

# 全國高級中等以下學校親師拒菸（含電子煙）、拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽活動辦法

## 壹、依據

105 學年度校園菸害防制及檳榔危害防制教育介入輔導計畫

## 貳、目的：

國、高中學生處於青少年時期，易受外在環境影響，容易接觸菸與檳榔等成癮性物質。為協助國、高中學校建置無菸、無檳校園環境，讓學生了解菸品及檳榔對於身心健康之影響，期能遠離菸害與檳害，特辦理桌遊設計徵選比賽，邀請親師生們一同創作具有拒菸拒檳教育意義的桌遊。透過青少年學子喜歡的桌遊，達到寓教於樂及推廣健康休閒活動目的，同時作為日後社區及校園的宣導教具，喚起社會大眾對於校園菸檳危害問題的重視。

## 參、辦理單位：

主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：亞洲大學

## 肆、主題：

本次活動分成拒菸與拒檳兩大主題(相關資料:菸害、電子煙危害、檳害、拒絕技巧等請參閱無菸檳校園網路資源平台資料，網址 <http://goo.gl/EMRFxu>)。

桌遊的設計需結合生活技能並融入拒菸（包括電子煙）或拒檳相關的議題。遊戲之類型與遊玩人數不限，題材與玩法可自由發揮，達到拒菸拒檳之宣導與教育意義。

## 伍、參加對象：

全國公私立國民中學與高級中等學校學生、教職員、及家長均可參加，惟每件作品之團隊合作成員最多以4人為限(學生至多2名，指導老師與家長合計至多2人為限)。各縣市至少推薦3校(拒菸主題與拒檳主題各至少1件)，國私立高級中等學校請踴躍報名參加。

## 陸、作品組別：

- 一、分為「菸害防制」與「檳害防制」2組，各組分別評選出特優作品1件、優勝作品1件、優良作品1件及佳作數件。
- 二、各桌遊作品設計請於報名表填寫以下說明內容：

- a. 桌遊分類：參加的組別和簡介。
- b. 適合年齡：適合使用年齡區間。
- c. 桌遊人數：適合參與之人數。
- d. 桌遊時間：進行一次桌遊所需時間。
- e. 桌遊主題：說明桌遊作品的意涵，創意及設計理念（需符合本次活動之主題，請參見活動主題）
- f. 桌遊介紹（桌遊說明書）：需包含桌遊特色說明，桌遊機制、桌遊玩法的詳細解說，桌遊道具、配件（至少要有桌遊所需紙牌、棋盤...或其他物件的設計草圖）

## 柒、報名方式：

- 一、參賽者須於比賽徵選期間至活動網站（無菸檳校園網路資源平台 <http://goo.gl/EMRFxu>），線上完成報名表、填寫切結書及繳交桌遊說明書（含桌遊所需配件的設計草圖）。前述資料可在活動網站下載。
- 二、國中作品請繳交縣市教育處承辦單位彙整後擇優至少三件（其中菸檳至少各一件），由縣市教育處於105年12月30日前將縣市所有投稿作品擇優推薦三件作品，將全數作品（含推薦之三件作品），以掛號函送亞洲大學承辦單位。
- 三、高中職進修學校作品請直接以掛號方式寄至亞洲大學承辦單位。
- 四、所有作品請以掛號請寄至亞洲大學（地址：41354臺中市霧峰區柳豐路500號、收件人：健康產業管理學系黃雅文教授研究室黃鈺軒助理收）。
- 五、說明書請在檔名依序標註參賽組別、學校名稱以及參賽者代表人姓名（例：國中-檳害防組-○○學校-林○○），以Microsoft Word文件檔或PDF檔格式使用E-mail附件方式寄到 [healthsnet8002@gmail.com](mailto:healthsnet8002@gmail.com)，承辦單位E-mail回信確認報名成功（若參賽者在E-mail寄出3日內沒收到確認信煩請再補寄）。

