

# 112 年『無菸家庭~我家不吸菸』反菸小尖兵活動計畫

## 壹、前言

自 98 年 1 月 11 日開始，室內工作及公共場所皆已落實全面禁菸的政策，公共場所的菸害問題明顯有改善，然而，也有些人反應，公共場所菸害漸漸減少的同時，出現了另一個重要課題：家庭菸害。研究資料除顯示出家庭是遭二手菸害的主要場所外，訪客也常是家庭菸害的主要來源。

有研究顯示，吸菸者家中的 PM2.5 濃度，是非吸菸者家中的 10 倍，吸 1 小時二手菸所產生 PM2.5，濃度遠超過其他汙染源。對孩童的危害更是遠大於成人，兒童時期暴露於二手菸環境，成年後死於肺阻塞的風險增加 31%，且會造成兒童認知能力的缺陷，甚至具致癌風險。

幼兒是國家未來的主人翁，他們的身體健康悠關國家未來的發展，實應重視。幼兒的言行對父母長輩往往有很大的影響力，若能透過其向家中宣導菸害觀念，促成吸菸家長萌發戒菸念頭甚至採取戒菸行動，則對降低吸菸率定有很大的作用。

故針對幼兒園進行菸害防制的宣導實為菸害防制工作中不容忽視的一環，進而達到無菸家庭推動的目的。由幼童勸阻家人及訪客不在家中吸菸，甚至於採取具體的戒菸行動，落實菸害防制觀念從小紮根，並降低家庭二手菸暴露率。

## 貳、推動目的

透過菸害防制宣導教育灌輸幼童菸品及二二手菸危害；藉由幼童的率真向家中吸菸者及訪客宣導菸害防制觀念，進而促成吸菸家長及訪客萌發戒菸念頭甚至採取具體的戒菸行動。做到『無菸家庭~我家不吸菸』，而達成降低吸菸率、提高戒菸率、減少二手菸暴露率的目標。

## 參、活動期程：112 年 5 月至 7 月

## 肆、活動策略：

一、由本局統一印製及配送學習單及海報，邀請全縣各鄉鎮市幼兒園中班、大班幼兒及其家長共同參與。

二、推動流程：

(一)流程一：無菸園所環境營造

- 1、於幼兒園所有入口處明顯處張貼全面禁菸標示。(依據 112 年 3 月 22 日發布施行之菸害防制法第 18 條第一項第一款各級學校、幼兒園、托嬰中心、居家式托育服務場所及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所為全面禁菸場所)
  - 2、利用菸害海報或小朋友的美勞作品佈置一個無菸環境。
  - 3、教職員以身作則不在園所中吸菸，並告知家長遵守無菸園所規範。
- (二)流程二：112 年 5-7 月，校方依據本局配送之學習單，完成闖關。

學習單主題：

📖 認識戒菸專線

📖 認識禁菸標示

📖 無菸家庭健康一百幸福滿滿繪畫

(三)流程三：繳交響應認同單

繳交期限：請於 7 月 31 日（週一）前繳交學習單內的響應認同單

繳交方式：撕下學習單內的響應認同單，並彙整蒐集好後送至轄內衛生所菸害防制業務承辦人(各衛生所菸害防制承辦人如后)，衛生所並依響應認同單數量，發送彩虹筆。

彩虹筆示意圖(物品依實際發送為主)



### 三、衛生所菸害防制承辦人(連繫窗口)

鄉鎮市衛生所	菸害防制承辦人	電話	鄉鎮市衛生所	菸害防制承辦人	電話
花蓮市衛生所	楊杏茹	8230232	豐濱鄉衛生所	黃琬琿	8791156
鳳林鎮衛生所	蕭名珊	8761116	瑞穗鄉衛生所	張家渝	8872045
玉里鎮衛生所	蘇秀平	8882046	富里鄉衛生所	楊哲旻	8831029
新城鄉衛生所	陳平靜	8266781	秀林鄉衛生所	林筱鈞	8612122
吉安鄉衛生所	蘇翊庭	8521113	萬榮鄉衛生所	古雅君	8751651
壽豐鄉衛生所	蕭昭香	8652101	卓溪鄉衛生所	高瑩	8882592
光復鄉衛生所	梁雅芬	8701114			

