

**第六屆東亞健康促進會議
論文發表申請單**

作者中文姓名 (請註明報告者)	1.李淑卿 (報告者)	4.廖信榮
	2.李景美	5.鄭其嘉
	3.苗迺芳	6.黃秀媚
作者英文姓名	1. Shu-Ching Lee	4. Hsin-Jung Liao
	2. Ching-Mei Lee	5. Chi-Chia Cheng
	3. Nae-Fang Miao	6. Hsiu-Mei Huang
國別	1. 中華民國	4. 中華民國
	2. 中華民國	5. 中華民國
	3. 中華民國	6. 中華民國
服務單位及職稱	1. 國立中和高中教師	4. 臺北縣立文山國中教師
	2. 臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授	5. 輔仁大學公共衛生學系助理教授
	3. 臺北醫學大學護理學系助理教授	6. 臺北市立福安國中輔導組長
報告者 聯絡電話及 E-MAIL	姓名：李淑卿 電話：02-22227146 轉 605 E-MAIL：tercil3109@yahoo.com.yw	
報告者通訊地址	台北縣中和市連城路 460 號 國立中和高中專任教師辦公室	
論文發表方式	<input checked="" type="checkbox"/> 論文口頭發表(中文) <input type="checkbox"/> 海報口頭報告	
母語論文摘要 (限 500 字內)	<p>題目：臺灣青少年戒菸教育需求評估之研究—以臺北縣市六所中學學生為例</p> <p>摘要：</p> <p>本研究目的在瞭解與分析青少年戒菸教育執行現況，並探索其需求及問題。研究期程自 2007 年 11 月至 2008 年 2 月，在台北縣、市國中與高中、高職共六所學校，針對吸菸學生 78 名、教師 47 名及戒菸教育專家與衛生行政人員 18 名，進行焦點團體訪談及吸菸學生問卷施測以評估青少年戒菸教育的執行現況、問題及需求，據以做為未來設計之參考。</p> <p>由各場次焦點團體與學生量化問卷結果發現，受測吸菸學生均無戒菸的動機，國中階段較易受同儕影響，戒菸成功與否都與同學/朋友因素有密不可分的關係，未來教育介入可強化學生戒菸動機、參與課程的誘因、設計課程可加入同儕影響的討論、吸菸危害對學生個人的影響、並注意個別差異、發展不同階段教材及整合校內外資源等。高中高職階段發展過程較容易產生以自我為中心的觀念，戒菸成功與否與個人戒菸意願有著密不可分的關係，未來戒菸教育介入可強化戒菸的動機及意志力、各種戒菸方法、吸菸的影響、戒菸的好處及如何克服戒菸產生的戒斷症狀等。</p> <p>由國中與高中、高職需求評估結果發現，國中生與高中職學生對戒菸教育需求不同，未來宜發展不同教材，而高中、高職需求評估結果則較類似，因此可合併一套教材即可，以符合學生需求。</p> <p>關鍵字：青少年、戒菸、教育、需求評估、學校</p>	

英語論文摘要
(限 500 字內)

題目：Study on the Need Assessment of Smoking Cessation among Adolescents in Taipei Area, Taiwan.

Abstract

The main purpose of this study was to analyze the need assessment of smoking cessation among the adolescents in Taipei area, Taiwan. The experiment schools included six schools in Taipei city and county, including two junior high schools, two senior high schools, and two vocational high schools. Seventy-eight smoking students, forty-seven teachers, and eighteen experts and government administrators participated the study. The data were collected via investigation and focus group interviews. The study assessed the implementation of adolescent cessation programs and the problems and needs of smoking adolescents. The data was collected between November, 2007 and February, 2008.

The main findings were as follows:

1. The smoking students had low motivation to quit. The junior high school students were vulnerable to peer influence and indicated that their friends and peers were important to their cessation. The future intervention may strengthen the motivation of cessation and the incentive to participate in the program, design courses focusing on peer influence, strengthen the hazards of smoking, pay attention to individual differences, develop teaching materials for students in different age, and integrate the resources of schools and communities.
2. The senior and vocational high school students tended to be self-centered and their success of smoking cessation was related to their willing to quit. Future intervention may focus on strengthening the motivation to quit, cessation methods, the influences of smoking, the advantages of quit, and how to deal with withdrawal syndrome.
3. Based on the need assessment, it was found that the needs of cessation were different between the junior high and high school students. However, the needs of the senior high students were similar to that of the vocational high school students. It is suggested that different teaching materials should be developed for junior high school students and senior/vocational high school students separately.

