

投稿類別：健康與護理類

篇名：

青少年菸害與防制之探討 - 以臺中市北屯區內之國、高中部為例

作者：

林逸蓁。市立中港高中。高一 1 班

指導老師：

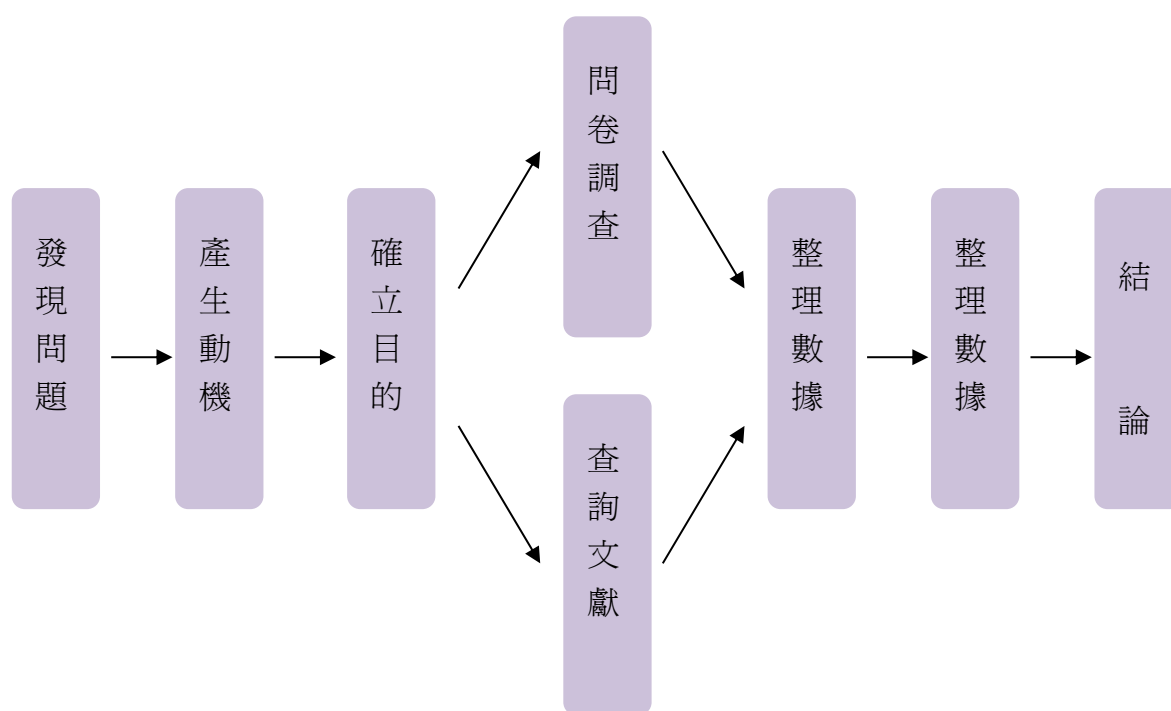
余曉菁老師

壹、前言

一、研究動機與目的

「在臺灣，每年約有 2 萬 5,000 名死於吸菸及近 3,000 名死於二手菸害」(衛生福利部國民健康署，2019)，從民國 86 年實施菸害防制法迄今，雖降低青少年吸菸率，卻無法完全根絕，青少年本來就易受到新奇事物吸引，新興菸品易引起青少年的好奇，也因為對菸品的認知不足而接觸菸品，「臺灣目前的教育介入實例多著重於吸菸知識的部份，對改變吸菸行為與態度相當缺乏」(黃松元、馬藹屏，2002)，本研究要探究的主題是青少年男女吸菸問題的差異與成因以及現行有效介入教育之探討。

