



【給教者的話】

1. 本課程將幫助媽咪們認識二手菸。除了介紹二手菸對人體的影響外，也介紹各種拒吸二手菸的技巧，協助媽咪們能於日常生活當中落實拒菸，避免自己與寶寶受到二手菸的危害。
2. 教學活動的設計安排，希望藉由16分鐘分段式的DVD生活化的劇情，引導學員瞭解二手菸對媽媽及小孩的危害、二手菸的定義、拒吸二手菸的技巧。課程中輔以海報、單張、Flash遊戲、及輔助用品等，讓媽咪們能加深對拒菸課程中重要訊息的記憶與掌握。
3. 手冊中的教學內容共分為A、B、C三種教學模組：
A模組：為搭配教學DVD之完整教學課程設計，易達成所有的教學目標。約九十分鐘。
B模組：因考慮可能有設備不足的情形，故此模組為不搭配教學DVD之教學課程設計。約六十分鐘。
C模組：因考慮時間不足的情形，故僅有DVD教學及課後問答活動。約四十分鐘，較不易達成所有的教學目標。
4. 衛生教育人員（簡稱衛教人員）可依所屬機構之時間、場地、器材、與學員狀況，自行靈活調整與搭配教學活動，或選擇適合的彈性課程交替使用。
5. 本手冊後附教學者問卷及學員問卷各乙式，前者請於執行教學後填妥寄回國民健康局；後者則供教學者複印，於課後評價使用，以做為改進教學之參考。

行政院衛生署國民健康局 局長

林亨娟



【教學手冊介紹】

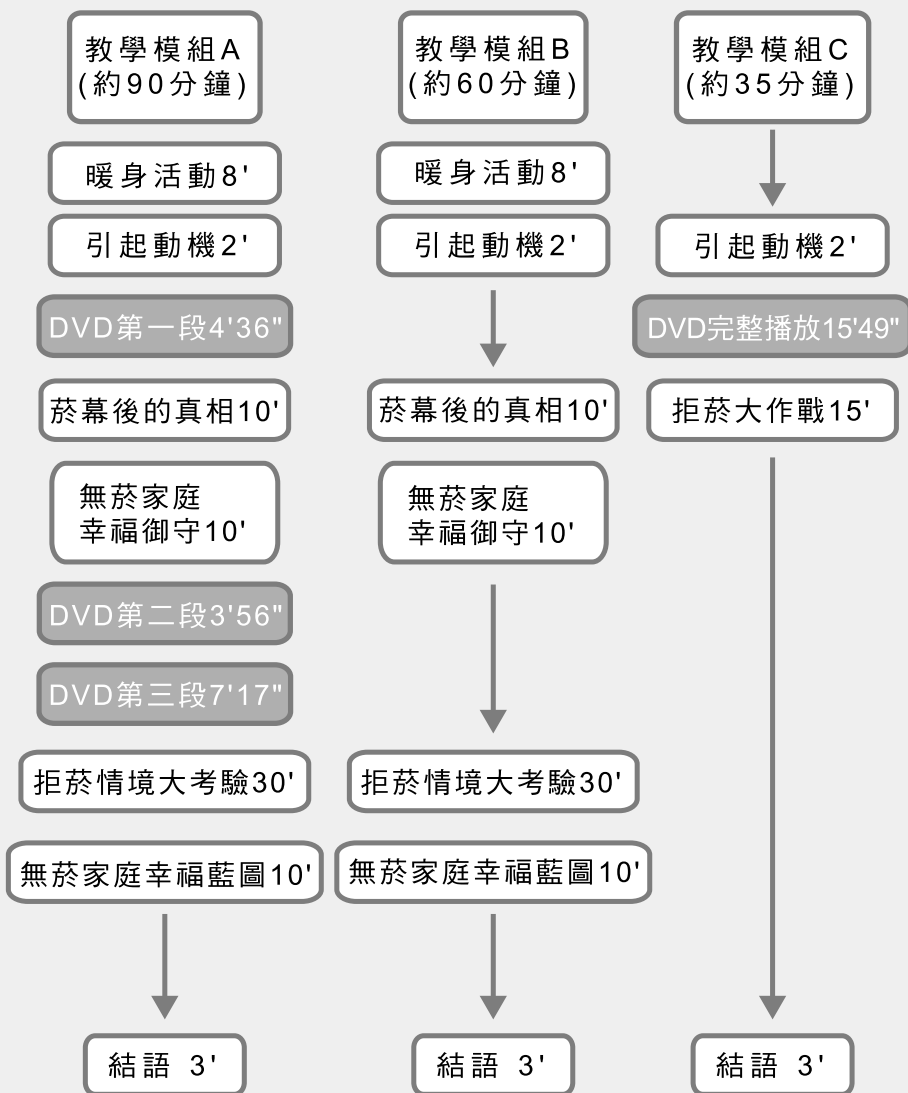
教學單元名稱	溫柔媽咪拒菸寶典
設計構想	1. 瞭解二手菸的定義。 2. 認識二手菸對健康的危害。 3. 瞭解無菸家庭的好處。 4. 學習並活用拒吸二手菸的技巧。
學員學習條件分析	1. 目標族群以正在懷孕或育有幼兒的媽咪為主，生活在二手菸環境中的媽咪們為第一優先。 2. 本課程亦可運用於孕婦或產婦的配偶及家人。
教學方法	講述法、問答法、視聽法、遊戲法、示範法
教學資源	拒吸二手菸教學DVD、電視機、錄放影機、海報、單張、電腦、單槍投影機



