

# 校園吸菸、嚼檳個案 輔導手冊



# 給師長的話

本手冊是針對國、高中吸菸或嚼檳之學生為輔導對象，所提供學校具體實用的輔導教材，並穿插豐富多元的影片及相關資源連結，給予第一線的輔導人員於輔導吸菸、嚼檳學生時考運用。

課程依據跨理論模式(Transtheoretical Model)設計，共由6個單元所組成(您可以參考p.01單元規劃說明)。

- 1、**改變自己**：透過撰寫回憶故事與認識菸檳危害，強化戒除動機。
- 2、**堅定我的心**：透過演練提高其拒絕菸檳的能力。
- 3、**我的行動我做主**：提供學生克「癮」致勝的行動策略；並藉由簽訂自我監督與管理，強化戒治行動。
- 4、**下一站，堅持**：透過「戒菸檳小日記」的記錄，進行自我監督與管理。
- 5、**下一站，健康**：持續運用「戒菸檳小日記」進行自我監督與管理，並學習面對戒斷症狀時，有效的健康經壓策略。
- 6、**下一站，幸福**：在課程的尾聲，持續進行自我監督與管理，並提供戒菸檳的相關資源，透過感謝信的書寫，強化學生支持系統，鞏固預防再用之目標。

為確保輔導課程實施順利並達成教育成效，溫馨小提醒如下：

- 1、每個單元所包含的主題內容，均有其獨立的教學目標與活動流程，因此輔導人員也可以根據輔導學生的需求、行為改變階段與欲達成之教學目的，自主彈性的選擇合適的單元進行輔導與教學。
- 2、輔導人員也可配合課程實施，運用各項增能策略，例如：正向口頭讚賞、公開表揚、配合學校銷過等措施，以鼓勵學生持續參與課程並提升戒除動機。

輔導內容設計具有連慣性，引導學生從無戒除菸檳意圖至開始展開行動，終至維持不再吸菸、嚼檳的健康生活，期待透過本手冊，讓我們一起展開改變的旅程，打造健康、幸福的無菸檳生活。

