

# 行政院衛生署委託研究計畫成果報告

計畫編號：DOH87-TD-1082

DOH88-TD-1095

以小團體模式協助青少年戒菸之試驗及其成效評估（一）、（二）  
Group Activities as a Smoking Cessation Program for Adolescents:  
Outcomes and it's Evaluation with 1 year follow-up

執行機構： 高雄市立民生醫院

計畫主持人： 顏簡美珠

研究員： 范麗娟、楊奕馨（一）  
楊奕馨（二）

助理研究員： 劉美樺、汪培素、馬向忠、李佩芳、顏惠齡（一）  
劉美樺、李先茹、吳玉欣（二）

助理： 陳簡美皇

執行期間： 年度計畫： 自 86 7 1 起  
年 月 日  
至 87 12 30 止

中華民國 88 年 8 月 31 日

# 目

# 錄

|         |        |
|---------|--------|
| 一、中文摘要  | ( 2 )  |
| 二、英文摘要  | ( 4 )  |
| 三、前言    | ( 5 )  |
| 四、材料與方法 | ( 8 )  |
| 五、結果    | ( 9 )  |
| 六、討論    | ( 11 ) |
| 七、結論與建議 | ( 12 ) |
| 八、參考文獻  | ( 14 ) |
| 九、圖表    | ( 18 ) |
| 十、附錄    | ( 25 ) |

## 摘 要

本研究參考美國的NCI於1990年發行指導基層醫師協助青少年戒菸的手冊、美國醫師協會(AMA)在1994年版的青少年預防保健服務指引中所列出協助青少年戒菸的指引、台安醫院編輯之「清新戒菸計劃」課程教材、及美國AHCPR1996年版之「臨床戒菸指引」等等資料，並配合研究者過去主持青少年保健門診與戒菸特別門診之經驗，自行設計適合本國青少年學生使用之戒菸教材及相關活動手冊。在高雄市五個國中對國二、國三學生進行「吸菸者問卷」調查，篩選已吸菸之國中生進行戒菸介入計畫，以每團八至十六人之小團體活動模式，使用上述戒菸教材及相關活動手冊指導個案做戒菸行為調適，於參加活動前及八次活動結束後由個案自填問卷並測試個案呼氣中之之一氧化碳濃度以評估個案吸菸行為改變情形，並評估所編教材之可用性。

在接受「吸菸者問卷」調查之高雄市五個國中國二、國三學生男生曾吸菸比率為19.3%(315/1632)，女生曾吸菸比率為8.0%(109/1364)。男生及女生曾吸菸的比率在各國中均均有顯著的差異，而男女受訪學生曾吸菸的比率均以D國中為最高。過去曾吸菸者在問卷調查前七天內有吸菸行為的比率男生為32%(93/291)，女生為32.3%(31/96)。比較受訪國中生所吸香菸品牌之結果以吸七星牌香菸者比率最高。統計曾建議吸菸學生戒菸者與學生的關係之其結果顯示三成以上的吸菸學生未曾接受過任何戒菸的規勸，而主要的戒菸建議是來自朋友。五個國中所有受訪學生其父親吸菸比率為52.5%(1530/2913)，母親吸菸比率為3.9%(110/2812)，與衛生署統計國內成人男女性之吸菸比率相近<sup>(4)</sup>。以邏輯迴歸分析性別、父親吸菸、母親吸菸、家中吸菸者人數及吸菸朋友人數對個案是否曾吸菸之影響，顯示男性、家中吸菸者人數多及吸菸朋友人數多的學生曾吸菸的風險比較高。受訪國中生第一次吸菸的年齡分佈最低為4歲，最高為15歲，平均為11歲(N=396)。開始每天都吸菸的年齡分佈最低為6歲，最高為16歲，平均為13歲(N=152)。以此推斷，青少年嚐試吸菸大約二年後約有40%會成為規則性吸菸者。有吸菸國中生之每日菸量以每日1-5支為最多，佔78.2%(194/247)，但也有2人每日菸量為2包以上。受訪國中生有38.4%(946/2466)家中無人吸菸，47.2%(1164/2466)家中有一人吸菸。受訪國中生56.9%(1506/2646)沒有吸菸的朋友，16.1%(427/2646)有1-2個朋友吸菸，13.1%

(350/2646)有7個以上朋友吸菸。總計參加小團體戒菸活動者共68位(女生17人，男生51人，國二生33人，國三生35人)。有國二女生4人(4/17=23.5%)及男生1人(1/51=2.0%)於團體結束時不再吸菸，合計成功率為7.4%(5/68)。於一年後經由學校輔導室協助繼續追蹤曾參加小團體活動者16人及未參加小團體活動者13人之吸菸狀況。在曾參加小團體活動的16人中有2人在活動結束時不再吸菸，此2人於一年後追蹤時有一人繼續吸菸一人仍保持戒菸。其餘14人雖仍吸菸但菸量都有減少，其呼氣中一氧化碳也都有減少。未參加小團體活動的13人有4人目前未吸菸。於小團體活動進行當中所收集的資料統計結果依團體結束時戒菸成功與否分別列表，並以Fisher's exact test 檢定，顯示戒菸成功者與仍吸菸者在是否將菸吸入肺部的行為方面有顯著性差異。而t-test檢定則顯示戒菸成功者與仍吸菸者在活動前每日菸量指數和呼氣中一氧化氮濃度、活動結束時呼氣中一氧化氮濃度、對自己與團體在團體活動中是否感興趣並投入的評估指

數、以及對自己與團體在團體活動中能否按預期過程進行的評估指數等七項結果有顯著性差異。以活動前及活動結束時呼氣中一氧化碳濃度的改變及個自述菸量之變化來統計參加小團體個案的吸菸行為改變情形(N=45)，結果菸量減少者有 46.7%，菸量不變者有 40%。其實所有個案在小團體進行過程中都曾減少菸量，但有不少個案其戒菸效果無法持續。

雖然女生曾吸菸的比率較男生為低，但曾吸菸者後續的吸菸行為之發展在男女國中生之間並無差異。由個案在小團體戒菸活動中的表現可以觀察到吸菸是個案學習而來的一種因應挫折的方法，也是與同儕相處時重要的社交媒介。因此未來要制定國中階段之菸害防治計畫時，重點應放在如何預防並減少嘗試吸菸的行為，並針對上述會影響吸菸的因素設計可行的方案。此外，國中生的吸菸行為尚未固定，在團體進行時許多個案其吸菸行為及戒菸的意願非常多變，因此並不適合以 Prochaska 所提的五個關鍵問題來評估個案是處於停止吸菸行為「改變就緒階段」中那一個階段。

## ABSTRACT

To study the effectiveness of a smoking cessation program for adolescents who smoke regularly for at least 1 year, a questionnaire survey of smoking related behavior among 2996 students from 5 junior high schools in Kaohsiung city in Taiwan was done. We recruited 68 smoking adolescents aged 13 to 16 years old (51 males and 17 females) into group counseling programs with 8-16 adolescents per group. The group activity designed and lead by the researcher lasted for 8 consecutive weeks with 2 hours per week. After the group activity each group member was followed up in 6 months and 1 year. Results of self-report questionnaires and exhaled CO concentration measurements were used as indicator for abstinence to assess the outcome of the smoking cessation program. In the end of the program 46.7% of the adolescents showed decreased amount of cigarette smoking, with 4 female smoker ( $4/17=23.5\%$ ) and 1 male smoker ( $1/51=2.0\%$ ) definitely quit smoking. At 1 year after the program 2 quitters and 14 smokers accepted follow up interview, only 1 quitter remain abstinence, and the 14 smokers continue to smoke. Factors related to smoking cessation among adolescents was explored and the usefulness of the group activity program was evaluated.

Result of the questionnaire survey reveals 19.3%(315/1632) of male students and 8.0%(109/1364) of female students had experience of smoking before. Among these ever smokers, 32%(93/291) of male smokers and 32.3%(31/96) of female smokers had smoked in 7 days prior to the survey. Seven Stars is the most frequently consumed brand of cigarette. Among the ever smoker, 32.8% had never been advised about smoking cessation, otherwise most advise of smoking cessation came from friends. The smoking rate of student's father is 52.5%(1530/2913), smoking rate of student's mother is 3.9%(110/2812), which is compatible with the contemporary adult smoking rate in Taiwan. By taking sex, parent smoking, number of household smoker, number of friends who smokes as independent variables, and the possibility of being an ever smoker as dependent variable, the logistic regression analysis reveals that male students and students who have more household smokers and more friends who smoke will be more likely to be an ever smoker. The mean age of first smoking experience is 11 years old (range 4-15), and the mean age of being a regular smoker is 13 years old (range 6-16). The daily smoking amount among 78.2% of the ever smoker is 1-5 cigarette. There is no smoker in the household of 38.4%(946/2466) of the surveyed students, with 56.9% (1506/2646) of the survey student having no friend who smokes.

## 前言

目前各國許多研究都已證實吸菸是導致人類罹患肺癌、咽喉癌、慢性支氣管癌的原因之一，其他疾病如心臟病、中風、腦血管疾病、肺氣腫等也和吸菸有密切的關聯<sup>(1)</sup>。國內陳建仁等人於民國71年至75年對全台十二個鄉鎮區居民的長期追蹤研究也得到相同的結論<sup>(2)</sup>。流行病學的統計顯示，在已開發國家中，因吸菸而死亡的人數，比吸毒、意外、或愛滋病死亡人數還多。依據民國78年的衛生統計，台灣地區35歲以上人口中，每五個死者就有一位之死因與吸菸有關，由於吸菸引起的死亡人數有19,072人，比當年死於癌症的人數13,034人還多<sup>(3)</sup>。吸菸對於國人健康的危害已到不可忽視的地步。

菸害是目前公共衛生最重要的課題，因為菸害是唯一可以預防的重要死因。衛生署曾研定自民國七十九年七月至八十四年六月止之「臺灣地區菸害防治五年計劃」，積極推行各種防治工作，並以八十二年七月至八十六年六月的四年期間為工作期程，提出「國民保健計劃」，設定未來菸害防治的目標，希望將青少年吸菸率由17%降至15%，將成年男性吸菸率由59%降至50%，並將成年女性吸菸率由4%降至3%<sup>(4)</sup>。依據李蘭等人於民國83年發表的「台灣地區成年人之吸菸現況」調查結果，估計20歲以上男性有吸菸者佔50.7%，女性有2.9%<sup>(5)</sup>。看起來似乎已達成原訂的防治目標，但與美國目前的男性抽菸率25%-30%<sup>(6)</sup>相比，仍然偏高，應再加強。

美國的調查顯示百分之九十的吸菸者在21歲以前就開始吸菸<sup>(7)</sup>，青少年期的吸菸行為有不少會持續到成年<sup>(8)</sup>，且與其他不利健康行為間有聚集(clustering)的現象。此外，德國的研究也顯示青少年吸菸在短期內就可造成肺功能和脂蛋白的異常<sup>(9)</sup>，因此，如何減少青少年的吸菸行為是預防保健非常重要的課題。

國內目前已有不少關於青少年吸菸狀況的調查報告。李景美1990年對台北市國三男生的吸菸行為調查指出有22.2%的學生自承為吸菸者，其中5.1%已戒菸，10.5%偶爾吸菸，而6.6%經常（幾乎每天）吸菸<sup>(10)</sup>。黃松元等人1991年的調查報告顯示台灣地區國中生、高中、高職學生的抽菸比率為分別為10.1、14.4%與14.5%<sup>(11)</sup>。台灣菸酒公賣局1992年的調查顯示16-19歲青少年吸菸人口比率為11.39%<sup>(12)</sup>。葛應欽等人1992的報告指出高雄地區國中生的吸菸率為28.9%<sup>(13)</sup>。周碧瑟等人1993所作全台灣地區的調查報告指出高中生的吸菸率為11.8%，高職生為14.9%<sup>(14)</sup>。李燕鳴1995的報告指出花蓮市高中男生有22.1%每天吸菸，女生有4.3%每天或偶然吸菸，而且吸菸與其他不利健康行為間有聚集(clustering)的現象。此外也發現青少年之吸菸行為隨父母親權威之增高而增加，隨雙親關懷程度之增加而減少<sup>(15)</sup>。顏簡美珠1995年對高雄市曾於某區域醫院就診的16至19歲青少年進行電話訪問調查結果，受訪青少年未曾有過任何吸菸經驗者有69.2%，受訪時有吸菸者有19.4%，有過吸菸經驗但已不再吸菸者有11.4%<sup>(16)</sup>。

美國的統計顯示自1965年至今因為大力推行菸害防治計畫，整體人口吸菸的比例已逐年下降，但是現有的吸菸年齡卻有提早的趨勢。研究調查也顯示開始吸菸的年齡越小就越容易上癮<sup>(7)</sup>。美國Pierce等人對一群自青少年期就開始吸菸者的研究顯示，這些人預估之平均戒菸年齡男性為33歲，女性為37歲，亦即半數以上的青少年吸菸者其吸菸期間將超過二十年<sup>(17)</sup>。德國Semmer等人的研究顯示，偶爾吸菸的青少年有49%在次年成為規則的吸菸者<sup>(18)</sup>。黃松元等人1991年的調查報告指出青少年之吸菸行為受同儕壓力影響甚大<sup>(11)</sup>。而個人之性格特質如外控、自我接納度低、生活壓力，或其他社會環境因素也有相當的影響<sup>(11, 19)</sup>。過去的研究認為父母及家庭對青少年之吸菸行為有重大影響<sup>(20)</sup>，但是紐西蘭Fergusson等人分析對1265個青少年自出生至16歲的逐年追蹤資料顯示家庭因素與青少年16歲時的吸菸行為並無關聯，反而同儕聚集結盟的影響較大<sup>(21)</sup>。