二、研究流程



圖一 研究流程圖

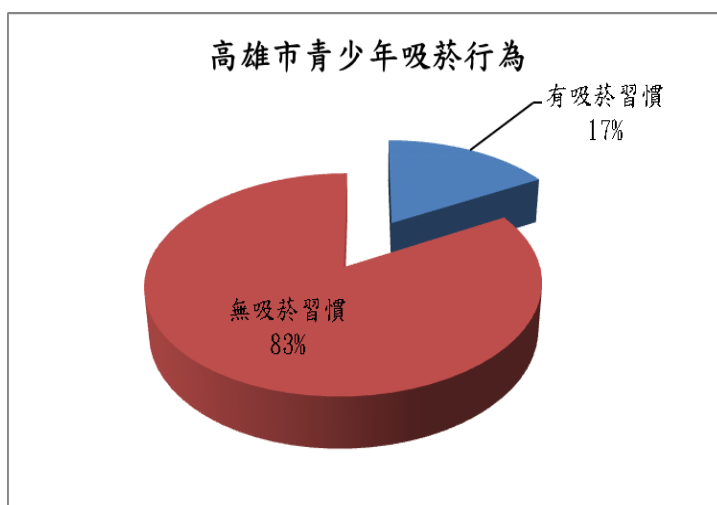
貳、正文

一、青少年吸菸行為

青少年正值青春之狂飆期，叛逆是很明顯的特徵，在身心上也進入了快速成長的時期，然而香菸是誘惑這些青少年的一項危險的因子，因為吸菸會嚴重戕害這些正在發育中青少年的健康，在此不得不正視。

在我國的青少年中，依葉淑杏等學者(2005)研究，在高雄市 2004 年所查青少年吸菸人口分佈如圖二所示，其中青少年吸菸人口近二成，顯示吸菸行為在

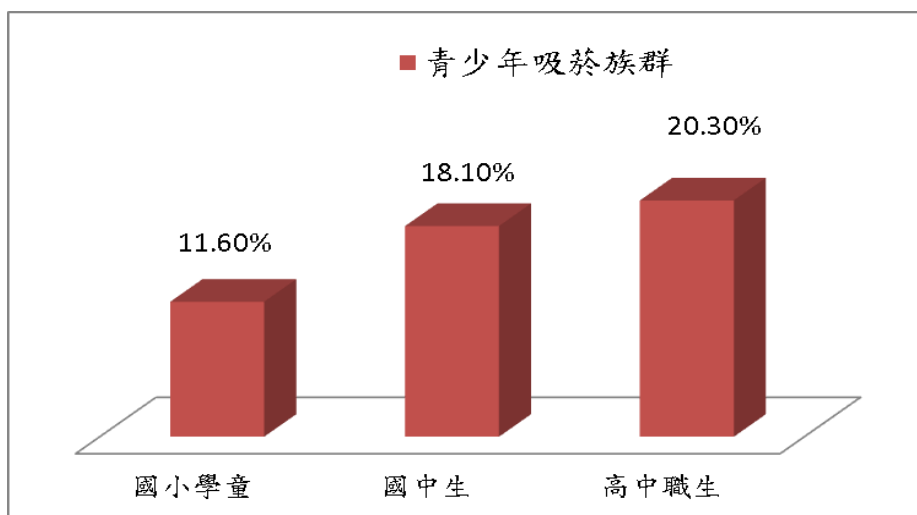
青少年的族群中不在少數，是一項警訊，而這些裡吸菸人口之族群內國小學童為 11.6%，國中生為 18.1%，高中職生為 20.3%，如圖三。「青少年第一次吸菸的年齡介於 12 至 13 歲，以國小五、六年級最多，佔 34%」(龍珮寧，2015)。



圖二 研究者自行繪製高雄市青少年吸菸行為

(圖二 資料來源：葉淑杏等學者，2005)

黃璉華、左如梅、尹祚芊、楊瑞珍、黃子庭(1996)在研究中表示，一般青少年在吸第一支菸的原因是基於好奇，開始接觸香菸的時間最多是國小五六年級，吸菸的場域以家中和遊樂場最常見，吸菸同伴通常是同學或朋友，在一個人無聊時或別人給煙和遇到挫折或心煩時會想吸菸，而香菸的主要來源為自己買和同學或朋友給的，在青少年之國中生族群中的吸菸行為和同儕團體是有密切關係。



