

# 【113 學年度新北市入班菸、檳等成癮物質防制衛教服務計畫】

## 國中課程設計說明

教學對象	國中 8 年級學生	教學主題	拒絕菸檳毒 健康我最酷
設計理念	針對國中學生菸、檳等成癮物質使用，進行迷思澄清、規範教育與生活技巧的演練，強調自我控制與拒絕技巧的重要性，輔以菸害防制法修法的認識，學習以健康自主的方式來展現個人魅力。課程設計對應十二年國民基本教育健體領域課程綱要成癮物質防制議題與學習重點，從情境脈絡與強化實踐兩個方向設定教學目標與教學內容。		
十二年國教健體課綱學習重點	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	
	學習內容	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用	
學習目標	1. 覺察生活中常見的成癮物質，以及成癮行為對個人生活品質的影響。 2. 認識不同形式的菸品與電子煙，及其對個人健康與社會的危害。 3. 認識與遵守菸害防制法修法重點內容與認同其對保護健康的重要性。 4. 增進成癮物質防制的正確知識、健康態度與演練拒絕技巧。		

### 113 學年度 國中版 教學活動設計

教學階段	教學設計
引起動機 7分鐘	1. 教師自我介紹 2. 填寫問卷 3. 詢問同學成癮的想法及現在對菸檳防制相關的認識有多少
發展活動 35分鐘	1. 消除癮思 2. 你我遵守 法規保護 3. 拒癮酷學堂
綜合活動 3分鐘	總結應勇敢拒絕成癮物質並提供菸檳毒防制等相關資訊網站

教學活動 (45 分鐘)

對應目標  
/問卷評量

壹、引起動機 (7 分鐘)

<p>1</p>		<p>(宣導前請先發下「你的健康 我們關心」問卷單張，並叮嚀學生準備筆)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我介紹：各位同學大家好(切記：不要以小朋友稱呼國中學生)，我是新北市衛生局與世界和平婦女會的講師○○○老師</li> <li>2. 開場：大家在7年級(國一)是否已經對菸檳毒這些成癮物質有所認識了呢？今天要來跟大家聊聊，如何拒絕成癮物質，做最酷的自己</li> </ol>	
<p>2</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明問卷：因為我們關心同學們的健康，想透過這份匿名問卷來了解同學們的情況，請你以自己的真實情形來勾選，請放心作答。</li> <li>2. 說明菸品的種類：問卷中提到三種外觀不同的菸品，這是圖片中的紙菸、電子煙和加熱式菸品，電子煙不是菸草做的，是一種附有電池和吸嘴的電子產品，這些都會對健康造成嚴重的危害喔。</li> <li>3. 填答完成後，請沿線將問卷上半部撕下來交回。</li> <li>4. 下半部「跟癮害 say no」的資訊內容和 FB 粉專，同學可以課後閱讀瀏覽，並與家人分享。</li> </ol> <p>補充：請協助寄回(帶回)世界和平婦女會或線上登記：<a href="https://www.surveycake.com/s/bgBbx">https://www.surveycake.com/s/bgBbx</a> 感謝配合與幫忙!</p>	
<p>3</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引言與提問：常常都在聽宣導，健康課也有教，你覺得生活中有哪些「成癮」行為呢？那這些行為跟你距離很近還是遠呢（請1-2位同學回答）</li> <li>2. 回饋：(依同學分享的情況回應) 謝謝同學們分享你的看法。其實成癮或多或少都與我們有關係，不管是忍不住想吃甜食、喝飲料，每天都要滑手機上網、打電玩等等，只要我們不做這件事情就會感到不舒服或痛苦，就代表我們上癮了。 只要我們有健康行為，就會遠離成癮，如果有錯誤迷思，不了解成癮物質，成癮就越接近我們。 今天要來談談幾個對我們身心健康影響很大的有害成癮物質!以下都是成癮的各種迷思。</li> </ol>	<p>學習目標1</p>

