



Sweet  
dream

迎接青春

踢走哈菸



大明高中教師：洪女玉、余秀琴

大明高中學生：歐家瑋、林子琪

一、 作品名稱：迎接青春 踢走哈菸

二、 作品摘要：

此課程教學設計共分為三個主題：(一) 菸害你我他：認識菸害、珍愛生命 (二) 青春新形象-不吸菸我最酷：拒菸練習 (三) 離婚(菸)進行曲：想分手如何說 Bye-Bye。為了使學生能深入探討，又能達到教學目標—養成健康生活的習慣，因此在課程設計時穿插故事、新聞實例、蒐集與課程有關的影片加以剪輯，以教學運用講述、問答、及價值澄清等方法，並運用教學簡報 PPT、電腦多媒體與板書等輔助器材實施，利用角色扮演演出或小組討論方式，來豐富教學內容。此外運用學習單之問題與討論，可引導學生思考，以加深學生學習興趣，來建立正確健康概念。並運用指導學習、社會支持、正向增強、價值澄清、生活技能訓練、自我效能、獎勵制度等策略來執行教學活動，期待學生能印象深刻，達到潛移默化的效果及學會帶著走的能力。課程結束後透過多層的評量方式，來瞭解學生之學習成效。

三、教學對象：高中職學生

四、教學節數：3 節課

五、教學領域：主題式教學。

學習領域：健康與護理

六、教學活動設計

教學目標	認知：1 能瞭解菸對人體的危害 2 能知道拒菸的技巧 3 能認識戒菸的好處與戒菸方法 技能：4 能學會拒菸技巧 5 學會抒解壓力的方法並運用於日常生活中 情意：6 能喚起關懷生命，建立不吸菸是榮譽的態度 7 願意運用適當的技巧以拒絕吸菸 8 能主動關懷別人，主動規勸他人不要吸菸
教學活動	單元一：菸害你我他：認識菸害、珍愛生命（一節課） 活動一：期待我長大 活動二：穿透菸害的迷思 活動三：與生命對話 活動四：那ㄟ阿ㄟㄟ-5 檔案：菸品大剖析

	<p><b>單元二：青春新形象-不吸菸我最酷：拒菸練習（一節課）</b></p> <p>活動一：當哈利碰上斯蒙吉（smoking）</p> <p>活動二：拒當奴隸-錦囊妙計大公開</p> <p>活動三：舞動生命-抒壓練習</p> <p><b>單元三：離婚（菸）進行曲：戒菸（一節課）</b></p> <p>活動一：意外的人生</p> <p>活動二：想分手，如何說 Bye-Bye！</p> <p>活動三：真愛宣言-珍惜身體、關懷別人</p>
教學流程	<p>引起動機：利用自編的故事，讓學生思考菸害，省思生命的意義</p> <p>發展活動：利用多媒體教學簡報及分組討論、學習單等方式來探索菸害，藉由價值澄清、團體分享、角色扮演等方式來思考拒菸及戒菸的方法</p> <p>綜合活動：藉由體驗活動來練習壓力的處理方式及設計關懷小卡來尊重生命</p>

## 七、評量方式：

個人部份：課程參與情形、學習單、關懷小卡製作等

小組部分：分組討論表現、拒菸技巧示範、學習單等

## 前 言

溫啓邦等（2002）發現台灣現今吸菸人口與 10-15 年前相比，開始吸菸年齡出現年輕化現象，且吸菸者的平均菸量比 10 年前增加約 14%。而菸品對健康影響的特性有兩項：1、對身體健康的影響時間長而慢；2、對健康的危害，並不一定會發生在每個人身上，這些特性會使青少年輕忽菸品的傷害性與嚴重性。再者有研究顯示：有 40.7%第一次吸菸的場所在學校，有 68.8%第一次吸菸的原因是好奇心驅使；76.9%第一次吸菸的主要影響者是朋友及同學，以此明白證實同儕對青少年吸菸之影響外，而且此階段人口大部份均在學，學生群聚的現象使學校成爲良好的推動拒菸活動的場所，更突顯學校在預防青少年吸菸扮演著重要的角色，因此藉由本教案之教導，使學生認識菸害、拒絕菸害而珍愛生命。