圖三 研究者自行繪製青少年吸菸族群

(圖三 資料來源：葉淑杏等學者，2005)

二、青少年吸菸行為問卷分析

研究者想要進一步深入了解青少年吸菸族群之男女兩性吸菸情況，選擇問卷方式分析在場域和生心理狀態分析男女之差異，其研究過程如下：

本研究發出 200 份問卷(如附錄)，回收 153 份，其中 12 份為無效問卷，有效問卷為 141 份，問卷樣本為北屯區若干所國、高中之青少年有吸菸經驗的男女族群，因兒童及少年福利與權利保障法和個人資料保護法之保護，問卷採無記名進行。

研究者於文獻黃璉華等(1996)分析發現青少年吸菸者吸菸行為經常發生的特徵分外在環境和心理狀態將其歸納整理成表一，其中外在環境為在家中和在遊樂場，心理狀態有一個人無聊時、別人給煙以及遇到挫折或心煩時。

表一 青少年吸菸者吸菸行為經常發生的特徵

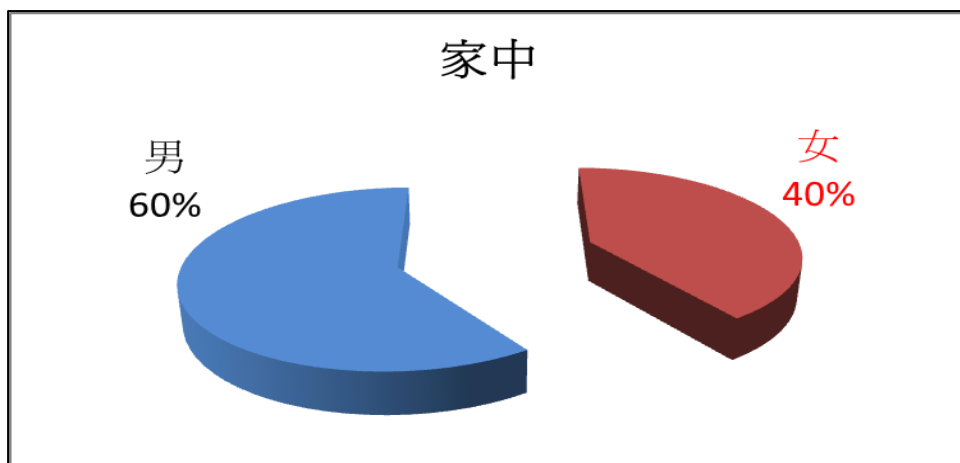
(表一資料來源：黃璉華等學者，1996)