# 目錄

單元一：改變自己 .....3

單元二：堅定我的心 .....13

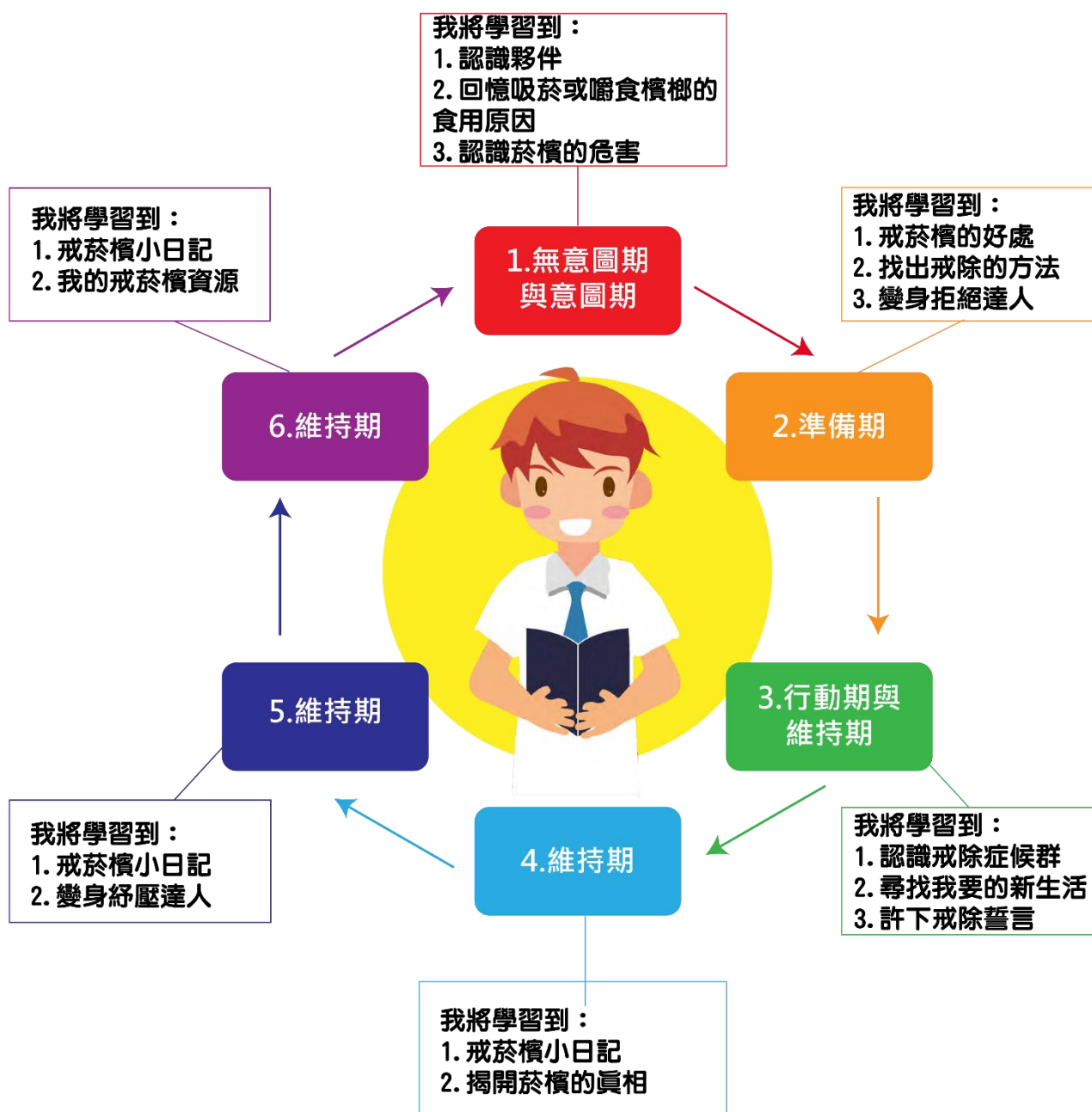
單元三：我的行動我做主 .....27

單元四：下一站，堅持 .....35

單元五：下一站，健康 .....41

單元六：下一站，幸福 .....49

# 單元規劃說明





接下來，

讓我們一起迎接戒菸戒檳的美好人生吧！



# 單元一：改變自己

還記得， 那年我\_\_\_\_\_歲， 因為\_\_\_\_\_（ 原因 ），

我第一次嘗試抽菸 / 嚼檳榔。

第一次抽菸 / 嚼檳榔的味道實在是\_\_\_\_\_，

當時的心情覺得\_\_\_\_\_。

後來，我在\_\_\_\_\_歲開始，

便養成了抽菸 / 嚼檳榔的習慣，

現在的我每天平均都要抽\_\_\_\_\_根菸 / 顆檳榔。

雖然我也知道抽菸 / 嚼檳榔對身體有害，

但就是很難控制，尤其每到\_\_\_\_\_的時候，

我就會忍不住要抽菸 / 嚼檳榔。

最近我發現自己好像和以前有些不一樣，身體開始出現

（ 牙齒變黃 / 牙齒磨損 / 口腔黏膜磨損 / 手指變色 / 皮膚失去光澤 / 運動容易覺得喘 ） 等情況，周遭的朋友、家人、情人也因為我抽菸 / 嚼檳榔的關係，

他們總是跟我說\_\_\_\_\_。

或許，

抽菸 / 嚼檳榔不只影響了我的身體健康，

還傷害了我的人際關係。

你知道嗎？

吸菸嚼檳對身體的傷害，你真的知道嗎？這些可能發生的後果，你準備好承擔了嗎？常常聽到的口腔癌，究竟是怎麼一回事？讓我們一起來看看真實發生的故事…

影片：菸檳酒不拒口腔癌風險 123 倍



掃描QR碼觀看影片

我從新聞中看到了什麼？

A large rectangular box with a light orange background and a thin red border. Inside, there are three horizontal red lines for writing. To the right of the box, there is a small icon of a notepad with a pencil resting on it.

---

---

---

每個人看待事物的角度都不同，讓我們一起來聽聽夥伴們的發現與感受吧！



他們，都這樣跟我說~

● 聽說…嚼檳榔可以鞏固牙齒，  
不會得蛀牙？

嚼檳榔不但會磨損我們的牙齒，還會提高  
牙周病的機率喔。

● 聽說…抽菸能讓我更放鬆？

出現菸癮時容易緊張，紓解壓力其實有  
更多健康又有效的方法。



● 聽說…天氣冷的時候，嚼檳榔  
可以保暖？

雖然嚼檳榔會帶來身體暖和的感覺，但其實  
多穿件衣服更實際。

● 聽說…飯後一根菸，快樂似神仙？

事實上，香菸中的尼古丁會阻礙腸胃的消化  
功能，刺激胃黏膜喔。

聰明的你，是否已經能夠揭開  
上述這些謊言背後的祕密，  
看見真相了呢？



## 檳榔的真相 - 健康拉警報

《本草綱目》記載，檳榔是中藥的一味，  
有止瀉、驅蟲的功效。

也有人說，檳榔是因為加了紅灰、白灰  
才致癌，讓我們一起來聽聽「神回答」吧！

**影片：檳榔是致癌物**



掃描QR碼觀看影片



國際癌症研究機構已證實！

檳榔即使單吃，不添加紅灰、白灰、荖花、荖葉，  
檳榔本身所含的多酚類化合物、檳榔次鹼、檳榔素，  
都是致癌物！除此之外，檳榔還會造成...