有關健康方面的議題，在國中健康與體育課程中已有粗略的概念，故護理教學如何對相同話題深入探討，使學生不會覺得重複厭煩，又能達到教學目標—養成健康生活的習慣，這是教師需時時提醒自己改進教學方式的地方。因此在課程設計時，以青少年喜歡的愛情故事內容來引起動機，並引導思考頗能引起共鳴。再配合有關的影片加以剪輯，採取角色扮演、分組討論等方式，來豐富教學內容。期望學生能印象深刻，達到潛移默化的效果。

健康議題的教學若是以純講述式的教學方式更會讓學生覺得無聊，也會減少師生間互動的時間。菸害預防教育教學創新構想，主要著重在教學媒體的製作及活動設計，結果發現頗能吸引學生的注意，達到教學效果。教材的編輯注意生活化、生動化、實用化的特性；教學運用講述、問答、及價值澄清等方法並運用教學簡報 PPT、電腦多媒體與板書等輔助器材實施，在上課流程的安排上，一般先以問答或講述故事（可配合時下流行的音樂）來引導思考，運用學習單之問題與討論，以加深學生學習興趣，並利用角色扮演演出或小組討論方式，來建立正確健康概念。課程結束後以問答法、學習單完成與否來評量學生對本課程認知，是否達預設教學目標，以提供日後擬定教學目標設定及教學方法實施之參考。此外若是學生特質活潑，可以事先安排學生角色扮演將故事實際演出，執行效果更佳。

## 菸害預防教學活動設計

<b>教學主題</b>	迎接青春 踢走哈菸	<b>教學時間</b> ：三節課
<b>學習領域</b>	健康與護理、軍訓護理	<b>教學對象</b> ：高中職學生一年級
<b>教學方法</b>	問答法、講述法、媒體教學法、腦力激盪法、小組討論法、角色扮演、價值澄清法	
<b>準備活動</b>	<p><b>【教師方面】</b> 1、準備課本、教學光碟、筆記型電腦、學習單、關懷卡 國民健康局菸害光碟</p> <p>2、收集相關剪報及菸盒</p> <p>3、研究相關資料</p> <p>4、將學生分組</p> <p><b>【學生方面】</b> 1、分組 5-6 人一組，並按組別就坐</p> <p>2、準備彩虹筆</p> <p>3、完成學習單</p>	
<b>教學目標</b>	<p>認知：1 能瞭解菸對人體的危害</p> <p>2 能知道拒菸的技巧</p> <p>3 能認識戒菸的好處與戒菸方法</p> <p>技能：4 能學會拒菸技巧</p> <p>5 學會抒解壓力的方法並運用於日常生活中</p> <p>情意：6 能喚起關懷生命，建立不吸菸是榮譽的態度</p> <p>7 願意運用適當的技巧以拒絕吸菸</p> <p>8 能主動關懷別人，主動規勸他人不要吸菸</p>	
<b>學習目標</b>	<p>1-1 能思考並澄清吸菸的好處及壞處</p> <p>1-2 能說出成癮物質（菸）對生理、心理、社會所造成的危害</p> <p>2-1 能分析自己做決定的可能後果</p> <p>2-2 能學會有效的溝通技巧</p> <p>2-3 能思考可能改變想法的情境</p> <p>2-4 能了解拒菸的方法與技巧</p> <p>3-1 能了解拒菸的好處</p> <p>3-2 能了解戒菸的方法</p> <p>3-3 能認識戒菸的醫療資源及協助</p> <p>4-1 能演練拒絕菸品的有效策略</p> <p>5-1 能學會抒解壓力的方法並運用於日常生活中</p> <p>6-1 能主動關心自己，能履行不吸菸行為，以維護自己的健康</p> <p>6-2 於日常生活中能表現預防吸菸正向行為（減壓）與活動，以增進身體的安適</p>	

