

計畫編號：DOH89-TD-1180

行政院衛生署八十八年下半年及八十九年度

科技研究發展計畫

以社區為基礎之拒菸介入實驗計畫

研究報告

執行機構：中華民國公共衛生學會

計畫主持人：李 蘭

共同主持人：蔡鶯鶯

研究員：潘伶燕

專任研究助理：吳文琪

實習研究助理：江宜珍 吳其臻 陳如毓 林姿伶 陳怡如

執行期間：八十八年十一月一日至八十九年十二月三十一日

本研究報告僅供參考，不代表本署意見

摘 要

吸菸行為，不論是主動或被動，皆被證實對健康有不利的影響。為瞭解以社區為基礎之拒菸介入計畫是否可行，並且進一步評量該計畫執行後之成效，在台北市文山區立意選取兩個不相鄰的里，其中一里當作「實驗」社區；另一里當作「對照」社區。利用一份結構式問卷，於八十九年三月在兩個社區針對隨機選出的居民樣本進行調查，以收集量性資料，是為「前測」。研究人員與實驗社區裡的社區發展協會負責人及理監事代表做過多次溝通，共同規劃了一系列的成長活動（一至三月）。在凝聚共識之後決定以「香（菸）檳（榔）止步計畫」來活化實驗社區。四月份開始，以每週或隔週一次的例行聚會，陸續規劃出以拒菸為訴求的各類活動，包括關懷母親健康（五月）、香檳止步園遊會（七月）、戒菸競賽與諮詢（七月至九月）、優良商店禁菸宣示行動（九月）、拒菸表揚大會（十月）等。十一月時，同時在兩個社區針對居民樣本進行調查，是為「後測」。另一方面，安排戒菸競賽參賽者個別接受深度訪談，完成質性資料之收集。兩社區的前測與後測之量性資料經過統計分析發現，介入計畫執行後，實驗社區和對照社區在吸菸行為、戒菸行為、社區參與等三個變項的比較上，沒有呈現顯著的差異，而「社區意識」卻在兩社區皆有顯著提昇之現象。此結果可能是介入時間不夠長，以及有實驗污染存在的緣故。質性資料的分析結果，不僅提供有關吸菸與戒菸之深層的訊息；而且給予介入計畫正向且積極的回饋和建議。

關鍵詞：組織發展、社區介入、吸菸、戒菸、健康促進

ABSTRACT

Active or passive cigarette smoking has been confirmed to cause negative effects on health. In order to understand the feasibility of a community-based anti-smoking program and to evaluate its effectiveness, two communities (one was assigned as experiment group while another was assigned as comparison group) were purposively selected from Wen-Shan District in Taipei City. A structured questionnaire was used to collect pre-test data from the samples in both communities during March 1999. The researchers have communicated with the board chairman and representatives of Community Development Association in the experiment community. Activities focusing on group development were conducted from January to March. A program named "Anti-Smoking and Reject Betel-Nut" was designed to activate community function. After weekly or biweekly meetings, many kinds of activities focusing on anti-smoking and reject betel-nut such as "Giving Health Concern to Mothers", "Quit Smoking Contest", etc. were promoted in the experiment community. After the implementation of community-based intervention, a post test was conducted in both communities. In the meantime, a qualitative data was collected through deep interviews. The smokers who have attended Quit Smoking Contest were individually interviewed. For evaluating the effectiveness of intervention, quantitative data was analyzed by statistical methods. However, there is no significant difference in smoking, smoking cessation, and community participation between the experiment and comparison communities. But community consciousness in both communities increased. The short period of intervention and the existing of intervention contamination may dilute the effect. The results from qualitative data analysis gave us not only the deep information related to smoking and smoking cessation, but also the positive reactions and suggestions related to community-based intervention.

Key words: organizational development, community intervention, cigarette smoking, quit smoking, health promotion

目 錄

摘要

第一章 前言

第一節	青少年及成人的吸菸情形.....	1
第二節	青少年及成人的戒菸情形.....	1
第三節	以社區為基礎的理論應用.....	2
第四節	研究目的及問題.....	3

第二章 以社區為基礎之拒菸介入計畫的設計與執行

第一節	接觸鼓舞期.....	5
第二節	實際行動期.....	6
第三節	檢討收割期.....	9

第三章 研究方法

第一部份 量性研究方法

第一節	研究對象.....	10
第二節	研究架構.....	11
第三節	研究工具.....	13
第四節	資料蒐集.....	14
第五節	資料處理.....	14

第二部份 質性研究方法

第一節	研究對象.....	15
第二節	資料蒐集.....	15
第三節	資料分析.....	16

第四章 研究結果

第一部份 量性資料分析結果

第一節	實驗社區和對照社區居民的前測資料比較.....	17
第二節	以社區為基礎之拒菸介入計畫的成效.....	26
第三節	社區居民參加拒菸介入相關活動的情形.....	26

第二部份 質性資料分析結果

第一節	參加戒菸競賽者的健康概念.....	30
第二節	參加戒菸競賽者的吸菸經驗.....	31

第三節	參加戒菸競賽者的戒菸經驗.....	35
第四節	參加戒菸競賽者對此次活動的評估.....	38
第五章	討論與建議	
第一節	健康自覺的重要性.....	41
第二節	社區居民的吸菸行為.....	41
第三節	社區居民的戒菸行為.....	42
第四節	社區居民對介入活動的回應.....	43
第六章	結論	
第一節	量性研究結論.....	45
第二節	質性研究結論.....	46
參考文獻	48

圖表目錄

圖一	吸菸行為之影響因素架構圖.....	11
圖二	戒菸行為之影響因素架構圖.....	11
圖三	社區意識及社區參與之影響因素架構圖.....	12
表一	接受深度訪談之戒菸競賽參賽者之基本資料.....	15
表二	實驗社區與對照社區居民的吸菸行為、戒菸行為、社區參與 及社區意識之比較.....	18
表三	實驗社區與對照社區居民的背景因素之比較.....	18
表四	實驗社區與對照社區居民的認知行為因素之比較.....	19
表五	實驗社區與對照社區居民的环境因素之比較.....	20
表六	與社區居民吸菸行為相關之因素以 Logistic 複迴歸分析結果.....	22
表七	與社區居民戒菸行為相關之因素以 Logistic 複迴歸分析結果.....	23
表八	與社區居民社區參與相關之因素以 Logistic 複迴歸分析結果.....	24
表九	與社區居民社區意識相關之因素以複迴歸分析結果.....	25
表十	介入計畫對吸菸行為的影響.....	27
表十一	介入計畫對戒菸行為的影響.....	27
表十二	介入計畫對社區參與的影響.....	28
表十三	介入計畫對社區意識的影響.....	28
表十四	社區居民參加香檳止步園遊會的情況.....	29
表十五	社區居民參加表揚大會的情況.....	29

附錄目錄

附錄一	各里里長邀請函.....	[1]
附錄二	文山區各里基本資料.....	[3]
附錄三	乎咱作伙來打拼.....	[4]
附錄四	今天我們要.....	[10]
附錄五	成長團體手冊.....	[14]
附錄六	前測通知函.....	[69]
附錄七	母親節賀卡.....	[71]
附錄八	隨卡問卷.....	[73]
附錄九	檳止步園遊會問卷.....	[75]
附錄十	香檳止步園遊會闖關卡.....	[77]
附錄十一	香檳止步園遊會手冊.....	[78]
附錄十二	香檳止步園遊會摸彩券.....	[86]
附錄十三	香檳止步園遊會邀請卡、傳單、海報.....	[88]
附錄十四	香檳止步園遊會活動集錦.....	[94]
附錄十五	戒菸競賽報名表.....	[96]
附錄十六	戒菸顧問報名表.....	[98]
附錄十七	戒菸秘笈.....	[100]
附錄十八	無菸害優良公共場所評選報名表.....	[110]
附錄十九	「景行健康社區無菸害表揚大會」邀請卡.....	[112]
附錄二十	無菸優良商店獎牌.....	[114]
附錄二十一	「景行健康社區無菸害表揚大會」節目單、摸彩券.....	[116]
附錄二十二	「景行健康社區無菸害表揚大會」活動集錦.....	[118]
附錄二十三	「社區居民健康生活型態調查問卷」.....	[122]
附錄二十四	後測問卷增加內容.....	[130]
附錄二十五	質性訪談大綱.....	[132]
附錄二十六	質性訪談資料譯碼表.....	[136]

第一章 前言

第一節 青少年及成人的吸菸情形

世界銀行最新的統計資料[1]指出，目前全球約有十一億五千萬名吸菸者，平均每人每天吸 14 根菸。英國學者 Peto[2]分析已開發國家生命統計資料發現，每年約有三百萬人的死亡與吸菸有關，而目前活著的人之中，將有五億人會因為菸而死亡。在美國，每年大約有 40 萬人的死亡是與香菸有關的，其中約有 30% 的人死於癌症；另有 21% 的人死於心血管疾病[3]。根據 Garfinkel 的報告[4]，美國的吸菸人口在 1930 年代及 1940 年代間大量增加，到了 1950 年代，由於有關吸菸影響健康的研究報告相繼發表，菸品消耗的增加率因而減緩，至 1994 年，其比率降至和 1942 年相同的水準。

吸菸是被認為最可預防的行為。在美國，透過提供戒菸課程與不鼓勵在公共場所吸菸等教育活動的進行，成功地將吸菸率由 1965 年的 42% 降至 1994 年的 26%。其中，男性吸菸的比率由 52% 降至 28%，女性由 34% 降至 23%[5]；吸菸盛行率無論男女，在二十多至四十多歲是一個高峰，然後漸減。

吸菸在台灣也是一個重要的健康問題，尤其對台灣的男性成人而言。民國八十二年進行的全國調查[6]發現，有 50.7% 的男性成人與 2.7% 的女性成人為「偶而或規律吸菸」。最近一次的全國調查[7]則發現，男性目前有吸菸之比率為 47.3%，女性則為 5.2%。在青少年方面，於民國八十年針對全台灣地區之國中及高中職學生進行的調查[8]發現，國中與高中學生有 3.5% 為每天吸菸者，6.6% 為偶爾吸菸者，顯示青少年應是吸菸預防的目標團體。

第二節 青少年及成人的戒菸情形

雖有三分之一的吸菸者表示，過去數年他們曾有很強的意圖想要戒菸[9]，但多數的吸菸者並未做出具體的戒菸行動。大多數的吸菸者被歸類在「從未考慮戒菸」或「考慮戒菸」的階段，其比率同為 40%[10]。美國疾病管制局估計，雖然每年有 70% 的吸菸者有戒菸的念頭，但只有 34% 的人會採取戒菸的行動，而僅有 2.5% 的人能夠成功地戒菸[5]。大多數的吸菸者傾向靠自己來戒菸，在已戒菸者中，約有 90% 的人表示，他們並非靠其他幫助而是自己戒菸成功的[11]。

菸酒公賣局的市場調查報告[12]指出，台灣地區的戒菸率在過去數年間不斷變化，民國八十五年的戒菸率為 2.06%，略低於 CDC 在美國的估計。在青少年

的調查[8]中，戒菸率為 5.5%。戒菸是個循環的過程，大多數的吸菸者都落在「吸菸—戒菸—復發」的循環中。在努力嘗試戒菸的吸菸者中，大約四分之一的成人因為復發而繼續吸菸，很大比例（約是 35%-81%）的人在戒菸後的首三個月復發吸菸[13]，復發的危險性在戒菸持續至六個月後才開始穩定。

第三節 以社區為基礎的理論應用

Lichtenstein 和 Glasgow[11]指出，過去十年以來，由於臨床取向之研究著重於個人因素的探討，忽略了環境與社會背景等因素的影響，以致於近年來的吸菸研究很明顯地由臨床取向轉變為公共衛生取向。推動社區發展，可以增強個人及團體的能力。藉由社區及居民的改變，以強化社區價值，進而促進資源的使用，並且修正健康上的不平等。

戒菸的社區介入試驗(Community Intervention Trial for Smoking, COMMIT)是由美國國家癌症研究所(National Cancer Institute)所贊助的一項大型計畫。此計畫之主要目的，在於研究社區經過多重管道的介入之後，能否降低社區成人的吸菸率並提高戒菸率[14, 15]。在 25-64 歲的目標群中發現，雖然該介入對重度吸菸者的效果並不顯著；但對輕度到中度的吸菸者仍有些許影響，故在公共衛生上是具有重要性的。此研究建議，協助重度吸菸者戒菸，可能要藉由新的臨床試驗和政策的改變。

Ureda[16]提到，健康照護只是影響健康的眾多因素之一，而且對民眾行為的影響也有限。因此，極需多層面的社區介入計畫，以便同時影響多項的行為。著名的兩項以心臟血管疾病預防為主題的社區介入計畫—North Karelia 計畫及史丹佛心臟疾病預防計畫，均採用「以社區為基礎」的全面性策略，包括整合現有的社區組織、社會網絡、大型宣傳活動、以及直接教育民眾。這些計畫都已證實，社區介入在改變居民的生活型態與心血管疾病危險因子，以及減低心血管疾病之死亡率等方面，都有其正面效應[17]。

組織發展已成為一個健康促進策略的核心要素，它強調的是，由社區組織去界定其資源並加以運用，目的在促進社區居民的健康。凡因地理區域或特定目的而集結的人群，都可稱之為「社區」。在社區推動的組織發展強調地方的充權(empowerment)，期能透過社區中有組織的團體，培養其自主與自決的能力，藉社區意識的提昇及社區共識的形成，社區成員共同做決定、執行計畫、和推動政策[18]。因此，社區中的組織發展不只是針對單一問題去解決，而是透過建立組織來集中眾人的力量。

健康促進在社區中逐漸受到重視，乃因人們逐漸體認到，人們的行為是深受環境影響的。Ottawa 憲章[19]指出，健康促進的運作是透過完整而有效的社區行

動（設定優先次序、作決定、規劃及實行）來達到更高品質的健康。在這個過程中，主要是藉由社區成員共同努力，使得社區能夠充權，而非僅強調個人的改變。此一社區取向之健康計畫，強調的是社區成員全面採取改變行動，才能達到長久而大規模的社區改變之最終目的[20,21]。所以，組織發展原理是以參與（participation）為其主要核心。換句話說，大規模的行為改變，需要藉由社區成員共同參與，去界定問題、規劃解決步驟、建立計畫結構，並使改變能夠長久持續[22]。除了組織發展理論之應用外，Green[23]提出的 Precede-Proceed model，也是研擬本計畫的理論依據，因為它是以較廣泛的角度去考量健康議題。它不但涵蓋個人到社會的各個層級，也包含了與「健康」及「生活品質」有關的「行為」及「環境」因子之整體性考量。該模式提供了規劃介入策略的指引，使能提出整合教育、組織與政策等各層級的有效策略。

所謂社區介入計畫，有兩種不同的模式，一是 Community-based programming，另一種是 Community development programming。前者是由專家學者選定一個社群，自行定義其健康問題，並發展策略，然後結合社區成員和組織的力量，一起解決問題，其特色是大部分執行計畫的決定權在專家學者身上。後者是以社區組織和成員為主，由他們來決定社區中的問題，並自行發展解決的策略，專家學者在計畫執行的過程中，扮演顧問及促成者的角色，並非決策者，此模式的決定權是在居民的身上[24]。本計畫是採後者 Community development programming 的模式，希望使社區居民產生社區意識，自發來解決社區的健康問題，因此在本計畫中的研究人員，會以協助社區居民的角色，使社區組織及居民經充權（empowerment）的過程後，增加能力，並能永續經營。

第四節 研究目的與研究問題

一、有關量性研究部分

1. 研究目的一：拒菸介入計畫執行前，瞭解實驗社區居民和對照社區居民的吸菸行為、戒菸行為、社區參與、和社區意識，並找出顯著相關的變項

【研究問題 1-1】：拒菸介入計畫執行前，實驗社區居民的吸菸行為、戒菸行為、社區參與、及社區意識，是否與對照社區居民顯著不同？

【研究問題 1-2】：實驗社區居民的背景因素、認知行為因素、和環境因素，是否與對照社區居民顯著不同？

【研究問題 1-3】：有哪些背景因素、認知行為因素、及環境因素，與社區居民是否吸菸有顯著關係？

【研究問題 1-4】：菸癮程度、背景因素、認知行為因素、及環境因素，與社區居民是否戒菸有顯著關係？

【研究問題 1-5】：有哪些背景因素、認知行為因素、及環境因素，與社區居民

的社區參與及社區意識有顯著關係？

2.研究目的二：探討拒菸介入計畫執行後對社區居民之影響

【研究問題 2-1】：拒菸介入計畫執行後，在控制顯著相關變項的情況下，實驗社區居民的吸菸行為、戒菸行為、社區參與、及社區意識，是否與對照社區居民顯著不同？

3.研究目的三：瞭解社區居民參加拒菸介入活動的情形

【研究問題 3-1】：社區居民知道社區推出拒菸介入相關活動嗎？

【研究問題 3-2】：社區居民有實際參加拒菸介入相關活動嗎？

二、有關質性研究部分

1.研究目的：瞭解參加戒菸競賽者對於健康的看法

【研究問題 1-1】：這些吸菸者認為什麼是健康？

【研究問題 1-2】：這些吸菸者認為如何才能獲得健康？

2.研究目的二：瞭解參加戒菸競賽者過去的吸菸經驗

【研究問題 2-1】：這些吸菸者開始吸菸的年齡及情境為何？

【研究問題 2-2】：周圍的人對其吸菸的看法如何？

3.研究目的三：瞭解參加戒菸競賽者的戒菸經驗

【研究問題 3-1】：這些吸菸者過去戒菸的情形如何？用過哪些方法？

【研究問題 3-2】：這些吸菸者參加本次戒菸競賽之後，其戒菸情形如何？採用哪些方法？

【研究問題 3-2】：周圍的人對其戒菸的看法如何？

4.研究目的四：瞭解參加戒菸競賽者對社區健康介入計畫的評價

【研究問題 4-1】：這些吸菸者對社區發展協會的瞭解情形如何？

【研究問題 4-2】：這些吸菸者對戒菸競賽及相關活動的參與度如何？

【研究問題 4-3】：這些吸菸者對戒菸競賽的評價如何？

第二章 以社區為基礎之拒菸介入

計畫的設計與執行

透過社區組織的過程，可以增強個人及團體的自主能力；經由社區居民的行為改變，可以強化社區意識及參與程度。因此，本研究應用社區組織的理論，設計一個以社區為基礎之戒菸介入計畫，並進行計畫評價。該計畫共分成「接觸鼓舞期」、「實際行動期」、和「檢討收割期」三個階段。

第一節 接觸鼓舞期

一、選擇社區

台北市文山區計有三十七個里。為選取其中兩個里（一為實驗社區；一為對照社區），作為執行該計畫的實驗社區，先設計一份邀請函（附錄一），寄給37位里長。文中提到，營造一個「無菸社區」的重要性，同時探詢里長在其社區推動拒菸與戒菸計畫的意願，發現回應並不熱烈。

此期間，曾拜訪文山區衛生所相關人員，溝通社區健康營造的理念外，並且請其推薦數位里長人選，加上由網路截取的社區發展協會理事長名單後，本研究小組開始進行一一拜訪的工作。基於效果評價時兩個社區的「可比較性」，以及吸菸率之考量，所選擇的兩個里應符合以下相同的條件：(1)一個里的居民人數約在5000人左右；(2)里長或社區發展協會理事長本身是不抽菸的；(3)在地理位置上，兩個里不相連但是生活水準需相近。經過一個多月的實質接觸並彙整各個社區的相關資料，最後決定以「景行里」當作實驗社區；「興福里」當作對照社區，此二社區的基本資料見附錄二。

二、強化社區核心組織的領導能力

與景行社區發展協會理事長及理監事代表做過多次溝通，一方面增進彼此的認識與默契；另一方面也對社區計畫做初步的意見交換（附錄三、四）。期間理事長及理監事代表提到，社區中除了菸害問題外，亂吐檳榔汁造成環境髒亂，也是不容忽視的健康問題，所以決定將「拒菸」和「拒檳榔」二主題相結合，統稱為「香檳止步計畫」來推動。

為了凝聚社區發展協會主要成員的共識，在研究小組協助下，舉辦為期二個

月的成長團體活動（附錄五）。第一次活動主題「認識你真好」，重點在幫助成員彼此認識、建立成員間的社會網絡、並學習有關開會的技巧。第二次活動以「話（畫）透透」為主題，係利用社區資源地圖，共同描繪可提供社區所需的人力、物力、及財力資源，同時從活動中相互學習溝通的技巧。第三次活動名為「社區的夢中情人」，一方面協助成員描繪大家對社區的願景，以凝聚一起為此願景努力的決心；另一方面在活動中，鼓勵成員自己設計最能代表社區精神的標誌。第四次活動進入健康議題，以「香檳尋奇」為主題，希望參與成員相互交換自己對吸菸及嚼檳榔的看法，並進一步以集思廣益的方式，盡可能提出在社區中可以推動拒絕香菸和檳榔的方法。第五次活動「好東西與好朋友分享」，是幫助成員再次澄清自己對菸害及檳榔危害的認識，並規劃「香檳止步計畫」可以推出的具體行動。第六次活動「老師開講」，是由計畫主持人講解社區營造的意義及做法，幫助成員建立正確的觀念及信心，同時從提問和心得分享中，統整成員們對社區的關懷與承諾。第七次活動名為「就在今夜」，是以聯誼餐會的方式，慶祝大家的自我成長與蛻變，並頒發結業證明及全勤獎。

三、介入計畫執行前之評量

研究小組蒐集相關文獻並經過多次討論後，設計一份社區居民健康生活型態問卷，內容包含個人資料、自己及重要他人的吸菸狀況、菸害知識、拒菸態度、社區參與及社區意識、運動習慣、飲食習慣、嚼檳榔習慣、及媒體暴露情形等。

為取得調查樣本，根據家戶資料在兩個里先隨機各抽出 1000 戶，並整理程訪視名冊。評量工作之進行，一方面先寄發明信片（附錄六）通知受訪戶；另一方面招募工作人員並給予標準化訪視訓練。實地進行家戶訪視時，必須按照名冊上的地址一一前往，在受訪家戶確定後，訪員必須先詢問該戶年滿 12 歲的成員人數，然後以該戶中剛過完生日的那一位當作受訪者，以達到戶內隨機取樣的目的。自 2000 年 3 月 12 日至 4 月 31 日止，實驗社區完訪 155 戶；對照社區完訪 223 戶。

第二節 實際行動期

一、香檳止步的第一波行動—母親節的關懷

配合 5 月份的母親節，展開第一波的「香檳止步」宣傳活動。於母親節前，社區發展協會設計了一份母親卡，以便向社區內的母親們致上母親節的祝福和問候（附錄七）。卡片中有溫馨的話語，道出社區發展協會對母親的關心，尤其是要提醒家中成員，大家為母親提供一個健康的環境--自己不吸菸，也不製造二手菸。隨著母親卡另附上一份簡短問卷（附錄八），目的在瞭解社區居民參與協會、

加入志工、及參加戒菸相關活動的意願等。

此第一次的行銷活動，除宣傳社區發展協會這個組織外，也宣導拒吸二手菸及公共場所不吸菸的概念。為有效分發母親卡又可節省郵費開支，協會理事長及理監事代表特地拜訪國小校長及相關教師，獲得他們全力支持而能順利完成母親卡和問卷的分發與回收。藉此次母親節的活動，加強社區發展協會與社區內學校之間的組織連結，也是社區資源充分結合的具體表現。

此次活動共發出 570 份卡片和問卷，回收的問卷有 345 份。其中，填答家中有人吸菸者計 135 人（佔 39.1%）；對參加社區發展協會有興趣者共 71 人（佔 20.3%）；表示願意擔任志工者共 30 人（佔 8.7%）。

二、香檳止步的第二波行動—社區園遊會

為引發社區居民重視自己和社區的健康、將拒菸及拒檳榔的行動落實在生活中、提升居民的社區意識和認同感，幫助居民瞭解社區發展協會這個組織、營造居民支持「無菸無檳榔之健康社區」的理念，景行社區發展協會在 7 月 16 日，於景美愛買對面的景行公園，舉辦全社區的「香檳止步園遊會」。

園遊會被規劃成三種類型的活動。第一種是「宣誓類」：包括群體宣示行動—由台北市政府衛生局局長、社區意見領袖、民意代表、機關團體負責人、社區發展協會理監事等，共同帶領民眾宣讀「香檳止步宣言」；以及個人宣示行動—支持者在「香檳止步宣言」海報上簽下自己的名字。

第二種是「資訊類」：舉辦以菸害及檳榔危害為主題之繪畫展—由學校提供學生參加反菸繪畫比賽之優勝作品；另有關於菸害及檳榔危害之海報展—由董氏基金會提供多幅海報。這些展示品既可呈現還子們的才藝，又可提供擴大居民對菸害及檳榔危害的認識，可說是一舉兩得。

第三種是「攤位類」：所有攤位劃分成兩大類，即健康挑戰類—由衛生所及當地醫院提供保健資訊、健康檢查、健康諮詢、體適能測量、肺活量檢視等；以及寓教於樂類—將拒菸和拒檳榔的方法設計成各式遊戲，包括快問快答、跳舞機、猜拳、大聲公、情境大挑戰等，供社區內不同的企業、學校、團體、機關等認養，由其出動人員照顧攤位的活動。

園遊會當天以闖關設計，鼓勵每一位來參加的民眾，先在第一關「行動派」攤位上，填完一份問卷（附錄九）之後，就可以領到一份紀念品和一張闖關卡（附錄十），加上一本園遊會手冊（附錄十一）。民眾從手冊內容，可以知道園遊會的闖關方式、香檳止步誓詞、菸害及檳榔危害的資訊、各個攤位的內容和參加方式、菸害防制法及檳榔管制條例的重要條文等。凡通過十個關卡的人，可以獲得一個勇氣獎及摸彩券（附錄十二）一張，最後還有機會參加摸彩。園遊會的活動經過社區發展協會寄送邀請卡、張貼海報、分發傳單（附錄十三）等，當天參加人數

近三千人，場面非常熱絡（附錄十四）。

三、香檳止步的第三波行動-戒菸競賽

為了幫助社區內有吸菸的民眾，能夠將戒菸動機化為具體的戒菸行動，特別設計了戒菸競賽，內容包括戒菸資訊的提供、支持網絡的建立、戒菸成功後的獎勵等。戒菸競賽的報名，從七月十六日香檳止步園遊會當天開始，之後採通訊報名或前往社區發展協會辦公室現場報名方式完成，報名截止日期為七月三十日。報名時必須在報名表（附錄十五）上填寫一位證人，目的在陪伴、鼓勵、支持、見證參賽者的戒菸過程。另外，已經戒菸成功的人，若願意扮演協助者與諮詢者的角色，可以填寫戒菸顧問報名表（附錄十六）。

參賽者完成報名後，可以獲得研究小組協助彙編的一本戒菸秘笈（附件十七）。秘笈中包括菸害知識、戒菸的好處、戒菸 Q&A、成癮程度測試表、戒菸方法、戒菸日記（記錄每天的吸菸狀況）、成功戒菸經驗、台北市各醫院之戒菸門診及戒菸班的訊息、及菸害防制法條文等。參賽者可以自行閱讀秘笈內容，並且按日紀錄自己的吸菸情況，是一份極具參考價值的輔助工具。

戒菸競賽的兩個月，再劃分成兩個回合。第一回合為七月三十一日至八月二十七日；第二個回合為八月二十八日至九月二十四日。每回合結束時均舉辦一次菸友聚會，提供參賽者彼此激勵及交換心得的機會。最後，在十月十日舉行一場盛大的表揚大會。

報名參加戒菸競賽者共有 23 人（男性 19 位；女性 4 位），競賽期間有 11 人放棄而於中途退出，持續到最後的參賽者共 12 人（男性 10 位；女性 2 位），戒菸競賽的完成率為 52.2%。表揚大會當天，有 8 人因戒菸成功獲得英雄獎；3 人因為減量而獲頒努力獎；另有 1 人尚未能有明顯改變，則頒給紀念獎。

四、香檳止步的第四波行動-無菸商店

為提升社區的拒菸意識和行動，社區發展協會決定另舉辦一項「無菸優良商店」之徵求。九月十五日至三十日期間，協會向社區內的商家發出邀請函，凡有意加入全面禁菸商店之行列者，先提出一份申請書（附錄十八）。接著，協合理監事分批前往報名的商店進行現場評鑑。為強化全面禁菸之決心，理監事要求於店內明顯處貼上拒菸和拒檳榔之海報外，並邀請老闆與海報及協會人員拍照存證。最後共有 50 家商店加入「無菸優良商店」的行列，其中飲食店 6 家（12%）、金融機構 1 家（2%）、服飾店 11 家（22%）、日用品店 25 家（50%）、醫療相關商店 5 家（10%）、及美容業 2 家（4%）。

第三節 檢討收割期

一、拒菸表揚大會

為鼓勵戒菸競賽參賽者及加入無菸優良商店的負責人，社區發展協會於十月十日，舉行盛大的「景行健康社區無菸害表揚大會」。在出席人員方面，協會採用自行設計的邀請卡（附錄十九），以表達真誠的邀約和祝福，可說是一項具有創意的做法。當天前來參加的有受邀貴賓、地方領袖、民意代表、戒菸競賽參賽者及其家屬、無菸商店負責人及其家屬、社區居民等約 450 人參加。會上除頒發英雄獎、努力獎及紀念獎給參賽者外，另製頒「無菸優良商店」獎牌給各個店家負責人（附錄二十）。參加表揚大會者，於報到時可以拿到節目單及摸彩券（附錄二十一）。當天節目包括拒菸宣誓、社區團體表演（舞蹈、吟詩、歌唱）、戒菸顧問之戒菸經驗談、戒菸競賽參賽者之戒菸心得、頒獎與表揚、雞尾酒會、及摸彩等多項活動（附錄二十二）。

二、介入計畫執行後之評量

利用前測時使用之「社區居民健康生活型態調查問卷」，加上有關介入活動之相關問題，如香檳止步園遊會及表揚大會，請受訪者就活動知名度、參與度、及對活動主旨的瞭解程度等給予回應。就前測的經驗得知，在都會地區的訪問完成率偏低，要就同一位受訪者做後測的追蹤，預期困難度將更大而且完成率會更低，所以決定採前測和後測各為獨立樣本之方式進行。正式執行後測之前，仍根據前測時的同一份家戶資料，在兩個里分別就其前測時已經抽過的樣本戶之外，隨機各抽出五百戶，作成後測的受訪名冊並寄發訪問通知書，再請經標準化訓練後的訪員，逐戶進行家庭訪視。其做法與前測相同，需從各家戶年滿 12 歲者中，挑出距訪問當天生日最近的那一人為受訪者，以達到戶內隨機選樣的目的。由 10 月 28 日至 11 月 15 日止，實驗社區完訪 118 戶；對照社區完訪 136 戶。

第三章 研究方法

第一部份 量性研究方法

第一節 研究對象

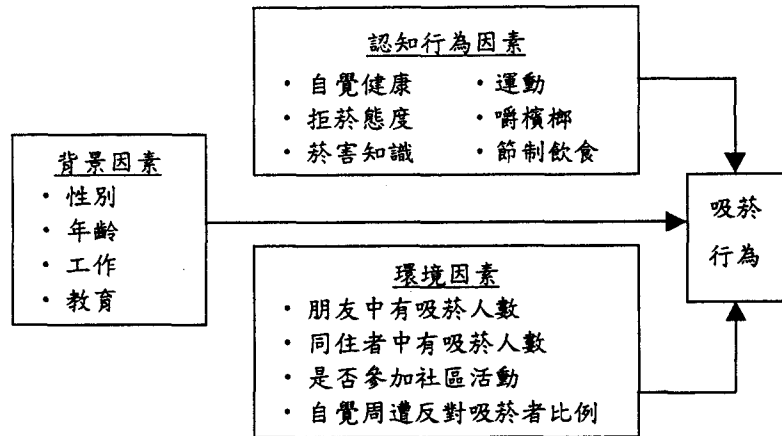
在量性研究方面，研究對象為 89 年度設籍在台北市文山區景行里和興福里的全體居民。景行里有 1972 戶（24 鄰共 5603 人，其中 2806 名為男性，2797 名為女性），係以景行社區發展協會為推動介入計畫的核心組織，也就是所謂的實驗社區。興福里有 2102 戶（24 鄰共 6893 人，其中 3395 名為男性，3498 名為女性），當地沒有社區發展協會之組織，係以里辦公室為主要單位，也就是所謂的對照社區。

利用 87 年之家戶資料，以戶為抽樣單位，在兩個社區各抽一千戶，並建立訪視名冊。訪視員必須親自按址拜訪，遇到願意接受調查的家戶，則以戶內年滿十二歲而且剛過完生日的那一人為訪問對象。調查結束後，景行里扣除無法接觸（空戶、地址錯誤、機構等）的 528 戶，實際完訪的有 155 戶（完訪率為 33%）；興福里扣除無法接觸的 453 戶，實際完訪的有 223 戶（完訪率為 41%）。合計兩里共成 378 戶之訪問，完訪率為 37%。

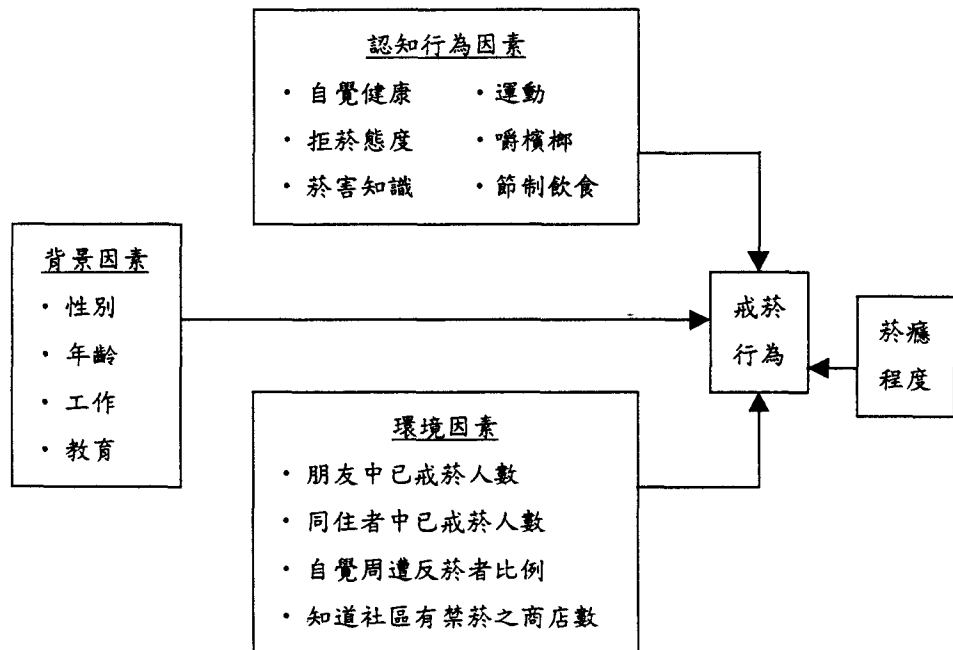
後測時，從前測抽樣後剩下的家戶名單中，兩里各再隨機抽出 500 戶並建立訪視名冊。後測執行之後，景行里扣除無法接觸的 181 戶，實際完訪 118 戶（完訪率為 37%）；興福里扣除無法接觸的 120 戶，實際完訪 136 戶（完訪率為 36%）；兩里共完訪 254 戶，完訪率為 36%，與前測之完訪率不相上下。

第二節 研究架構

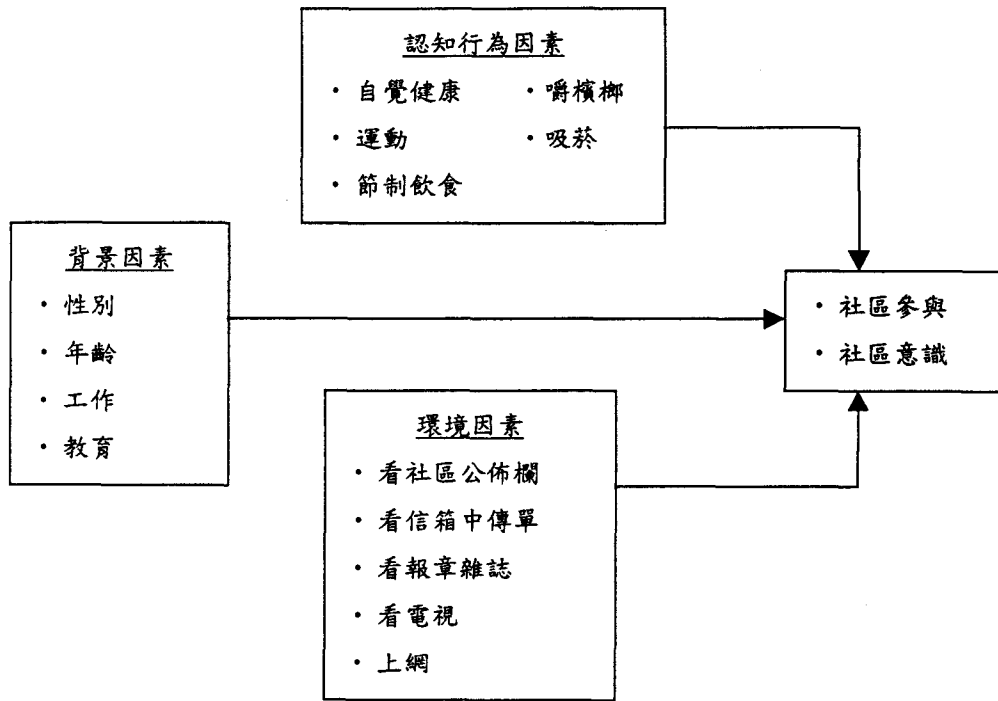
為進行介入計畫的成效評量，根據依變項的不同，提出以下三個不同的研究架構。背景因素、環境因素、及認知行為因素皆被視為自變項，呈現出影響吸菸行為（圖一）、戒菸行為（圖二）、社區參與及社區意識（圖三）的情況。