貳、 發展活動 (35 分鐘)

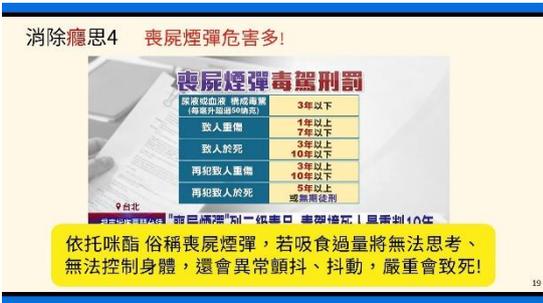
1.消除癮思(23 分鐘) 2.你我遵守 法規保護(5 分鐘) 3.拒癮酷學堂(7 分鐘)

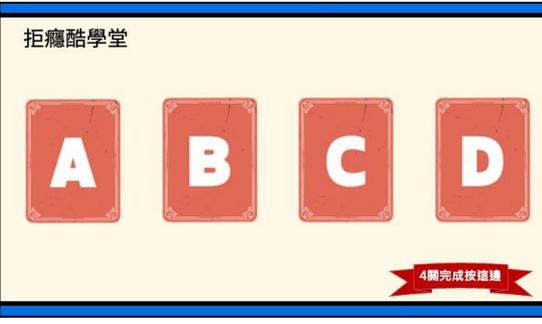
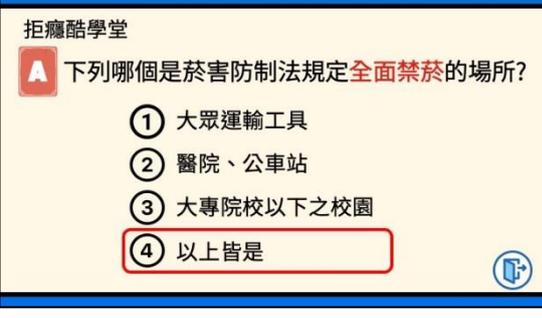
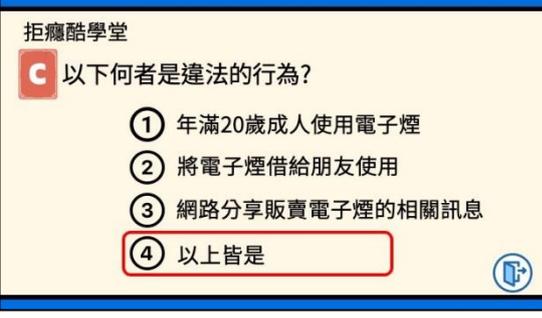
<p>4</p>	<p>消除癮思1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>我工作提神，就是要吃檳榔!</li> <li>我檳榔不加添加物的，安啦~不會得口腔癌啦!</li> <li>我冬天怕冷，都靠吃檳榔來保暖。</li> <li>我談生意時，請吃檳榔比較容易談成功!</li> </ul> <p>當嚼食檳榔的家人跟你說……</p>  <p>你同意嗎</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>引言：同學們的親友中，有人吃檳榔嗎？你們覺得從事哪些行業的人，會比較容易靠吃檳榔來提神呢？如果有人跟你說，吃檳榔好一陣子了，都沒什麼問題，不怕得口腔癌啦！你同意嗎？（可以請同學舉手回應）</li> <li>回饋：（肯定同學們的分享發言）大家看過檳榔嗎？你們知道嚼食檳榔時，檳榔纖維就像菜瓜布一樣，不斷刮傷口腔！（教師可進行菜瓜布體驗，攜帶一塊菜瓜布，徵求一位願意的學生，來體驗粗糙的纖維與皮膚接觸的感覺）</li> </ol>	<p>學習目標 1、4</p>
<p>5</p>	<p>消除癮思1</p> <p>檳榔是一級致癌物，即使不含紅灰、白灰、萆花、萆葉，本身就具有<b>致癌性</b>！易罹患口腔癌！</p> <p>割腿補臉換教訓 檳榔百害無一益</p> <p>工作提神、保暖發熱、談成生意，都有更好的方式，而非吃檳榔！</p> <p>現在沒事，不代表以後都不會發生！</p> <p>→拒檳三招「麥嘯、麥揪、麥請」</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>說明：吃檳榔除了會讓嘴巴和牙齒變紅，口氣變差，最大的危害就是口腔癌！而且檳榔本身就是<b>致癌物</b>，單吃檳榔罹患口腔癌的機率為28倍；若同時抽菸喝酒吃檳榔，罹患口腔癌的機率更是高達123倍！不是現在沒發生，就可以心存僥倖，未來的事誰都說不準。而得到口腔癌，就像圖片上的兩位大哥，都需要動手術切除，臉部也會因此變形，還會造成進食及說話困難等問題。因此他們用自己的切深之痛，告訴大家千萬不要吃檳榔。記得拒檳三招：麥嘯、麥揪、麥請</li> </ol>	<p>學習目標 1、4</p>
<p>6</p>	<p>消除癮思2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>你只是幫忙把風而已，又沒讓你賣毒，不會有事啦!</li> <li>介紹你一個神奇的飲料/零食，保證你充滿活力，學習更有精神!</li> <li>聽說國外大麻是合法的，可以從海外代購購買到</li> </ul> <p>當有學長姐跟你說……</p>  <p>你同意嗎</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>引言：現在新興毒品層出不窮，總有不肖人士想盡各種方法誘使人吸毒！看到上面這三點，你們的看法是什麼呢？（可請同學分享）</li> </ol>	<p>學習目標 1、4</p>