學習目標	7-1 能勇敢向菸說不 7-2 願意運用適當的技巧以拒絕吸菸 8-1 能培養關懷吸菸者的態度 8-2 能主動關懷別人，主動規勸他人不要吸菸 8-3 體認人類是自然環境中的一部份，並主動關心環境，共同執行無菸校園政策 8-4 能參與設計關懷小卡的標語與圖案		
評量方式	個人部份：課程參與情形、學習單、關懷小卡製作等 小組部分：分組討論表現、拒菸技巧示範、學習單等		
學習目標	教學活動（教學流程）	學生活動	教學資源
1-1, 2-1 6-1	<p align="center">第一節課</p> <p><b>單元一：菸害你我他-認識菸害、珍愛生命</b></p> <p><b>活動一：期待我長大（10分鐘）</b></p> <p>1、老師發下學習單並引導學生思考          （1）詢問同學對吸菸的看法？          （2）你曾經抽過菸嗎？你接受你的家人吸菸嗎？</p> <p>2、播放 PTT 簡報（講述或請同學戲劇演出）</p> <p>故事（1）</p> <p>    <u>佩宸</u>是個天真的國小六年級的女生，因為是家中的老么，老喜歡纏著哥哥<u>一林</u>跟前跟後的。有一天他看到哥哥站在天台上，邊念著<u>徐志摩</u>的詩，邊吸著菸，於是他告訴哥哥說：「我也想要！」但是<u>一林</u>拒絕給她菸，並告訴她：「你還小」她心理好失望。日子一天天過去了，<u>佩宸</u>已是個帥氣的國中三年級學生，在一次的模擬考試後，當她看見自己的數學考卷上的分數只有個位數字時，她想又要被爸媽罵了，於是她偷了哥哥一包菸，躲在天台上吸，當時的反應是想模仿<u>正重考</u>大學時的大哥，在他的意識裡，菸與鬱悶是連結在一起的，所以她不自覺的也用菸來抒解壓力，當她吸第一口菸時，<u>佩宸</u>覺得很輕鬆、很愉快、頓時覺得所</p>	<p>能引起動機</p> <p>能認真聆聽</p>	筆記型電腦、教學簡報 PPT、空的菸盒、海報、

1-1	<p>有的煩惱都遠離他了、 、 、 、</p> <p>3、想一想你吸菸與不吸菸的理由及益處？寫在學習單的表格內，完成後並與小組其他成員分享。</p> <p>4、請每一組派一人向大家分享本組對青少年吸菸的看法，之後再思考。</p> <p><b>活動二：穿透菸害的迷思~~想一想這些觀念對嗎？（10分鐘）</b></p> <p>1、請學生思考吸菸很酷嗎？吸菸時更具魅力？更有吸引力嗎？吸菸看起來可以更成熟？吸菸可以使人放鬆？提神？有助排便？吸菸能控制體重嗎？</p> <p>2、澄清這些吸菸的好處，是否有其他不傷害身體的替代方法（如解壓，可以運動、畫圖、唱歌；通便，可以多吃蔬菜）；並澄清吸菸的形象。</p> <p>3、教師總結：錯誤的迷思，可能使你無法遠離菸害而損害健康。</p>	<p>能思考問題 能分享看法</p> <p>能澄清錯誤觀念</p> <p>能思考及及建立正確觀念</p>	<p>學習單（一）</p> <p>教學簡報 PPT</p>
1-2，6-1	<p><b>活動三：與生命對話（10分鐘）</b></p> <p>1、播放 PTT 簡報（講述或請同學戲劇演出）故事（2）</p> <p>    <u>佩宸</u>高職畢業後，在一次偶然的機會遇見了大哥以前的死黨<u>鎮嶽</u>，之後便開始了熱戀。而<u>佩宸</u>一直都有鼻塞的毛病，<u>鎮嶽</u>為了減輕她的痛苦教她吸菸，因為開始只是玩票性質，吸一、二根，後來竟是<u>鎮嶽</u>一包、她也一包，菸癮越來越大。交往一年後就共組家庭，有尚稱美滿的婚姻，但是每當<u>佩宸</u>看到大嫂的小女兒可愛的模樣時，就會夢想著自己初為人母的模樣，但是心中有份不安與徬徨，她已吸菸一年，一天要吸一包半的菸，她擔心會影響懷孕的希望與將來胎兒的成長，她的丈夫<u>鎮嶽</u>笑她杞人憂天、 、 、現在半夜裡，她常常在會因胸</p>	<p>能認真聆聽及明白</p>	<p>教學簡報 PPT</p>

