

109 年度龜山區衛生局委託公私立國、高中(職)

辦理活力無菸校園或校園戒菸班計畫申請書

計畫名稱 (可擇一或二 項目辦理)	<input checked="" type="checkbox"/> 109 年度活力無菸校園計畫 <input type="checkbox"/> 109 年度校園戒菸班計畫				
申請學校	龜山國中	學校統一編號	14939061		
申請經費	<input checked="" type="checkbox"/> 經費 16,000 元 (活力無菸校園計畫)。 <input type="checkbox"/> 經費 21,000 元 (校園戒菸班計畫)。				
計畫負責人	姓名	何甜夢	職稱	衛生組長	電話：3205681#313 傳真：3205125
	E-mail：gs211@mail.gsjh.tyc.edu.tw				
	聯絡地址：桃園市龜山區自強西路 66 號				
計畫連絡人 (必填)	姓名	何甜夢	職稱	衛生組長	電話：3205681#313 傳真：3205125
	E-mail：gs211@mail.gsjh.tyc.edu.tw				
	聯絡地址：桃園市龜山區自強西路 66 號				
衛生所承辦人 (必填)	姓名		職稱		電話： 傳真：

學校承辦人： 衛生組長何甜夢

衛生所承辦人： _____

衛生所主管： _____

- 備註：1. 本申請表及經費概算表需 1 式 3 份，衛生局、衛生所及學校各留存一份。
 2. 請各所於本年度 3 月 1 日前將申請表及經費概算表以電子郵件或傳真影本至衛生局辦理申請事宜。

桃園市立龜山國民中學(學校全銜)辦理活力無菸校園計畫經費概算表

項次	項 目	經費概算 額度(元)	用途定義說明
1	講師費	2,000	內聘講師(局、所、國健署講師) 1節(50分鐘) 1,000元。
2	辦理無菸校園環境佈置	9,000	購買掃具、植栽讓學生透過打掃、環境整理，養成健康生活習慣。
3	文具及宣導相關物品費	5,000	文具、紙張、碳粉匣、宣導品製作、印刷、場地佈置及辦理計畫相關其他行政費用(如撥款轉帳匯費)等。
總 計		16,000	

※需與黏貼憑證用紙上黏貼之原始憑證數量、金額相符。

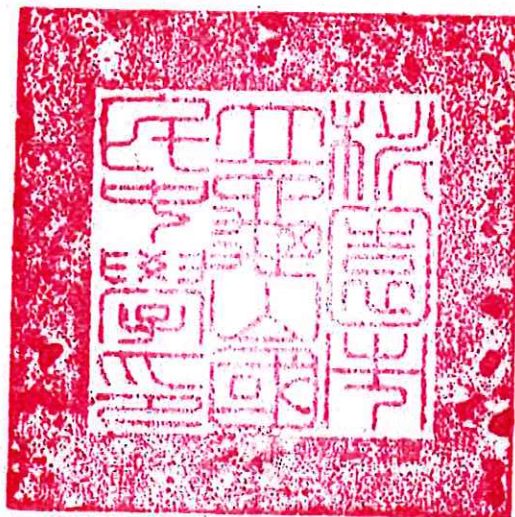
※核銷金額與經費概算額度不符時，應經機關首長簽准同意後，並備註註明流入(增額)、流出(減額)項目，簽准影本及修正經費概算表需一併繳回作為核銷附件，若前述流入(增額)、流出(減額)項目金額超過各項目經費核銷額度之 15%，應於本年度 9 月 10 日前來函申請經費變更。

計畫承辦人  機關首長：

學校印信：

 學務主任 林煌墩

 龜山國民中學 范菁華



桃園市政府衛生局

公私立國、高中（職）學校辦理活力無菸校園成果報告書

壹、前言

世界衛生組織指出，菸草每年使 700 多萬人失去生命，其中有 600 多萬人直接使用菸草，其中約有 89 萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，整體而言，平均不到 5 秒就有 1 人因菸害死亡。在臺灣，每年約有 2 萬 5,000 名死於吸菸及近 3,000 名死於二手菸害，平均不到 20 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。