菸癮是逐漸發展形成的，在開始吸菸後通常二年內青少年就會上癮<sup>(22)</sup>，如果要降低吸菸人口，必須先預防青少年時期就對尼古丁上癮的趨勢。過去使用及早教育的策略對兒童施以菸害教育來預防吸菸，並很詳盡的告知青少年香菸對健康長期的影響，結果發現對協助青少年戒菸並無正面效果<sup>(23)</sup>。近年來的菸害教育則把青少年身心發展的階段特性列入考量，注重教導吸菸在短期內對青少年身體和社交方面的影響，並教導青少年如何避免開始吸菸的技巧。此外，也針對家庭和同儕壓力的影響來設計戒菸的社交行為技巧訓練<sup>(24)</sup>。美國Hirschman 1989年分析學校與社區介入計畫的成效，發現三次菸害健康教育就可以減少偶爾吸菸者繼續吸菸的比例<sup>(25)</sup>。近來也有許多研究指出協助青少年發展抗拒社交壓力的技巧可以將青少年開始吸菸的比例降低一半<sup>(24-26)</sup>。此外，自學校以外的來源如大眾媒體獲得有關於害的健康訊息會影響青少年的社交行為常態，而增強學校內菸害教育的效果<sup>(27)</sup>，因此應運用多種管道來執行預防計畫。Dent 1995年分析美國加州48所初中施行二年的學校戒菸計畫結果指出介入計畫可以減少青少年因好奇而嚐試吸菸的行為，但是對那些已有長期規則性吸菸的青少年而言，必須有較好的計畫才能有所改善<sup>(28)</sup>。美國Stone等人調查375位十年級學生的吸菸行為，有14%的學生每日吸菸，其中65%表示想戒菸，而偶爾吸菸者也有80%表示想戒菸。70%的偶爾吸菸者表示健康方面的顧慮是他們想戒菸的主要原因<sup>(29)</sup>。而國內秦海谷等人1992年對某高職學生的吸菸狀況調查指出吸菸學生有69%-79%表示有心要戒除吸菸的習慣<sup>(30)</sup>。黃德祥1993年對某高職學生的吸菸狀況調查指出習慣性抽菸者男生有28.4%，女生有5.49%。其中男生有84%，女生有80%表示有過戒菸的想法或行動<sup>(31)</sup>。美國Hansen的研究則指出有三分之一的青少年可以自行戒菸而不須借助外力<sup>(32)</sup>。

1990年美國健康福利部的報告指出戒菸的好處包括：1.戒菸對所有年齡的男性和女性都有很明顯的健康效益。2.戒菸者比吸菸者活的長。3.戒菸降低了罹患肺癌、心臟病、中風、慢性肺疾病、和其他癌症的機會。4.女性在懷孕前或最初三到四個月停止吸菸的話，可降低生出體重不足兒的危險性。5.因戒菸帶來的健康效益，遠超過因戒菸引發的體重增加或情緒反應<sup>(33)</sup>。

儘管吸菸有害健康而戒菸可帶來許多健康效益，但由於外來的誘惑如香菸廣告作用、心理及社會壓力、與身體的成癮性等等各種因素交互作用，使得戒菸顯得相當不容易。依據臺灣省菸酒公賣局的市場調查報告，民國八十一年臺灣地區十六歲以上吸菸人口中有6.41%吸菸量降低，其中因而戒菸者估計佔2.6%，約有十萬人，佔所有十六歲以上吸菸人口的0.2%左右<sup>(12)</sup>。而李蘭等人對739個有吸菸經驗者的調查，有13.1%戒菸成功<sup>(5)</sup>。美國Fiore等人的研究顯示，在所有戒菸成功者中90%以上並沒有借助任何外力<sup>(34)</sup>。雖然許多吸菸者可以不靠醫療幫助就成功的戒菸，但對於那些菸癮較重的人而言，戒菸十分困難，亟需尋求醫療協助來達到戒菸的目的。美國CDC的研究顯示已有菸癮者若無外力協助，平均需要七至十年才能戒菸成功<sup>(6)</sup>，在這段漫長的努力期間對健康的危害仍繼續累積。

醫護人員可以在個案戒菸的過程中提供很大的助力，美國的NCI於1990年曾發行手冊，指導基層醫師協助病人戒菸<sup>(35)</sup>，而在臺灣衛生署也曾於民國八十三年印發「醫師手冊：怎樣幫助病人戒菸」，並於民國八十四年與家庭醫學醫學會合辦醫師繼續教育，提供教材訓練基層醫師協助病患戒菸<sup>(36)</sup>。國外的研究顯示，如果由醫師提出勸告，患者嘗試戒菸的比率會提高一倍<sup>(37)</sup>，英國也有研究顯示有七成以上的吸菸者會應醫師的要求嚐試戒菸<sup>(38)</sup>。

國外討論現行戒菸方法的相關文獻很多，但鑑於吸菸問題的多層次因素，目前並沒有任何單獨的公認的有效方式。戒菸成功的關鍵在於解決尼古丁成癮和行為上對香菸的依賴<sup>(39)</sup>。現階段國內討論戒菸方法或其成效的論文十分缺乏，以戒菸為關鍵字對中央圖書館的「中文期刊論文索引」進行文獻蒐尋時只找到一篇討論尼古丁貼劑效果的論文<sup>(40)</sup>。對國科會科資中心的「中文科技期刊論文」資料庫進行文獻蒐尋時，只找到一篇討論台大醫院吸菸醫師接受戒菸諮商的模式<sup>(41)</sup>。對國科會科資中心的「博碩士論文」資料庫進行文獻蒐尋時，只找到陳惠珍所著「戒菸活動之成本效果評估」研究論文<sup>(42)</sup>，及魏米秀研究某工專夜間部吸菸男生戒菸行為之論文<sup>(43)</sup>。由此看來，國內目前的戒菸模式仍停滯於草創時期，未經整合與確認。而引導青少年戒菸的方法又與成人大大不相同，目前雖然有法務部推行「春暉專案」，與教育部配合在各級學校執行禁菸，但成效不佳。

美國Prochaska提出「行為改變的就緒階段」(Trans-theoretical Model)之理論來設計改變吸菸或其他不良健康行為之介入計畫以協助個案<sup>(44)</sup>。研究者以五個關鍵問題來評估個案是處於停止吸菸行為「改變就緒階段」中那一階段，針對不同階段的個案所設計的介入計畫各不相同<sup>(45)</sup>。在評估這些戒菸介入計畫的成效時，要考慮所使用的測量方法是否合適<sup>(46)</sup>。對已規則性吸菸青少年而言，其自填問卷及呼氣中之之一氧化碳濃度測試結果是目前被認可的評估工具，用來評估其戒菸成效<sup>(28,47,48)</sup>。

美國的NCI於1990年曾發行手冊，指導基層醫師協助青少年戒菸<sup>(49)</sup>，而美國醫師協會(AMA)也在1994年版的青少年預防保健服務指引中列出協助青少年戒菸的指引<sup>(50)</sup>。本



研究參考以上二項資料、台安醫院編輯之「清新戒菸計劃」課程教材<sup>(51)</sup>、及美國AHCPR1996年版之「臨床戒菸指引」<sup>(52)</sup>等等資料，並配合研究者過去主持青少年保健門診與戒菸特別門診之經驗，自行設計適合本國青少年學生使用之戒菸教材及相關活動手冊，以每團八至十人之小團體活動模式協助已吸菸之青少年進行戒菸，指導個案做行為調適，並於參加活動前及八次活動結束後記錄個案體重並測試呼氣中之之一氧化碳濃度以評估個案吸菸行為改變情形，研究期間為一年，並擬進行為期三年之介入後追蹤，於八十八年度進入第二年計畫。本研究也以參加戒菸個案為研究對象，來探討個案之戒菸動機，並深入瞭解其健康信念與行為，並評估所編教材之可用性。

## 材料與方法

### 研究對象

86年9月至87年11月於高雄市七賢國中、陽明國中、楠梓國中、立德國中、鳳林國中等五所國中於週會中對國二或國三學生進行菸害介紹演講及有獎徵答後邀請聽講學生填寫吸菸問卷，共計對3009位國中生進行問卷調查，內容如問卷一。其中篩選出目前仍吸菸且想戒菸者91人及學校訓導處推薦者23人，加上中山國中訓導處推薦吸菸學生10人共114人，即安排時間邀請其前來輔導室聽取活動內容說明並接受呼氣一氧化碳濃度測試，其中願意參加小團體戒菸活動者共68位（女生17人，男生51人，國二生33人，國三生35人），收案為本研究之實驗組，另不願參加小團體戒菸活動但想自行戒菸者46位則列為本研究之對照組。於一年後經由學校輔導室協助繼續追蹤曾參加小團體活動者16人及未參加小團體活動者13人之吸菸狀況。

### 研究工具

- (A)臨床試驗：由研究者（醫師一人及諮商員一人）以青少年保健門診至各級學校巡診之方式使用戒菸行為諮商小團體活動幫助個案戒菸，每個小團體人數為10-16人，活動每週一次，每次二節課（八十分鐘），共八次，於活動期滿時以及期滿後六個月及一年對個案進行門診追蹤及深度訪談，以個案關於吸菸行為之自填問卷及呼氣中一氧化碳濃度測試結果來統計個案吸菸行為的改變與戒菸成功率，並分析影響戒菸成功的各項因素。
- (B)問卷調查：由研究者參考文獻<sup>(10,17,28)</sup>而設計的結構性問卷內容包括：(1)人口學背景：性別、年齡。(2)家庭組成及結構(訪員手冊五)、父母是否吸菸(問卷一)。(3)吸菸相關行為<sup>(49)</sup>：吸菸嚐試、開始吸菸年齡、規則性吸菸模式、目前吸菸情形、每日吸菸量、戒菸經驗、戒菸意願、戒菸原因，如問卷一。吸菸的原因(問卷四)，香菸的用途(問卷五)。(3)Fagerstroem尼古丁耐受量表問卷<sup>(53)</sup>，如問卷三。(4)健康困擾，如問卷二。
- (C)小團體活動學習記錄、活動結束時之評估表、活動結束六個月及一年後之追蹤評估表，如問卷六、七、八。
- (D)深度訪談：於每週的活動中瞭解個案的健康信念與健康行為、社會支持度及對教

材之接受度與自覺助益。另外，研究者也對個案參與小團體活動時的表現做質性評估。在活動結束後的追蹤訪談也深入瞭解個案的戒菸動機及繼續吸菸的原因。

## 研究過程

- (A)個案篩選標準：在問卷一中第一、三、四、五、六題的答案均為「是」之學生，安排時間邀請其前來輔導室聽取活動內容說明並接受呼氣一氧化碳濃度測試，其中願意參加小團體戒菸活動，且經家長或監護人同意交付同意書(如訪員手冊三)者即收為研究個案，另有在問卷中第六題答案為否或者未填問卷但被訓導處要求須參加小團體戒菸活動且經家長或監護人同意者 23 人亦收為研究個案。
- (B)戒菸介入計畫之施行：由研究者(計畫主持人及研究員)共二人共同帶領每校各八次之戒菸小團體活動，並施行個案呼氣中一氧化碳濃度測試。追蹤門診面談由計畫主持人於青少年門診中進行。
- (C)小團體活動內容：如訪員手冊一、二。每一參加個案均免費給予教材一份(如附件一)，按時參加未缺席者可獲得一個價值約 200 元的獎品。
- (D)問卷施測：由計畫主持人於各項活動中向個案解釋後，請個案自行填寫，避免影響個案回答時之自主性。
- (E)活動及成效之評量指標：活動中及門診面談時個案關於吸菸行為之自述、體重變化、呼氣中一氧化碳濃度測試結果。

## 統計分析

- (A)受訪五國中之國二、三學生吸菸比率及相關因素分析：將回收之問卷以個人電腦之 Excel 軟體建檔，以描述性分析研究對象基本資料及問卷調查結果，依是否吸菸分兩組進行各變項之比較，連續變項依 t-test，類別變項依卡方檢定分析。並以有吸菸為依變項，兩組間有統計差異性之變項為自變項，進行邏輯式迴歸分析以檢測影響依變項之重要變項及其變異解釋量。統計分析採用 SPSS for Windows 7.5 版套裝軟體進行處理。
- (B)個案參加戒菸小團體活動後戒菸成功與否之相關因素分析：將回收之問卷以個人電腦之 Excel 軟體建檔，以描述性分析統計研究對象基本資料及問卷調查結果，依戒菸成功與否分兩組列表顯示，並依是否吸菸分兩組進行各變項之比較，連續變項依 t-test，類別變項依卡方檢定分析。統計分析採用 SPSS for Windows 7.5 版套裝軟體進行處理。深度訪談之結果則摘錄於特殊病歷記錄內，以質化分析加以整理討論。

## 結 果

在接受「吸菸者問卷」調查之高雄市五個國中國二、國三學生曾吸菸之比率如表 1。總計男生曾吸菸比率為 19.3%(315/1632)，女生曾吸菸比率為 8.0%(109/2996)。A 國中地處市中心，B 國中地處新興社區，C 國中地處海軍眷村，D 國中地處沿海農村，E 國中地處工業區附近舊社區。男生及女生曾吸菸的比率在各國中間均有顯著的差異，而男女