## 香菸的真相

當香菸點燃，看著那一縷白煙緩緩升起我們真的  
知道自己吸入了些什麼嗎？

讓我們一起來看看，香菸究竟有那些成分吧！

香菸燃燒後產生尼古丁、焦油、一氧化碳、甲醛  
（福馬林）等超過 7,000 種化學物質，其中至少  
有 250 種已知有害物質以及 70 種致癌物質。





## 菸害遠遠超乎想像

香菸，還會爲你我帶來哪些危害呢？



影片：吸菸的真實代價  
-你的牙齒

代價是：\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。



掃描QR碼觀看影片



影片：吸菸的真實代價  
-你的皮膚

代價是：\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。



掃描QR碼觀看影片



影片：吸菸的真實代價  
-霸道

代價是：\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。



掃描QR碼觀看影片

上一頁影片中，讓我最印象深刻的畫面是：



因為：



每個人看待事物的角度都不同，

讓我們一起來聽聽，夥伴們的看法與感受吧！

## 香菸的真相 - 健康拉警報

沒有任何菸品是安全的，點燃香菸的同時，不論是電子菸、薄荷菸、無煙菸品或水菸，都會上癮，會對身體造成危害。你的每一個選擇，都需要對身體負責。

我最在乎的是—

請用色筆，將圖片中最在乎的健康危害圈起來！



## 打造無菸檳的安全網

讓我們一起認識有哪些法規能保障你我的權益，營造屬於我們的無菸無檳健康環境！

### 「兒童及少年福利與權益保障法」

- 第四十三條  
兒童及少年不得為下列行為：  
一、吸菸、飲酒、嚼檳榔。  
二、施用毒品、非法施用管制藥品或其他有害身心健康之物質。  
任何人均不得供應第一項之物質、物品予兒童及少年。
- 第九十一條  
供應酒或檳榔予兒童及少年者，處新臺幣三千元以上一萬五千元以下罰鍰。

### 「菸害防制法」

- 第十二條  
未滿十八歲者，不得吸菸；孕婦亦不得吸菸。  
父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。
- 第十三條  
任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。  
任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸。
- 第十四條  
任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。
- 第二十八條  
未滿十八歲吸菸者，應令其接受戒菸教育。  
戒菸教育，指戒菸及反菸、拒菸之宣導。其中，戒菸方法之教導不得少於二小時，反菸、拒菸之宣導不得少於一小時。一年內再違反之未滿十八歲吸菸者，得延長前項時數。

