

東南科技大學 105 年度

『清新校園 欣欣向榮』健康促進計畫成果報告

壹. 計畫緣起

由於環境污染與氣候變遷日益嚴重，台灣近年來生活型態與推陳出新的疾病一直是大家的隱憂，吸菸所造成的相關疾病及不明原因的癌症，像肺腺癌、肺癌及口腔癌等，死亡人數逐漸增高，形成醫療體制的嚴重負擔。

根據研究指出：吸菸者家中的 PM2.5 比非吸菸家庭多出 10 倍，PM2.5 小於 2.5 微米，口罩鼻毛都擋不住，吸入肺部後有毒物質會破壞肺泡，到處跑。有位太太長期吸二手菸，最後與先生都得肺癌過世，所以不能小看二手菸的威力。學校也是一處大的家庭，有 1/3 的人吸菸，我們也在環境的污染區內吸二手菸，協助家人戒菸似乎是人人有責。

菸草之所以讓人無法抗拒，因它具有成癮的成分，在協助戒菸的過程，須花更多的時間及耐力，才能達到成效。現代人之依賴香菸，主要為了釋放生活中的壓力，引導他們釋放壓力的管道，也是一種好課題。在校園中依照健康服務的目的，提供服務的對象應該包括教職員工與學生，教職員健康促進亦屬於職業衛生一環，健康的教師可以提高教學成效，並做學生健康的榜樣。

因此，本校在辦理健康促進計畫時，不僅以增進教職員工生之健康知識為考量，更期待藉由活動的參與增強自信及意志力，經由改變不健康的舒壓方式，培養良好的健康促進行為，進而達到「無菸校園」的目標。

貳、學校現狀分析

雖然本校每年除了新生體檢外，也於 11 月份辦理教職員工身體檢查，但學生是否吸菸得在活動執行時及問卷調查中得知：

學年度	CO 檢測 正常	CO 檢測 異常	轉介 人數	戒菸 人數	總檢查人數
104 學年度	422 人	245 人	50 人	15 人	667 人
103 學年度	162 人	87 人	35 人	10 人	249 人
102 學年度	496 人	179 人	100 人	20 人	675 人

修正健康行為：

- (一)學生來自高中職後段班，俗話說「冰凍三尺，非一日之寒」在國高中所養成的習慣，要即刻糾正似乎不容易；只能耐心的借由有趣的活動，引發學生戒菸的動機。
- (二)員工與學生均無良好紓壓的管道，此計畫住旗養成固定之運動及其他紓壓方式，來轉移菸者對菸的依賴。
- (三)師生普遍缺乏對菸害的認知，舉辦菸害志工培訓，藉此教育訓練提升大家對香菸影響健康的認識，並預防慢性病的發生。
- (四)戒菸靠持續的意志力，方能成功；我們期待志工們在輔導戒菸的過程中扮演支持與督促的角色，協助吸菸成癮的同學，更易達到成功的戒菸目標。

參、計畫目標

無菸校園 計畫策略



肆、計畫期程

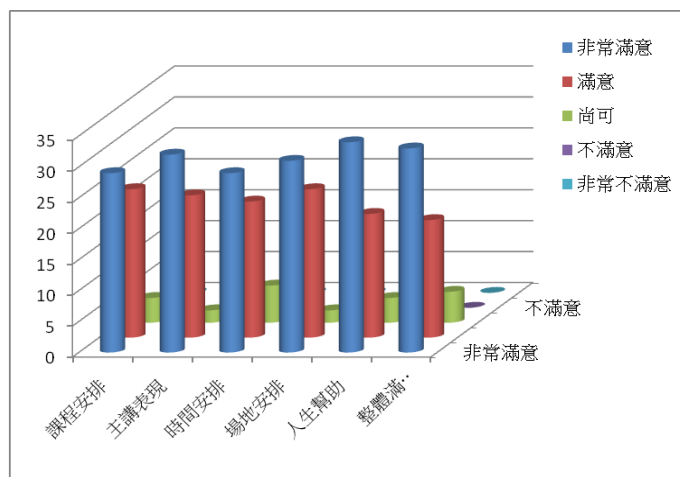
執行項目		預定執行月份											
		105											
	項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
準備期	1. 召開學校衛生委員會，訂定任務編組籌備與執行各項工作			■	■								
	2. 學期開始會議(協調、討論)			■	■								
執行期	1. 菸害防制志工「拒菸大使」培訓			■	■								
	2. CO 檢測活動、輔導、轉介			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	3. 舉辦『校慶闖關遊戲』					■	■						
	4. 舉辦啦啦隊比賽										■	■	
	5. 辦理戒菸防制『戒菸班』										■	■	
	6. 拒菸大使勸導戒菸			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	7. 推動無菸家庭認證及社區宣導			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
成報	完成成效評量與提交成果報告												■