外在環境	在家中
	在遊樂場
心理狀態	一個人無聊時
	別人給煙
	遇到挫折或心煩時

研究者將上述表格編製成問卷後，進行問卷之發放、填寫及彙整，最後使用 Excel 電子試算表軟體整理成表二和圖四至圖八，以利研究的說明與探討。

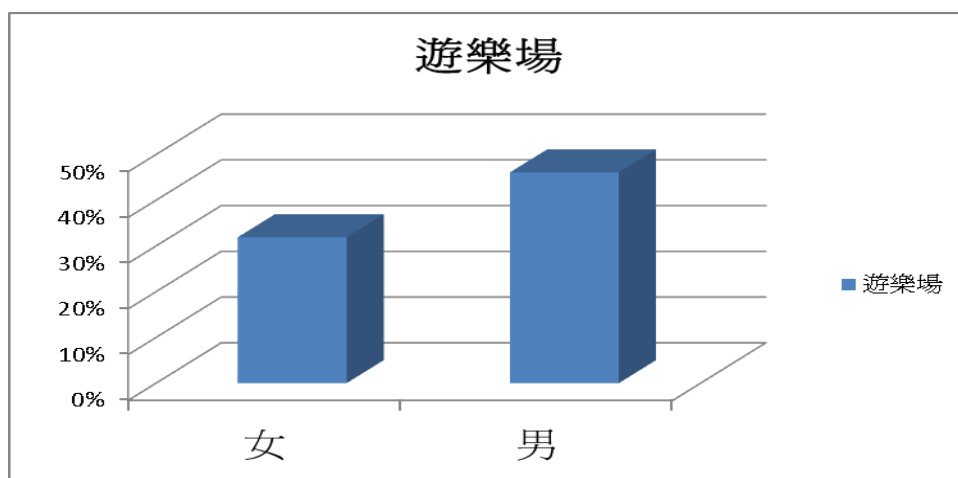
表二 青少年兩性吸菸者吸菸行為經常發生之差異

		女	男
家中	不同意	6%	4%
	同意	36%	54%
遊樂場	不同意	15%	15%
	同意	32%	46%
一個人無聊時	不同意	7%	6%
	同意	35%	52%
別人給煙	不同意	10%	15%
	同意	32%	43%
遇到挫折或心煩時	不同意	13%	32%
	同意	29%	26%



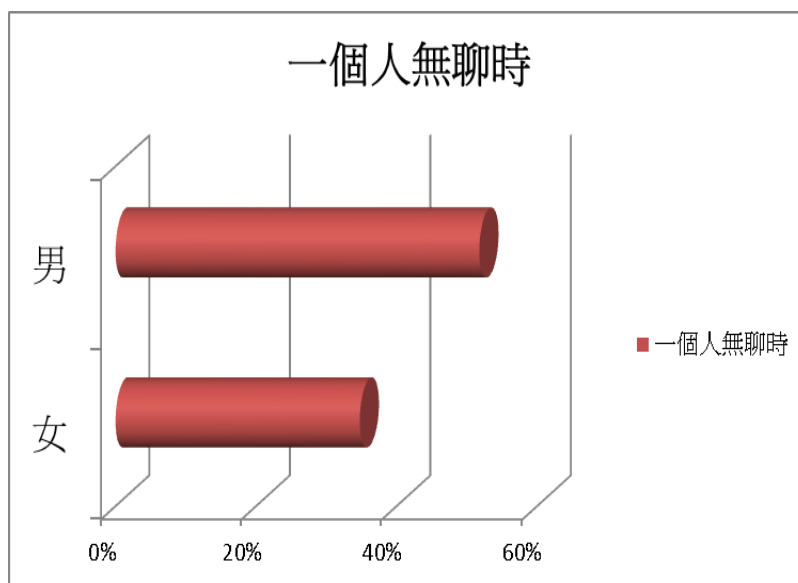
圖四 青少年兩性吸菸族群在家中吸菸之情況

根據圖四所示，男生的吸菸人數占了在家中吸菸人數的 60%，而女生占了 40%，在家吸菸的人數，男生的人數占為居多，為甚麼男生的比例會比較高呢？研究者認為是因為在家中的男生，比較不會去聽長輩們的話，比較叛逆，所以長輩們勸告他們不要抽菸，他們也會不聽勸告的繼續吸，女生相對的，就比較聽話一點，所以女生抽菸比例會較低。