## 單元二：堅定我的心

上次課程結束後，我是否還有抽菸/嚼檳榔呢？

### 自我檢核

上次課程結束後，我是否還有抽菸/嚼檳榔呢？

☐有 ☐沒有

為什麼？\_\_\_\_\_

### 新聞一點靈

戒菸戒檳，對身體有百利而無一害。

美國心臟學會（AHA）指出，一旦開始戒菸，健康速速見效！

影片：戒菸半小時，身體就知道



掃描QR碼觀看影片

我從新聞中，看到了甚麼？



---

---

## 戒菸戒檳好處多，身體最知道

### 皮膚牙齒水噹噹

揮別粗糙黯沉的皮膚  
與泛黃的牙齒。

### 陽光好活力

少了惱人的口臭與血盆大口，  
不再老是咳痰，  
重新找回陽光自信好形象。

### 還我健康好胃口

改善血中含氧量、  
嗅覺與味覺，  
讓食物更美味。

### 不再終日阮囊羞澀

吸菸嚼檳傷害健康，  
更傷荷包。拒絕菸檳，  
省下的錢可以  
好好思考如何犒賞自己



## 我的戒菸/檳理由

仔細想想，有哪些原因能成為支持自己戒除菸檳的力量呢！

舉例：保護家人的健康



1  
2  
3  
4  
5





## 變身「拒絕達人」

### 你也會出現這樣的感覺嗎？

- 明明不願意，卻不知道如何開口告訴對方…
- 因為不好意思拒絕他人，迫於無奈地做自己不想做的事？
- 因為不敢說「不」，最後損失的卻是自己的權益？

「拒絕」，是一門值得好好練習的藝術美學，  
好好說「不」，不僅是尊重對方也是關照  
自己。

如果…再次遇到有人要遞菸/檳榔給你的  
時候，我們可以這樣說：



## 堅持拒絕法

運用堅定的拒絕，有效的化解對方要求。  
你可以這樣說：「不行，我真的不想吸菸。」

寫下你的・拒絕金句：

\_\_\_\_\_。



## 轉移話題法

找找其他話題或是敷衍應付，化解情境。



你可以這樣說：「這個Youtuber超好笑的耶，你有沒有看過！」

你可以這樣說：「這個甜點超級好吃的喔！一起來吃吧！」

寫下你的・拒絕金句：

\_\_\_\_\_。



## 告知理由法

說清楚自己的想法，或是拿父母當擋箭牌，  
拒絕對方的要求。

你可以這樣說：「我爸媽管很嚴，被他們知道  
我就慘了。」

寫下你的・拒絕金句：

\_\_\_\_\_。



## 遠離現場法

三十六計走為上策，找個理由藉故離開現場。  
你可以這樣說：「時間太晚了，我要趕著去  
補習班，先走一步了。」

寫下你的・拒絕金句：

\_\_\_\_\_。





## 友誼勸服法

身為朋友，就動之以情的建議對方一同拒絕使用  
你可以這樣說：「我們是好朋友，我不希望看見  
你身體不見，你我都不要嘗試吧。」

寫下你的・拒絕金句：