圖一、吸菸行為之影響因素架構圖



圖二、戒菸行為之影響因素架構圖



圖三、社區意識及社區參與之影響因素架構圖

第三節 研究工具

一、研究工具

本研究採用的「社區居民健康生活型態調查問卷」(附錄二十三)，是由本研究小組成員收集資料、研議討論，並完成專家效度處理之自編式測量工具。內容包括：(1)個人資料如性別、年齡、工作、教育、自覺健康等變項；(2)吸菸狀況如自己的吸菸狀況、重要他人的吸菸狀況、菸害知識、拒菸態度、自覺拒菸環境等；(3)社區參與及社區意識；(4)健康生活型態如運動、飲食、嚼檳榔等習慣；(5)媒體暴露情形如閱讀報章雜誌、看電視、上網、看公佈欄、看傳單等。為瞭解社區居民參加介入活動的情形，後測問卷另加入與社區發展協會及香檳止步計畫相關的題目(附錄二十四)。

二、主要依變項的定義與內容

(一) 吸菸行為

根據受訪者自陳吸菸之經驗，分成以下四類：(1)從未吸過菸者，指完全沒有吸過菸；(2)吸過菸但未養成習慣者，指曾經嘗試過吸菸，但從未養成每天吸菸的習慣；(3)目前有吸菸者，指現在有每天至少吸一根菸的習慣；(4)已經戒菸者，指曾經有過每天吸菸的習慣，但是現在已經完全不吸了。

(二) 戒菸行為

根據受訪者自陳其戒菸的經驗，分成以下三類：(1)從未戒菸者，指從開始有吸菸習慣之後，從來沒有刻意連續 24 小時不吸菸；(2)有戒過菸但未成功者，指在過去一年內，曾經刻意連續 24 小時不吸菸，但是迄今仍有吸菸習慣；(3)戒菸成功者，指曾有過吸菸習慣，但目前已經完全不吸菸了。

(三) 社區參與

請受訪者就其是否參加過社區活動，以及是否知道社區有舉辦活動來回答。兩題均回答「是」者，歸為「有」社區參與行為，否則規為「沒有」社區參與行為。

(四) 社區意識

用八個以五點計分方式設計的題目來測量，由非常不同意(記為負 2 分)，普通(記為 0 分)，到非常同意(記為正 2 分)。總分範圍介於正負 16 分之間。若得負分，表示其社區意識偏中下程度，若是正分表示社區意識屬中上程度。

第四節 資料蒐集

在正式收集資料之前，先招募大學生擔任訪視員，經過標準化的訓練之後，訪視員必須按照分配到的名冊，前往樣本家戶進行訪問。受訪者必須是從戶內年滿 12 以上者中，就訪問日當天計算，最近剛過完生日的那個人。每位訪問時間約需 15 分鐘。

前測時間為八十九年三月十二日至四月三十一日；後測時間為同年的十月二十八日至十一月十五日。受訪者之家戶於訪問之前會收到一份通知書，說明在某一段時間，會有一位配帶本研究單位製作之訪員證的學生前去拜訪。訪視員確認為地址錯誤、空戶、或機構等因素可放棄樣本戶之外，對於有人應門的家戶，必須就前述原則選出受訪者。若特定受訪者不在家，必須約不同的時段做再次訪問，確實三次訪問均無法遇到當事人才可放棄。

第五節 資料處理

針對不同的研究問題，以及變項的性質，應該選擇不同的統計方法來處理資料。前測和後測的問卷，分別經過譯碼和鍵入，並經偵錯和修正的過程，才用 SPSS 電腦統計軟體，進行以下分析：

一、描述性統計分析

為瞭解社區居民的基本狀況，針對前測資料包括背景因素、健康生活型態、媒體暴露情況、生活習慣、吸菸與戒菸、菸癮程度、社區參與及社區意識等變項，進行描述性統計分析。分別以人數、百分率、平均值、標準差等來呈現。

二、組間差異性比較

為瞭解兩個社區的可比較性，將背景因素、健康生活型態、媒體暴露情況、吸菸與戒菸行為、菸癮程度、社區參與及社區意識等變項的分佈，進行差異性比較。根據變項的類型，分別選擇卡方檢定、單因子變異數分析、或 t 檢定等不同的統計方法，來判斷兩個社區之間是否有顯著差異存在。

三、相關因子之多變項分析

為找出哪些變項會影響吸菸行為、戒菸行為、社區參與、及社區意識等依變項，以作為檢視介入效果時的控制變項，利用多變項複迴歸分析或 logistic 迴歸分析來處理。除了迴歸係數可作為選擇變項的依據外，並可經由判定係數來瞭解迴歸模式所能解釋的變異量。

第二部分 質性研究方法

第一節 研究對象

針對參加戒菸競賽且持續到最後的十二位參賽者，另進行深度訪談。就其個人對健康的概念、吸菸及戒菸的經驗、社區參與情形、對介入活動的看法等，作深入的瞭了解之外，此次訪談結果還可作為表揚大會中頒發獎項的依據。除了一位參賽者因為時間因素無法接受訪問外，其餘十一人皆在約定的時間接受訪談。在正式訪談之前，每位受訪者均先填寫一份簡單的問卷，內容包括性別、年齡、職業、學歷、自覺健康、社區參與、及社區意識等。其中，自覺健康及社區意識採五點計分。受訪者的資料列在表一。

表一 接受深度訪談之戒菸競賽參賽者之基本資料

代號	性別	年齡	職業	學歷	自覺健康	社區意識
1	男	48	公家機關駕駛	高中程度	不健康	高
2	男	36	自營生意	大學程度	健康	高
3	男	40	跑業務	大學程度	普通	高
4	男	43	自營生意	大學程度	普通	高
5	男	32	車行主管	高中程度	不健康	高
6	男	44	自營水電行	國小程度	健康	高
7	男	64	務農	國小程度	健康	高
8	女	45	家庭主婦	高中程度	健康	高
9	女	24	會計	高中程度	不健康	低
10	男	67	已退休	國小程度	普通	普通
11	男	38	博物館保全	高中程度	健康	高

第二節 資料蒐集

利用自行發展的半開放式訪談大綱（附錄二十五）收集資料。接受訪問者共十二人，每四人分在一組，共有三個組。九位經過標準化訓練的訪視員，也分成三組，每組負責訪問一組（四位）受訪者。訪問前，訪視員先以電話聯繫，說

明身份、目的、方式、時間、及大致內容，再與受訪者約定其最適時間進行。訪談地點包括受訪者的家裡、工作場所、或咖啡店等。為增加資料的正確性，訪談過程中除了作摘要筆記外，並在徵得受訪者同意之後做全程錄音。由八十九年九月二十九日至十月九日期間，完成訪談者計十一人，唯有一人因時間總是安排不妥而放棄。

第三節 資料分析

訪視員在完成訪談後，需依錄音帶將內容轉換成逐字稿並鍵入電腦，另經研究人員審核校正。這些逐字稿印出並分配給每一位研究人員，經仔細閱讀及多次討論先決定一份譯碼表。依照此份譯碼表，分別將逐字稿進行第一次譯碼。研究小組再進行討論，針對不同意見或有疑問的地方，加以澄清並取得共識之後，才確定正式的譯碼表（附錄二十六）。每份逐字稿再依據新的譯碼表，重新再編碼一次，才完成分析工作。

第四章 研究結果

第一部份 量性資料分析結果

第一節 實驗社區和對照社區居民的前測資料比較

一、兩社區在吸菸行為、戒菸行為、社區參與、及社區意識上的比較

前測資料，在實驗社區有 155 筆，對照社區有 233 筆。根據表二，實驗社區和對照社區均以從未吸菸者佔最多數（分別為 70.3% 和 71.7%）；反之，目前有吸菸者在兩個社區都不多（分別佔 18.1% 和 14.8%），合計目前有吸菸比率為 16.1%。經卡方檢定結果，兩個社區的吸菸率沒有明顯差異。就有吸菸經驗者而言，實驗社區有 38.7% 的人曾經戒菸，對照社區則有 37.6% 的人曾經戒菸。但成功者在實驗社區佔 9.7%，在對照社區較高，佔 19.5%。在社區參與方面，實驗社區有參加過社區活動的比率為 27.5%，對照社區為 34.1%，兩社區仍以未參與社區活動者居多（分別為 72.5% 和 65.9%）。在社區意識方面，得分範圍在 -16 分到 +16 分之間，兩社區之平均值偏中上，但沒有組間差異存在。

二、兩社區在背景因素、認知行為因素、和環境因素上之比較

由表三可知，實驗社區與對照社區均以女性稍多（佔五成七）；25 到 45 歲者較多（佔四成三）；有工作者佔五成六；教育程度方面，實驗社區以高中職者較多（佔 32.3%）；對照社區以大學及以上者居多（佔 47.1%）。兩社區在性別、年齡、工作、教育程度之分佈，均沒有達到統計上的顯著水準。表四為認知行為因素的比較。兩社區在自覺健康狀況、菸害知識、拒菸態度、和節制飲食的得分均偏中上，但是沒有組間差異。有嚼檳榔習慣者在一成五至兩成之間；有運動習慣者在六成五至七成之間，經差異檢定後，兩社區也沒有顯著差異。唯節制飲食變項有組間差異，且以對照社區居民的飲食習慣稍好。在環境因素的比較（表五），實驗社區和對照社區達顯著差異的變項有「自覺週遭反菸者比例」、「看社區公佈欄」、和「看電視或第四台」。綜合言之，實驗社區以看電視或第四台者較多（88.2%）；對照社區則是自覺反菸者比例較高，會看社區公佈欄的人較多（66.5%）。至於其他變項，包括朋友中吸菸人數、同住者中吸菸人數、朋友中已戒菸人數、同住者中已戒菸人數、知道社區有禁菸之商店數、看信箱傳單、看報章雜誌、及上網等之比較，兩社區並沒有顯著不同。

表二 實驗社區與對照社區居民的吸菸行為、戒菸行為、社區參與及社區意識之比較

項 目	實驗社區		對照社區		合 計		兩組比較
	no	%	no	%	no	%	
吸菸行為：							
從未吸菸	109	70.3	160	71.7	269	71.2	$\chi^2=1.491$ p=0.684
吸過但未成習慣	15	9.7	22	9.9	37	9.8	
已經戒菸	3	1.9	8	3.6	11	2.9	
目前有吸	28	18.1	33	14.8	61	16.1	
戒菸行為：							
未戒過菸	19	61.3	26	63.4	45	62.5	$\chi^2=2.266$ p=0.322
有過但不成功	9	29.0	7	17.1	16	22.2	
戒菸成功	3	9.7	8	19.5	11	15.3	
社區參與：							
沒有參加	111	72.5	147	65.9	258	68.6	$\chi^2=1.852$ p=0.174
有參加過	42	27.5	76	34.1	118	31.4	
社區意識 (-16分~+16分)：							
平均值	3.77		3.00		—		t=1.783
標準差	4.26		4.12		—		p=0.075

表三 實驗社區與對照社區居民的背景因素之比較

項 目	實驗社區		對照社區		合 計		兩組比較 $\chi^2 (p)$
	no	%	No	%	no	%	
性別：							
男	66	42.6	96	43.0	162	42.9	0.008 (0.928)
女	89	57.4	127	57.0	216	57.1	
年齡：							
<25 歲	39	25.3	59	27.4	98	26.6	0.509 (0.917)
25-34 歲	33	21.4	43	20.0	76	20.6	
35-45 歲	34	22.1	51	23.7	85	23.0	
>45 歲	38	31.2	62	28.8	110	29.8	
工作：							
有	87	56.1	123	55.2	210	55.6	0.035 (0.852)
無	68	43.9	100	44.8	168	44.4	
教育：							
國小或不識字	28	18.1	22	9.9	50	13.2	1.098 (0.295)
國中	17	11.0	32	14.3	49	13.0	
高中(職)	60	38.7	64	28.7	124	33.8	
大學以上	50	32.3	105	47.1	155	41.0	

註：進行卡方檢定時，將「教育」合併成「國中及以下」和「高中及以上」兩組。

表四 實驗社區與對照社區居民的認知行為因素之比較

項 目	實驗社區		對照社區		合 計		兩組比較
自覺健康狀況(3-15分):							
平均值	9.52		31.57		—		t=-1.244
標準差	1.79		220.58		—		p=0.214
菸害知識(0-7分):							
平均值	4.72		4.80		—		t=-0.492
標準差	1.60		1.58		—		p=0.623
拒菸態度(-12分~+12分):							
平均值	6.58		6.62		—		t=-0.108
標準差	3.67		3.87		—		p=0.914
	no	%	no	%	no	%	
嚼檳榔行為:							
有	30	19.6	35	15.7	65	17.3	$\chi^2=0.972$ p=0.324
無	123	80.4	188	84.3	311	82.7	
運動習慣:							
有	99	64.7	158	70.9	257	68.4	$\chi^2=1.585$ p=0.208
無	54	35.3	65	29.1	119	31.6	
節制飲食(0-40分):							
平均值	21.10		22.92		—		t=6.82
標準差	6.37		6.75		—		p=0.009

表五 實驗社區與對照社區居民的環境因素之比較

項 目	實驗社區		對照社區		合 計		兩組比較
	no	%	no	%	no	%	
朋友中吸菸人數：							
0	70	45.8	108	49.1	178	47.7	$\chi^2=0.403$
1 以上	83	54.2	112	50.9	195	52.3	$p=0.520$
同住者中有吸菸人數：							
0	89	59.3	141	68.8	230	64.8	$\chi^2=3.389$
1 以上	61	40.7	64	31.2	125	35.2	$p=0.066$
自覺周遭反菸者比例：							
反對者少於一半	81	52.3	87	39.0	168	44.4	$\chi^2=6.496$
反對者佔一半以上	74	47.7	136	61.0	210	55.6	$p=0.011$
朋友中已戒菸人數：							
0	119	77.8	176	80.0	295	79.1	$\chi^2=0.269$
1 以上	34	22.2	44	20.0	78	20.9	$p=0.604$
同住者中已戒菸人數：							
0	138	41.6	194	95.1	332	93.8	$\chi^2=1.423$
1 以上	12	54.5	10	4.9	22	6.2	$p=0.233$
知道社區有禁菸之商店數：							
知道	118	76.1	162	72.6	280	74.1	$\chi^2=0.578$
不知道	37	23.9	61	27.4	98	25.9	$P=0.447$
看社區公佈欄：							
有	68	44.4	147	66.5	215	57.5	$\chi^2=18.021$
無	85	55.6	74	33.5	159	42.5	$p=0.000$
看信箱中傳單：							
有	128	84.8	173	78.3	301	80.9	$\chi^2=2.445$
無	23	15.2	48	21.7	71	19.1	$p=0.118$
看報章雜誌：							
有	108	70.6	157	70.4	265	70.5	$\chi^2=0.001$
無	45	29.4	66	29.6	111	29.5	$p=0.969$
看電視或第四台：							
有	135	88.2	175	78.5	310	82.4	$\chi^2=5.973$
無	18	11.8	48	21.5	66	17.6	$p=0.015$
上網：							
有	58	37.9	100	45.2	158	42.2	$\chi^2=1.997$
無	95	62.1	121	54.8	216	57.8	$p=0.158$

三、篩選與是否吸菸有關的變項

為篩選計畫執行後在評量介入效果時應該控制的影響變項，採用 Logistic 複迴歸分析找出與是否吸菸有關的變項。由表六可見，模式一從背景因素中篩選出「性別」及「工作」兩個重要變項；模式二自認知行為因素中篩出「有無嚼檳榔」之變項；模式三則是從環境因素中選出「朋友有無吸菸」、「是否參加社區活動」、及「自覺周遭反菸者多寡」三個重要變項。最後將前面三個模式挑出來的顯著變項，共同投入模式四再做篩選，結果發現可用來預測「是否吸菸」的變項包括性別（男性比女性高 4.8 倍）、嚼檳榔與否（有嚼者比沒嚼者高 21.9 倍）、朋友有無吸菸（有吸菸者比無吸菸者高 5.42 倍）、是否參加社區活動（有參加者比沒參加者高 2.25 倍）、和自覺周遭反菸者多寡（多者比少者低 0.36 倍）。這些變項在檢定介入計畫對於吸菸行為有無效果時，應當作自變項予以控制。

四、篩選與是否戒菸有關的變項

利用前面相同的步驟篩選與戒菸相關的變項，表七的模式一是從背景因素、模式二是從認知行為因素、模式三是從環境因素、模式四是就菸癮程度，分別檢出顯著相關的變項。結果只有「自覺周遭反菸者多寡」與戒菸有關，換句話說，自覺周遭有較高比例的人反菸者會戒菸之可能性，比自覺較少比例反菸者高出 4.56 倍。至於菸癮程度，與是否戒菸並無統計上的顯著關聯性。

五、篩選與社區參與及社區意識有關的變項

在社區參與方面，經由四個模式分析（表八）發現，認知行為因素中的「有無運動」、環境因素中的「有無看社區佈告欄」和「有無看信箱中傳單」共三個變項可解釋「是否參與社區活動」。就參加社區活動的可能性來說，有運動習慣者比沒有者高出 2.17 倍；會看社區佈告欄者比不會看者高出 2.62 倍；會看信箱中的傳單者比不會看者高 2.98 倍。

表九顯示與社區意識相關變項之篩選結果。由模式一選出背景因素中的「年齡」及「工作」；模式二自認知行為因素中未選出任何變項；模式三自環境因素中選出「有無看社區公佈欄」、「有無看信箱的傳單」、和「有無上網」。最後從模式四篩選出「年齡」、「有無看社區公佈欄」及「有無看信箱中傳單」共三個重要變項，且此模式可以解釋所有變異量的 16.3%。

表六 與社區居民吸菸行為相關之因素以 Logistic 複迴歸分析結果

項 目	模式一 (n=378)		模式二(n=372)		模式三 (n=351)		模式四 (n=371)	
	OR	(95%CI)	OR	(95%CI)	OR	(95%CI)	OR	(95%CI)
背景因素：								
性別(男/女)	10.06***	(5.78-17.49)					4.81***	(2.36-9.79)
年齡	1.01	(0.99-1.02)						
工作(有/無)	2.18**	(1.22-3.88)					1.78	(0.88-3.62)
教育(高中以上/國中以下)	1.00	(0.53-1.89)						
認知行為因素：								
自覺健康 (3-15 分)			1.00	(1.00-1.00)				
菸害知識 (0-35 分)			0.84	(0.70-1.01)				
拒菸態度 (-12 分~+12 分)			0.96	(0.89-1.04)				
嚼檳榔(有/無)			36.80**	(15.39-87.98)			21.91***	(8.38-57.29)
運動習慣(有/無)			0.99	(0.53-1.83)				
節制飲食 (0-40 分)			0.96	(0.92-1.00)				
環境因素：								
朋友有無吸菸(有/無)					11.59***	(5.84-23.02)	5.42***	(2.42-12.3)
同住者中有吸菸人數(有/無)					0.63	(0.35-1.14)		
是否參加社區活動(是/否)					2.02*	(1.12-3.63)	2.25*	(1.11-4.54)
自覺周遭反菸者比例(多/少)					0.25***	(0.14-0.44)	0.36**	(0.18-0.70)

* : p<0.05 ** : p<0.01 *** : p<0.001

表七 與社區居民戒菸行為相關之因素以 Logistic 複迴歸分析結果

項 目	戒菸行為〔曾戒/從未〕							
	模式一 (n=72)		模式二 (n=71)		模式三 (n=63)		模式四 (n=61)	
	OR	95%CI	OR	95%CI	OR	95%CI	OR	95%CI
背景因素：								
性別(男/女)	0.84	(0.21-3.41)						
年齡(歲)	1.01	(0.97-1.06)						
工作(有/無)	0.84	(0.24-2.86)						
教育(高中以上/國中以下)	1.07	(0.32-3.58)						
認知行為因素：								
自覺健康 (3-15 分)			0.94	(0.74-1.21)				
菸害知識 (0-35 分)			1.23	(0.90-1.73)				
拒菸態度 (-12 分~+12 分)			1.13	(0.95-1.35)				
嚼檳榔(有/無)			0.63	(0.20-1.95)				
運動習慣(有/無)			2.64	(0.82-8.47)				
節制飲食 (0-40 分)			1.04	(0.95-1.13)				
環境因素：								
朋友中已戒菸人數(有/無)					0.93	(0.30-2.91)		
同住者中已戒菸菸人數(有/無)					2.74	(0.38-11.72)		
自覺周遭反菸者比例(多/少)					4.56	(1.39-14.33)*		
社區禁菸商店數(知道/不知道)					0.49	(0.13-1.85)		
菸癮程度							1.74	(0.54-5.61)

* : p<0.05

表八 與社區居民社區參與相關之因素以 Logistic 複迴歸分析結果

項 目	社區參與〔有/無〕							
	模式一 (n=376)		模式二(n=372)		模式三 (n=370)		模式四 (n=372)	
	OR	95%CI	OR	95%CI	OR	95%CI	OR	95%CI
背景因素：								
性別(男/女)	1.18	(0.75-1.86)						
年齡(歲)	1.01	(0.99-1.02)						
工作(有/無)	0.93	(0.58-1.49)						
教育(高中及以上/國中及以下)	0.60	(0.36-1.01)						
認知行為因素：								
自覺健康 (3-15 分)			0.99	(0.97-1.02)				(1.27-3.69)
嚼檳榔(有/無)			0.87	(0.42-1.80)				
運動習慣(有/無)			2.13**	(1.27-3.56)			2.17**	
吸菸(有/無)			1.73	(0.95-3.17)				
節制飲食 (0-40 分)			1.02	(0.98-1.05)				
環境因素：								
看社區公佈欄(有/無)					2.72***	(1.63-4.54)	2.62***	(1.59-4.34)
看信箱中傳單(有/無)					3.20**	(1.49-6.88)	2.98**	(1.39-6.39)
看報章雜誌(有/無)					1.16	(0.68-1.98)		
看電視(有/無)					1.32	(0.70-2.50)		
上網(有/無)					0.72	(0.45-1.17)		

** : p<0.01 *** : p<0.001

表九 與社區居民社區意識相關之因素以複迴歸分析結果

項 目	社區意識 [8-40]							
	模式一 (n=378)		模式二 (n=372)		模式三 (n=370)		模式四 (n=370)	
	迴歸係數	標準差	迴歸係數	標準差	迴歸係數	標準差	迴歸係數	標準差
常 數	0.15	1.31	2.06	0.97*	1.004	0.719	-0.366	0.75
背景因素：								
性別(男/女)	0.47	0.43						
年齡(歲)	0.05***	0.015					0.04*	0.02
工作(有/無)	1.17*	0.46					0.75	0.40
教育(高中及以上/國中及以下)	-0.04	0.20						
認知行為因素：								
自覺健康 (3-15 分)			-0.001	0.001				
嚼檳榔(有/無)			-0.397	0.736				
運動習慣(有/無)			0.171	0.467				
吸菸(有/無)			0.02	0.32				
節制飲食 (0-40 分)			0.05	0.034				
環境因素：								
看社區公佈欄(有/無)					2.36***	0.43	2.18***	0.42
看信箱中傳單(有/無)					1.37*	0.53	1.21*	0.52
看報章雜誌(有/無)					0.44	0.45		
看電視(有/無)					0.20	0.54		0.44
上網(有/無)					-1.22**	0.42	-0.65	
判定係數	0.064		0.015		0.138		0.163	
校正後判定係數	0.054		0.001		0.127		0.151	
F 值	6.34***		1.088		11.690***		14.176***	

* : p<0.05 ** : p<0.01 *** : p<0.001

第二節 以社區為基礎之拒菸介入計畫的成效

為確認介入計畫的成效，在進行統計分析時，應將前面篩選出來的相關變項加以控制。兩個社區在前測和後測時接受調查的居民，為分別選出而非相依樣本，所以視為獨立樣本進行統計分析。採 Logistic 迴歸分析的結果（表十），不論是實驗社區或對照社區，在控制性別、有無工作、有無嚼檳榔、朋友有無吸菸、是否參加社區活動、及自覺週遭反菸者比例之影響後，「介入前後比較」變項並未達顯著水準，表示介入計畫對於吸菸行為的影響還未呈現。針對戒菸行為（表十一）和社區參與（表十二）兩個變項的檢定，得到與前述相同的結果，即介入計畫的成效並未彰顯。最後就「社區意識」而言，線性複迴歸分析結果（表十三）顯示，控制「年齡」、「看社區公佈欄」、和「看信箱中傳單」的影響之後，「介入前後比較」變項在實驗社區達顯著水準。也就是說，實驗社區居民的社區意識因介入計畫之執行而有顯著差異，且解釋率高達 90%。但是，對照社區居民在沒有直接參與本介入計畫的情況下，卻也出現社區意識顯著提高的現象。

第三節 社區居民參加拒菸介入相關活動的情形

一、參加「香檳止步園遊會」的情形

在後測中發現（表十四），實驗社區和對照社區分別有 42.4% 和 21.3% 的人，聽說過香檳止步園遊會。在這些知道者中，又分別有 30.0% 和 16.1% 的人，實際參加了園遊會的活動。雖然香檳止步園遊會是由實驗社區主辦，並沒有在對照社區進行宣傳和邀請工作，可能是因為兩個社區在地理上有所區隔，但是交通便捷和資訊容易傳遞的情況下，對照社區居民仍免不了有機會參加大型的活動。

二、參加拒菸表揚大會的情形

有關表揚大會，實驗社區居民有聽過者佔 28.0%，比對照社區的 5.9% 顯著高許多。在這些聽說過的人當中，實驗社區有 8.8% 的人有參加該項活動，而對照社區則無人參加。此結果仍顯示，有少數對照社區的居民會知道實驗社區推出的活動，也就是實驗污染無法完全避免。（表十五）

表十 介入計畫對吸菸行為的影響

項 目	吸菸行為〔曾有/從未〕			
	實驗社區 (n=269)		對照社區(n=356)	
	OR	(95%CI)	OR	(95%CI)
性別(男/女)	2.64*	(1.16-6.01)	3.84***	(2.07-7.13)
工作(有/無)	2.03	(0.183-4.98)	1.26	(0.66-2.42)
嚼檳榔(有/無)	51.86***	(11.03-243.87)	10.46***	(4.78-22.88)
朋友吸菸(有/無)	5.25***	(2.11-13.04)	3.15***	(1.64-6.06)
參加社區活動(是/否)	1.41	(0.59-3.36)	1.61	(0.87-2.98)
自覺周遭反菸者比例(多/少)	0.41*	(0.18-0.94)	0.64	(0.35-1.15)
介入前後比較〔後測/前測〕	1.37	(0.62-3.02)	0.98	(0.54-1.80)

* : p<0.05 ** : p<0.01 *** : p<0.001

表十一 介入計畫對戒菸行為的影響

項 目	戒菸行為〔曾戒/從未〕			
	實驗社區 (n=54)		對照社區 (n=66)	
	OR	標準差	OR	標準差
自覺周遭反菸者比例(多/少)	3.48	(0.86-14.11)	4.20**	(1.41-12.48)
介入前後比較〔後測/前測〕	1.12	(0.35-3.58)	0.66	(0.21-2.06)

** : p<0.01

表十二 介入計畫對社區參與的影響

項 目	社區參與〔有/無〕			
	實驗社區 (n=266)		對照社區 (n=355)	
	OR	95%CI	OR	95%CI
運動習慣(有/無)	2.45*	(1.21-4.17)	2.63**	(1.46-4.72)
看社區公佈欄(有/無)	2.55**	(1.40-4.63)	1.50	(0.87-2.59)
看信箱中傳單(有/無)	2.35	(0.93-5.98)	4.16**	(1.95-8.86)
介入前後比較〔後測/前測〕	0.83	(0.46-1.49)	0.82	(0.50-1.33)

註： *：p<0.05 **：p<0.01

表十三 介入計畫對社區意識的影響

項 目	社區意識〔8-40〕			
	實驗社區 (n=266)		對照社區 (n=353)	
	迴歸係數	標準差	迴歸係數	標準差
常數	1.68	0.95	-1.54*	0.71
年齡	0.03	0.018	0.07***	0.15
看社區公佈欄	2.26***	0.51	1.31**	0.46
看信箱中傳單	0.06	0.66	1.51**	0.52
介入前後比較〔後測/前測〕	23.45***	0.51	24.60***	1.43
判定係數	0.900		0.905	
校正後判定係數	0.898		0.904	
F 值	587.240***		828.264***	

*：p<0.05 **：p<0.01 ***：p<0.001

表十四 社區居民參加香檳止步園遊會的情況

項 目	實驗社區		對照社區		兩組比較
	no	%	no	%	
活動知名度：					
有聽說	50	42.4	29	21.3	$\chi^2=13.064$
沒聽說	68	57.6	107	78.7	p=0.000
活動參與度：					
有參加	15	30.0	5	16.1	$\chi^2=1.980$
沒參加	35	70.0	26	83.9	p=0.193

表十五 社區居民參加表揚大會的情況

項 目	實驗社區		對照社區		兩組比較
	no	%	no	%	
活動知名度：					
有聽說	33	28.0	8	5.9	$\chi^2=22.763$
沒聽說	85	72.0	128	94.1	p=0.000
活動參與度：					
有參與	6	8.8	0	0.0	$\chi^2=0.861$
沒參與	62	91.2	9	100.0	p=1.000

第二部分 質性資料分析結果

第一節 參加戒菸競賽者的健康概念

一、對健康的描述

參加戒菸競賽者對於「健康」，大致上提出「生理」和「心理」兩個面向的定義，他們會用「沒有病痛、用不完的體力、氣色很好、不吃藥、不用看醫生、或抵抗力比較好」來描述生理方面的健康狀態。比較特別的是，有一人認為只有運動選手才能算是非常健康：「...人家在游泳拿金牌的那種，那個才算健康，我們這算普通健康的。」(7)

從心理層面定義健康時，他們會用「開朗、快樂、思想正常」等來形容。有一位受訪者視健康為一種「儲蓄」，他認為年輕時擁有的健康資本，在成長過程中耗費後，到年老時所能運用的健康資本就減少了：「我認為健康是累積來的，就像你在儲蓄一樣，好比現在我的年紀跟你們的年紀有一段差距，尤其是我本來以前那種耐力的長跑比賽，現在叫我再去跑十公里，沒有那麼快，或者是漸進式的鍛鍊過，就是說體力上時間的衰退…」(2)

從環境面向描述健康的人很少，但提及者有以下兩種不同的觀點，有些人重視的是心理環境，他們認為「人際關係」對健康很重要，其概念包括「守望相助、敦親睦鄰」等；另有一些人注重的是物理環境，像是「沒有空氣污染、環境衛生、良好的活動空間、家裡打掃得很乾淨、居家環境優良」等。

二、獲得健康的方法

在如何可以獲得健康的議題上，受訪者的意見可被歸納成四類。第一類是作息要規律，像是「正常飲食、充足睡眠、多休息、不要熬夜」等；第二類是運動與休閒，包括「固定要有運動、要活動、做些有意義的事、藉由電視休閒、泡泡溫泉、三溫暖、爬山、到河濱公園走走」等；第三類是做好情緒管理，包括「不要壓力太大、心理要端正、笑口常開」等；第四類是要做健康上的自我檢視，像是「定期健康檢查、有病看醫生、自我照顧」等。

談到追求健康應有的付出時，有些人認為「有時間就會去做、想到才做」、「沒有很積極啦、順其自然，我不會刻意地去追求什麼」，是抱持著較為隨意的態度；另有一些人認為「比較懶啦，不會去注意它」，顯然對健康較不注重。

三、健康資訊的來源

受訪者被問到健康資訊的來源時，有人覺得是讀書時代就知道的觀念：「不

曉得嘞！就感覺上是這樣子啦。從讀書時就是這樣的觀念！... 一直是這樣子。都是這樣做的！」
比較多的人表示是經由電視、報章雜誌、海報單張等媒體得來的：

「平常就是一些報章雜誌啦，媒體那邊得過來的。因為我本身平常休息的時間不多，偶而就是看看報紙啦、電視啦、看看報章雜誌，像時報週刊，從那邊獲取這方面的知識。」(11)

「... 新聞媒介也很多啊，電視啊.. 有時候我們去做.. 比如說，有時候小感冒到醫院啊，醫院都有那些什麼..... (指衛教宣傳品)」(8)

「日積月累的，慢慢累積來的。媒體也是有，多方面累積來的。」(7)

第二節 參加戒菸競賽者的吸菸經驗

一、對吸菸及菸害的描述

受訪者對吸菸的看法有「正」、「負」兩方面，而且會從生理、心理、和社會三個面向去描述。持正向看法的人，大多會對外形象加以描述，他們認為「抽菸很帥、很了不起、有品味」；吸菸對情緒的影響方面，他們認為「可以放鬆心情、是件蠻快樂舒服的事、是情緒上的穩定和慰藉、抑制緊張、讓頭腦冷靜下來」；另外，他們還認為吸菸可以拉近人際關係：

「在交談間，大家跟大家聊一聊，很多事情就能完成，這樣就有好處啦！」(4)

「對方如果有吸菸的話，比較能拉近距離。」(6)

「無聊的時候加減抽，朋友比較有話聊。」(7)

抱持負向看法的人，對外表方面會認為「吸菸是不美觀的！衣服、頭髮、身體、內衣褲、床鋪都是菸味，吸菸會愈變愈醜！」；對生理的影響，除了認為吸菸會傷害「喉嚨、氣管、肺、胃、心臟」等身體器官外，還認為會產生「肺活量變小、耐力減少、體力變差、鼻塞、咳嗽有灰黃黑色的痰、頭暈、跑步會喘、手指變黃、口臭、刺激神經、頭腦遲鈍、黑眼圈、記憶力不好、口乾舌燥」等症狀；從社會面來看，他們覺得吸菸會對環境及他人造成威脅，如：「自己為了抽菸，菸灰沒注意而造成火燒山。菸丟在工廠，使工廠燒起來。挖煤礦的人偷抽菸，一點火害死百餘人。這些都是公共危險問題！」(7)

二、對二手菸的描述

由於時代的變遷，「拒吸二手菸」的概念漸漸成為社會的主流。以前在電影院裡或公車上吸菸，是件稀鬆平常的事。但是，在菸害防制法通過後，政府強制規定公共場所要全面禁菸，立意在於降低二手菸對他人的危害。從受訪者的言談中可以看出，拒吸二手菸在他們這些吸菸者眼裡，也是一股無法抗拒的社會共

識：

「對呀，我們以前電影院沒有禁菸，現在是你抽了菸大家都往你看。以前電影院、公車上都在抽啊！」(3)

「我覺得給人家抽二手菸是一種對別不禮貌的事啦，尤其是有小孩子！我偶爾在車上，不然就是在家裡面或者是庭院以外，我沒有在室內抽過菸。這可能是我覺得對其他人的尊重，是應該的！」(2)

有人認為，二手菸在以前沒有受到重視，是因為吸菸在過去被看成是招待客人的禮數，甚至連政府都用賣菸來生財：

「嗯，那是禮數！客人來了先請菸、再泡茶、再來喝酒，這是最重要的事。... 從來沒聽過什麼二手菸會致癌，從來也沒有聽到戒菸這句話！...，不只百姓，連政府也不曾！公賣局自己都在賣菸，... 賣錢要緊而已。那個時代，車站、機場、船上都可以吸菸，連醫院裡面都沒禁止，醫生一邊把脈一邊抽菸...。以前拿菸請人家是禮貌，現在時代已經改變，拿菸請人家是害人家，就是這樣要戒菸。...，那個時代大家都有抽菸，很多14, 15歲就在抽，哪還撐到17, 18歲才抽？」(7)

另有一位受訪者說出了類似的感覺，他認為以前拒菸的人比較是處於弱勢，因為「早期來講，拒絕抽菸的人比較不會反對...，因為他到哪邊都一樣，... 他們那時候比較委屈啦！沒有像現在，吸菸的人會被人家罵啊、排斥啊！以前頂多會說菸不要吹到他那邊去，就已經是很難聽了啦！那我也就抱歉抱歉，不要繼續抽就好啦。」(4)可見在時代改變後，現在有吸菸的人面臨較以前更大的社會壓力。