1-2	<p>口疼痛睡不好，戒菸的念頭不斷的在腦海中閃過，但她無法戒除？她知道『菸』是最壞的情人，但是她離不開它。</p> <p>2、請同學思考：為什麼她知道『菸』是最壞的情人，但是她卻離不開它呢？</p> <p>3、詢問學生你曾經用心去思考過菸對身體的危害嗎？</p> <p>4、與生命對話-請寫下生命對你的意義及你所知道的香菸危害。</p> <p><b>活動四：那ㄟ阿ㄟㄟ--S 檔案-香菸大剖析（20分鐘）</b></p> <p>1、教學簡報 PPT 連結國民健康局「菸蟲大餐」、「你知道吸菸的下場」的動畫短片，並加以說明及討論。</p> <p>2、配合教學簡報 PPT 說明菸品家族成員：尼古丁、一氧化碳、焦油、刺激物。</p> <p>3、說明吸菸對身體的危害（身體內的旅行）</p> <p>(1) 長期傷害：易骨質疏鬆、提早老化致癌、</p> <p>(2) 立即傷害：手指變黃、口氣不芬芳、黃牙</p> <p>(3) 性的影響：陽萎、不孕</p> <p>(4) 二手菸的危害等。</p> <p>4、教師總結：說明無可抗拒的魔力（成癮性）。讓學生思考，並說明菸是一種成癮的物質，倘若成癮後是很難戒除的，終其一生難以擺脫菸品的束縛，且會損害個人健康及造成環境的污染，其危害深遠。</p>	<p>能思考問題</p> <p>能完成學習單</p> <p>能了解菸品的危害</p>	<p>學習單（二）</p> <p>教學簡報 PPT 國健局菸害光碟</p>
1-2, 6-1	<p style="text-align: center;">第二節課</p> <p>單元二：青春新形象-不吸菸我最酷</p> <p><b>活動一：當哈利碰上斯蒙吉（smoking）（10分鐘）</b></p>		<p>教學簡報 PPT</p>



	<p>1、請同學拿一張測驗紙，吸菸者畫下自己現在的樣子及吸菸 20 年後的樣子；不吸菸的人畫下現在及 20 年後的自己的模樣。</p> <p>2、用教學簡報 PPT 觀看無吸菸的美女帥哥照片，及動畫加上痘痘、皺紋、醜陋的臉，詢問學生你們想成為如此嗎？</p> <p>3、做決定-思考為什麼要吸菸。</p> <p>4、教師總結：生命中有太多的誘惑，當面臨抉擇時你是否考慮到做這樣決定後的結果，是否應以健康為考量，尊重每個人的生命。</p> <p><b>活動二：拒當奴隸-錦囊妙計大公開（拒菸練習）（35 分鐘）</b></p> <p>1、播放國健局『菸算哪根蔥』Flash 之拒菸情境，讓學生思考可運用之拒菸技巧。</p> <p>2、配合教學簡報說明閃菸六法：笑傲江湖、彈指神功、前呼後應、郎情妹意劍、黯然銷魂法、金蟬脫殼法。</p> <p>3、教師發下『教我如何說不』學習單，請同學分組討論及表演拒菸的方法。</p> <p>4、請同學分享看法及心得。</p> <p>5、最後每組以扇子舉牌方式選出最佳表演組別（最佳人氣獎、最佳音效獎、最佳造型獎、黑皮獎、麻辣宣傳獎、創意百分百獎），並由教師給予獎勵卡及加分。</p> <p>6、說明「掌管你的人生」技巧：當別人誘惑你時，可以運用 ABC 來掌管你的人生。 Attitude 態度：一個積極的想法（要健康） Beliefs 信念：相信自己做得到（拒絕）</p>	<p>能參與活動</p> <p>能思考及說出看法</p> <p>能引起動機</p> <p>能主動討論及參與拒菸練習</p> <p>能完成學習單</p>	<p>學習單（三）</p>
--	--	---	---------------