近年來國人對於健康促進的觀念日趨重視，而「菸害防治」則是健康促進的一項重要議題，因為吸菸會嚴重影響人類健康。預估至公元 2030 年，全球每年將有一千萬人會死於與吸菸相關疾病。

依據國民健康署青少年吸菸行為調查結果顯示，青少年吸菸率在國中學生部分，由 97 年 7.8% 降至 107 年的 2.8%，降幅超過一半（63.8%）雖然吸菸率有下降的趨勢，但新興菸品的興起，已成為我國未來菸害防制重大議題。

107 年青少年吸菸行為調查發現，國中、高中職學生電子煙吸食率分別為 1.9% 與 3.4%，推估有超過 3.8 萬青少年正使用電子煙，顯見這些設計新潮、酷炫，又與科技、電子產品結合的新興菸品，正吸引年輕族群使用；但多數電子煙含有尼古丁易致成癮，更有爆炸、致

癌等風險。

為落實無菸校園並預防青少年吸菸，學校應結合縣市衛生局、教育局與專家學者等資源，共同擬訂適合的策略與模式，推動「無菸校園計畫」，自主營造無菸校園，並擴展到家庭與社區，齊力以具體行動支持無菸害的學習環境。

貳、計畫目標及實施方式

一、辦理菸害防制衛生教育活動，提升青少年對菸品的知識、態度、不吸菸意向 與拒絕同儕吸菸壓力的自我效能。

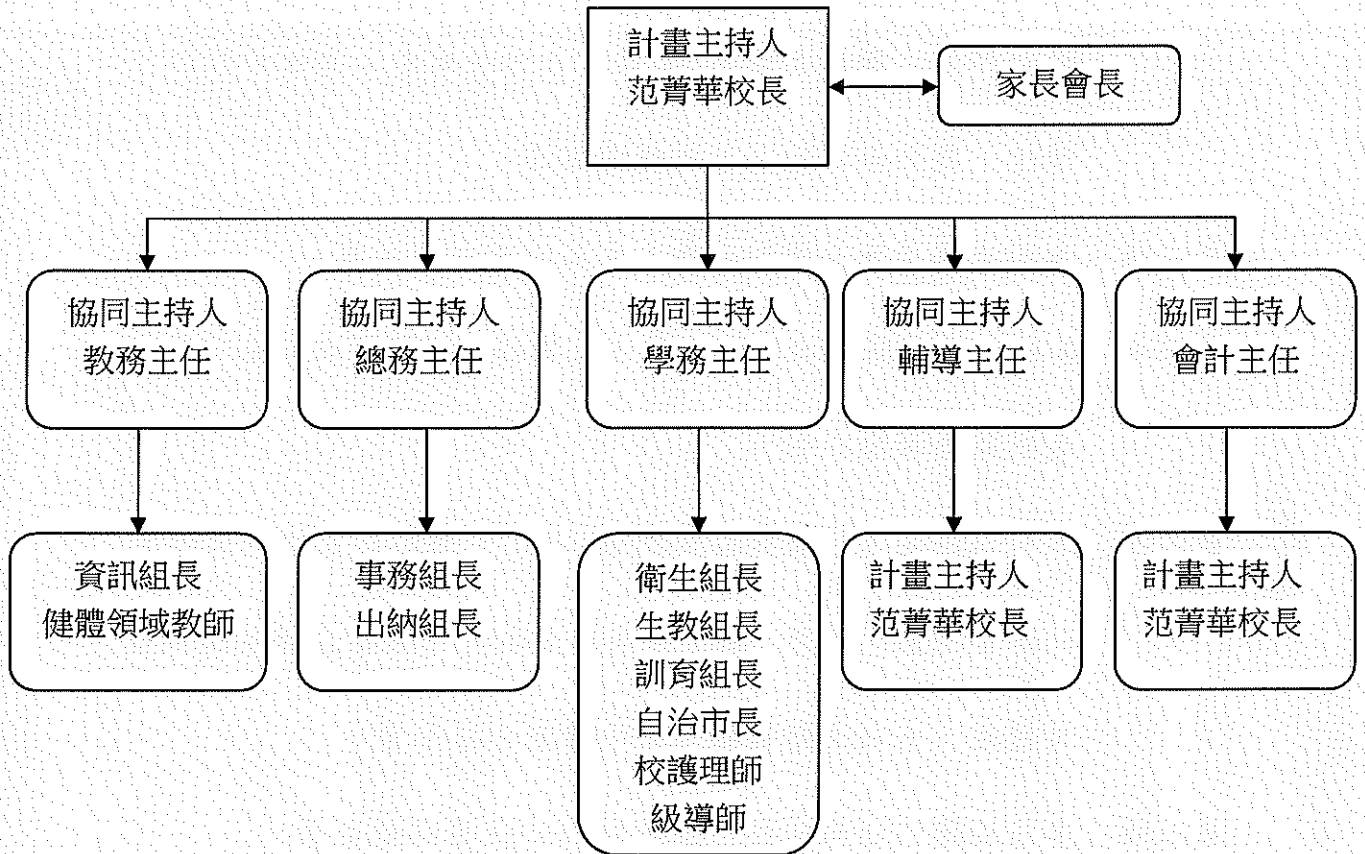
二、營造實證支持性無菸校園環境，建立友善的菸害防制學習空間，培養正確的 菸害防制意識。

