

## 「親師結盟快樂學習」~幫助孩子遠離菸害

(圖文/ 學生事務及校園安全組謝明舉提供)




新竹縣自強國中為幫助學生戒菸，透過校內教師及社區商家共同監測學生有無違規吸菸情形，讓學生至常聚集吸菸的巷弄與廁所進行彩繪，及鼓勵吸菸學生參加學校田徑隊，吸菸學生在教練鼓勵下成功戒菸並獲得縣長盃田徑賽獎牌，學校學生的吸菸率也逐年下降。

幫助學生遠離菸害是教育部國教署致力推動健康促進學校計畫六大議題之一的校園菸害防制教育輔導計畫，如菸害預防教育、無菸校園及戒菸教育，邀請家長共同推動無菸家庭，及結盟社區商店推動拒賣菸品予學生等。近年國教署健康促進學校計畫更鼓勵學校結盟社區及邀請家長參與，運用教育的金三角「家庭教育、學校教育、社會教育」，幫助孩子遠離菸害。

吸菸導致疾病與死亡是許多國家的第一死因，美國發表青少年菸害報告指出八成吸菸者是在青少年開始吸菸，吸菸損害大腦功能，並造成心血管早期傷害增加死亡風險，及造成永久性呼吸功能障礙，增加成年後罹患慢性阻塞性肺炎、肺癌、口腔癌等全身性癌症之風險。為了預防學生吸菸，各縣市政府積極協助學校辦理校園菸害防制工作，各級學校也推動多項特色菸害防制工作。如臺北市木柵高工，在課程中增加「破除電子煙迷思」、「二手菸與三手菸的危害」、「天龍八部拒菸技巧」等教學活動，無菸影片創作，結合健康服務中心辦理菸害教育親子講座，及設立校園周圍的禁菸人行步道等。

爲了協助學生戒菸，國教署健康促進計畫輔導團隊彙整各校菸害防制推動經驗與學生戒菸案例，提供家長幫助孩子向菸說不的策略，包括：（一）家庭教育方面：家長可以如何幫助孩子戒菸？如家長可瞭解孩子吸菸的原因與情境，關懷孩子生活、課業情形、朋友交往、常進出場所，有沒有異狀？與孩子討論如何遠離可能邀約吸菸的人、時、地、物方法等，協助孩子戒菸及發展正向適應力。另營造無菸家庭是幫助孩子戒菸很重要的一步，家長若有吸菸，請與孩子一起戒菸！（二）學校教育方面：家長可與學校共同幫助孩子戒菸，學校教導學生菸害知識、培養孩子拒菸態度、演練拒絕技巧，及提供戒菸教育，請家長常與學校聯繫，討論如何加強親師合作，幫助孩子戒菸。家長可再強調應遵守各項規定，及鼓勵孩子多參與健康活動。（三）社會教育方面：家長可以在社區找到哪些資源？免付費戒菸專線 0800-636363，家長與孩子可打戒菸專線，運用可近戒菸服務資源。衛生所與醫療院所也多有開戒菸班，家長可鼓勵孩子參與戒菸班，並提供獎勵。

投資孩子的健康是最具效益的，也是增進孩子學習效益不可或缺的，國教署將持續與縣市政府、學校及各界共同推動健康促進學校計畫-校園菸害防制教育輔導計畫，所謂「教育無他~唯愛與榜樣」，讓政府、民間團體、學校、教師、家長一同合作努力，共同打造孩子健康的未來。健康促進學校各健康議題資訊、相關活動、教材與資源等已建置在健康促進學校網站(網址:<http://hpshome.hphe.ntnu.edu.tw/Default2.aspx> )，歡迎大家利用。