\_\_\_\_\_。





## 自我解嘲法

幽默自己，以開玩笑、弱勢的語氣緩和氣氛，並表達拒絕。

你可以這樣說：「哎呀~我真的超膽小的，不敢嘗試啦。」

寫下你的・拒絕金句：

---







## 反說服法

引用新聞或是醫學報導的內容，試著說服對方不要使用。  
你可以這樣說：「你知道嗎？上次老師說檳榔單吃就會上癮了，你也不要吃啦。」

寫下你的・拒絕金句：

\_\_\_\_\_。



## 反激將法

反將一軍，不盲從他人的挑釁才是真成熟。  
你可以這樣說：「如果你們說我孬我就抽，  
那我也太沒主見了吧！」

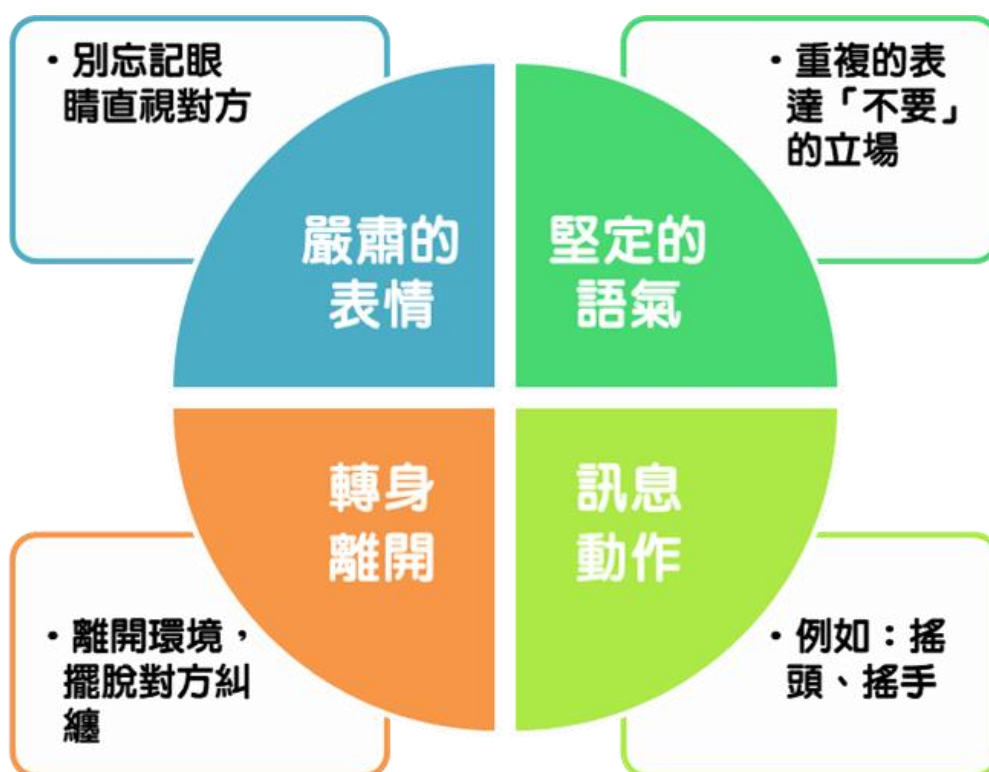
寫下你的・拒絕金句：

\_\_\_\_\_。



## 變身「拒絕達人」

每個人都有表達拒絕的權利；勇敢拒絕不合理的邀請更是成長的第一步。過程中，除了態度要誠懇，善用「肢體語言」也能強化拒絕的決心與效果喔。



在以下的狀況中，我們可以如何運用適切的拒絕技巧，維護自己權益、原則的同時又能和對方保持友善的關係呢？請與夥伴一起討論，並試著開口說說看！



寒流來襲，身邊的朋友拿出檳榔要大家吃一點來驅寒，但你其實不想用，此時你會…

- ☐我不要，那好難吃！
- ☐我沒有吃檳榔的習慣。
- ☐我今天特地穿的很暖和，所以不需要。
- ☐我的神回應：\_\_\_\_\_。



某天，幾個哥們/閨蜜和不太熟的學長姐大家聚在校園角落，突然學長拿出一根菸給你，但你其實不想用，此時你會…

- ☐我不想用，謝謝
- ☐我現在沒有想抽，而且我擔心會被生教/ 教官抓到。
- ☐謝啦，可是我答應我女 / 男朋友不抽菸了，所以…
- ☐我的神回應：\_\_\_\_\_。

## 單元三 我的行動我做主

### 自我檢核

上次課程結束後，我是否還有抽菸 / 嚼檳榔呢？

☐有 ☐沒有

為什麼？\_\_\_\_\_。

我知道…

- 戒菸/戒檳，爲我帶來的好處是：\_\_\_\_\_。
- 當需要拒絕菸檳邀約時，我可以用\_\_\_\_\_方法，  
來表達我堅定的態度與戒除菸檳的決心。

但是……

光是學會拒絕，好像還不夠。

身爲戒菸 / 戒檳達人的你，還  
需要學會克「癮」致勝的密技，  
才能擺脫菸檳的死纏爛打，成爲  
自己身體真正的主人！



## 惱人的戒斷症狀，怎麼辦？

抽菸嚼檳都具成癮性。在戒菸 / 戒檳的過程中，身體會因為突然停止或減少吸菸嚼檳，陸續出現一些身體不適的現象，稱為「戒斷症候群」。



隨著戒菸檳的啟航，你是否看見自己的改變？  
你是否因為停止使用菸檳，出現了戒斷症狀？  
別擔心，讓我們一起透過均衡又健康的「戒菸套餐」  
打擊菸癮這個大魔怪吧！