Key words：adolescent, cessation, education, need assessment, school

一、國中學生戒菸教育需求評估

黃秀媚¹ 廖信榮² 苗迺芳³ 李景美⁴ 龍
芝寧⁵ 李淑卿⁶ 鄭其嘉⁷ 羅惠丹⁸ 陳政
友⁹ 黃松元¹⁰ 康杏如¹¹

- 1 國立臺灣師範大學衛生教育學系博
士生
臺北市立福安國中教師
- 2 臺北縣立文山國中教師
- 3 私立臺北醫學大學護理學系助理教
授
- 4 國立臺灣師範大學健康促進與衛生
教育學系教授
- 5 臺北縣立積穗國中教師兼補校主任
- 6 國立臺灣師範大學衛生教育學系博
士生
國立中和高級中學教師
- 7 私立輔仁大學公共衛生學系助理教
授
- 8 私立育達商業技術學院通識教育委
員會講師
- 9 國立臺灣師範大學健康促進與衛生
教育學系教授
- 10 國立臺灣師範大學健康促進與衛
生教育學系教授
- 11 國立臺灣師範大學健康促進與衛
生教育學系專任研究助理

背景：行政院衛生署國民健康局
(2005) 於民國 93、94 年，與美國
疾病管制局合作進行「國中學生吸菸
行為調查」，兩年的研究結果發現國
中生目前吸菸率為 5.0%，國三學生的
吸菸率為 6.2%。青少年吸菸往往是成
人吸菸的重要預測指標 (Chassin,
Presson, Rose, & Sherman, 1996)，為
了降低成年人吸菸率，於國中階段辦
理戒菸教育有其必要性與迫切性。

目標：瞭解與分析國中學生戒菸
教育執行現況，並探索其需求及問
題；探討國中吸菸學生對於戒菸相關
之菸害知識、使用戒菸技巧、戒菸行
為意向、戒菸自我效能、戒菸行為等
的教育需求。

方法：採用焦點團體訪談方式進行，以立意取樣選擇臺北市、縣各一所學校吸菸學生為研究對象，進行戒菸教育需求評估。

結果：1. 受訪國中吸菸學生同意以小團體戒菸班方式，合併進行個別輔導；上課時間為每週節數 1-5 節，一學期 12 節或每週都上；課程內容包括菸害與戒菸資訊、暖身課程、社會生活技巧、價值澄清與內化、及角色扮演；課程設計動靜皆要，師生要有互動；運用影片教學，多採用正向的鼓勵、戒菸者經驗分享或吸菸受害者現身說法。2. 設計模組課程、學生手冊及教師手冊、彈性延伸活動，以適用於不同的需要。提供學生戒菸誘因，包括有形與無形二類，如：提供食物、戒菸獎金、獎品、改過銷過、公開表揚及代幣制度等。3. 戒菸成效指標宜包括戒菸階段正向改變、再吸菸率下降、吸菸量減少、及不吸菸日數增加。4. 學校辦理戒菸班的誘因：政府教育行政單位的支持及經費補助、教師減課或折抵研習時間。5. 課程推廣的建議：以學生社團活動形式辦理、請家長配合要求學生戒菸。

結論：未來教育介入可強化學生戒菸動機、強化參與課程的誘因、設計課程可加入同儕影響的討論、強化吸菸危害對學生個人的影響、注意個別差異、發展不同階段教材以及整合校內外資源等項目。

二、從「自我決定論」探討影響高中職學生戒菸因素－焦點訪談分析

鄭其嘉¹ 羅惠丹² 苗迺芳³ 李景美⁴ 龍芝寧⁵ 李淑卿⁶ 廖信榮⁷ 黃秀媚⁸ 陳政友⁹ 黃松元¹⁰ 康杏如¹¹

- 1 私立輔仁大學公共衛生學系助理教授
- 2 私立育達商業技術學院通識教育委員會講師
- 3 私立臺北醫學大學護理學系助理教授
- 4 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 5 臺北縣立積穗國中教師兼補校主任
- 6 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系博士生
國立中和高級中學教師
- 7 臺北縣立文山國中教師
- 8 國立臺灣師範大學衛生教育學系博士生
臺北市立福安國中教師
- 9 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 10 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 11 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授專任研究助理