三、吸菸與性別、職業、和年齡的關係

有一位受訪者特別提到，社會對於吸菸在性別上有刻板印象存在，那就是男性可以吸，女性不應該吸。他描述到：「...，女性吸菸就覺得看起來怪怪的，好像... 社會價值觀... 有一點認為... 男生可以做的，女生不一定可以做！如果同樣在這裡，有50個人在吸菸，其中只有一個是女性，一定讓女性也會覺得很奇怪，...」(2)

另一位職業為水電工的受訪者認為，職業和吸菸很有關係。他認為職業為動腦型態的人，會在工作的时候吸菸；但是從事勞力工作的人，反而會在休息的時候吸菸：

「坐辦公室的人，有時候要寫一篇文章，或要弄弄那個企劃案，就覺得有壓力，就想抽菸...。我們剛好倒過來，我們是在做事情的時候反而不抽菸，沒時間抽菸啊！因為手上要拿工具、材料，... 趕工很忙的時候，反而一根菸都沒抽，就是做做做... 做到一段，換水泥工或木工做的時候，我們水電工暫時停下來的时候，就會一支接一支，抽完了，才丟掉... 又換他請我們抽。」(6)

吸菸與年齡也有的關係，有人認為年輕的時候可以吸，是因為同儕的影響，但是年老的時候為了健康，就應該戒掉。他們的說法是：

「其實我們一些週遭朋友，因為慢慢上了年紀，他們自己會注重自己的身體，慢慢大家就減少了。」(4)

「年輕人抽菸哦…因為..不抽的話好像跟不上時代…太遜了..遜斃了！然後年紀大了應該戒菸。」(8)

四、第一次的吸菸經驗

受訪者自陳他們第一次吸菸，大都發生在 14 至 18 歲之間。也就是在國中階段、當兵、或退伍之後。第一次吸菸的原因大致上有兩大類：一是自發性；一是非自發性。在自發性方面，有人表示是因為覺得「吸菸好玩，耍酷、耍帥」；有人是因為「心情不好、感情因素」；也有人只是因為「無聊」想打發時間而已。比較特別的是，有人會用年齡夠大來解釋：「二十歲喔！已經有一個基本自主權。」或是「已經夠大了，抽根菸又不會怎麼樣！」。

在非自發性方面，有人提到「維持人際關係」是主要的考量。有些人的第一根菸是朋友給的，甚至有人是長輩給的。他們會因為周遭的人都在吸，所以就跟著吸，或是因為想要和別人一樣、要打好人際關係等考量，而跟著別人一起吸：

「全部人都在抽！不是帥不帥，……抽不抽菸沒有什麼排擠問題，就是大家都抽嘛！見到你就是，給你抽，你就拿起來點了就一直抽了。」(3)

「我們同學，生日開個 Party，人家都一口接著一口抽，……我們沒抽的話，好像跟不上時代，就太遜了…」(8)

「我在當水電學徒的時候，是買香菸巴結師父…你不能請師父，然後你不抽，師父會說你沒禮貌…為了禮貌嘛，就跟著抽，然後一直到現在。」(6)

五、吸菸上癮後成為習慣

第一次吸菸之後，有的人是持續兩三年後才上癮，有人卻是一抽就上癮。有一位跑業務的受訪者，形容他自己上癮的經過：「其實抽菸的人喔…一開始抽的時候肺部很乾淨，呼吸道能力會比較好…，等到累積一段時間以後，就產生一種癮出來，就是說不抽的時候，不會覺得怎麼樣，但是，抽的時候，就會覺得很舒服，這就是「癮」！是指對菸的那種好印象…，一段時間以後…不吸會感覺到…好痛苦，好像那種習慣改不過來…」(2) 所以，吸菸的人在開始的時候常感覺很好，可是吸久了才發現已經戒不掉了。

上癮後變成習慣，就會在許多情況下吸起菸來，像是「跟人聊天、剛喝完咖啡、三餐過後、上廁所、早上起床吃早餐時、睡覺前、無聊閒著沒事的時候」。吸菸成為一種習慣性的動作，手上一一定要有根菸才行。有人提到，某些時候會因為特殊的情況如「緊張、有挫折、壓力大的時候」，會用吸菸來抒解情緒或壓力；需要「冷靜、獨立思考、把事情理出頭緒、沈思的時候」，也會用吸菸幫助思考；當「有人敬菸、做生意請客人、工作

應酬」時，為了促進人際關係的緣故也會吸菸。受訪者養成吸菸習慣後，引發吸菸的情境均非單一的，而是多重的。

六、節制自己不要吸菸的情境

受訪者表示，當他們遇到強烈反對吸菸的場合或氣氛時，就會抑制自己不吸菸或是換到別的地方去吸菸，例如家人看到在電風扇旁邊抽菸，就會說「你到窗台去抽，不要在電風扇那邊，會吹過來，造成二手菸啦！」(11)除了家人可能制止吸菸外，電影院及其他公共場所，因為現在拒吸二手菸的意識抬頭，吸菸者常會被陌生人制止：

「...有一次我曾經在電影院裡被別人制止吸菸，他們就說『你不要抽菸好不好？抽菸很難聞耶！』。自己覺得不好意思啊，就把菸熄掉了。不過現在，如果去電影院，我還是會想抽，就會跑到後面去抽！」(1)

「有一次我跟朋友去公家單位辦事，在那裡吸菸。結果有一個小姐經過，看到兩支菸在那邊薰啊，就講：『ㄟ！可不可以抽少一點？！』。我當然感到不好意思啊！就對朋友說『人家都這麼說抽少一點了！』，我們就把菸熄掉了。」(2)

有一位受訪者表示，因為跟公共場所的負責人較熟，就擁有在特定地點吸菸的特權，「一般餐廳該有在制止別人吸菸啦！但是，因為我們去的餐廳都是認識的，比較制止不了，因為跟老闆都有熟嘛！別的客人認為他們是高高在上，來花錢就是要吃東西，比較不會跟餐廳的人打成一片；反而我們這些做工的人，比較會跟老闆打成一片，所以老闆也比較不好意思制止我們吸菸，他會說『就一間房間而已，要吃就讓你們吃得高興。』」(6)

多數受訪者表示他們現在不會在「交通工具、公共場所、接觸到大自然、有小孩的地方」等情況下吸菸：

「出去玩喔，如果說心情很舒暢的時候，有時候呼吸到很新鮮的空氣我也不想抽，我覺得...出來就是要呼吸新鮮空氣，我幹嘛還要抽菸！」(2)。

「因為在幼稚園裡工作，沒辦法，一定不能抽菸，小朋友都會看，會打小報告。所以我覺得環境滿重要的。」(3)

在「心情好、工作忙、生病」的時候也不會吸菸：

「他們是有空抽，我是忙的路上跑哪裡有空抽，因為我很忙啊，一直忙啊，就不會抽菸，在無菸狀態下就是這樣。」(3)

「生病應該不會想抽。因為抽菸是要有那個感覺啦，你生病的話，你身體已經有受損，其實你吸那個菸，已經沒有感覺，而且反而會反效果，其實你咳嗽啊什麼很不舒服的情況下，你再抽下去，大概真的會很討厭它，抽菸是要很快樂的事情，要抽起來很舒服這樣。」(4)

第三節 參加戒菸競賽者的戒菸經驗

一、戒菸動機的形成

受訪者想要戒菸的動機可分為兩大類：一是主動型；一是受外在誘發。前者是因為吸菸引起身體上的不舒服，或者想要尋求改變而開始戒菸：

「覺得自沉淪這麼久，應該要往上...因為一直有在想說要讓它慢慢戒掉...」(2)

「抽了那麼久菸，想要戒掉，可能嗎？所以我試看看。」(11)

至於外在誘發型，是因為接受重要他人的意見而想要戒菸，包括不想給小孩壞榜樣、不想被已戒菸的朋友比下去，以及受到朋友或家人的鼓勵等：

「那天剛好我女兒生日，我就跟她說，好老爸給你一個生日禮物，就是戒菸。」(1)

「我的小孩子：『老爸你不應該抽菸啊！』他會跟我講道理，有時候我實在不曉得怎麼樣回應！只能跟他說：『我有的壞習慣你不能學！』」(2)

「基本上週遭的朋友也有戒菸成功的，那你會覺得，這個以往的戰友，今天拿菸給他不吸了，你會去想他為什麼不吸，那我會覺得以前很好的朋友都戒了，我也可以戒戒看。」(5)

有一位受訪者提到，現在的菸和以前的菸在成分上是不相同的。因為現在的菸比較有毒性，會危害人體健康，所以他才想要戒菸：

「現在的香菸不可以抽！因為它多了兩樣東西：一樣就是農藥；另一樣是化學香料。多了這兩樣東西之後反而不能抽了。你看看以前你們祖父的時代，抽菸抽五十年，因為抽菸得病的，沒有啦！現在就是香菸因為多了農藥，又為了銷售好，加了化學香料，當然啦，再加上這個大環境空氣不好，所以這個才是我戒菸的動力。」(6)

近年來在政府大力推動禁菸政策：特別是菸害防制法通過施行之後，有些吸菸者是因為感受到壓力而產生戒菸動機：

「有關單位研究出台灣致癌的死亡率，算說抽菸致肺癌的死亡率是榜上有名，這就是很不好的地方。再者公共場所已經開始禁菸，那禁菸我們就何必這樣，這裡不能抽要到那裡抽...」(7)

二、戒菸採用的方法

這些受訪者使用過的戒菸方法有很多種，最常被提到的是「靠自己的意志力」來戒菸：

「...就是我自己，要戒就戒，不戒就抽多一點...我不是說抽到會怕所以不抽，是自己想不要抽，所以說戒就戒，長痛不如短痛。」(7)

「其實我跟你講哦…戒菸哦…真的是要一份本身的執著，跟自己的意志力…沒有說什麼誰的指使、或受到誰的影響…就自己告訴自己說要戒了這樣…」(8)

另有一些人是盡量用減少環境誘因的方法來戒菸，像是「拒絕別人敬菸、自己不買菸、避開抽菸的場合」等。當別人敬菸的時候，他們會用「剛剛才抽完、剛丟掉一支菸、現在不想抽」等各種理由來拒絕。其中，有一個很特別的方法是「用其他東西替代香菸」，因為「現在不應該再用香菸來打關係…，我已經想透了。我會用礦泉水或其他東西來代替香菸！因為現在礦泉水一瓶五塊六塊就有，我就想說用這樣，比用菸還好。」(6)

「轉移注意力」是一些人用來克服戒菸期時菸癮的方法，像是運動、爬山、翻以前的照片、看報紙、掃地、做事情、吃東西」等：

「不吸菸會…有一種失落感！但是我會覺得ㄉㄌ，你把這個注意力分散以後，其實就好了，那可能短暫的上廁所三分鐘的時間或五分鐘的時間，你可能做完這件事出來以後那個慾望就沒有那麼強。」(5)

有人認為戒菸不可能立即成功，應該「用漸進式的方式減少吸菸量」，而不應該強迫自己馬上戒掉：

「在心理上要把它建設好，就是說…想抽的時候，其實…應該是說…不見得你一定要把它排除，我現在心理觀念是這樣，如果想抽不會怎麼樣，偶爾抽一根。」(2)

「陸陸續續啊，也不叫戒菸啊！不是說啊我現在不抽了，不會這樣講，少抽一點……其實我抽菸ㄉㄌ，一根我都抽一半而已，然後丟掉。」(4)

其他比較特別的方法，有人提到「把菸編號並且限制自己一天吸的香菸數」；還有人說「把菸點著不抽只是聞味道而已」，等於是吸二手菸，產生更大的危害；也有人是自己不抽卻「將菸送給別人抽」，反而成為他人健康的加害者。這些方法雖能讓自己減少吸菸或不吸菸，卻沒有真正去除菸害，需要加以導正：

「編號啊！一包菸二十支，就是一大早起來從一號開始算，告訴自己今天一定要在幾支以內。」(2)

「我認為說…我聞這個味道就好了，我幹麼要抽，對不對，有一次就是…我把整包菸一根根的點，點完以後讓那些味道跑出來，好像以前清朝的時候，聞那種鼻菸壺一樣喔，其實就是我的生理上需要這種味道啦，不抽沒關係，就是這樣。」(2)

「我覺得ㄉㄌ，我最後一次抽菸是在一個晚上，然後我就把我所有菸全部送給他（受訪者另一位有吸菸的同事）。」(5)。

「宣示戒菸的決心」是一個很有效的方法：「有的時候就是必須讓你周圍的人知道你戒菸，你一讓他知道以後就會有壓力，下不了台，那你拿菸給我抽，我抽的話，你會講我、糗我啊，所以很難堪嘛，用外界來影響你，用眾人、朋友來注意你啦，你就慢慢慢慢強迫自己，有的時候要克制。」(1)

三、戒菸失敗的原因

從受訪者的言談中，我們發現，覺得自己菸癮比較大、上癮時間比較久的人，都有過多次的戒菸經驗。他們認為戒菸會失敗的原因可歸類為兩大因素，第一類是環境因素的影響，像是「有人敬菸、暴露在二手菸的環境下、工作關係、先生有在吸」等：

「你要戒菸，哎呀嘴巴在講，人家拿一根菸給你你又抽了。」(1)

「已經戒了兩個禮拜了，你也已經習慣不抽菸的日子，可是兩個禮拜後，知道你抽菸的朋友，好像到你旁邊點一根菸，腦袋瓜裡面那種…對那種氣味的記憶又會再上來。」(2)

「碰到環境就受到一點誘惑嘛，那就會算了，管他的，人生苦短。」(3)

「因為工作的關係，又抽了。抽了之後，那一段工作完成了，我又停抽。停抽差不多四個月五個月。因為又工作的關係，我又抽了。然後又抽的時候，就有想說要把它戒掉。」(6)

「我老公戒不掉，他說因為他做那種水泥類的工作，沒辦法把菸戒掉……因為我之前看到他抽，我就很想抽，就拿來抽。」(9)

第二類是個人因素的影響，像是「菸癮在犯、還沒準備好、心理建設還沒建設好、覺得自己不可能做到、覺得戒菸很痛苦、意志力弱、矛盾心理」等：

「菸癮來的時候，或是煩悶的時候，可能我們平常習慣就是先來一根菸，現在自己一直想要戒菸，菸癮來的時候，或是煩悶的時候想抽菸，好像產生一個矛盾，我就明明就要戒了，可是我現在身體有夠煩的，又很想要抽菸。」(11)

從訪談結果看來，周圍的人對吸菸者有的是盡力勸阻，有的是抱持無所謂的態度，若是自己本身有吸菸的重要他人，通常不會特別在意受訪者吸菸與否，至於戒菸方面，關係越親近的重要他人，像是家人或是女朋友，越會傾向支持受訪者戒菸：

四、菸害資訊的來源

有關從何處獲知菸害的資訊，有人因生病久了，自己從閱讀報章雜誌得知外；醫生也會告知。

「久病成良醫，常常這個地方痛，那個地方痛，久了就注意了。…報章雜誌，都有，電影啊或什麼。你自己說你不舒服的時候，你就會注意，醫生跟你說哪邊你就記下來啦。你常常看病你就知道啦。」(1)

有人表示沒有很特殊的資訊來源，自己判斷就可以知道了：「這個，這個其實不用報章雜誌啊，其實有的報章雜誌弄的也是很離譜。有人抽菸喔還長命百歲…你為什麼不提那個……那個菸是什麼東西你也知道，尼古丁、焦…煤一大堆，都是這一類的嘛，你自己判斷也知

道，為什麼說從哪一邊要看ㄉㄟ？」(4)

第四節 參加戒菸競賽者對此次活動的評估

一、參加戒菸競賽的原因

這些參賽者會報名戒菸競賽的原因包括「本身就想戒、他人鼓勵、遇上園遊會、因為人情因素」等：

「我本身就想戒菸了！那天帶小孩去補習，剛好看到園遊會，我就順便…(報名)」
(1)

「沒有啦，那我本身就想戒啦！只是說…因為剛好有這個有人要幫助我的機會嘛，好像大家…我當然是…就是…(報名參加)」(2)

「那是我太太幫我寫的。其實她是出於好意啦，但是我盡量配合。」(4)

「一直到兩年多前，我就好想把它戒掉！想到這個機會來了，就做個順水人情，就把它戒了！本來就有心想戒菸了啦！那我剛好去里長那邊喝茶，然後那個社區的那個會長剛好到那邊，發傳單順便跟里長溝通的時候知道的。因為會長很支持我們義消的，所以我也很支持他！他說要戒菸，然後我就說『好，支持你！』因為他提倡戒菸，我怕說這個社區裡面沒有人戒菸啊！所以我就第一個參加戒菸啊…」(6)

二、戒菸競賽期間的表現

報名參加戒菸競賽後，參賽者的戒菸情況有兩種：一種是很努力地將吸菸習慣戒除了；另一種是雖然尚未成功，但菸量已經明顯減少：

「所以這…這兩天很難過啦，很想抽是真的。我一方面也是有要想要戒啦，想要利用你們外在的力量來影響我這樣子。那會不會成功勒？我也不知道！我覺得現在自己的感覺是還不錯。那個想要去購買香菸的慾望已經沒那麼大了。就第二天的時候最大。…就是說啊…要戒菸啦——就從那天開始，我已經很多天沒有抽了啦！」(1)

「我不瞞你講，除非ㄉㄟ壓力很大或情緒啊，我戒菸到現在，其實是大概快要三個月了。」(5)

「沒有完全不抽。最近…差不多…最多不會超過十根，就是半包啦！現在。有時候會剩很多啦，可能三、五根。」(2)

「少了原來的差不多四分之一，比如說我本來一天抽一包多一點點，現在差不多抽一包或是不到一包。我已經很努力在戒了!!!(笑)」(11)

三、未能出席競賽期間聚會之原因

競賽期間曾舉辦兩次菸友聚會，能出席的人不多，受訪者表示主要原因是「活動時間安排得不合適、正好有事情、實在沒時間、沒成功不好意思去參加」。由於參賽者的工作性質不同，生活作息也不一樣，所以時間安排不易。至於有人會因戒菸沒成功而不好意思參加聚會，未來在邀請上應想辦法加把勁：

「那天我有事沒有去。那時候也沒有戒掉，所以你打電話來的時候很不好意思，沒有戒掉，那叫我去不好意思，你們大家都在講戒菸的事，我還沒有戒，我還在那邊抽，我去參加，我會覺得不好意思。」(1)

「你們那個活動我一直都沒有參與啦，因為我常常在出差，然後我跟理事長講我失敗我就退出好了，因為那個東西，目前來講，你只要一提到這個問題喔，我不能騙你啊，我不能說我成功啊什麼這樣子，不可能，所以那個還要再給時間。」(4)

「我不曉得啊！就是不好意思進去啊！呵，丟臉喔！到現在都還沒戒菸。」(9)

「但是這個活動好像都，都辦在禮拜天，可能是你們認為說...好像啊...禮拜天大家都在休假，或是休假的人就多，像我本身就是說...很難得會有一個禮拜天的休假。我休都是休禮拜一到禮拜五這幾天，所以說一般社區辦的活動可能我要參加的機會實在不多。」(11)

四、對戒菸競賽活動的評價

對於戒菸競賽，有正、負兩面的評價。正面的評價包括：活動期間用電話聯絡，給人關心和溫暖的感受。對於主辦人員的努力，不但給予肯定和讚賞，甚至覺得這類活動應該在其他地區繼續推廣。他們也表示，未來有機會的話，願意和其他有意戒菸的人分享自己的戒菸經驗和心得：

「現在他們做這個事情還蠻有恆心的...這個電話一直打來喔。」(1)

「我覺得很好啊！你們也很辛苦，要一直來幫助我們，本來我覺得戒菸是個人的事情，沒想到現在有人願意來做這件事，那我當然要給你們支持啊！我覺得有人願意一直來做這件事真的很感謝，我覺得這樣做真的很好！」(2)

「哇你們很勤快。還一直做追蹤。」(3)

「不應該只在景美，要再推廣，請有關單位盡量推廣」(7)

「對啊！...應該繼續推廣下去，那些戒菸人士能相互配合...我覺得說我們戒菸的心得告訴大家的話，也許大家都認覺得戒菸不錯，就決心要戒。」(8)

「我看就是多辦這種活動，然後有什麼活動的話通知我，如果收到那個宣傳單，戒菸秘笈啊，喔，蠻好的！」(11)

對於社區推動的戒菸競賽究竟「是否成功？」，有人用正向的觀點，鼓勵說：

「希望不要以戒菸人數的多寡來評估計畫是否成功！」，而是將「有人已經減少吸菸量」、「有人瞭解到吸菸的危害」等也可視為計畫成功的指標。

「我是想了解說這次成功了幾個人？但是，你不要把成功了兩、三個人當成說是失敗！你要了解說有多少人喔，因為這樣子而少抽了，已經有在調整，這個都是在你們的計畫成效裡面。然後，有多少人知道說吸菸不好，這樣都是多出來，這個都是效果啊。不要只看已經戒菸的人！就像用藥下去不會馬上得到一個結論出來，所以預期的標準也不是這樣定。我是覺得說，有人在推廣這種活動就很好，也不要說強迫性，活動式獎勵式這種慢慢這樣弄起來，也算不錯，但是那個效果達成，也可能不是你們想像的這樣子。」(4)

至於負面的評價較少，主要是覺得除了安排菸友聚會之外，應該還可以提供一些實質的幫助，像是介紹戒菸貼片等：

「你們假如說在輔助上面，假如說能夠在那個菸害上面的宣傳單上，讓我多知道一些菸害的訊息，可能會增加我們的決心，現在戒菸好像有一些，輔助的藥片，我是沒貼過，基本上我會覺得說有類似這種，……就是讓我們自由選購，藉由這種方便上可以多幫助我們一點。」(5)

另外，有人覺得參加戒菸競賽，不如仰賴個人的自治力來得重要，因為外在的協助總是有限。相反地，也有人覺得，光靠自己的意志力，是一件非常難的事：

「這個計畫只不過是一個調味料，並不是主菜，那最重要還是自律性，...所以我直言講這個計畫，對我的影響跟自律來講，我覺得是自律比較重要。」(5)

「我覺得沒什麼幫助耶！...因為憑自己的意志力去戒菸那太難了，自己意志力沒那麼強...因為我們不曉得說有什麼方法可以戒菸，所以我覺得好像沒什麼作用...對了！你們那個什麼戒菸秘笈，就是長得很像人家佛經那樣東西，都已經被我小孩子搞丟了。」(9)

還有人提到沒有真正參加競賽的感覺，因為認為戒菸是為了個人的健康，不是為了要得到獎品才戒菸。甚至有人覺得因為戒菸而得獎，反而是一種很虛榮的事：

「我覺得競賽不競賽這倒是跟我沒什麼關係，我只是要把香菸戒掉。你這個活動啊，什麼獎品的，對我來講沒什麼用。沒有很大意義，香菸戒掉，身體要好才最重要。」(1)

「那獎牌不用，不是很重要啦！那是個人的……個人的問題啦，跟這種虛榮心無關。」(3)

第五章 討論與建議

第一節 健康自覺的重要性

本研究在前測時的量性資料顯示，實驗社區和對照社區的居民，對於健康的自覺偏中上程度，表示大部分的人都認為自己蠻健康的。從深度訪談的質性資料分析發現，自始至終全程參加戒菸競賽的吸菸者，對健康的描述較侷限於生理方面。少數人會提到心理健康的面向，而社會健康的概念則很貧乏，僅有一兩人會用人際關係來形容。此現象係傳統上過於重視醫療的緣故，所以教導一般人對健康有較廣泛的認識，並且願意從多面向採取促進健康的行動是有必要的。

有健康自覺之後，經營自己的健康需要付出代價。當受訪者被問到應該如何做的時候，幾乎每個人皆能列舉許多不同的方法，包括正常生活作息、規律地從事運動與休閒、做好情緒管理、定期接受健康檢查等。但是，這些多停留在認知層面，很少有具體的行動付出，因為大部分的人態度仍偏向消極，表示有空才會做，並不刻意去安排。因此，要提昇民眾對健康的自覺，同時又願意積極採取健康促進行動，落實知行合一，應可藉由社區健康營造計畫來推動。本研究推出的介入活動，居民的參與度不算低，而且有人建議類似活動應予推廣，表示以社區為基礎之介入計畫有其存在的價值。

第二節 社區居民的吸菸行為

一、化解吸菸行為的符號意涵

本研究選取的兩個社區，居民吸菸的情況很接近，比率介於 16-18% 之間。從質性訪談的資料發現，吸菸者除了會賦予吸菸一些工具性的功能（消除緊張、卸除壓力、放鬆心情等）外，還會賦予吸菸一些符號性的意涵，如將吸菸與地位高尚、了不起、酷或帥、有品味等連在一起。所以，有些人提到第一次吸菸是自發性的，實際上卻是前述對吸菸賦予的符號意涵所引發的。另有人表示年齡到了，可以透過吸菸來表現自主權，也是一種符號意涵的展現。這些從質性訪談資料中很容易發現，是一種容易誘發青少年吸菸的迷思。如何化解對吸菸的錯誤解讀，需要有更多更深入的研究去分析。

二、重要他人對吸菸的影響不容忽視

本研究從量性資料的統計分析發現，「朋友有無吸菸」及「自覺周遭反菸者的多寡」是影響一個人吸不吸菸的重要因素。從質性訪談資料也發現，提到吸菸的原因及第一次吸菸的經驗時，「人際因素」扮演著重要的角色。有人認為，吸菸可以拉近人際關係，讓自己與大家打成一片，使得生意容易談成。也有人提到年輕的時候，周圍的人，尤其是家人或長輩都在吸菸，若自己不吸就會有不屬於他們或跟不上流行的感覺。這種從眾行為，事實上是團體壓力造成，因為這些人經常是自己社會網絡中很在乎的人。所以，一個人在建立社會網絡的過程中，如何慎選網絡成員，需要特殊的教導和學習。

三、運用媒體塑造拒菸力量

由於菸害防制法的執行，以及公共場所禁菸的普及化，拒吸二手菸已成為社會意識的主流。許多吸菸者已經不太敢肆無忌憚地抽菸了，主要是因為他們感受到周圍強烈的反菸氣氛。此一現象說明了，社會的群體意識和行動，可以帶出有效的拒菸力量，使得吸菸者必須控制自己的行為。所以，拒吸二手菸的呼籲若繼續加強，社會上的吸菸人口下降是可預期的。許多受訪者自陳其有關於菸害的資訊，幾乎都來自傳播媒體，所以要想營造一個不適合吸菸的社會環境，運用媒體應可發揮很大的拒菸力量。本研究另發現，兩個社區的居民會看信箱中傳單、有看報章雜誌習慣、及會看電視或第四台者不少，因此媒體是傳遞菸害資訊及塑造拒菸風氣的有效管道。

第三節 社區居民的戒菸行為

一、重要他人是引發戒菸動機的主力

從量性資料的統計分析發現，「自覺周遭反菸者比例」與「是否戒菸」有顯著的關聯性。換句話說，當一個人自覺周遭反對吸菸的人很多時，他去戒菸的可能性就會提高。質性資料的分析也發現，戒菸動機可以分為兩類，其中一類是自己主動想要改變；另一種是因為別人影響而改變。其中，受他人影響而戒菸的人較多，這些包括不想給小孩壞榜樣、受到家人或朋友的鼓舞，不想被已戒菸的朋友比下去等，均證實周遭重要他人具有相當大的影響力。未來在政策推廣上，可考慮如何強化此一力量。

吸菸者既然會因為周圍的人影響而吸菸，也會因為周圍的人影響而戒菸。本研究推出之戒菸競賽，曾要求報名參加者必須有至少一位家人或好友擔任「見證人」。事實上，就是希望在戒菸過程中有人同時扮演監督、支持、勸慰等多重角色，讓吸菸者更有信心和毅力堅持下去。質性資料顯示，有些重要他人會盡力

勸家人不要吸菸，但也有的卻抱持著無所謂的態度，關鍵在於此重要他人自己是否吸菸。若希望戒菸成功，關係愈親近的重要他人像配偶、男女朋友、老師長輩等，最好是自己不吸菸才能發揮影響力。

二、推廣有效且容易採行的戒菸方法

受訪者在質性訪談中提出很多戒菸方法，像是以自己的意志力戒菸、減少環境誘因、轉移注意力、或是以漸進式的方法減少吸菸量等。儘管吸菸或戒菸的動機常會受到他人的影響，在尋求戒菸的方法上，多數人仍以自己的方式去處理；很少有人會主動尋求他人的協助，如參加戒菸班或前往戒菸門診治療等；也沒有人提到運用尼古丁貼片、口香糖、或針灸等方法來戒菸。有鑑於此，應該積極研發有效且容易執行的戒菸方法，廣為推行，應可協助吸菸者成功地戒菸。大部分的受訪者表示，「自制力」是戒菸能否成功的重要關鍵。當吸菸者下定決心要戒菸時，應該將「完全戒除吸菸」當作努力的目標，而非用「只要減少吸菸量」為標準。設定目標是行為改變計畫的第一步，也是影響戒菸成不成功的重要因素。未來的戒菸介入計畫，應在此方面尋求策略上的突破。

三、遠離可能引發再度吸菸的誘因

許多受訪者表示，戒菸後會復發的原因，主要來自於無法抗拒環境的誘惑。例如，有人會因為他人敬菸、重要他人在吸菸、或暴露在二手菸下，而使戒菸成果動搖。有些人在心理上沒有準備好、對自己沒信心覺得不可能做到、受不了戒斷反應等，於是產生一種矛盾心態，明知道不能吸，但又因為忍受不住而吸，因而陷入兩難當中。要避免功虧一潰，唯有盡量遠離會引發菸癮的環境。若無法完全躲開引誘的環境時，除了靠意志力外，應熟練拒絕的技術。

第四節 社區居民對介入活動的回應

本研究發現，拒菸介入活動對於吸菸行為、戒菸行為、和社區參與等，並未呈現顯著的成效。社區意識在介入計畫執行後，兩個社區均呈現顯著提昇的現象。這個結果，一方面是由於計畫執行期間還不夠長；另一方面是因為實驗社區與對照社區，在地理上的距離不夠遠，以致於對照社區也有居民參加過香檳止步計畫的相關活動之故。雖然比例不高，但也是一種所謂的實驗污染現象，所以介入效果有被稀釋的可能性。

在質性訪談中，大部分的受訪者對於拒菸之介入活動，多數給予肯定。他們認為，有人持續打電話關心他們，強化他們的戒菸動機及耐力。他們希望這樣

的活動應該對外推廣，讓更多人有機會戒菸。另外，有人建議社區活動的評價指標應該具有彈性，不應單看有多少人戒菸成功而已。這些都是對活動很好的建議，值得作為以後規劃類似計畫的參考。

第六章 結論

第一節 量性研究結論

(一) 拒菸介入計畫執行前，實驗社區和對照社區的吸菸行為、戒菸行為、社區參與、和社區意識的情況，並找出與其顯著相關的變項。

1. 拒菸計畫執行前，實驗社區居民的吸菸行為、戒菸行為、社區參與、及社區意識，與對照社區沒有顯著不同。
2. 實驗社區居民的背景因素及認知行為因素，和對照社區沒有顯著不同。在環境因素中，「自覺周遭反菸者比例」及「看社區公佈欄」以對照社區較多，「看電視或第四台」則以實驗社區較多，其餘的環境因素，在實驗社區及對照社區並沒有顯著不同。
3. 可用來預測「是否吸菸」的變項包括性別（男性比女性高 4.8 倍）、嚼檳榔與否（有嚼者比沒嚼者高 21.9 倍）、朋友有無吸菸（有吸菸者比無吸菸者高 5.42 倍）、是否參加社區活動（有參加者比沒參加者高 2.25 倍）、和自覺周遭反菸者多寡（多者比少者低 0.36 倍）。
4. 所有因素中，只有「自覺周遭反菸者多寡」與「戒菸」有關，自覺周遭有較高比例的人反菸者會戒菸之可能性，比自覺較少比例反菸者高出 4.56 倍。至於菸癮程度，與是否戒菸並無統計上的顯著關聯性。
5. 與「是否參與社區活動」有關的因素，包括認知行為因素中的「有無運動」（有比沒有者高出 2.17 倍）、環境因素中的「有無看社區佈告欄」（會看比不會看者高出 2.62 倍）和「有無看信箱中傳單」（有看比沒看者高 2.98 倍），共三個變項可解釋。
6. 與「社區意識」有關的因素包括，「年齡」（年齡大比年齡小者得分高）、「有無看社區公佈欄」（有看比沒看者得分高）及「有無看信箱中傳單」（有看比沒看者得分高）三個重要變項。

(二) 拒菸介入計畫執行後對社區居民之影響

1. 在「吸菸行為」方面：不論是實驗社區或對照社區，在控制性別、有無工作、有無嚼檳榔、朋友有無吸菸、是否參加社區活動、及自覺週遭反菸者比例之影響後，介入前後並未有顯著差異。
2. 針對「戒菸行為」和「社區參與」兩個變項的檢定，得到與前述相同的

結果，即介入計畫的成效並未彰顯。

3. 就「社區意識」而言，控制「年齡」、「看社區公佈欄」、和「看信箱中傳單」的影響之後，介入前後達顯著差異，且解釋率高達90%。但對照社區居民在沒有直接參與本介入計畫的情況下，卻也出現社區意識顯著提高的現象。

(三) 社區居民參加拒菸介入活動的情形

1. 參加「香檳止步園遊會」的情形：實驗社區和對照社區分別有42.4%和21.3%的人，聽說過香檳止步園遊會。在這些知道者中，又分別有30.0%和16.1%的人，實際參加了園遊會的活動。
2. 參加「拒菸表揚大會」的情形：實驗社區居民有聽過者佔28.0%，比對照社區的5.9%顯著高許多。在這些聽說過的人當中，實驗社區有8.8%的人有參加該項活動，而對照社區則無人參加。

第二節 質性研究結論

(一) 參加戒菸競賽者的健康概念

7. 受訪者對於健康大致提出「生理」和「心理」量個面向的定義，從環境面描述健康者較少。
8. 受訪者認為獲得健康的方法歸納成四類：(1)作息規律(2)運動休閒(3)做好情緒管理(4)健康上的自我檢視。但對於追求健康應有的付出，受訪者多抱持較為隨意的態度。
9. 受訪者獲得健康資訊的管道大部分是從電視、報章雜誌、海報單張等媒體得來的。

(二) 參加戒菸競賽者的吸菸經驗

1. 受訪者對於吸菸有正負兩方面的看法。正面認為可以增加外在形象，變酷、變帥等，還可以穩定情緒；負面認為會影響外表，有菸味、變醜等，也會影響生理，鼻塞、黃痰等；還會影響社會面，造成火災等。
2. 受訪者認為目前拒吸二手菸變成社會主流，對他們造成更大的社會壓力。
3. 受訪者對於吸菸有一些刻板印象，對於性別，認為男性可以吸，女性不能吸；對於年齡，認為年輕時可以吸，年紀大就不要吸了。
4. 第一次吸菸原因分成兩大類。一是自發性，包括心情不好、無聊、好玩、

耍酷、表現自主權等；二是非自發性，以維持人際關係為主要考量，所以會因為有人敬菸或是想跟別人一樣而吸菸。

5. 吸菸上癮變成習慣後，在許多情況下均會想吸菸，吸菸一種習慣性的動作，手上一定要有根菸才行。
6. 受訪者遇到強烈反對吸菸的場合或氣氛時，會抑制自己不吸菸，或是換到別的地方去吸菸。

(三) 參加戒菸競賽者的戒菸經驗

1. 戒菸動機可分兩類。一是主動型，因為吸菸引起身體上的不舒服，想尋求改變而戒菸；二是外在誘發型，因為接受重要他人的意見而想戒菸。
2. 戒菸採用的方法有很多種，最常被提到的是「靠自己的意志力」。
3. 戒菸失敗的原因可歸為兩大類。一是環境因素，周圍有人吸菸，暴露在有菸的環境下，所以戒菸失敗；另一類是個人因素，包括犯菸癮、心理尚未建設好、覺得自己不可能做到等。
4. 有關菸害資訊的來源，除了報章雜誌外，還包括醫生的告知。

(四) 參加戒菸競賽者對此次活動的評估

1. 參賽原因包括本身想戒、他人鼓勵、遇上園遊會、人情因素等。
2. 參賽後的表現有兩種。很努力的將吸菸習慣戒除，及雖未成功但減量。
3. 未能出席競賽期間聚會的原因主要是時間無法配合，及認為自己沒有成功，所以不好意思出席。
4. 對於活動的評價以正面的較多，負面的較少。正面評價包括認為活動給人關心及溫暖的感受，對主辦人員的努力表示讚賞，並覺得此類活動應在其他地區繼續推廣。負面的評價是認為除安排菸友聚會外，應提供實質幫助，像是戒菸貼片等。

參 考 文 獻

1. The World Bank. Curbing the Epidemic: Governments and the Economics of Tobacco Control. Washington, D.C.: The World Bank, 1999.
2. Peto R, Lopez A, Boreham J, Thun M, Heath CJ. Mortality from smoking in developed countries, 1950-2000: indirect estimates from national vital statistics. Oxford: Oxford University Press, 1994.
3. Centers for Disease Control. Smoking attributable mortality and years of potential life lost, United States, 1988. MMWR 1991;40:62-71.
4. Garfinkel L. Trends in cigarette smoking in the United States. Preventive Medicine 1997;26:447-50.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Smoking prevalence among US adults. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, 1996.
6. 李蘭, 潘伶燕, 晏涵文, 李隆安. 台灣地區成年人之吸菸現況: 盛行率及危險因子. 中華衛誌 1994;13:371-80.
7. 李蘭, 潘伶燕. 民國八十八年台灣地區成人及青少年吸菸盛行率及吸菸行為調查. 台北市: 行政院衛生署委託研究計畫, 1999.
8. 黃松元, 余玉眉, 江永盛. 台灣地區青少年吸菸行為調查研究報告. 台北市: 行政院衛生署保健處, 1991.
9. US Department of Health and Human Service. The Health Benefit of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General. Washington, DC: US Department of Health and Human Service, 1990.
10. Velicer WF, Fava JL, Prochaska JO, Abrams DB, Emmons KM, Pierce JP. Distribution of smokers by stage in three representative samples. Preventive Medicine 1995;24:401-411.
11. Lichtenstein E, Glasgow RE. Smoking cessation: what we have learned over the past decade? Journal of Consulting and Clinical Psychology 1992;60:518-27.
12. 臺灣省菸酒公賣局. 台灣地區菸酒市場調查總報告: 民國八十五年(第二十三次). 台北市: 台灣省菸酒公賣局, 1996.
13. Curry SJ, McBride CM. Relapse prevention for smoking cessation: review and evaluation of concepts and interventions. Annual Review of Public Health 1994;15:345-366.