影片：愛行動，享受戒菸菜單



掃描QR碼觀看影片

我從影片中，學到了什麼？





溫馨小叮嚀：



Week 1

緩和焦慮與戒斷症狀  
多吃水果吧！

Week 2

防範心癮攪局  
咀嚼蔬果條/口香條

堅持，成功就在眼前  
多吃水果、少吃肉

Week 3

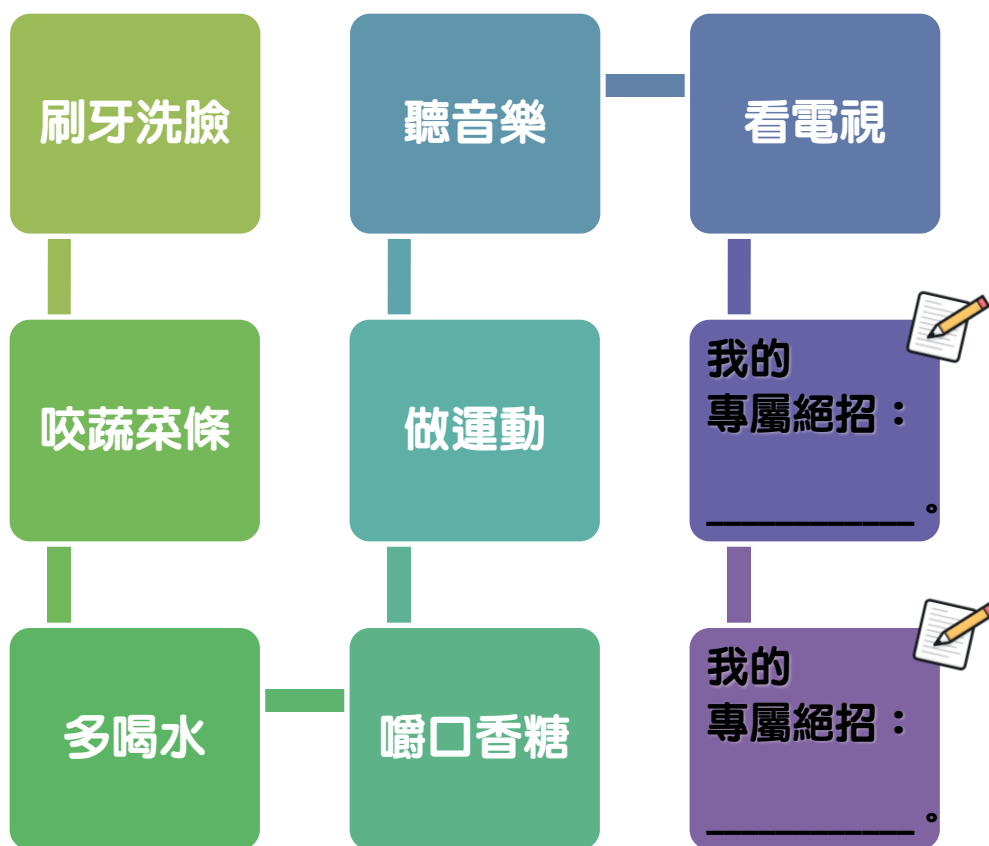
細嚼慢嚥，  
擊敗癮魔，重獲自由

Week 4



## 癮來了，怎麼辦？

在戒菸與檳榔的過程中，或許會經歷再度想要  
抽菸 / 嚼檳榔的時候，我們可以這樣做：



## 我要的戒菸 / 戒檳新生活

想想看，過去這一週開始戒菸 / 戒檳的生活，  
除了戒斷症狀之外，我所遇到的困難與阻礙是…  
讓我們一起來思考可行的解決方法吧！

遇到的困難	解決方法	優缺點	克服方法
例如：容易煩躁不安	減少茶和咖啡的攝取量	口乾會想喝飲料	改喝白開水或果汁
例如：容易煩躁不安	規律運動	最近變得容易喘	降低運動強度，慢跑變快走

## 戒菸戒檳，94 狂

我知道，吸菸與嚼食檳榔對自己的身體會造成傷害，  
爲了我的(健康/外貌/金錢/家人/其他：\_\_\_\_\_)  
我決定要從今天\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日開始戒菸/戒檳。

爲了達成戒菸/戒檳的目標，  
我要邀請對我最重要的親朋好友

1\_\_\_\_\_ 2\_\_\_\_\_ (簽名)

在這段戒菸戒檳的日子裡，一起幫助我、提醒我、  
鼓勵我。

戒菸戒檳成功後，我決定要  
\_\_\_\_\_ (作法)犒賞自己。

立誓人：\_\_\_\_\_ (簽名)









時間：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日



# 單元四 下一站，堅持

想要健康~

## 我的戒菸/癮日誌

<p>/ MONDAY 星期一</p> <p>今日  大成功！ 小殘念？</p> <p>心情記事： 例如：今天都沒有抽菸，好的開始就是成功的一半！</p>	<p>/ TUESDAY 星期二</p> <p>今日  大成功！ 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>
<p>/ WEDNESDAY 星期三</p> <p>今日  大成功！ 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>/ THURSDAY 星期四</p> <p>今日  大成功！ 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>

需要透過自我的堅持與監督，  
幫助自己向戒菸 / 戒檳的目標更靠近。

爲自己的努力與堅持，按讚！

## 我的戒菸/檳日誌

<p>/ FRIDAY 星期五</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>/ SATDAY 星期六</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>
<p>/ SUNDAY 星期日</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>加油站 大聲公</p> <p>親愛的_____ (簽名)：</p> <p>過去這一週，你真的很努力喔。我看到你為了戒菸/戒檳，每天_____。雖然這幾天也遇到誘惑，但只要想到自己是為了_____，而下定決心要戒菸/戒檳；你總是咬緊牙關，堅持作對的事！</p>

