



無菸無檳好校園

煙霧下的真相～電子煙危害防制

電子煙對青少年健康的影響

電子煙聲稱不會在燃燒後產生致癌的焦油、以戒菸和減菸訴求包裝，透過網路等媒體，在國際市場迅速滲透擴張。近期發現開放成人使用電子煙的國家(例如美國、加拿大、日本、南韓等)的青少年均有濫用趨勢，美國高中電子煙吸食率高達20%。

2016年小兒科雜誌(Pediatrics)追蹤調查發現，17至18歲青少年若吸食電子煙，嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙者的6倍。臺灣青少年醫學暨保健學會提出五大點「電子煙對青少年的傷害」：1. 尼古丁成癮；2. 影響腦部發育；3. 提高誘發癲癇、哮喘、肺部發炎等疾病的機率；4. 變成雙重菸品使用者；5. 濫用大麻。

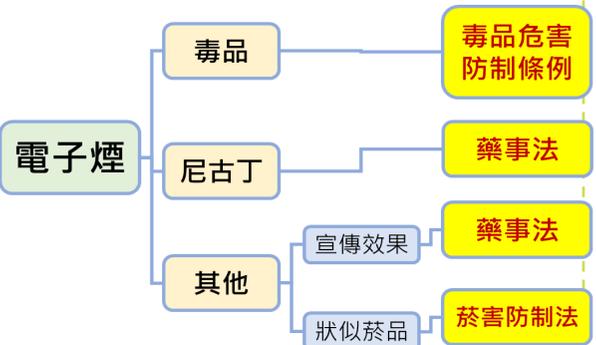


圖1 電子煙管理現況

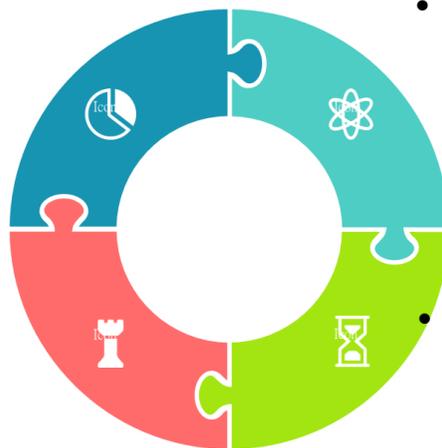
校園電子煙危害防制策略

• 3. 電子煙危害教育宣導

- 年輕學子容易受到社會與環境因素的影響而使用菸品
- 公共衛生傳播媒體，必須強力扭轉青少年對於電子煙或菸品使用是正常、或在社會上可被接受的想法
- 融入相關領域課程，及相關議題之宣導

• 4. 培訓校園菸害教育師資

- 積極培訓校園菸害教育師資人才，持續提供實務課程及訓練



• 1. 納入校內相關管理規範

- 電子煙列為校園違禁品，使用電子煙學生，依菸害防制法提供分齡分群戒菸教育介入輔導

• 2. 加強監測機制

- 發現學生使用電子煙，將獲之電子煙來源的資料，函送警察局(少年隊)追查成分，電子煙成分如含有有害或非法物質，函請警方追查來源

國教署108年6月10日臺教國署學字第1080061714號

校園菸檳防制教材資源：

1. 菸檳危害防制教育資源網，整合現有網路資源，提供單一入口
<https://sites.google.com/view/smoke-areca-nut-education-3/首頁>
2. 無菸無檳好校園 部落格，發布菸檳防制相關策略、活動、文件、成果
3. LINE 官方帳號 陽明大學菸檳防制計畫，提供最新即時訊息，(非群組，可雙向私訊)，接收或提出討論，掃描右方行動條碼後，將您帳號加入好友。



菸檳禁，校園淨，活力勁

煙霧下的真相～電子煙危害防制

拒絕電子煙的誘惑

青少年往往是因為好奇或受同儕及父母影響接觸電子煙，國民健康署的研究調查顯示，青少年每月零用錢達1,500元以上、且父母親有吸菸或是有好朋友吸菸，其接觸電子煙的機會也較大。而青少年電子煙使用者中，有近一半是沒有吸菸的(國中生 44.1%，高中職29.4%)。家長及師長可多關心孩子的作息與零用錢使用狀況，並以自身不吸菸為榜樣，營造拒菸的環境。

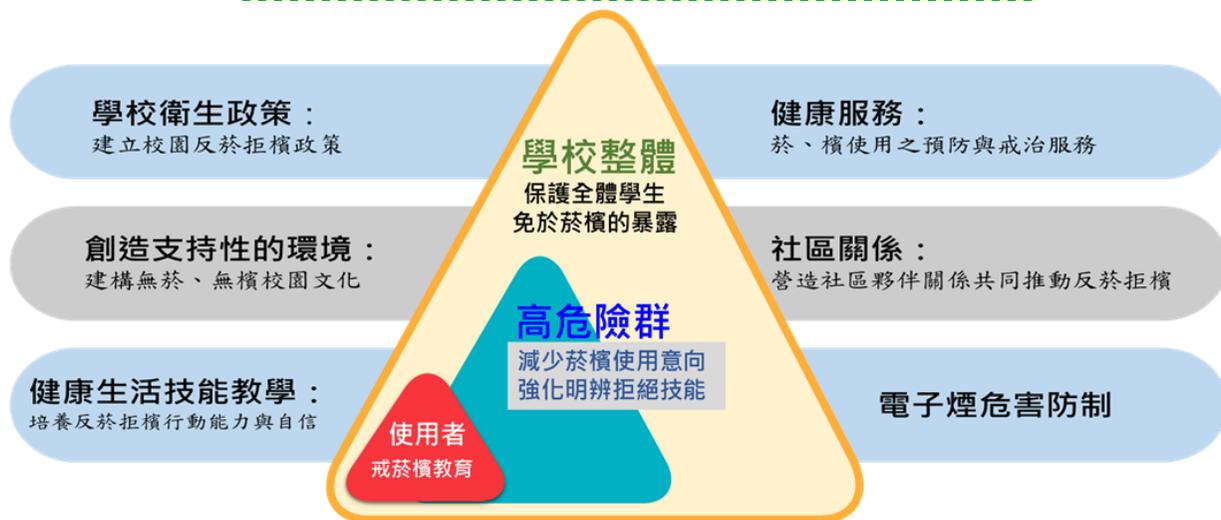
電子煙無助於戒菸

國內沒有任何一款電子煙，依「藥事法」申請為「戒菸藥物」，戒菸仍要使用有科學證據的戒菸方法，建議成人可至「戒菸門診」，或撥打免費戒菸專線0800-636363，或至「華文戒菸網」查看戒菸資訊。

電子煙管理法規

身邊有人在用，就代表合法、無害嗎？電子煙依其成份有三種管理法規(圖1)，**原則上，我國仍將電子煙推定為「違法」**！製造、輸入或販賣偽藥或禁藥者，宣稱具有療效，依藥事法處徒刑。狀似菸品，依菸害防制法處罰。

以健康促進學校模式發展菸檳危害防制教育



無菸無檳好校園 歡迎賜稿 歡迎加好友

國立陽明大學菸檳防制計畫

地址：11221

台北市北投區立農街二段155號

護理學院604室

電話：(02)2826-7000 #5065 #7362

※聯絡E-mail：

nosmoking.edu@gmail.com

無菸無檳好校園

<https://nosmokingedu.blogspot.com/>

無菸無檳好校園電子報是由國立陽明大學黃久美教授團隊主編發行，定期更新校園菸、檳防制相關訊息。歡迎健促好夥伴提分享學校辦理菸害防制、檳榔防制議題之策略應用、相關活動等經驗、成果或心得感想經驗，如有相關活動預告也讓我們在這兒為活動通知宣傳。投稿文章不限格式，可以300字以內新聞稿或小品文搭配1至2張照片呈現。來稿請寄nosmoking.edu@gmail.com

菸檳禁，校園淨，活力勁

校園菸檳危害防制策略

教育部國教署 校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

一、學校衛生政策：建立校園反菸拒檳政策

1. 訂定及宣導校園禁菸、無檳之管理規範。
2. 制定師生辦理、參與反菸拒檳相關活動的獎勵機制。
3. 支持、獎勵執行反菸拒檳行動研究(含過程評價、推動前後成效評價)。
4. 成立推動校園反菸拒檳活動的工作組織。(動員各處室合作推動防制工作)。
5. 召開反菸拒檳工作小組會議或相關會議，檢討推動情形。

二、創造支持性的環境：建構無菸、無檳校園文化

1. 於校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌。
2. 多元策略營造無菸、無檳校園，如運用多媒體輪播、海報、標語、宣導品、手冊等佈置環境。
3. 設置或連結反菸拒檳教育相關資源網站。
4. 教職員工生能利用各種集會，公開承諾並遵守校園反菸拒檳政策。
5. 配合校園各式活動(如:語文競賽、運動會、夏令營等)，置入反菸拒檳之宣導。
6. 校園巡邏稽查，規勸、取締校園內菸、檳使用行為。
7. 推動校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔。

三、健康生活技能教學：培養反菸拒檳行動能力與自信

1. 辦理各項反菸拒檳教學活動(如:宣導、課程、競賽、講座、研習、訓練等)。
2. 融入反菸拒檳教育於現有的學習領域課程中。
3. 實施以生活技能為導向之反菸拒檳教學。
4. 師、生開發反菸拒檳相關教材或宣導媒體。
5. 充實反菸拒檳教學、教材設備。
6. 辦理教職員工反菸拒檳教育研習活動。
7. 培訓校園反菸拒檳教育之師資(如戒菸教育種子師資)。
8. 進行相關調查或研究，評量反菸拒檳教學活動的成效。

四、健康服務:菸、檳使用之預防與戒治服務

1. 設立菸、檳危害因應與輔導機制。
2. 進行有關菸、檳危害的現況調查，找出高危險族群及菸檳使用學生。
(有辦理調查者以下資料請填入數值)
 - 2-1 「學生」吸菸率調查：___ %
 - 2-2 二手菸暴露情況的調查：___ %
 - 2-3 「學生」嚼檳率調查：___ %
3. 辦理吸菸教職員工戒菸、戒檳教育(如:戒菸班)、輔導及或轉介。
4. 辦理吸菸學生戒菸、戒檳教育(如:戒菸班)、輔導及或轉介。
5. 辦理教職員工生成功戒菸、戒檳獎勵措施。
6. 輔導或自辦吸菸學生完成三小時戒菸教育。

五、社區關係:營造社區夥伴關係共同推動反菸拒檳

1. 利用班親會、家長會或親職教育活動(如講座、親子共學等)辦理反菸拒檳宣導，共同預防學生嘗試吸菸、或嚼檳榔。
2. 聯繫吸菸、或嚼檳榔學生之學生家長，共同輔導、監督學生戒菸情況。
3. 運用各式管道傳達反菸拒檳訊息(如:家庭聯絡簿、媒宣品、或校園健康資源網)，促使家長覺察菸檳健康危害，提升戒菸、戒檳榔動機。
4. 透過異業結盟或引進民間團體或社區資源，建立夥伴關係，共同推動反菸拒檳宣導活動。
5. 邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸、無檳社區營造活動。
6. 與學校附近商店結盟，不販售菸品(含電子煙)、檳榔給青少年。
7. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，辦理反菸拒檳宣導活動。
8. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，對吸菸、嚼檳榔之教職員工生實施戒菸或戒檳教育，或轉介至專業機構。
9. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，定期舉辦吸菸教職員工生之CO檢測。
10. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，舉辦嚼食檳榔教職員工生之口腔癌篩檢。

六、電子煙危害防制

1. 電子煙危害納入校園藥物濫用防制及菸害防制宣導或教育訓練。
2. 學生使用電子煙，協助輔導或轉介戒菸教育。