<p>7</p>	<p>消除癮思2</p>  <p>根據毒品危害防制條例 不論施用、強迫與誘使他人吸毒，都是違法的！持有、製造、販賣或轉讓毒品，和負責把風、聯繫、取款(屬於販毒之行為)，也都違法喔！</p> <p>同學~試一下啦，這個很好呢!看你們課業壓力大，吃這個解壓放鬆啦</p> <p>老大叫我注意附近!我要認真把風!</p> <p>感覺有點可疑，我不敢吃...我趕時間，先走了!</p> <p>我去運動釋放壓力就好了!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引言：我們都知道現在新興毒品可能偽裝成糖果、咖啡包、巧克力等零食、飲料，來降低青少年的戒心。也要注意新興毒品是多種毒品混合，會增加致命風險!</li> <li>2. 情境示範：我們來看這個情境故事(請講師一人分飾多角) 小弟：(心裡OS)老大叫我注意附近！我要認真把風! 老大：同學~試一下啦，這個很好呢!看你們課業壓力大，吃這個解壓放鬆啦 同學1：感覺有點可疑，我不敢吃...我趕時間，先走了! 同學2：我去運動釋放壓力就好了!</li> <li>3. 說明：要注意喔!像老大這樣誘使他人吸毒是違法的;像小弟這樣幫忙把風，也被視為販毒的行為喔，幫忙聯繫跟取款也是同樣違法的。當然，施用、持有、製造、販賣或轉讓毒品，也是違法的!</li> </ol>	<p>學習目標 1、4 問卷- 效能題5</p>
<p>8</p>	<p>消除癮思2</p> <p>不碰大麻煩</p> <p>使用大麻會危害大腦、心臟及呼吸系統!</p> <p>無論國外如何規範，大麻在台灣屬於二級毒品任何製造、運輸、販賣、攜帶入境或持有、使用行為都是違法的喔!</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：除了新興毒品外，也要注意大麻在台灣也被列為毒品喔!使用大麻會危害大腦、心臟及呼吸系統!呼籲大家就算以後到國外去玩，也千萬不要嘗試任何跟大麻有關的製品。</li> </ol>	<p>學習目標 1、4</p>
<p>9</p>	<p>消除癮思3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我改吸「淡菸或加味菸」就可以減少風險啦!</li> <li>• 我還年輕，很有本錢，吸幾根菸，應該不會有太多影響吧</li> <li>• 吸菸是我的選擇，又不會影響你，別管啦!</li> </ul> <p>當好朋友跟你說……</p>  <p>你同意嗎</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引言：在電子煙出現以前，相信大家一定都深受紙菸的困擾過，不管身邊是否有親友吸菸，走在路上也容易遇到有人吸菸!也許我們都聽吸菸的人說過上面這三句話，但真的是這樣嗎?</li> <li>2. 小結：菸是一個我們就算不想碰，也會遇到的問題，接下來要讓大家知道「只要是菸，都是有害的」，甚至還會付出很多代價成本。</li> </ol>	<p>學習目標 1、2、4</p>
<p>10</p>	<p>消除癮思3</p> <p>無論何種分身的菸，都是危害健康的!</p>  <p>拒絕菸品上癮 向加味菸Say NO!</p> <p>加味菸危害!</p> <p>菸/煙</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：其實「只要是菸，都是有害的」，所以不管是紙菸、加味菸、雪茄、菸草、加熱式菸品或電子煙等，這些都是會危害健康的。注意!加熱式菸品不得攜帶入境! 註：「菸害防制法」定義「菸品」是指全部或部分以菸草或其代用品作為原料，製成可供吸用、嚼用、含用、聞用或以其他方式使用之紙菸、菸絲、雪茄及其他菸品。</li> </ol>	<p>學習目標 1、2、4</p>