單元目標	具體目標	教學活動
一、 認知方面： 1.認識二手菸的定義 2.瞭解二手菸對健康的危害 3.瞭解無菸家庭的好處	1-1-1能認識二手菸與一手菸的不同 1-1-2能知道二手菸的定義 1-2-1能瞭解二手菸對媽咪健康的危害 1-2-2能瞭解二手菸對寶寶健康的危害 1-3-1能瞭解無菸家庭對寶寶的好處 1-3-2能瞭解無菸家庭對媽咪的好處 1-3-3能瞭解無菸家庭對家人的好處	彈性教學活動一： 【二手菸大考驗】 活動一： 【菸幕後的真相】 活動一： 【菸幕後的真相】 活動一： 【菸幕後的真相】 活動二： 【無菸家庭幸福御守】 活動二： 【無菸家庭幸福御守】 活動二： 【無菸家庭幸福御守】
二、情意方面： 1.提升拒吸二手菸的自信心	2-1-1能利用各種方法增加拒吸二手菸的自信心	彈性教學活動二： 【我是溫柔超人】
三、技能方面： 1.學習拒吸二手菸的技巧 2.學習建立無菸家庭的技巧 3.能適切的運用拒吸二手菸之方法	3-1-1能活用拒吸二手菸的技巧 3-2-1能規劃無菸家庭的藍圖 3-3-1能向老公採取適當的拒吸二手菸行動 3-3-2能向家人採取適當的拒吸二手菸行動 3-3-3能向其他人採取適當的拒吸二手菸行動	活動三： 【拒菸情境大考驗】 活動四： 【無菸家庭幸福藍圖】 活動三： 【拒菸情境大考驗】 活動三： 【拒菸情境大考驗】 活動三： 【拒菸情境大考驗】



【教學模組介紹】





【DVD內容介紹】

	內容摘要	影片長度
DVD 第一段	寶寶在充滿二手菸的家中一直咳嗽咳個不停，宜芳一直哄著寶寶，但寶寶還是哭，而且在哭聲中還夾雜著咳嗽聲。看了醫生之後才發現：原來二手菸會危害小孩和大人的健康！而宜芳和靜文這兩位媽媽也興起了拒吸二手菸的念頭，但卻不知道該怎麼做。	4'36"
DVD 第二段	沛伶向宜芳和靜文分享遠離二手菸的方法、如何設立無菸區等。在沛伶的鼓勵之下，宜芳也鼓起勇氣向正在餐廳裡吸菸的人說「不」！	3'56"
DVD 第三段	靜文回家後，也用了沛伶教的方法，成功的以「柔性訴求」勸服先生不在家裡面抽菸。宜芳也透過先生的幫助，讓公公到陽台抽菸。最後靜文和宜芳也鼓起勇氣向陌生人拒菸，成為勇敢的拒菸媽媽！	7'17"



【教學活動簡介】

說明

本課程設計有四個教學活動可搭配拒二手菸宣導DVD光碟使用，以及兩個彈性教學活動，提供讓衛教人員依照學員狀況，調整與替換原來的教學活動，使拒菸教學更活潑、更符合學員需要。

1. **【活動一：菸幕後的真相】** 透過手冊介紹二手菸的定義，以及二手菸對媽咪和寶寶的健康影響。

2. **【活動二：無菸家庭幸福御守】**

透過大家的腦力激盪，介紹「無菸家庭」會對自己和家人好處，並且寫在手冊的「溫柔超人的決心」中，鼓勵學員影印後帶回家中，貼在醒目的地方提醒自己，也告訴家人！

3. **【活動三：拒菸情境大考驗】**

透過小組活動，討論能適切地向老公、家人、朋友或陌生人，採取拒吸二手菸的行動，並且利用小組角色扮演的方式，與大家分享。

4. **【活動四：無菸家庭幸福藍圖】**

透過實際設計自己家中的「無菸家庭設計圖」之方式，為自己和家人創造一個幸福的無菸家庭！如果家中有人非吸菸不可，也提供「吸菸小角落」，才不會有了健康卻傷了家庭的和氣！