## 捌、時程：（即日起至105年12月30日止，以掛號郵戳為憑）

- 一、第一階段初賽：參賽作品於徵件截止後進行初審。由承辦單位審查送件作品之規格內容，並邀請相關領域學者專家評選參賽之作品，選出入選複決賽名單，入選名單上網公告，承辦單位並另行通知。
- 二、第二階段複決賽：日期將在「無菸檳校園網路資源平台 <http://goo.gl/EMRFxu>」專屬網站公布。
- 三、入圍複決賽者，請參看後續公告之複決賽注意事項說明。需於複決賽前將作品製作為可試玩之成品，不須製作精美，但須能試玩並能彰顯桌遊特色。所有入圍進入決賽作品均請拍攝桌遊真人試玩影片。
- 四、複決賽當天，入圍者請攜帶參賽作品的成品至複決賽地點（暫定亞洲大學），並在現場試玩與說明，供評審委員進行評審，唯食宿交通旅費自付。
- 五、現場由評審委員評選出各組（菸害防制組；檳害防制組）特優作品一件與優勝作品一件、優良作品一件及佳作數件。

## 玖、 評選標準與獎勵：

評分方式:主題切合性 40% (符合菸害防制或檳害防制主題之精神、意涵、對菸品檳榔危害之正確認知)，設計創意及獨特性 30%，趣味性 30%。

- 一、獎勵：獎項區分國中、高中職各2組，評選為特優、優勝、優良等作品頒贈獎座及教育部國民及學前教育署獎狀，另佳作數名頒贈教育部國民及學前教育署獎狀。
- 二、特優與優勝桌遊作品將製成現品，除提供本計畫承辦單位於頒獎典禮及相關宣導活動當中展示外，另將提供菸害檳害高關懷縣市學校25所試用。
- 三、參賽作品經審查核可，將提供各縣市政府各推薦3校共66件、國私立高中職66件，總計132件道具製作費各新臺幣3,000元。

## 壹拾、 其他：

### ■ 版權聲明注意事項

- 一、參賽之作品須未經公開發表(含作者本身相雷同作品及網路上發表之作品)，應具原創性，不得抄襲、模仿、或剽竊他人之作品。若有涉及相關著作權法律責任及侵害第三人權利時，其衍生之民、刑事責任悉由作品提供者自行負法律上責任，與主辦單位無關。
- 二、若評定獲獎後之單位遭檢舉發現有上述情形，除取消其得獎資格，追繳回獎項外，並送交相關單位處理，並由次優作品遞補；如主辦單位已將作品運用於相關文宣製作，因侵權致生之損害，由該作品提供者負責賠償。
- 三、參賽者同意於獲獎後，將參賽原創作品無償提供比賽指導單位用於非營利之用途，如展示、教學試用等。不得對其及其授權之第三人行使任何權利。否則，得取消參賽者獲獎資格，參賽者應返還獲獎所受領之贈品及獎狀，並應賠償指導單位全部損害，且不得對指導單位主張任何權利。參賽者仍可保留其自身對該作品之相關權利。

## 壹拾壹、 注意事項

- 一、參賽者須詳閱活動相關規範，並視為認同本辦法一切規定，若參賽者作品或所提供之相關資料不符規定，則不列入評選。
- 二、參賽作品內容不得有毀謗他人，侵害隱私或其他侵害他人權利或違法之內容。推廣之內容必須以達到正確推廣菸害防制與檳榔危害防制的觀念，嚴格禁止散播負面訊息，並不得有色情、暴力、人身攻擊、違反社會風俗等內容，如有違反法律規定，參賽者應自

行負責。並將依情節輕重，採取必要之措施，包括取消參賽資格等。

- 三、全部參賽作品均不予退件，須配合主辦單位後續作業，進行相關修改、活動推廣與內容推廣展覽，作為公開宣傳推廣之用，未能配合者視為棄權。
- 四、評審過程採匿名方式進行，參賽者應尊重評審委員會之決議，除非能具體證明其他作品違反本辦法相關規定，不得有異議。
- 五、徵選活動之獎項，主辦單位有權視參加作品表現與評選結果以「從缺」或「增加得獎名額」辦理。
- 六、徵選活動報名表所登載之資料不實，因聯絡方式錯誤，致無法聯繫得獎者而未能完成領獎，則視同放棄得獎資格，該獎項將予取消，並不予遞補。
- 七、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並於活動網站公布之。
- 八、活動訊息請見無菸檳校園網路資源平台：<http://goo.gl/EMRFxu>

- (一)、計畫名稱:105學年度校園菸害防制及檳榔危害防制教育介入輔導計畫
- (二)、電話(洽詢時間 8:10-12:00 13:10-17:00)04-23323456轉48002
- (三)、E-mail: [healthsnet8002@gmail.com](mailto:healthsnet8002@gmail.com)
- (四)、地址:臺中市霧峰區柳豐路500號亞洲大學健康產業管理學系