三、倡議相關菸害防制成功經驗，預防及降低菸害之盛行率，以維護及促進本市國高中教職員工生健康。

參、成果

一、無菸政策與管理

(一)成立「活力無菸校園」推動小組 (附上組織圖)。



(二)制定活力無菸校園管理辦法。

為維護全體教職員工生之身心健康，避免菸品造成健康危害及環境污染，還給師生一個清新而乾淨的學習環境，並落實菸害防治，因此制定本校「無菸校園管理辦法」。

辦法內文：(以下簡稱本辦法)

第一條：本辦法依據行政院衛生署 89 年修正後頒佈之「菸害防治法」

(第十一條：未滿十八歲者，不得吸菸。父母或監護人應禁

止未滿十八歲者為前項之行為；第十二條：販賣菸品之負責人或從業人員不得供應菸品予未滿十八歲者。）及91年總統公佈之「學校衛生法」（第二十四條規定：高級中等以下學校，應全面禁菸。）之規定辦理。

第二條：本辦法適用於全體教職員工生及所有到校來賓。

第三條：各級主管機關為執行本法規定之業務，得商請有關機關學校成立聯合稽核小組。

第四條：本校依法成立「無菸校園推動小組」，由校長主持，學務主任負責策劃、協調，衛生組長負責執行，組員包括生教組長及校護，本校全體教職員得向推動小組舉發。

第五條：本校校園內全面禁菸，並於校門口設置明顯告示。

第六條：禁菸行為包括禁止吸食、咀嚼菸品或攜帶點燃之菸品、亂丟菸蒂等行為。

第七條：菸害教育宣傳，由各處室每學期配合各種相關課程或集會，持續宣導及辦理藝文及創意宣導比賽，並積極建立學生拒菸、抗菸的行為與意識。

第八條：無菸校園推動小組及本校教師，應主動觀察學生有無吸菸行為，以便早期發現、輔導處理。

第九條：校內外各廠商禁止於校園內販售或提供菸品，並嚴格禁止張

貼菸品廣告及海報。

第十條：凡違反本辦法規定之學生，經勸導而拒不合作者，依校規予以適當處分；教職員由該單位主管予以勸導；來訪外賓則由接洽單位或警衛室委婉勸導。

第十一條：對於吸菸學生造冊管理，定期實施約談或參與戒菸教育團體，並通知家長協助輔導，必要時轉介到相關單位接受勒戒。學校辦理運動比賽協助學生戒菸。吸菸之教職員工則視個人意願予以提供醫療單位戒菸管道（如：轉介戒菸門診）。

