

# 基隆市七堵區衛生所 111 年國立基隆高級商工職業學校 「校園健康促進社團」活動成果表

1. 活動日期：111 年 10 月 07 日 14 時 00 分至 16 時 00 分
2. 活動主題：CO 現形記、抽多少-老實說；克服菸癮與放鬆技巧戒菸輔助藥物深入探討及 Q&A 討論；戒菸排毒活化肺功能讓運動還您肺活力、「菸煙一熄 健康就贏」運動課程。
3. 參與對象：國立基隆高級商工職業學校學生                      參與人數：   20   人
4. 活動地點：國立基隆高級商工職業學校教室
5. 運用資源：網站訊息公告    公佈欄        跑馬燈        youtube  
facebook        紅布條        海報張貼        Line 群組

6. 活動議程：

起迄時間	活動內容	主持人/演講人	
		單位及職稱	姓名
14:00-15:00	1. CO 現形記、抽多少-老實說 2. 克服菸癮與放鬆技巧戒菸輔助藥物深入探討及 Q&A 討論。	杏福診所 / 醫師	陳建帆醫師
15:00-16:00	1. 戒菸排毒活化肺功能讓運動還您肺活力、「菸煙一熄 健康就贏」運動課程。	卡特班長健康工作室/體能教練	陳建國體能教練

7. 校園健康促進社團簡述及成果說明：

透過校園健康促進社團課程，提供學生了解吸菸對身體的危害，並提供戒菸方法，協助學生有效戒除菸癮。提升菸品、二、二手菸及電子煙防制相關知識，加強戒菸意願。

加強學生對菸害的認知，養成不吸菸與拒菸的態度與能力，營造無菸校園環境。

持續追蹤校園健康促進社團成員 3 個月點戒菸率，戒菸成功率達 60% 以上。

「校園健康促進社團」成果照片



盧秀華衛教師及團隊-衛生所志工：學員 CO 現形記、抽多少-老實說。



杏福診所陳建帆醫師：克服菸癮與放鬆技巧戒菸輔助藥物深入探討、醫療經驗分享及 Q&A 討論



杏福診所陳建帆醫師：克服菸癮與放鬆技巧戒菸輔助藥物深入探討、醫療經驗分享及 Q&A 討論



杏福診所陳建帆醫師：克服菸癮與放鬆技巧戒菸輔助藥物深入探討、醫療經驗分享及 Q&A 討論



杏福診所陳建帆醫師：克服菸癮與放鬆技巧戒菸輔助藥物深入探討、醫療經驗分享及 Q&A 討論



杏福診所陳建帆醫師：克服菸癮與放鬆技巧戒菸輔助藥物深入探討、醫療經驗分享及 Q&A 討論

## 「校園健康促進社團」成果照片



盧秀華衛教師及團隊-衛生所志工：學員 CO 現形記、抽多少-老實說。



陳建國教練：戒菸排毒活化肺功能讓運動還您肺活力「菸煙一熄 健康就贏」運動課程。



陳建國教練：戒菸排毒活化肺功能讓運動還您肺活力「菸煙一熄 健康就贏」運動課程。



陳建國教練：戒菸排毒活化肺功能讓運動還您肺活力「菸煙一熄 健康就贏」運動課程。動



陳建國教練：戒菸排毒活化肺功能讓運動還您肺活力「菸煙一熄 健康就贏」運動課程。



陳建國教練：戒菸排毒活化肺功能讓運動還您肺活力「菸煙一熄 健康就贏」運動課程。

# 基隆市七堵區衛生所 111 年國立基隆高級商工職業學校 「校園健康促進社團」活動成果表

1. 活動日期：111 年 10 月 21 日 14 時 00 分至 16 時 00 分
2. 活動主題：C0 現形記、抽多少-老實說；戒菸與體重控制原則-飲食技巧認知；  
「菸煙一熄 健康就贏」宣誓行動及經驗分享、「菸害防制-污菸葬器桌遊」課程/前後測問卷填寫、填寫菸害防制講座/後測問卷(是非題)。
3. 參與對象：國立基隆高級商工職業學校                      參與人數：     30     人
4. 活動地點：國立基隆高級商工職業學校教室
5. 運用資源：網站訊息公告    公佈欄        跑馬燈        youtube  
                  facebook        紅布條        海報張貼        Line 群組

6. 活動議程：

起迄時間	活動內容	主持人/演講人	
		單位及職稱	姓名
14:00-15:00	1. C0 現形記、抽多少-老實說。 2. 戒菸與體重控制原則-飲食技巧認知。	杏福診所/醫師	陳建帆醫師
15:00-16:00	1. 「菸煙一熄 健康就贏」宣誓行動、經驗分享。 2. 「菸害防制-污菸葬器桌遊」課程/前後測問卷填寫。 3. 填寫菸害防制講座/後測問卷(是非題)。	七堵衛生所/ 高階衛教師	盧秀華衛教師 團隊

7. 校園健康促進社團簡述及成果說明：

透過校園健康促進社團課程，提供學生了解吸菸對身體的危害，並提供戒菸方法，協助學生有效戒除菸癮。提升菸品、二、二手菸及電子煙防制相關知識，加強戒菸意願。

加強學生對菸害的認知，養成不吸菸與拒菸的態度與能力，營造無菸校園環境。

持續追蹤校園健康促進社團成員 3 個月點戒菸率，戒菸成功率達 60% 以上。

「校園健康促進社團」成果照片



盧秀華衛教師及團隊-衛生所志工：學員 CO 現形記、抽多少-老實說。



杏福診所陳建帆醫師：戒菸與體重控制原則-飲食技巧認知、醫療經驗分享及 Q&A 討論。



杏福診所陳建帆醫師：戒菸與體重控制原則-飲食技巧認知、醫療經驗分享及 Q&A 討論。



杏福診所陳建帆醫師：戒菸與體重控制原則-飲食技巧認知、醫療經驗分享及 Q&A 討論。



杏福診所陳建帆醫師：戒菸與體重控制原則-飲食技巧認知、醫療經驗分享及 Q&A 討論。



杏福診所陳建帆醫師：戒菸與體重控制原則-飲食技巧認知、醫療經驗分享及 Q&A 討論。

## 「校園健康促進社團」成果照片



盧秀華衛教師及團隊-衛生所志工：學員 CO 現形記、抽多少-老實說。



盧秀華衛教師及團隊：「菸害防制桌遊-污菸葬器」課程-規則說明 PPT



盧秀華衛教師及團隊-衛生所志工：「菸害防制-污菸葬器桌遊」課程/學員進行桌遊過程



盧秀華衛教師及團隊-衛生所志工：「菸害防制-污菸葬器桌遊」課程/學員進行桌遊過程



盧秀華衛教師及團隊-衛生所志工：「菸害防制-污菸葬器桌遊」課程/學員進行桌遊過程



盧秀華衛教師及團隊-衛生所志工：案例經驗分享，Q&A 探討與結業式里程