受訪學生曾吸菸的比率均以 D 國中為最高。曾吸菸者在問卷調查前七天內有吸菸行為的比率如表 2，亦以 D 國中比率為最高。這些過去七天內有吸菸者其不同的行為改變階段的比率如表 3，顯示 70% 以上想在最近一個月內戒菸。比較受訪國中生所吸香菸品牌之結果如表 4，以吸七星牌香菸者比率最高。統計曾建議吸菸學生戒菸者與學生的關係之其結果如表 6，顯示三成以上的吸菸學生未曾接受過戒菸的規勸，而主要的戒菸建議是來自朋友。五個國中所有受訪學生其父親吸菸比率為 52.5%(1530/2913)，母親吸菸比率為 3.9%(110/2812)，與衛生署統計國內成人男女性之吸菸比率相近<sup>(4)</sup>。以邏輯迴歸分析性別、父親吸菸、母親吸菸、家中吸菸者人數及吸菸朋友人數對個案是否曾吸菸之影響，結果如表 6，顯示男性、家中吸菸者人數多及吸菸朋友人數多的學生曾吸菸的風險比較高。受訪國中生第一次吸菸的年齡分佈如圖一所示，最低為 4 歲，最高為 15 歲，平均為 11 歲，回答的個案數 396 人。開始每天都吸菸的年齡分佈如圖二所示，最低為 6 歲，最高為 16 歲，平均為 13 歲，回答的個案數 152 人。以此推斷，青少年嚐試吸菸大約二年後會有百分之四十成為規則性吸菸者。有吸菸國中生之每日菸量分佈圖如圖三所示，以每日 1-5 支為最多，佔 78.2%(194/247)，但也有 2 人每日菸量為 2 包以上。受訪國中生家中吸菸者人數的分佈圖如圖四所示，有 38.4%(946/2466)家中無人吸菸，47.2%(1164/2466)家中有一人吸菸。受訪國中生的吸菸朋友人數如圖五所示，56.9%(1506/2646)沒有吸菸的朋友，16.1%(427/2646)有 1-2 個朋友吸菸，13.1%(350/2646)有 7 個以上朋友吸菸。

在研究期間對照組之個案於第一次說明會後即不願再接受追蹤訪視，為顧及個案之自主性、隱私權及治療者與個案間治療關係的專業倫理，乃中斷關於對照組個案之資料收集，僅就參加小團體戒菸活動之實驗組個案進行相關研究。總計參加小團體戒菸活動之個案人數在七賢國中為國三男生 15 人，陽明國中為國二女生 3 人男生 9 人，立德國中為國三女生 3 人男生 8 人，鳳林國中為國二女生 1 人男生 2 人，國三女生 4 人男生 5 人，楠梓國中為國二女生 6 人男生 5 人，中山國中為國二男生 8 人，合計參加小團體戒菸活動者共 68 位（女生 17 人，男生 51 人，國二生 33 人，國三生 35 人）。於小團體活動進行當中所收集的資料統計結果依團體結束時戒菸成功與否分別列表，如表 7 與表 8 所示，以 Fisher's exact test 檢定，顯示戒菸成功者與仍吸菸者在是否將菸吸入肺部的行為方面有顯著性差異。而 t-test 檢定則顯示戒菸成功者與仍吸菸者在活動前每日菸量指數和呼氣中一氧化碳濃度、活動結束時呼氣中一氧化碳濃度、對自己與團體在團體活動中是否感興趣並投入的評估指數、以及對自己與團體在團體活動中能否按預期過程進行的評估指數等七項結果有顯著性差異。以活動前及活動結束時呼氣中一氧化碳濃度的改變及個自述菸量之變化來統計參加小團體個案(N=45)在團體結束時吸菸行為改變的情形，結果如表 9，其中菸量減少者有 46.7%，菸量不變者有 40%。總計有國二女生 4 人(4/17=23.5%)及男生 1 人(1/51=2.0%)於團體結束時不再吸菸，合計成功率為 7.4%(5/68)。

立德國中小團體因成員在課外時間發生衝突打群架而於第四次小團體活動時依照成員意願解散停止治療，這些中斷個案及其他學校少數中斷個案在統計時均歸類為戒菸失敗。而中山國中小團體個案之篩選乃由訓導處推薦名單 10 人中經面談後接受 8 人進行小團體戒菸活動，這些個案並未填寫「吸菸者問卷」。小團體結束後六個月進行追蹤訪談

時有 6 人因到外地就業或就學而失去聯絡，其餘個案經多次電話邀約前來複診並告知將致贈紀念品，仍未依約出席，且拒絕接受家訪，僅能由電話中初步了解是否仍吸菸，無法取得確實資料。於一年後經由學校輔導室協助繼續追蹤曾參加小團體活動者 16 人及未參加小團體活動者 13 人之吸菸狀況。在曾參加小團體活動的 16 人中有 2 人在活動結束時不再吸菸，此 2 人於一年後追蹤時有一人繼續吸菸一人仍保持戒菸。其餘 14 人雖仍吸菸但菸量都有減少，其呼氣中一氧化碳也都有減少。未參加小團體活動的 13 人有 4 人目前未吸菸。

## 討 論

在研究籌備初期，由研究者之工作單位(市立醫院)發函行文給高雄市各國中，徵求有意願合作的學校，總計有 22 所國中要求加入。為求公平起見，乃以確定要參與後各校與研究者聯絡之時間先後來決定接受納入研究的優先順序，結果參與研究的六所國中在地理位置上分別隸屬不同的行政區，而各校所處社區之居住環境和居民社經地位也都有所區隔。「吸菸者問卷」之調查結果顯示男生及女生曾吸菸的比率在各國中間均有顯著的差異，是否與此有相關則有待進一步的探討。而且五所國中的戒菸小團體成員特質及團體氣氛均有明顯的差別，在活動進行中個案的表現、對活動內容的回應、成員間或成員與帶領者間互動的模式、以及團體進行時的過程等也都各不相同。

國中生曾吸菸的比率在男女間雖有顯著差異，但曾吸菸者過去七天內有吸菸的比率以及過去七天內有吸菸者行為改變階段的比率在男女間卻沒有顯著性差異。因此可以推論雖然女生嚐試吸菸的比率比男生低，但若有過吸菸經驗後，國中生的吸菸行為之後續發展在男女之間並無差異。

國中生所吸香菸品牌以進口貨為主，可能是因為進口的香菸品牌有新穎獨特的包裝和廣告手法較能吸引年青少年所致。而且進口貨價格均較國產品高，也顯示經濟方面的考量並非影響青少年選擇購買的因素。

受訪國中生第一次吸菸的年齡平均為 11 歲(N=396)，開始每天都吸菸的年齡平均為 13 歲(N=152)。以此推斷，青少年嚐試吸菸大約二年後會有 40% 左右成為規則性吸菸者。而分析影響國中生是否曾吸菸的危險因素時，結果顯示男性、家中吸菸者人數多及吸菸朋友人數多的學生曾吸菸的風險比較高。因此未來要制定國中階段之菸害防治計畫時，重點若放在如何預防並減少嚐試吸菸的行為，並針對上述會影響吸菸的因素設計可行的方案，則成效可能會比較好。統計參加小團體個案(N=45)在團體結束時吸菸行為改變的情形，其中菸量減少者有 46.7%，菸量不變者有 40%。其實所有個案在小團體進行過程中都曾減少菸量，但有不少個案其戒菸效果無法持續，可能是因為這些個案無法有效改變其本身同時存在的其他偏差行為或情緒困擾所致，而當其所處環境因素或社交影響沒有改變時，會使戒菸的持續進行更加困難。此外，國中生的吸菸行為仍未固定，在團體

進行時常可觀察到許多個案其吸菸行為及戒菸的意願非常多變，其實這種心理狀態及情緒起伏變化很大的現象正是青少年期心理社會發展階段的特徵。因此並不適合以 Prochaska (44)所提的五個關鍵問題來評估個案是處於停止吸菸行為「改變就緒階段」中那一個階段。1998年美國學者Pallonen針對青少年與成人在停止吸菸行為「改變就緒階段」上的差異進行研究(54)，認為青少年之行為改變的進行過程確實與成人不同，但是在每個改變的階段所呈現的行為卻是相似的。

近年來美國大力提倡菸害防治的衛生政策，成人吸菸比率雖因此明顯的下降但青少年吸菸比率卻逐年上升，學者Schbiner等人於1998年進行廣泛的文獻整理(55)，發現針對如何協助青少年戒菸的相關研究非常稀少，顯示了現階段青少年戒菸諮商的困境。而一些針對12至19歲的青少年之吸菸行為的問卷調查與長期追蹤的研究結果則顯示生理、行為及心理社會等因素都會對青少年自行戒菸成功的機會產生多重的影響，例如吸菸的頻率、過去戒菸的嘗試、自我評估未來繼續吸菸的可能性、憂鬱的症狀等(56)，或是原來的吸菸量(57、58)、吸菸的慾望、生活壓力等(57)。Engels等人研究青少年戒菸的動機(59)，發現自我效能較低以及對吸菸持正面看法的青少年在三年後的追蹤時戒菸的動機較低，且吸菸相關行為如菸量和吸菸時的當下情境也會影響戒菸的動機，但環境並無長期的影響。Farcas等人的研究(60)則顯示父母曾吸菸但已戒菸者其青少年子女嘗試吸菸的比率比父母仍吸菸的青少年低三倍，而若子女曾吸菸之後戒菸成功的比率也比父母仍吸菸的青少年高二倍。

在協助青少年戒菸的研究方面，學者Pallonen等人(61)曾發展一套電腦程式協助132位吸菸的青少年戒菸，結果有20%的青少年在活動結束時不再吸菸，但半年後追蹤時發現這些青少年無法保持不吸菸的成果，仍繼續吸菸。此外，雖然有研究認為在行為改變的過程中同儕的支持會提高青少年戒菸成功的機會(62)，但本研究中參加團體的個案彼此之間有些仍有敵對的情形，而且這個年齡階段的青少年其人際互動的技巧還很幼稚青澀，所以要在團體進行的過程中醞釀自發性的正面影響相當困難。如何設計適當的活動來加強同儕正向的支持是未來改進的重點。

本研究的目的是希望能定出有效且實用的青少年戒菸方案，因此在進行研究時並未刻意排除在現實環境中已有的各項干擾因素。在資料收集方面本研究有若干限制，由於國中生認知發展的階段因人而異，且在團體聚集時之行為表現常因同儕之動向而有所影響，因此在進行五所國中吸菸盛行率調查時少數受訪者在填寫問卷時所給答案與事實並不相符，也常有問卷資料不完整的情況。而在進行吸菸者問卷調查時，各國中均有缺席學生，缺席的原因包括病事假、輟學、製作壁報、田徑隊訓練、到外校技藝班上課等，總計共795人缺席(七賢170人，陽明311人，立德82人，鳳林190人，楠梓22人)，為全體應訪人數(3816)的20.8%。此外，參加小團體的個案多為行為偏差，在學校適應有困難的學生，在活動中不易遵從說明或指示來提供資料或填寫答案，但因戒菸計畫是以治療性的成長團體方式進行，為顧及團體過程之進行及氣氛，並尊重個案之自主權，故

未曾強制有漏填的個案提供完整的問卷資料。

雖然在與學校接洽時都曾向校方表明希望能選擇國二學生作為研究對象，如此在未來繼續追蹤時較易經由學校的協助掌握個案的情況。但 A 國中、C 國中和 D 國中強烈要求針對吸菸情況最嚴重的國三學生提供戒菸介入計畫，因此在尊重校方需求的考量下在研究中納入國二及國三學生。在活動進行期間可觀查到國二學生之認知及心理社會發展與國三學生有明顯的差異，而且國二學生對課程內容的瞭解雖然較差，但對交待的家庭作業配合的程度卻比較高。

## 結論與建議

本研究顯示高雄市位於不同行政區的五所國中受訪學生曾吸菸的比率在不同國中間有明顯差異。國中生若曾嚐試吸菸約有 40% 會在二年後成為規則性吸菸者，雖然女生曾吸菸的比率較男生為低，但曾吸菸者後續的吸菸行為之發展在男女國中生之間並無差異。且以小團體模式進行戒菸介入計畫對於菸量較大者戒菸效果不大。參加小團體個案在團體結束時菸量減少者有 46.7%，菸量不變者有 40%。總計有國二女生 4 人 ( $4/17=23.5\%$ ) 及男生 1 人 ( $1/51=2.0\%$ ) 於團體結束時不再吸菸，合計戒菸成功率為 7.4% ( $5/68$ )。其實所有個案在小團體進行過程中都曾減少菸量，但有不少個案其戒菸效果無法持續。由個案在小團體戒菸活動中的表現可以觀察到吸菸是個案學習而來的一種因應挫折的方法，也是與同儕相處時重要的社交媒介。男性、家中吸菸者人數多及吸菸朋友人數多的國中生曾吸菸的風險比較高。因此未來要制定國中階段之菸害防治計畫時，重點應放在如何預防並減少嚐試吸菸的行為，並針對上述會影響吸菸的因素設計可行的方案。

國中生的吸菸行為尚未固定，在團體進行時許多個案其吸菸行為及戒菸的意願非常多變，其實這種心理狀態及情緒起伏變化很大的現象正是青少年期心理社會發展階段的特徵，因此並不適合以 Prochaska (44) 所提的五個關鍵問題來評估個案是處於停止吸菸行為「改變就緒階段」中那一個階段。