**全國高級中等以下學校親師拒菸（含電子煙）、拒檳生活技能融入健康  
創意桌遊設計競賽**

**報名表**

作品名稱			
學校名稱			
參賽組別	國中： <input type="checkbox"/> 菸害防制組 <input type="checkbox"/> 檳害防制組 高中職： <input type="checkbox"/> 菸害防制組 <input type="checkbox"/> 檳害防制組		
參賽者姓名	身分別	參賽者姓名	身分別
	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 教職員工		<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 教職員工
	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 教職員工		<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 教職員工
	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 教職員工		<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 教職員工
	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 教職員工		<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 教職員工
聯絡電話 (代表人)	日： 夜：(手機)	指導老師	<input type="checkbox"/> 有，姓名：_____ <input type="checkbox"/> 無
聯絡地址 (代表人)	代表人/指導老師： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (請填寫至少三碼郵遞區號)		
E-mail (代表人)			
遊戲簡介 (說明作品的 意涵、創意及 設計理念，300			
適合年齡			
桌遊時間			
桌遊人數			
桌遊介紹 (桌遊說明書) (至少要有遊戲 所需紙牌、棋盤... 或其他物件的設 計草圖)			

全國高級中等以下學校親師拒菸（含電子煙）、拒檳生活技能融入健康  
創意桌遊設計競賽

【切結書】

作品名稱：

立書人：\_\_\_\_\_（代表人）

承辦單位：亞洲大學

立書人參加全國高級中等以下學校親師拒菸（含電子煙）、拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽，立書人同意遵守履行事項如下：

- 一、立書人應確保參賽原創作品之內容，皆為自行創作，絕無侵害第三人之著作、商標、專利等智慧財產權或其他權利。若第三人對作品主張侵害其權利，經查明屬實者，得取消立書人獲獎資格，立書人經取消獲獎資格，應返還全部贈品及獎狀，並應賠償承辦單位全部損害，承辦單位並得對立書人追究法律責任。立書人對於侵害第三人權利應自行負責。
- 二、立書人同意將參賽原創作品之著作財產權全部無償專屬授權承辦單位，並同意承辦單位於任何形式之媒體（如電視、網路等）、文宣事務用品（如遊戲紙牌成品、書籍手冊等）或以其他方式（如公開播送、公開傳輸、公開發放等）進行相關菸害防制與檳榔危害防制活動推廣之用。
- 三、將參賽原創作品無償提供比賽指導單位用於非營利之用途，如展示、教學試用等。參賽者仍可保留其自身對該作品之相關權利。否則，承辦單位得取消立書人獲獎資格，立書人應返還全部贈品及獎狀，並應賠償承辦單位全部損害，且不得對承辦單位主張任何權利。
- 四、立書人完成報名參加本比賽活動時，已充分瞭解並遵守本比賽活動相關規則。

立書人：\_\_\_\_\_（代表人）（簽名蓋章）

身份證字號：

通訊地址：

戶籍地址：

電話：

法定代理人簽章：

（未滿20歲者請法定代理人簽名蓋章）

中華民國 年 月 日

## 桌遊設計競賽活動主題參考附件

菸害、電子煙的誘惑與危害、檳害、拒絕技巧、生活技能、參與式學習方式

### 一、吸菸危害：

全球每年因吸菸危害死亡人數高達六百萬人。吸菸是慢性疾病(癌症、肺有關疾病及心血管疾病)主要危險因子之一。但只有 38% 的吸菸者知道吸菸將引起心血管疾病及 27% 的人知道吸菸與中風有關。菸品含有 7000 種以上的化學成分。93 項菸品與吸菸有害物質對吸菸者與非吸菸者有五種重大健康危害(癌症、心血管疾病、呼吸影響、生育問題及成癮)。開始吸菸的年齡越小，得到癌症的機會越大。如不積極採取防制措施，在 2030 年以前，每年將有超過 800 萬人死於吸菸危害。菸品與海洛因等成癮藥物一樣影響腦部控制鼓舞愉悅。許多吸菸者透過尼古丁暴露引起腦部的長期變化，造成成癮也就是強迫性尋求與使用狀態。菸品中的化學物質-乙醛將促使尼古丁影響大腦。戒菸也將有戒斷症狀可透過診治改善。此外，吸菸經血流尼古丁迅速刺激腎上腺釋放賀爾蒙腎上腺素。腎上腺素刺激中樞神經系統並升高血壓，呼吸與心跳。物質使用的「進階理論」，主張一個人物質用從「不使用」逐漸進入菸酒檳榔再到最嚴重的藥物濫用。吸菸的青少年使用非法藥物機率比沒吸菸的青少年高出 40 倍。開始接觸菸、酒、檳榔後，平均約 2 年左右即會接觸初級毒品。青少年第一次吸菸的時間幾乎都在高中畢業以前。越早開始吸菸，危害更大。104 年學生目前吸菸之百分國中 高中職 11.5%。