5. **【彈性教學活動一：二手菸大考驗】**

透過手冊中的題目，在回答問題時，增加媽咪們想要進一步瞭解「二手菸」的動機，並清楚自己需要較注意聽講的重點為何。衛教人員也可檢視學員們狀況，調整課程的重點。

6. **【彈性教學活動二：我是溫柔超人】**

在拒菸前，有兩個很重要的觀點：（1）拒吸二手菸 ≠ 要人馬上戒菸（2）採取「超溫柔溝通法」

7. **【拒菸大作戰】**

將學員分成兩組，並且在看過教學DVD後，會進行影片內容的搶答活動，透過「賓果連連看」的遊戲舉行小組競賽，連成最多框框的小組即為優勝。



【教學活動】

教學活動	教具	時間
壹、準備活動 一、課前準備 1.衛教人員方面 準備相關教具，如：海報、圖卡或字卡，亦可以用彩色投影片取代，播放影片所需要的DVD、DVD放映機、電腦、單槍投影機等。 2.學員方面 攜帶學員手冊及開朗的心即可。 二、開場 【暖身活動】 1.邀請學員們挑戰「準媽咪拒吸二手菸」flash遊戲來集中學員注意力。 2.遊戲說明： （1）在時間內利用水槍把香菸熄滅就可以過關，並且想辦法用水槍把報紙打破。 （2）若危險指數到達頂點，或是時間結束前無法成功，就算失敗！ （3）可利用「↑」、「↓」鍵控制水槍方向；「空白鍵」發射水槍。 3.可以記錄每位挑戰者的得分數，可於暖身活動時間結束前頒發小禮物。 4.利用學員手冊第1、2頁，向學員說明學員手冊的使用方式：學員手冊的內容並非一定要重頭看到尾，媽咪們可以依照自己的行動指數，從不同的地方看起。	電 腦 、 單 槍投影機、 flash遊戲檔	8'



教學活動	教具	時間
三、引起動機 【請大家分享對二手菸的看法】 1. 詢問大家什麼是二手菸？並請幾位媽咪和大家分享故事。 2. 可配合學員手冊第 4 頁的小故事，激起大家對於二手菸的感覺。 3. 講者做小結語。給予發言的媽媽適度的讚美及鼓勵。並從中歸納重點，告訴大家今天這堂課的目的是要跟大家介紹「二手菸」。 貳、發展活動 【DVD 第一段】 【活動一】菸幕後的真相 1. 先對影片的內容和背景稍做說明。 2. 詢問學員：「您認為二手菸是什麼？」檢視學員對於二手菸的認識有多少，於課程中對學員觀念不正確的部分再多做詳細的說明。 3. 說明「二手菸的定義」 4. 事先將附件二的答案部分先貼住。詢問學員：「您認為寶寶身處一個充滿二手菸的環境中，對他的健康有什麼樣的影響？」學員說出來的答案，如果與海報中的內容相同，就把貼紙撕掉，並且再做一些說明。 5. 針對尚未撕除貼紙的部分，並說明「二手菸對寶寶健康的影響」 6. 事先將附件三的答案部分先貼住。詢問學員：「您認為自己身處一個充滿二手菸的環境中，對自己的健康有什麼樣的	學員手冊第4頁 DVD 錄映機 附件一 附件二 附件三	4'36" 10'





教學活動	教具	時間
影響？」學員說出來的答案，如果與海報中的內容相同，就把貼紙撕掉，並且再做一些說明。 - 針對尚未撕除貼紙的部分，並配合手冊內容說明「二手菸對媽媽健康的影響」，可再以附件四做說明。 - 學員回答時，不要忘記鼓勵他們哦！另可參考附件四 【活動二】無菸家庭 幸福御守 - 先詢問大家覺得無菸的環境對寶寶、媽媽甚至其他家人會有什麼影響、好處或壞處？ - 介紹無菸家庭的好處。 - 請媽咪說出附件五中沒有列出的優點、缺點。 - 帶領大家寫學員手冊第11頁一無菸家庭幸福留言板： 因為大家的理由並不會完全相同，所以大家可以在空白的地方寫下自己一定要拒吸二手菸的原因，它可以是拒吸二手菸的好處、吸二手菸的壞處，一定要遠離任何二手菸的原因，都可以寫下來！ - 詢問有沒有學員裡面寫的理由，不是手冊中有提到的內容。如果有可以邀請她和大家分享。教學者也要給予適當的鼓勵與讚美。 - 鼓勵學員將此頁影印後，貼在家中顯眼的地方，一方面可以提醒自己，一方面也可以間接的提供家人一些關於二手菸的資訊，效果會加倍哦！	附件四 附件五 學員冊第11頁 雙面膠	10'