## 參考文獻

1. Chen CJ, Wu HY, Chuang YC, et al: Epidemiologic characteristics and multiple risk factors of lung cancer in Taiwan. *Anticancer Research* 10(4):971-976, 1990
2. Sherman CB: Health effects of cigarette smoking. *Clin in Chest Med* 12(4):643, 1991.
3. 行政院衛生署：衛生白皮書。行政院衛生署，台北：65-67, 1993
4. 行政院衛生署：國民保健計畫。行政院衛生署，台北：11-20, 1993
5. 李蘭、潘伶燕、晏涵文、李隆安：臺灣地區成年人之吸菸現況：盛行率及危險因子。 *中華醫誌* 13(5):371-380, 1994
6. Centers for Disease Control: Cigarette smoking among adults-United States. *JAMA* 267:3133, 1992
7. US Department of Health and Human Services. Reducing the Health Consequences of smoking: 25 Years of Progress: A report of the Surgeon General, 1989. DHHS Publ No. (CDC) 89-8411. Washington, DC: US Government printing Office, 1989
8. Kelder SH, Perry CL, Klepp KI et al: Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *Am J Public Health* 84: 1121-1126, 1994
9. Dwyer JH, Lippert P, Riger-Ndakorewa G, Semmer N : Some chronic disease risk factors and cigarette smoking in adolescents: the Berlin-Bremen study. *MMWR* 36(4S): 35S-40S, 1987
10. 李景美：台北市國民中學三年級男生吸菸行為之情境及家庭狀況因素分析研究。 *學校衛生* 17:38-47, 1990
11. 黃松元等：台灣地區青少年吸菸行為調查研究。 *學校衛生* 19:30-47, 1991.
12. 臺灣省菸酒公賣局：臺灣地區菸酒市場調查提要報告。臺灣省菸酒公賣局,台北,1993
13. 葛應欽、蘇詣鴻、藍守仁、嚴雅音、吳美靜、李建宏：某國中學生使用安非他命之危險因素研究。 *高雄醫誌* 11:285-294, 1992
14. 周碧瑟：青少年用藥盛行率與危險因子之探討。行政院衛生署八十三年度委託研究計畫專題報告。
15. 李燕鳴：影響花蓮市高中生之不利健康行為的相關因素。 *中華民國家庭醫學雜誌* 5(4): 194-205, 1995
16. 顏簡美珠、李振隆、薛憲智、吳玉聰、李冠錦、王福祥、曾慧嘉：青少年健康意識和健康行為之探討。高雄市政府衛生局八十五年度委託研究計畫報告。
17. Pierce JP, Gilpin E : How long will today's new adolescent smoker be addicted to cigarette? *Am J Public Health* 86(2): 253-256, 1996
18. Semmer NK, Cleary PD, Dwyer JH et al : Psychosocial predictors of adolescent smoking in two German cities: the Berlin-Bremen study. *MMWR* 36(4S): 3S-10S, 1987
19. McDermott RJ, Sarvela PD et al: Multiple correlates of cigarette use among high school students. *J Sch Health* 62: 146-150, 1992

20. Rantakallio P: Family background and personal characteristic underlying teenage smoking. *Scand J Soc Med* 11: 17-22, 1983.
21. Fergusson DM, Lynskey MT, Horwood LJ : The role of peer affiliations, social, family and individual factors in continuities in cigarette smoking between childhood and adolescence. *Addiction*: 90(5): 647-659, 1995
22. Kandel DB, Logan JA : Patterns of drug use from adolescence to young adulthood: I. Periods of risk for initiation, continued use, and discontinuation. *Am J Public Health* 74: 660-666, 1984
23. Murray DM, Luepker RV et al : The prevention of cigarette smoking in children: a comparison of four strategies. *J Appl Soc Psychol* 14: 274-288, 1984
24. Miller SK, Slap GB: Adolescent smoking: a review of prevalence and prevention. *J Adolesc Health Care* 10: 129-135, 1989
25. Hirschman RS, Leventhal H : Preventing smoking behavior in school children: an initial test of a cognitive-develop program. *J Appl Soc Psychol* 19: 559-583, 1989
26. Best JA, Thomson SJ et al: Preventing cigarette smoking among school children. *Ann Rev Public Health* 9: 161-201, 1988
27. Flynn BS, Worden JK et al: Prevention of cigarette smoking through mass media interventions and school programs. *Am J Public Health* 82: 827-834, 1992
28. Dent CW, Sussman S et al: Two-year behavior outcomes of project towards no tobacco use. *J Consult Clin Psychol* 63(4): 676-677, 1995
29. Stone SL, Kristeller JL: Attitudes of adolescents toward smoking cessation. *Am J Prev Med* 8:221-225, 1992
30. 秦海谷：高職學生吸菸狀況調查分析。諮商與輔導 84: 39-40, 1992
31. 黃德祥：青少年抽菸行為之調查研究-以一所私立高職為例。彰化師範大學學報 4: 67-109, 1993
32. Hansen WB, Collins LM et al: Self-initiated smoking cessation among high school students. *Addict Behav* 10: 265-271, 1985
33. Department of Health and Human Service: The health benefits of Smoking Cessation: A report of the Surgeon General. Office on Smoking and Health. Washington, DC, 1990
34. Fiore MC, Vovotny TE, Pierce JP, et al: Methods used to quit smoking in the United States: Do cessation programs help? *JAMA* 263:2760, 1990
35. Glynn TJ, Manley MW.: How to Help Your Patients Stop Smoking: A National Cancer Institute Manual for Physicians. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, Public Health Services, National Institutes of Health. 1990
36. 中華民國家庭醫學醫學會：尼古丁成癮及戒菸研討會，高雄，1995
37. Greene HL, Goldberg RJ, Oekene JK: Cigarette smoking: The physician's role in cessation and maintenance. *J Gen Intern Med* 3:75, 1988.
38. Russell MAH, Wilson C, Taylor C, et al: Effects of general practitioners' advice against smoking. *Br Med J* 2:231, 1979.



39. Kottke TE, Battista RN, DeFries GH, et al: Attributes of successful smoking cessation interventions in medical practice: A meta-analysis of 39 controlled trials. *JAMA* 259:2883, 1988
40. 陳誠仁：重菸量吸菸者戒菸方案之建立及尼古丁貼劑效果之評估。衛生行政學刊 14(2):17-18,1994
41. 王維典：醫師運用階段改變模式於門診進行戒菸勸導的可行性及成效研究。臺灣醫誌 93(9):752-757, 1994
42. 陳惠珍：戒菸活動之成本效果評估。國立臺灣大學公共衛生研究所碩士論文,1994
43. 魏米秀：某工專夜間部吸菸男生之戒菸意向、戒菸行為及其影響因素之研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，1993
44. Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC : In search of how people change. Application to addictive behaviors. *Am Psychol* 47: 1102-1114, 1992
45. Prochaska JO, DiClemente CC : Stages of change in the modification of problem behaviors. In: Hersen M, Eisler RM, Miller PM, eds. *Progress in behaviors modification*. Sycamore, Ill: Sycamore Press, p.183-218,1992.
46. Velicer WF, Prochaska JO, Rossi JS, Snow MG: Assessing outcome in smoking cessation studies. *Psychol Bull* 111(1): 23-41, 1992
47. Bauman, K. E., Koch G. G., Bryan E. S.: Validity of self-reports of adolescent cigarette smoking. *International Journal of the Addictions* 17 :1131-1136. 1982
48. Clinical interventions to prevent tobacco use by children and adolescents: A supplement to how to help your patients stop smoking: A National Cancer Institute Manual for physicians. DHHS Publ No. (CDC) 90-3064. Washington, DC: US Government printing Office, 1990
49. Marcus S. E., Giovino G. A., Pierce J. P., Harel Y.: Measuring tobacco use among adolescents. *Public Health Reports*106(supp 1): 20-24, 1993
50. American Medical Association: AMA guideline for adolescent preventive services(GAPS): Recommendation and rationale. p.107-116. Chicago,Williams & Wilkins, 1994
51. 基督復臨安息日會台安醫院：讓呼吸自由--清新戒菸計劃教材及個人計劃手冊。台北，時兆出版社，1993.
52. Agency for Health Care Policy and Research: Smoking Cessation Clinical Practice Guideline. 1996
- 53 Fagerstroem, KO: Measureing degree of physical dependence to tabacco smoking with reference to individualization of treatment. *Addic Behav* 3:235-241, 1978
- 54.Pallonen UE.: Transtheoretical measures for adolescent and adult smokers: similarities and differences. *Preventive Medicine*. 27(5 Pt 3):A29-38, 1998
- 55.Schubiner H. Herrold A. Hurt R.: Tobacco cessation and youth: the feasibility of brief office interventions for adolescents. *Preventive Medicine*. 27(5 Pt 3):A47-54, 1998
- 56.Zhu SH. Sun J. Billings SC. Choi WS. Malarcher A. : Predictors of smoking cessation in U.S. adolescents. *American Journal of Preventive Medicine* 16(3):202-7, 1999
- 57.Sussman S. Dent CW. Severson H. Burton D. Flay BR.: Self-initiated quitting among adolescent smokers. *Preventive Medicine*. 27(5 Pt 3):A19-28, 1998

58. Sargent JD. Mott LA. Stevens M.: Predictors of smoking cessation in adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 152(4):388-93, 1998
59. Engels RC. Knibbe RA. de Vries H. Drop MJ.: Antecedents of smoking cessation among adolescents: who is motivated to change? *Preventive Medicine*. 27(3):348-57, 1998
60. Farkas AJ. Distefan JM. Choi WS. Gilpin EA. Pierce JP. : Does parental smoking cessation discourage adolescent smoking?. *Preventive Medicine*. 28(3):213-8, 1999
61. Pallonen UE. Velicer WF. Prochaska JO. Rossi JS. Bellis JM. Tsoh JY. Migneault JP. Smith NF. Prokhorov AV.: Computer-based smoking cessation interventions in adolescents: description, feasibility, and six-month follow-up findings. *Substance Use & Misuse*. 33(4):935-65, 1998
62. Albrecht S. Payne L. Stone CA. Reynolds MD.: A preliminary study of the use of peer support in smoking cessation programs for pregnant adolescents. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. 10(3):119-25, 1998

圖 表

表 1. 受訪國中生曾吸菸之比率

| 學校名稱       |    | 曾吸菸 |      | 未曾吸菸 |      | 全體   |
|------------|----|-----|------|------|------|------|
|            |    | 人數  | 百分比  | 人數   | 百分比  | 人數   |
| A國中(國三)*   | 男  | 64  | 22.7 | 218  | 77.3 | 282  |
|            | 女  | 6   | 2.9  | 201  | 97.1 | 207  |
| B國中(國二)*   | 男  | 93  | 13.1 | 616  | 86.9 | 709  |
|            | 女  | 37  | 6.7  | 512  | 93.3 | 549  |
| C國中(國三)*   | 男  | 24  | 20.3 | 94   | 79.7 | 118  |
|            | 女  | 9   | 7.5  | 111  | 92.5 | 120  |
| D國中(國二、三)* | 男  | 45  | 29.0 | 110  | 71.0 | 155  |
|            | 女  | 25  | 14.2 | 151  | 85.8 | 176  |
| E國中(國二)*   | 男  | 81  | 22.5 | 279  | 77.5 | 360  |
|            | 女  | 32  | 10.3 | 280  | 89.7 | 312  |
| 總 計        | 男# | 315 | 19.3 | 1317 | 80.7 | 1632 |
|            | 女+ | 109 | 8.0  | 1255 | 92.0 | 1364 |
|            | 合計 | 424 | 14.2 | 2572 | 85.8 | 2996 |

曾吸菸者共427人，3人未填性別，故未列入統計

\* 男女生吸菸比率的比較，卡方檢定之P值<0.05。

# 男生吸菸比率各國中間具顯著性差異，卡方檢定之P值<0.05。

+女生吸菸比率各國中間具顯著性差異，卡方檢定之P值<0.05。

表 2. 受訪國中生曾吸菸者過去七日內有吸菸之比率

| 學校名稱      |    | 過去七日內有吸菸 |      | 過去七日內未吸菸 |      | 合計  |
|-----------|----|----------|------|----------|------|-----|
|           |    | 人數       | 百分比  | 人數       | 百分比  | 人數  |
| A國中(國三)   | 男  | 22       | 34.9 | 41       | 65.1 | 63  |
|           | 女  | 1        | 16.7 | 5        | 83.3 | 6   |
| B國中(國二)   | 男  | 22       | 25.9 | 63       | 74.1 | 85  |
|           | 女  | 8        | 23.5 | 26       | 76.5 | 34  |
| C國中(國三)   | 男  | 10       | 41.7 | 14       | 58.3 | 24  |
|           | 女  | 3        | 37.5 | 5        | 62.5 | 8   |
| D國中(國二、三) | 男  | 18       | 45.0 | 22       | 55.0 | 40  |
|           | 女  | 10       | 45.5 | 12       | 54.5 | 22  |
| E國中(國二)   | 男  | 21       | 26.6 | 58       | 73.4 | 79  |
|           | 女  | 9        | 34.6 | 17       | 65.4 | 26  |
| 總計        | 男  | 93       | 32.0 | 198      | 68.0 | 291 |
|           | 女  | 31       | 32.3 | 65       | 67.7 | 96  |
|           | 合計 | 124      | 32.0 | 263      | 68.0 | 387 |

\* 男女生之間及各國中間均無顯著性差異。

表 3. 過去七日內有吸菸者行為改變階段之比率

|                |   | 是  |      | 否  |      | 合計 |
|----------------|---|----|------|----|------|----|
|                |   | 人數 | 百分比  | 人數 | 百分比  | 人數 |
| 想在未來六個月內戒菸     | 男 | 54 | 59.3 | 37 | 40.7 | 91 |
|                | 女 | 18 | 60.0 | 12 | 40.0 | 30 |
| 過去一年內曾戒菸24小時以上 | 男 | 71 | 76.3 | 22 | 23.7 | 93 |
|                | 女 | 21 | 72.4 | 8  | 27.6 | 29 |
| 想在最近一個月內戒菸     | 男 | 71 | 76.3 | 22 | 23.9 | 93 |
|                | 女 | 21 | 72.4 | 8  | 27.6 | 29 |