14. The COMMIT Research Group. Community Intervention Trial for Smoking Cessation(COMMIT): I. Cohort results from a four-year community intervention. *American Journal of Public Health* 1995;85:183-92.
15. The COMMIT Research Group. Community Intervention Trial for Smoking(COMMIT): II. Changes in adult cigarette smoking prevalence. *American Journal of Public Health* 1995;85:193-200.
16. Ureda JR. Community intervention: creating opportunities and support for cancer control behaviors. [Review]. *Cancer* 1993;72:1125-31.
17. Gyarfás I. Review of community intervention studies on cardiovascular risk factors. *Clinical & Experimental Hypertension - Part A, Theory & Practice* 1992;14:223-37.
18. Rubin HJ, Rubin I. *Community Organization & Development*: Merrill Publishing Company, 1986.
19. World Health Organization. *The Ottawa Charter for health promotion*. *Health Promotion International* 1986;1:iii-v.
20. Farquhar JW. The community-based model of life style intervention trials. *American Journal of Epidemiology* 1978;108.
21. Syme LS, Alcala R. Control of cigarette smoking from a social perspective. *Annual Review of Public Health* 1982;3:179-99.
22. Green LW. The theory of participation: a qualitative analysis of its expression in national and international health policies. *Advances in Health Education and Promotion* 1986;1:211-36.
23. Green LW, Richard L, Potvin L. Ecological foundations of health promotion. *American Journal of Health Promotion* 1996;10:270-81.
24. Mikler M, *Community organizing and community building for health*. 1997;96-7.

附 錄

國立台灣大學衛生政策與管理研究所

台北市仁愛路一段一號15樓1522室 電話：02-23970800 轉 8361

里長您好：

感謝您在百忙中抽空閱讀這份文件。我們是由台大衛生政策與管理研究所及世新大學新聞系的老師、學生和助理所組成的「健康推動小組」。素仰您為里民熱忱服務多年，我們想在貴里倡導「健康的社區」運動，特此邀請您一同加入。

認同一個新的社區共同體，培養新的社區公民意識，是現今社會追求全民健康的新策略，「里」正是實現此一理念的最佳場所，而「里長」您就是成功與否的主要關鍵。

近年來，各地已紛紛推動社區發展工作。然在眾多議題中，最基本也常被忽略的是「健康」議題。二十一世紀對健康的觀念，不再只是強調個人盡其自我照顧的責任而已；更重要的是社區全體居民願意為打造一個共同擁有的健康社區而努力。

已有成千上萬的研究報告證實，吸菸是造成許多慢性病，尤其是心臟血管疾病和癌症的殺手，所以「拒菸」和「戒菸」，是成為健康大國的必要工作。藉由社區的力量，維護兒童和青少年不吸菸的好習慣；同時幫助有吸菸的人成功地戒除吸菸習慣，是您為貴里打造「無菸社區」的好時機。

我們期盼您的一份熱誠，想為貴里居民的健康盡一份心力，我們願意提供一些技術及策略上的協助，讓您在瞭解居民的吸菸狀況及需求後，進而設計出適合貴里推動的拒菸和戒菸的計畫。

這是一個機會！您只需要填妥下表，於11月10日（星期三）之前，傳真至 23917780，我們會立即與您聯絡，進一步詳談合作的事宜。 敬祝

萬事如意

李 蘭（台大教授）

蔡鶯鶯（世新教授）

敬邀 88,11,3

回 函

TO：吳文琪小姐 (FAX：23917788)

文山區 _____ 里

里長姓名 _____

想進一步瞭解計畫和內容 暫時無法參與



方便連絡您的時間是： _____

聯絡電話：〈辦公室〉 _____ ；〈大哥大〉 _____

其他意見： _____

各里綜合檔案

里別	里長姓名	里辦公處地址	電話	里數	鄰數	戶數	男性人口數	女性人口數	合計	社區發展協會名稱	理事長	會址	電話	傳真		
1	景行里	張水柳	景美街113號一樓	29313361	29313363	1	24	1972	2806	2797	5603	景行社區發展協會	王義典	景文街97號	29326265	29301893
2	景東里	許培園	景華街86號	29348060		1	26	2487	3482	3651	7133					
3	景美里	李種濟	育英街17巷7之3號一樓	29321668		1	17	1579	2242	2315	4557					
4	景慶里	陳振明	漢口街23巷2號	29313109		1	26	2203	3424	3413	6837	景慶社區發展協會	黃達廣	萬慶街106號2樓	29353616	29355896
5	景仁里	張振東	羅斯福路6段106之3樓之3	86636958	29315737	1	15	1735	2620	2618	5238					
6	景華里	黃輔仁	景華街22巷16號	29319968	29349967	1	26	2005	3035	3253	6288					
7	萬有里	蘇德財	景明街9號1樓	29336337	29318659	1	21	1719	2683	2676	5359					
8	萬祥里	張紅木	羅斯福路五段255號	29330009	29313777	1	21	1678	2493	2519	5012					
9	萬隆里	陳阿義	羅斯福路五段218巷15號1樓	29398492		1	27	2363	3415	3543	6958	萬隆社區發展協會	周艾菁	景福街44號3樓	29314547	
10	萬年里	賴賢松	汀洲路四段105巷十九弄二號	29343217	29306834	1	20	1996	2752	2835	5587	萬年社區發展協會	賴賢松	汀洲路4段105巷19弄2號	29343217	29306834
11	萬和里	吳祚榮	溪洲街12號5樓之10	29310147		1	14	1271	2115	1875	3990	萬和社區發展協會	賴孔勝	溪洲街107巷15號	29350313	29358130
12	萬盛里	徐福進	羅斯福路五段127號7樓	29343389		1	26	1814	2470	2468	4938	萬盛社區發展協會	徐銀樹	羅斯福路5段127號4樓	23945511	
13	興豐里	許培添	興隆路二段77號2樓	29315856		1	39	3177	4224	4221	8445	興豐社區發展協會	余春生	興隆路1段229巷14弄1-1號	29324127	
14	興光里	高壽男	興隆路三段129號	22390227		1	23	1824	2717	2834	5551					
15	興家里	楊子君	興隆路三段207巷12弄15號	22300438		1	24	2007	3065	3186	6251	興家社區發展協會	李光程	興隆路3段207巷16弄19號5樓	22309824	22391507
16	興得里	高逸松	興隆路三段304巷3號	22305009		1	31	2297	3516	3316	6832					
17	興業里	洪長榮	興隆路二段154巷5號1樓	29345009		1	23	1979	2810	2883	5693					
18	興安里	許茂仁	興隆路二段76號	29343131		1	30	2208	3081	3232	6313					
19	興福里	許新榮	興隆路二段20號	29314346		1	24	2102	3395	3498	6893					
20	興旺里	楊國柱	福興路4巷15弄27號2樓	29321219		1	26	2269	3223	3314	6537	興旺社區發展協會	楊國柱	福興路4巷15弄27號2F	86637249	29331418
21	興泰里	王麗嘉	辛亥路四段214號	29348006		1	12	1424	2008	1961	3969	興泰社區發展協會	王麗嘉	辛亥路4段214號1樓	29315850	29348006
22	興昌里	童廷傑	興德路64巷3號	29319413	29341493	1	22	2156	2994	3070	6064					
23	試院里	林進興	木柵路一段58巷17號	22362118		1	36	2304	3306	3355	6661	試院社區發展協會	林進興	木柵路一段16號3F	22362788	
24	華興里	林坤池	試院路142號	22365650		1	43	2379	3694	3615	7309					
25	明義里	高德四	木柵路二段54巷4號2樓	29360726	29373444	1	21	1794	2603	2435	5038	明義社區發展協會	高德四	木柵路2段54巷4號2樓	29360726	29373444
26	明興里	林俊榮	秀明路一段19巷5弄10號2樓	29390890	29397582	1	37	2659	3699	3677	7376	明興社區發展協會	傅桂梅	木柵路2段109巷69號	29361457	
27	木柵里	高銘傳	保儀路26巷1號3樓之4	29396086		1	41	2608	4042	3970	8012	木柵社區發展協會	張裕泰	木柵路3段175號	29362198	29369369
28	木新里	鄭瑞麟	開元街1號	29391534		1	40	2979	4641	4739	9380					
29	順興里	林信男	興隆路四段165巷46號2樓	29395539		1	36	3739	5536	5387	10923	順興社區發展協會	戴國勳	木新路2段246號2樓	29382488	27116125
30	樟林里	陳美里	辛亥路七段五十號四樓	22360180	29363539	1	48	2928	4536	4639	9175	樟林社區發展協會	劉翰平	光輝路89號3樓	29373610	29363610
31	樟新里	高辰雄	木新路三段232巷14號	29365500		1	60	3890	6054	6253	12307	樟新社區發展協會	陳漢清	木新路3段345號3樓	29363342	
32	樟腳里	高銘枝	木新路三段179號	29363322	29363558	1	42	3259	5243	5374	10617	樟腳社區發展協會	高銘枝	木新路3段179號	29363322	29373119
33	萬芳里	郭漢琛	萬芳路56號	22302131		1	67	4455	6544	6526	13070	萬芳社區發展協會	郭漢琛	萬芳路48號	22306669	22302131
34	博嘉里	許演佳	木柵路四段159巷102號	22301003	22303589	1	16	1377	2135	2085	4220	博嘉社區發展協會	許演佳	木柵路4段84號	22303589	22390239
35	萬興里	謝啟峰	指南路二段25號	29391731	29397206	1	44	3280	4843	4814	9657					
36	指南里	張一郎	指南路三段33巷34號2樓	29393946	29396226	1	18	1001	1544	1354	2898	指南社區發展協會	高碧清	指南路三段24巷1弄5號5F	29381490	
37	老東里	高進來	老東街26巷1號	29381885	29362215	1	9	263	493	441	934					

藍色表示：社區發展協會理事長的名字與里長相同
ps三個條件如下：

1.里的人數超過6000人

紅色表示：此里之人數超過6000人

2.有社區發展協會

紫色表示：符合三個條件的里

3.社區發展協會理事長與里長為同一人

When We Are Together

乎咱作伙來打拼



讓我們來好好認識一下！

☞ 讓我們歡迎師生群出場：

	姓名	職稱
老師一號	李 蘭	台大衛生政策與管理研究所教授
老師二號	蔡鶯鶯	世新大學新聞系教授
學生一號	潘伶燕	國家衛生研究院助理
學生二號	吳文琪	李蘭老師的研究助理

噢！怎麼都是女寶寶？特別喔！

☞ 登登登登！歡迎特別來賓出場：

	姓名	職稱
理事長	王義典	景行社區發展協會理事長
總幹事	謝明倫	景行社區發展協會總幹事
理監事一號	劉金安	景行社區發展協會理監事
理監事二號	黃讚坤	景行社區發展協會理監事
理監事三號	林文雄	景行社區發展協會常務監事
理監事三號	劉永裕	景行社區發展協會幹事

丫哈！歡迎歡迎！



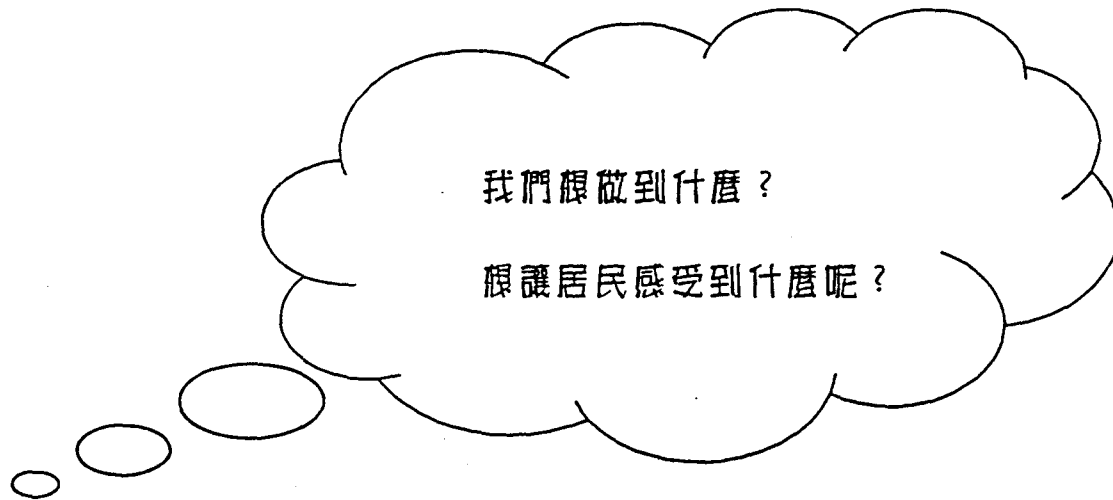
讓我們來談一談，平常參加的社區活動吧！

以前的社區活動都在做些什麼呢？

大部分都是誰來參加？

說正格的，到底好不好玩呀？

★ 一起想想我們「香檳」計畫的目標吧！



YA! 好棒好棒！真興奮！相信這個計畫一定會很有趣！

我們期待下次的見面喔！



時間：



地點：

台北市景行社區健康推動計畫

計畫緣起：

一個健康的社區，是所有居民共同的心願。讓居民能居住在一個安全、乾淨、又注重健康的環境中，是大家努力的目標。自從世界衛生組織開始推動健康城市之後，這個健康促進的運動，就開始在世界蔓延開來。

大家不吸菸，可以營造一個健康的生活環境。社區推展健康的理念，從創造無菸的環境做起，是世界衛生組織在二十一世紀將推動援助的重點工作。一個注重健康的社區，是一個跟得上國際腳步的社區，更是一個「以民為主」的社區。讓我們一起搭上這班國際列車，共同促進社區居民的健康。

吸菸小常識：

1. 每年約有三百五十萬人的死亡與「吸菸」有關，而目前活著的人之中，將有五億人會因為「菸」而死亡。
2. 吸菸除了會有使人呼吸急促、心跳增快、氣喘加重，及生育力降低的後果外，還和罹患心臟病、肺癌、慢性支氣管炎、肺氣腫...等疾病有密切的關係。
3. 「菸」不但對吸菸的人造成傷害，「二手菸」更會危害其周圍人之健康。
4. 吸菸被認為是最可以在事前加以預防的行為。在美國，透過戒菸課程與不鼓勵在公共場所吸菸，成功地將吸菸率由 1965 年的 42% 降至 1994 年的 26%。
5. 吸菸的人只要把菸給戒了，就可以使自己降低罹患與菸有關之疾病的機會。

計畫目標：

1. 鼓勵社區民衆重視健康問題。
2. 瞭解社區民衆的吸菸情形。
3. 完成拒菸活動的設計與推展。
4. 幫助吸菸的人快樂地戒菸。
5. 建立一個無菸的社區。

計畫流程：

預定時程

1月初



3月底

看看社區有吸菸問題嗎？

- ◆ 我們協會裡有多少人在吸菸？
- ◆ 我們社區裡，有多少人在吸菸？
- ◆ 有吸菸的人，有想要戒菸嗎？
- ◆ 社區裡有哪些地方在賣菸？
- ◆ 這些賣菸的商家有把菸賣給未滿十八歲的人嗎？
- ◆ 社區裡有哪些餐飲店有設「吸菸區」，卻沒有完全隔離呢？

哪裡可以取得需要的支援呢？

- ◆ 我們可以用什麼方法戒菸成功呢？
- ◆ 有哪些人戒菸成功而且樂意和別人分享自己的經驗呢？
- ◆ 有哪些公司、團體、商家及個人願意提供經費及人員的幫忙？
- ◆ 有哪些機構及專家可以提供戒菸的諮詢和指導呢？
- ◆ 有哪些社區有成功的經驗，值得我們觀摩學習呢？
- ◆ 我們如何招募義工呢？
- ◆ 我們如何訓練義工呢？
- ◆ 用什麼方法（調查）可以由社區找出有吸菸的人呢？

甩甩頭，想想看！動動手，做作看！

- ◆ 有什麼標誌或裝備可以代表我們的社區呢？用什麼方法可以讓我們有默契，而且合作無間呢？
- ◆ 有什麼方法可以鼓勵社區裡吸菸的人樂意走出來呢？
- ◆ 有什麼活動可以幫助社區裡有吸菸的人戒菸呢？
- ◆ 有什麼活動可以鼓勵社區裡沒有吸菸的人樂意共同營造戒菸的環境呢？
- ◆ 我們可以發展什麼媒體來宣揚戒菸的理念和方法呢？

8月底

9月初



11月底

結果怎麼樣呢？大家來評量看看！

- ◆ 社區民眾參與活動的情況踴躍嗎？
- ◆ 社區民眾對我們的表現覺得如何？
- ◆ 我們喜歡自己的表現嗎？
- ◆ 我們有沒有讓居民開始注重健康呢？
- ◆ 社區內比較少人吸菸了嗎？
- ◆ 有多少人開始戒菸或已經戒菸成功了？
- ◆ 有多少商家完全不賣菸給未滿十八歲的人呢？
- ◆ 有哪些餐飲店不設「吸菸區」了呢？
- ◆ 我們可以用什麼方法來嘉獎戒菸成功的人？我們用什麼方法鼓勵自己和義工呢？
- ◆ 社區還有哪些健康方面的問題需要改善呢？
- ◆ 我們有可能和別的社區合作嗎？

做完前面這些事之後...

最重要的是：

給自己、協會委員、和社區民眾鼓勵喔！



PS. 想想看, 還有哪些健康的問題需要我們去改善呢?

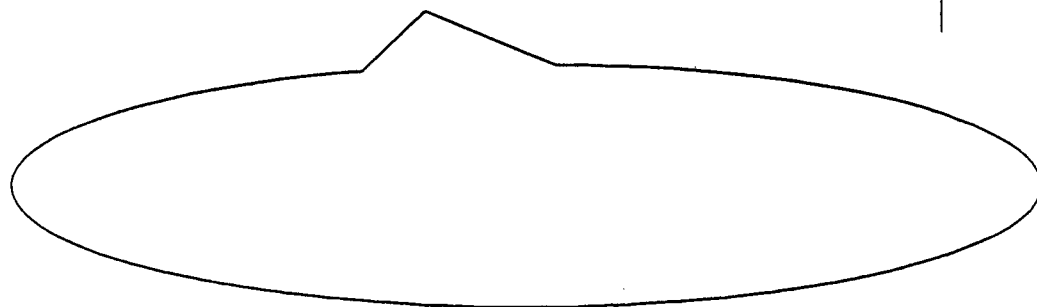
今天是 12 月 22 日

我是 _____

今天我們要



- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. 讓我們相互之間有更多的認識和瞭解... | 10 分鐘 |
| 2. 老師說說今天聚會的目的及進行的方式。 | 5 分鐘 |
| 3. 選選看，有哪些項目是我們需要學習的呢？ | 5 分鐘 |
| 4. 一同決定成長活動的項目和內容吧！ | 15 分鐘 |
| 5. 可以利用什麼地方來辦呢？ | 5 分鐘 |
| 6. 時間要如何安排呢？ | 5 分鐘 |
| 7. 可以找哪些人來參加呢？ | 5 分鐘 |
| 8. 別忘了下次的見面... | 5 分鐘 |
| ⌚ 時間：_____月_____日_____時 | |
| 📍 地點：_____ | |
| 9. 下次我們要做的事有... | 10 分鐘 |



好的開始是成功的基石！讓我們大家一同來打拼！

我們需要學習什麼？

當景行社區發展協會預備在未來一年，推出一系列對協會會員和社區居民健康有益的活動時，需要先成立一個核心團體來策劃並執行。在這個團體成立以後，開始正式規劃活動之前，成員們需要充實哪些知識和能力呢？下面所提到的這些事情，您覺得需要納入「成長活動」中，作為學習項目的，請勾選出來。

可列入成長活動的學習項目	需要	不需要
1.在核心團體的成員確定之後，大家第一次聚會時，需要相互介紹做較深入的認識嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.在第一次聚會時，需要請每個人寫下自己的名字和電話，做一份通訊錄給大家嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.需要學習如何開會嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.需要對我們的景行社區做深入的瞭解嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.需要瞭解核心團體未來的工作目標和方向嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.需要知道社區內有哪些人或單位能夠支援（人力、物力或財力）我們的工作嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.需要讓每個人知道自己的優缺點，以及能為協會或社區做什麼嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

可列入成長活動的學習項目

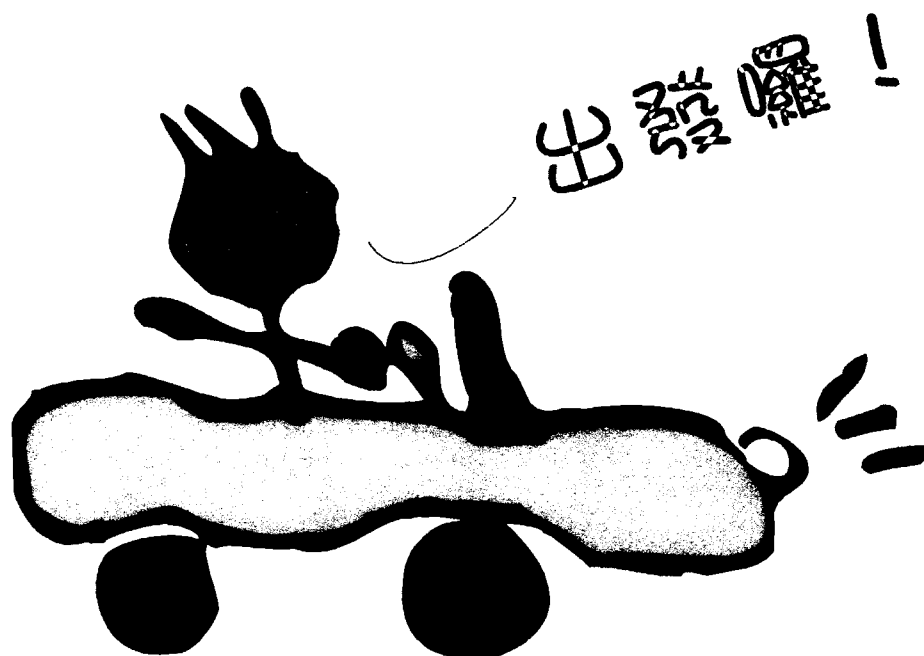
需要 不需要

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 8. 需要知道如何去發掘社區中具有各種不同專長的人嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 需要為核心團體取一個響亮的名字嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 需要為核心團體或社區發展協會設計一個標誌和服裝嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 需要學習如何在社區中找出需要改善的健康問題嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 需要學習如何去深入分析健康問題嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 需要學習和別人溝通的方法（如何和陌生人談話；如何表達自己的意見等）嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 需要舉辦一個像結業式的活動，給認真參加和努力學習的人一個獎勵嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

15. 除了上面提到的項目之外，您建議可以考慮加入的主題有：

興行社區香檳研

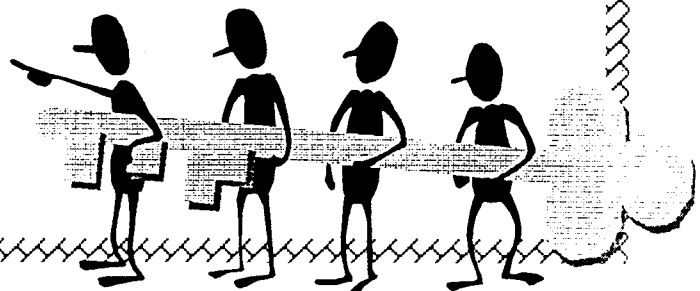
成長團體



目

錄

1.景行社區核心團體成長活動時間表	1
2.活動一：認識你真好	2
3.活動二：話（畫）透透	14
4.活動三：社區的夢中情人	25
5.活動四：香檳尋奇	33
6.活動五：好東西與好朋友分享	38
7.活動六：老師開講	44
8.就在今夜	51



景行社區核心團體 成長活動時間表

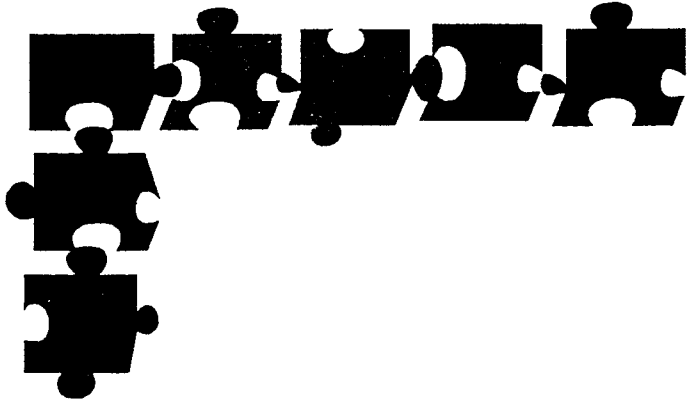
團體目的：增強核心團體成員的信心和能力，並促進大家彼此的聯結和對團體的向心力。

參加人員：景行社區發展協會理監事及社區領導人。

活動時間：星期五下午 1:00-3:00

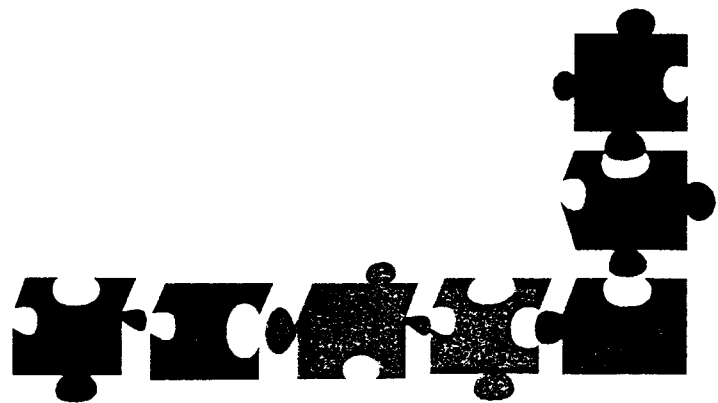
活動地點：代天宮（景興路旁，漢神百貨對面）

次數	日期	主題	目標
1	1月14日	認識你真好	◆ 彼此認識 ◆ 學習領導的能力
2	2月18日	話(畫)透透	◆ 學習與人溝通的技巧 ◆ 認識自己的社區
3	2月25日	社區的 夢中情人	◆ 決定團體的目標 ◆ 增加成員的向心力 ◆ 開發成員的創造力
4	3月3日	香檳尋奇	◆ 健康問題大家談 ◆ 找出菸(檳榔)的問題
5	3月10日	好東西與 好朋友分享	◆ 瞭解菸(檳榔)的危害 ◆ 探討社區禁菸(檳榔)狀況 ◆ 用腦力激盪法提出防制策略
6	3月17日	老師開講	◆ 社區營造的意義及做法 ◆ 社區營造的組織及分工
7	3月31日	就在今夜	◆ 回顧來時路 ◆ 為努力喝采 ◆ 展望未來



活動一

認識你真好



認識你真好

活動流程表

(民國 89 年 1 月 14 日下午 1:00~3:00)

時間	活動名稱	活動內容	負責人	道具
10分鐘	初相見	簽到並領取名牌及資料夾	輔導員	▲名牌 ▲資料夾
10分鐘	填一填	每人填寫一份調查表。	輔導員	▲調查表 ▲筆
10分鐘	分組囉	1.致歡迎詞 2.發給每人一張撲克牌。 3.請拿到同樣花色的人聚集成一組。	理事長	▲撲克牌
30分鐘	談你談我	每人先填寫小檔案，然後在輔導員引導下，按照每人手上撲克牌數字的大小，依序介紹自己並分享經驗。	輔導員	▲小檔案 ▲星座介紹表
15分鐘	社會網絡	1.每人先在小紙片上寫下自己在社區或協會中較熟的五人，形成自己的社會網絡圖。 2.將成員書寫的小紙片，以成員為核心，連結起來，貼在大的海報紙上，變成一個大的社會網絡圖。	輔導員	▲小紙片 ▲大的海報紙
30分鐘	討論時間	1.主題：如何開會？ 2.選出小組長 3.由小組長帶領，討論小組規範 4.組員留下自己的通訊資料	輔導員	▲「如何開會」講義 ▲空白表格 ▲「小組約定」講義
10分鐘	活動預告	1.解釋出席卡的運用。 2.預告下次的活動 3.說明「超級任務」	理事長	▲時間表 ▲名牌 ▲「超級任務」講義

我想告訴你一些 關於我的事...

我 是 (1) 男性 (2) 女性，今年_____歲，
畢業於 (1) 國小 (2) 國中 (3) 高中或高職
 (4) 大專以上，
現在從事_____。

我 (1) 從來沒抽過菸。
 (2) 曾經抽過菸，但是現在已經戒_____年了！
 (3) 現在有抽菸，共抽_____年了，
目前一天大概要抽_____根。

我目前 沒有考慮要戒菸
 有想過要在未來的半年內戒菸
 有打算在未來的一個月內戒菸

我 (1) 從來沒嚼過檳榔。
 (2) 曾經嚼過檳榔，但是現在已經戒_____年了。
 (3) 現在有嚼檳榔，共嚼_____年了，
目前一天大概要嚼_____顆。

我目前 沒有考慮要改掉嚼檳榔的習慣
 有想過要在未來的半年改掉嚼檳榔的習慣
 有打算在未來的一個月內改掉嚼檳榔的習慣

對下面的說法...

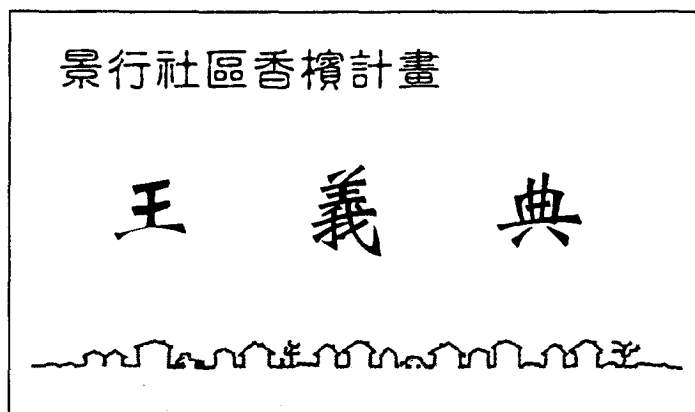
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1.我對景行社區的環境感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得景行社區是一個很有發展的社區-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我會關心社區內的變化及發生的事情-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我會鼓勵家人或鄰居參加社區活動-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我認為社區的事就是我的事-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我覺得我會長期住在景行社區-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我不在家時會請鄰居代為照料-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我會主動和鄰居打招呼-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我對下面這些情況...

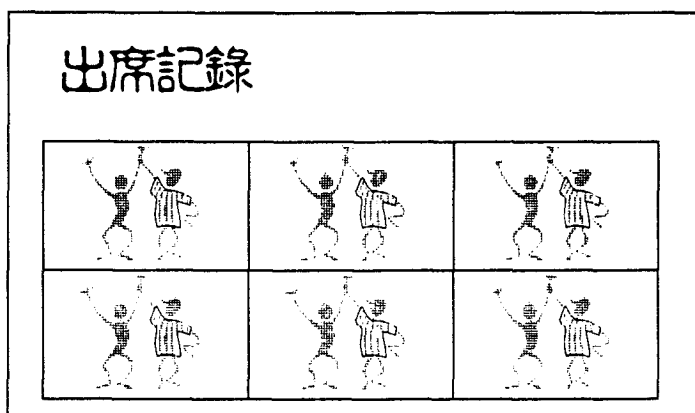
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	不 曾	很 少	有 時	經 常	每 次
1.我會參加社區發展協會舉辦的活動-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我會參加社區發展協會召開的會議-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我在會議中會表達自己的意見-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我會參加社區裡的早覺會或其他團體-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我會參加里辦公室舉辦的活動-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

謝謝您的填答，祝您新年愉快！

成員名牌範例



[正面]



[反面]

小檔案

_____ 的小檔案

大家都叫我 _____

我服務於 _____

我最喜歡的是： _____

我最討厭的是： _____

我最愛吃的是： _____

我的星座是 _____

我的血型是 _____

我的生肖是 _____

星 座 介 紹

魔羯座 [12月23日-1月22日]：認真，勤勉，用功，有耐心，善於辨認是非，下定目標即全力以赴，自信心強，不喜歡照他人的意思行事，我行我素。

水瓶座 [1月21日-2月19日]：頭腦清晰，有人緣，但卻是我行我素的理想主義者，具親和力，創造力以及獨立心，意志力強頭腦靈活，善於發揮才華，觀察仔細。

雙魚座 [2月20日-3月20日]：為人溫和，氣質非凡，體貼，有創造力，多愁善感且太過保護自己，記憶力及直感力皆強，雖然常笑臉迎人，但並非出自本性。

牡羊座 [3月21日-4月20日]：是誠實而有勇氣的領導者，但缺乏女性美，愛好自由，扶弱濟傾，肯擔當，有勇氣，為人豪爽且值得信賴，但做事易厭倦，且脾氣暴躁。

金牛座 [4月21日-5月21日]：勤奮，溫柔，但卻膽小，親切，善良且羅曼蒂克，性格中具有牛的穩重和鎮定，做事較富深思，善於交際。

雙子座 [5月22日-6月21日]：豐富的知識，靈活有聲望，但卻沒有恆心及定力，觀察力強，好奇心也強，求知慾旺，才華洋溢，有魅力，對於不知道的事一定設法了解。

巨蟹座 [6月22日-7月23日]：多愁善感，對家人善於照顧，但卻易受人影響，溫柔，善良，穩重，不喜歡與人爭執，所在之處能予人快樂的感覺，喜歡在夢境中生活。

獅子座 [7月24日-8月23日]：衝動富正義感，但卻脾氣暴躁，光明，熱忱，純潔，創造力強，胸襟開闊，溫柔且充滿勇氣，為人爽朗，富正義感，有衝勁。

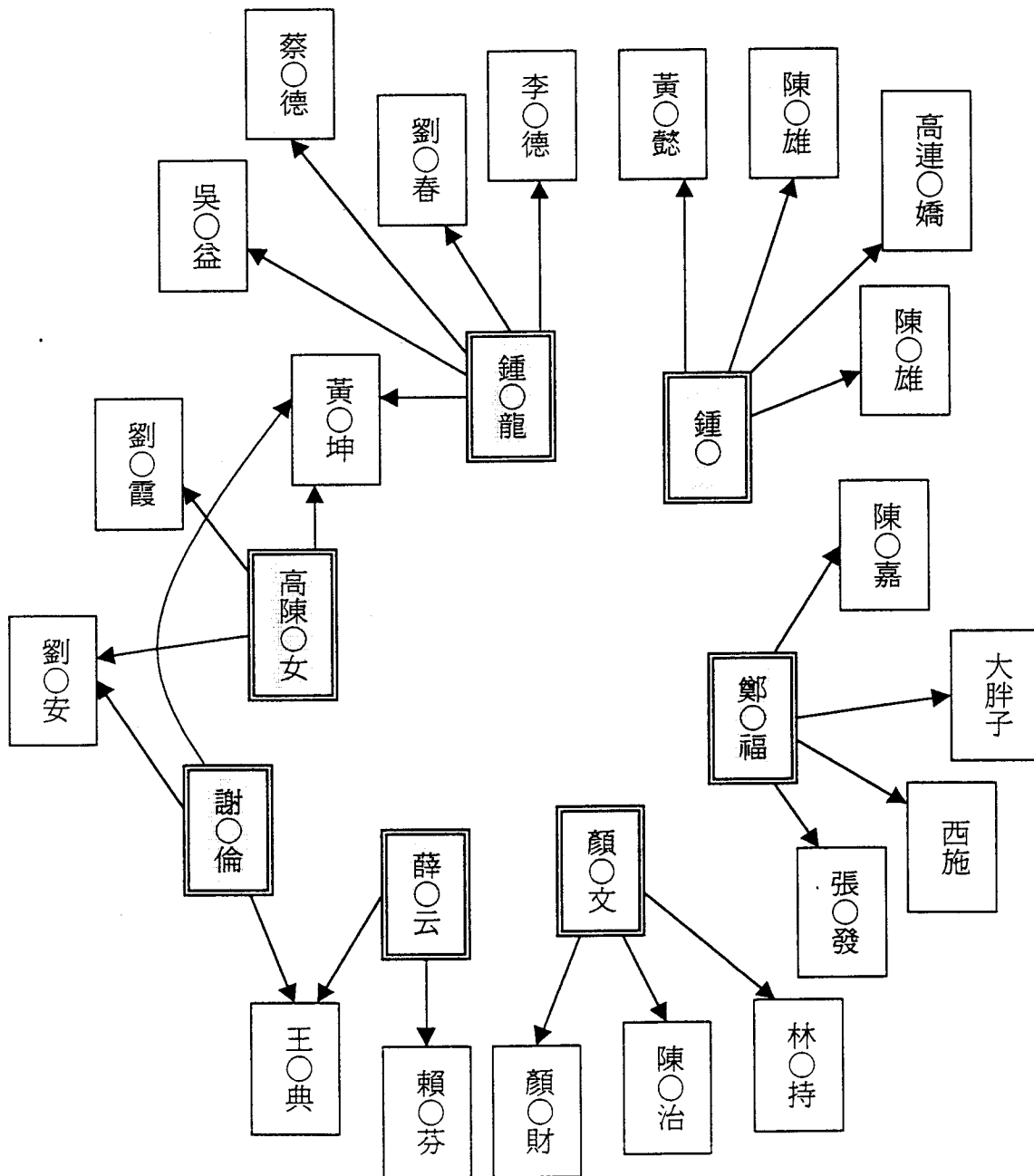
處女座 [8月24日-9月23日]：求知慾強，好奇心強，追求完美且厭惡不正當的事物，注意小節，但略有點神經質。

天秤座 [9月24日-10月23日]：樂天，善於交際，愛表現自己，溫柔，體貼，親切，和平，感情激烈的羅曼蒂克者，善於判斷善惡，並且有敏銳的審美觀。

天蠍座 [10月24日-11月22日]：熱情，有耐性，不善於交際，冷靜，仔細，善於觀察人心，平時個性溫和但如遇挑戰，則全力以赴，直到把敵人打敗為止

射手座 [11月23日-12月22日]：爽朗，活潑，樂天，爽朗，胸襟開闊，富正義感，頭腦清晰但缺乏是非判斷的能力。

社會網絡圖範例



開會

唉呀，小意思...