教學活動	教具	時間
【DVD 第二段】 【DVD 第三段】 【活動三】拒菸情境大考驗 1. 在看過DVD中的示範之後，我們也得實際練習一下怎麼向不同的人說「不」！所以這裡準備了一些「情境」讓學員分組討論拒吸二手菸的方法。 2. 提醒學員注意影片中提到的重點～說「不」要有技巧： （1）對親友要以柔性訴求勸服。 （2）對長輩可採用間接訴求。 （3）對陌生人則應和顏悅色、理直氣和、態度堅定。 3. 以下有五個情境題，可以準備足夠的數量學員抽，抽到同一道題目的則為同組。例如：總共有25人，則每道題目皆準備5張，共25張，請每位學員抽完題目後，請情境一的坐在一起形成一組，依此類推。 4. 教學者也可自行增加題數。 5. 《情境一》向老公拒菸： 當老公在房裡抽菸，但寶寶在旁邊睡覺，我要怎麼請老公暫時不要在房間抽菸呢？ 範例：學員手冊第14頁—牽手作伙，拒吸二手菸 （1）問有沒有學員曾經或常常叫老公不要在家裡抽菸的？無論成功或失敗。 （2）請她跟大家分享她的經驗。 （3）如果是成功的經驗，可以將它寫在學員手冊第15頁，將來可以當作參考。	DVD放映機 題目紙菸的道具 學員手冊第14頁 學員手冊第15頁	3'56" 7'17" 30'





教學活動	教具	時間
(4) 如果是失敗的經驗，可以帶大家一起進行小組討論要怎麼改進，才會成功。並且請小組進行「角色扮演」上台示範與表演。也請學員把可行的方法記在學員手冊中。 (5) 建議學員可以將學員手冊與先生分享二手菸的害處，讓他知道這對寶寶的健康有害。 (6) 詢問學員是否家裡有特殊狀況，會讓他不知道要怎麼成功拒菸，而且大家提供的方法也都不可行的話。鼓勵學員分享，讓大家一起為他想辦法。 6. 《情境二》向家人拒菸： 當公公一邊抽菸，一邊和寶寶玩時，我要怎麼請公公暫時不要抽菸呢？ 範例：學員手冊第18頁—大家庭與媳婦 (1) 方式同情境一。 (2) 提醒學員：如果你不好意思向家人（如：公公、小叔等）開口，可以請老公代為開口，畢竟他問比較好說話，或與其他不吸菸的家人結盟，而且寶寶也是拒菸的好訴求。 7. 《情境三》向朋友拒菸： 當家裡有朋友作客，而他們卻一邊抽菸一邊聊天，無視於您和寶寶的存在時，要如何請朋友們不要在家裡抽菸呢？ 範例：學員手冊第21頁—溫柔超人，所向無敵 (1) 方式同情境一。	學員手冊第18頁 學員手冊第21頁	



教學活動	教具	時間
8.《情境四》向陌生人拒菸： 當您和寶寶正在外面的公共場合休憩時，旁邊正好有人在抽菸，要如何拒吸二手菸呢？ 範例：學員手冊第21頁—溫柔超人，所向無敵 （1）方式同情境一。 9.《情境五》遇到無法溝通的人： 當我好聲好氣再陪上笑臉的訴求拒吸二手菸，而那個人依然故我，繼續抽他的大菸，甚至還口出惡言時，我該怎麼辦？ 範例：學員手冊第23-25頁 （1）這個時候，我們可以戴上口罩，表示我們無言的抗議。 （2）「三十六計走為上策」，馬上帶著寶寶離開現場，遠離充滿二手菸的環境。 （3）向學員解釋哪些地方是法定的禁菸區。 （4）如果該處為禁菸場所，請學員善用法令規定，可以依法提出申訴或檢舉。 【活動四】無菸家庭幸福藍圖 1.媽咪們需留意家中「空氣是流動」的，只要有人在家中吸菸，即使不是在妳及寶寶面前，有害的二手菸仍會飄過來，所以，要跟家人溝通，不要在「家中」吸菸，可以到屋外的陽台或到門口吸菸。 2.提醒大家「車子」也是密閉的空間，不要忘記也將它列為無菸家庭的一部份！ 3.當您正在建立無菸家庭的同時，吸菸的家人也許會有點反彈！因為這樣一來，他們就沒有地方可以抽菸，但是有時候不抽又不行...各種理由，會阻礙您的無菸家庭計畫。	學員手冊 第21頁 學員手冊 第23頁 學員手冊 第23頁 學員手冊 第24頁 附件六 學員手冊 第16頁	