\* 男女生之間無顯著性差異。

表 4. 受訪國中生所吸香菸品牌之比較(N=427)

| 香菸品牌       | 人數  | 百分比  |
|------------|-----|------|
| 七星         | 192 | 45.0 |
| 峰          | 72  | 16.9 |
| 大衛杜夫(黑豆)   | 52  | 12.2 |
| 長壽         | 44  | 10.3 |
| MILD SEVEN | 13  | 3.0  |
| 萬寶路        | 3   | 0.7  |
| 其他         | 37  | 8.7  |

表 5. 曾建議吸菸學生戒菸者(N=427)

| 身份別    | 人數  | 百分比  |
|--------|-----|------|
| 沒有     | 140 | 32.8 |
| 醫師/牙醫師 | 2   | 0.5  |
| 父母親    | 75  | 17.6 |
| 老師     | 67  | 15.7 |
| 朋友     | 124 | 29.0 |
| 其他     | 54  | 12.6 |

表 6. 影響個案是否曾吸菸之相關因素的邏輯式迴歸分析結果

| 影響因素    | 估計值                   | P.值          | 標準誤差           | 風險比       |
|---------|-----------------------|--------------|----------------|-----------|
|         | estimated coefficient | Significance | standard error | odd ratio |
| 男性      | 0.750                 | <0.001       | 0.151          | 2.11      |
| 家中吸菸者人數 | 0.489                 | <0.001       | 0.085          | 1.63      |
| 吸菸朋友人數  | 0.684                 | <0.001       | 0.044          | 1.98      |

表 7. 參加戒菸小團體個案吸菸相關行為資料統計表(類別變項)

|                |   | 戒菸成功 |             | 未戒仍吸菸 |            |
|----------------|---|------|-------------|-------|------------|
|                |   | 人數   | 百分比         | 人數    | 百分比        |
| 性別             | 男 | 1    | 2.0(n=51)   | 50    | 98.1(n=51) |
|                | 女 | 4    | 23.5(n=17)  | 13    | 76.5(n=17) |
| 想在未來六個月內戒菸     |   | 4    | 80.0(n= 5)  | 34    | 66.7(n=51) |
| 想在最近一個月內戒菸     |   | 4    | 80.0(n= 5)  | 31    | 60.8(n=51) |
| 父親吸菸           |   | 5    | 100.0(n= 5) | 43    | 86.0(n=50) |
| 母親吸菸           |   | 1    | 20.0(n= 5)  | 6     | 12.5(n=50) |
| 早晨睡醒30分鐘內吸第一根菸 |   | 1    | 20.0(n= 5)  | 20    | 32.3(n=62) |
| 在禁菸場所仍有吸菸的念頭   |   | 2    | 40.0(n= 5)  | 35    | 56.5(n=62) |
| 一天中最不願失去一支菸    |   | 1    | 20.0(n= 5)  | 8     | 12.9(n=62) |
| 是早上的第一支菸       |   |      |             |       |            |
| 早晨起床後的一小時是吸菸   |   | 1    | 20.0(n= 5)  | 20    | 32.3(n=62) |
| 最頻繁的時候         |   |      |             |       |            |
| 臥病在床時仍吸菸       |   | 1    | 20.0(n= 5)  | 25    | 40.3(n=62) |
| 所吸香菸品牌的尼古丁含量   |   |      |             |       |            |
| <0.9mg         |   | 0    | 0.0(n= 5)   | 16    | 25.8(n=62) |
| 0.9-1.3mg      |   | 4    | 80.0(n= 5)  | 35    | 56.5(n=62) |
| >1.3mg         |   | 1    | 20.0(n= 5)  | 11    | 17.7(n=62) |
| 是否將菸吸入肺部*      |   |      |             |       |            |
| 幾乎不曾將菸吸入肺部     |   | 0    | 0.0(n= 5)   | 0     | 0.0(n=62)  |
| 偶而將菸吸入肺部       |   | 4    | 80.0(n= 5)  | 13    | 21.0(n=62) |
| 每次都將菸吸入肺部      |   | 1    | 20.0(n= 5)  | 49    | 79.0(n=62) |

\* Fisher's exact test, P值<0.05

表 8. 參加戒菸小團體個案吸菸相關行為資料統計表(連續變項)

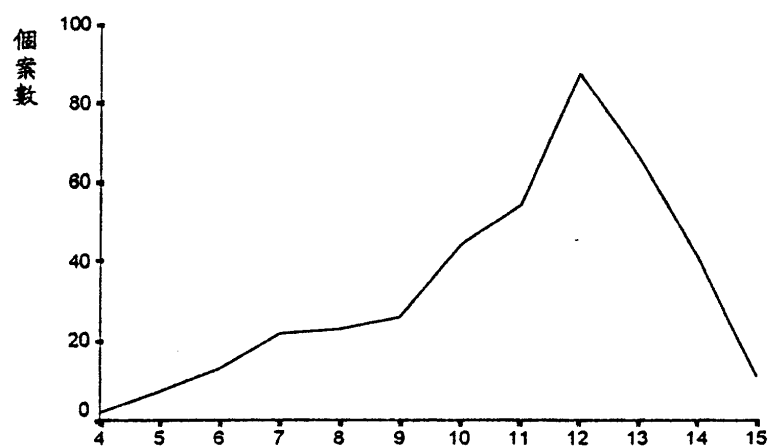
|                       | 戒菸成功(N=5) |      |      | 未戒仍吸菸(N=52) |      |      |
|-----------------------|-----------|------|------|-------------|------|------|
|                       | 人數        | 平均值  | 標準偏差 | 人數          | 平均值  | 標準偏差 |
| 第一次吸菸年齡               | 5         | 11.4 | 1.14 | 52          | 11.8 | 2.49 |
| 開始每天都吸菸之年齡            | 3         | 12.7 | 1.53 | 42          | 13.2 | 1.52 |
| 戒菸意願指數                | 4         | 6.3  | 2.5  | 46          | 5.7  | 2.44 |
| 每日菸量指數*               | 5         | 1    | 0    | 47          | 1.7  | 0.77 |
| 過去嚐試戒菸的次數             | 5         | 2.8  | 2.05 | 49          | 2.5  | 1.84 |
| 一年後不再吸菸的信心強度指數        | 5         | 6.4  | 2.70 | 46          | 5.5  | 2.88 |
| 家中除個案外吸菸者的人數          | 5         | 1.8  | 1.10 | 49          | 1.9  | 1.26 |
| 吸菸的朋友人數之指數            | 5         | 3.6  | 0.89 | 50          | 3.1  | 1.28 |
| 參加活動前個案呼氣中一氧化碳濃度*     | 5         | 3.8  | 0.45 | 61          | 9.5  | 4.92 |
| 活動結束時個案呼氣中一氧化碳濃度*     | 5         | 3.6  | 0.55 | 44          | 8.7  | 3.87 |
| Fagerstroem尼古丁耐受量表總分  | 5         | 3.6  | 1.52 | 62          | 4.8  | 2.23 |
| 個案對以下八項之評估指數：         |           |      |      |             |      |      |
| 自己對團體活動不感興趣且不投入的程度*   | 4         | 1.3  | 0.50 | 34          | 2.9  | 2.17 |
| 整個團體對活動不感興趣且不投入的程度*   | 4         | 1.5  | 0.58 | 31          | 4.4  | 3.23 |
| 自己在團體活動中需要更多協助的程度     | 4         | 5.5  | 2.65 | 33          | 5.6  | 3.39 |
| 整個團體在活動中需要更多協助的程度     | 4         | 5.3  | 2.06 | 31          | 6.6  | 3.22 |
| 自己在團體活動中有許多不相干的交談的程度  | 4         | 2.5  | 2.38 | 34          | 3.9  | 2.78 |
| 整個團體在活動中有許多不相干的交談的程度  | 4         | 2.8  | 2.87 | 31          | 5.3  | 2.93 |
| 自己在團體活動中努力實行戒菸方法的程度   | 4         | 2.3  | 2.22 | 33          | 5.5  | 3.27 |
| 整個團體在活動中努力實行戒菸方法的程度   | 4         | 7.8  | 2.06 | 30          | 6.1  | 3.04 |
| 自己在團體活動中會按預期的過程進行的程度* | 4         | 9.6  | 0.50 | 33          | 7.0  | 2.49 |
| 整個團體在活動中會按預期的過程進行的程度* | 4         | 10.0 | 0    | 30          | 7.9  | 2.23 |

\* t-test,  $P < 0.05$

表 9. 參加小團體個案吸菸行為改變情形(N=45)

| 菸量變化 | 人數 | 百分比  |
|------|----|------|
| 減少   | 21 | 46.7 |
| 增加   | 18 | 40.0 |
| 不變   | 6  | 13.3 |

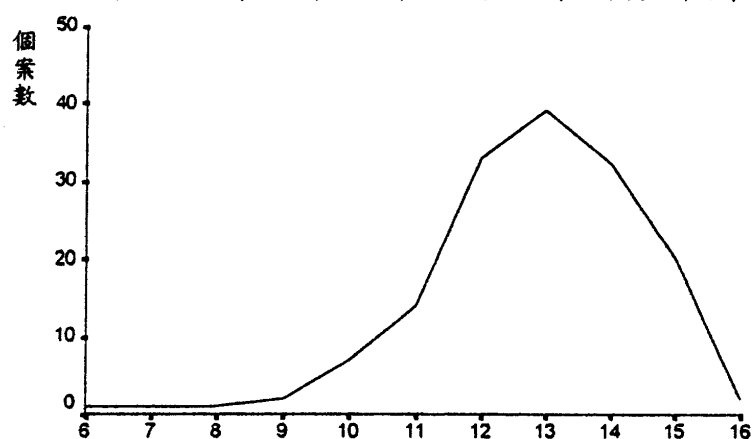
圖一：第一次吸菸年齡分佈圖



第一次吸菸年齡

N=396, MEAN=11, S.D.=2.4

圖二：開始每天都吸菸之年齡分佈圖

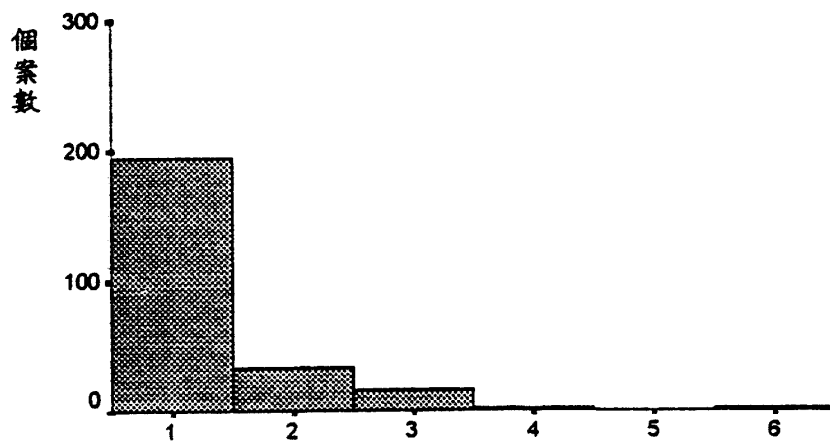


開始每天都吸菸的年齡

N=152, MEAN=13, S.D.=1.66



圖三：每日吸菸量分佈圖



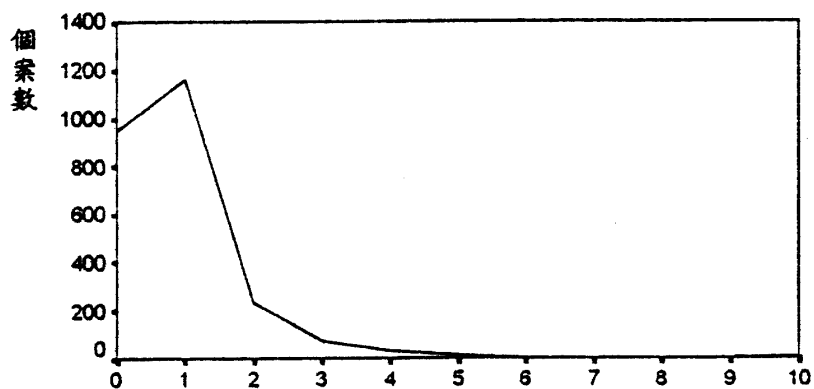
每日菸量

1:1-5支, 2:6-10支, 3:11-20支, 4:21-30支, 5:31-40支, 6:41支以上

個案總數247人

圖四：受訪國中生家中吸菸者

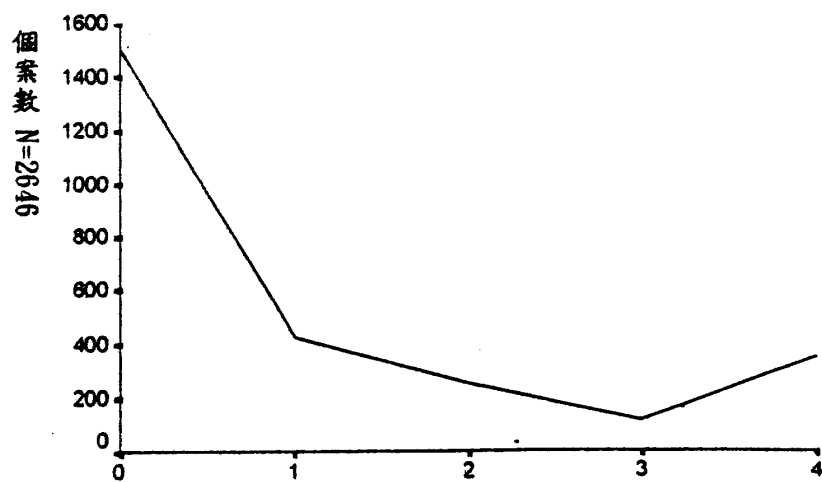
人數分佈圖



除個案外家中吸菸者人數

N=2466, Median=1, Range=10

圖五：受訪國中生的吸菸朋友人數



吸菸的朋友人數

1:1-2人, 2:3-4人, 3:5-6人, 4:7人以上

# 吸菸者問卷(cigarette smoker questionnaire)

市/私立\_\_\_\_\_國/高中/工/商/職 編號\_\_\_\_\_

姓 名\_\_\_\_\_ 男/女 年齡\_\_\_\_\_ 歲 \_\_\_\_\_年級\_\_\_\_\_班  
出生\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 填表日期\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