背景：為開發創新的衛生教育計畫，近年來，Deci & Ryan (1985, 2000) 的自我決定動機理論

(self-determination theory) 受到學者的重視，國外有不少研究採用此項理論解釋個人執行健康行為的動機，並使用其理論中所提影響動機三大基本需求：個人自主 (autonomy)、與人連結 (relatedness) 與發展能力 (competence) 等來發展教育介入計畫 (如戒菸、運動、飲食控制等)，獲得相當成效。然而國情不同，國外研究發現並不一定能完整解釋國內現象，值得進一步研究。

目標：國內青少年菸害防制多集中

在預防吸菸，戒菸教育研究相當缺乏，值此新制菸害防制法上路之際，發展青少年戒菸教育計畫十分重要。自我決定論中所提三大需求，也正是青少年階段的發展任務，因此本研究擬以此理論為基礎，探討影響青少年吸菸與戒菸因素，並對戒菸教育內涵提出建議。

方法：本研究立意選樣臺北縣、市之高中與高職學校各一所（共四所），對有吸菸之學生進行焦點訪談，男女分開。最後共進行七次焦點團體，48人（男36，女12）參與研究。訪談題目為半結構式開放題，分為兩大類：一為與吸菸及戒菸有關影響因素；二為對戒菸教育進行方式之意見。本研究以紮根理論為基礎進行訪談內容之分析。

結果：影響吸菸與戒菸的因素反映青少年尋求自主以及與他人連結的渴望。吸菸因素如團體形成吸菸次文化，建立同儕認同；透過吸菸向成人世界伸張個人自主性，希望獲得認同；吸菸成為抗壓方式，顯示吸菸青少年挫折調適，以及對未來人生規劃技能的不足。戒菸方面，個人意志為最重要成功因素，而影響戒菸行動與意志力則以重要他人的規勸與支持最為重要。環境中的吸菸壓力則讓青少年對戒菸可能性感到悲觀。青少年對吸菸的健康影響缺乏切身感也影響戒菸意願。戒菸教育進行方式以小團體輔導、一對一、同儕領導等獲較多支持；而以個人單獨進行之方式（如電話輔導、線上遊戲…），皆被認為無效。青少年對戒菸教育內涵之建議多集中在提升健康衝擊性。本文並對如何應用研究結果發展戒菸計畫進行建議。

結論：自我決定論對解釋戒菸影響因素以及發展戒菸計畫為一有效的理論。

三、青春再出發－臺北縣市國中學生 戒菸教育成效評估

廖信榮¹ 李景美² 龍芝寧³ 黃秀媚⁴ 苗
迺芳⁵ 李淑卿⁶ 鄭其嘉⁷ 羅惠丹⁸ 陳政
友⁹ 黃松元¹⁰ 康杏如¹¹ 葉純瑜¹²

- 1 臺北縣立文山國中教師
- 2 國立臺灣師範大學健康促進與衛生
教育學系教授
- 3 臺北縣立積穗國中教師兼補校主任
- 4 國立臺灣師範大學衛生教育學系博
士生
臺北市立福安國中教師
- 5 私立臺北醫學大學護理學系助理教
授
- 6 國立臺灣師範大學衛生教育學系博
士生
國立中和高級中學教師
- 7 私立輔仁大學公共衛生學系助理教
授
- 8 私立育達商業技術學院通識教育委
員會講師
- 9 國立臺灣師範大學健康促進與衛生
教育學系教授
- 10 國立臺灣師範大學健康促進與衛
生教育學系教授
- 11 國立臺灣師範大學健康促進與衛
生教育學系專任研究助理
- 12 國立臺灣師範大學健康促進與衛
生教育學系碩士

背景：國內現有的青少年戒菸教育計畫，大多為研究者針對特定對象自行編寫戒菸教育內容，再進行戒菸教育並評價其成效，然而，此類教材在實際應用於不同對象時，常需修改教材而致出現不便或困難，所以建立青少年的戒菸教育計畫模式、發展適合國內青少年戒菸教育的相關教材與措施，實為當務之急。