6-2、3-1	<p>Choices 選擇：行動的毅力與堅持（不吸菸）</p> <p>7、說明選擇吸菸與不吸菸都不是一件容易的事，請學生寫下會增進吸菸的事及必須避免的事。</p> <p>8、說明避免自己養成吸菸習慣的方法：</p> <p>（1）正確態度及拒絕技巧、</p> <p>（2）建立自信與自尊、</p> <p>（3）拒絕誘惑-培養正確的休閒觀念、</p> <p>（4）學習抒解壓力及情緒之正當方法、</p> <p>（5）發揮影響力，助好友家人同學遠離菸害。</p> <p><b>活動三：舞動生命-紓壓練習（5分鐘）</b></p> <p>1、利用伸展操、冥想音樂或健康操來紓解壓力(可連結國健局戒菸有氧運動或綠豆家族家庭健康操或中華音樂人交流協會之放鬆音樂，讓大家運動或放鬆一下)。</p> <p>2、教師總結：香菸會損害個人健康及造成環境的污染，其危害深遠。學習正確的減壓技巧及拒菸技巧，是有助於自己遠離菸害。最後強調不吸菸的行為，是愛護自己身體的行為，也是守法的行為。</p>	能放鬆	國健局菸害光碟 中華音樂人交流協會之放鬆音樂
2-1，2-3 3-2，6-1	<p style="text-align: center;"><b>第三節課</b></p> <p><b>單元三：離婚（菸）進行曲-踢除哈菸</b></p> <p><b>活動一：意外的人生（10分鐘）</b></p> <p>1、老師發下學習單並引導學生思考</p> <p>（1）你以前做過決定嗎？</p> <p>（2）當你做決定時你會考慮什麼？</p> <p>2、播放 PTT 簡報（講述或請同學戲劇演出）</p> <p>故事（3）</p> <p>    <u>  </u>  <u>  </u>與，<u>  </u>原本是對恩愛的夫妻，可是結婚兩年後，狀況變了，<u>  </u>常對<u>  </u>說：「妳要生寶寶，少吸二根菸吧！」她雖然知道丈夫</p>	能認真觀看及瞭解	筆記型電腦、教學簡報 PPT

	<p>鎮嶽十分想要有一個他倆的孩子，但面臨鎮嶽不經意的提起，她並不以為意，甚至可以舉出吸菸的名女人，她們的孩子還不是很健康。爲了懷孕，<u>佩宸</u>她盡力減少菸量，從每天兩包菸降爲一包，但是仍等了大半年才懷孕，不到三個星期的寶寶卻還是流產了，可是<u>鎮嶽</u>不但沒有關懷，反而怪她吸菸，但是<u>佩宸</u>不服氣，<u>鎮嶽</u>他還不是一樣吸菸，一手菸和二手菸的傷害，誰分得出是哪一個造成的？冷戰一個星期後，<u>鎮嶽</u>告訴她，他真的想要一個孩子，不是爲了別的，而是因爲他愛她，他說，他以後再也不碰菸了，希望她慢慢也能做到，他真的從此戒菸了，但她卻做不到。至於爲什麼，她也知道，大概是壓力吧！<u>鎮嶽</u>越是以期待的眼神看她，她越是緊張，菸更是離不開，之後她和<u>鎮嶽</u>的爭吵、和解，感情時好時壞，但戒菸就像是揮不去的魔掌，他們的感情就這樣拖過了二年，她又流了一次產，該做的檢查都做了，最後歸結於難以受孕的理由，她想可能是吸菸的因素，可是她不但沒有戒菸，反而變得神經兮兮，終於他們離婚了。她好想問他，是他開始讓她吸菸的，最後卻爲了同樣的東西離開她、</p>		
3-2，3-3	<p>1、請學生思考在這則故事中，自己有什麼的感想？</p> <p>2、詢問學生抽不抽菸，可不可以自己做決定？戒菸容易嗎？</p> <p>3、說明人的一生中都在做選擇，意外的人生都不圓滿，你有權也有能力去選擇一個健康的人生。</p> <p>4、利用教學簡報 PPT 說明戒菸的好處。</p> <p><b>活動二：想分手，如何說 Bye-Bye (25 分鐘)</b></p> <p>故事 (4)</p> <p>離婚後的<u>佩宸</u>現在半夜裡，她常常會因胸口疼痛、半夜咳嗽而睡不好，戒菸的念頭又再度</p>	能思考問題	學習單 (四)
	完成學習單		