1. 你有沒有過任何吸菸的經驗？ ☐是 ☐否。若沒有請跳到第 13,14 題
2. 你第一次吸菸時是幾歲？\_\_\_\_\_ 從幾歲開始每天都吸菸？\_\_\_\_\_
3. 在過去七天內你有吸菸嗎？ ☐是 ☐否
4. 你認真的考慮要在未來六個月內戒菸嗎？ ☐是 ☐否
5. 在過去一年中，你曾戒菸至少二十四小時嗎？ ☐是 ☐否
6. 你計劃在最近一個月內戒菸嗎？ ☐是 ☐否

如果 10 代表強烈意願，0 代表毫無意願，你在最近一個月內戒菸的意願是多少？請圈選合適的數字

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. 你每天抽幾支香菸？ ☐1-5    ☐6-10    ☐11-20    ☐21-30  
☐31-40    ☐41 以上

8. 你抽的香菸廠牌是\_\_\_\_\_

9. 過去你有幾次嚐試戒菸？☐沒有 ☐一次 ☐二次 ☐三次  
☐四次 ☐五次以上

10. 上次戒菸是什麼時候？\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日。戒菸的原因是\_\_\_\_\_
- 持續多久？\_\_\_\_\_ 用什麼方法？\_\_\_\_\_

11. 請舉出戒菸失敗的主要情況或問題\_\_\_\_\_

12. 你對於一年後不再吸菸的信心有多少？請圈選合適的數字

毫無把握

非常肯定

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

13. 你家中除你以外共有幾個人吸菸？\_\_\_\_\_

父親吸菸嗎？☐是 ☐否      母親吸菸嗎？☐是 ☐否

14. 你的好朋友中有幾個人吸菸？☐沒有 ☐1-2 ☐3-4 ☐5-6 ☐7 人以上

15. 有哪些人曾經建議你戒菸？☐沒有 ☐醫師/牙醫 ☐父母 ☐老師  
☐朋友 ☐其他\_\_\_\_\_

## 問卷二

## 青少年保健門診(Teen Clinic)個案資料(男)

年齡\_\_\_\_歲\_\_\_\_個月 日期\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

所有的青少年都有權利得知正確的健康資訊及解答。然而每個人需求不同，為了協助醫生了解你的需要及你最關心的問題焦點，以便為你提供切合實際的資訊及服務，我們設計了這份問卷，請你盡可能的誠實作答，你的作答結果我們會為你保密。如果某些問題讓你覺得很不自在，你也可選擇不作答。

|                             | 常常                       | 有時                       | 很少                       | 從未如此                     |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我在晚上難以入睡                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我夜裡睡眠會中斷而醒過來             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我白天總覺得很累                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我有頭痛的煩惱                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我有胃痛的煩惱                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我有頭暈的煩惱                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我有小腿痛的煩惱                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我擔心自己的健康                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我擔心自己的陰莖太大／小             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我擔心自己可能使女朋友懷孕           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我擔心自己有同性戀傾向             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我擔心自己不能生小孩              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我擔心感染到愛滋病或其他性病          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我擔心父母的感情不融洽             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我想要改變目前和父母之間的互動         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我在學校裡有困擾                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我擔心自己未來的生涯規劃            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我有時心情很不好時會想自殺           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我曾被輔導室或訓導處老師約談          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 我曾跟警察發生糾紛               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. 我常吃高熱量食物                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我有打球或做運動                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 有時我在不得已的情況下與人發生性關係      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 有時我朋友找我做些事之後我很後悔做了那些事   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 做愛時，我不做任何避孕措施           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我現在有打工                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                             | 非常同意                     | 同意                       | 不同意                      | 非常不同意                    |
| 27. 我很滿意自己的身高及體重            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 我認為自己擁有許多美好的特質          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我非常信賴朋友                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 沒人真的關心我的情況              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. 人生充滿永不間歇的煩惱             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. 我爸媽對我的健康管太多             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. 自從進入青少年期我已經發生過幾次嚴重的意外傷害 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

34. 在我家充滿許多不好的感覺 ☐ ☐ ☐ ☐
35. 如果男生約女生出去約會一切由男生付帳女生就應該和他上床 ☐ ☐ ☐ ☐
36. 我的朋友認為我在從事一些危險的活動 ☐ ☐ ☐ ☐
37. 你有沒有過任何吸煙的經驗  
☐有，第一次吸菸時是\_\_\_\_歲。  
現在還吸嗎？ ☐是，每天\_\_\_\_包，曾嘗試戒菸嗎？是☐否☐  
☐否  
☐無
38. 你有沒有過任何喝酒的經驗  
☐有，第一次喝酒時是\_\_\_\_歲。  
現在還喝嗎？ ☐是，每天\_\_\_\_杯，曾嘗試戒酒嗎？是☐否☐  
☐否  
☐無
39. 你騎摩托車嗎？  
☐是你騎車時遵守交通規則嗎？ ☐是 ☐否  
你騎車時戴安全帽嗎？ ☐常常 ☐偶爾 ☐幾乎不  
☐否
40. 請問你現在是還在求學？或是已畢業？  
☐求學。目前唸那一所學校\_\_\_\_\_
- ☐畢業。唸那一所學校畢業\_\_\_\_\_
- ☐目前有工作。職務\_\_\_\_\_
41. 請問你母親的教育程度：☐不識字、☐國小、☐國中、☐高中、☐大學、☐研究所以上
42. 誰陪你來就診：☐沒有、☐父/母、☐兄弟/姐妹、☐同學、☐好友、☐其他\_\_\_\_\_
43. 與父母間的溝通：☐非常好、☐很好、☐普通、☐不好、☐很差
44. 父母管教模式：☐民主、☐權威、☐放任
45. 手足間互動：☐親密、☐疏離、☐衝突
46. 你有沒有過任何自慰的經驗？  
☐有。第一次自慰時是\_\_\_\_歲。  
☐無
47. 你認為自慰會影響成年後的性能力嗎？  
☐是。會有哪些影響？\_\_\_\_\_
- ☐否
48. 你認為自慰會影響身體健康嗎？  
☐是。會有哪些影響？\_\_\_\_\_
- ☐否
49. 你曾長過青春痘嗎？☐沒有、☐有。對你是很大的困擾嗎？☐是、☐否  
有沒有嘗試過任何治療方法？☐沒有、☐有。有效嗎？☐沒有、☐有。  
有沒有因為青春痘去看過醫師？☐沒有、☐有。
50. 你希望青少年門診會提供你哪方面的資訊？※可以多選  
☐性知識及諮詢 ☐性病的症狀、治療、預防 ☐如何面對壓力自我調適  
☐人際關係 ☐營養諮詢 ☐生涯規劃 ☐其他\_\_\_\_\_

問卷二之一

青少年保健門診(Teen Clinic)個案資料(女)  
年齡\_\_\_\_歲\_\_\_\_個月 日期\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

所有的青少年都有權利得知正確的健康資訊及解答。然而每個人需求不同，為了協助醫生了解你的需要及你最關心的問題焦點，以便為你提供切合實際的資訊及服務，我們設計了這份問卷，請你盡可能的誠實作答，你的作答結果我們會為你保密。如果某些問題讓你覺得很不自在，你也可選擇不作答。

|                             | 常常                       | 有時                       | 很少                       | 從未如此                     |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我在晚上難以入睡                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我夜裡睡眠會中斷而醒過來             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我白天總覺得很累                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我有頭痛的煩惱                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我有胃痛的煩惱                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我有頭暈的煩惱                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我有小腿痛的煩惱                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我擔心自己的健康                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我擔心自己的乳房太大／小             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我擔心自己可能懷孕               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我擔心自己有同性戀傾向             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我擔心自己不能生小孩              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我擔心感染到愛滋病或其他性病          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我擔心父母的感情不融洽             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我想要改變目前和父母之間的互動         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我在學校裡有困擾                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我擔心自己未來的生涯規劃            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我有時心情很不好時會想自殺           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我曾被輔導室或訓導處老師約談          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 我曾跟警察發生糾紛               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. 我常吃高熱量食物                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我有打球或做運動                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 有時我在不得已的情況下與人發生性關係      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 有時我朋友找我做些事之後我很後悔做了那些事   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 做愛時，我不做任何避孕措施           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我現在有打工                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                             | 非常同意                     | 同意                       | 不同意                      | 非常不同意                    |
| 27. 我很滿意自己的身高及體重            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 我認為自己擁有許多美好的特質          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我非常信賴朋友                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 沒人真的關心我的情況              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. 人生充滿永不間歇的煩惱             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. 我爸媽對我的健康管太多             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. 自從進入青少年期我已經發生過幾次嚴重的意外傷害 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

34. 在我家充滿許多不好的感覺 ☐ ☐ ☐ ☐
35. 如果男生約女生出去約會一切由男生付帳女生就應該和他上床 ☐ ☐ ☐ ☐
36. 我的朋友認為我在從事一些危險的活動 ☐ ☐ ☐ ☐
37. 你有沒有過任何吸煙的經驗  
☐有，第一次吸菸時是\_\_\_\_歲。  
現在還吸嗎？ ☐是，每天\_\_\_\_包，曾嘗試戒菸嗎？是☐否☐  
☐否  
☐無
38. 你有沒有過任何喝酒的經驗  
☐有，第一次喝酒時是\_\_\_\_歲。  
現在還喝嗎？ ☐是，每天\_\_\_\_杯，曾嘗試戒酒嗎？是☐否☐  
☐否  
☐無
39. 你騎摩托車嗎？  
☐是你騎車時遵守交通規則嗎？ ☐是 ☐否  
你騎車時戴安全帽嗎？ ☐常常 ☐偶爾 ☐幾乎不  
☐否
40. 請問你現在是還在求學？或是已畢業？  
☐求學。目前唸那一所學校\_\_\_\_\_
- ☐畢業。唸那一所學校畢業\_\_\_\_\_
- ☐目前有工作。職務\_\_\_\_\_
41. 請問你母親的教育程度：☐不識字、☐國小、☐國中、☐高中、☐大學、☐研究所以上
42. 誰陪你來就診：☐沒有、☐父/母、☐兄弟/姐妹、☐同學、☐好友、☐其他\_\_\_\_\_
43. 與父母間的溝通：☐非常好、☐很好、☐普通、☐不好、☐很差
44. 父母管教模式：☐民主、☐權威、☐放任
45. 手足間互動：☐親密、☐疏離、☐衝突
46. 你有沒有過任何自慰的經驗？  
☐有。第一次自慰時是\_\_\_\_歲。  
☐無
47. 你認為自慰會影響成年後的性能力嗎？  
☐是。會有哪些影響？\_\_\_\_\_
- ☐否
48. 你認為自慰會影響身體健康嗎？  
☐是。會有哪些影響？\_\_\_\_\_
- ☐否
49. 你曾長過青春痘嗎？☐沒有、☐有。對你是很大的困擾嗎？☐是、☐否  
有沒有嘗試過任何治療方法？☐沒有、☐有。有效嗎？☐沒有、☐有。  
有沒有因為青春痘去看過醫師？☐沒有、☐有。
50. 你希望青少年門診會提供你哪方面的資訊？※可以多選  
☐性知識及諮詢 ☐性病的症狀、治療、預防 ☐如何面對壓力自我調適  
☐人際關係 ☐營養諮詢 ☐生涯規劃 ☐其他\_\_\_\_\_

## Fagerstroem 尼古丁耐受問卷

| 問 題                          | 回 答                                    | 分數    |
|------------------------------|----------------------------------------|-------|
| 1. 您早晨起床何時抽第一根菸？             | <input type="checkbox"/> 30 分鐘內        | 1     |
|                              | <input type="checkbox"/> 30 分鐘後        | 0     |
| 2. 在電影院公車和醫院等禁菸場所您仍會有吸菸的念頭嗎？ | <input type="checkbox"/> 是             |       |
|                              | <input type="checkbox"/> 否             |       |
| 3. 一天之中您最不願意失去哪一支香菸？         | <input type="checkbox"/> 早晨的第一支        | 1     |
|                              | <input type="checkbox"/> 其他            | 0     |
| 4. 您每天抽幾支香菸？                 | <input type="checkbox"/> 26 支以上        | 2     |
|                              | <input type="checkbox"/> 16-25 支       | 1     |
|                              | <input type="checkbox"/> 小於 15 支       | 0     |
| 5. 早晨起床後的一小時是您整天吸菸最頻繁的時段？    | <input type="checkbox"/> 是             | 1     |
|                              | <input type="checkbox"/> 否             | 0     |
| 6. 即使臥病在床您還是會吸菸？             | <input type="checkbox"/> 是             | 1     |
|                              | <input type="checkbox"/> 否             | 0     |
| 7. 您所使用香菸品牌的尼古丁含量是？          | <input type="checkbox"/> >1.3mg*       | 2     |
|                              | <input type="checkbox"/> 0.9 – 1.3mg** | 1     |
|                              | <input type="checkbox"/> <0.9mg        | 0     |
| 8. 您是否經常將菸「吸入」肺部             | <input type="checkbox"/> 向來如此          | 2     |
|                              | <input type="checkbox"/> 偶而            | 1     |
|                              | <input type="checkbox"/> 幾乎沒有          | 0     |
| 總 分                          |                                        | _____ |