第十二條：本辦法經行政校務會議通過，校長核定後公佈實施，修正亦同。

二、營造活力無菸校園：

(一)營造活力無菸環境

無菸校園標誌設立



▲照片說明：校門口設立無菸人行道標誌



▲照片說明：校園人行道設立禁菸標誌及罰則說明



▲照片說明：校門口拒菸宣導



▲照片說明：龜山國中無菸人行道標誌

<p>活動成效</p>	<p>校園是青少年重要的學習場所，透過推動校園周邊無菸人行道，希望帶給學童一個「全面」無菸的環境，希望每個人都能遵守菸害防制法規定，以保護青少年在公共場所不受二手菸危害。</p>
-------------	---

三、建立無菸校園及家庭社區網絡

(一)運用週會加強宣導菸害防制知識。

<p>活動名稱</p>	<p>長庚醫院菸害防制講座</p>
<p>活動地點</p>	<p>龜山國中三樓活動中心</p>
<p>參與人數</p>	<p>九年級學生 417 人</p>
<p>活動紀錄與照片</p>	 <p>▲照片說明：林芳真衛教師向學生說明吸菸對身體的危害</p>



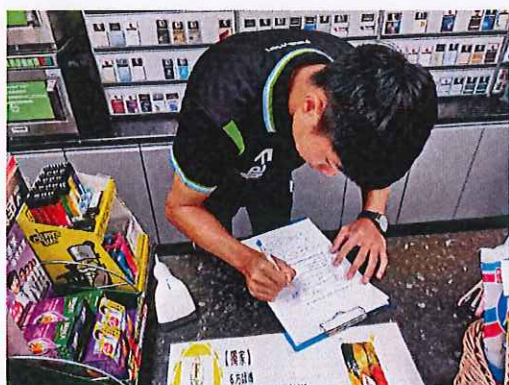
▲照片說明：護理師向同學有獎徵答「拒菸八招」

活動成效

為了強化本校無菸環境之推動，結合醫療院所共同來投入無菸校園與落實無菸環境推動，提升學生對無菸環境的共識，降低二手菸的危害，進而推廣至無菸家庭，由點、線、面的漸進式推動，一起來進行拒菸、反菸及勸菸的行列，共同創造無菸清新的健康環境。

(二)成立「社區拒菸小隊」，由生教組長拜訪附近店家，與本校結合為無菸守護聯盟。

成立「社區拒菸小隊」



▲照片說明：全家便利商店店員簽名宣示「拒賣菸品給未滿 18 歲青少年」



▲照片說明：統一超商店員簽名宣示「拒賣菸品給未滿 18 歲青少年」

活動成效	落實菸害防制法政策，本校學務處與附近超商結合，共同宣示「拒賣菸品給未滿 18 歲青少年」，杜絕青少年取得菸品的管道。
------	--

四、辦理戒菸教育課程

(一)吸菸學員名冊

編號	姓名	性別	年齡	吸菸量/天	菸齡
1	吳○恩	男	15	5	3
2	鄭○逢	男	15	6	5
3	牛○安	男	14	3	2
4	鄭○辰	女	15	3	3
5	周○羽	男	15	2	2
6	陳○	男	14	3	2

(二)追蹤管理記錄表

姓名	日期	辦理前中後	CO 濃度	每日吸菸量	吸菸情形 (符合者請✓)		合計減菸量
					7天內未吸菸	自辦理無菸校園迄今仍吸菸	
吳○恩	4/29	前	9	3			0
	5/27	中	7	3			0
	6/17	後	8	2		V	2
鄭○逢	4/29	前	10	6			0
	5/27	中	11	6			0
	6/17	後	9	5		V	1
牛○安	4/29	前	8	3			0
	5/27	中	3	0			3
	6/17	後	2	0	V		0

鄭○辰	4/29	前	8	2		0
	5/27	中	2	0		2
	6/17	後	2	0	V	0
周○羽	4/29	前	8	2		0
	5/27	中	3	0		2
	6/17	後	2	0	V	0
陳○	4/29	前	7	3		0
	5/27	中	3	0		3
	6/17	後	2	0	V	0

說明：1.請填寫實際測量之CO檢測值及每日吸菸量。

2.請詢問學員的吸菸情形，並以勾選方式記錄，若未勾選者，視同戒菸失敗

3.7天內皆未吸菸之定義：從詢問時間點往前回推7天。

4.合計減菸量：辦理前的每日吸菸量減追蹤當時的每日吸菸量

(三)戒治成功名冊及成功率統計表

1.成功戒治學員名冊

編號	姓名	性別	年齡
1	牛○安	男	15
2	鄭○辰	男	15
3	周○羽	男	15
4	陳○	男	14

2.戒治成功率統計表

時間	項目	學員減菸總支數 (1)	戒治成功率(2)	備註
	辦理無菸校園後	10	66.7%	

備註：

(1) 學員減菸總支數＝學員合計減菸量總和

(2) 戒治成功率計算方式：

$$\text{戒治成功率} = \frac{\text{戒菸成功學員}}{\text{總學員人數}} \times 100\%$$

3.持續戒菸課程

成立「戒菸班」



▲照片說明：生教組長說明吸菸的壞處



▲照片說明：生教助理說明如何戒菸



▲照片說明：學生填寫「熄熄相關」學習單

龜山國中健康促進學習單

.....年.....班.....號 姓名:.....

熄熄相關

「飯後一瓶菸，快樂似神仙」、「今朝有酒今朝醉」，菸與酒被青少年朋友視為成長的象徵，也成為尋求認同的工具。「檳榔」又稱為「臺灣口香糖」，嚼食後據說可提振精神及溫暖身體。吃了「快癮丸」、「搖頭丸」以後會很 High，忘卻所有煩惱。菸、酒、檳榔與藥物雖可帶來一時的解放與快感，卻也將人帶入沈淪的深淵。親愛的同學，準備要嘗試了嗎？還是已經與它為伍了呢？

1. 該該你抽菸或不抽菸的原因。
* 爸爸教長抽菸
2. 你覺得抽菸、喝酒才是代表成長嗎？
不是
3. 你解壓力的方法為何？菸、酒、藥物會是你的選擇嗎？為什麼？
不是 對身體不好

