

# 桃園市立壽山高中

## 109學年度反菸拒檳成果分享



# 109學年度反菸拒檳宣導



彈性課程進行菸害防制宣導，與長庚醫院合作，將菸害防制觀念帶給全校師生，宣誓反菸決心。有使用菸品的師生也透過菸害防制宣導給予戒菸相關資訊。





# 反菸拒檳宣導(路跑篇)



多元選修課程舉辦路跑活動，並邀請龜山里里長贊助本活動，利用路跑活動導入菸檳防治宣導教育理念，並結合社會資源讓校園周圍能一起融入反菸拒檳的氛圍，進而降低校園及社區菸檳危害風險。





# 戒菸教育(一氧化碳對身體的危害)



壽山高中與長庚醫院合作每年度進行戒菸教育12小時，讓這些有吸菸行為的學生瞭解菸害對身體的負擔，並進行相關課程。





# 戒菸教育(室內運動篇)



透過室內簡易伸展活動及核心運動來進行戒菸教育，讓同學們在運動中瞭解到香煙對於身體的危害，進而戒除吸菸行為。

# 戒菸教育(專業醫師叮囑篇)



透過專業醫師的叮囑，讓學生能在有趣的互動當中瞭解到菸害對於身體的一些不可逆的傷害，讓戒菸班的同學進而警惕自身，戒除吸菸行為。





# 戒菸教育(芳香療法)



戒菸教育安排芳療師親臨本校，利用芳香療法讓有吸菸行為的學生，能透過各類精油進行放鬆，減低依賴菸品的行為。





# 戒菸教育(營養教育)



戒菸教育安排營養師進行日常生活常食用的食品熱量與營養的說明，給學生更健康的進食觀念，體驗更健康的生活。



