基隆市信一路181號 02-24271724；諮詢專線02-24201885
新竹市家庭教育中心	新竹市東大路二段15巷1號2樓 03-5325885#100~106
彰化縣家庭教育中心	彰化市中山路二段678號 (04)7261-827；諮詢專線：412-8185
宜蘭縣家庭教育中心	宜蘭縣宜蘭市民權路一段36號1樓 (03)933-3837
連江縣家庭教育中心	馬祖南竿鄉介壽村76號 (083)622-067





網際網路資源

菸害防制資訊網

<http://tobacco.hpa.gov.tw/>

國民健康署健康九九網站

<http://www.health99.hpa.gov.tw/>

國民健康署網站

<http://www.hpa.gov.tw/>

戒菸專線

<http://www.tsh.org.tw/>

戒菸治療管理中心

<http://ttc.hpa.gov.tw/quit>

華文戒菸網

<http://www.e-quit.org/>

感謝

國立陽明大學公共衛生研究所 陳娟瑜教授

國立臺灣師範大學健康促進及衛生教育學系 張鳳琴副教授

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心 張淑慧執行長

新北市立積穗國民中學 龍芝寧主任

協助編製





關懷孩子 健康達人包



Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare