

【臺灣健康促進學校】



網站 <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>



陽明交大菸癮防制 LINE 官方帳號

歡迎加好友



ID @948obaxo

掃描行動條碼後，將您帳號加入好友

無菸無檳好校園 電子報



發布菸檳防制相關策略、活動、成果

已發布【無菸無檳好校園電子報】共 88 期

教育部國民及學前教育署 087 期-發行日 115 年 05 月 25 日
校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫 發行單位 國立陽明交通大學護理學院

無菸無檳好校園

2026年WHO世界無菸日主題
2026/5/31

揭開誘惑的面紗~

對抗尼古丁與菸草成癮

Unmasking the appeal -
countering nicotine and tobacco addiction

WHO 指出，年輕族群是被蓄意設計的目標，業者利用口味、包裝與欺騙性行銷使成癮產品看起來更具時尚感，在部分國家數據發現兒童使用電子煙的可能性平均是成人的 9 倍，研究顯示使用電子煙會使青少年未來吸菸的風險增加近 3 倍。

2026 年倡議目標

1. 提高意識：
揭露產業調整伎倆（如合成尼古丁、尼古丁鹽），防止其偽裝成先進產品以增加成癮性。
2. 政策倡議：
推動禁止風味添加物、禁止各類廣告與促銷，並規範產品設計以減少吸引力。
3. 預防成癮與減少需求：
提供民眾抵制菸商操控的工具，並提供實體基礎的戒菸支持。

國立陽明交通大學菸檳防制計畫 地址：11221 台北市北投區立農街二段 155 號 護理學院 602 室 電話：(02)2826-7000 #65065
E-mail: nosmoking.edu@gmail.com
無菸無檳數位教材展示廳 <https://nosmokingedu.blogspot.com/>

掃描加好友

菸檳禁，校園淨，活力勁

第 1 頁，本期共 2 頁

教育部國民及學前教育署 086 期-發行日 115 年 04 月 29 日
校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫 發行單位 國立陽明交通大學護理學院

青少年校園

青少年戒菸關懷：啟動「教心動」，打造無菸校園！

為什麼青少年戒菸難？在於缺乏動機

「教心動」策略

- (一) 衛教資訊
- (二) 心理支持與陪伴
- (三) 主動追蹤

STAR 行動 (4 steps)

1. Set 設定戒菸日
2. Tell 公開決心
3. Anticipate 預想困難，尋求專業
4. Remove 移除誘因

5A5R 輔導原則

ASK 問問 → Advise 建議 → Assess 評估需求 → Assist 提供協助 → Arrange 安排專業介入

5R (增加輔助原則)

Relevance 夢想光明的未來 → Risks 咳嗽喘 → Rewards 健康的身體 → Roadblocks 克服障礙 → Repetition 持續提醒

減壓 5 招 & 戒斷症撤步

減壓 5 招：規律作息、運動習慣、放鬆活動、保持簡單、尋求出口

戒斷症撤步：焦慮 (傾軋、甩手)、咳嗽 (清痰)、體重 (減重)、睡眠 (安眠)、手空 (電子煙替代)

輔導與資源 Campus & Social Resources

戒菸班、個別輔導、電子教學、戒菸專線、戒菸門診

省下的錢買喜歡的東西，給自己鼓勵！

菸檳禁，校園淨，活力勁

第 2 頁，本期共 2 頁

教育部國民及學前教育署 082 期-發行日 114 年 12 月 31 日
校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫 發行單位 國立陽明交通大學護理學院

無菸無檳好校園

為保護兒少免受菸品及檳榔危害，學校衛生法、菸害防制法、兒童及少年福利與權益保障法，均有相關明訂禁止使用菸品。

讓我們用實例來講清楚說明，這些情形不僅違法，還會有罰鍰呢！

健康無價，遠離菸害，從了解法規開始！

學校衛生法：高級中等以下學校，應全面禁菸，並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。

菸害防制法：未滿二十歲者，不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿二十歲者吸菸。

兒童及少年福利與權益保障法：兒童及少年不得為下列行為：一、吸菸、飲酒、嚼檳榔。

違法行為

未滿 20 歲吸菸或使用電子煙（類菸品）、指定菸品等
父母或監護人沒有盡到責任，禁止未滿 20 歲者吸菸
供應菸品、類菸品（電子煙）給未滿 20 歲的人

後果

必須接受戒菸教育。如果沒有正當理由不去參加，會被處罰 2 千元 ~ 1 萬元 的罰鍰。

依據《菸害防制法》，他們有法律上的責任要阻止。

店家或個人會被處以 1 萬元 ~ 25 萬元 的高額罰鍰。

只是借給同學？
供應菸品或類菸品組合元件，(或指定菸品或其必要之組合元件，)罰鍰至少 1 萬元！

PO文在 IG/FB?
製作廣告、接受傳播或刊載菸品或其組合元件，(或指定菸品或其必要之組合元件，)罰鍰至少 20 萬元！

國外代購/買貨？
帶貨再轉賣-輸入業者罰鍰 至少 1 千元！

★ 結語：做出聰明的選擇
法律的規定，最終目的不是處罰，而是保護。
遠離菸檳，為自己的健康和未來負責！

菸檳禁，校園淨，活力勁

第 1 頁，本期共 2 頁

菸檳防制巧推策略

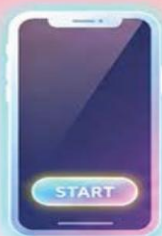
五日挑戰

LINE帳號

遊戲化學習

這不是傳統衛教，而是一場專為學生設計的「遊戲化學習體驗」。每天只需 5 分鐘，聽 Podcast、解答測驗、幸運抽獎，輕鬆破解成癮迷思！

挑戰五步驟：新手上路指南



加入好友，
點擊開始



收聽衛教
Podcast



完成 2 題
小測驗



幸運轉盤
抽點數



查看簽到
與成績

菸檳防制巧推策略

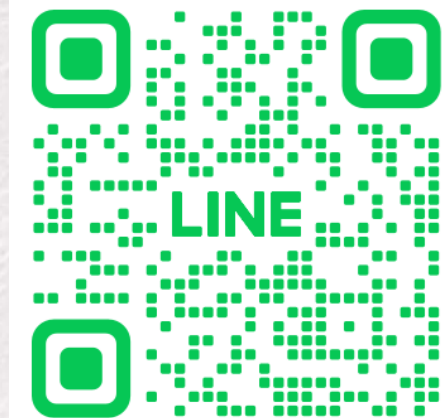
五日挑戰

LINE帳號

遊戲化學習



拒加熱菸五日挑戰
破解偽紓壓



拒毒煙5日挑戰
拒當喪屍，理智不當機



4

拒電子煙5日挑戰
假面菸品騙感情



反菸煙  護腦

菸癮防制巧推策略

五日挑戰

LINE帳號

遊戲化學習

這不是傳統衛教，而是一場專為學生設計的「遊戲化學習體驗」。每天只需 5 分鐘，聽 Podcast、解答測驗、幸運抽獎，輕鬆破解成癮迷思！



輸入 (Input)

- 收聽 Podcast 獲取新知



互動 (Interaction)

- 測驗強化記憶與導正



成就 (Achievements)

- 轉盤點數激發成就感與滿足感



健康自主權