# 戒菸教育(結業式)



戒菸教育最後一堂課程，由醫師來頒發結業證書給  
全程參與戒菸教育12小時的同學，並鼓勵有吸菸行  
為的學生能改正吸菸行為。





# 反菸拒檳教育融入課程(軍訓課)



高中軍訓課程將反菸拒檳知識導入，利用課程將檳榔及菸品(包含電子菸)的危害及知識教授給學生，進而達到反菸拒檳的成效。





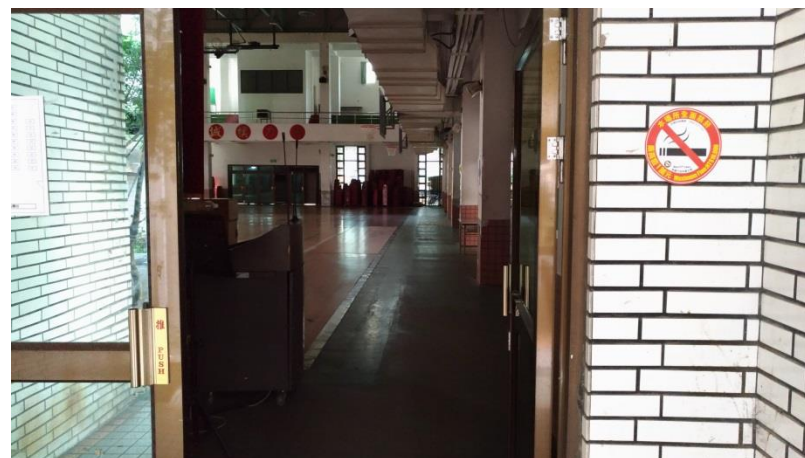
# 反菸拒檳社區商店宣導



衛生組長帶領反菸拒檳大使至附近超商進行反菸宣導，並請商家配合禁賣菸品給未滿18歲青少年。



# 校園內禁菸標語設置



校園內設置各類警示標語，強化學生認知公共場所禁止吸菸及拒絕菸害的教育。



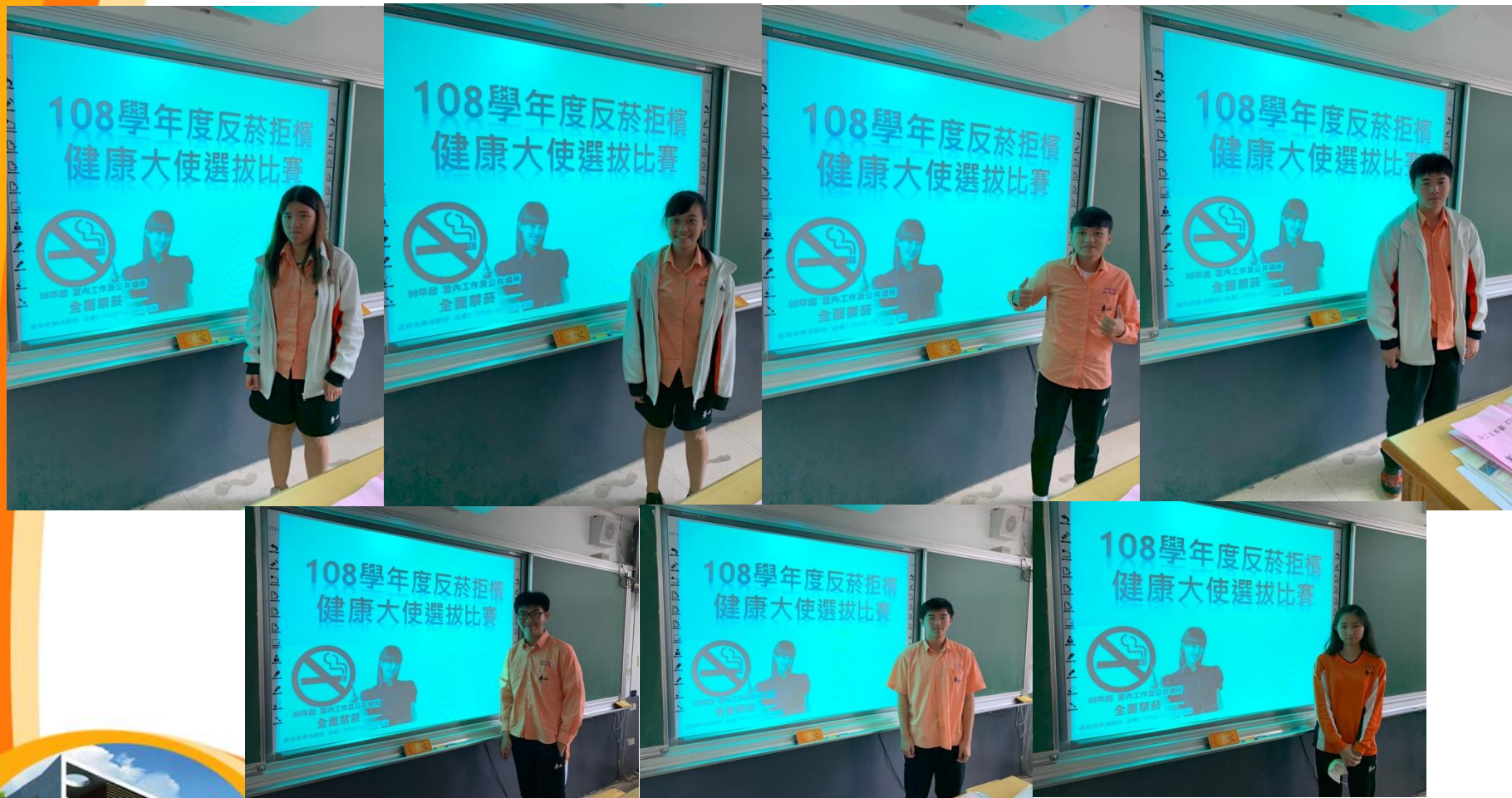


# 校園內禁菸標語設置



將反菸拒檳標語結合資源回收分類看板，環境教育與菸檳教育默默地在校園角落影響著同學。

# 反菸拒檳健康大使選拔



辦理反菸拒檳健康大使選拔賽，辦理各項活動可藉由大使的好人緣及口條協助宣導。





# 反菸拒檳籃球比賽



藉由熱血的籃球比賽，將反菸拒檳的觀念帶入場中，更近距離的宣導菸品及檳榔的危害，讓學生除了揮灑熱血外，還能將拒絕菸品及檳榔的觀念融入其中。



反菸拒檳我OK  
健康生活你先領

