

花蓮縣教職員菸害防制知能提升與戒菸支持計畫

一、計畫背景

花蓮縣衛生局參考教育處彙整資料，針對本縣各級學校教職員健康行為進行統計分析，結果顯示部分教職員在實踐無菸生活方面仍有提升空間。教師在學生心中扮演示範與引導的重要角色，其健康行為對學生的生活態度與價值觀影響深遠。若能積極協助教職員改善吸菸行為，推動無菸職場政策，不僅有助於營造整體健康的校園氛圍，更能強化學生對菸害防制的正確認知與態度。為推動菸害防制工作，花蓮縣衛生局擬訂相關計畫，整合縣內戒菸資源，提供戒菸門診、免費戒菸專線、團體課程、CO 檢測及個別化關懷服務等多元且具彈性的介入措施，協助教職員提升戒菸意願與成功率。期望透過這些努力，不僅促進教職員健康，成為無菸生活的典範，更展現教育現場對打造無菸、安全、健康校園環境。

二、計畫目標

- 1.強化學校端與衛生單位的合作，提升戒菸支持系統的效能與可近性。
- 2.透過分區辦理多元課程與配套服務，提高教職員戒菸意願與實踐行動力。
- 3.建立區域性、系統化的戒菸服務模式，成為校園健康促進與無菸環境的示範典範。

三、分區規劃架構及角色分工：

為有效推動教職員對菸害防制法規與戒菸服務課程之認識，提升教職員健康意識與行為改變動機，特依本縣地理分布與行政劃分，規劃北、中、南三區實施，並劃分各單位角色與責任如下：

1.各單位角色與責任

單位	責任與角色
衛生局	統籌規劃、整合資源，監督課程品質與成效，媒合講師並提供戒菸相關資源。
教育處	擔任教育端窗口，場地規劃及安排，協助公告政策、推動學校配合執行，並提供學校輔導與督導，提升參與意願。
各級學校	設置戒菸聯絡人，協助安排講座與通知教職員參與，並追蹤戒菸意願，推動無菸健康校園。

2.區域劃分與涵蓋鄉鎮

區域	涵蓋鄉鎮
北區	花蓮市、吉安鄉、新城鄉、秀林鄉
中區	壽豐鄉、鳳林鎮、光復鄉、萬榮鄉、豐濱鄉
南區	瑞穗鄉、玉里鎮、卓溪鄉、富里鄉

四、課程與服務設計

- 1.課程主題：「點燃改變的勇氣：教職員菸害防制知能與支持課程」。
- 2.課程對象：北、中、南區各級學校教職員均可參加，每場課程50分鐘，旨在增進教職員對於菸害防制的認識及自我健康管理能力。

課程名稱		課程核心內容
第一堂	菸害防制法規與戒菸技巧	包括菸害與健康、法規認識、戒菸資源與方法等，協助掌握相關知能。
第二堂	壓力管理與情緒調節	放鬆技巧練習、正念呼吸與情緒調整，協助教職員減輕壓力、促進身心健康。

3.配套服務內容

3-1CO 濃度檢測：透過簡易設備測量教職員呼氣中一氧化碳濃度，作為菸害風險警示與後續追蹤依據。

3-2初步戒菸諮詢與轉介：協助轉介戒菸門診或後續個別關懷服務。

五、活動與服務日期規劃

1.計畫啟動與前期準備

(1)114年7月15日前:計畫啟動會議（與教育處及各校聯絡人協調），並完成各校意願與人數回報，確定課程場次。

(2)114年7月25日前:公告計畫與相關政策由教育處轉知所屬學校。

2.北、中、南區課程與配套服務

北區（花蓮市、吉安鄉、新城鄉、秀林鄉）：8月27日上午9點30分，地點：化仁國小。

中區（壽豐、鳳林、光復、萬榮、豐濱）：8月26日上午9點30分，地點：鳳林國中。

南區（瑞穗、玉里、卓溪、富里）：8月21日下午1點30分，地點：玉里國中。

六、預期效益

- 1.協助教職員認識戒菸資源並採取行動。
- 2.降低教職員吸菸率，改善校園菸害暴露風險。
- 3.強化校園健康示範，提升學生正向學習榜樣。
- 4.建立分區合作網絡，提升在地健康促進與衛教資源效能。