## 教學主題：認識無菸環境宣導海報

■教學目的：

1. 以『看圖說故事』的方式和幼童討論菸害海報在說些什麼。
2. 使小尖兵瞭解菸害防制宣導應深入家庭、社區、職場及校園。



## 📖教學主題：戒菸專線

### 📖教學目的：

讓小尖兵能熟記『戒菸服務專線』，且鼓勵將戒菸資源告訴家長及家中長輩。

---

### (一) 免費戒菸專線(0800-636363)

1. 「國民健康署戒菸專線服務中心」成立於2003年，為全亞洲首創，目前由彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院承辦，訓練具備心理輔導、諮商、社會工作及教育等相關科系的專業人員提供服務，提供戒菸諮詢及相關資訊，協助戒菸者擬訂戒菸策略與計畫，戒菸成功比例近四成，與世界先進國家相當。

#### 戒菸專線六大優點

- 便利性：全國任何地點，一通電話就可以開始戒菸。
- 免負擔：戒菸專線 0800-636363 免付費電話，不必花任何一毛錢。
- 成功率：透過戒菸專線協助，戒菸成功率近四成。
- 個別化：由專業諮詢人員進行一對一電話訪談，協助來電者量身打造個人戒菸計畫。
- 整合性：整合醫療院所及其他相關戒菸機構，提供多元戒菸服務。
- 保密性：建置資訊化服務系統，強調資訊安全工作，以確保來電民眾資料保密性。

#### 2. 戒菸專線服務方式

- 服務時間：週一至週六 09：00 - 21：00(除過年期間與週日外，國定假日照常服務。)
- 服務方式：可使用手機、市內電話、公用電話及網路電話撥打免付費專線 0800-63-63-63
- 服務內容：提供專業的戒菸諮詢服務
- 服務對象：吸菸者本人、吸菸者的親友或希望取得戒菸資訊者等

### (二) 其他戒菸服務資源

#### 1. 衛生局及鄉鎮市衛生所

花蓮縣衛生局 823-0791	光復鄉衛生所 870-1114
花蓮市衛生所 823-0232	豐濱鄉衛生所 879-1156
鳳林鎮衛生所 876-1116	瑞穗鄉衛生所 887-2045
玉里鎮衛生所 888-2046	富里鄉衛生所 883-1029
新城鄉衛生所 826-6781	秀林鄉衛生所 861-2123
吉安鄉衛生所 852-1113	萬榮鄉衛生所 875-1651
壽豐鄉衛生所 865-2101	卓溪鄉衛生所 888-2592

#### 2. 戒菸服務合約醫事機構(可上花蓮縣衛生局網站查詢)

／ 花蓮縣112年反菸小尖兵學習單 ／

# 無菸家庭 我家不吸菸

## 禁菸專線迷宮

有小朋友找不到回家的路，請小尖兵跟著下面的小提示，知道戒菸專線號碼，就會找到回家的路囉！

小提示：0 → 8 → 0 → 0 → 6 → 3 → 6 → 3 → 6 → 3



花蓮縣衛生局關心您 本經費由菸捐挹注廣告

## 📖教學主題：認識『禁菸場所』及禁菸標示

### 📖教學目的：

1. 讓小尖兵知道菸害防制法所規範的『禁菸場所』有哪些，也知道『幼稚園』是『全面禁菸場所』。
2. 鼓勵小尖兵能勸阻家人、長輩不要在禁菸場所吸菸。

老師可藉由菸害防制教育課程讓小尖兵知道，防制菸害是由法律明文規定，需要全民共同遵守；並展示禁菸標示，告訴小尖兵菸害防制法中規定幼兒園是禁菸場所，及認識其他的禁菸場所。菸害防制的目的是為維護國民健康並保障不吸菸者不受到二手菸危害，因此可以鼓勵小朋友將幼兒園所內不得吸菸的規定告知家長，並勇於勸告園所內吸菸者熄菸、戒菸。

幼兒園可於舉辦親子活動時宣導園所禁菸規範，提升家長對菸害防制的認知，提倡戒菸運動，讓全家共同參與『我家不吸菸』家庭菸害防制運動，不僅落實菸害防制宣導，更增進親子互動關係。

註：菸害防制法於民國 86 年 3 月 19 日公布、86 年 9 月 19 日實施，計 7 章 30 條；攸關全民健康之菸害防制法修正案於民國 96 年三讀通過，96 年 7 月 11 日公布，新修訂之菸害防制法民國 112 年 3 月 22 日實施，計 8 章 47 條。