【彈性教學活動一：二手菸大考驗】

教學活動	教具	時間
1. 此活動可以搭配活動二進行，可做為學員對二手菸認識多寡的前測。 2. 請學員翻開學員手冊第5頁的題目，先進行一個小測驗。 3. 詢問媽咪們的答案。例如：第一題認為是對的人請舉手，為什麼？（請一位媽咪分享），那麼認為是錯的人請舉手，為什麼？依此類推。 4. 答對最多者可以獲得一份精美小禮。 5. 在進行活動二時，可以針對學員答錯較多的部分再多做說明。		6'15"



【彈性教學活動二：我是溫柔超人】

教學活動	教具	時間
1. 詢問有沒有人曾經拒吸二手菸成功的經驗。請他分享他的經驗。 2. 詢問學員有沒有失敗的經驗，或是根本就不敢去叫人家不要吸菸？請大家分享自己的經驗。 3. 曾經拒菸成功的人，他的經驗會是我們很好的學習範本！那麼拒菸失敗的人，並不是說你不好，而是我們可能在說話時的「訴求」讓吸菸者感到不舒服，所以我們在拒菸之前，要先有兩個很重要的觀念！請學員翻開手冊第13頁。 (1) 拒吸二手菸，並非要人馬上戒菸！沒有人喜歡自己的行為被人否定，所以當吸菸者不服氣的跟你說：「不要一直叫我戒菸！」時，你就可以跟他說：「我沒有要你立刻戒菸的意思，只是希望你現在不要在我 and 實實附近吸菸」等等之類的。 (2) 柔性訴求！採取「超溫柔溝通法」請人家不要吸菸時，口氣一定要溫和！所謂「伸手不打笑臉人」，所以再加上一個笑臉，也比較不會被別人拒絕。尤其是對家人更要如此！別為了「菸」而傷了家庭的和氣。 4. 最後鼓勵學員：「鼓起勇氣向別人說不」！說了才有成功的機會！如果不提起勇氣說出你心中的訴求，別人也就無從得知您不喜歡吸二手菸的心情哦！		15'



【賓果連連看】

教學活動	教具	時間
1.先告知學員在DVD結束後，會有一個小組競賽，獲勝的小組將可獲得精美小禮物。所以要專心、注意看DVD的內容，題目就在影片中。 2.將學員分為二組，每次請一位組代表至講台上的「搶答區」進行搶答，答對者即可選擇該組的連線。若答錯，則機會將讓給另外一組。 3.每組發下10張「救援卡」，於答題者不會時使用。可以將答案寫在救援卡上讓搶答區的代表回答。並請學員們善用這10張卡，用完就無法進行救援，所以如果答錯，機會就讓給另外一組。 4.若答題者答不出來，衛教人員可給該組10秒時間以「救援卡」進行救援。 5.遊戲方式： (1)準備一張海報，上面畫好10×6的點點，並且標號，方便學員選擇，範例如下：	附件八	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
3	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
4	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
6	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.





教學活動	教具	時間
(2) 答對者可以選擇兩點成線，例如：C2、D2，衛教人員則將這兩點連起來成一線。 (3) 先圍成一個框框的小組可獲得一分，亦即：若A組已經連好三個邊，但B組卻連上第四邊，所以這個框是由B組完成，故B組得一分。所以另外一組要想辦法阻止對方連成框框，也要小心自己組的框框成為別組得分的跳板。 (4) 最後若雙方的框框數相同，可以比誰的連線比較多。		