<p>11</p>	<p>消除癮思3 吸菸的<b>真實代價!</b></p>  <p>禁菸年齡提高至20歲 吸菸所要付出的代價比你想像得多... 身體健康外，還有青春、自由、時間、醫療花費等。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：現在要播放兩部影片，等下會問大家看到哪些重點</li> <li>2. 播放影片（兩部大約各 30 秒）</li> <li>3. 提問影片重點：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 他們買菸時，除了付錢，還拿出什麼東西？在台灣未滿幾歲不得吸菸？（請同學回答） 買菸要出示身分證，以證明達法定年齡，台灣規定未滿 20 歲不得吸菸</li> <li>(2) 為什麼店員在最後都要說 see you again？（請同學回答） 代表成癮了，會停不下來，一直需要買菸來吸</li> <li>(3) 拔牙齒代表吸菸會影響牙齦口腔健康，撕皮膚表示吸菸會使皮膚變老失去光澤，你們願意因為吸菸，而影響到自己的外表嗎？</li> </ol> </li> <li>4. 小結：吸菸的代價不僅在於要花錢買菸，還有無法立即看見，需要一段時間才會出現的結果，例如對外表、健康所造成的影響等。</li> </ol>	<p>學習目標 1.、2、4 問卷 效能題3</p>
<p>12</p>	<p>消除癮思3</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引言：菸所造成的問題與影響絕對不是只有個人的健康而已，菸是一種公害。</li> <li>2. 說明：不僅有二、二手菸的危害，甚至還有菸蒂所造成的環境問題，不要以為菸蒂造成的只有環境髒亂喔！如果沒有把菸蒂熄滅，可能會不小心引發火災，或是像上面的圖片，鳥寶寶把菸蒂當食物！大家知道嗎！在淨灘撿到的垃圾裡面，菸蒂可是長年排名前五名！除了垃圾量很可觀以外，菸蒂濾嘴不易分解，還充滿各種有毒物質。除了環境汙染，影響海洋生態，最終還會隨著食物鏈，回歸到我們人類身上。</li> <li>3. 小結：菸對我們的影響無所不在！</li> </ol>	<p>學習目標2</p>
<p>13</p>	<p>消除癮思3 <b>擴大禁菸場所，保護你我健康</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：因為菸是一種公害，政府為了保護大家的健康，將禁菸場所擴大到幼兒園、托嬰中心、居家式托育場所、大專院校和酒吧夜店等。現在從幼兒園、國小、國中、高中職到大專院校都是無菸校園了！</li> </ol>	<p>學習目標3 問卷 知識題2 態度題3</p>