一、吸菸有什麼害處？請你說看看！

1. 對自己：肺癆咳嗽
2. 對社會：空氣污染
3. 對家庭：荷包空了

二、你知道哪些場所全面不能吸菸嗎？
學校、車站、公共場所、室內、室內

三、你知道哪些場所設有吸菸區，除吸菸區外不得吸菸嗎？
cigarette

四、哪些行為是維護身體健康的良方法呢？
不要吸菸、不要喝酒、不要抽菸

▲照片說明：學生了解課程內容，並反省回饋

活動成效

實施為期 7 週「一氧化碳濃度檢測」紀錄、課程、學習單之填寫，達到戒菸及減菸之目的。

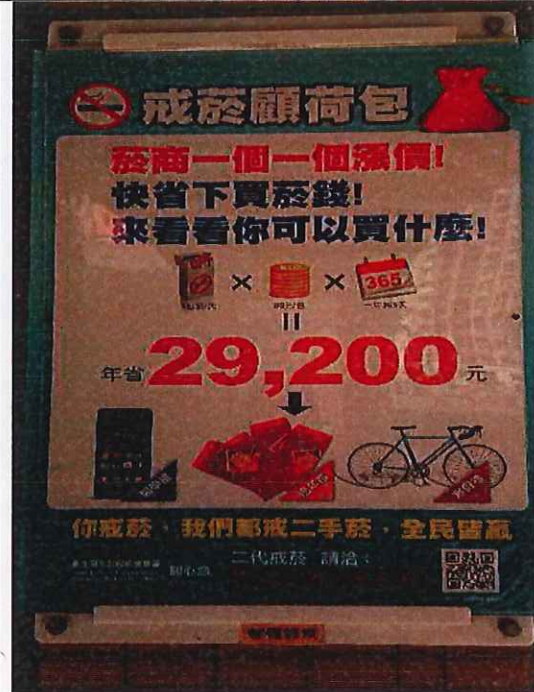
四、辦理菸害防制活動

(一) 校園內張貼菸害防制宣導海報

張貼「菸害防制海報」



▲照片說明：校園走廊張貼菸害防制宣
導海報



▲照片說明：校園走廊張貼菸害防制宣
導海報

活動成效

於校園入口、走廊、人潮較多處，張貼禁菸海報、貼紙等，加強健康無菸校園環境佈置。

(二) 辦理菸害防制海報比賽

活動名稱	菸害防制海報比賽
活動地點	龜山國中
參與人數	七年級學生 342 人

活動紀錄與照片		<p>▲照片說明：學生作品「生生不息、奄奄一息」</p>
活動成效	以海報設計結合美學與創意，激發創作思維，期能深化校園菸害防制宣導教育成效。	

五、輔導學校附近商家拒售菸品予未滿 18 歲青少年

桃園市龜山國中		
商家名稱	地 址	商家(負責人)簽名
統一超商 (千禧)	桃園市龜山區光峰路千禧新城 15 號	林秀芳
統一超商 (陸光)	桃園市龜山區陸光路 81 號	衡 沛如
全家便利商店 (陸光)	桃園市龜山區陸光路 98 號 1 樓	劉俊儒
總計	共 3 家	

肆、活動成果（檢附成果照片）

一、針對吸菸者進行戒菸教育課程，並進行打掃服務及綠化校園工作以培養健康生活習慣。

活動名稱	戒菸教育課程
活動地點	龜山國中
參與人數	戒菸學生 10 人
活動紀錄與照片	 <p>▲照片說明：吸菸同學藉由綠化校園工作，養成健康生活習慣</p>  <p>▲照片說明：吸菸同學藉由愛校服務，養成健康生活習慣</p>
活動成效	落實生活教育，養成學生良好的生活，拒絕香菸之生活習慣。

二、針對全校安排體育活動培養健康生活習慣。

(一) 樂樂棒球比賽

活動名稱	樂樂棒球比賽
活動地點	龜山國中及南崁溪步道
參與人數	七年級學生 342 人
活動紀錄與照片	 <p>▲照片說明：透過樂樂棒球，讓學生從運動中了解健康的重要</p>  <p>▲照片說明：舉辦南崁溪踏查活動，拒絕菸品危害。</p>
活動成效	鼓勵全校師生培養良好運動習慣，積極主動參與運動之風氣，提升全校師生對健康品德與拒菸的自我管理。

(二)籃球比賽

活動名稱	籃球比賽
活動地點	龜山國中籃球場
參與人數	九年級學生 417 人
活動紀錄與照片	 <p>▲照片說明：利用籃球比賽，養成運動習慣，建立正確之菸害防制觀念。</p>  <p>▲照片說明：利用籃球比賽，養成運動習慣，建立正確之菸害防制觀念。</p>
活動成效	以活發多樣化的方式，結合學生健康歡樂的活動，對參與及旁觀的學生實施拒菸宣導，以提升防制菸害的成效。

三、於全校性重要集會或比賽時，利用打卡看板宣導戒菸。

活動名稱	打卡看板宣導戒菸
活動地點	龜山國中
參與人數	全校 1200 人
活動紀錄與照片	 <p>▲照片說明：籃球比賽得獎班級宣導無菸校園</p>  <p>▲照片說明：籃球比賽得獎班級宣導無菸校園</p>