【附件一】二手菸的定義

什麼是二手菸？！

香菸在燃燒的過程中會產生哪種煙流：

主流煙：吸菸者所吐出的煙，因為空氣充足，故燃燒完全。

側流煙：從燃燒的菸頭直接釋放到環境中的煙。

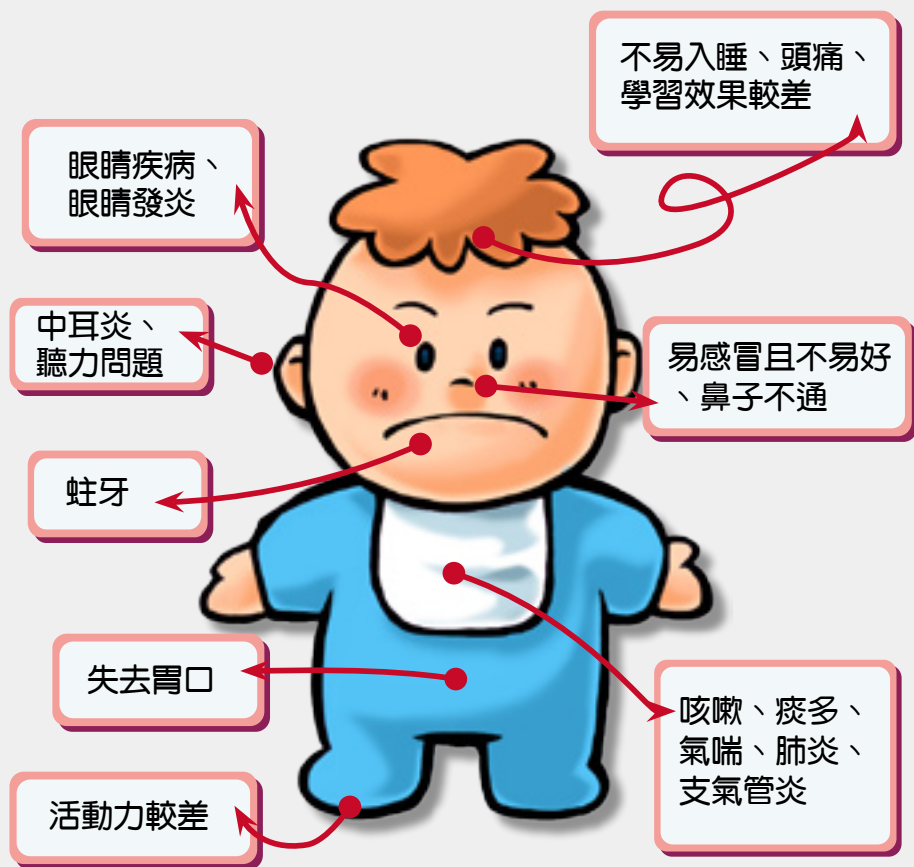
其中「側流煙」因為燃燒不完全，產生的有害氣體和致癌物質是主流煙的 **20** 倍

主流煙
+) 側流煙

二手菸



【附件二】二手菸對寶寶健康的影響



在二手菸的環境中會使寶寶吸入4000多種化學物質，增加健康問題的風險。

在新生兒附近吸菸時，將提高嬰兒猝死症的風險達兩倍之高。



【附件三】二手菸對媽媽健康的影響

- 不吸菸的婦女與吸菸的先生生活在一起，得到肺癌的危險性較高；有四成不吸菸的肺癌患者，都是因為二手菸所引起的！
- 家中有人吸菸，婦女發生心臟病的機率增加為1.3～2.3倍。
- 得子宮頸癌的風險增加為2.1倍。
- 得乳癌的機率增加為2.6倍。
- 得鼻咽癌的機率增加為1.7～2.6倍。
- 婦女會因為先生吸菸，而加速衰老。
- 在沒有禁菸的辦公室工作8小時，相當於吸了6根菸。





【附件四】二手菸對健康的危害～其他補充資料

《對大人的影響》

1. 吸二手菸會造成疾病的產生，也包含了健康不吸菸者因為二手菸而得到肺癌，平均每一年有**3,000**位不吸菸的成人因為二手菸而罹患肺癌。
2. 吸二手菸比起平常的空氣污染，有高於**30%**的機會讓罹患肺癌者死亡。
3. 吸二手菸造成眼睛癢、紅腫等症狀，除此之外，**10**個不吸菸的人當中就有**8**個對於吸菸者感到苦惱。
4. 關於香菸就有超過**4000**多種的化學成分被分析出來，而至少有**43**種會對人類或動物造成癌症。
5. 尼古丁代表了有害的或潛在的致命毒素。
6. 不吸菸者暴露在吸菸的環境，會讓他們的血液存有尼古丁、二氧化碳、和其他化學物質。
7. **3**到**4**個不吸菸的人與吸菸者住在一起，有**45%**的人擔心二手菸會讓他們的健康出現問題。
8. 當上班族暴露在二手菸的工作環境下有**34%**的機率會罹患肺癌。



《對孩子的影響》

- 1.小孩會因為父母的吸菸習慣造成其產生長期的咳嗽、氣喘、痰多的現象。
- 2.當小孩暴露在二手菸的家庭環境下，會有較高的機率罹患中耳炎或腎臟功能減退的症狀。
- 3.二手菸增加了氣喘以及在2百萬到5百萬患有氣喘疾病的小孩約20%的小孩當中有多種的氣喘疾病。
- 4.近期的研究指出，當母親在懷孕時或懷孕後有吸菸行為的新生兒，有3倍的機率會出現嬰兒猝死的現象（SIDS）。
- 5.菸害環境會使嬰兒或兒童在二手菸的情境中吸入40多種致癌物質，且增加了其他各種問題的風險。
- 6.兒童在二手菸的環境中，有較高的健康風險罹患嚴重的醫療問題（尤其是兩歲以下的兒童）
 - （1）耳朵感染、聽力問題
 - （2）呼吸道疾病，如：支氣管炎或肺炎
 - （3）氣喘
- 7.兒童在菸害環境中也會有咳嗽、氣喘的問題，且感冒不易好，除此之外，菸害環境同樣會造成鼻子不通、頭痛、喉嚨痛、眼睛發炎、聲音沙啞、頭昏、噁心、失去胃口、缺乏精力等問題。
- 8.暴露在菸害環境下的兒童，有較大的機會罹患氣喘，縱使他們從未有過任何的症狀。而且氣喘兒童對於菸害的環境相當敏感，容易造成需要就醫的氣喘病發作。