伍、工作項目及執行狀況



陸、執行成果

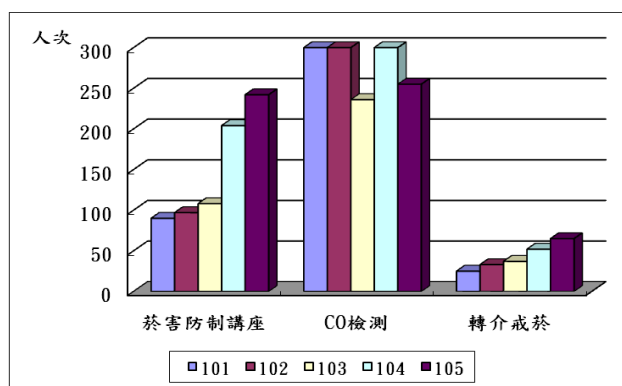
(一) 菸害志工研習滿意度



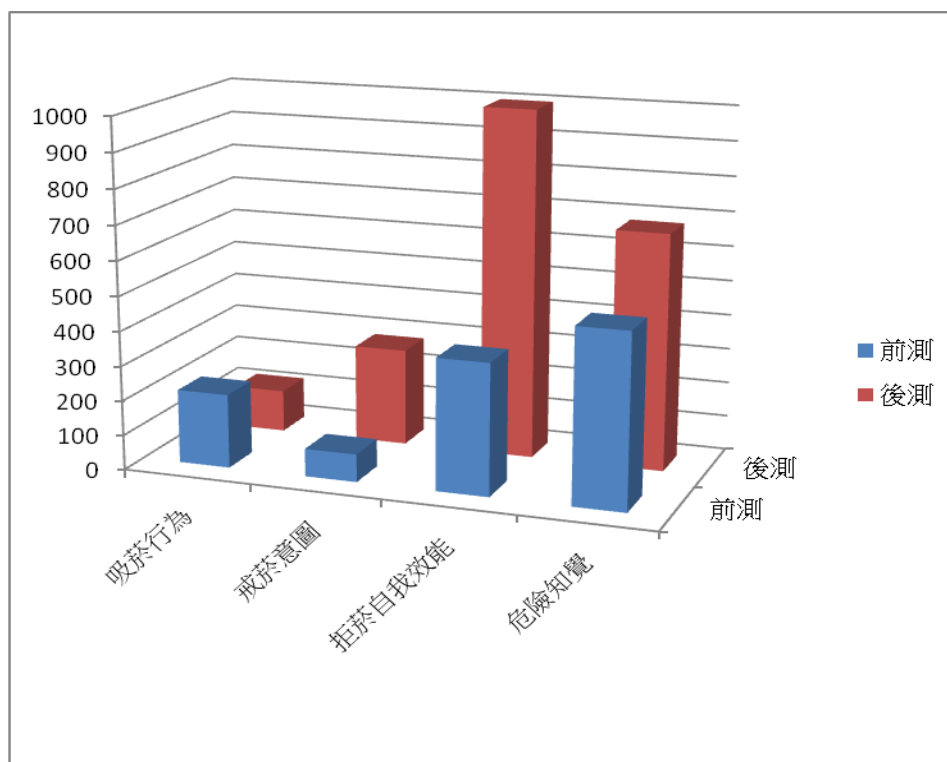
(二) 校慶闖關遊戲滿意度

同學藉由多類题目的思考，提升了菸害相關的知識，從當中的趣味性伴隨著宣導的常識，達到了寓教於樂的效果。

(三) CO 檢測活動



(四)吸菸調查以新生 1000 人來做前後側



項 目	前測	後測
吸菸行為	21%(213 人)	12%(121 人)
戒菸意圖	8%(80 人)	28%(280 人)
拒菸自我效能	38%(378 人)	90%(900 人)
危險知覺	50%(500 人)	68%(680 人)

(五)活動照片



說明:無菸校園菸害防治政策開會情況



說明:菸害志工培訓研習





說明:校慶闖關活動



說明:CO 檢測活動篩選高危險群



說明:戒菸班活動

柒、檢討與建議

1. 志工培訓可以孕育出種籽學生，靠同儕的力量影響同學的吸菸習慣，漸漸跟隨我們的戒菸活動，減少抽菸的量達 30%。
2. 校慶闖關遊戲菸害防治活動，獎品自然是吸引學生來答題的最好誘因，同學抽了題目後，有些並無法全答對我們設計的題目，我們會讓他們一再記住答案後，再給獎品;35 個題目同學會反覆復習，提升了不少戒菸的常識。
3. 辦理 CO 檢測活動時，同學都熱情的主動參與，甚至帶更多高危險群的同伴，來關心自己的健康;但是戒菸意願不夠強烈，下次可以再增加誘因，讓他們歡喜戒菸、確實戒菸，以維護健康。

105 年度菸害防制健康促進計畫成果彙整表

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	所需經費
菸害防制	105學年度本校參與學生志工培訓前測時間為105年3月，CO值平均為8，最高值達29。	本年度成功戒菸人數為3人，戒菸率為30%，CO值至少至10，40%學生吸菸量有減少。	105學年度本校學生CO值後測時間為105年6月，戒菸班學生成功戒菸者為3人，戒菸率為30%，CO值降至6。	(一)菸害志工研習 (二)校慶闖關活動 (三)CO檢測	200人 1200人 500人	講師費 3200元 紅布條 1500元 雜支 1000元 紅布條 1500元 宣導旗幟 2800元 獎品 5500元 吹管1000元 共16500元