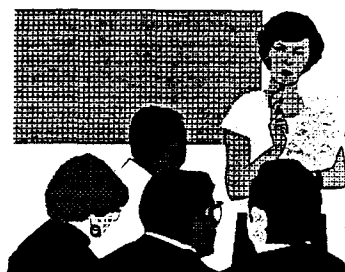
◆ 如何成為一級棒的主持人？

1. 依據議程進行討論
2. 引導與會人員參加討論
3. 控制時間
4. 解決衝突
5. 做結論



◆ 如何成為最受歡迎的與會者？

1. 確定開會的時間地點
2. 若有需要應做好事前的準備
3. 準時出席會議
4. 專心聽別人發言
5. 把握時間表達自己的想法和意見
6. 能和別人共同討論
7. 記錄重要的事項



我們的約定...

我們小組的每個人，
願意遵守以下約定：

1. 每次聚會都準時
2. 盡量每次都來
3. 踴躍發言
4. 每人均應負責製造氣氛
5. 發開會通知
6. 核心幹部應舉行會前會



註：以上係根據成員討論結果歸納而成。

香檳計畫

超級任務 1

超級訪一訪！！

哈哈，超級任務來了，但是，每週要出任務的阿亮打歌去了，所以就要交給你囉，你一定會不負厚望將它完成吧，記得唷~~

內容：

◆ 找社區中的兩個不曾去過或和老闆不熟悉的店家，進行以下任務：

- 1.和老闆聊天，留意對談時的氣氛和技巧
- 2.問出店中兩項招牌商品(或賣的最讚的東西)
- 3.瞭解這家店是那時候開始經營的
- 4.拿到店家的名片(若沒有，抄下店址和電話)

凡走過必留下痕跡！！！！

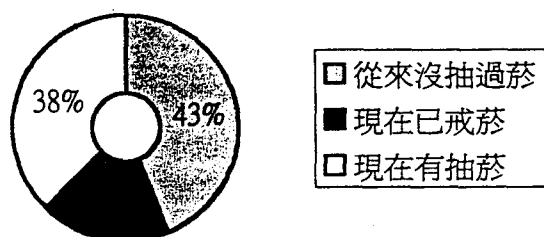


就那麼簡單，才兩家，比找十多年不見的老師朋友容易吧！你一定可以完成的啦，2/18 我們等你跟大家分享出任務的趣事唷。

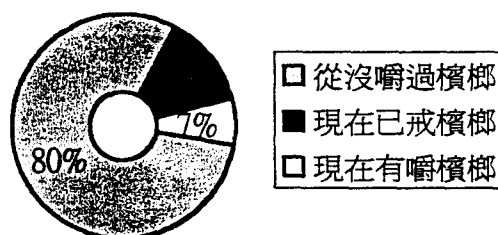
看看我們現在的情況吧！

(共 17 人回答)

(一) 抽菸狀況



(二) 嚼檳榔狀況



(三) 社區意識

	(1) 非常 不同意	(2) 不同 意	(3) 普 通	(4) 同 意	(5) 非常 同意	平 均 得 分 (1-5)
1.我對景行社區的環境感到滿意-----	0	0	12	3	2	3.4
2.我覺得景行社區是一個很有發展的社區--	0	0	1	7	9	4.5
3.我會關心社區內的變化及發生的事情----	0	0	0	8	9	4.5
4.我會鼓勵家人或鄰居參加社區活動-----	0	0	1	9	7	4.4
5.我認為社區的事就是我的事-----	0	0	0	11	6	4.4
6.我覺得我會長期住在景行社區-----	0	1	1	7	8	4.3
7.我不在家時會請鄰居代為照料-----	0	0	1	8	8	4.4
8.我會主動和鄰居打招呼-----	0	0	0	8	9	4.5

(四) 社區參與狀況

	(1) 不 會	(2) 很 少	(3) 有 時	(4) 經 常	(5) 每 次	平 均 得 分 (1-5)
1.我會參加社區發展協會舉辦的活動-----	0	1	2	8	6	4.1
2.我會參加社區發展協會召開的會議-----	0	0	1	8	8	4.4
3.我在會議中會表達自己的意見-----	0	2	8	4	3	3.5
4.我會參加社區裡的早覺會或其他團體-----	1	1	8	7	0	3.2
5.我會參加里辦公室舉辦的活動-----	2	1	7	7	0	3.1

回憶點滴



大家快樂地慶祝成長團體的誕生



謝謝理事長的蛋糕！



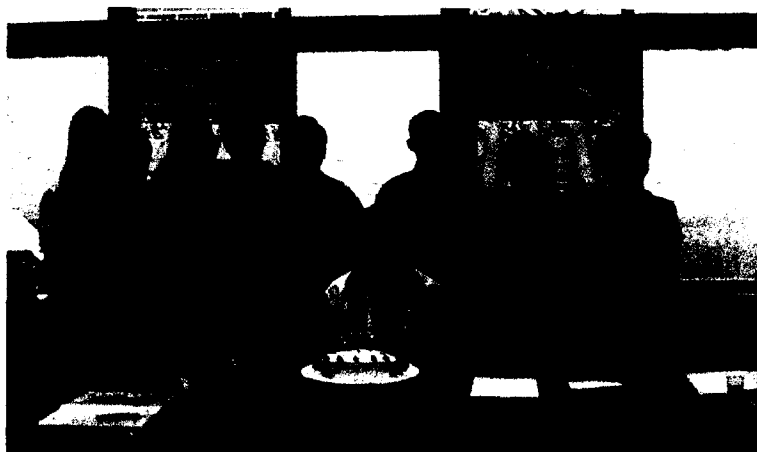
理事長開幕致詞



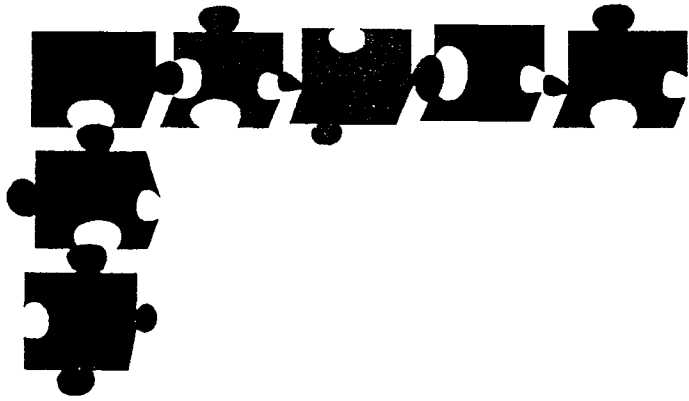
討論人際網絡，不亦樂乎！



兩組人馬專心討論！

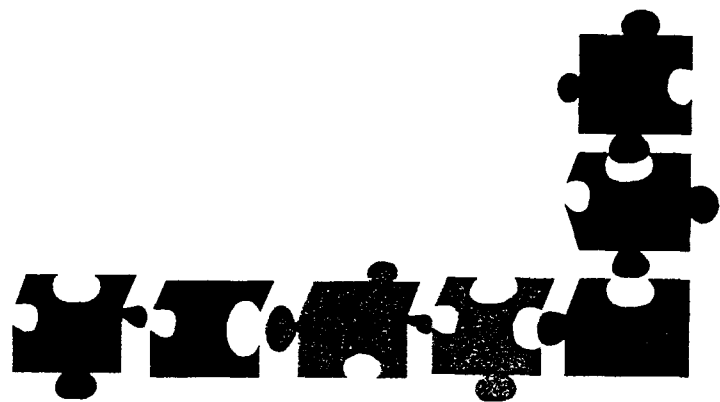


慶祝團體生日，來個大合照吧！



活動二

話(畫)透透



話 (畫) 透 透

活動流程表

(民國 89 年 2 月 14 日下午 1:00~3:00)

時間	活動名稱	活動內容	負責人	道具
10分鐘	新年快樂	報到與寒暄	理事長	▲報到貼紙 ▲上課資料
20分鐘	經驗分享	根據大綱，分組討論訪問店家的過程、發現和經驗。	輔導員	▲「超級任務回報」講義
30分鐘	模擬情境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 抽出一張籤條。 2. 按照籤條上的情境，由組員分別扮演不同角色 3. 討論表演者所採用的溝通技巧是否適當。 4. 由輔導員歸納溝通的原理和技術。 	輔導員	▲「超級溝通秘笈」講義 ▲籤條
40分鐘	資源地圖	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所有與會者合併成一大組。 2. 輔導員說明何謂「社區資源」。 3. 請成員在地圖上，標出社區資源的位置。 4. 請有辦活動經驗之成員，描述其尋找及運用資源的情形。 5. 輔導員做結論。 	輔導員	▲「社區資源範例」講義 ▲社區地圖 ▲各式貼紙
20分鐘	活動預告	<ol style="list-style-type: none"> 1.預告下次的活動 2.說明「超級任務 2」 	輔導員	▲「超級任務 2」講義

超級任務回報！

嘿~~~~到了超級任務回報時間了，上次的任務有沒有完成啊？請回想一下你去訪問店家的情形，回報下面的問題。

- 1、秀出你訪問店家的名片，並在地圖上指出位置
- 2、介紹這家店的特色(譬如說：店大不大、招牌商品是什麼、老闆人好不好、有沒有惡犬.....等等)
- 3、用什麼方式打開話匣子？
- 4、有沒有碰(聊)到什麼趣事？
- 5、有遇到不愉快的狀況嗎？



呼~~~~總算把任務完成啦！怎麼樣，你現在知道阿亮平常執行尋人任務是很辛苦的吧。但是記得亮子名言：「凡走過必留下痕跡」這句話嗎？當你踏進店家的那一步開始，就磨練了自己的溝通技巧，學會怎麼跟別人“開講”，會是一件很快樂的事唷。

請給自己十秒鐘的掌聲，預備.....開始！！(啪啪啪啪)

^ ^

超級溝通秘笈

以下是一些角色扮演的情境，演演看，如果你在這些情境下會怎麼辦？

情境一：讀國中的小孩超過十二點以後回家，如果你是他的父母，你會怎麼處理？

情境二：小孩想要參加社團，你認為學業比較重要，不贊成小孩去，但你的先生（或太太）卻認為參加社團沒有關係，這時你要怎麼辦？

情境三：在路上開車，有人擦撞到你的車子，但是對方不想理賠，這時該如何是好？

情境四：你的另一半很會花錢，可是你覺得現在很需要存錢，請問你們該如何溝通？

～～ 溝通技巧 ～～

1. 要有溝通的意願：這是先決條件，一定要願意和對方說話，才有可能進行溝通。
2. 主動合作：由自己來主動和對方開始談話，不逃避。
3. 站在對方的立場，去瞭解他（她）的感受。
4. 知道對方真正想要什麼。
5. 不要去怪對方，要學習接納他（她）。
6. 用理性去分析問題，不要感情用事。
7. 以平等的態度，去和對方溝通。

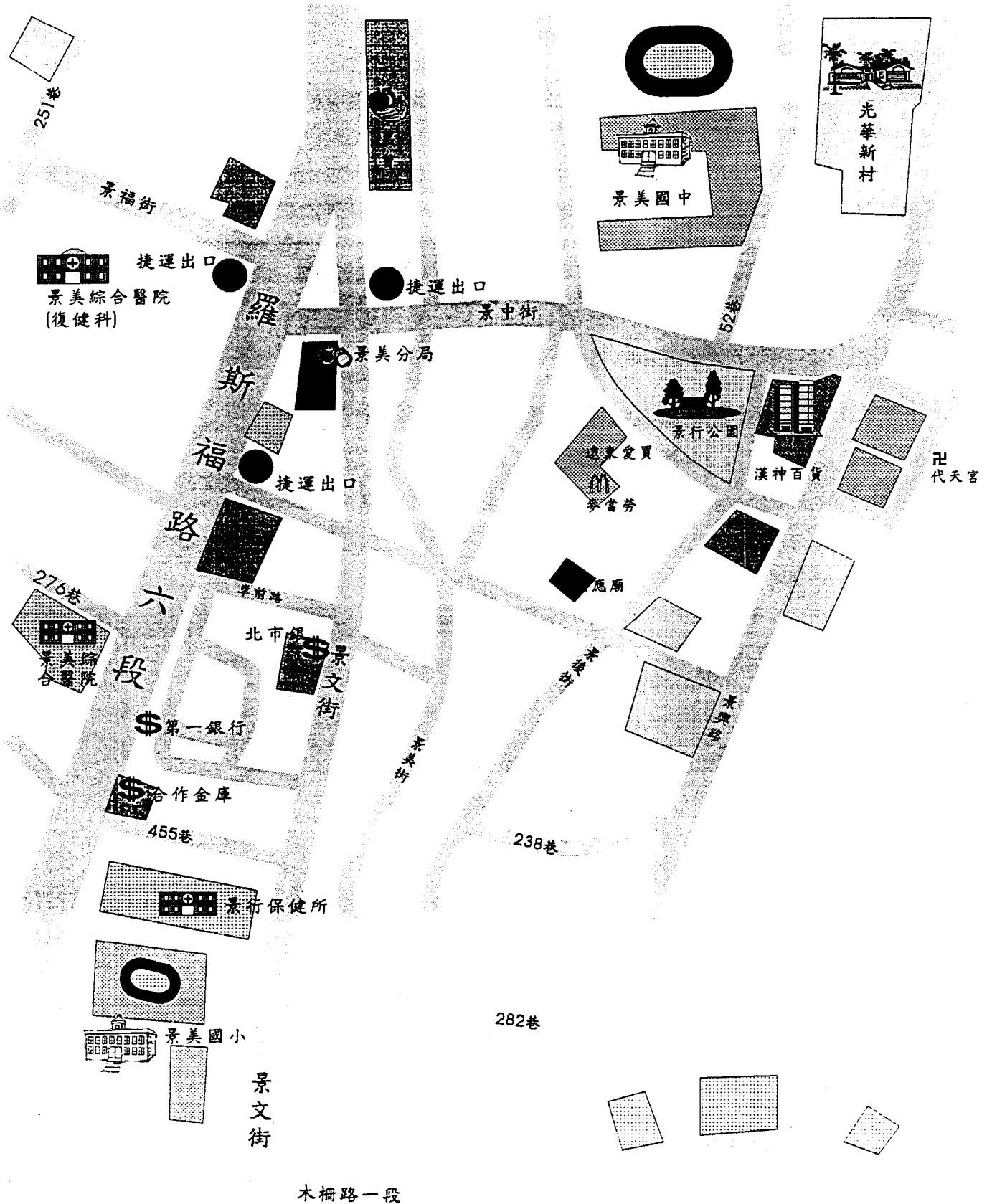
社 區 資 源 表

類別	機構或團體	數量	編號	資源項目 (人力、專業、場地、物資)
媒體	社區報紙 或刊物			<input type="checkbox"/> 報紙編輯 <input type="checkbox"/> 記者 <input type="checkbox"/> 美工
	社區電台			<input type="checkbox"/> 電台主持人 <input type="checkbox"/> 製播者 <input type="checkbox"/> 記者
	有線電視			<input type="checkbox"/> 電視主持人 <input type="checkbox"/> 製播者 <input type="checkbox"/> 記者
	社區布告欄			<input type="checkbox"/> 美工
	社區網站			<input type="checkbox"/> 電腦人才
健康 照 護	衛生所			<input type="checkbox"/> 醫師 <input type="checkbox"/> 公衛護士 <input type="checkbox"/> 會議室 <input type="checkbox"/> 布告欄
	醫院			<input type="checkbox"/> 醫師 <input type="checkbox"/> 護士 <input type="checkbox"/> 行政人員 <input type="checkbox"/> 會議室 <input type="checkbox"/> 大廳 <input type="checkbox"/> 布告欄
	診所			<input type="checkbox"/> 醫師 <input type="checkbox"/> 護士 <input type="checkbox"/> 布告欄
	牙醫診所			<input type="checkbox"/> 牙醫師 <input type="checkbox"/> 護士 <input type="checkbox"/> 布告欄
	長期照護 機構			<input type="checkbox"/> 醫師 <input type="checkbox"/> 護士 <input type="checkbox"/> 看護 <input type="checkbox"/> 行政人員 <input type="checkbox"/> 布告欄
	中醫院			<input type="checkbox"/> 中醫師 <input type="checkbox"/> 護士 <input type="checkbox"/> 行政人員 <input type="checkbox"/> 布告欄
	民俗醫療			<input type="checkbox"/> 醫療人員
教育 文 化	學校			<input type="checkbox"/> 老師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 行政人員 <input type="checkbox"/> 活動中心 <input type="checkbox"/> 操場 <input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館
	補習班			<input type="checkbox"/> 老師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 行政人員 <input type="checkbox"/> 美工 <input type="checkbox"/> 教室
	安親班			<input type="checkbox"/> 老師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 行政人員 <input type="checkbox"/> 美工 <input type="checkbox"/> 教室
	圖書館			<input type="checkbox"/> 會議室 <input type="checkbox"/> 書籍 <input type="checkbox"/> 布告欄
	博物館			

類別	機構、團體	數量	編號	資源（人力、專業、場地、物資）
政府	區公所			<input type="checkbox"/> 民眾活動中心 <input type="checkbox"/> 行政人員 <input type="checkbox"/> 布告欄
	警察局			<input type="checkbox"/> 警察
	消防隊			<input type="checkbox"/> 消防人員
	郵局			<input type="checkbox"/> 郵務士
	捷運			<input type="checkbox"/> 捷運站 <input type="checkbox"/> 布告欄 <input type="checkbox"/> 廣場
商業	市場			
	速食店			<input type="checkbox"/> 員工 <input type="checkbox"/> 場地 <input type="checkbox"/> 贈品
	餐飲店			<input type="checkbox"/> 員工 <input type="checkbox"/> 場地
	大企業			<input type="checkbox"/> 員工 <input type="checkbox"/> 會議場地 <input type="checkbox"/> 資金贊助
	便利商店			<input type="checkbox"/> 員工 <input type="checkbox"/> 布告欄
	其他商店			<input type="checkbox"/> 贈品 <input type="checkbox"/> 資金贊助
娛樂	百貨公司			<input type="checkbox"/> 員工 <input type="checkbox"/> 表演場地 <input type="checkbox"/> 布告欄
	電影院			<input type="checkbox"/> 員工 <input type="checkbox"/> 布告欄 <input type="checkbox"/> 宣導片播放
	KTV			<input type="checkbox"/> 員工 <input type="checkbox"/> 宣傳品發放
	遊樂場			<input type="checkbox"/> 活動場地 <input type="checkbox"/> 宣傳品發放
	夜市			<input type="checkbox"/> 場地 <input type="checkbox"/> 物品贊助
	健身房			<input type="checkbox"/> 場地 <input type="checkbox"/> 器材
	公園			<input type="checkbox"/> 活動場地
	河堤			<input type="checkbox"/> 活動場地

類別	機構、團體	數量	編號	資源（人力、專業、場地、物資）
政治	立委、國大、 市議員服務處			<input type="checkbox"/> 資金贊助 <input type="checkbox"/> 人員
宗教、 宗親	宗親會			<input type="checkbox"/> 宗族成員 <input type="checkbox"/> 場地 <input type="checkbox"/> 資金贊助
	廟宇			<input type="checkbox"/> 信眾 <input type="checkbox"/> 場地 <input type="checkbox"/> 資金贊助
	教會			<input type="checkbox"/> 教友 <input type="checkbox"/> 場地 <input type="checkbox"/> 資金贊助
	宗教團體			<input type="checkbox"/> 資金贊助
其他	私人組織			<input type="checkbox"/> 成員 <input type="checkbox"/> 資金贊助
	義工團體			<input type="checkbox"/> 成員
	勞工團體			<input type="checkbox"/> 成員

景行社區地圖



景行社區資源表

代碼	名稱	人力	金錢	物力	場地	備註
1	日盛證券	✓	✓	✓	✓	
2	代天宮			✓	✓	
3	合作金庫		✓	✓		
4	北市銀		✓	✓		
5	曼都	✓	✓	✓		
6	景美國小	✓		✓		
7	漢神百貨			✓		
8	愛買			✓		
9	景美綜合醫院					義診
10	麥當勞			✓		
11	捷運站樓上				✓	
12	集應廟			✓	✓	
13	景行公園				✓	
14	亮金晶			✓		
15	長青中醫院					義診
16	景美獅子會		✓	✓		
17	景美網球聯誼會		✓			
18	景行里辦公處		✓			
19	文山區衛生所	✓		✓		
20	文山區公所社會科			✓		
21	小世界社區報(世新大學)					媒體宣傳
*	店家	✓	✓	✓		
*	民意代表		✓	✓		

註：*表示此類資源點較多。

超級任務2

之

打造夢想的國度

你可以做的事.....

- ★觀察身邊的社區環境找出三個問題
- ★觀察身邊的社區環境找出三個優點
- ★想想你對社區的希望（希望社區變成如何），填在預先準備的紙上。
- ★想想看，有什麼標誌和裝扮可以代表我們社區的精神。

加油！加油！

動動眼睛，動動耳朵，觀察一下自己的社區！

你會有意想不到的收穫喔！



回憶點滴



大家來討論如何與人溝通。



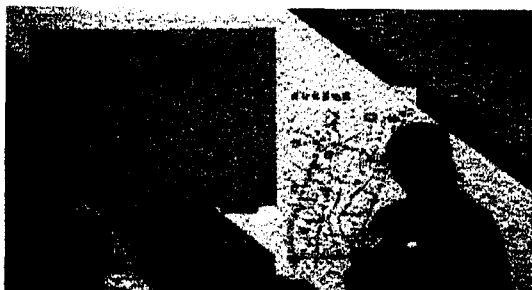
把好吃好玩好用的地方，
標在地圖上吧！



嗯...我認為...應該有...



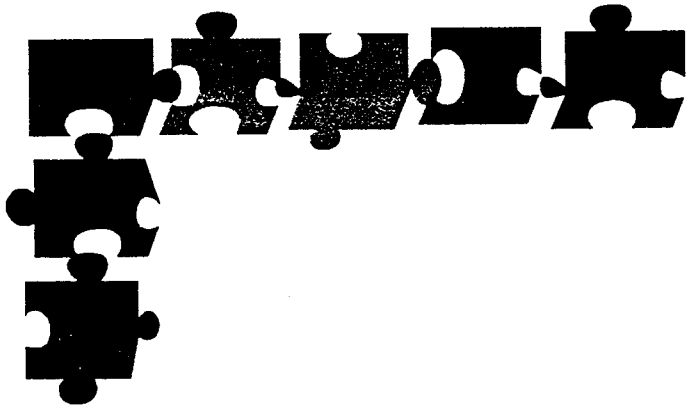
角色扮演：夫妻溝通的技巧。



想想看...社區裡有哪些
資源呢？

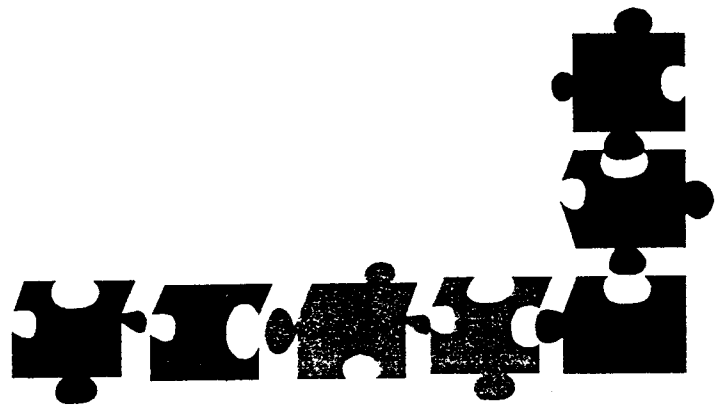


看我們多聚精會神呀！



活動三

社區的 夢中情人



社區的夢中情人

活動流程表

(民國 89 年 2 月 25 日下午 1:00~3:00)

時間	活動名稱	活動內容	負責人	道具
10 分鐘	來抬槓	報到、寒暄、發資料	理事長	▲報到貼紙 ▲上課資料
20 分鐘	話說社區	1. 請成員根據「我的社區」講義， 說出自己的想法或意見。 2. 輔導員針對成員的陳述，歸納出 他們對社區的感覺及想法。	輔導員	▲「我的社區」 講義
30 分鐘	理想社區	1. 請兩組分別討論，心目中的理想 社區是什麼樣子，寫在「理想社 區」講義上。 2. 請兩組合併，共同將理想社區的 構圖畫在海報紙上。	輔導員	▲「理想社區」 講義 ▲海報紙 ▲色筆
20 分鐘	來打拼	1. 將理想中的社區，和現實情況比 較，找出可以改善和無法改善的 地方。 2. 「坐而言不如起而行」，請成員想 出解決問題的辦法。 3. 為協會想出一句可以宣揚願景的 口號，及配合口號的手勢。	輔導員	▲色筆 ▲海報紙
30 分鐘	設計標誌	1. 請成員提出標誌的設計草圖。 2. 說明設計的精神和意涵。 3. 所有成員介紹完自己設計的草圖 後，從中票選出一個圖稿。 4. 根據該圖稿之精神，請有興趣之 成員再次創作，於下次聚會時確 認提出。	輔導員	▲草圖
10 分鐘	活動預告	1. 預告下次的活動 2. 說明「超級任務 3」	輔導員	▲「超級任務 3」講義

我的社區

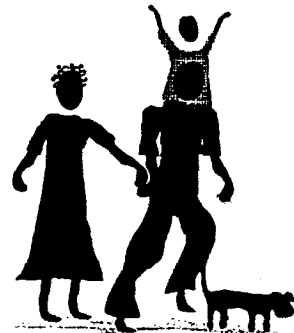
如果，你遇到下列這些情況，你會怎麼做呢？

情境一：今天有一個偶然的機會，需要你去和一個外地人介紹你所居住的社區，你會怎麼介紹呢？

情境二：如果你需要全家出國一個月，家裡一個人也沒有，你會怎麼辦？

情境三：如果你家附近搬來一個新鄰居，你會怎麼對待這個鄰居呢？

情境四：最近社區發展協會要舉辦一個大型活動，需要你的幫忙，你會怎麼行動呢？



理想社區

我覺得

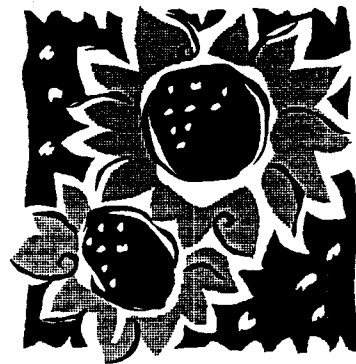
一個會吸引我想要長久居住的社區應該是...



理想的社區

1. 無暴力
2. 發揮愛與關懷
3. 和善美好
4. 無菸及檳榔之環境
5. 鄰居保持密切聯繫
6. 整齊清潔的市場
7. 自我成長的社區
8. 聯絡感情
9. 乾淨無污染的環境
10. 核心人物多聯繫
11. 守望相助/誠實
12. 正義感

註：以上係根據成員討論結果歸納而成。



理想社區和現實社區的比較

理想的社區	現實的社區
1.無暴力	不好：KTV 暴力，景後街飆車
2.發揮愛與關懷	很好！很好！
3.和善美好	繼續努力
4.無菸及檳榔之環境	積極改善：種檳榔會土石流
5.鄰居保持密切聯繫	繼續加強
6.整齊清潔的市場	頭痛：目前無能為力
7.自我成長的社區	加油！
8.聯絡感情	加油！
9.乾淨無污染的環境	有待努力！
10.核心人物多聯繫	加強！
11.守望相助/誠實	加強！
12.正義感	很好！很好！

坐而言不如起而行

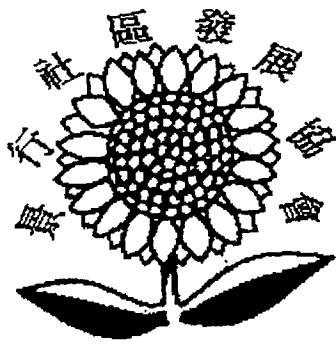
項目	方法
1	請分局關心
4	積極推動香檳計畫
6	推選有能力的市場自治會會長
7	爭取活動中心，推動各項活動
8	宣傳協會的理想與工作
10	電話聯絡，做通訊錄

我們的口號

正義祥和在景行

社區標誌草案

(部分)



散播種子散播愛



好山好水好所在



古蹟吸引人環繞



心手相連創未來

超級任務3

之

健康總動員

讓我們共同來打造一個健康的社區！！！！

你覺得健康的社區需具備哪些條件呢？

觀察一下：

- ★ 社區中哪裡最多人在運動？
- ★ 社區內的居民互動情形如何呢？
- ★ 社區中哪些地方吸菸或嚼檳榔的人最多？
- ★ 哪些地方禁止吸菸或嚼檳榔呢？

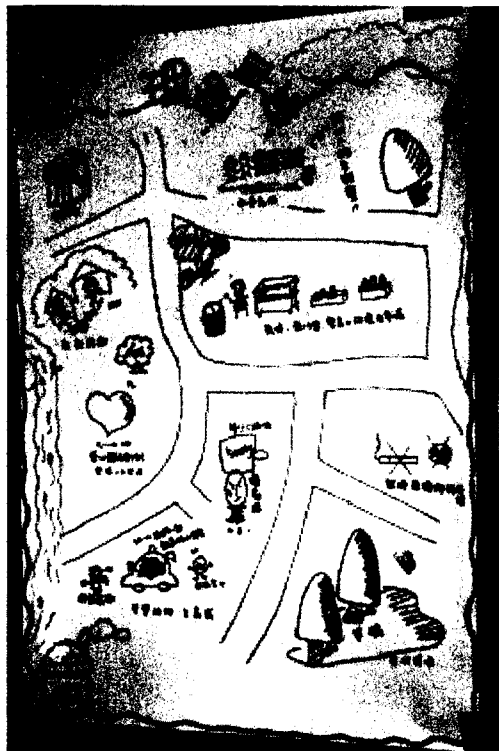
嗯...還有什麼呢？ 請大家想想看！

加油！加油！

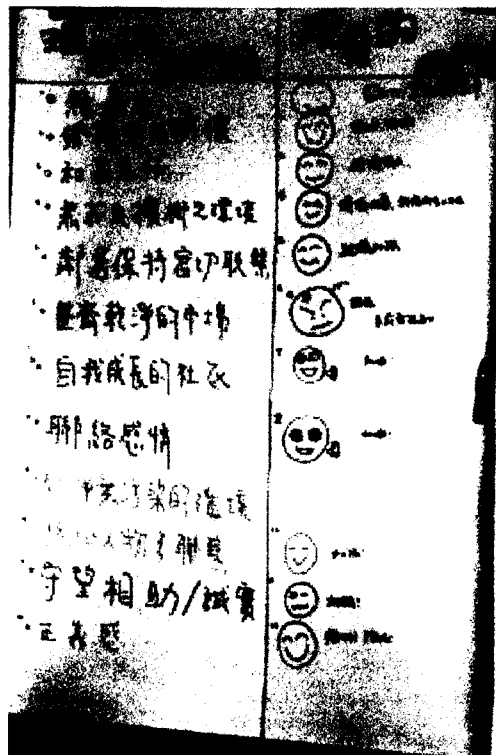
動動眼睛，動動耳朵，觀察一下自己的社區！
你會有意想不到的收穫喔！



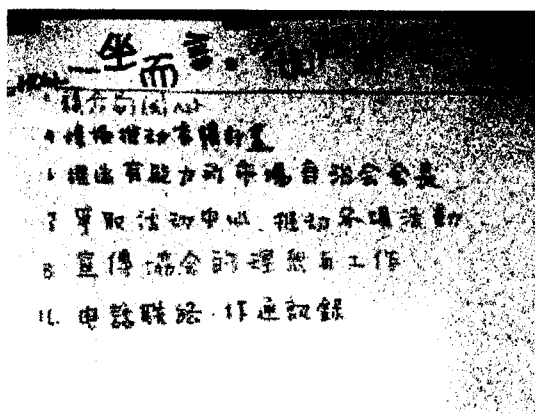
回憶點滴



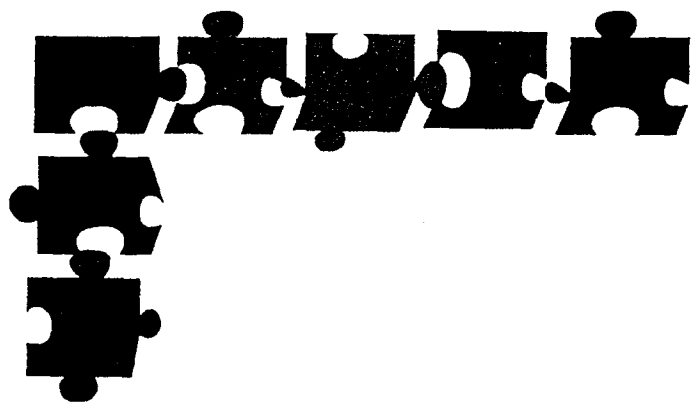
理想的社區原來長這樣！！



現實和理想有差距！



大家動起來！



活動四

香檳尋奇



香 檳 尋 奇

活動流程表

(民國 89 年 3 月 3 日下午 1:00~3:00)

時間	活動名稱	活動內容	負責人	道具
10 分鐘	問安	報到、寒暄、發資料	理事長	▲報到貼紙 ▲上課資料
20 分鐘	票選標誌	1. 由成員提出再創作之標誌，並說明其特色。 2. 由全體與會成員票決其認同的標誌圖。 3. 下次聚會時提出成品。	理事長	▲設計圖
70 分鐘	意見交換	1. 請成員分成兩組。 2. 輔導員以焦點團體方式，帶領組員討論「自己及社區居民的健康現況」，並提出「對吸菸和嚼檳榔的看法」。	輔導員	▲「大家來分享」講義 ▲紙筆 ▲錄音機
20 分鐘	活動預告	1. 預告下次的活動及時間。 2. 講解超級任務。	輔導員	▲「超級任務」講義