▲照片說明：親職教育日，家長打卡宣導無菸校園



▲照片說明：親職教育日，家長打卡宣導無菸校園

活動成效

藉此活動宣導反菸拒菸，鼓勵家長與同學共同拍照連署簽，支持本校成為無菸校園。

伍、執行心得（困難度、建議）

困難度	建議
<p>一、同儕之間影響甚大，呼朋引伴，一旦有了菸癮，就難戒除。</p>	<p>學生對於菸與檳榔有一定程度的影響力，當學生了解到後果是什麼之後，就不會輕易的做出傷害自己的選擇。除了宣導之外，結合學校各項活動 當校內活動豐富時，學生有了更多發洩壓力的管道，尤其是體育性質的活動，更可以讓生活多采多姿。</p>
<p>二、家長本身有抽菸習慣，無法約束孩子抽菸。</p>	<p>學校可在親師座談會、校慶、園遊會等親職教育日，向家長宣導吸菸的危害。</p>
<p>三、校外某部分商家仍販賣菸品給未成年學生。</p>	<p>依菸害防制法規定，任何人不得供應菸品給未滿 18 歲的青少年，違者可處 1 萬元至 5 萬元罰鍰。希望政府能加強查緝商家販賣菸品給未成年學生的行為。</p>

陸、經費執行情形

桃園市立龜山國民中學 辦理活力無菸校園計畫經費支出明細表

※需與黏貼憑證用紙上黏貼之原始憑證數量、金額相符。

項次	項目	憑證編號	單價	數量	單位	金額(元)	用途定義說明
1	講師費	947-3	1000	1	節	1000	內聘學校老師對學生進行菸害防制宣導1節(50分鐘)1000元(生教助理-王者強)
	講師費	947-4	1000	1	節	1000	內聘學校老師對學生進行菸害防制宣導1節(50分鐘)1000元(生教組長-洪健鋒)
2	辦理無菸校園環境布置	777	15	98	顆	1470	購買「花卉」，讓學生藉由綠化校園養成健康生活
		788	15	16	顆	240	購買「天使花」，讓學生藉由綠化校園養成健康生活
			10	10	顆	100	購買「草花」，讓學生藉由綠化校園養成健康生活
		947	8	200	顆	1600	購買「夏堇」，讓學生藉由綠化校園養成健康生活
		947-2	120	5	支	600	購買「鐵耙子」，讓學生藉由打掃工作養成健康生活
			720	1	箱	720	購買「垃圾袋」，讓學生藉由打掃工作養成健康生活
			140	10	支	1400	購買「吸水拖把」，讓學生藉由打掃工作養成健康生活
			450	1	包	450	購買「洗衣粉」，讓學生藉由打掃工作養成健康生活
			20	20	支	400	購買「畚斗柄」，讓學生藉由打掃工作養成健康生活
			10	20	片	200	購買「菜瓜布」，讓學生藉由打掃工作養成健康生活
		1204-1	10	150	顆	1500	購買「彩葉草」，讓學生藉由綠化校園養成健康生活
			12	20	顆	240	購買「天使花」，讓學生藉由綠化校園養成健康生活
10	8		顆	80	購買「矮牽牛」，讓學生藉由綠		

							化校園養成健康生活
3	文具及宣 導相關物 品費	1026	12	7	個	84	購買「牛皮包裝紙」，宣導無菸 校園拍照禮物
			19	11	個	209	購買「霧面包裝紙」，宣導無菸 校園拍照禮物
			30	3	包	90	購買「圓木棍」
			39	2	個	78	購買「大拉花」
			46	1	盒	46	購買「鉛筆」
			228	1	個	228	購買「削鉛筆機」
			15	4	支	60	購買「筆芯」
			26	3	個	78	購買「色棉紙」
			17	1	包	17	購買「竹棒」
			29	1	包	29	購買「鑽石貼紙」
			17	3	個	51	購買「緞花」
		6	2	個	12	購買「禮花」	
		1153	450	6	個	2700	四開證書框
		1204-2	44	2	本	88	購買「方格紙」
			56	2	個	112	購買「雙面膠」
			79	1	個	79	購買「筆筒」
			69	9	卡	621	購買「畫框魔力扣」
12	6		個	72	購買「絕緣膠帶」		
160	1		支	160	購買「毛筆」		
20	8		支	160	購買「筆芯」		
13	2	個	26	購買「便利貼」			
總計						16,000	