二手菸已被列為「一級致癌物質」。長期吸入二手菸會大幅增加患上肺癌和心臟病的機會。

主要有毒成分別為一氧化碳、尼古丁、焦油、及致癌原(刺激物)四類，其弊害如下(行政院衛生署國民健康局，2009；衛生福利部國民健康署, 2016a)：

1. 一氧化碳：菸燃燒所產生的煙霧中約有 4% 為一氧化碳。一氧化碳和血液中血紅素的親和力大於氧的兩百倍以上，因而影響紅血球對氧氣的運輸，使血液中的氧氣含量減少 15%，使肺功能降低，造成體內缺氧。
2. 尼古丁：是一種容易上癮的物質，易造成血壓升高、血管收縮、削弱免疫系統及加速新陳代謝等。尼古丁讓人愉快、放鬆，尤其在經過一段禁戒菸期後更為明顯。若習慣吸菸的人禁戒尼古丁，會出現緊張、憤怒、壓力與警戒度降低等。
3. 焦油：70% 的焦油會黏附在肺臟，會燻黃吸菸者的牙齒、手指，其刺激物質會導致支氣管收縮，損害支氣管內的纖毛，使肺功能降低。
4. 致癌原：吸菸更是致癌的主因之一，菸草中含有超過 7,000 種化學物質和化合物，其中數百種是有毒的，至少有 93 種已知的致癌物，至少有 22% 的癌症由菸害造成，世界衛生組織指出，與吸菸者同住，得到肺癌的機會比一般民眾高出 20%-30%。

二手菸是「A 級致癌原」！由 15% 主流菸煙加上 85% 側流菸煙在空氣中混合而成。在燃燒不完全的情形下，釋放出超過 7000 種以上的化學物質，其中至少 250

種對人體有害，更有 93 種以上致癌物質，其對孩童的危害有氣喘發作、嬰兒猝死、肺功能差、呼吸道感染等。二手菸無安全劑量，只要暴露，就有危險。側流煙比主流煙有更多種的有毒和致癌物質(衛生福利部國民健康署，2016b)。

二手菸，指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，共有 11 種高度致癌化合物。二手菸則會附著在衣服、玩具、地毯、沙發、牆壁、天花板，甚至窗簾上好幾個月，毒物甚至會沾到皮膚或被吃下肚，輕則氣喘，嚴重會致癌，對兒童的傷害非常大。

## 二、電子煙的誘惑與危害

電子煙 (e-cigarette) 是一種外形類似菸品的產品，通常由鋰電池、霧化器、卡夾煙彈或補充液所組成，以電能驅動霧化器，加熱菸液(彈)內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料等，以供使用者吸食。其中有害物質有尼古丁、甲醛或乙醛、丙二醇、二甘醇、可丁寧、毒藜鹼、菸草生物鹼、亞硝酸胺等；其添加物，多半是為了使電子煙產品帶有特殊風味、甜味、薄荷味或其他香味等調味用途，減少電子煙難聞之氣味。