大家來分享

1. 你認為「健康」是什麼？你覺得一個健康的人應該符合哪些條件？
2. 你覺得周圍的人健不健康？為什麼有些人是健康的？為什麼又有些人是不健康的？
3. 就一個社區來說，你認為稱得上是健康的社區，應該符合哪些條件？
4. 在觀察你所居住的社區後，你認為這個社區是健康的？還是不健康的？有哪些現象是健康的？有哪些現象是不健康的呢？
5. 你周圍有人抽菸或嚼檳榔嗎？你所居住的這個社區內有抽菸或嚼檳榔的人多嗎？
6. 你自己有抽菸或嚼檳榔嗎？怎麼會開始抽第一根菸或嚼第一顆檳榔的？
7. 一個人在什麼情況下會抽菸或嚼檳榔呢？
8. 你自己或周圍的人有過戒菸或戒嚼檳榔的經驗嗎？是怎麼開始想要戒的？
9. 在一個人戒菸或戒嚼檳榔的過程中，常會遇到哪些困難？
10. 戒菸和戒嚼檳榔的好處是什麼？
11. 你知道政府有哪些禁止抽菸及嚼檳榔的規定或措施嗎？
12. 你知道目前社區內有哪些店家或場所是禁止吸菸和嚼檳榔的？
13. 你贊成在我們社區推行戒菸及戒嚼檳榔的計畫嗎？理由是什麼？

超級任務4

之

超級找一找

讓我們一起來找一找，生活中有關菸及檳榔的資料吧！！！！

1. 問一問周圍的朋友，他們有沒有戒菸或嚼檳榔的經驗？他們遇到哪些困難？
2. 從報紙、雜誌或電視節目中，找一找有沒有介紹戒菸或戒嚼檳榔的方法，將報導文章剪下來或記錄下來，下次帶來和大家分享。
3. 為了讓社區減少吸菸和嚼檳榔的問題，想一想有沒有什麼方法，可以在社區裡推動。



回憶點滴



分享每個人對抽菸及嚼檳榔的看法。



大家討論得正熱絡呢！



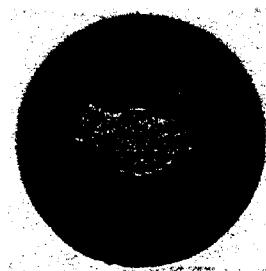
在走廊上課，不錯吧！



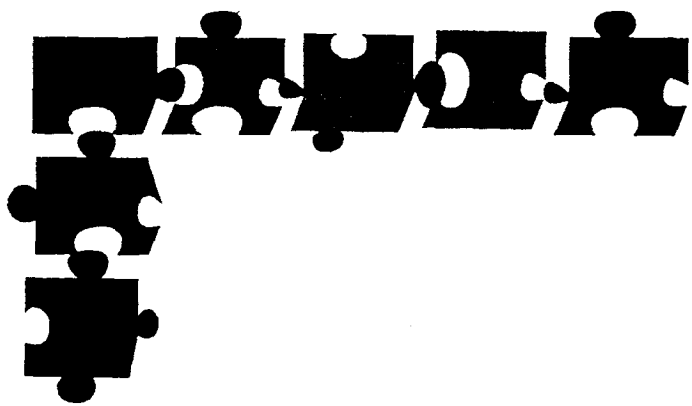
踴躍表達自己的想法！



選出最能代表景行的標誌！



這是我們的標誌！美吧！



活動五

好東西與 好朋友分享



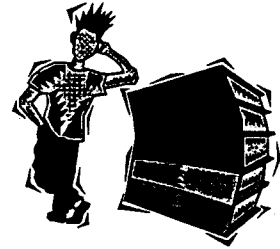
好東西與好朋友分享

活動流程表

(民國 89 年 3 月 10 日下午 1:00~3:00)

時間	活動名稱	活動內容	負責人	道具
10分鐘	問安	報到、寒暄、發資料	理事長	▲報到貼紙 ▲上課資料
20分鐘	任務分享	根據上週「超級任務」講義，分享執行任務的經過及結果。	理事長	▲上週「超級任務」講義
40分鐘	資訊交流	1. 輔導員將有關菸及檳榔有關的資料分給大家。 2. 成員分組閱讀資料。 3. 根據「資訊交流」講義討論。	輔導員	▲相關資料 ▲「資訊交流」講義
10分鐘	時光回溯	1. 拿出以前上課已繪製的「資源地圖」及「理想社區」圖。 2. 請成員回溯社區現有資源及曾訂定的目標。	理事長 輔導員	▲資源地圖 ▲理想社區圖
30分鐘	找出對策	1. 研擬香檳止步的策略。 2. 將提出來的策略寫在「攻略手冊」講義上。 3. 將大家認同的策略寫在海報上，並評估各項策略的可行性。 4. 全體討論以決定優先次序。	理事長 輔導員	▲「攻略手冊」講義 ▲海報
10分鐘	活動預告	1. 預告下次的活動及聚會時間。 2. 講解超級任務。	輔導員	▲「超級任務」講義

資訊交流



1. 為什麼人會想吸菸或嚼檳榔？
2. 香菸及檳榔中到底有哪些成分對人體有害？
3. 吸菸或嚼檳榔容易導致哪些疾病？
4. 如何戒菸及戒嚼檳榔？
5. 有哪些方法可以拒絕菸和檳榔？



 **攻 略 手 冊** 

項目	策略與方法
1	在景行公園舉辦園遊會
2	請地方有影響力的人士在園遊會上宣示拒菸
3	請衛生所協助辦理戒菸班
4	成功戒菸者的經驗分享
5	掃街日：掃除菸蒂和檳榔
6	透過學生向家長宣導菸（檳榔）害
7	設置海報展示攤，利用投影片及特殊道具將菸（檳榔）害資訊做成恐怖屋
8	透過幼稚園，讓小孩勸導爸媽不要吸菸（嚼檳榔）
9	牙醫義診、醫師義診、X光巡迴、捐血車
10	戒菸或戒嚼檳榔之徵文或畫畫比賽，園遊會時展示
11	請學校舉辦「小記者」徵文，訪問自己身邊有吸菸（嚼檳榔）的人
12	小朋友演講

註：以上係根據成員討論結果整理而成。

超級任務5

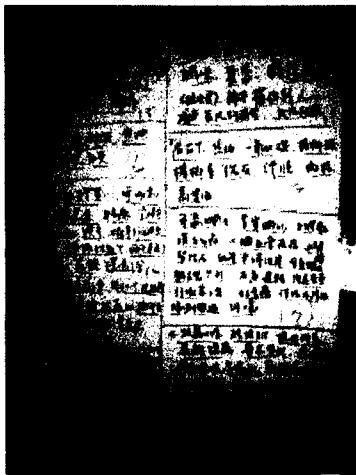
之

超級想一想

在討論完今天的策略之後，想想看，應該如何去推動。幾個人找機會聚在一起討論一下，把執行的步驟試著寫下來。下次來開會的時候，說給大家聽，也聽聽別人的意見。

	策略	執行步驟
1		
2		

回憶點滴



競爭激烈，看哪組正確答案多！



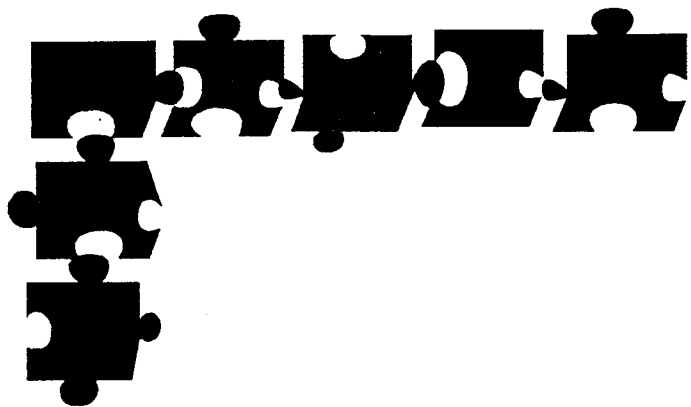
要許社區一個什麼樣的未來？



回憶一下心目中的理想社區

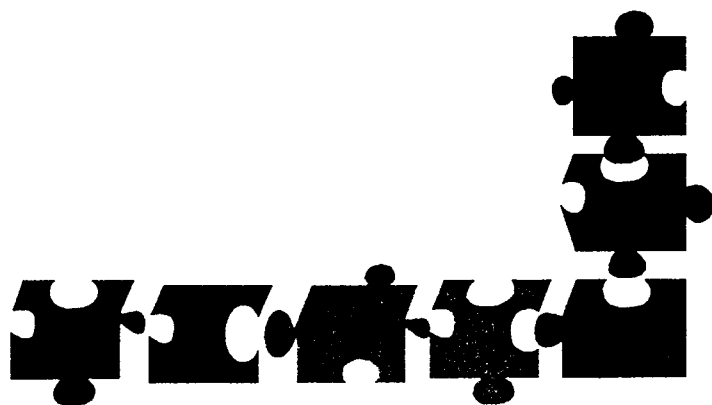


高峰會議：研擬香檳止步的策略。



活動六

老師開講



老師開講

活動流程表

(民國 89 年 3 月 17 日下午 1:00~3:00)

時間	活動名稱	活動內容	負責人	道具
10分鐘	問安	報到、寒暄、發資料	理事長	▲報到貼紙 ▲上課資料
20分鐘	任務分享	根據上週「超級任務」講義，分享執行任務的情形。	理事長	▲上週「超級任務」講義
40分鐘	動腦動手	1.回顧上次提出的策略。 2.對各項策略先做可行性評估，不適者刪除。 3.分組，根據「一步一腳印」講義，針對可行的策略，討論出執行步驟及相關事項。 4.將重要步驟寫在講義上。	輔導員	▲「策略回顧」講義 ▲「一步一腳印」講義
10分鐘	老師開講	1.講解社區營造的意義及做法。 2.成員提問及心得分享。	老師	▲「關於社區的事」講義
30分鐘	活動預告	1.預告下次的活動及時間。 2.討論「就在今夜」的準備工作。	理事長	

「香檳止步」策略回顧

類型	策略	○：可行 △：考慮 ×：不可行	細部規劃 負責人	執行 時間
學校拒菸活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 請國小及國中（打油詩比賽）倡導，由學生向家長傳遞戒菸的訊息 ● 透過幼稚園（畫圖比賽），請小朋友將圖畫及戒菸單張帶回家 ● 舉辦「小記者」徵文比賽，鼓勵小朋友訪問身邊有吸菸經驗的人，然後寫成文章→針對國小 ● 舉辦小朋友的演講比賽 	○ ○ ○ ×	王義典 鄭幸福	舉辦園遊會之前
香檳止步園遊會	<ul style="list-style-type: none"> ● 請地方有影響力的人士，在園遊會上做拒菸（檳榔）的宣示。（開幕時，邀請區長、里長、校長、獅子會會長等） ● 拒菸或戒菸簽名活動 ● 請戒菸成功的人分享自己的經驗 ● 海報展示 ● 設立戒菸諮詢的攤位 ● 暗室放映照片、投影片 ● 健康義診。（特別是口腔和肺部之癌症篩檢） ● X光巡迴車。 ● 闖關 ● 大聲公 	○ ○ ○ ○ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○	鍾桃 謝明倫 黃讚坤	挑一個星期的下午
	<ul style="list-style-type: none"> ● 頒獎 ● 錄影帶（影片放映） ● 親子遊戲（二人三腳） ● 種樹 ● 捐血車 	○ ○ ○ ○ ○		

類型	策略	○：可行 △：考慮 ×：不可行	細部規劃 負責人	執行 時間
掃街日	<ul style="list-style-type: none"> ● 由理監事及熱心民眾一起在里內掃除煙蒂和檳榔渣。 	○	王義典	園遊會前天早上
戒菸班	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用園遊會之戒菸諮詢，請民眾填寫意願單。 ● 請學生帶報名表回家。 ● 視登記人數再決定班次、時間、地點。 	○	王義典 衛生所	園遊會之後
媒體宣傳	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過社區報刊登有關香檳止步的活動報導。 ● 舉辦記者會。 ● 設計並分發宣傳單。 ● 商請電子媒體業者協助宣導。 	○	蔡鶯鶯 老師	與其他活動同步

關於社區的事...

社區的意涵：

一群人為了追求共同的理想或解決特定的問題，或生活在同一個地區所形成的團體。因為是人的集合，就免不了有人際間的互動及權力的分配問題。

社區的意識：

一群人對其所屬的社區，在心理上有一定的認同及歸屬的感覺。 認同 → 歸屬 → 責任 → 榮譽

社區的要素：

1. 歷史及傳承
2. 認同及歸屬
3. 互動及學習
4. 多元及包容
5. 自主及自決
6. 參與及分享
7. 凝聚及合作



學習及成長：

1. 超越自我（強化自己）
2. 自省與接納（人己之間）
3. 瞭解與付出（重視他人）
4. 團隊合作（為人為己）



社區計畫：

1. 瞭解問題的重要性及其內涵
2. 提出解決該問題可採行的方法或活動
3. 細部規劃與工作分配
4. 招募志工協助各項工作之推動
5. 結合社區資源發揮合作與互助的精神
6. 讓大家努力的成果能看得見
7. 讓自己和參與的人皆獲得成就感及回饋



參加社區活動的趨力：

1. 對團隊或社區有一份認同或歸屬感
2. 覺得自己受到應有的尊重和對待
3. 覺得自己能為團體或社區做一些事
4. 和團體或社區裡的其他人建立良好的關係
5. 適時地獲得一些稱讚或回饋
6. 成功的喜悅來自具體而正向的成就

回憶點滴



仔細想想，如何落實香檳
止步的策略！



老師說：請大家
講一講參加成長
團體的感想...



理事長說...



總幹事說...



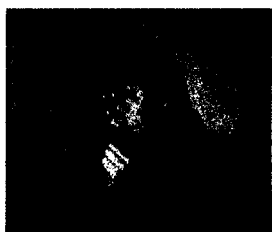
桃姐說...



淑女姐說...



瓊霞姐說...



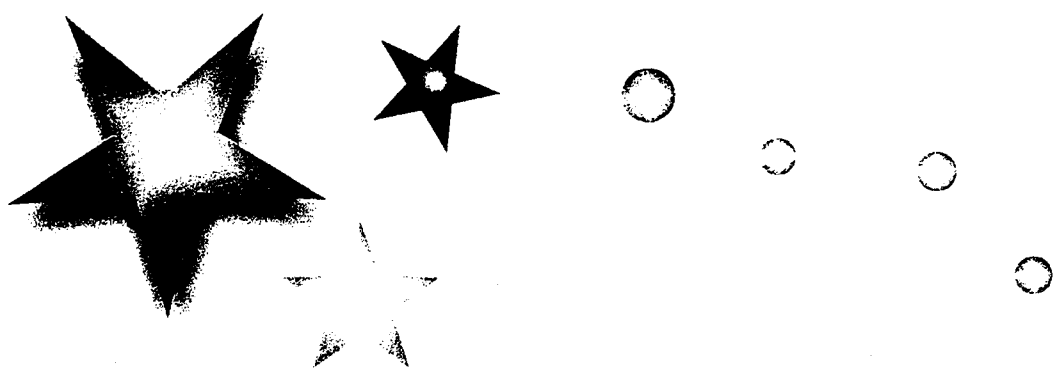
幸福哥說...



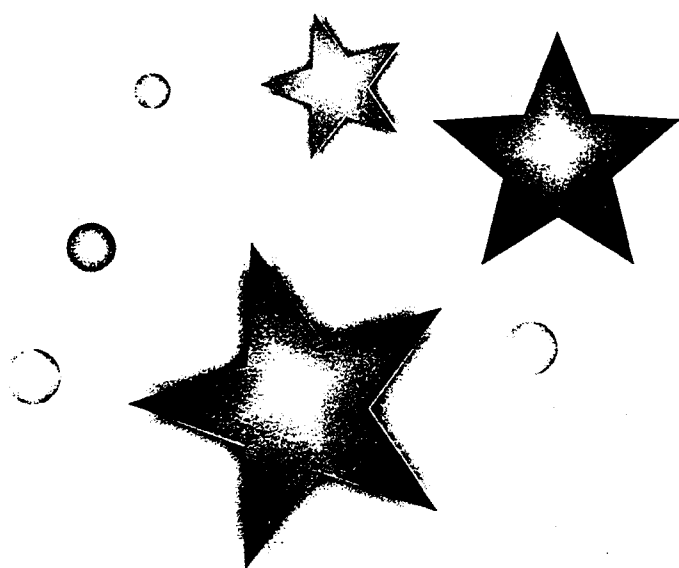
秀娟姐說...



伶燕說...



就在今夜



大快朵頤



對一盤，
卡好吃？



好吃嗎？



美味佳餚！



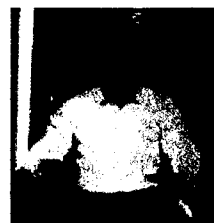
看哪！是誰
在那兒？



為結業呼乾啦！



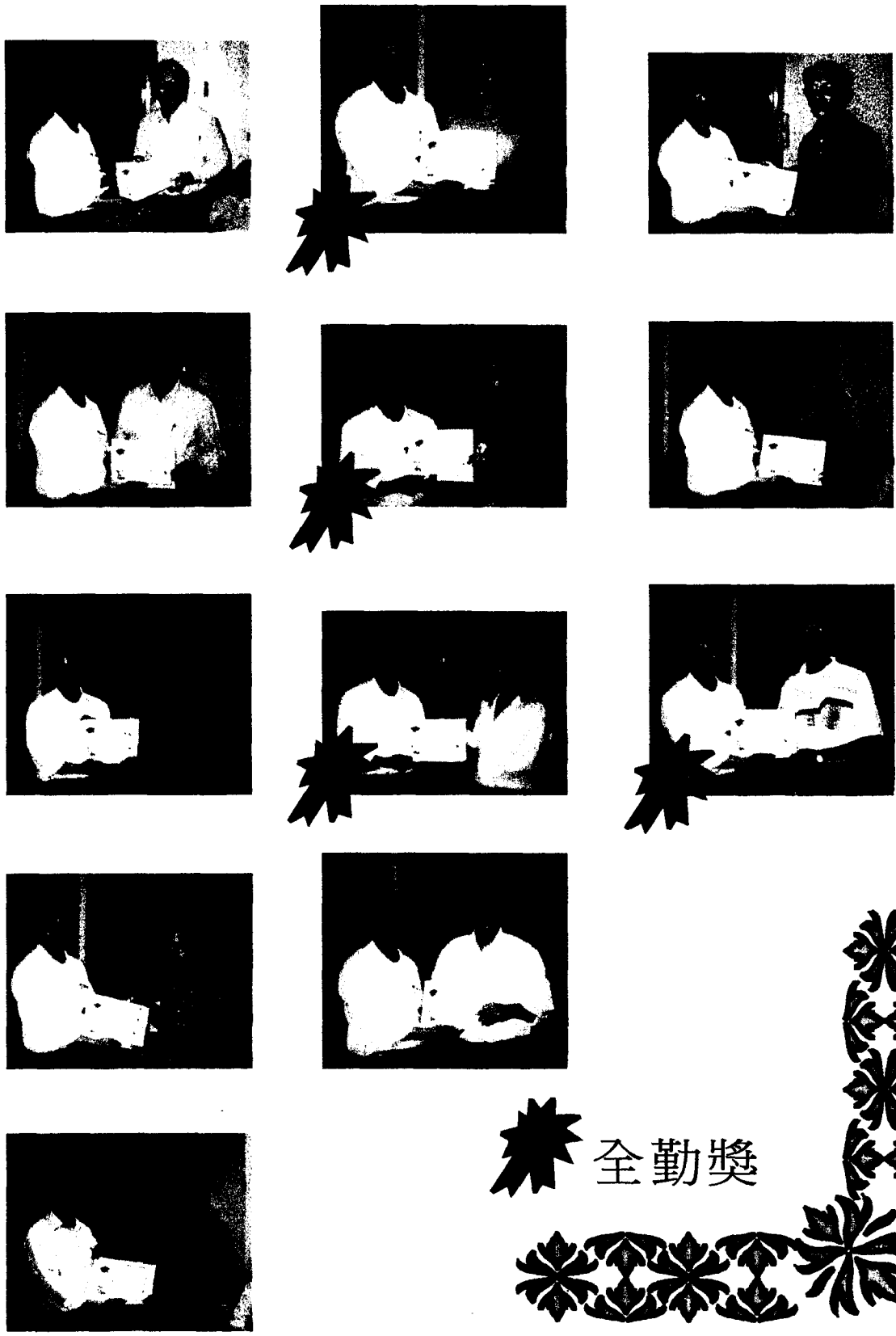
眾美女在此，照過來！！




我是鍾哥啦！



學有所成



 全勤獎



台灣大學衛生政策與管理研究所
與
世界新聞大學新聞系

敬啓者：

您好！我們是台灣大學衛生政策與管理研究所及世界新聞大學新聞學系的老師，多年來一直從事與民眾健康相關的研究計畫。近期內，我們將在貴社區進行一項「居民健康生活型態」的調查工作，今年**3月12日至31日**期間，會有大學生（配戴訪員證）到您府上來拜訪。此次收集的資料僅供學術研究之用，所有資料會絕對保密。您所提供的意見對社區的發展及健康的改善非常重要，請屆時接受訪問。謝謝您的幫忙！謹祝

闔家均安

台灣大學衛生政策與管理研究所

李 蘭 教 授

世界新聞大學新聞學系

蔡鶯鶯 副教授

敬上

民國八十九年三月六日

聯絡人：吳文琪

地址：100 台北市仁愛路一段一號 1522 室

電話：(02)2397-0800 轉 8361

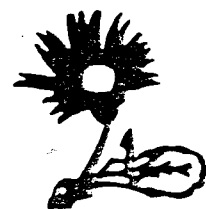
傳真：(02)2391-7780

E-mail：wuvirsan@ms17.hinet.net



母親節快樂

HAPPY MOTHER'S DAY



媽媽
我愛您



感謝

敬愛的母親：

感謝您辛苦的付出，為社會培育健康的下一代！
在這個特別的日子，祝福您
樂觀開懷、活力加倍！

我們的關心：

二手菸（吸菸者吐出的煙或點燃卻放著沒吸的菸）
有害健康！
懷孕中的婦女尤需避免！

景行社區發展協會
理事長 王 義 典
暨全體理監事 敬賀

貴家長：

麻煩府上任何一人填完此份問卷後，請貴子女於五月十五日（星期一）帶回學校交給老師。謝謝您！

景行社區發展協會 敬啓89/5/14

聯絡人：王義典 先生

電話：2932-6265

地址：北市文山區景文街97號

1.社區的事，需要住在社區裡的人一起來關心！景行社區發展協會是一群願意為社區盡心盡力的人，在台北市政府社會局協助下成立的團體。您或家人願意對本會作進一步的認識嗎？

願意（請寫下姓名：_____ 電話：_____）

不需要

2.不論您是不是協會的會員，在協會需要各方面的人提供協助時，您或家人願意來擔任志工嗎？

願意（請寫下姓名：_____ 電話：_____）

有困難

3.您或家人有吸菸的習慣嗎？

沒有

有→不久將來我們準備邀請有吸菸的人，參加一些像小團體、郊遊、戒菸班等.....活動，您或家人願意來參加嗎？

有興趣參加（請寫下姓名：_____ 電話：_____）

想瞭解一下（請寫下姓名：_____ 電話：_____）

不想參加

清新的空氣有益健康！

請吸菸者響應公共場所不吸菸！

請不吸菸者響應拒吸二手菸！

Hi! 照過來喔!

請問您的....

性別： 男 女

生日：_____年_____月_____日

請問您是從什麼管道知道這個活動的？（可複選）

- 海報 宣傳單 街坊鄰居口耳相傳 報紙
 當場經過 其它

請問您是住在景行里的居民嗎？

- 是 不是

社區的事，需要住在社區裡的人一起來關心！景行社區發展協會是一群願意為社區盡心盡力的人，在台北市政府社會局協助下成立的團體。您或家人願意對本會作進一步的認識嗎？

- 願意（請寫下姓名：_____ 電話：_____）
 不需要

不論您是不是協會的會員，在協會需要各方面的人提供協助時，您或家人願意來擔任志工嗎？

- 願意（請寫下姓名：_____ 電話：_____）
 有困難

您或家人有吸菸的習慣嗎？

- 沒有 已戒菸
 有→我們正在進行一項戒菸競賽的活動（戒菸就會贏），您或家人願意來參加嗎？
 有興趣參加（請去戒菸競賽的攤位報名）
 有想瞭解一下（請去戒菸競賽的攤位，有服務人員會為您詳細解說）
 不想參加（謝謝您！若是改變心意，還是可以找我們喔！）

台北市文山區景行社區發展協會

香檳止步園遊會

關 關 卡



遊戲規則

1. 每到一關，要先唸出通關秘語，才可開始。
2. 每闖過一關，由關主在活動手冊上蓋章。
3. 闖完 5 關後，可到服務台換取一份勇氣獎（每人限領一份）及一張摸彩券。
4. 再闖 5 關，可再換取一張摸彩券。20 關全部通過，應可得到 4 張摸彩券。
5. 請將摸彩券投入箱內。
6. 大會於下午 3 點開獎，逾時不候。



香檳止步
闖關蓋章區



行動派	簽名海報	大聲公	大風吹	洛城法網
快問快答	舞林高手	摩拳擦掌	踩地雷	五燈獎



香檳止步
闖關蓋章區



吹吹樂	生日快樂	愛要說出來	吸引力	前進高棉
超級比一比	滾滾樂	心心相印	走鋼索	彩繪人生



台北市文山區景行社區發展協會

香檳止步園遊會

活動手冊



誓詞

我是_____先生(女士)，
為了成為全宇宙最健康的新人類，
我已下定決心，從民國八十九年七月十六日起，
支持香檳止步計畫，
拒絕香菸和檳榔。我懇求左右鄰居、
親朋好友、三教九流、各路人馬來
給我捧場，讓我能大聲歡呼：

香檳止步，健康久久！

宣誓人：_____



0



營造一個健康的社區

「健康」是人們日常生活不可或缺的資源，而健康環境又是支持健康生活必要的條件，所以本協會決定將「營造安全、舒適、又健康的社區」當作主要目標。已有無數的醫學研究證實，困擾現代人的許多健康問題(如心臟病、胃潰瘍、各種癌症、白內障、骨質疏鬆症、精子變形...等)，與吸菸或嚼檳榔有密不可分的關係，故本協會提出「香檳止步計畫」，作為營造健康社區的第一步。



「香檳止步」

「香」指的是香菸；「檳」指的是檳榔，「香檳止步」就是拒絕香菸及檳榔進入社區的意思。本協會為倡導不吸菸也不嚼檳榔，歡迎大家參加園遊會，藉闖關遊戲學習「香檳止步」的方法，更期待吸菸人士踴躍報名參加戒菸競賽，共同為營造健康社區而努力。



活動流程

時間	活動項目
10:00-10:10	理事長致辭
10:10-10:30	貴賓致辭
10:30-10:35	香檳止步宣誓
10:35-10:40	頒發理監事 當選證書
10:40-15:00	表演及闖關活動
15:00-16:00	大會摸彩

遊戲規則

1. 每到一關，要先唸出通關秘語，才可開始。
2. 每闖過一關，由關主在活動手冊上蓋章。
3. 闖完5關後，可到服務台換取一份勇氣獎（每人限領一份）及一張摸彩券。
4. 再闖5關，可再換取一張摸彩券。20關全部通過，應可得到4張摸彩券。
5. 請將摸彩券投入箱內。
6. 大會於下午3點開獎，逾時不候。

攤位介紹

行動派

領取園遊會卡，及填問卷後，即可過關。

贊助單位：台大衛政所

簽名海報

在香檳止步海報上簽名，即可過關。

贊助單位：台大衛政所

大聲公

大聲喊出宣誓詞，「我要健康，我不吸菸」或「我要健康，我不作紅唇族」等等，即可過關。

贊助單位：台大衛政所

攤位介紹

戒菸競賽報名

欲參加戒菸競賽者，於此報名，可獲贈獎品。

贊助單位：台大衛政所

香檳危害海報展

觀賞海報

贊助單位：董氏基金會

大風吹

接受肺活量檢測後，即過關

贊助單位：景美醫院

洛城法網

針對抽中的問題，說明在遇到的情境下會怎麼做，能回答者過關。

贊助單位：文山區衛生所

快問快答

手比「圈」代表對，比「叉」代表錯，答對三題者過關。

贊助單位：文山區衛生所

7

舞林高手

完整跳完一首歌就過關。

贊助單位：台北銀行（景美分行）

摩拳擦掌

和關主猜「香檳拳」，猜贏的過關。

贊助單位：台北國際商業銀行

8

踩地雷

將裝有紙條的氣球吹滿氣，用腳踩破，然後唸出紙條上的通關秘語，即可過關。

贊助單位：台灣麥當勞股份有限公司

五燈獎

用彈珠，將棒子彈倒，燈泡亮了，即可過關。

贊助單位：寶來證券股份有限公司（景美分公司）

9

吹吹樂

將乒乓球吹至下個杯子，吹到第5個杯子，即可過關。

贊助單位：台灣省合作金庫（景美分庫）

生日快樂

站在線外，大大的吸一口氣，將桌上所有的蠟燭全部吹熄者，即可過關。

贊助單位：台灣立報

10

愛要說出來

把拼圖完成，並唸出詞句者即過關。

贊助單位：日盛證券股份有限公司

吸引力

當關主喊「開始」後，以嘴巴將空杯吸住。不可以用手幫忙，超過10秒者即過關。

贊助單位：日盛證券股份有限公司

11

前進高棉

深吸一口氣，將飛機吹出去。飛機著路後，超過所規定的距離者即過關。

贊助單位：遠百企業股份有限公司

超級比一比

先抽籤，然後比出題目，觀眾猜出來就過關。

贊助單位：遠百企業股份有限公司

12

滾滾樂

用吸管吹空瓶，繞過折點，再回到原點，即可過關。

贊助單位：國泰人壽

心心相印

將氣球吹滿，兩人合力同心擠破，即可過關。

贊助單位：承揚百貨股份有限公司

13

走鋼索

將卡紙在30秒內由線頭吹到線尾者，即可過關。

贊助單位：寶來證券股份有限公司（景美分公司）

彩繪人生

欣賞完小朋友的畫作後，投下您神聖的一票，即可過關。

贊助單位：景美國小

14



菸害小常識

1. 香菸中的尼古丁會使人體的血管收縮；一氧化碳會影響紅血球攜帶氧氣的功能。有吸菸的人在運動時容易出現氣喘、心跳加快或出冷汗的現象。
2. 吸菸不只影響呼吸道，對於腸胃道、眼睛、骨骼、生殖系統也都有害。此外還會導致皮膚癌、白內障、骨質疏鬆症、女性的月經失調、男性的陽痿等問題。
3. 吸菸指數是「菸量」乘以「菸齡」，也就是說，吸菸的數量和吸菸時間的長短，對於身體危害的嚴重度同樣重要。
4. 吸菸不但傷害自己的身體，所產生的二手菸對



15



檳榔危害小常識

1. 嚼食檳榔會誘發牙齒磨損、牙齒動搖、黏膜下纖維化、白斑性黏膜潰瘍、疣狀增生，並會導致口腔癌、咽喉癌及食道癌等。
2. 檳榔中的檳榔素、檳榔鹼皆具有致突變性的潛力；所添加的石灰亦是促癌劑，會引起黏膜細胞變性。檳榔子與老花皆含有致癌物質。
3. 台北市政府衛生局指出：「嚼食檳榔是口腔癌最主要的單一原因，台灣地區每年至少有一千人是因為嚼檳榔而致癌死亡。」
4. 嚼食檳榔者常隨地亂吐檳榔汁，不但有礙觀瞻，而且影響環境衛生，有損國家形象。



16



菸害防制法 - 節錄

- * 未滿十八歲者不得吸菸。
- * 下列場所不得吸菸：
 - 一、圖書室、教室及實驗室。
 - 二、表演廳、禮堂、展覽室及會議廳（室）。
 - 三、室內體育館及游泳池。
 - 四、民用航空器、客運汽車、計程車、渡船、電梯間、密閉式之鐵路列車、捷運系統之車站、車廂及其他各種密閉式之公共運輸工具。
 - 五、托兒所、幼稚園。
 - 六、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及殘障福利機構。
 - 七、金融機構、郵局及電信局之營業場所。
 - 八、製造、儲存或販賣易爆物品之場所。
 - 九、其他經中央主管機關指定公告之場所。
 前項場所應設置明顯禁菸標示。

罰則

- 違反者應接受戒菸教育。
- 於禁菸場所吸菸，經勸阻而拒不合作者，處新台幣一千元以上三千元以下罰鍰。
- 未設置禁菸標示，處新台幣一萬元以上三萬元以下罰鍰，並通知限期改正；逾期未改正者，按日連續處罰。



17



菸害防制法 - 節錄

- * 販賣菸品之負責人或從業人員不得供應菸品予未滿十八歲者。
- * 下列場所除吸菸區（室）外，不得吸菸：
 - 一、學校、社教館、紀念館、圖書館、博物館、美術館、文化中心。（新法規定學校全面禁菸）
 - 二、歌劇院、電影院及其他演藝場所。
 - 三、觀光旅館、百貨公司、超級市場、購物中心及建築樓地板面積二百平方公尺以上之餐廳。
 - 四、非密閉式之鐵路列車及輪船。
 - 五、車站、港口、機場之售票室及旅客等候室。
 - 六、政府機關及公營事業機構。
 - 七、社會福利機構。
 - 八、其他經中央主管機關指定公告之場所。
 前項吸菸區（室）應有明顯之區隔及標示。

罰則

- 供應菸品予未滿十八歲者，可處新台幣三千元以上一萬五千元以下罰鍰。
- 於禁菸區吸菸，經勸阻而拒不合作者，處新台幣一千元以上三千元以下罰鍰。
- 禁菸區與吸菸區無明顯之區隔、標示者，處新台幣一萬元以上三萬元以下罰鍰，並通知限期改正；逾期未改正者，按日連續處罰。
- 87.8.12公告：舞廳、舞場、KTV、MTV及其他密閉空間之公共場所，為菸害防制法第十四條所定「除吸菸區（室）外，不得吸菸」之場所。



18

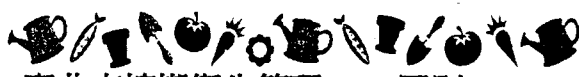


臺北市檳榔衛生管理 罰則 自治條例(草案)-節錄

- * 檳榔販賣業者應向轄區衛生所申請並取得衛生設備合格證明，以備查核。前項申請辦法，由主管機關定之。
 - * 檳榔販賣場所應隨時保持清潔衛生，原料處理人員及產品存放應符合衛生管理規範，不得污染。前項衛生管理規範，由主管機關定之。
 - * 檳榔販賣業者販賣之檳榔產品應予包裝，並於包裝容器外以明顯中文標示其有害健康之警語及「十八歲以下禁止嚼食檳榔」意旨之文字。
 - * 檳榔販賣業者，不得供應檳榔予未滿十八歲者。
- 經限期改善，逾期未改善者，處新臺幣一千元以上三千元以下罰鍰。
- 經限期改善，逾期未改善者，處新臺幣一千元以上三千元以下罰鍰。
- 處新臺幣一千元以上三千元以下罰鍰，並通知限期改正，逾期未改正者，得按日連續處罰。
- 由主管機關移送臺北市社會局依兒童福利法或少年福利法處罰。



19



臺北市檳榔衛生管理 罰則 自治條例(草案)-節錄

- * 於本市左列場所內，禁止嚼食檳榔：
 - 一、高中、職以下學校、幼稚園、托兒所。
 - 二、社教館、教育館、圖書館、博物館、美術館、表演廳。
 - 三、室內體育館及游泳池。
 - 四、兒童樂園、動物園。
 - 五、醫療機構、護理機構。
 前項場所應於入口或其他適當地點設置明顯「本場所內禁止嚼食檳榔」標示。
 - * 於禁止嚼食檳榔場所內嚼食者，該場所負責人或從業人員應予勸阻。
 - * 未滿十八歲者不得嚼食檳榔。父母或監護人應禁止未滿十八歲者為前項之行爲。
- 處新臺幣一千元以上三千元以下罰鍰，並通知限期改正，逾期未改正者，得按日連續處罰。
- 由主管機關移送臺北市社會局依兒童福利法或少年福利法處罰。



20



你可以這樣做(1)

- 1.販賣菸品者，覺得顧客之年齡有疑問時，應請其出示身分證；無身分證或不出示證明者，應拒絕將菸品賣給他(她)。
- 2.菸品販賣場所應明顯標示「法律禁止供應菸品予未滿十八歲者」。
- 3.家長不可託未成年子女代為購買菸品。
- 4.發現有將菸品販賣給未滿十八歲者，可當面溫和地勸阻，或事後提醒從業人員，更可打電話向當地衛生局菸害防制專線檢舉，督促稽查人員加強取締工作。
- 5.對於在禁菸場所吸菸的人，各場所負責人或從業人員及在場人士，皆可對其進行勸阻。
- 6.若發現應禁菸之場所未明確張貼禁菸標示，請向當地衛生單位檢舉，亦可立即要求事業單位張貼。
- 7.禁菸場所不得置菸灰缸。
- 8.吸菸區與禁菸區至少需相距2公尺，或者有從地面至天花板的牆隔開。



21



你可以這樣做(2)

若有人勸你吸菸或嚼檳榔時，你可以這樣做...