## 健康生活，疊疊樂

人的健康，就像疊疊樂；  
靠著一塊塊「健康積木」整齊地往上堆砌而成。  
但，一塊不健康的積木，一項不健康的抉擇；  
便可能引發一連串的健康危機……

影片：無菸生活，疊疊樂



我從影片中看到了……

---

---



看完影片後，我感覺……

---

---



疊疊樂，坍塌了可以重來；你的人生，機會只有一次。



## 揭開菸檳的真面目

你還記得嗎？

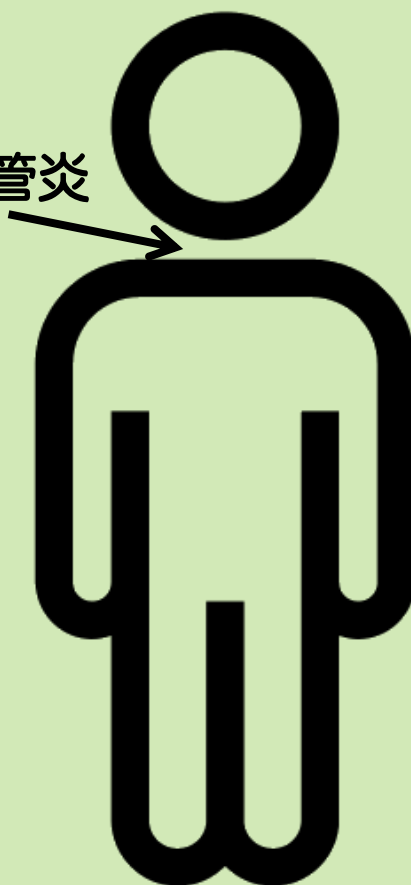
我們曾討論過的菸檳危害。

讓我們一起觀賞影片，並在右方的圖標記出，  
菸、檳對身體的影響？

影片：紅唇一時，遺憾一世



例如：支氣管炎



影片：吸菸對身體的影響



## 拒菸/檳達人，換你說

變身成爲「拒菸拒檳達人」的你，

是否可以清楚的說出菸、檳會對我們生活造成

那些危害呢？

（除了健康表現外，另外包括外觀影響、自我形象以及  
其他生活層面的影響等）



請與夥伴們一同分享並討論，

這段日子戒菸戒檳後，自己改變最大的是什麼？



## 單元五 下一站，健康

明確並堅定地往目標前進，

爲自己每一天的健康抉擇打氣、吶喊！

### 我的戒菸/攢日誌

<p>/ MONDAY 星期一</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>/ TUESDAY 星期二</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>
<p>/ WEDNESDAY 星期三</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>/ THURSDAY 星期四</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>

看見自己一點一滴的改變，  
為自己的努力、不放棄，感到驕傲~~

## 我的戒菸/戒檳日誌

<p>/ FRIDAY 星期五</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>/ SATDAY 星期六</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>
<p>/ SUNDAY 星期日</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>加油站 大聲公</p> <p>親愛的 _____ (簽名)：</p> <p>過去這一週，你真的很棒喔！為了戒菸/戒檳，每天持續努力。雖然過程中也曾遇到 _____，但看到你為了自己的健康與身邊家人朋友的期待，你總是勇於向菸檳說不。很想跟你說一聲 _____！</p>

## 戒斷症狀不再來

最近這些天，感覺自己漸漸擺脫菸癮的控制；不再吞雲吐霧的我，越來越能掌握自己的身體笑容多了，身上瀰漫著的菸癮味道也慢慢淡了，身邊的朋友家人也發現我.....似乎改變了。

但有時候，或許是戒斷症狀來找碴吧！  
還是會覺得很困擾...

最近生活中，比較造成你困擾的戒斷症狀或不適應的問題是什麼呢？  
(例如：失眠、咳嗽、食慾增加...)

我的困擾是：\_\_\_\_\_。

讓我們一起與夥伴們腦力激盪，找出有效處理的好方法吧！

大家給我的建議有：\_\_\_\_\_。

我決定先試試看的是：\_\_\_\_\_。



## 尋找專屬我的舒壓秘訣

在戒除菸癮的這條道路上，面對種種戒斷症狀的出現及癮頭發生的危機，感受到擔心與壓力是正常的。

找出有效的舒壓秘訣，或許可以減輕你的不適。

讓我們一起來練習不同的紓壓方式吧！讓我們先跟著影片，一起練習練習舒緩情緒與壓力的小撇步吧！

**影片：愛行動-戒菸四招**



第一招：深呼吸 15 次。



吸氣



吐氣





第二招：喝 1 大杯開水。



第三招：伸展四肢，動一動。

第四招：刷個牙，洗洗臉。

## 從生活中，找尋緩和壓力的小秘訣

生活中，壓力無所不在，情緒也難免有高有低。  
平常你都是如何讓自己冷靜、平靜下來的呢？  
將你的私房祕訣方法，和伙伴們分享一下吧！

### 方法一



頭部正面



頭部背面



手部背面

### 方法二 腹式呼吸法



吸氣，腹部鼓起



吐氣，腹部凹下

### 方法三

換你動手填填看你的私房秘訣！



## 單元六 下一站，幸福

今日的我，

值得追求幸福，更值得擁抱健康！

### 我的戒菸/攬日誌

<p>/ MONDAY 星期一</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>/ TUESDAY 星期二</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>
<p>/ WEDNESDAY 星期三</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>/ THURSDAY 星期四</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>