【附件五】無菸家庭的好處



- 可以在媽媽的肚子裡正常的發育
- 出生後比較不會生病
- 未來比較不會愛吸菸
- 成為每天活力充沛的乖寶寶

- 減少健康上的風險
- 皮膚變好、變美麗
- 呼吸順暢
- 因為成功的拒菸，而增加自己的自信心

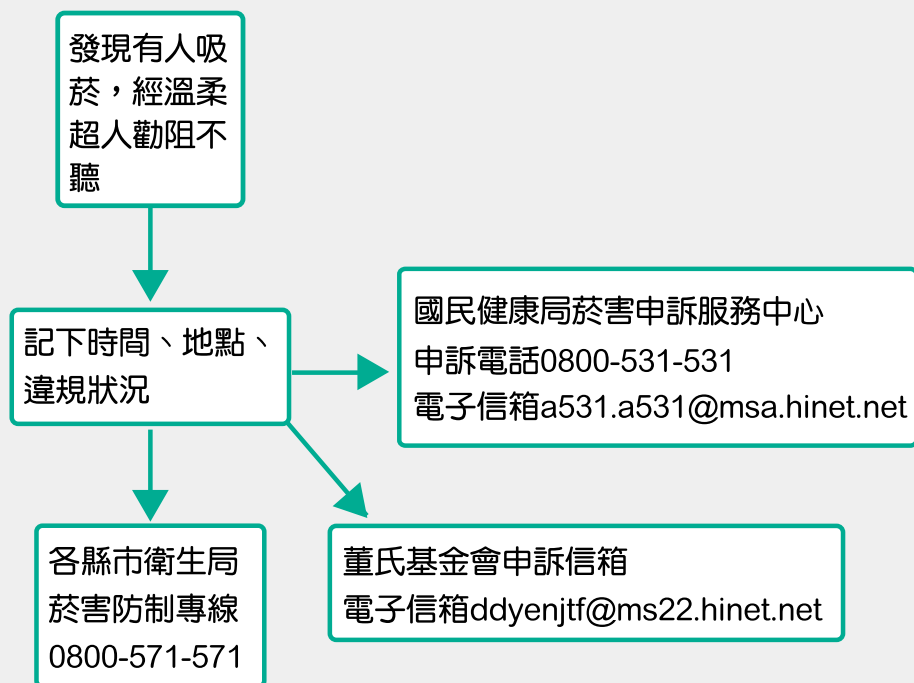




- 家裡的空氣比較清新，呼吸順暢。
 - 每個人的衣服、身上、呼吸都沒有菸味。
 - 每個人的嗅覺會變好。
 - 覺得食物更美味
-
- 減少時間、金錢、力氣在清洗傢俱、窗簾、窗戶、鏡子...。
 - 減少醫療費用的支出。
 - 減少發生火災的危險（打火機、燃燒中的菸等造成）。
 - 降低寶寶發生燒燙傷的危險。
 - 有更多的時間可以陪伴孩子，增進親子關係。
 - 家人都會比較健康。



【附件六】檢舉、申訴管道



【附件七】無菸家庭藍圖





【附件八】實果連連看題庫

《影片題》

1. 宜芳的寶寶為什麼會哭個不停？
→因為家裡有二手菸，讓寶寶呼吸不順暢、喉嚨不舒服。
2. 簡述何謂二手菸。
→所謂二手菸就是吸菸者所吐出的煙與燃燒的菸頭直接釋放到環境中的煙。
3. 二手菸中含有幾種化學物質？
→超過4000多種。
4. 在香菸4000多種的化學物質中，有幾種是致癌物質？
→40多種。
5. 對寶寶來說，吸入二手菸會造成哪些影響？
→容易造成鼻塞、眼睛不舒服、頭昏、愛哭鬧、胃口差、氣喘、咳嗽、支氣管炎、肺炎等。
6. 懷孕的媽媽吸入二手菸，會對胎兒有何影響？
→導致早產、胎兒畸形或胎兒發育遲緩，甚至對胎兒未來的神經發育會有影響。
7. 如果家中有人吸菸，婦女會比一般人容易罹患哪些疾病？
→肺癌、心臟病、加速衰老、鼻咽癌、乳癌、子宮頸癌。
8. 反二手菸的目的為何？
→主要目的是要減少自己和寶寶暴露在二手菸的危險當中，並非要他們立即戒菸。