### 【禁菸標誌】



# 無菸家庭 我家不吸菸

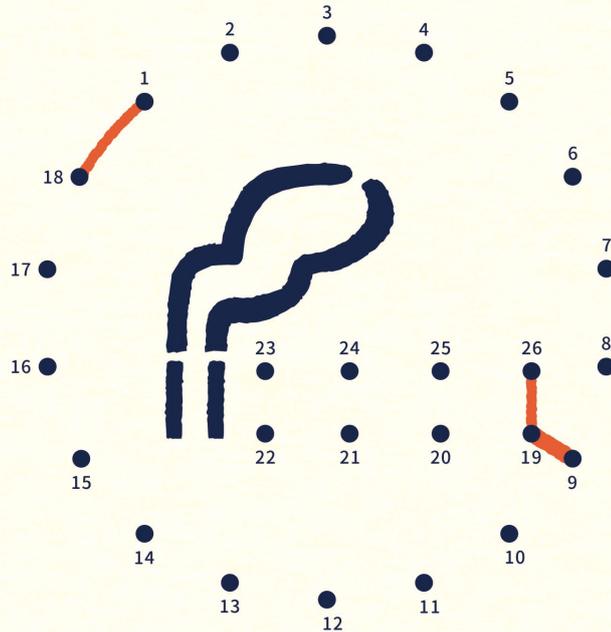
幼兒園：

班級：

姓名：

## 禁菸標誌數字連線看

親愛的反菸小尖兵，你會數數了嗎？可以幫幫忙找到數字1，從1畫到2，再從2畫到3……，一個接一個，直到畫到26，就會知道這是什麼標誌囉！而且只要在外面看到這個標誌，就代表那個地方不能吸菸，也要提醒吸菸的大人們，在禁菸場所不能吸菸，要不然會被罰錢喔～



📖教學主題：無菸家庭健康一百幸福滿滿繪畫

📖教學目的：運用小朋友最愛的畫畫，傳達我家不吸菸觀念。



## 無菸家庭~我家不吸菸 響應認同單

敬請校方完成學習單內容，撕下學習單內的響應認同單，並彙整蒐集好後送至轄內衛生所菸害防制業務承辦人(各衛生所菸害防制承辦人如第 2 頁)，衛生所並依響應認同單數量，發送彩虹筆。

### 無菸家庭~我家不吸菸 響應認同單



親愛的家長您好：

為愛護您與孩子及家人的健康，請不要吸菸，更不要在家吸菸，吸菸不只危害自身健康，連小孩、毛小孩、家庭都會受到二手及三手菸的影響！台灣每年有二萬人死於菸害，世界衛生組織指出，長期與吸菸者共處一室，罹患肺癌機率比一般人高出2至3成，同時加重兒童氣喘、支氣管炎、中耳炎等呼吸道疾病；由此可見，營造健康的無菸家庭已是當務之急！

花蓮縣衛生局推動菸害防制觀念，期望從小紮根，今年於貴子弟就讀的幼兒園推動『無菸家庭~我家不吸菸』反菸小尖兵活動。邀請您也一同加入『無菸家庭』的行列，給予孩子最好的拒菸及戒菸示範，協助孩子自小學習正確的拒菸態度，降低未來嘗試菸品的機率。

菸害防制的觀念身教重於言教，另外呼籲電子煙不能幫助戒菸，而電子煙新奇的外型、不同菸味的水果味，容易被誤以為無害，更有可能吸引大小朋友誤用，家長們都需要提高警覺避免孩子淪為新癮害世代。正確戒菸可尋求本縣提供戒菸服務的醫事單位，包含各鄉鎮市衛生所皆能提供專業的戒菸衛教或門診，鼓勵您與需要的家人善加利用；亦可撥打免費戒菸服務專線0800-63-63-63(手機也可免費撥打)，一同打造孩子們健康快樂的成長環境。

期望您們的共同響應認同！

- 我家都不吸菸，我們也願意共同響應我家不吸菸
- 我吸菸，為了愛護我的家人，盡力減少吸菸，也會遵守不在家中吸菸，避免二手菸對家人的危害
- 電子煙不能幫助戒菸，戒菸需尋求專業醫事服務
- 我知道戒菸服務專線0800-636363



請將本響應認同單完成後剪下，以學校為單位，收齊後交至所轄衛生所，即可兌換反菸小尖兵小禮物喔！

家長簽名