<p>14</p>	<p>消除癮思4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>電子煙香香的，危害少又不會有二手煙，讓你健康又自在</li> <li>我在個人平台分享很多電子煙的訊息，歡迎大家多多按讚</li> </ul> <p>當網紅說……</p> <p>你同意嗎</p> 	<p>1. 引言與提問：除了檳榔、毒品和菸品，現在影響青少年健康的還有電子煙!大家都看過電子煙嗎?或是你身邊的親友就有人在使用電子煙嗎?(可以請同學們舉手表態，了解情況)</p> <p>當有網紅這樣說，你們同意嗎?</p>	<p>學習目標 1、2、4</p>
<p>15</p>	<p>消除癮思4</p> <p>認識電子煙的危害</p>  <p>阿毛 你手上拿的是什麼啊 好香喔</p>	<p>1. 播放影片：我們先來看一段影片 認識電子煙的危害 (大約1分7秒)</p>	<p>學習目標 1、2、4 問卷 態度題1、2、4、5 效能題3</p>
<p>16</p>	<p>消除癮思4</p> <p>電子煙才不酷!會臭、無減害、也無助戒菸</p> 	<p>1. 說明：看完剛才的影片，認識了電子煙的相關危害與影響，幫大家重點複習，</p> <p>第一，電子煙霧一樣會產生二、二手煙，還含有多種有毒物質</p> <p>第二，電子煙對身體的危害也很多，減害是騙人的</p> <p>第三，電子煙油的尼古丁濃度高，一樣會成癮，無法幫助戒菸。</p> <p>想戒菸請找戒菸門診或撥打戒菸專線 0800-636363</p>	<p>問卷 知識題1、4 效能題3、4</p>
<p>17</p>	<p>消除癮思4</p> <p>電子煙才不酷!對健康危害更大、來源不明易爆炸</p> 	<p>1. 說明：電子煙成癮又傷身，真的不是個酷東西。而且像這兩位外國青年都是因為使用電子煙，嚴重影響自己的健康!不管是對肺部造成嚴重損傷或是突然爆炸，都不是我們希望發生在自己或親友身上的吧!也要注意電子煙油往往來源不明，還包含很多有毒物質在裡面。</p>	<p>學習目標 1、2、4 問卷 效能題3</p>
<p>18</p>	<p>消除癮思4</p> <p>小心在不知情的狀況下就染上毒癮!</p> <p>美國研究發現，青少年若使用電子煙，使用大麻機率會增加3.5倍</p> 	<p>1. 說明：剛剛提到電子煙油來源不明，同學們知道嗎!還有不肖人士在煙油裡添加大麻等毒品，因此美國研究指出，青少年若使用電子煙，使用大麻的機率會增加3.5倍。甚至現在還出現了「喪屍煙彈」!</p>	<p>學習目標 1、2、4 問卷 效能題3</p>