各種香菸品牌之尼古丁含量：

\* > 1.3mg : Marlboro, More, Peace, 555, Dunhill, 長壽 寶島 總統

\*\* 0.9 – 1.3mg : Parliament, Seven star

< 0.9mg : YSL, Kent, Mild Seven, Marlboro 淡菸

## 吸菸者測驗

本測試是想協助你瞭解是何種型態的吸菸者，並確認是何種理由促使你繼續吸菸。內容是由美國公共衛生部健康吸菸所理事長 Dr. Horn 所設計，整體架構是參考 Dr. Tomkins 的模式。

### 你為什麼要吸菸？

以下是由幾位戒掉菸的人提出的陳述，當你吸菸時是否有這些感覺，請圈選適當的分數。

|                              | 總是 | 時常 | 有時 | 很少 | 從不 |
|------------------------------|----|----|----|----|----|
| 1. 我吸菸是爲了防止我鬆懈               | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 2. 手刁著菸也算是吸菸的一種樂趣            | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 3. 吸菸是令人愉快也是自我放鬆的一種方式        | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 4. 當我生氣時，會點支菸                | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 5. 當我菸都抽光時會非常難以忍受直到再度補充      | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 6. 我在毫不自覺的情況下會自動點上香菸         | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 7. 抽菸是爲刺激我而達到提神的效果           | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 8. 吸菸的樂趣部份來自於我點菸的那一刻         | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 9. 我覺得香菸令人心情舒暢               | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 10. 當我情緒不佳或悲傷時，會點支菸          | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 11. 當我不吸菸時，我是很清楚事實狀況         | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 12. 我會全然忘記煙灰缸中已有一根點燃的菸而另點一根菸 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 13. 我吸菸有助提神                  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 14. 吸菸的樂趣之一是欣賞吐出的煙中獲得        | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 15. 當我愉快輕鬆時特別會想要來根菸          | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 16. 當我感到憂鬱或是想暫時拋開煩惱時，我會吸菸    | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 17. 當我有一段時間沒吸菸，會對香菸產生飢渴感     | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 18. 我發現香菸在口中卻毫不記得何時放進去的      | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |

### 計分方式

當你完成以上的測驗，自我評分方式：

- 第一行中英文題號的得分依序填入，並將總分加總於後。
- 依上述方式將各行的得分填入。

|    |   |     |   |     |   |           |
|----|---|-----|---|-----|---|-----------|
| 1. | + | 7.  | + | 13. | = | 刺激型       |
| 2. | + | 8.  | + | 14. | = | 掌握型       |
| 3. | + | 9.  | + | 15. | = | 舒暢放鬆型     |
| 4. | + | 10. | + | 16. | = | 支持型：焦慮緩解  |
| 5. | + | 11. | + | 17. | = | 渴望型：精神性成癮 |
| 6. | + | 12. | + | 18. | = | 習慣反射型     |

總分由 3 至 15 分；高於或等於 11 分爲高傾向；  
低於或等於分爲低傾向。



## 香菸的用途

一天的開始。

處理焦慮、緊張、壓力與困惑的情緒。

讓我能繼續工作。

猶豫不決或進退兩難時。

集中精神的輔助品。

檔開壞消息。

武裝自我抵抗困境時。

壓力情況下保持冷靜。

表現鎮定與沈著。

安撫受傷的感情。

掩飾不當的情緒。

掩飾社交時尷尬的氣氛。

緩解情緒上的不適。

緩和爭辯時或爭辯後的憤怒。

被辱罵或不受重視時的調解劑。

疲倦時的提神劑。放鬆身心。

依傳統慣例晚餐前來一根菸喝點酒。

看電視時的慣例。

無聊時解悶。

夜晚協助再度入睡。

飢餓時口慾的滿足。

滿足口感。

克服胃酸感。

減輕挫折感。

慶賀好消息。

享受美酒美食的欣喜表現。

與好朋友共處時更覺得愉快。

等人時候消磨時間。

讓雙手有事情作。

鼻子不通時。

開車保持頭腦清醒。

頭痛胃痛時的緩和劑。

文思泉湧的催化劑。

對某種聲音產生的反應如：門鈴或電話鈴聲。

對某些氣味產生的反應如：牛排、啤酒等。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

[illegible]

\_\_\_\_\_國中戒菸小團體活動評估表

\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日      姓名\_\_\_\_\_

請替團體的活動和你的表現以 1-10 評分，1 表示完全沒有，10 表示最多

團體的活動

我的表現

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| ( ) 有溫暖和友善的行為       | ( ) |
| ( ) 有侵略性（攻擊性）的行為    | ( ) |
| ( ) 大家都不感興趣且不投入     | ( ) |
| ( ) 成員很武斷且不願容忍別人的意見 | ( ) |
| ( ) 我們需要更多的協助       | ( ) |
| ( ) 有許多不相干的交談       | ( ) |
| ( ) 我們很努力的實行戒菸的方法   | ( ) |
| ( ) 非常有禮貌           | ( ) |
| ( ) 有許多隱藏未現的忿怒      | ( ) |
| ( ) 會按預期的過程進行       | ( ) |

### \_\_\_\_\_國中戒菸追蹤評估表

\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日      姓名\_\_\_\_\_

呼氣一氧化碳濃度\_\_\_\_\_

體重 公斤，身高 公分

1. 請問你在戒菸小團體活動期間是否完全戒菸？ 是 ☐ 否 ☐
2. 你目前仍吸菸嗎？ 是 ☐，一天\_\_\_\_支，過去七天內\_\_\_\_支，過去一個月內\_\_\_\_支  
否 ☐，自\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日起未再吸菸
3. 你的菸量比以前少嗎？是 ☐，少\_\_\_\_支  
否 ☐，多\_\_\_\_支  
沒改變 ☐
4. 若目前尚未戒菸，你是 ☐ 根本不想戒  
☐ 目前不想，但以後會戒菸  
☐ 很想戒菸，但是做不到

面談記錄：

面談者簽名：

## 戒菸小團體活動**基本規則**

1. 參加團體活動時**不帶菸、不抽菸**。
2. 成員必須**守時**並**出席每次的活動**，因為缺席會影響整個團體。
3. 成員必須對團體內其他成員所做及所說的事**保密**。
4. **真誠、尊重、瞭解、接納**。
5. **正面的回饋**。
6. **不作人身攻擊**，成員不可在團體使用暴力或以言詞傷害其他成員。
7. 成員不可在團體活動期間與其他成員有性方面的牽連。

## 戒菸小團體活動**獎勵方法**

1. **全勤獎**：按時就診未缺席者於期滿可獲得一個價值約 200 元的獎品。
2. **完全戒菸獎**：可獲得結業獎狀及一個價值約 300 元的獎品。
3. **進步獎**：菸量減一半以上。
4. **積分獎**：上課表現積分前三名。利用比賽的競爭訓練自己達成目標建立自信。出席得 1 分、有獎徵答每題 1-3 分、按時帶健保卡得 0.4 分、按時交作業得 0.6 分、遲到扣 0.2 分。

## 戒菸小團體活動內容

### \* 獎勵：

1. 全勤獎：按時就診未缺席者於期滿可獲得一個價值約 200 元的獎品。
2. 完全戒菸獎：可獲得結業獎狀及一個價值約 300 元的獎品。
3. 進步獎：菸量減一半以上。
4. 參加獎：上課表現積分前三名。利用比賽的競爭訓練自己達成目標建立自信。出席得 1 分、有獎徵答每題 1-3 分、按時帶健保卡得 0.4 分、按時交作業得 0.6 分、遲到扣 0.2 分。

### 團體大綱：

#### 第一週：(I)

1. 成員報到時由助理收健保卡（登錄卡號、出生日、身份證字號），向成員解釋問卷的目的是幫助成員瞭解自己的情況，並讓帶領者瞭解成員的需求，請成員填寫「青少年健康問卷」（問卷二），填妥者再填「尼古丁耐受量表」（問卷三），並登錄電話、地址。
  2. 分發教材（附件一）、課程簡介（內容：認識香菸對健康的影響，瞭解香菸與自己的關係-吸菸的模式，學習並演練拒絕香菸的方法。方式：分組比賽、腦力激盪、經驗分享、演劇、觀賞錄影帶，參觀病房，頒獎。期間：每週一次、每次二節，共八次）、介紹獎勵方法，分發規則與獎勵說明書（訪員手冊一）。
  3. 測試成員呼氣中 CO 濃度、量體重，由助理登錄結果，並請成員記住自己的數據。向成員解釋 CO 濃度與八小時內吸菸量成正比，尼古丁耐受量表得分顯示菸癮的輕重。
- #### (II)
4. 填寫家庭功能評估表（附件二）。
  5. 互相認識、自我介紹（姓名、別名、最喜歡的歌、運動、明星、故事、寵物、顏色、漫畫或影集、自己感到最得意的事、選擇另一半時考慮的三大條件）：每人 2-3 分鐘輪流指定或介紹別人，或寫在紙上男女分組對猜贏的組加分。向成員解釋名字是最有力的語言，人的一生就是在尋求「我是誰」的答案，一個人是有很多面的，在不同的身份和角色功能時會顯現不同的特質，自我介紹雖會使人感覺憋扭，卻是重要的第一步，可讓自己瞭解內心的自我形像。
  6. 請成員分享對以上活動的感受。（自我介紹時的感覺，聽別人介紹時的感覺）
  7. 說明家庭作業：記錄一週吸菸情況（個人手冊第 5、24 頁）
  8. 選值日生（視需要取捨）：負責下週購買點心並收拾場地

#### 第二週：(I)

1. 歡迎成員，並對上週活動複習整理或回饋
2. 增加團體成員熟悉度：叫得出別組成員姓名者加分、猜拳比賽
3. 澄清團體目標、訂定團體規範，請成員列出對團體的期望，並討論，由成員訂立罰則。例：違反規範一次，須向團體大聲朗誦規範一次。違反規範二次，須向團體說「對不起我又錯了」五次。違反規範三次，請成員自行處罰。
4. 討論吸菸及戒菸的原因與情境。分組比賽，列出項目多者得勝可全組加分，項目重複者扣分。

- (II) 5. 「第二次機會：十分之一」錄影帶觀賞：在白板上寫出片名，並向學生解釋看完要作心得分享與有獎徵答。  
心得分享：看不懂的？最喜歡的？印象最深刻的？最不喜歡的？獲得那些新知？對我的影響？  
有獎徵答：「我失去了最寶貴的東西」是什麼？  
肺癌打破了「僵局」是什麼僵局？  
「我害怕的是將來」將來的什麼是他怕的？
6. 請成員分享對以上活動的感受。
7. 收上週作業、討論上週吸菸情況
8. 說明家庭作業：填寫吸菸的好處與壞處（個人手冊第9頁）、記錄吸菸情況

第三週：(I)

1. 收上週作業、討論上週吸菸情況
2. 菸害介紹：辯論比賽。  
以「吸菸的好處與壞處」為題，讓成員抽籤分為二組並猜拳選正反方，並抽籤選出一辯、二辯、三辯、四辯及結辯人選，以奧勒崗式辯論規則進行比賽，每組有二分鐘供組內交換意見，每一辯最長二分鐘，贏方先攻，每一辯結束即由裁判講評計分，將辯論中的觀念簡要做總結，並大致整理，澄清成員的觀念，總分高者獲勝。
3. 沒有菸味的明天：戒菸秘笈、分發徽章二種及書簽、貼紙  
戴上徽章表示「我喜歡成為不吸菸的人」  
請成員輪流朗誦「戒菸秘笈」，在其中圈選三種自己將採用的方法

(II)

4. 填寫「吸菸者測驗」及「香菸的用途」  
計分後選得分最高的三類型，對照個人手冊 17-21 頁，鉤選戒菸的方法
5. 訂定戒菸合約：目標、方法、獎勵、處罰
6. 使用吸菸日記及不吸菸行事曆  
成員互相擔任另一成員的小天使，在未來二個月內負責每天說一句稱讚的話，協助對方履行家庭作業，達到戒菸目標，若疏忽職守須接受團體處罰。
7. 說明家庭作業（第三單元）

第四週：(I)

1. 參觀醫院加護病房及試吃癌症患者飲食
2. 請成員分享對以上活動的感受。（醫院的氣味、病人的表情、自己的感覺）

(II)

3. 討論上週戒菸的情形及困難
4. 填寫「戒菸成功的能力」測驗
5. 介紹尼古丁貼片與口嚼錠的適應症及使用方法。  
登記願意使用的成員及其使用種類、劑量，強調須有戒菸決心且已選定戒菸日，不可在使用時吸菸，並應連續使用至少一個月，若只使用一二片有害無益。
6. 說明家庭作業（第四單元），鼓勵成員採取戒菸行動