9. 菸害申訴服務專線號碼？

→0800-531-531

10. 根據菸害防制法，在禁菸場所吸菸經勸阻不聽，可依法處多少罰鍰？

→一千元以上、三千元以下罰鍰。

11. 如果推動無菸家庭上有困難時怎麼辦？

→可以先將臥室或寶寶的房間畫為無菸區，並且確實執行、貫徹到底，然後再進一步畫出另外一塊無菸區，慢慢的家裡的無菸區就會越來越多。如果家裡有車，最好也列入無菸區。

12. 在影片中，沛伶有強調在拒菸時，態度應該要如何，可以增加成功率？

→柔性訴求。

13. 如果不敢向公公拒菸，可以尋求誰的協助？

→老公。

14. 在影片中提到的反菸訣竅？

- （1）畫出無菸區，為寶寶創造無菸的空間
- （2）畫出吸菸區，讓不得不吸菸的親友遠離妳和寶寶
- （3）說「不」要有技巧

15. 請說出對「親友」說「不」的技巧？

→以柔性訴求勸服。

16. 請說出對「長輩」說「不」的技巧？

→可採用間接訴求。

17. 請說出對「陌生人」說「不」的技巧？

→應和顏悅色、理直氣和、態度堅定。



【教學者問卷】

教材使用方面

	非常不滿意	不滿意	滿意	非常滿意
影片內容				
影片長度				
影片人物說服力				
Flash遊戲設計				
教學手冊內容編排				
宣導海報設計				
影片、教學手冊與學習手冊的搭配程度				

學員反應方面

	非常冷淡	冷淡	熱烈	非常熱烈
教學活動：二手菸大考驗				
教學活動：菸幕後的真相				
教學活動：無菸家庭幸福御守				
教學活動：我是溫柔超人				
教學活動：拒菸情境大考驗				
彈性活動：無菸家庭幸福藍圖				

意見與回饋方面

您覺得手冊內容有哪些部分需要修改？

您覺得未來有需要此模式設計的衛生教育教材嗎？

☐ 有需要，可發展哪些健康議題？（如：糖尿病…）

☐ 不需要

若您有任何其他寶貴的意見，敬請寫下來：

請填妥後寄回，如有更新版本或新教材，我們將會優先寄送給您

【學員問卷】（此部分可請試教人員提供意見）

基本資料

時間： 年 月 日 地點：

課程滿意度方面

	非常不滿意	不滿意	滿意	非常滿意	沒上此單元
影片內容					
影片長度					
影片人物說服力					
Flash遊戲設計					
學員手冊內容編排					
宣導海報					
教學活動：二手菸大考驗					
教學活動：菸幕後的真相					
教學活動：無菸家庭幸福御守					
教學活動：我是溫柔超人					
教學活動：拒菸情境大考驗					
彈性活動：無菸家庭幸福藍圖					

課程幫助程度方面

	幫助很大	幫 助	沒什麼用處	沒上此單元
影片				
Flash遊戲				
宣導海報				
為菸而戰				
精打細算				
招募菸替身				
START戒菸計畫				
媽咪真偉大				
壓力管理銀行				
菸消霧散母子均安				

意見與回饋方面

您覺得學員手冊內容有哪些部分需要再修改？

您願意再來參加其他類似的衛生教育活動嗎？

☐ 願意，有興趣的健康議題有哪些？（如：糖尿病…）

☐ 看情況

☐ 不願意

若您有任何其他寶貴的意見，敬請寫下來：



無菸媽咪 健康寶貝



書 名：戒菸守護情－教師手冊
出版機關：行政院衛生署國民健康局
地 址：台北縣新莊市長青街2號
電 話：(02) 2997-8616
傳 真：(02) 2994-1124
下載網址：<http://www.bhp.doh.gov.tw>
總 編 輯：黃久美、郭鐘隆
編輯委員：陳婉菁、彭彥凌
審查委員：林美娜、李美玉、李淑卿、吳憲林、
林豔君、高毓秀、郭素珍、陳富莉、
陳靜敏、游伯村、楊綾茵、賴宗炫、
劉貴雲、劉潔心
設 計：新視紀整合行銷傳播有限公司
電 話：(02) 2653-9292
出版年月：中華民國93年9月
版（刷）次：初版一刷（平裝附光碟）
工本費：NT\$20
G P N：1009302914
ISBN：957-01-8329-2