目標：探討青少年戒菸教育介入對國中吸菸學生的菸害知識、使用戒菸技巧、戒菸行為意向、戒菸自我效能、及戒菸行為指標的影響。

方法：採用準實驗設計，以立意取樣方式選擇臺北市、縣各一所國中學校吸菸學生為研究對象，進行「青春再出發」戒菸教育介入，另選擇臺北市、縣各一所國中吸菸學生做為對照組；受測國中學生有效樣本人數 31 人，實驗組 15 人，對照組 16 人。於 2008 年 4 至 6 月間進行六個模組課程（合計十二節）的教育介入及三次的個別輔導，於介入前一週進行前測及介入結束後一週進行後測、三個月後進行後後測。

結果：教育介入完成後，在控制前測表現後，教育介入可使實驗組國中學生的後測戒菸知識、使用過的戒菸技巧數目、戒菸行為意向、及戒菸自我效能等顯著優於對照組，而尼古丁檢測總分改變、CO 檢測濃度值兩項顯著低於對照組。

結論：「青春再出發」青少年戒菸教育計畫可以有效促使國中吸菸學生採取戒菸行為，並增進其戒菸相關的保護因素。

四、青春踢踏行—臺北縣市高中職學生戒菸教育成效評估

李淑卿¹ 李景美² 鄭其嘉³ 羅惠丹⁴ 苗迺芳⁵
龍芝寧⁶ 廖信榮⁷ 黃秀媚⁸ 陳政友⁹ 黃松元¹⁰
康杏如¹¹ 林雅婷¹²

- 1 國立臺灣師範大學衛生教育學系博士生
國立中和高級中學教師
- 2 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 3 私立輔仁大學公共衛生學系助理教授
- 4 私立育達商業技術學院通識教育委員會講師
- 5 私立臺北醫學大學護理學系助理教授
- 6 臺北縣立積穗國中教師兼補校主任
- 7 臺北縣立文山國中教師
- 8 國立臺灣師範大學衛生教育學系博士生
臺北市立福安國中教師
- 9 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 10 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 11 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系專任研究助理
- 12 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士生

背景：國內青少年吸菸比率逐年上升，影響健康甚鉅，青少年吸菸常是成年人吸菸的重要預測指標，因之降低青少年吸菸率及推動戒菸教育益形重要。綜觀國內青少年戒菸教育模式與研究設計多樣化，然缺乏統整與長期追蹤評價，致使許多青少年戒菸教育實務工作者常感嘆缺乏教材與無法確定其成效。鑑此，本研究積極發展與評價本土化的高中職戒菸教育教材與模式，以供各界推動青少年戒菸教育之參考。

目標：探討「青春踢踏行」高中職學生戒菸教育介入，對高中職學生戒菸知識、戒菸態度、戒菸行為意向、吸菸危險知覺、使用戒菸技巧、戒菸自我效能、及吸菸行為等指標的成效。

方法：採準實驗設計，實驗組與對照組進行前測、後測、後後測研究設計。研

究對象為立意取樣臺北縣市八所高中職吸菸學生共 130 名，實驗組為其中四所學校的 61 名吸菸學生。教育介入時間為 2008 年 4 至 6 月，教育介入內容包括六個模組的戒菸團體活動與三次戒菸個別輔導；另外四所學校 69 名吸菸學生為對照組，不進行任何形式教育介入。戒菸教育介入期間，二組皆施與前、後測與一氧化碳 (CO) 呼氣檢測，並於課程結束三個月後進行後後測，實驗組在介入期間同時進行過程評價。

結果：「青春踢踏行」戒菸教育介入後，實驗組學生的戒菸知識、戒菸行為意向顯著優於對照組；戒菸行為方面，教育介入後實驗組學生的 CO 檢測值改變情形、CO 檢測依賴程度、戒菸行為改變、及減菸行為等，皆顯著優於對照組；實驗組學生的後測減菸率為 37.7%，後後測減菸率 32.1%；實驗組學生一個月持續戒菸率為 22.6%，三個月持續戒菸率為 13.2%。

結論：運用「青春踢踏行」高中職教材對高中職吸菸學生進行戒菸教育介入後，可有效促使學生採取戒菸和減菸行為，並增進其戒菸相關的保護因子。

五、青春加油站－戒菸個別輔導運用 在青少年戒菸教育之初探

李淑卿¹ 李景美² 龍芝寧³ 黃秀媚⁴ 鄭其嘉⁵ 苗迺芳⁶ 廖信榮⁷ 羅惠丹⁸ 陳政友⁹
黃松元¹⁰ 康杏如¹¹

- 1 國立臺灣師範大學衛生教育學系
博士生
國立中和高級中學教師
- 2 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 3 臺北縣立積穗國中教師兼補校主任
- 4 國立臺灣師範大學衛生教育學系
博士生
臺北市立福安國中教師
- 5 私立輔仁大學公共衛生學系助理
教授
- 6 私立臺北醫學大學護理學系助理
教授
- 7 臺北縣立文山國中教師
- 8 私立育達商業技術學院通識教育
委員會講師
- 9 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 10 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 11 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系專任研究助理

背景：國內學校戒菸教育大多以團體課程活動為主，本研究著重在探討戒菸個別輔導運用於學校戒菸教育的可行性。

目標：探討將戒菸個別輔導運用於中學生戒菸教育的可行性，藉以建立青少年戒菸個別輔導模式。

方法：採焦點團體訪談與準實驗研究設計，分別於教育介入前、後，以焦點團體進行吸菸學生的需求評估與蒐集個別輔導後的意見。焦點團體對象包括臺北縣市六所中學吸菸學生與學校教職員、中央與地方衛生、教育行政人員、以及戒菸教育專家等，

於教育介入前辦理 20 場焦點團體，參與人員共 144 位；教育介入後辦理 6 場學生焦點團體和 6 場教師座談會。經需求評估與參考相關文獻後，設計學生戒菸個別輔導教材。於 2008 年 4 至 6 月戒菸團體活動期間，每名吸菸學生分別進行三次的戒菸個別輔導。研究對象為立意取樣八所臺北縣市高中職與四所國中吸菸學生共 160 名，實驗組為六所學校 76 名吸菸學生，另外六所學校 84 名吸菸學生為對照組。

結果：1.戒菸團體活動配合個別輔導，學生減菸與戒菸(率)成效佳。2.戒菸個別輔導過程中，參與師生大多認為對學生減菸戒菸有幫助、學生能感受到教師的關懷與支持、會提升戒菸意願。3.教師及學生皆認為 2-4 次的輔導最合適。4.影響輔導成效的因素中，學生以「自己有戒菸意願」、「與教師建立良好的關係」、及「談話氣氛融洽」所佔比率較高；教師則認為「學生的戒菸意願」和「對學生關心程度」最為重要。學生認為若以根除吸菸行為為目標，則需要於課程結束後持續進行輔導。5.大多數學生認為表示喜歡戒菸個別輔導，並認為其對戒菸行為有很大的幫助。

建議：1.戒菸個別輔導和戒菸課程搭配效果佳。2.對於有意願持續戒菸的學生，學務單位可整合校內外資源，提供長時間輔導與諮商。3.發展戒菸個別輔導評估機制，未來可進一步探討單獨進行學生戒菸個別輔導模式之成效。4.輔導教師應具備專業的輔導知能和菸害相關知識。

青春再出發－臺北縣市國中學生戒菸教育介入成效評估

廖信榮，李景美，龍芝寧，黃秀媚，苗迺芳，李淑卿，鄭其嘉，羅惠丹，陳政友，黃松元，康杏如，葉純瑜

背景

國內現有的青少年戒菸教育計畫，大多為研究者針對特定對象自行編寫戒菸教育內容，再進行戒菸教育並評價其成效，然而，此類教材在實際應用於不同對象時，常需修改教材而致出現不便或困難，所以建立青少年的戒菸教育計畫模式，讓戒菸教育國內青少年戒菸教育的相關教材與措施，實為當務之急。

目標

發展一套可推廣使用的戒菸教育課程，探討青少年戒菸教育介入對國中吸菸學生的菸害知識、使用戒菸技巧、戒菸行為意向、戒菸自我效能，及戒菸行為指標的影響。

方法

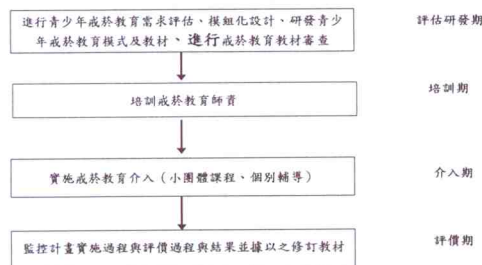
採用準實驗設計，以立意取樣方式選擇臺北市、縣各一所國中學校吸菸學生為研究對象，進行「青春再出發」戒菸教育介入，另選擇臺北市、縣各一所國中吸菸學生做為對照組；於2008年4至6月間進行六個模組課程（合計十二節）的教育介入及三次的個別輔導，介入採小組團體活動方式進行。於介入前、週進行前測及介入結束後一週進行後測，三個月後進行後測。

理論

本青少年戒菸教育課程設計依據跨理論模式 (TTM)、社會影響理論(Social influence approach)、自我效能理論(Self-Efficiency approach)、認知行為改變理論(Cognitive behavior-change approach)及5A5R原則。

實施步驟

本國中戒菸教育介入計畫進行之實施步驟如下：



戒菸教育

模組	節數
1. 動機篇－戒菸開步走	2
2. 資訊篇－菸草大進擊	2
3. 健康體位篇－健康活力動起來	2
4. 支持篇－戒菸達人就是我	2
5. 計畫篇－踏上戒菸路	2
6. 成功篇－無菸新生活	2
總時數	12

個別輔導部份

每位實驗組學生在接受戒菸教育介入期間，會接受以三次的個別輔導，每次約30分鐘，以增強、支持、並鼓勵協助學生持續戒菸行為，並提供個人戒菸相關諮詢。

對象

受測國中學生有效樣本人數31人，實驗組15人，對照組16人。

結果

- 教育介入完成後，在控制前測表現後，
- 1.教育介入可使實驗組國中學生的後測戒菸知識、使用過的戒菸技巧數目、戒菸行為意向、及戒菸自我效能等顯著優於對照組，
 - 2.教育介入可使實驗組國中學生的後測尼古丁檢測總分改變、CO檢測濃度值兩項顯著低於對照組。



課程設計研究及戒菸教育教師師資訓練



實驗組學生戒菸教育介入

結論

「青春再出發」青少年戒菸教育計畫可以有效促使國中吸菸學生採取戒菸行為，並增進其戒菸相關的保護因素。

致謝

感謝行政院衛生署國民健康局的經費補助與指導(採購號碼No: 960828)的經費支援，並感謝參與計畫的臺北縣市四所國民中學師生。

@通訊者:廖信榮博士, 台北縣新店市, Taiwan(R.O.C.).
Email: liaohsin@ms64.hinet.net

青春加油站－戒菸個別輔導運用在青少年戒菸教育之初探

李淑卿，李景美，龍芝寧，黃秀媚，鄭其嘉，苗迺芳，廖信榮，羅惠丹，陳政友，黃松元，康杏如

背景

國內學校戒菸教育大多以團體戒菸課程為主，然團體戒菸課程恐無法滿足學生個別化需求，因此本研究將發展以跨理論模式與5A5R原則為理論的戒菸個別輔導模式運用於學校戒菸教育的可行性，以建立另一種學校戒菸教育模式。

目標

探討將戒菸個別輔導運用於中學生戒菸教育的可行性，藉以建立青少年戒菸個別輔導模式。

方法

本研究採焦點團體訪談與實驗設計，焦點團體訪談分別於戒菸教育介入前、後進行，教育介入後則採準實驗設計，介入後則採準實驗設計，介入後則採準實驗設計。研究於2008年4至6月戒菸團體活動期間，每吸菸學生分別進行三次戒菸個別輔導。

對象

焦點團體訪談		戒菸教育介入
教育介入前	教育介入後	
臺北縣市六所中學吸菸學生與學校教職員、中央與地方之衛生、教育行政人員、以及戒菸教育專家等。教育介入前共辦理20場需求評估焦點團體，參與人員共144位	辦理6場學生焦點團體和6場教師座談會，參與師生共105位。	立意取樣八所臺北縣市高中職與四所國中吸菸學生共160名，實驗組為六所學校76名吸菸學生，另外六所學校84名吸菸學生為對組。



結果與結論

1. 戒菸教育模式以戒菸團體活動配合個別輔導，學生減菸與戒菸(率)成效佳。
2. 戒菸個別輔導過程中，參與師生大多認為對學生減菸戒菸有幫助，學生能感受到教師的關懷與支持，會提升戒菸意願。
3. 教師及學生皆認為2-4次的輔導最合適。
4. 影響輔導成效的因素中，學生以「自己有戒菸意願」、「與教師建立良好的關係」、及「談話氣氛融洽」所佔比率較高；教師則認為「學生的戒菸意願」和「對學生關心程度」最為重要。學生認為若以根除吸菸行為為目標，則需要於課程結束後持續進行輔導。
5. 大多數學生表示喜歡戒菸個別輔導，並認為其對戒菸行為有很大的幫助。

建議

1. 戒菸個別輔導和戒菸課程搭配效果佳，對於有意願持續戒菸的學生，學校可整合校內外資源，提供長時間輔導與諮商。
2. 發展戒菸個別輔導評估機制，未來可進一步探討單獨進行學生戒菸個別輔導模式之成效。
3. 輔導教師應具備專業的輔導知能。



A國中(97.5.6)



A商職(97.5.7)



A高中(97.5.15)



A高中(97.6)

致謝

感謝行政院衛生署國民健康局的經費補助與指導(採購號碼No:960828)的經費支援，並感謝參與計畫的台北縣市四所國民中學師生。

①通訊者:李景美教授, 台北市, Taiwan (R.O.C.).
Email: t09007@ntnu.edu.tw
地址: 台北市和平東路一段162號國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系
電話: (02)2365-7907轉222, 232

「元氣青春-青少年戒菸教育」需求評估：以台北縣市四所國中學生為例

黃秀媚¹ 廖信榮² 苗迺芳³ 李景美⁴ 龍芝寧⁵ 李淑卿⁶ 陳政友⁷ 黃松元⁸

背景

行政院衛生署國民健康局(2005)於民國93、94年，與美國疾病管制局合作進行「國中學生吸菸行為調查」，兩年的研究結果發現國中學生目前吸菸率則為5.0%，國三學生的吸菸率為6.2%。青少年吸菸往往是成人吸菸的重要預測指標(Chassin, Presson, Rose, Sherman, 1996)，因此為降低成年吸菸率，於國中階段辦理戒菸教育有其必要性與迫切性。

目標

表三 受訪者基本資料一覽表：

瞭解與分析國內在學學生戒菸教育執行現況，並探索其需求及問題。探討國中吸菸學生對於戒菸教育對菸害知識、使用戒菸技巧、戒菸行為意向、戒菸自我效能、戒菸行為指標的教育需求。

方法

採用焦點團體訪談方式進行，以立意取樣選擇台北市、縣各一所學校吸菸學生為研究對象，進行戒菸教育介入需求調查。

對象

項目	性別	人數
國中一學生 (J1)	男	5
	女	6
國中二學生 (J2)	男	8
	女	2
總人數	男	13 (61.9%)
	女	8 (38.1%)

結果

1. 需求評估結果為認同以小團體戒菸班實施，外加個別輔導。
2. 家長配合要求學生戒菸。上課時間為每週節數1-5節，一學期12節或每週都上。
3. 課程內容包括菸害與戒菸資訊、暖身課程、社會生活技巧、價值澄清與內化、角色扮演。
4. 課程設計內容動靜皆要，師生要有互動。
5. 運用影片教學，多採用正向的鼓勵，戒菸者經驗分享或吸菸受害者現身說法。
6. 設計模組課程、學生手冊及教師手冊、彈性延伸活動，以適用於不同的需要。
7. 戒菸誘因，包括有形與無形二類，如：提供食物、戒菸獎金、獎品、手機、電腦、電玩裝備、改過銷過、代幣制度等。
8. 戒菸成效指標：戒菸階段正向改變。再吸菸率下降。吸菸量減少。不吸菸日數增加。
9. 學校辦理誘因：需要縣府教育行政單位的支持及經費補助、教師減課或折抵研習時間。學生銷過、公開表揚。
10. 課程推廣建議：可以學生社團活動形式辦理。

結論

未來教育介入可強化學生戒菸動機、強化參與課程的誘因、設計課程可加入同儕影響的討論、強化吸菸危害對學生個人的影響、注意個別差異、發展不同階段教材及整合校內外資源等項目。

致謝

感謝行政院衛生署國民健康局的經費補助與指導(採購號碼No:960828)的經費支援，並感謝參與計畫的台北縣市四所國民中學師生。

@通訊者: 李景美教授, 台北市,
Taiwan (R. O. C.).

Email: t09007@ntnu.edu.tw

地址: 台北市和平東路一段162號國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系

電話: (02)2365-7907轉222, 232

傳真: (02)2363-0326