- 1.哀兵致勝法：

當面臨難以推託的勸食壓力時，以某人(自己頗為在意之人)的不悅為藉口拒絕。
- 2.自我解嘲法：

若因拒絕別人而招來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默的語氣緩和不佳的氣氛。
- 3.走為上策法：

當朋友遞給你菸或檳榔時，立即找藉口離開。
- 4.投桃報李法：

當身邊恰巧有食物時，以之取代菸或檳榔回贈對方。
- 5.安身立命法：

以身體不適為由拒絕之。
- 6.虛與蛇委法：

一時找不到可以推拒的理由，可採用拖延戰術，先躲過此次，以後再想較好的方法。



[83]

22

香檳止步園遊會

指導單位：台北市政府社會局、台北市政府衛生局

輔導單位：台北市文山區公所

協辦單位：文山區景行里辦公處、台灣大學衛生政策與管理研究所、文山區衛生所、世新大學新聞系、滬江高中、景美國中、景美國小

贊助單位：中國石油股份有限公司、日盛證券、台北國際商業銀行、台北銀行景美分行、台灣立報、台灣電力公司、合作金庫景美支庫、沈富雄服務處、邱國昌服務處、承揚（漢神）百貨、明德正心功德會、曼都髮廊、國泰人壽、景美麥當勞、景美愛買、景美醫院、華藏圖書館、新霸王別雞餐廳、寶來證券



景行社區香檳止步園遊會



時間：民國八十九年七月十六日上午10時~下午4時止

地點：景行公園(景美愛買對面)

活動內容：闖關摸彩、卡拉OK、美髮服裝秀、跳蚤市場、戒菸競賽(戒菸就會贏)等等。

摸彩獎品種類眾多(冰箱、電風扇、電磁爐、滑板車、腳踏車.....等等)

指導單位：台北市政府社會局、台北市政府衛生局

輔導單位：台北市文山區公所

主辦單位：台北市文山區景行社區發展協會

協辦單位：文山區景行里辦公處、台灣大學衛生政策與管理研究所、文山區衛生所、世新大學新聞系、滬江高中、景美國中、景美國小

贊助單位：中國石油股份有限公司、日盛證券、台北國際商業銀行、台北銀行景美分行、台灣立報、台灣電力公司、合作金庫景美支庫、沈富雄服務處、邱國昌服務處、承揚(漢神)百貨、明德正心功德會、曼都製麻、國泰人壽、景美麥當勞、景美愛買、景美醫院、華藏圖書館、新霸王別雞餐廳、寶來證券

(按筆畫順序排列)

*下午3:00公開抽獎，喊三次未到者以棄權論

存根聯



摸彩券

姓名：_____

電話：_____

地址：_____

摸彩聯

敬
邀



Invitation



指導單位：台北市政府社會局・台北市政府衛生局

輔導單位：文山區公所

協辦單位：文山區景行里辦公處・台灣大學衛生政策與管理研究所

文山衛生所・世新大學新聞系・滬江高中・景美國中・

景美國小

謹詹於中華民國八十九年七月十六日（星期日）
上午十時於景行公園舉行【香檳止步】園遊會；
宣導菸害及檳榔危害健康的問題，傳達社區民衆
共同拒絕吸菸及嚼檳榔的意識，倡導『無菸無檳
榔之健康社區』的示範 恭請

蒞臨指導

台北市文山區景行社區發展協會

理事長 王 義 典

敬邀

景行公園：台北市文山區景中街30巷口





景行社區香檳止步園



時間：民國八十九年七月十六日上午10時~下午4時止

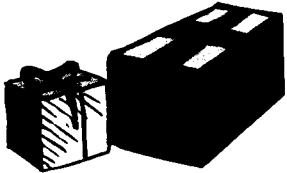
地點：景行公園(景美愛買對面)

活動內容：闖關摸彩、卡拉OK、美髮服裝秀、跳蚤市場、戒菸競賽(戒菸就會贏)等等。

摸彩獎品種類眾多有紀念獎-來就送精美小禮物一份(憑宣傳單截角)

勇氣獎-闖過關卡可獲得獎品及香檳止步摸彩券

香檳獎-大會摸彩於下午3:00公開抽獎，獎項有冰箱、飲水機、電扇、電磁爐、滑板車、腳踏車.....等等



指導單位：台北市政府社會局·台北市政府衛生局

輔導單位：台北市文山區公所

主辦單位：台北市文山區景行社區發展協會

協辦單位：文山區景行里辦公處·台灣大學衛生政策與管理研究所·文山區衛生所·世新大學新關係·滬江高中·景美國中·景美國小

贊助單位：中國石油股份有限公司·日盛證券·台北國際商業銀行·台北銀行景美分行·台灣立報·台灣電力公司·合作金庫景美支庫·沈富雄服務處·邱國昌服務處·承揚(漢神)百貨·明德正心功德會·曼都髮廊·國泰人壽·景美麥當勞·景美...醫院·華藏圖書館·新霸王別雞餐廳·寶來證券

(按筆畫順序排列)

有吃有玩又有拿
香檳計劃人人誇
你來我來大家來
贏得獎品笑哈哈

跳蚤市場

戒菸競賽

美髮服裝秀

卡拉OK



來就送精美小禮物一份
(請至【行動派】攤位換取)
每人限領一份，送完為止
7月16日當天有效

戒菸就會贏

1. 參賽資格

- (1) 18歲以上，每天吸菸，有意戒菸者。
- (2) 需有一位證人(同住的家人或同事)，能夠證明參賽者於比賽期間完全沒有吸菸。

2. 報名方式

即日起至7月30日止，可採下列方式報名--

- (1) 現場報名：7月16日上午10時起，於景行公園香檳止步園遊會報名。
- (2) 通訊報名：請將填妥之報名表
傳真至2935-1119，
或寄台北市文山區景文街97號。

3. 比賽期限

89年7月31日起至9月30日止。

4. 競賽規則

- (1) 自7月31日起，開始戒菸行動。
- (2) 按日填寫戒菸日記(由主辦單位於報名後寄發)。
- (3) 第一回合(7月31日~8月27日)--驗收日期8月27日：
凡經證人證明於此階段完全不吸菸者，將頒發獎狀表揚。
- (4) 第二回合(8月28日~9月24日)--驗收日期9月24日：
此回合戒菸成功者，將於10月10日公開表揚，送精美獎品一份，並參加摸彩。

活動洽詢專線：2391-7780吳小姐或2932-3205鍾小姐

名額豐富，名額有限，報名從速！

主辦單位：台北市文山區景行社區發展協會



戒菸就



您想再有一個健康的身體嗎？

你想重新掌握自己嗎？

來，就有獎！

還有健康喔！

1. 參賽資格

- (1) 18歲以上，每天吸菸，有意戒菸者。
- (2) 需有一位證人(同住的家人或同事)，能夠證明參賽者於比賽期間完全沒有吸菸。

2. 報名方式

即日起至7月30日止，可採下列方式報名--

- (1) 現場報名：7月16日上午10時起，於景行公園香檳止步園遊會報名。
- (2) 通訊報名：請將填妥之報名表傳真至2935-1119，或寄台北市文山區景文街97號。

3. 比賽期限

89年7月31日起至9月30日止。

活動洽詢專線：2391-7780吳小姐或2932-3205鍾小姐

獎品豐富，名額有限，報名從速！

主辦單位：台北市文山區景行社區發展協會

香攞止步園遊會—活動集錦



香攞止步

= 回香菸說不 + 回攞擲說 NO

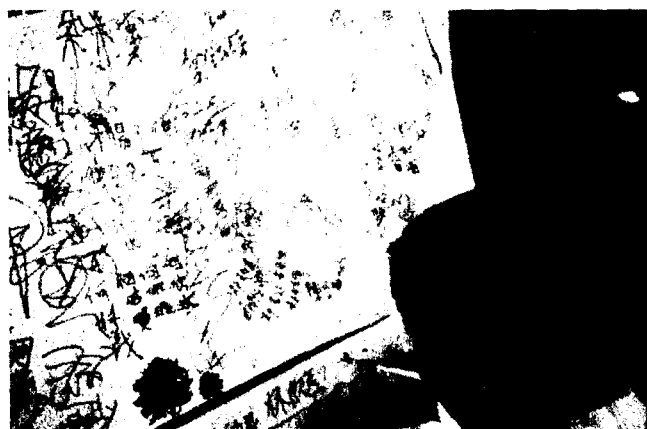


大哥拉大姐，小弟邀小妹，
有吃有玩逗陣來~



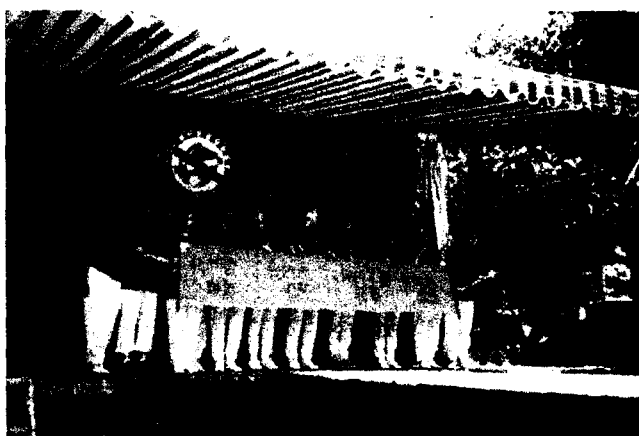
酷哥辣妹造型秀，邀你作夥當「健康人」





簽下大名

連署支持香擻止步運動~



這是我們大家一起辦到的喔~

大旗揮揮，給自己鼓勵鼓勵！！



戒菸競賽報名表

參賽者

姓名：_____

出生日期：_____年_____月_____日

性別：男 女

戶籍地址：_____

現住地址：_____

聯絡電話：_____

吸菸量：現在一天大約吸_____支/天。

戒菸狀況：從沒戒過菸 曾戒過1~2次 曾戒3次以上

菸齡：總共吸久_____年_____月。

戒菸方式：想選擇下面哪種方式戒菸？（可複選）

參加戒菸小團體

參加戒菸班

去醫院的戒菸門診

靠自己的意志力

其它：（請填寫_____）

證人

姓名：_____

關係：_____

住址：_____

電話：_____

我決定從_____月_____日起（7/31以前）參照比賽規則，努力戒菸，使
自己的身體更健康！

簽名：_____

活動洽詢專線：2391-7780 吳小姐或 2932-3205 鍾小姐

傳真：2935-1119

地址：台北市文山區景文街97號

已戒菸者榮譽榜

出生日期： _____年_____月_____日

性別： 男 女

吸菸量：

過去在戒菸成功以前，曾經一天大約吸幾_____支菸。

戒菸狀況：1.當初想要戒菸的原因是：

2.在戒菸成功之前，一共戒過幾次菸？

1次 2次 3次以上

菸齡：1.在戒菸成功以前，總共吸了_____年_____月。

2.戒菸到現在，持續有_____年_____月是完全不吸菸了。

提供協助：請問您願意幫助社區中其他有吸菸的人戒菸嗎？

很抱歉，不太方便。

願意（請寫下姓名：_____

地址：_____

電話：_____）

戒菸秘笈

主辦單位：台北市文山區景行社區發展協會

設計製作：台大公共衛生學院健康行為研究室

戒菸秘笈

秘笈一 ~百戰百勝篇

知己知彼，百戰百勝，既然決定戒菸，菸就是你的敵人啦！你瞭解你的敵人嗎？

●20 年華，40 容顏

長期吸菸者和不吸菸者，骨質密度有明顯差異。青少年階段是人體很重要的快速生長期，如果從青少年時期開始吸菸，燃燒的香菸會產生一氧化碳，極易和血液結合，可能使血液攜氧率下降 15%，讓鈣質吸收率變差，可能讓人少長高幾公分，這種影響到中老年以後，更為明顯，吸菸者因為骨質密度偏低，特別容易有骨折、腰痠背痛的問題。

在香菸的「薰陶」下，很容易使皮膚提前老化，由於吸菸極易耗損維他命 A、維他命 C，這些讓皮膚白皙、有彈性的營養素不但在菸霧中逐漸減少，且吸菸可能造成血管收縮，影響血液循環，讓吸菸者的皮膚乾燥、堅硬，且有微小細紋，特別在嘴唇和眼睛周圍，皺紋更是濃得化不開。

吸菸可能影響人體免疫系統，甚至讓部分特殊體質者引發自體免疫疾病，例如紅斑性狼瘡，可能讓人掉髮、口腔潰瘍，臉上、頭皮和手上起紅疹，十分嚇人；另外，長期吸菸者經常是一口黃牙，這是因為吸菸可能破壞口腔黏膜，提高牙周病的罹患率，根據統計，吸菸者掉牙的機率是一般人的 1.5 倍。

秘笈一	百戰百勝篇	1
秘笈二	利多篇	4
秘笈三	解碼篇	5
秘笈四	成癮程度測試表	7
秘笈五	戒菸練功守則	9
秘笈六	戒菸練功新招	10
秘笈七	拒絕的藝術	17
秘笈八	戒菸日記	18
秘笈九	戒菸修練走勢圖	29
秘笈十	眾師父的話	31
秘笈十一	台北地區各醫院之戒菸門診及戒菸班	33
秘笈十二	菸害防制法（摘錄）	35

本秘笈屬.....所有

修練成功後，可傳授他人~

●未老先衰，減低性功能

吸菸還有更嚴重的後遺症，可能影響性荷爾蒙的分泌，使女生的月經週期混亂；對於男性，則可能影響性器官，甚至精子的品質、數量，使生育力受損，日後不孕的機率也偏高。已經有研究發現，吸菸可能導致精子畸形或DNA的破壞，容易造成流產或胎兒畸形，一天吸菸超過一包的人，下一代罹患癌症的機率比一般人足足高出4成；且吸菸可能使陰莖血液減少，造成陽痿，讓求子心切的人想生都生不出來。

●老菸槍險送命

高雄市的一位「老菸槍」在通風不良的房間中正享受翻兩覆兩樂趣時，卻引發氣喘發作，造成上氣不接下氣、臉色發白，差點要了老命。

這類令男、女患者都難以啟齒，羞於就診的病例，即是所謂「另類運動性氣喘」。不但引發患者發病的痛苦、難以對醫師啟齒，還可能引發性功能障礙的問題。這類模稜兩可的狀況，通常是男女正在翻雲覆雨時，卻有一方突然氣喘發作，呼吸急促，上氣接不了下氣，呼吸困難併發喘鳴及臉色發白，只好草草鳴金收兵，並徒呼「好險！但怎麼會這樣呢？」。而這類患者的共同現象，即是男方不但平日菸癮大，而且習慣在「提刀上馬」前，在密閉的房內吞雲吐霧，大量的二手菸，加上雙方「操兵」時所呼出的二氧化碳及菸味，在密室惡性循環，當然難逃病情發作。

2

秘笈二 ~利多篇

戒菸當然好處多多，老婆或女朋友最開心了！其他的好處還可細分為短期、中期和長期的利多呢！

一、短期（1個星期）

- 開始感受空氣的清新及食物的美味。
- 體內殘存尼古丁幾乎排空。
- 身上不再有菸臭、牙齒變得較白。

二、中期（1個月）

- 精力充沛、循環系統獲得改善。
- 呼吸系統疾病減少、較不易罹患感冒。
- 減低胃潰瘍發作機會。
- 菸咳減少，皮膚彈性改善。

三、長期

- 三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
- 一年後，因吸菸導致的冠狀動脈疾病危險性降低一半，十五年後回復與不吸菸者同。
- 五年後，罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半。
- 五至十五年後，中風的危險性減到與不吸菸者同。
- 十年後，肺癌危險性降低一半。
- 在懷孕之前或頭三個月戒菸，生出體重不足嬰兒危險性降低。
- 節省大筆菸錢及減少醫療支出。

4

一手菸、二手菸，有害身體都別吸菸！

●別讓二手菸傷了我們的孩子

當家庭成員吸菸時，化學物質開始被釋放，其中證實至少1百多種為有毒物質，不但吸菸者吸入有毒物質，在密閉空間或中央空調環境中，非吸菸者更被迫吸入大量二手菸，對於發育尚未完備、抵抗力弱的兒童而言，傷害更大，為了避免在不經意的情況下傷了我們的孩子，請不要讓任何人在您家中或車內吸菸，即使當時沒有兒童在場，也要避免在上述環境吸菸，因為有毒的物質會在空氣中徘徊，您甚至看不見也嗅不到，卻會對兒童造成深遠的傷害。

●配偶吸二手菸容易中風

澳洲最新研究報告顯示，不吸菸的配偶吸入配偶製造的二手菸之後，發生中風的比例是普通人的兩倍。澳洲維多利亞省數家醫學中心的研究發現，如果配偶一天吸20根香菸，另一半因為動脈阻塞導致中風的危險機率，會增加1.7倍，如果香菸量達20根以上，機率就增為2.6倍。研究者羅傑尤說：「研究證據顯示配偶吸菸可能是重要的危險因素。」這項研究也發現，前述不吸菸配偶的年齡若在55歲以下時，中風的機率比55歲以上者還高。

資料來源：摘自董氏基金會大家健康雜誌 (P1~P3)

3

秘笈三 ~解碼篇

講到戒菸，誰都有一肚子的問題，你有什麼問題嗎？照過來吧！

不是所有人戒菸後都會變胖，真的發胖也不太嚴重。多半在2至5公斤之間。戒菸中不宜同時減肥，應該等確實戒菸成功再來處理體重的問題。運動及節食是減肥的不二法門，若一時無法減肥，稍胖一點對健康的影響也比吸菸來得少。

答案因人而異。每個人可以選擇對自己最有利的方式，不過多數戒菸成功的人是一口氣戒掉的。

大約有百分之二十的人，戒了菸反而咳嗽，這是暫時的現象，代表者肺部排痰能力增加，身體的防衛機轉在復原之中。

許多人戒了菸會失眠，如果沒有其他身心方面的問題，單純的尼古丁成癮，在二、三星期內便會消失。

秘笈四 ~ 成癮程度測試表

問題可多著呢，還有喔～

5. 戒菸後我的身體真能恢復健康嗎？

香菸對身體造成的傷害有一部份是永久性的，例如肺氣腫。但是也有一部份是可以恢復的，例如呼吸道上皮細胞的排痰能力。戒菸時間長的話，許多疾病的發生率就與常人無異。例如心臟病的發生率在戒菸十年內可以恢復正常，肺癌的發生率在戒菸十五年後也不再比不吸菸的人多。

6. 戒菸後再吸一根菸沒有關係

戒菸成功後，請再也不要吸菸，即使一、二根，也可能因而前功盡棄。

7. 使用尼古丁口香糖會不會上癮

尼古丁口香糖只含尼古丁，不像香菸還含有許多其他毒質。所以對身體的傷害比較少，也不會危及肺臟。多數人可以成功的逐步減少用量而無任何不適。一般而言，使用超過3個月，就沒有太大功能，但極少數的人，可能會用到半年至一年。最後，我們也應該提醒所有的人，二手菸對所有人的健康危害更大，任何人都沒有權利在大庭廣眾前吸菸，戒菸不但是對自己的健康負責，更是對社會大眾的一項責任。

6

測一下尼古丁的成癮程度吧！
看看自己屬於什麼程度的成因者！

問題	回答	得分
1. 當您起床多久抽第一根菸？	<input type="checkbox"/> 30分鐘後	1
	<input type="checkbox"/> 30分鐘內	0
2. 在禁菸場所是否難以忍受？	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0
3. 那一根菸您通常不願錯過？	<input type="checkbox"/> 早晨的第一支	1
	<input type="checkbox"/> 其它	0
4. 一天抽幾根菸？	<input type="checkbox"/> 15根以下	0
	<input type="checkbox"/> 15根~25根	1
	<input type="checkbox"/> 26根以上	2
5. 早晨抽菸量是否多於其他休息時間的抽菸量？	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0
6. 生病在床您仍抽菸？	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0
7. 您抽的香菸品牌含尼古丁量？ (請參考右表含量)	<input type="checkbox"/> 0.9mg 以內	0
	<input type="checkbox"/> 1~1.2mg	1
	<input type="checkbox"/> 1.3mg 以上	2
8. 您將菸吸入肺部？	<input type="checkbox"/> 從沒有	0
	<input type="checkbox"/> 有時吸入	1
	<input type="checkbox"/> 經常吸入	2

請計算總得分

7

- 如果您得分是1~5分，您是低度成癮者，只要憑自我意志力即可。(建議您此時就下定決心立即戒菸)。
- 如果您得分是6~7分，您是中度成癮者，建議您聽從醫師/藥師指示以正確輕鬆科學的方法幫助您戒菸。
- 如果您是得分是8~11分，您是高成癮者，您的生命已受到威脅，為了自己及關心您的人，您務必要戒菸。

*尼古丁含量：

香菸品牌	尼古丁含量	香菸品牌	尼古丁含量
長壽	1.9mg	555	1.5mg
Parliament	1.1mg	YSL	0.8mg
KENT	0.8mg	Seven Star	1.2mg
寶島	2.0mg	Peace	1.8mg
Marlboro	1.3mg	More	1.3mg
Dunhill	1.9	M-Lights	0.9mg

資料來源：摘自行政院衛生署保健處網站 <http://www.doh.gov.tw/org2/b1>

(P4~P8)

8

秘笈五 ~ 戒菸練功守則

一些事前的準備，可以讓你戒菸更順利！

- 一、把所有的香菸都丟掉！
把你所有可能放香菸的地方都搜尋一遍，包括皮夾、抽屜底部、衣櫃等等，把找出來的香菸通通都丟掉！
- 二、把煙灰缸丟掉！
或是至少把所有的煙灰缸洗乾淨，收藏在不易拿到的地方。
- 三、剪個頭髮！
表示你下定決心作人生的大改變囉！
- 四、清理車子！
若是你會在車子裡吸菸，下定決心把車子徹徹底底的清一遍。
- 五、清洗衣物！
把你常穿的衣服洗乾淨，讓衣服上面不會再沾滿菸味。
- 六、家裡大掃除！
把家裡大清掃一番，乾乾淨淨，去除菸味！

資料來源：摘自國外網站 <http://www.quitnet.org/>

[102]

9

秘笈六 ~ 戒菸練功新招

戒菸有很多招數，認真練習，搭配使用，一定會修練成功！

強心招：向所有親朋好友、街坊鄰居宣布...
「我要戒菸啦！」

第一招：戒菸班

參加醫院所開辦的戒菸班，可以學到與菸害有關知識，也可以和班上同學分享經驗，且學習各種菸的替代品及戒菸方法，短期速成，好處多多喔！

第二招：戒菸門診

門診醫師會以他的專業知識，教導最適合你的戒菸方式，醫師可能會用針灸的方式來幫助你戒菸，或是教你如何使用尼古丁貼劑或口香糖，還可以運用雙極腦刺激法，讓你的戒菸過程順利又有效。

PS：參閱秘笈七，可以知道有哪些醫院有戒菸班或是戒菸門診，還有她們地址及聯絡電話喔！

10

第四招：飲食戒菸法

第一動 盡量不要飲用含有咖啡因成份的飲料

咖啡因是一種具有中樞神經興奮作用的成癮物質，使用後會增加吸菸慾望，又和酒一樣有利尿作用，使人口渴而想吸菸，因而又增加破戒的危險行性。

第二動 戒菸期間減少酒精的飲用

根據研究結果顯示，持續喝酒的戒菸者再吸菸的比率為不喝酒的戒菸者之兩倍。酒精會抑制身體免疫系統功能，吸菸本身已使抗病力減弱，再飲酒時情況更糟。

第三動 多吃蔬菜及水果

在戒菸期間，若尿液呈鹼性，則菸癮發作症狀就能減輕；當尿液呈酸性時，菸癮發作較嚴重，會比較有可能想再吸菸，多攝取蔬菜、水果、牛奶...等食物，可使尿液呈鹼性；而食用肉類、堅果類、麵包，尿液則呈酸性。

第四動 戒菸初期減少熱量的攝取

因戒菸初期，食慾增加，熱量消耗減少造成體重容易上升，但可藉低熱量均衡飲食及增加運動來避免。

第五動 多喝水

可將體內積留的尼古丁儘量排出，減少菸癮發作，當想吸菸時也可馬上喝水，讓這個念頭打消。

第六動 減少食用含有膽固醇及飽和脂肪類的食物

第七動 儘量戒除辛辣食物

因吃過飽，血液會集中在消化器官，腦部的血量會減少，使人想打瞌睡，會使戒菸決心意志力削減，影響戒菸成果；另外應少香料和有刺激性的調味料，使食物越清淡越好，也不可吃油膩的東西。

第八動 多攝取含較多纖維的食物

資料來源：摘自東元綜合醫院網站 <http://www.tyh.com.tw/food/f45main.htm>

12

第三招：行為改變法

第一動 放鬆深呼吸

想吸菸時，立即將乾淨的空氣深深吸入，屏住10秒，再慢慢吐出，這樣呼吸10到14次。

第二動 喝杯冷水

可以滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸的慾望。

第三動 多運動

用力伸展四肢，做闊胸運動，隨時隨地用力伸懶腰、活動筋骨，能走路就不要坐車，可以有效提神。

第四動 冷水沖臉

立刻神清氣爽精神好。

第五動 刷牙漱口

去除癮君子的口臭味。

第六動 正常三餐

正常吃三餐可以維持血糖濃度，並遏止吸菸的衝動。

第七動 和朋友一道

多和不吸菸的朋友一道兒，休閒娛樂選擇去一些禁煙場所，吃飯、看電影都挑禁煙區坐。

第八動 提醒自己

提醒自己戒菸的好處，及吸菸的壞處，堅定自己戒菸的信心，及增加自己的意志力。

11

第五招：星座戒菸秘訣

魔羯座：12月22日~1月20日



固執的像塊石頭的魔羯，除非痛定思痛，不然誰也阻止不了你。不過一旦決心要戒菸，你的毅力絕對是一流，因此首要目標是要下定決心！建議你打電話戒菸諮詢、參加醫院戒菸班或戒菸門診，讓專業人士針對你的狀況，提供最好的方法，這最適合有恆心毅力的你，不達目的、絕不放棄！

水瓶座：1月21日~2月20日



要水瓶座的你特地戒掉一種習慣是很困難的，因為你並不會很刻意去執著任何事，當然也不會刻意訂一套戒菸計畫，所以一些市售的戒菸產品如戒菸貼片或戒菸口嚼錠等，最適合吸菸的水瓶座。如果再配合一趟開開心心的旅行，享受大自然並多喝冷開水降低吸菸慾望，用比較輕鬆自然的方式改變原有吸菸習慣對您最適合啦！

雙魚座：2月21日~3月20日



愛美的雙魚座十分重視自己在別人面前現的形象，如果你是雙魚美人兒，建議你在吸菸時喝500cc新鮮的檸檬汁或白開水，可以降低吸菸的慾望。另外平常也多吃一些新鮮水果或果汁，可以讓你避開吸菸又可以養顏美容，使你外型出色。

[103]

13

牡羊座：3月21日~4月20日



過動兒的牡羊，最適全的戒菸法就是多多運動！剛戒菸時，常會覺得體力似乎粉旺盛，那是因為血液中的含氧量比以前多的緣故，這時你應該趁機多運動，不但可以使你身體更棒，還可以戒除菸癮、消耗體力，如果場所限制，不妨原地用力伸展四肢，做做伏地挺身保證佔立刻提神，渡過菸癮。

金牛座：4月21日~5月21日



其實對金牛來說，吸菸是一種心理上的習慣。但醫藥學家也告訴我們，菸草所含的尼古丁會刺激中樞神經，使我們上癮。建議金牛以筆代菸，記錄下你思路的點點滴滴，用更好、更有氣質的習慣來取代吸菸，再計算一下吸菸所花費的金錢及時間，就不會在不知不覺中傷害了寶貴的身體。

雙子座：5月22日~6月21日



雙子做事超級沒恆心，三分鐘熱度是常有的事。任何事都會忘記，何況是要他改掉一個習慣！建議雙子座在房間和環境四周貼上明顯的標語，甚至可放焦黑又惡心的吸菸肺部圖片，做為前車之鑑，提醒自己！吸菸的雙子還需要多找一個可以常常耳提面命提醒你的朋友，有盯才有做的雙子，需要嚴厲的鞭子督促才行喔！

14

天秤座：9月24日~10月23日



容易受朋友影響的你，最好從現在開始遠離吸菸的朋友。相反的還要找一些不吸菸的朋友，請他們在旁邊共同協助你，對你來說，藉由朋友的力量是最最有效的方法，你也可以上網和一些正在戒菸的朋友互相討論心得兼聊八卦，最後不但菸戒掉了，包你還可以交到很好朋友呢！你知道嗎？能和你共同克服困難的朋友，將會是你最知心也會最長久的益友喔！

天蠍座：10月24日~11月22日



一旦決定就全力以赴的你，最適合做詳細的戒菸諮詢或收集完整的戒菸資訊，然後擬訂戒菸計畫，一步步戒菸！平常如果你壓力大的難受時，不妨去看一場好電影（電影院可是不能吸菸的喔！），或看看喜歡的小說、書籍，或約三五好友去享受一下美食，只要不吃太多，還可以增進朋友間的友誼呢！

射手座：11月23日~12月21日



無法忍受無聊的射手座，戒菸最大的困難就是覺得嘴跟手空空的沒事，粉無聊！建議你多吃一些營養的東西，多喝水，多上廁所，可以降低你吸菸的慾望。如果覺得無聊，就吃吃無糖口香糖，或嚼一嚼紅蘿蔔條、小黃瓜，或做做運動流流汗也可以，來安撫你想動又不安分的嘴巴和手吧！

巨蟹座：6月22日~7月22日



對巨蟹來說，家人的支持是最重要的。朋友的話不一定聽，家人和親愛阿娜答的話一定有用。想戒菸的巨蟹一定要尋求家人的溫情支援，或讓你的可愛女友在旁激勵你，而如果你的他是巨蟹，就快快發揮你愛的神奇魔力吧！

獅子座：7月23日~8月22日



最喜歡菸酒一起來的獅子座，除了戒菸外酒也別再沾，酒不但會減弱你的判斷力，還會讓你戒菸決心降低。俗話說菸酒不分家，儘量遠離酒肉朋友，並避開具有誘惑力的場合，以免在眾多朋友煽動下，功虧一簣喔！

處女座：8月23日~9月23日



處女座的人是十二星座中最愛護自己身體的星座。而且十分懂得衡量利弊得失。所以只要你試著去瞭解菸對身體的害處，做一張表格分析一下，一邊寫菸的好處，一邊寫菸的壞處，吸菸是很划不來的事，它會害你失去很多寶貴的資源喔！總之，最明白事理的你，一旦瞭解事實，相信你絕對是最有決心且馬上行動的人。

15

秘笈七 ~ 拒絕的藝術

若有人勸你吸菸或嚼檳榔時，你可以這樣做...

1. 哀兵致勝法：

當面臨難以推託的勸食壓力時，以某人(自己頗為在意之人)的不悅為藉口拒絕。

2. 自我解嘲法：

若因拒絕別人而招來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默的語氣緩和不悅的氣氛。

3. 走為上策法：

當朋友遞給你菸時，立即找藉口離開。

4. 投桃報李法：

當身邊恰巧有食物時，以之取代菸回請對方。

5. 安身立命法：

以身體不適為由拒絕之。

6. 虛與蛇委法：

一時找不到可以推拒的理由，可採用拖延戰術，先躲過此次，以後再想較好的方法。

秘笈、~戒菸日記

記下每天的練功進度吧！

7/31 Mon	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 從今天開始閉關，預計兩個月後修練成功出關！
8/1 Tue	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 注意一下自己為什麼吸菸，抽菸的動機是什麼？
8/2 Wed	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 若無法馬上停止吸菸，換個牌子抽吧！—你最討厭的那種。
8/3 Thu	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 試著寫下你抽每一支菸的時間與原因。
8/4 Fri	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 戒菸初期，食慾增加的現象是正常的，記得多運動喔！
8/5 Sat	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 告訴你的朋友及家人：我要戒菸了！—你將得到他們的支持。
8/6 Sun	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ Ps.別忘了填走勢圖喔~ 一個星期過去了，好的開始便是成功的一半！

18

8/7 Mon	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 檢查看看手邊所有的菸以及菸灰缸，是不是已經全都清掉了？
8/8 Tue	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 打掃車子、房子，以及所有聞起來有菸味的東西。
8/9 Wed	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 放鬆，你的身體正開始回復健康，記得多喝水喔！
8/10 Thu	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 清淡的飲食對戒菸是有幫助的喔！
8/11 Fri	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 盡量放鬆，別讓自己有太大的生活壓力喔！
8/12 Sat	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 你的身體正從菸害中康復，別忘了：想抽菸的念頭只是暫時的。
8/13 Sun	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ Ps.別忘了填走勢圖喔~ 去看場電影吧！或是讓自己有些不同的體驗！

19

8/14 Mon	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 戒菸已經邁入第三個星期，恭喜你！
8/15 Tue	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 過去兩個星期中，你如何克服戒菸遇到的難關，把它寫下來。
8/16 Wed	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 戒菸中斷，並不表示失敗了，只要你從中獲得助於戒菸的經驗。
8/17 Thu	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 去數個步或是騎騎腳踏車，任何運動都有助於消除戒斷症狀。
8/18 Fri	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 再加把勁，你已經做得不錯了喔！
8/19 Sat	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 不抽菸，食物變得更美味了！
8/20 Sun	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ Ps.別忘了填走勢圖喔~ 拿戒菸省下的錢犒賞自己吧！

20

8/21 Mon	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 多喝水、多運動、多排汗，能加速排除體內尼古丁。
8/22 Tue	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 想一想抽菸的壞處，再想一想不抽菸的好處。
8/23 Wed	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 邀請抽菸的朋友跟你一同戒菸吧！
8/24 Thu	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 想吸菸時，先來個深呼吸吧！
8/25 Fri	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 沒有菸味的空氣真清新！
8/26 Sat	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ 起個大早運動去！
8/27 Sun	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ Ps.別忘了填走勢圖喔~ 為自己的努力拍拍手！

[105]

21

8/28	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Mon	新鮮蔬菜水果讓你更健康！
8/29	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Tue	挑個禁煙區的好座位，悠閒地喝杯下午茶。
8/30	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Wed	堅決地謝絕朋友的敬菸。
8/31	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Thu	三餐規律吃，菸癮不會犯。
9/1	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Fri	種花種草，給不抽菸的雙手找事做吧！
9/2	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Sat	做做擴胸運動，感覺一下日漸健康的肺。
9/3	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ Ps.別忘了填走勢圖喔～
Sun	快樂星期天，天天不抽菸！

22

9/4	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Mon	累了嗎？早睡早起身體好。
9/5	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Tue	三餐要適量，食物要清淡。
9/6	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Wed	心情不好時，總有比抽菸更好的解決方法，找個朋友聊聊吧！
9/7	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Thu	每天不抽菸，快樂似神仙！
9/8	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Fri	嘿咻！嘿咻！我的意志最堅強！
9/9	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Sat	動動筆，寫下你的戒菸心得吧！
9/10	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ Ps.別忘了填走勢圖喔～
Sun	跟家人、朋友分享你的戒菸心得，那將是一件愉快的事！

23

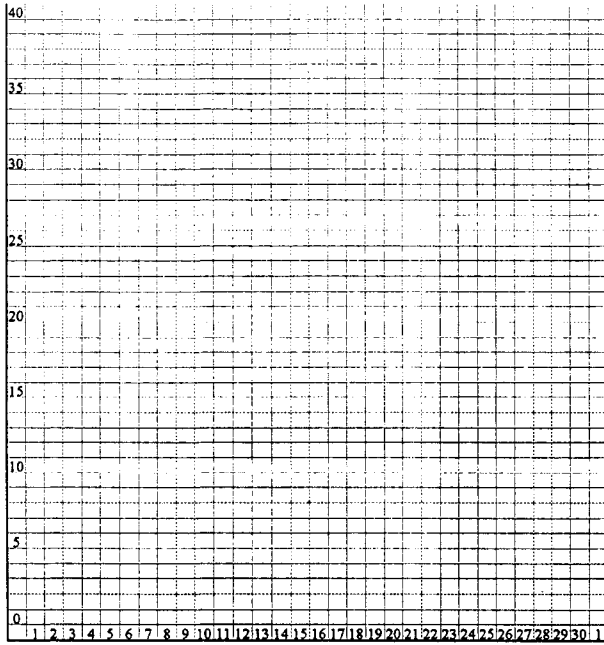
9/11	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Mon	戒菸後健康的身體，讓你的生活更有勁！
9/12	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Tue	圓月中秋，多吃些富含纖維素的水果，讓你身體更健康喔！
9/13	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Wed	觀察一下身邊的人，是如何看待你的轉變，你將有驚喜的發現！
9/14	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Thu	注意你生活的周遭，哪些地方貼有禁煙標誌呢？
9/15	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Fri	戒菸的方法有哪些？哪一種最適合你？
9/16	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Sat	大喊「我是戒菸人」，試試自己的肺活量！
9/17	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ Ps.別忘了填走勢圖喔～
Sun	到景行公園走走吧！除了蟲鳴鳥叫花香，看看有什麼新發現。