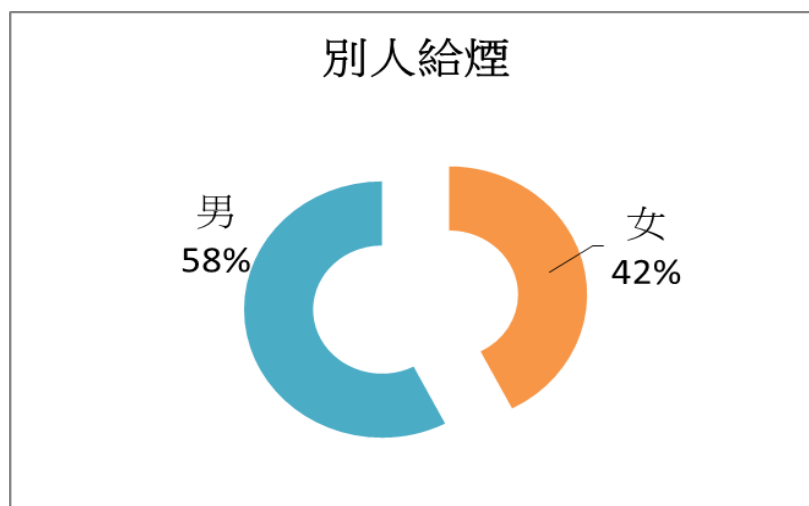
圖五 青少年兩性吸菸族群遊樂場吸菸之情況

根據圖五，在遊樂場吸菸的人數比例，也是男生多於女生，至於為什麼，研究者覺得是因位在公共場合，女生吸菸會比較不雅觀，男生吸菸，有的人甚至覺得那是另一種風格，所以男生就會比較不介意的繼續吸菸，因此男生人數才會比女生多，女生吸菸，感覺就好像一個壞女人的感覺，所以女生人數相對的就比較少。



圖六 青少年兩性吸菸族群一個人無聊時吸菸之情況

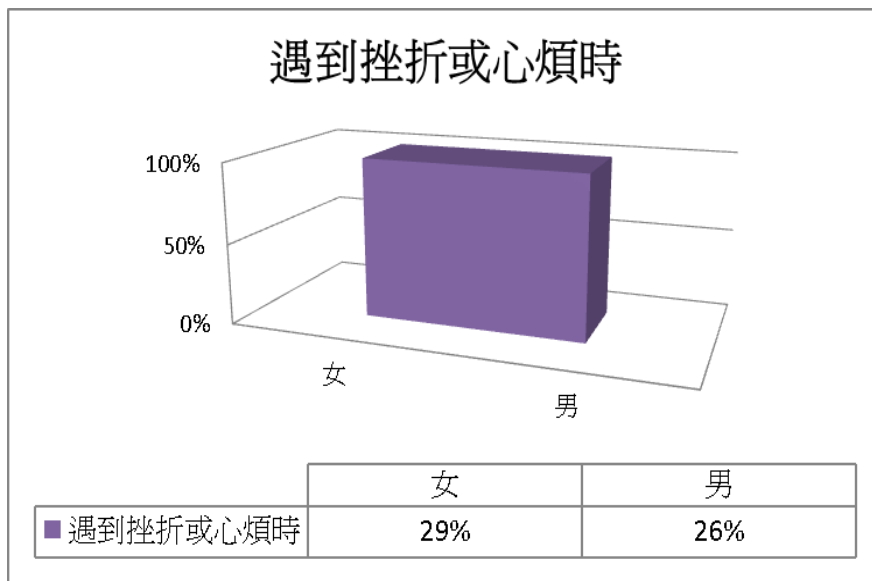
根據圖六，男生的比例相對也比女生來的高，是因為無聊的時候女生比較會自律，知道吸菸是不對的，男生相對的就比較具有好奇心，無聊就來試幾根，把吸菸當消磨時間的事情。女生也不希望自己的外表太難看女生無聊的時候，可能就做臉部保養、聊天或者和朋友出去逛街。男生就不太會去注意太多，無聊的時候就比較會想玩手遊或睡覺之類的。



圖七 青少年兩性吸菸族群別人給菸吸菸之情況

根據圖七，男生的比例和女生的比例差不多，因為青少年這個階段，不論是男生還是女生，都對人際關係十分重視，都很怕拒絕別人後，自己就會沒朋友了，盛情難卻，看到自己的朋友都那麼熱情的邀請自己了，不吸一下怎麼叫

朋友呢？這時候被朋友邀請，當然要和他一起做一樣的事啊！所以大家遇到這個情形當然會去接受別人的煙啦！



圖八 青少年兩性吸菸族群遇到挫折或心煩時吸菸之情況

根據圖八，女生和男生的比例還是差不多，人生都會遇到挫折和心煩的事，尤其是青少年，不管是男生還是女生，青少年這個時期最容易有壓力，所以男女都因此而想要吸菸去減少自己的壓力，霸凌、人際、課業……等，為了讓不開心的事情可以就這樣忘記，青少年就會去吸菸，讓這些東西就這樣過去。