## 我的戒菸/癮日誌

<p>/ FRIDAY 星期五</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>/ SATDAY 星期六</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>
<p>/ SUNDAY 星期日</p> <p>今日 😊 大成功！ 😞 小殘念？</p> <p>心情記事：</p>	<p>加油站 大聲公</p> <p>親愛的 _____ (簽名)：</p> <p>這段日子以來，你為了戒菸/戒癮做了許多努力，印象最深刻的就是 _____。</p> <p>此刻的你是全新的你！一個為了自己的健康與身邊家人朋友的期待，能夠勇於向菸癮說不的你！你真棒，我們以你為榮！</p>

## 這段日子，我們一起戒的菸檳

這段時間，一直爲了健康幸福的人生而努力著，  
大聲地對自己說聲「辛苦了」吧！仔細想想，  
這段戒菸戒檳的過程中，是誰一直在身邊爲自己  
加油打氣？是誰一直在身邊督促自己？試著將  
你的感謝化做文字傳達給對方，也別忘了拜託  
對方在未來的日子裡繼續陪伴著我們，一同持續  
對抗菸檳的誘惑喔！



感謝親愛的\_\_\_\_\_：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

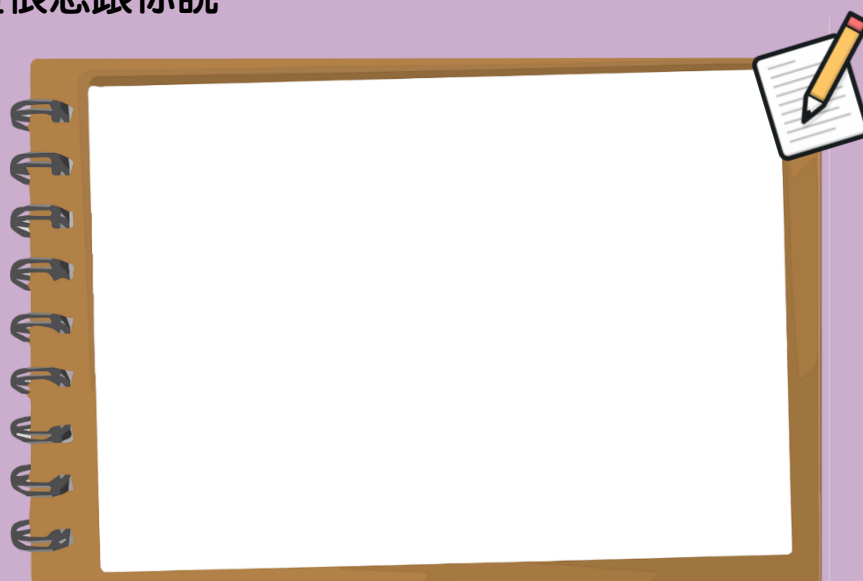
\_\_\_\_\_。

## 心理話，大聲說

這是一本專屬你的「生命故事記錄簿」。  
記載著自己為追求健康與幸福而改變的歷程。  
你是否也有些話想對自己說呢？



這段日子，  
輔導老師一直在你身邊看著你的成長與改變 .....  
其實一直很想跟你說...



## 戒菸戒檳，好資源

掃描 QR CODE，  
連結資源 so easy！



衛生福利部國民健康署/檳榔防制專區



衛生福利部國民健康署/菸害防制專區



衛生福利部國民健康署/健康九九網站



TNB戒檳專業學會



華文戒菸網



國民健康署門診戒菸治療中心



教育部  
國民及學前教育署

# 校園吸菸、嚼檳個案 輔導手冊

國立陽明大學護理學院臨床護理研究所 黃久美 教授研究團隊 編撰

總編輯：黃久美

主編編輯：朱元珊

編撰團隊：許曉霈、張文琪

諮詢及審查專家：郭鐘隆

動畫遊戲媒體製作：金展創意有限公司  
電子書製作美編設計

出版機關：教育部國民及學前教育署





指導單位：教育部國民及學前教育署

製作單位：國立陽明大學

媒體製作：金展創意有限公司