24

9/18	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Mon	刷牙洗臉時，多看鏡中的自己幾眼，今天氣色如何呢？
9/19	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Tue	讓我們想一想，這幾天被哪些人讚美啊！
9/20	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Wed	抬頭看看藍天白雲，也是減壓的好方法喔！
9/21	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Thu	跟一同戒菸的朋友分享這幾天不抽菸的經驗與感覺。
9/22	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Fri	避免含有酒精的飲料，能讓你的意志力更堅定喔！
9/23	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？
Sat	多運動能消除緊張喔！
9/24	今天吸了_____支菸，是在什麼情況下忍不住吸的呢？ Ps.別忘了填走勢圖喔～
Sun	能走路就不要坐車，讓自己動起來吧！

25

菸/支



九月

十月
日期

30

戒菸沒師父，只要成功就是師父！

馮光榮曾經菸癮非常重，每天都處於雲霧中，看得老婆馬維欣都為他的健康憂慮，馬妞基於健康理由，不准馮光榮抽菸，所以有一陣子，菸癮非常重的馮光榮開始刻意戒菸，但一下子要遠離香菸的魅惑很難，所以馬妞准許馮光榮從每天少抽一根，降低抽菸的數量著手，最終目標就是希望能完全脫離癮君子的生活。

資料來源：摘自董氏基金會大家健康雜誌

陳小春說戒菸就戒菸！台上活蹦亂跳的陳小春得了重感冒，來台錄音期間，他一連發了好幾天高燒，進了錄音間，一開口唱歌時，發現喉嚨有點不對勁，給醫生看了之後，醫生叮嚀陳小春，想繼續唱歌最好不要再吸菸，說也奇怪，陳小春聽了醫生的建議，回到飯店後馬上戒菸，令人驚訝的是，曾經一天一包菸、有十多年的菸齡的他，一連戒了兩個多月，真的一根菸癮都沒有犯。最近他看到有人抽菸，會「教訓」對方為什麼不戒？陳小春說，當時他被宣傳抓去打針，開始害怕自己的人生還有很多事沒做，萬一短命怎麼辦？「我是貪生怕死之徒」，陳小春笑說，他決心戒菸，因此不再抽了，不少歌迷都發現最近的陳小春是拿著一枝棒棒糖含在嘴中；他糖吃得比平常多，心情特別愉快。

31

主演「狀元親家」的演員 石英，吸菸吸了50多年，但一場胃潰瘍改變了他，石英說，當時他正在拍「阿爸的本尊」，拚命軋戲，吸菸提神，嚴重刺激胃黏膜，結果引發胃潰瘍和十二指腸潰瘍，肝指數也暴增，在病床上一躺就十多天。什麼也不能吃的石英，發現自己一聞到菸味就想吐，他捫心自問過去怎麼一天會抽兩包菸？

過去只有五十三公斤的他，予人面黃肌瘦的印象，一停止抽菸，食慾變佳，臉色紅潤，也開使迷上和家人爬山、散步，拍「狀」劇時，演員都發現石英年輕多了，「山貓伯」很得意地笑，自從不抽菸，他的皮膚變得很光滑，人也逐漸長肉，他覺得抽菸百害無一利，如果早知道、戒掉，他不知道自己有多「帥」呢。

資料來源：摘自國立瑞芳高工網站 <http://www.jfvs.tpc.edu.tw/教官室/菸害資訊.htm> (P31-P32)

32

秘笈十一 ~台北地區各醫院之戒菸門診及戒菸班

縣市別	醫院名稱	戒菸班	戒菸門診	聯絡方式
台北市	台北醫院	✓	✓	地址：台北市承德路三段101號 電話：28711111
	台大醫院	✓	✓	地址：台北市中山南路七號 電話：23970800
	省立樂生療養院	✓		地址：台北縣新莊市中正路794號 電話：29017273
	馬偕紀念醫院	✓	✓	地址：台北市中山北路二段92號8樓 電話：25433535
	市立中興醫院	✓		地址：台北市鄭州路145號 電話：25523234
	市立陽明醫院	✓	✓	地址：台北市士林區雨農街105號 電話：28353456 或 28343848

[108]

33

縣市別	醫院名稱	戒菸班	戒菸門診	聯絡方式
台北市	衛生局醫院	✓	✓	地址:台北市林森北路530號 電話:25916681
台北市	台灣省慢性病防治局	✓	✓	地址:台北市林森北路530號 電話:25916681
台北市	省立台北醫院城區分院	✓	✓	地址:台北市鄭州路40號 電話:25527933
台北市	縣立板橋醫院	✓	✓	地址:台北縣板橋市英士路198號2樓 電話:22541521
台北市	省立台北醫院	✓	✓	地址:台北縣新莊市思源路127號1樓 電話:22765584
基隆市	基隆市立醫院	✓	✓	地址:基隆市東信路282 電話:24652141

資料來源: 摘自行政院衛生署保健處網站 <http://www.doh.gov.tw/org2/b1>

(P33~P34)

* 未滿十八歲者不得吸菸。	違反者應接受戒菸教育。
* 下列場所不得吸菸： 一、圖書室、教室及實驗室。 二、表演廳、禮堂、展覽室及會議廳(室)。 三、室內體育館及游泳池。 四、民用航空器、客運汽車、計程車、渡船、電梯間、密閉式之鐵路列車、捷運系統之車站、車廂及其他各種密閉式之公共運輸工具。 五、托兒所、幼稚園。 六、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及殘障福利機構。 七、金融機構、郵局及電信局之營業場所。 八、製造、儲存或販賣易爆物品之場所。 九、其他經中央主管機關指定公告之場所。	於禁菸場所吸菸，經勸阻而拒不合作者，處新台幣一千元以上三千元以下罰鍰。 未設置禁菸標示，處新台幣一萬元以上三萬元以下罰鍰，並通知限期改正；逾期未改正者，按日連續處罰。
前項場所應設置明顯禁菸標示。	

* 販賣菸品之負責人或從業人員不得供應菸品予未滿十八歲者。

供應菸品予未滿十八歲者，可處新台幣三千元以上一萬五千元以下罰鍰。

* 下列場所除吸菸區(室)外，不得吸菸：

於禁菸區吸菸、經勸阻而拒不合作者，處新台幣一千元以上三千元以下罰鍰。

- 一、學校、社教館、紀念館、圖書館、博物館、美術館、文化中心。(新法規定學校全面禁菸)
- 二、歌劇院、電影院及其他演藝場所。
- 三、觀光旅館、百貨公司、超級市場、購物中心及建築樓地板面積二百平方公尺以上之餐廳。
- 四、非密閉式之鐵路列車及輪船。
- 五、車站、港口、機場之售票室及旅客等候室。
- 六、政府機關及公營事業機構。
- 七、社會福利機構。
- 八、其他經中央主管機關指定公告之場所。

禁菸區與吸菸區無明顯之區隔、標示者，處新台幣一萬元以上三萬元以下罰鍰，並通知限期改正；逾期未改正者，按日連續處罰。

87.8.12公告：舞廳、舞場、KTV、MTV及其他密閉空間之公共場所，為菸害防制法第十四條所定「除吸菸區(室)外，不得吸菸」之場所。

前項吸菸區(室)應有明顯之區隔及標示。

資料來源: 摘自行政院衛生署網站 <http://www.doh.gov.tw/> (P35~P36)

無菸害優良公共場所評選報名表

報名單位：	文山區景行社區發展協會
負責人：	會長：王義典
電話：	電話：2932-6265
單位章：	協會章：

本單位已全面實施禁菸，請本協會隨時蒞臨訪查。

領獎憑證號碼： 負責人姓名：
 台北市文山區景行社區發展協會
 會址：台北市文山區景文街97號
 電話：2932-6265 FAX：2935-1119

無菸環境

清涼有勁



Jiing - Shyng Community Development Association Of Taipei

請東

台北市景文社區發展協會

會址／台北市文山區景文街九十七號
電話／(0二)二九三二六二六五

[112]



敬邀

本協會為推動「健康社區」之理念，自今（八十九）年初開始舉辦『香檳止步計畫』，目的在鼓勵社區居民從拒絕香菸及檳榔做起，以共同促進大眾的健康。

為建立本社區屬商業區之特色，藉招來各方顧客以繁榮商機，本協會於最近兩個月舉辦《戒菸競賽》及《無菸害優良公共場所》遴選兩項活動，一方面鼓勵居民戒除吸菸習慣；另一方面推動無菸害之商業社區。

謹訂於民國八十九年十月十日（星期二）上午十時，假本社區景美國小（景文街一〇八號）大禮堂，舉辦「景行健康社區無菸害表揚大會」。當日有精采表演、戒菸經驗談、頒獎、摸彩、及雞尾酒會等項節目。

敬請

蒞臨指導

台北市景行社區發展協會

理事長／王義典

劉金安

鍾泰龍

黃讚坤

洪那雄

薛琇云

高陳淑女

連健仁

顏嘉文

高宏基

張水柳

陳錦潭

蔡建興

高泉福

劉進發

常務監事／林文雄

官太方

監事／高樹漣

張耀激

連彩霞

★承蒙惠賜大會花籃、摸彩品
（摸彩品請於八日前惠送本協會）
★聯絡電話：
協會理事長/ 王義典 / 2932-6265
0918455327
協會總幹事/ 謝明倫 / 2932-7547
0918110947

敬邀



新霸王別雞餐廳

無菸優良商店

台北市政府衛生局局長 葉金川
台灣大學衛生政策與管理研究所所長 李 蘭
台北市景行社區發展協會理事長 王義典

中華民國八十九年十月十日



景行健康社區 無菸害表揚大會

節目單



主辦單位：景行社區發展協會

設計製作：台大公共衛生學院健康行為研究室

節目內容



時間	節目名稱	表演單位	負責人
09:30-10:00	道場	與會人員	
10:00-10:15	【表演】元極舞	景行社區元極舞班	陳金枝 楊惠英
10:15-10:20	主席致詞		
10:20-10:30	來賓致詞		
10:30-10:35	【表演】健康舞	明興社區發展協會	傅佳梅
10:35-10:40	戒菸宣誓	景行社區發展協會	王義典
10:40-10:50	戒菸經驗談	景行社區	高金陽
10:50-11:05	【表演】河洛漢謠	文山社區大學 河洛漢謠社	陳麗珠
11:05-11:15	戒菸經驗談	景行社區	陳金泉
11:15-11:25	【表演】韻律舞	景行社區舞蹈會	李麗芳
11:25-11:30	戒菸競賽頒獎	景行社區	王義典
11:30-11:40	【表演】土風舞	景美國小土風舞班	
11:40-12:00	無菸商店頒獎	景行社區	王義典
12:00-12:05	【表演】祝你幸福	明興社區發展協會	傅佳梅
12:05-	雞尾酒會	景行社區	王義典



誓詞

我是_____先生(女士)，為了成為全宇宙最健康的新人類，我已下定決心，從民國八十九年十月十日起，拒絕香菸的入侵。我懇求左右鄰居、親朋好友、三教九流、各路人馬來給我捧場，讓我們共同營造一個無菸的環境，還我一個清新的空氣吧吧吧~~~~~！

香菸止步，健康時時！

宣誓人：_____

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

戒菸競賽十表揚大會

摸
爬
行



主辦單位：景行社區發展協會

景行健康社區無菸害表揚大會—活動集錦



表揚大會開鑼囉！

向香菸說不，向檳榔說 NO！



大家齊宣示，

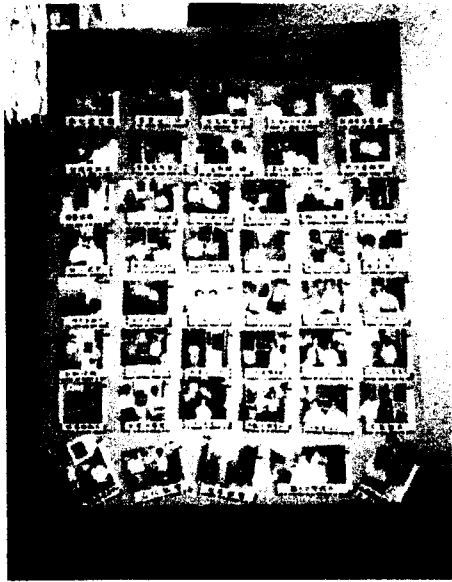
香檳離社區！





向神采奕奕的戒菸競賽成功者，

致上最敬禮！



無菸害優良商店，為大
家營造清新的生活環境！





歡欣鼓舞共參與～



香菸說不檳榔說 NO，
戒菸競賽成功，YA！

社區居民 健康生活型態調查問卷

您好！我們是台大(世新)的學生。今天到府上拜訪，主要是想聽聽您們對社區的看法，同時瞭解一下您們目前的生活情形。希望能從您及鄰居們所提供的資料中，找出和健康有關的問題，以便未來能對社區的居民和生活環境加以改善。

請問您家中最近一位過完生日的人是誰？

(訪員請詢問並記錄姓名)

(記得確定其實足年齡介於 12 歲和 65 歲)

能否請他來接受我的訪問？

受訪者姓名：_____

樣本編號(訪員勿填)：□□-□-□□□□

A. 每天吸菸或偶而吸菸者回答

- a. 請問您目前平均一天吸_____根菸 (或一星期_____根菸)。
- b. 一般來說, 您每天早上起床後, 大約隔多久會吸第一根菸?
 (1) 五分鐘之內 (2) 五分鐘至半小時 (3) 半小時至一小時
 (4) 一小時以上 (5) 不一定
- c. 如果生病在床時, 您仍會吸菸嗎?
 (0) 完全不吸 (1) 減少吸菸的量 (2) 和平常一樣 (3) 更多
- d. 有小孩在附近時, 您會吸菸嗎? 【小孩可以指自己的小孩, 也可以指別人的小孩】
 (1) 會吸 (2) 和小孩相隔一段距離時會吸
 (3) 小孩在身邊時不會吸
- e. 有孕婦在附近時, 您會吸菸嗎?
 (1) 會吸 (2) 和孕婦相隔較遠時會吸
 (3) 孕婦在身邊時不會吸
- f. 過去一年內您有戒過菸嗎(刻意地連續 24 小時不吸菸)?
 (0) 完全沒有 (1) 有, 大約_____次
- g. 您目前有考慮戒菸嗎?
 (0) 從來沒有想過要戒菸
 (1) 以前曾經想過, 但是目前沒有考慮要戒菸
 (2) 目前有在考慮, 但不確定何時開始
 (3) 有考慮要在未來的半年內把菸戒掉
 (4) 有考慮在未來的一個月內就把菸戒掉

B. 完全不吸菸者回答

- a. 您維持完全不吸菸的習慣多久了? _____年(或_____個月)
- b. 過去您平均一天吸_____根菸。(或平均一星期吸_____根菸)
- c. 以前, 您每天早上起床後, 大約隔多久會吸第一根菸?
 (1) 五分鐘之內 (2) 五分鐘至半小時 (3) 半小時至一小時
 (4) 一小時以上 (5) 不一定
- d. 過去, 如果生病在床時, 您仍會吸菸嗎?
 (0) 完全不吸 (1) 減少吸菸的量 (2) 和平常一樣

(二) 重要他人的吸菸狀況

1. 您很要好 (或經常往來) 的同事或朋友共有_____人。
a. 其中有_____人目前有吸菸的習慣。
b. 其中有_____人是曾經吸菸, 但現在已經成功地把菸戒掉。
2. 與您同住的, 不包括自己, 共有_____人。其中, 有人吸菸嗎?

【自己一人獨居者, 跳問下頁第(三)大題: 菸害知識】

(0) 都沒有人吸菸。【跳問下頁第(三)大題: 菸害知識】

(1) 共有_____人有吸菸的習慣。

→ 有吸菸的是哪些人呢? 性 別 年 齡 關 係

【超過 3 人者, 以 ① _____

對自己最具影響 ② _____

力的人優先 ③ _____】

(2) 有 _____ 人曾經吸菸，但現在已經戒了

→ 已戒菸的是哪些人呢？ 性別 _____ 年齡 _____ 關係 _____

【超過3人者，以 ① _____ 對自己最具影響 ② _____ 力的人優先 ③ _____】

(三) 菸害知識

下面我會唸一些題目，每個題目有三個答案，請將您認為正確的答案告訴我。

1. 常吸菸的人容易有什麼症狀？

(1) 排尿困難 (2) 咳嗽多痰 (3) 四肢發麻 (8) 不知道

2. 吸菸對肺活量（一次可吸氣最大量）的影響是：

(1) 增加 (2) 減少 (3) 先增加後減少 (8) 不知道

3. 孕婦吸菸容易造成：

(1) 新生兒體重不足 (2) 難產 (3) 葡萄胎 (8) 不知道

4. 不吸菸的人經常吸入二手菸，可能會造成：

(1) 小兒麻痺 (2) 氣管炎 (3) 百日咳 (8) 不知道

5. 香菸中哪一種成分會使人上癮？

(1) 一氧化碳 (2) 尼古丁 (3) 菸焦油 (8) 不知道

6. 香菸中不含有哪些成分？

(1) 致癌物質 (2) 毒性物質 (3) 膽固醇 (8) 不知道

7. 政府現在執行的菸害防制法中規定幾歲以下的人不可以吸菸？

(1) 十二歲以下 (2) 十八歲以下 (3) 二十歲以下 (8) 不知道

(四) 對拒菸的態度

對於吸菸問題，每個人的看法不一定相同。下面這些說法，您贊成嗎？

	(1) 非常 不贊成	(2) 不贊成	(3) 中立 意見	(4) 贊成	(5) 非常 贊成	
1. 對於「推行公共場所禁止吸菸」，您的看法是-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 對於「拒吸二手菸」，您的看法是-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 對於「禁止十八歲以下青少年吸菸」，您的看法是---	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 對於「限制菸商做廣告或舉辦促銷菸品的活動」，您的看法是-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 對於「吸菸有害健康的說法」，您的看法是-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 對於「吸菸是不被社會大眾所接受」的說法，您的看法是-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(五) 自覺拒菸環境

1. 您知道社區裡的店家(如餐飲店、雜貨店....等)
有要求顧客在店裡不可以吸菸嗎?
- (1) 沒有一家商店是禁菸的
- (2) 有, 大約有幾家商店是禁菸的? ① ≤5 家 ② 6~10 家 ③ ≥11 家
- 這些商店的經營類別是: ① _____ ; ② _____ ; ③ _____
- (8) 不知道
2. 您周圍的朋友及家人中, 反對吸菸的人有:
- (0) 完全沒有 (1) 少部分的人 (2) 一半 (3) 大部分的人
- (4) 全部 (8) 不知道/不確定
3. 您覺得政府對於吸菸問題的處理是:
- (1) 非常不積極 (2) 不太積極 (3) 普通
- (4) 有些積極 (5) 非常積極

三、社區參與及社區意識

下面我會請教您一些有關社區的事情!

1. 您居住的社區有沒有社區發展協會?
- (0) 沒有 (1) 有 (8) 不知道
2. 過去您居住的社區舉辦活動時, 您有參加嗎?
- (0) 沒有 (1) 有 (2) 視情況而定 (8) 不知道有辦活動
3. 您同意下面這些說法嗎?

- | | (1)
非常
不同
意 | (2)
不
同
意 | (3)
普
通 | (4)
同
意 | (5)
非
常
同
意 | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. 您對自己居住社區的環境感到滿意----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. 您覺得這個社區是一個很有發展的社區----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. 您會關心社區內的變化及發生的事情----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. 您會鼓勵家人或鄰居參加社區活動----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. 您認為社區的事就是自己的事----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f. 您覺得自己會長期住在這個社區----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g. 您不在家時會請鄰居代為照料----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h. 您會主動和鄰居打招呼----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(三) 嚼檳榔習慣

1. 您曾經嚼過檳榔嗎？
- (0) 從來沒有嚼過【跳問下頁第五大題】
- (1) 曾經嚐試過一兩顆【跳問下頁第五大題】
- (2) 過去曾經嚼過檳榔，但是現在已經戒_____年了【跳問下頁第五大題】
- (3) 現在有嚼檳榔
2. 從過去到現在，您總共嚼過的檳榔有超過 100 顆嗎？
- (0) 沒有 (1) 有
3. 您最近三個月內是：
- (1) 偶而嚼檳榔 (2) 每天嚼檳榔
4. 請問您共嚼_____年了。
5. 您目前嚼檳榔的量是：一天_____顆（或一星期_____顆）
6. 您所嚼的檳榔是自己買的？還是朋友請的？
- (1) 全部都是自己買的
- (2) 大多是自己買的，少數是朋友請的
- (3) 大多是朋友請的，少數是自己買的
- (4) 全部都是朋友請的
7. 如果生病在床，您仍會嚼檳榔嗎？
- (0) 完全不嚼 (1) 會減少嚼的量 (2) 和平常一樣 (3) 比平常更多
- 【第 8-10 題，「每天嚼檳榔者」填】
8. 一般來說，您每天早上起床後，大約隔多久會嚼第一顆檳榔？
- (1) 五分鐘之內 (2) 五分鐘至半小時 (3) 半小時至一小時
- (4) 一小時以上 (5) 不一定
9. 過去一年內，您有戒過檳榔嗎？(刻意地連續 24 小時不嚼檳榔)
- (0) 完全沒有 (1) 有，大約_____次
10. 您目前有考慮要戒掉嚼檳榔的習慣嗎？
- (0) 從來沒有想過要戒掉嚼檳榔的習慣
- (1) 以前曾經想過，但是目前沒有考慮要戒掉嚼檳榔的習慣
- (2) 目前有在考慮，但不確定何時開始
- (3) 有考慮要在未來的半年戒掉嚼檳榔的習慣
- (4) 有打算在未來的一個月內就戒掉嚼檳榔的習慣

五、媒體暴露情形

1. 您有每天固定看報紙的習慣嗎？
- (0) 沒有 (1) 有 → 您最常看的報紙是：_____
2. 您有每個月固定看雜誌的習慣嗎？
- (0) 沒有 (1) 有 → 您最常看的雜誌是：_____
3. 您家中有裝第四台嗎？
- (0) 沒有 (1) 有 → 第四台的公司名稱是：_____

4. 您平常看不看電視？

(0) 從來不看

(1) 一星期看不到一次

(2) 一星期看二、三次

(3) 每天看 → a. 您最常看的是哪一類的節目？(可複選)

(1) 新聞 (2) 娛樂 (3) 教育 (4) 體育

(5) 卡通 (6) 購物 (7) 其他：_____

b. 您平均一星期花_____小時的時間看電視。

5. 您平常上網嗎？

(0) 不用電腦

(1) 不上網

(2) 有上網 → a. 您上網的目的是：(複選)

(1) 收發郵件 (2) 看新聞 (3) 尋找資料

(4) 聊天 (5) 打發時間 (6) 其他：_____

b. 您平均一星期花_____小時的時間上網。

6. 您會去注意社區公佈欄張貼的訊息嗎？

(0) 完全不會去看

(1) 有經過時才會看一下

(2) 會特地去看有公佈什麼消息

7. 對於信箱中的傳單，通常您都如何處理？

(1) 看都不看就丟掉

(2) 會先看是那個單位發的，再決定看不看

(3) 會仔細閱讀

六、其他重要資訊

為了本研究小組以後能定期的與您訪談，請問您方便留下最能聯絡到您的電話號碼嗎？

住家：(_____) _____ - _____

公司：(_____) _____ - _____ 分機 _____

手機：_____ - _____

謝謝您接受我們的訪問!! 祝您身體健康!!

【請訪員將小禮物送上，以表達謝意!】

訪問結束時間：民國____年____月____日____時____分

訪員編號：□□ 簽名：_____

後測問卷：除前測題目外，另加入之活動計畫相關題目

七、針對活動的評估

(一) 香檳止步園遊會

1. 請問你有沒有聽說，今年7月中，曾在景行公園舉辦過園遊會？
- (1) 沒有【請跳答〔二〕景行健康社區無菸害表揚大會】
- (2) 有
2. 你有沒有去參加？
- (1) 沒有【請跳答〔二〕景行健康社區無菸害表揚大會】
- (2) 有
3. 你知道這個園遊會主要在宣傳什麼事情嗎？(訪員不提示選項)
- (可複選)
- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> (1) 拒菸 (與菸有關) | <input type="checkbox"/> (2) 拒檳榔 (與檳榔有關) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> (3) 幫協會打廣告 | <input type="checkbox"/> (4) 讓社區熱鬧 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> (5) 拒酒 | <input type="checkbox"/> (6) 玩遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> (7) 唱卡拉OK | <input type="checkbox"/> (8) 看清涼秀 | |
| <input type="checkbox"/> (9) 換贈品 | <input type="checkbox"/> (10) 不知道 | |
| <input type="checkbox"/> (11) 其他 _____ | | |

(二) 景行健康社區無菸害表揚大會

1. 你有沒有聽過10月10日當天，在景美國小舉辦的活動？
- (1) 沒有【請跳答〔三〕其他有關拒菸活動】
- (2) 有
2. 你有沒有去參加？(無參加者跳答)
- (1) 沒有【請跳答〔三〕其他有關拒菸活動】
- (2) 有
3. 你知道那個活動主要在宣傳什麼嗎？(訪員不提示選項)(可複選)
- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> (1) 無菸優良商店表揚 | <input type="checkbox"/> (2) 戒菸者表揚 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> (3) 雞尾酒會 | <input type="checkbox"/> (4) 抽獎 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> (5) 表演節目 | <input type="checkbox"/> (6) 拒菸 (與菸有關) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> (7) 拒檳榔 (與檳榔有關) | <input type="checkbox"/> (8) 幫協會打廣告 | |
| <input type="checkbox"/> (9) 讓社區熱鬧 | <input type="checkbox"/> (10) 不知道 | |
| <input type="checkbox"/> (11) 其他 _____ | | |
4. 你有沒有看到社區內的商家懸掛「無菸優良商店獎牌」？
- (1) 沒有
- (2) 有

(三) 其他有關拒菸活動

1. 過去 4 個月內，你有沒有看過社區內貼有關辦活動的海報或傳單？
- (1) 沒有
- (2) 有
2. 過去 4 個月內，你有沒有聽過其他有關拒菸的活動？
- (1) 沒有【訪問到此結束，謝謝您接受我們的訪問】
- (2) 有
3. 過去 4 個月內，你有沒有參加其他有關拒菸的活動？
- (1) 沒有
- (2) 有

謝謝您接受我們的訪問！！祝您身體健康！！

家中成員登記表

	稱謂	出生年月日		稱謂	出生年月日
1			7		
2			8		
3			9		
4			10		
5			11		
6			12		

(請回到第一頁填寫受訪者之姓名)

訪談大綱

一、共同題目

● 個人資料：

1. 性別： (1) 男 (2) 女 【可直接填上，不用詢問。】
2. 您的出生日期是：民國____年____月____日。(年齡：____)
3. 請問您目前工作的情形是：
 - (1) 白天的上班族 (2) 晚上的上班族 (3) 上班時間不固定
 - (4) 自己經營生意 (5) 家庭主婦 (6) 已退休
 - (7) 在學學生 (8) 其他(請說明)：_____
4. 請問您目前工作的狀況為何？
5. 您的學歷是：
 - (1) 不識字 (2) 國小或識字 (3) 國(初)中
 - (4) 高中、高職 (5) 大學、大專 (6) 研究所
6. 請問您平常有哪些休閒活動？
7. 請問您是否有參加社區中的社團？請談談您的經驗。

● 健康：

1. 您覺得自己目前的健康狀況如何？
 - (1) 非常不健康 (2) 不健康 (3) 普通 (4) 健康 (5) 非常健康
2. 您覺得自己的健康狀況和過去一年相比是：
 - (1) 差很多 (2) 差一點 (3) 一樣 (4) 好一點 (5) 好很多
3. 您覺得自己的健康狀況和年齡相近的人相比是：
 - (1) 差很多 (2) 差一點 (3) 一樣 (4) 好一點 (5) 好很多
4. 您認為什麼是健康？
5. 你認為如何才能獲得健康？
6. 你會付出多大的努力去獲得健康？
7. 您認為怎樣才算一個健康的環境？
8. 有關健康的資訊來源有哪些？

● 社區意識：

1. 您居住的社區有沒有社區發展協會？
 - (0) 沒有 (1) 有 (8) 不知道
2. 過去您居住的社區舉辦活動時，您有參加嗎？
 - (0) 沒有 (1) 有 (2) 視情況而定 (8) 不知道有辦活動

3. 您同意下面這些說法嗎？

	(1) 非常 不同意	(2) 不同 意	(3) 普 通	(4) 同 意	(5) 非常 同意
a. 您對自己居住社區的環境感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. 您覺得這個社區是一個很有發展的社區-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. 您會關心社區內的變化及發生的事情-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. 您會鼓勵家人或鄰居參加社區活動-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. 您認為社區的事就是自己的事-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. 您覺得自己會長期住在這個社區-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. 您不在家時會請鄰居代為照料-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. 您會主動和鄰居打招呼-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 您覺得自己屬於社區的一份子嗎？為什麼？

● 協會〔含活動〕：

1. 你知不知道景行社區發展協會？(答知道者續問第 2 題；答不知道者跳問第 6 題)
2. 那你知道他們在做些什麼嗎？
3. 你知道景行社區發展協會最近辦了哪些活動嗎？
4. 你對景行社區發展協會的印象如何？
5. 你贊不贊成協會辦有關拒菸的活動？為什麼？
6. 你知道社區最近辦了哪些活動嗎？
7. 你贊不贊成辦有關拒菸的活動？為什麼？

二、特定題目(參賽者)：

● 菸史：吸菸史、戒菸史

1. 您幾歲開始嘗試抽第一根菸？在什麼情況下開始的？幾歲開始成癮？成癮已有多久時間了？
2. 周圍的人(家人、同事、朋友)對你抽菸有什麼看法？
3. 你通常在什麼情況下會想抽菸？
4. 在公共場所你有抽過菸嗎？有被人制止過嗎？當時的感覺如何？
5. 你覺得抽菸對你有什麼好處？壞處呢？你是從那裡知道這些有關戒菸的訊息的？
6. 你在參加這一次戒菸競賽之前，曾戒過幾次菸？都用什麼方式戒菸？有沒有成功過〔持續三個月不抽〕？有沒有復發過？在什麼情況下會想再抽菸？

● 戒菸競賽：

1. 怎麼知道有戒菸競賽？為什麼會想參加？
2. 參加戒菸競賽，對你戒菸有沒有幫助？
3. 在這段過程中，有沒有遇到什麼困難？
4. 對於景行社區發展協會舉辦戒菸競賽，有沒有什麼意見？還需要什麼幫助？
5. 周圍的人對你參加戒菸競賽有什麼看法？他們有沒有給你支持？
6. 從七月底參加戒菸競賽之後，你吸菸的次數和量有改變嗎？(增加？減少？不變？)

三、(戒菸參賽証人)：若有戒菸參賽證人在場時需問！

1. 您對於他抽菸有何看法？
2. 您有用什麼方法支持他戒菸嗎？
3. 你覺得他這次戒菸成功〔或不成功〕的主要原因是什麼？

質性訪談資料譯碼簿

編碼	第一層	第二層	第三層	內容
A	健康是什麼？			
A1		個人		
A11			生理的	
A12			心理的	
A2		社區		
A21			人際關係	
A22			人口素質	
A23			環境空間	〔衛生條件〕
B	如何獲得健康			
B1		作息規律		
B11			飲食	
B12			睡眠	
B2		運動與休閒		
B3		情緒管理		
B4		健康檢查		有病看醫生
B5		隨意		
C	對吸菸的描述			
C1		正向		
C11			外在形象	酷、炫、有品味
C12			情緒影響	放鬆、穩定、慰藉、頭腦鎮定、快樂
C13			人際關係	拉近距離
C2		負向		
C21			外在形象	不美觀、臭、有菸味
C22			影響生理	不適、頭腦遲頓、口乾舌燥、肺活量減少、記憶力差、反應慢、黑眼圈
C23			影響環境	公共危險問題
C24			影響他人	
C3		對二手菸的看法		
C4		吸菸觀念的改變		
D	對吸菸的評價			
D1		性別因素		女不可，男可

編碼	第一層	第二層	第三層	內容
D2		職業別因素		用腦的會在工作時抽菸，用體力的會在休息時抽菸。
D3		年齡因素		
D4		吸菸的迷思		Ex:抽菸比吸毒好
D5		錢的因素		
E	對菸癮的描述			
E1		感官		嘴巴癢癢的、對菸味敏感
E2		成癮年齡、年數		
F	第一次吸菸			
F1		開始吸菸年齡		小學畢業、國中、高中、當兵、退伍後、成年〔20歲〕
F2		吸菸的情境		
F21			自發的	好玩、帥、自主權、心情不好、感情因素〔分手〕、退伍後無事做〔無聊〕、壓力
F22			被動的	討好他人〔老闆〕、別人遞菸〔同學、朋友、長輩、同事〕、從眾〔別人都吸〕
G	吸菸經驗			
G1		吸菸的原因		
G11			養成習慣	犯菸癮、飯後、廁所、睡前、打發時間、無聊〕
G12			舒解情緒或壓力	緊張、挫折、工作、家庭
G13			建立人際關係	遞菸、跑業務、不好意思拒絕、表示尊重、從眾
G14			思考問題	
G2		吸菸量		
G3		吸菸的場所		
G4		吸菸年數		
H	被制止吸菸的情況			
H1		場合		家裡、工作場所、電影院
H2		人		家人、同事、老闆、陌生人
H3		感覺		不好意思、無所謂
H4		處置		去窗邊抽〔在窗上加抽風機〕、把菸熄了、換地方抽

編碼	第一層	第二層	第三層	內容
I	不吸菸的情形			
I1		場地		
I11			交通工具	飛機、公車
I12			公共場所	百貨公司、飯店、博物館、工作地點
I13			有小孩的地方	幼稚園
I14			接觸到大自然	
I2		情緒		
I3		生理		Ex:生病
J	訊息來源			
J1		戒菸資訊來源		TV、報章雜誌、電影、傳單、海報、政令宣導、家人、朋友
J2		健康資訊來源		TV、報章雜誌、電影、傳單、海報、政令宣導、家人、朋友
K	戒菸的動機			
K1		自發的		
K11			生理的	對身體不好、本身身體不好
K12			心理的	尋求改變
K13			社會的	不給小孩壞榜樣、不想被比下去
K2		外在誘發		
K21			人際	女兒不喜歡、朋友勸、家人鼓勵、朋友家人說有口臭
K22			資訊	菸品不良、戒菸資訊
K23			禁菸政策	
L	戒菸方法			
L1		意志力/自覺		
L2		人際支持		朋友家人壓力、訪員電訪、宣誓決心
L3		減少環境誘因		不買菸、避開抽菸場合、在菸上編號、避免敬菸〔改敬礦泉水、找藉口〕、不帶菸在身上
L4		轉移注意力		
L5		尋求協助		輔助藥片
L6		抽淡菸		
L7		減量		

編碼	第一層	第二層	第三層	內容
M	影響戒菸結果的原因			
M1		個人因素		
M11			生理	菸癮再犯、已中毒、懷孕期間
M12			心理	尚未準備好、不可能做到、意志力弱、覺得戒菸很痛苦、覺得戒菸無益健康、學不會拒絕
M2		環境因素		
M21			家庭	老公也吸
M22			工作	工作需要〔應酬〕、他人
N	本次戒菸經驗			
N1		感受		
N2		困難		
N3		結果		
O	報名戒菸競賽的原因			
O1		本身想戒菸		
O2		他人鼓勵		
O3		園遊會		
O4		人情考量		支持會長
P	參加戒菸競賽的情形			
P1		沒參加戒菸競賽相關活動的原因		
P11			沒時間	
P12			沒成功，不好意思去參加	
P2		建議		
Q	戒菸後的描述			
Q1		好處		
Q2		壞處(後遺症)		
Q3		心得(評價)		

編碼	第一層	第二層	第三層	內容
R	他人對受訪者 吸菸及戒菸的 看法			
R1		吸菸		
R2		戒菸		
S	制止(勸阻)他人 吸菸的情況			
S1		場合		
S2		人		
S3		感受		
S4		方法		
T	過去戒菸經驗			
T1		戒菸次數		
T2		最長戒菸時 間		
U	工作性質			
V	休閒方式(社團)			
W	社區意識			
W1		協會		評價、活動、印象
W2		社區其他組 織		評價、活動、印象
X	目前健康狀況			
Y	對拒菸的態度			