三、現行菸害防制介入教育之情形

在黃璉華等學者(1996)在研究結論中指出「**學生特質和家庭環境因素，如性別、智育成績、父母社會階層、父母婚姻狀況及管教方式**」均為形成國中生吸菸知識、態度和行為的有關因素，而且明確指出吸菸知識與吸菸態度有相關聯，所以相對戒斷吸菸之介入教育相形重要。「**如果能在青少年剛開始吸菸或尚未吸菸前，即實施能預防吸菸行為的教育介入，應可降低青少年的吸菸率**」(廖信榮，2007)。

在學者魏美珠、林為森(1999)的研究中認為容易養成吸菸習慣與開始吸菸的關鍵期就在青少年這個階段的青春期的，因為吸菸知識的不充足導致產生了不良和不正確之偏差行為和態度，所以這個時期導入和實施預防和戒菸的衛生教育，便是最佳時機，教導青少年對於菸害的認知，建立戒菸的正確態度，並提供戒菸的方法與技巧，如此可有效地降低青少年接觸香菸頻率。

而目前臺灣在菸害防治教育介入的情形，在彭馨儀等人(2015)的研究中認為「**多著重於吸菸知識的部份，對改變吸菸行為與態度相當缺乏，導至校園的菸害防制教育大抵是失敗的**」。魏美珠、林為森(1999)也提出「**對於菸害與戒菸方**

法的知識有顯著增加，對於菸害認同態度較為正向且戒菸動機較為增強。」教育介入的形式和時機會決定教育介入的效果。

陳國明、劉峪倫、柯貞妃(2013)的行動報告中提出「適時的介入活動，如拒菸技巧的教授或菸害知能的灌輸都可以有效預防青少年抽菸行為的發生。」，可知有效多元的教育介入是有相當顯著的效果，可以教育青少年對於菸害的認知與態度，進而愛護和保健自己的身體，經營美滿幸福的人生。

在菸害防制法之規範之下，在現行國、高中協助青少年戒菸的政策和措施，大致為學校的菸害防制課程、教育部學校健康促進計畫、教育部春暉專案、衛生署中程施政計畫及衛生署菸害防制工作計畫....等，這些計畫均有明訂菸害防制的內涵和做法。

在學校的菸害防制課程方面，於民國 91 年起實施九年一貫課程開始將菸害防制規劃成課程，同時將課程目標訂定成三大階段，其階段目標如下表三：

表三 菸害防制課程目標表現階段

階段	達成目標	具體表現
第一階段	達成認識藥物及其對身體的影響	能正確使用藥物
第二階段	達成評估菸對個人及他人的影響	能拒絕菸的危害
第三階段	達成演練拒絕菸的有效策略	實踐於日常生活中，拒絕菸害

綜觀各級學校實施教育部學校健康促進計畫，研究者將現行戒菸介入教育之三大階段與具體作法與策略歸納如下表四：

表四 菸害防制課程階段

(表四 資料來源：龍芝寧等學者，2012)

菸害防制課程階段	具體作法與策略
第一階段	1.學校戒菸教育實施辦法之制定 2.戒菸教育增能知之實施
第二階段	1.同儕輔導知能之培訓 2.培訓與戒菸團體學習活動之設計 3.戒菸團體活動之實施 4.同儕輔導之介入
第三階段	1.無菸校園學習活動之辦理

然而，這些健康促進計畫之研究均屬於行動研究範疇，在個案上均有顯著有效，但是將其推論至全體適用，是研究者們努力之目標。

參、結論

本研究對於青少年族群在性別男女差異進行深入的研究與探討，在心理層面和外在環境，男生的吸菸比例均比女生多，這裡涉及了族群的生物特性外，還有社經背景之差異，而這些因素之推演，最後約莫都歸因於家庭的影響，由此可得知菸害之預防，家庭教育是何其重要的！