<p>19</p>	<p>消除癮思4 喪屍煙彈危害多!</p>  <p>喪屍煙彈毒駕刑罰</p> <p>同儕吸血症 癮成癮癮 (癮癮升血癮5癮癮)</p> <p>3年以下</p> <p>1年以上 7年以下</p> <p>3年以上 10年以下</p> <p>3年以上 10年以下</p> <p>5年以上 癮癮癮癮</p> <p>◎台北</p> <p>同儕吸血症 癮成癮癮 癮癮升血癮5癮癮 癮癮癮癮 癮癮癮癮 癮癮癮癮 癮癮癮癮</p> <p>依托咪酯 俗稱喪屍煙彈，若吸食過量將無法思考、無法控制身體，還會異常顫抖、抖動，嚴重會致死!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引言：到底喪屍煙彈是什麼呢，會造成哪些影響呢？我們來看一段影片</li> <li>2. 播放影片（大約1分24秒）</li> <li>3. 說明：（也可以請同學先回應剛剛注意到什麼影片內容）依托咪酯 俗稱喪屍煙彈，若吸食過量將無法思考、無法控制身體，還會異常顫抖抖動，嚴重會致死。萬一吸毒後開車，在這種意識不清又無法控制身體的狀況下，將會造成許多危害！這是近期很嚴重的新興毒品事件，請大家也千萬小心。</li> </ol>	<p>學習目標 1、2、4</p>
<p>20</p>	<p>消除癮思4 你我遵守 法規保護</p> <p>自112年3月22日起，菸害防制法規定全面禁止電子煙，違者將重罰</p> <p><b>加重罰責</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶製造、輸入業者，處1,000萬元-5,000萬元</li> <li>▶製作廣告、接受傳播或刊載者，處40萬元-200萬元</li> <li>▶販賣、展示者，處20萬元-100萬元</li> <li>▶供應者，處1萬元-25萬元</li> <li>▶使用者，處2千元-1萬元</li> </ul> <p>不使用、不購買、不推薦違法產品</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明： 政府也相當重視電子煙的問題，菸害防制法已在 112/3/22 規定全面禁止電子煙，違者將重罰！我們做到不使用、不購買、不推薦違法產品，就對了！ 接著要透過幾個實際案例，提醒同學也千萬要小心不要違法。</li> </ol>	<p>學習目標3 問卷 知識題 1、3</p>
<p>21</p>	<p>消除癮思4 你我遵守 法規保護</p> <p>在IG、FB等網路po文/轉分享 = 販賣電子煙</p> <p><b>重罰至少20萬元</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：第1個案例是「青少年在 IG/FB 等網路 po 文或轉發電子煙推銷廣告的訊息」。注意喔！這些都屬於販賣電子煙的違法行為，重罰至少 20 萬元！</li> </ol>	<p>學習目標3</p>
<p>22</p>	<p>消除癮思4 你我遵守 法規保護</p> <p><b>使用電子煙</b></p> <p><b>至少罰2千元</b></p> <p>借給同學 = 供應</p> <p><b>重罰至少1萬元</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：第2個案例是「青少年借同學使用電子煙」。借給他人使用等同供應的違法行為，重罰至少1萬元。而使用則至少罰2千元。</li> </ol>	<p>學習目標3 問卷 知識題3</p>
<p>23</p>	<p>消除癮思4 你我遵守 法規保護</p> <p>學校保護學生健康，制定菸害防制相關規範</p> <p>電子煙是違禁品！ 禁止攜帶入校！ 禁止學生網路po文分享！</p> <p>打卡要小心！ 避免違禁品</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：除了菸害防制法，不要忘了還有校規喔！在校規裡電子煙屬於違禁品，禁止攜帶入校，也千萬別在網路上 po 跟電子煙相關的內容喔！</li> </ol>	

