

102 學年年安平國中健康促進學校推動菸害防治 戒菸班教育訓練課程

辦理單位：學務處

主講教師：胡宜芬衛教師

協助教師：劉培綱

協助教師：方美惠

督導教師：高生教組長建文

協助教師：楊惇祺護理師

時間：103 年 6 月 5 日上午 10 點

單位：臺南市立醫院社區健康部

單位：臺南市立醫院社區健康部

單位：安平區衛生所

單位：安平區安平國中

單位：安平區安平國中

辦理地點：地下一樓陶藝教室

日期及講師	訓練課程內容	活動內容
103 年 6 月 5 日 胡宜芬衛教師	如何戒菸介紹	1. 健康生活習慣與戒菸 2. CO 值檢測
	認識香菸中有害物質對人體影響	1. CO 值檢測 說明尼古丁、焦油、香菸其他化學成分及對人體影響 2. 知識考驗—戒菸對對碰
	吸菸老實說	1. 填寫個人吸菸史 2. 分享自己的吸菸史
	菸幕後的事實	1. 健康疊疊樂—健康情況題 2. 學員吸菸狀況
	新幸福家庭宣言~ 遠離菸、檳、酒	1. 認識菸害防治相關法規 2. 簡介口腔癌症篩檢相關政策 3. 口腔粘膜如何自我檢查
	拒菸的藝術 如何克服菸癮	拒絕的藝術
	戒菸相關資源	1. 門診服務社區戒菸諮詢 2. 成果分享 3. 後續追蹤

戒菸學生學習單

我的 CO 濃度紀錄						
次數	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次
日期						
CO 濃度 (ppm)	ppm	ppm	ppm	ppm	ppm	ppm
寫給自己的 一句話						

當我_____歲時，吸了我的第一支菸。

那時候，因為_____原因，讓我體會到了菸的滋味。

當時我的心情_____，這就是我對菸的初體驗。

若要談到我吸菸上癮的年齡，大概是我____歲的時候了！

在這些菸癮纏身的日子裡，我每天平均會吸_____支菸，每個月會吸完_____包菸（一包有20支菸），一年就會花上_____元的金錢在買菸上。

通常，在_____的時候我會想要來支菸。

現在，我是一位國中學生，還有_____的人生等著我，

那麼，我應該_____（填寫要或不要）繼續吸菸！

102 學年安平國中健康促進學校推動菸害防治
戒菸班教育訓練課程活動照片



1. 介紹菸品有害物質



2. CO 值檢測



3. 填寫個人吸菸史



4. 高生教組長建文教導學生認識菸害防治相關法規



5. 高生教組長建文了解戒菸班學員吸菸狀況



6. 結合社區安平衛生所、臺南市立醫院社區健康部共同開辦戒菸班