第五週：(I)

1. 收上週作業、討論上週吸菸情況
2. 健康的自我形象（個人手冊 34 頁）：模特兒表演  
參考「戒菸成功的能力」中成員選「高」能力的答案，請成員向團體舉例說明自己的優點，以及如何應用這些優點選擇有效的戒菸方法，發揮潛能，獲得成功。
3. 訂立運動計畫：體能訓練、運動記錄（個人手冊 11-16 頁）
4. 討論香菸廣告（個人手冊 51 頁）
- (II) 5. 「戒菸巨星對話集」錄影帶觀賞與討論  
心得分享：最喜歡的？印象最深刻的？最不喜歡的？對我的影響？
6. 說明家庭作業（第五單元）

- (II) 3.處理同儕壓力之社交技巧-如何向香菸說不：話劇表演  
由成員二人一組自行編劇，一人用盡方法勸菸，另一人拒菸每組用五分鐘編劇，五分鐘演出。  
向成員解釋話劇的功能：(1)練習技巧(2)經由扮演別人表達自己的想像力，作「我」不曾做但想做的事。
- 4.說明家庭作業：照顧你的雞蛋：不吸菸比吸菸更酷

- 第七週：(I) 1.瞭解壓力與緊張，填寫壓力知覺量表  
2.練習舒解壓力的方法（個人手冊 35-37、40、55 頁）  
或 1.情緒管理

- 2.處理成員與吸菸關聯最多的情緒
- (II) 3.健康的飲食：營養師示範教學  
4.填寫「健康生活檢查表」  
5.說明家庭作業：記錄兩天的食物內容

- 第八週：(I) 1.討論上週的新飲食經驗  
2. CO 測試、量體重  
3.回顧團體過程
- (II) 4.整理學習經驗、評估成效、填寫「戒菸完成評估表」  
5.成員彼此回饋  
6.頒獎、選值日生  
7.約定下次追蹤時間（每三個月一次、畢業後以電話連絡或回青少年門診看診）



## 拒菸小團體活動致家長函

親愛的家長您好！

為協助貴子弟拒菸，本校特與市立民生醫院青少年保健門診合辦拒菸小團體活動，實施日期與課程表如下。計費方式為每參加一次即在健保卡登記一格，此外不必再付任何費用。若您同意貴子弟參加此活動，請填寫回條並簽章後交回本校輔導室，若有任何疑問請接洽

\_\_\_\_\_老師，電話：\_\_\_\_\_傳真：\_\_\_\_\_。或民生醫院顏簡美珠醫師，電話:07-7511131 轉 2120，傳真:07-7131456。

XX 國中輔導室啟

00 年 00 月 00 日

高雄市立民生醫院青少年門診「拒菸小團體」活動內容表—XX 國中

| 日期 (Y) | 2:15-3:05PM    | 3:20-4:05PM |
|--------|----------------|-------------|
| 00/00  | 填寫問卷及 CO 測試    | 第一週課程       |
| 00/00  | 第二次機會：十分之一     | 第二週課程       |
| 00/00  | 致勝心理學：訂立拒菸合約   | 第三週課程       |
| 00/00  | 參觀醫院重症病房試吃癌症飲食 | 第四週課程       |
| 00/00  | 戒菸之星對話集        | 第五週課程       |
| 00/00  | 了解壓力與緊張        | 第六週課程       |
| 00/00  | 打包自己的降落傘       | 第七週課程       |
| 00/00  | 團體結束           | 第八週課程       |

回 條

☐ 本人同意子弟\_\_\_\_\_參加「拒菸小團體活動」，並願意在活動期間多予關心、鼓勵。

☐ 本人不同意。

學生家長：\_\_\_\_\_簽章：

## 戒菸衛教錄影帶目錄

|   |             |       |
|---|-------------|-------|
| 1 | 心田          | 董氏基金會 |
| 2 | 尊重生命        | 董氏基金會 |
| 3 | 第二次機會：十分之一  | 台安醫院  |
| 4 | 戒菸諮詢指引      | 台北榮總  |
| 5 | 西部牛仔之死      | 董氏基金會 |
| 6 | 吸菸與健康決定權在您  | 董氏基金會 |
| 7 | 吸菸爲了什麼？遠離菸害 | 台北榮總  |
| 8 | 拒菸之星對話集     | 董氏基金會 |

董氏基金會

TEL: (02)7734308

郵政帳號：07777755

台北榮民總醫院

TEL: (02)8748502 陳怡君小姐

時兆雜誌社（台北台安醫院）

TEL: (02)7521322 宋道明先生

台安醫院

TEL: (02)7718151 轉 2706 林珠小姐

(02)7720788

高雄市立民生醫院青少年保健門診

# GENOGRAM 及家庭功能評估記錄

---

病歷號碼：

姓 名：

家庭結構：核心/單親/三代同堂/四代同堂/其他

親子溝通：

父母管教模式：民主/權威/放任

手足互動：親密/疏離/衝突

同儕影響：

學校困擾：

異性交往：

GENOGRAM

## 戒菸完成評估表

請選出適當的項目

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

1. 你參加那些階段的戒菸訓練（所有參加的階段）  
☐ 單元 1      ☐ 單元 6  
☐ 單元 2      ☐ 單元 7  
☐ 單元 3      ☐ 單元 8  
☐ 單元 4      ☐ 單元 9  
☐ 單元 5
2. 你出現那些不適的症狀：  
☐ 均沒有      ☐ 無法集中注意力  
☐ 渴求感      ☐ 咳嗽  
☐ 刺痛感      ☐ 疲倦  
☐ 頭痛      ☐ 睡眠障礙  
☐ 焦慮      ☐ 煩躁不安  
☐ 口乾
3. 戒菸班中哪一部份對你最有助益？  
☐ 上課      ☐ 團體討論  
☐ 影片      ☐ 休息時間  
☐ 策略      ☐ 其他\_\_\_\_\_
4. 戒菸班中哪一部份對你最無助益？  
☐ 課程      ☐ 團體討論  
☐ 影片      ☐ 休息  
☐ 策略      ☐ 其他\_\_\_\_\_
5. 在哪一個階段你停止吸菸：  
☐ 單元 1      ☐ 單元 6  
☐ 單元 2      ☐ 單元 7  
☐ 單元 3      ☐ 單元 8  
☐ 單元 4      ☐ 單元 9  
☐ 單元 5      ☐ 在單元 1 之前
6. 你已經停止吸菸了嗎？ ☐ 是 ☐ 否，如果  
尚未戒菸，請問你目前每天抽菸量為？  
\_\_\_\_\_
7. 戒菸後你覺得生理方面的改善為：  
☐ 味覺較佳  
☐ 嗅覺較靈敏  
☐ 呼吸較順暢  
☐ 更具活力  
☐ 不再咳嗽  
☐ 沒有任何改善
8. 誰是你最大的支助來源  
☐ 配偶  
☐ 兒女  
☐ 朋友  
☐ 輔導員  
☐ 醫師  
☐ 課程理事長/主持人  
☐ 團體小組長
9. 你自信多久可以完成戒菸  
1 年      ☐ 一定可以      ☐ 或許可以  
5 年      ☐ 一定可以      ☐ 或許可以
10. 你屬於何種型態的吸菸者？  
☐ 刺激型  
☐ 掌握型  
☐ 舒暢放鬆型  
☐ 成癮型  
☐ 焦慮緩解型  
☐ 習慣型

你認為本戒菸訓練方式有何應改進之處？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

高雄市立民生醫院青少年門診「拒菸小團體」活動內容表—七賢國中

| 日期 (四) | 2:15-3:05PM    | 3:20-4:05PM |
|--------|----------------|-------------|
| 11/6   | 填寫問卷及 CO 測試    | 第一週課程       |
| 11/13  | 第二次機會：十分之一     | 第二週課程       |
| 11/20  | 致勝心理學：訂立拒菸合約   | 第三週課程       |
| 11/27  | 參觀醫院重症病房試吃癌症飲食 | 第四週課程       |
| 12/4   | 戒菸之星對話集        | 第五週課程       |
| 12/18  | 了解壓力與緊張        | 第六週課程       |
| 1/8    | 打包自己的降落傘       | 第七週課程       |
| 1/15   | 團體結束           | 第八週課程       |

高雄市立民生醫院青少年門診「拒菸小團體」活動內容表—鳳林國中

| 日期 (二) | 2:10-3:00PM    | 3:10-4:00PM |
|--------|----------------|-------------|
| 11/11  | 填寫問卷及 CO 測試    | 第一週課程       |
| 11/18  | 第二次機會：十分之一     | 第二週課程       |
| 11/25  | 致勝心理學：訂立拒菸合約   | 第三週課程       |
| 12/2   | 參觀醫院重症病房試吃癌症飲食 | 第四週課程       |
| 12/16  | 戒菸之星對話集        | 第五週課程       |
| 12/23  | 了解壓力與緊張        | 第六週課程       |
| 12/30  | 打包自己的降落傘       | 第七週課程       |
| 1/6    | 團體結束           | 第八週課程       |

高雄市立民生醫院青少年門診「拒菸小團體」活動內容表—楠梓國中

| 日期 (五) | 2:30-3:20PM    | 3:30-4:20PM |
|--------|----------------|-------------|
| 11/21  | 填寫問卷及 CO 測試    | 第一週課程       |
| 11/28  | 第二次機會：十分之一     | 第二週課程       |
| 12/5   | 致勝心理學：訂立拒菸合約   | 第三週課程       |
| 12/12  | 參觀醫院重症病房試吃癌症飲食 | 第四週課程       |
| 12/19  | 戒菸之星對話集        | 第五週課程       |
| 12/26  | 了解壓力與緊張        | 第六週課程       |
| 1/9    | 打包自己的降落傘       | 第七週課程       |
| 1/16   | 團體結束           | 第八週課程       |

高雄市立民生醫院青少年門診「拒菸小團體」活動內容表—陽明國中

| 日期 (六) | 10:10-11:00    | 11:10-11:55 |
|--------|----------------|-------------|
| 11/8   | 填寫問卷及 CO 測試    | 第一週課程       |
| 11/15  | 第二次機會：十分之一     | 第二週課程       |
| 11/22  | 致勝心理學：訂立拒菸合約   | 第三週課程       |
| 11/29  | 參觀醫院重症病房試吃癌症飲食 | 第四週課程       |
| 12/6   | 戒菸之星對話集        | 第五週課程       |
| 12/13  | 了解壓力與緊張        | 第六週課程       |
| 12/27  | 打包自己的降落傘       | 第七週課程       |
| 1/17   | 團體結束           | 第八週課程       |

高雄市立民生醫院青少年門診「拒菸小團體」活動內容表—立德國中

| 日期 (三) | 2:20-3:10      | 3:20-4:10 |
|--------|----------------|-----------|
| 11/19  | 填寫問卷及 CO 測試    | 第一週課程     |
| 11/26  | 第二次機會：十分之一     | 第二週課程     |
| 12/3   | 致勝心理學：訂立拒菸合約   | 第三週課程     |
| 12/10  | 參觀醫院重症病房試吃癌症飲食 | 第四週課程     |
| 12/17  | 戒菸之星對話集        | 第五週課程     |
| 12/24  | 了解壓力與緊張        | 第六週課程     |
| 12/31  | 打包自己的降落傘       | 第七週課程     |
| 1/7    | 團體結束           | 第八週課程     |

高雄市立民生醫院青少年門診「拒菸小團體」活動內容表—中山國中

| 日期 (三) | 2:20-3:10      | 3:20-4:10 |
|--------|----------------|-----------|
| 3/6    | 填寫問卷及 CO 測試    | 第一週課程     |
| 11/26  | 第二次機會：十分之一     | 第二週課程     |
| 12/3   | 致勝心理學：訂立拒菸合約   | 第三週課程     |
| 12/10  | 參觀醫院重症病房試吃癌症飲食 | 第四週課程     |
| 12/17  | 戒菸之星對話集        | 第五週課程     |
| 12/24  | 了解壓力與緊張        | 第六週課程     |
| 12/31  | 打包自己的降落傘       | 第七週課程     |
| 1/7    | 團體結束           | 第八週課程     |

## 青少年保健門診「拒菸小團體活動」參考書目

1. 飛越編輯組：青少年遊戲集錦。大光，台北，1987。
2. 程小蘋：團體諮商-策略與技巧。五南，台北，1995。
3. 曾華源，滕青芬：小團體領導指南。張老師，台北，1992。
4. 王慧君等：團體領導者訓練實務。張老師，台北，1994。
5. 曾華源：團體技巧。張老師，台北，1984。
6. 孫安玲等：兒童與青少年團體工作。心理出版社，台北，1995。
7. 臺安醫院：清新戒菸計劃-主持人指導手冊、主持人指導細則、輔導員指導手冊。時兆，台北，1993。
8. 基督教勵友基金會：青少年戒菸小團體活動大綱。台中。
9. 台北榮民總醫院家庭醫學科：門診戒菸指引。台北，1996。

尼古丁貼片：克菸 Nicotinell TTS30(21mg/#), TTS20(14mg/#), TTS10(7mg/#)

台灣諾華股份有限公司 Ciba-Geigy Limited, Switzerland

台北市仁愛路 2 段 99 號 11 樓

電話：(02)23416580, (07)3139195

免費電話：080751162 訂購貼片

免費電話：080231150 免費戒菸諮詢

尼古丁口嚼錠：Nicorette 2mg/#, 4mg/#

Pharmacia, Sweden

丹美股份有限公司

台北市忠孝東路五段 372 巷 29 弄 2 號 1 樓

電話：(02)22704899