25		<p>1. 說明：現在要進行「拒癮酷學堂」，同學們剛剛是否都有認真聽課呢！ 一共有四個題目，有選擇題，也有演練題喔！ 請同學們隨機選代號</p> <p>四關皆完成後，請按右下角，跳到倒數第二頁</p>	
26		<p>1. 提問：下列哪個是菸害防制法規定全面禁菸的場所？ (1) 大眾運輸工具 (2) 醫院、公車站 (3) 大專院校以下之校園 (4) 以上皆是</p> <p>2. 解答：(按一下滑鼠) 答案是 (4)以上皆是</p> <p>按右下角的門返回選擇頁</p>	學習目標 3 問卷 知識題 2
27		<p>1. 提問：下列哪個是戒菸專線號碼？ (1) 0800-636363 (2)1922 (3) 0800-531531 (4) 0800-770885</p> <p>2. 解答：(按一下滑鼠) 答案是 (1) 0800-636363</p> <p>按右下角的門返回選擇頁</p>	問卷 知識題 4 效能題 4
28		<p>1. 提問：下列敘述何者錯誤？ (1)年滿 20 歲成人使用電子煙 (2)將電子煙借給朋友使用 (3)網路分享販賣電子煙的相關訊息 (4) 以上皆是</p> <p>2. 解答：(按一下滑鼠) 答案是 (4) 以上皆是</p> <p>說明：全面禁止電子煙，就算滿 20 歲也不能使用。借電子煙給別人等同供應的違法行為。若轉分享電子煙相關訊息等同販賣電子煙的違法行為。以上皆會重罰</p> <p>按右下角的門返回選擇頁</p>	學習目標 3 問卷 知識題 1

28	<p>拒癮酷學堂</p> <p><b>D</b> 請同學演練拒絕技巧，說出你的理由</p> <p>我( <u>理由</u> )，所以我 <input type="button" value="拒菸"/></p> <p><input type="button" value="拒電子煙"/></p> <p><input type="button" value="拒檳"/></p> <p><input type="button" value="拒毒"/></p> 	<p>1. 演練題：請同學演練拒絕技巧 請同學選定一個主題(菸/電子煙/檳榔/毒品)，說出自己拒絕的理由</p> <p>備註：按下四個主題的方框，會連結到另一張投影片，有例句供同學參考 按右下角的門返回選擇頁</p>	<p>學習目標 4 問卷 態度題 4、 5 效能題 1、 2</p>
29	<p>拒癮酷學堂</p> <p><b>D</b> 請同學演練拒絕技巧，說出你的理由</p> <p><input type="button" value="拒菸"/></p> <p><b>例</b> 我(討厭菸味，而且不想因為吸菸提早變老)， 所以我不吸菸</p> 	<p>1. 演練題：請同學演練拒絕技巧 提供一個示範例句參考，同學若能說出自己的拒絕理由更好</p> <p>按右下角的門返回選擇頁</p>	
30	<p>拒癮酷學堂</p> <p><b>D</b> 請同學演練拒絕技巧，說出你的理由</p> <p><input type="button" value="拒電子煙"/></p> <p><b>例</b> 我(害怕電子煙油裡含有毒品)， 所以我不使用電子煙</p> 		
31	<p>拒癮酷學堂</p> <p><b>D</b> 請同學演練拒絕技巧，說出你的理由</p> <p><input type="button" value="拒檳"/></p> <p><b>例</b> 我(知道檳榔可能會導致口腔癌，而且我也不希望牙齒醜醜的)，所以我不吃檳榔</p> 		
32	<p>拒癮酷學堂</p> <p><b>D</b> 請同學演練拒絕技巧，說出你的理由</p> <p><input type="button" value="拒毒"/></p> <p><b>例</b> 我(知道毒品會對健康造成很大的傷害)， 所以我不接觸毒品</p> 		

參、綜合活動 (3 分鐘)

<p>33</p>		<p>說明：請全班同學們在宣導的最後，跟著講師一起一遍</p> <p>成癮危害 我知道 成癮迷思 我思辨 拒絕成癮 我勇敢 青春健康 我擁有 健康最酷 就是我</p>	
<p>34</p>		<p>1. 補充說明：</p> <p>(1) 以後大家想要更了解菸害防制和戒菸、戒毒資訊與新知的時候，可以到這些網站搜尋和專線諮詢。</p> <p>(2) 大家也可以持續關注新北市政府衛生局的「新北衛什麼」和世界和平婦女會的「無菸總動員」FB 粉專。</p> <p>2. 今天課程上到這邊，謝謝大家。</p> <p>3. 記得最後與拿到獎品的同學們一起合照。</p>	<p>問卷 知識題 4</p>