甲醛：致癌物質，長期接觸將增加慢性呼吸道疾病、鼻咽癌等風險。

乙醛：致癌物質之一，長期吸入乙醛會抑制了口腔細菌產生乙醛脫氫酶，也會導致更多乙醛的累積。

丙二醇：增加身體的酸性，長期接觸將刺激皮膚。

丁二酮 (Diacetyl)：接觸後可引起噁心、頭痛和嘔吐症狀，吸入恐引發嚴重肺部疾病。

多溴聯苯醚：對人體有潛在劇毒性，直接吸入會干擾甲狀腺分泌，影響生殖能力和胎兒發展，更有機會致癌。

電子煙無助戒菸，恐吸入更多毒素。電子煙含高濃度尼古丁(一般 6mg/ml)，一瓶 30ml 補充液即含 180mg 尼古丁，相當於 225 支紙菸(超過 11 包菸)，消費者不易控制使用量，非常容易過量(Kamboj, et al., 2016)。使用電子煙亦可導致使用者對其中一些物質成癮，可能誘發罹患精神疾病。電子煙對於兒童、青少年、孕婦、物質濫用的病人、嚴重的精神疾病病人尤其更可能造成損害。尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮，且青少年正值大腦發展重要階段，使用菸品可能造成大腦永久傷害，導致成癮及持續吸菸。

使用電子煙亦可導致使用者對其中一些物質成癮，可能誘發罹患精神疾病。電子煙對於兒童、青少年、孕婦、物質濫用的病人、嚴重的精神疾病病人尤其更可能造成損害。孕婦使用電子煙生下的子代曾有報告指出會發生行為異常，如注意力不足過動症候群。

電子煙除內容物對健康危害外，美國聯邦緊急事務處理總署(FEMA) 亦指出，電子煙存放的環境、周圍的溫濕度、充電的環境、使用者不當使用，載具之安全性，都有可能具有潛在的危險，如灼傷、電池爆炸、失明等。

電子煙商的誤導與誘惑：用「電子煙是吸菸者減害的選擇」、「電子煙可幫助



戒菸」「電子煙無害」、「電子煙不是菸」引誘青少年嘗試。電子煙煙油包裝、名稱、香味等設計，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。

### 三、檳榔危害

「嚼含菸草的檳榔」或「同時吸菸與嚼檳榔」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、咽及食道。檳榔子屬第一類致癌物，即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌。在台灣，口腔癌成為青壯年（25-44歲）男性最常見罹患的癌症。口腔癌為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者。104年高中生嚼檳率為2.51% 國中生嚼檳率為0.8%。高中生檳榔致癌認知率為49.5%。國中為。

#### （一） 口腔檳榔病

口腔檳榔病又分為三種，分別為口腔檳榔癌(典型黏膜鱗狀細胞癌、腫瘤型舌癌、牙齦之疣狀癌)、口腔癌前病變(包括白斑症、紅斑症、疣狀增生、口腔黏膜下纖維化症以及扁平苔癬等)和其他口腔疾病(牙齒硬組織疾病、牙周病、檳榔黏膜症及顛顎關節障礙等)。

#### （二） 口腔以外身體其他部位之檳榔病

影響口腔以外身體其他部位之確定證據檳榔病有：口咽癌、下咽癌和食道癌及氣喘；可能相互影響疾病有：胃癌、肝癌。亦可能與嚼檳榔有關有：糖尿病、免疫系統異常、心悸、心律不整、心肌梗塞及生殖系統方面之死產、流產、早產等

### 四、拒菸與拒檳的技巧

#### 329 菸檳危害防制口訣

329 無菸檳總動員

329 Sun Earth Join

拒菸拒檳，走向大自然

戒菸戒檳，迎向陽光

3 (Sun) 三緘其口戒菸檳

2 (Earth) 不吸二手三手菸

9 (Join) 9 陽神功拒菸檳

健康久久久

#### （一）、自己拒絕菸檳的技巧

第一 神功	<b>一直拒絕法</b> 心靜步堅。不要就是不要，堅持直接拒絕，我真的不要抽菸
第二 神功	<b>二(餓)了離開法</b> 氣靜身穩。逃離現場，裝傻離開。肚子餓了！吃飯去