在菸害防制法中，第五章第 20 條，明令「**各機關學校應積極辦理菸害防制教育及宣導。**」，正呼應本研究之結論，在學理和法律層面雙管齊下，相信在青少年的族群中必能養成對菸害的認知與正確的態度，如此即可減緩吸菸人口年齡向下流動擴張之危機，這是學校衛生教育要負起之社會責任，而且是責無旁貸的！

綜觀上述，家庭教育和學校教育都缺一不可，在菸害防制上學校有政府支援的資源及學校正向教育的力量，這些資源是個別家庭不一定能提供給這些青少年，但家庭的親情關係上，是只有父母家長監護人給孩子的愛是任何人代替不了的，鑒於如此，學校教育和家庭教育應互為助力，方為青少年菸害防制之道。

肆、引註資料

衛生福利部國民健康署(2019)。菸害防制。2019 年 9 月 16 日，取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=41>

黃松元、馬藹屏(2002)。學校菸害防制教育介入計畫。臺灣菸害防制研討會，臺北圓山大飯店。

葉淑杏、曾弘富、楊淑帆、黃怡棻、趙雅琪、蔡宜珊、李淑宜(2005)。高雄市青少年吸菸行為及其相關因素之探討。**福爾摩莎醫務管理雜誌**，1(1)，76-86。

龍珮寧(2015)。國健署調查：青少年首次吸菸 12 到 13 歲。台灣英文新聞。2019 年 10 月 10 日。取自 <https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/2849488>

黃璉華、左如梅、尹祚芊、楊瑞珍、黃子庭(1996)。國民中學學生吸菸知識、態度與行為之探討。**護理雜誌**，43(2)，35-46。

魏美珠、林為森(1999)。青少年戒菸教育介入成效之評估。**嘉南學報**，25，43-55。

廖信榮 (2007)。臺北市國中學生菸害預防教育介入成效研究。國立臺灣師範大學衛生教育所：碩士論文。

彭馨儀、王暉翔、林雅雯(2015)。菸害防制課程融入美術教學之行動研究。健康管理學刊，13(1)，34-41。

陳國明、劉峪倫、柯貞妃(2013)。對一年級學生進行預防性菸害防制教育介入是否具有成效-以永康國中為例。2019年10月16日。取自

https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic_main.aspx?kid=2

龍芝寧、劉秀汶、簡麗珠(2012)。健康促進學校行動研究方案、健康945—校園戒菸教育計畫。2019年10月18日。取自 <http://bit.ly/2OXHRUQ>

附錄：問卷調查

青少年菸害防制之探討問卷調查	
<p>您在吸第一支菸時可能的原因是基於好奇，吸菸的場域以家中和遊樂場最常見，吸菸同伴通常是同學或朋友，在一個人無聊時或別人給煙和遇到挫折或心煩時會想吸菸，以下的問題是我們想了解您吸菸時最常在何處以及吸菸當下您的心裡狀況是如何，請於□中打勾，我們會依個資法保護您的資料，請您放心作答，謝謝您的幫忙！</p>	
1. 請問您的性別是 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	
2. 請問您吸菸時所處的環境和心理狀況	
外在環境	在家中 <input type="checkbox"/> 非常反對 <input type="checkbox"/> 反對 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意 在遊樂場 <input type="checkbox"/> 非常反對 <input type="checkbox"/> 反對 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意
心理狀態	一個人無聊時 <input type="checkbox"/> 非常反對 <input type="checkbox"/> 反對 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意 別人給煙 <input type="checkbox"/> 非常反對 <input type="checkbox"/> 反對 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意 遇到挫折或心煩時 <input type="checkbox"/> 非常反對 <input type="checkbox"/> 反對 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意
※非常感謝您的配合	
填寫完畢請交給 3 2 1 班林逸蓁 謝謝您的合作	