計畫承辦人：

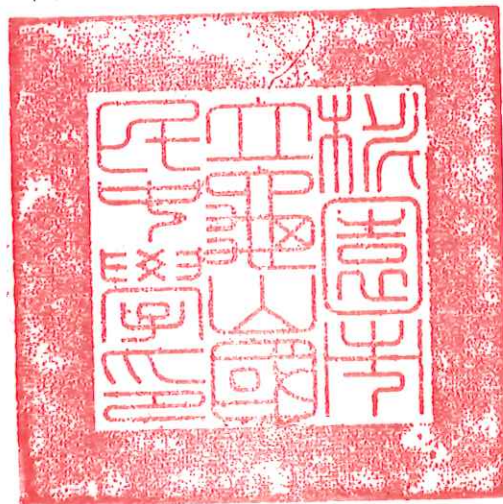
機關首長：

學校印信：

衛生組 長 何甜夢

龜山國民中學 校長 范菁華

學務處 主任 林煌墩



109 年度活力無菸校園計畫「戒菸教育課程」照片

- 時間：109 年 6 月 5 日(星期五) 14:00-15:00
- 地點：龜山國中二樓智慧教室 1
- 講師：生教組 洪健鋒 組長
- 課程照片：



▲照片說明：介紹吸菸的危害。



▲照片說明：說明抽菸對身體的傷害。



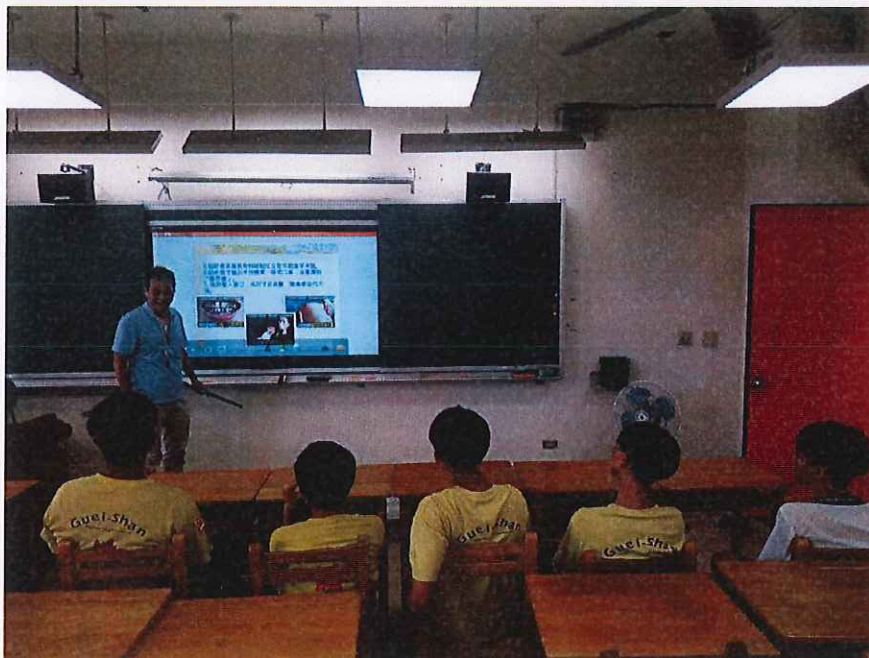
▲照片說明：說明香菸的致癌程度。



▲照片說明：不論是吸菸還是二手菸都會對身體產生危害。

109 年度活力無菸校園計畫「戒菸教育課程」照片

- 時間：109 年 6 月 12 日(星期五)14:00-15:00
- 地點：龜山國中二樓智慧教室 1
- 講師：生教組助理 王者強 老師
- 課程照片：



▲照片說明：說明戒菸的好處。



▲照片說明：請參與學員填寫「熄熄相關」學習單。