第三神功	<b>三五成群法</b> 借力使力，四兩撥千斤。到人群之中，借團體的力量，避免單獨的機會，我們一起去打球吧
第四神功	<b>四(時尚)做自己</b> 自我主張，他橫任他橫，明月照大江。 叫我抽就抽，太沒個性了！抽菸耍帥，落伍了！現在流行做自己！
第五神功	<b>五(我)很愛你法</b> 軟硬兼施，剛柔互運。 同學我愛你喔！我們不要吸菸傷心、傷肺、傷肝、傷腎……。
第六神功	<b>六(留)錢理財法</b> 用意不是用勁(金)。 傻子才去買菸檳，花錢又傷身，又吃不飽，不合經濟效益，電子煙淡菸加味菸一樣會成癮，不買菸。！
第七神功	<b>七(氣)爽交友法，內固精神，外示安逸。內固精神，外示安逸。</b> 抽菸嚼檳會引起口臭，對身體不好還會陽痿，我還想交女朋友呢！好友相勸
第八神功	<b>八(爸)媽親情法</b> 我爸媽很愛我，被他們知道我抽菸嚼檳，一定會很傷心的！我不想讓他們擔心。
第九神功	<b>九(救)皸美容法</b> 神舒体靜，刻刻在心 抽菸後皮膚會皸皸的，嚼檳血口噴人，會有口臭，對身體不好，美容護膚，我還想交男朋友呢！
9 陽神功，知己知彼，百戰百勝，健康轉大人	
自創第十神功 歡迎您來發揮創意	

九陽神功拒菸法作者:黃雅文、陳靜玉、姜逸群

(二)、勸別人不吸菸、不嚼食檳榔的方法：

1. 「我訊息」自我主張(倡導)(說服)的技巧：「I- message」是溝通的有效方法。包括四大部分(Popkin, M. H, 1993)

(1)說出你想改變的行為或情境：”當你吸菸時……” “我有個問題當你吸菸時……”

(2)說出你對上述情境的感覺：”我覺得……”

(3)說出你的理由：”因為我……”

(4)說出你希望怎麼做：”我希望能……”

舉例：

(1) 當你吸菸嚼檳時，我覺得好難過，因為我會擔心你的健康，我希望能戒菸，健康的陪伴我長大。

(2) 如果你被誘惑去吸菸嚼檳時，我覺得好難過，因為我會擔心你的健康，我希望你能拒絕吸菸嚼檳，健康的陪伴我長大。(黃雅文，2015)

2. 吸菸嚼檳者：「要我戒菸戒檳，簡直是要我的命！」，

回應：「讓你戒菸戒檳會要你的命，你不戒菸戒檳會讓全家的壽命簡短，甚至比你早離開世界，難道你只愛你的菸，不愛你的家人了嗎？」

吸菸者：「我是一人抽菸，會死也是我一人，何來全家壽命會簡短？騙肖耶！」  
回應：「父母吸菸與家庭二手菸暴露是青少年吸菸的第一危險因素，二手菸有超過 4000 種有害物質及數十種致癌物質，因而自己吸菸的傷害遠低於家人吸二手菸的傷害。」我家不吸菸，健康每一天，享受清新，向菸說不！拒絕菸害，輕鬆自在。健康優先，趕緊戒菸！清新環境，健康有勁！擺脫菸癮，從這一刻起！

--- 中華民國全國家長會理事長 劉滿琴 2015. 3. 3 ---

### 五、生活技能結合菸檳危害預防教育及參與式學習方式：

(一)生活技能：由世界衛生組織、聯合國兒童基金會、聯合國教科文組織、聯合國人口活動基金會和世界銀行等提議支持的 F R E S H (即集中資源發展有效的學校衛生) 框架內，主張有效的健康教育應以生活技能為基礎，其主張之生活技能有三大向度(溝通與人際交流技巧 Communication and Interpersonal Skills、下決定與批判思考 Decision Making and Critical Thinking Skills、因應與自我管理技能 Coping and Self-Management Skills)、教育部健康促進學校網站之生活技能有做決定、解決問題、創造性思考、批判思考、人際關係技能、自我察覺、同理心、情緒調適、抗壓能力、協商技巧、拒絕技能、自我肯定(主張)技能、自我健康管理監督的技巧)。

#### (二)主動的、參與式的學習方式

WHO 指出：對健康教育方式所作的研究結果，主動的、參與式的學習方式對學生而言是最有效的方法。這一方法可以讓學生的知識、態度和技能共同得到發展並由此做出健康選擇。主動的、參與式的教學和學習方法包括以下幾點：

· 課堂討論、腦力激盪、演示和有指導的練習、角色扮演、小組活動、有教育意義的遊戲和模擬、個案研究、故事講述、辯論、與他人共同練習適用於某一具體背景的生活技能、具有聲畫特徵的活動(例如藝術音樂戲劇舞蹈)、制定決定的過程圖和問題的樹狀圖。