

無菸無檳好校園

青少年戒菸關懷篇

為什麼青少年戒菸這麼難？

青少年戒菸的困難點在於缺乏動機。與成年人（常因健康出狀況或家人需求）不同，青少年身體通常很健康，感受不到菸品的危害。

針對此現象，校園推動「**教.心.動.**」策略來強化動機：

- (一) **衛教資訊**：提供戒菸文宣作為輔助參考。
- (二) **心理支持與陪伴**：引導學生分享戒菸好處，擬定個人專屬計畫並設定「行動日」。
- (三) **主動追蹤**：由師長持續關心戒菸進展。

輔導與應對技巧 ~ 5A5R 輔導原則 ~

師長可透過 **5A (詢問、建議、評估、協助、安排)** 進行基本輔導。

若學生缺乏意願，則利用 **5R 原則** 增加動機：

- * **與個人關聯性 (Relevance)**：找出戒菸對個人的意義。
- * **吸菸的危害 (Risks)**：了解潛在的負面效果。
- * **戒菸的好處 (Rewards)**：列出並找出最心動的利益點。
- * **戒菸的障礙 (Roadblocks)**：指出障礙並尋求克服模式。
- * **反覆嘗試 (Repetition)**：持續提醒與追蹤。

減壓 5 招，告別菸癮

- * **規律作息**：均衡飲食、睡眠充足。
- * **運動習慣**：透過流汗排解壓力，打消吸菸念頭。
- * **放鬆活動**：安排旅遊、看書、玩手遊或拼圖來分散注意力。
- * **保持簡單**：深呼吸、放空，練習簡約生活。
- * **尋求出口**：與親友聊天傾聽，分享心情。



掃描加好友

用「陪伴與關懷」取代單向說教

情感面
陪伴關懷，協助轉移注意力，提供心理支持。



認知面
釐清迷思，強化對身心影響的真實認知與法規罰則的了解。

系統面

建立安全、可依賴的求助管道
(如：戒菸專線導入、家庭支持系統的建立)。



菸檳禁，校園淨，活力勁

青少年校園

SMOKE-FREE

青少年戒菸關懷： 啟動「教心動」， 打造無菸校園！

為什麼青少年戒菸難？

在於缺乏動機

「教心動」策略

(一) 衛教資訊



(二) 心理支持與陪伴



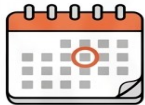
(三) 主動追蹤



STAR 行動 (4 steps)

1

Set



設定戒菸日

2

Tell



公開決心

3

Anticipate



預想困難，尋求專業

4

Remove



移除誘因

5A5R 輔導原則

ASK



問問

Advise



Assess



評估需求

Assist



提供協助

Arrange



安排資源介入

5R (增加輔助原則)

Relevance



夢想亮明的未來

Risks



咳烟

Rewards



健康的身體

Roadblocks



克服障礙

Repetition



持續提醒

減壓 5 招 & 戒斷症撇步

減壓 5 招

規律
作息

運動
習慣

放鬆
活動

保持
簡單

尋求
出口

戒斷症撇步



焦慮
(放鬆、肌肉)



咳嗽
(溫水)



體重
(蔬果)



難睡
(溫澡)



手空
(原子筆捏球)

輔導與資源

Campus & Social Resources



戒菸班



個別輔導



電子教學



戒菸專線



戒菸門診

省下的錢買
喜歡的東西，
給自己鼓勵！



菸檳禁，校園淨，活力勁