	<p>己，等我壓力不再那麼大，我就戒菸；等我心情不再煩悶時，我就戒菸...。可是工作永遠不會結束、生活壓力只有不斷增加，只好一天到晚菸不離手。一天半夜醒來，她覺得好寂寞，心理好難過，好想念<u>鎮嶽</u>，鼓起勇氣拿起電話打給<u>鎮嶽</u>，她想問他如果現在她戒菸了，他們還有復合的機會嗎？但是她不敢，只是告訴他想聽聽他的聲音。一週後<u>佩宸</u>痛下決心戒菸，不再眷念吸菸，她覺得身上的菸味不在、皮膚也變好了、心情也跟著好轉。在一個週末的下午，<u>佩宸</u>與<u>鎮嶽</u>再度相遇，她告訴他：「我戒菸了」，兩人在咖啡廳愉快的喝咖啡聊是非，原來生活可以如此的簡單，愛情可以如此的甜蜜、、、</p> <p>1、請同學分享心中的感想及思考戒菸的困境。</p> <p>2、請同學思考什麼樣的情境會使你改變心意？你會選擇如何改變？</p> <p>3、配合學習單，請同學腦力激盪討論有哪些戒菸的方法並發表。</p> <p>4、教師總結並說明戒除的方法：（連結國健局『戒菸四招』CF）</p> <p>（1）借用簡單的外在助力，來轉移注意力：如想菸抽時，從事打籃球、游泳等活動。</p> <p>（2）保持口腔清潔，維持味覺清新：如想菸抽菸時，可嚼口香糖</p> <p>（3）高 EQ 心理識別法：</p> <p>a 定期寫下想戒菸的新理由並貼在可看的見的地方。</p> <p>b 準備日曆畫出每一個渡過的日子，並把不抽菸省下的錢，用作他途。</p> <p>（4）健康生活法：飲食清淡、充足睡眠、適當運動。</p> <p>（5）藥物治療法</p> <p>（6）針灸點穴法。</p> <p>（7）尋求門診、戒菸班、戒菸諮詢。</p>	<p>能思考能分享</p>	<p>國健局菸害光碟</p>
--	---	---------------	----------------

<p>8-1 , 8-2 , 8-4 , 3-3</p>	<p><b>活動三：有你陪伴真好-真愛宣言：珍惜身體、關懷別人（15分鐘）</b></p> <p>1、說明戒菸是需要大家的鼓勵及支持，發下「關懷小卡」請學生寫下自己對吸菸者的關心或畫下支持的圖示以表祝福（可配合校園生命教育週：生命樹-珍愛生命活動）。</p> <p>2、強調無菸的環境需要大家的關心及同心協力來執行，說明無菸班級、無菸校園、無菸家庭、無菸社區的理念，期望同學能身體力行，並推廣至家庭、社區以確保清新的環境，維護大家的健康。</p> <p>3、教師總結：香菸是一種成癮的物質，吸菸是一種具有爭議的行為，有些人認為吸菸是一種生活習慣，有人認為吸菸是危害健康的行為，健康是要靠自己把關的，拒菸不是懦弱，而是有主見的選擇。若你在生活中遇到類似的情境而無法自行處理，可尋求教師幫助，並說明目前學校與醫院合作有戒菸班的輔導措施，可供利用。</p>	<p>能製作關懷小卡</p> <p>能知道戒菸輔導管道及資源</p>	<p>關懷小卡</p>
----------------------------------	---	------------------------------------	-------------

附件一

## 『 選 擇 』



ps：可配合音樂播放，營造情境

故事（1）~~midi 音樂：花心

佩宸是個天真的國小六年級的女生，因為是家中的老么，老喜歡纏著哥哥一林跟前跟後的。有一天他看到哥哥站在天台上，邊念著徐志摩的詩，邊吸著菸，於是他告訴哥哥說：「我也想要！」但是一林拒絕給她菸，並告訴她：「你還小」她心理好失望。日子一天天過去了，佩宸已是個帥氣的國中三年級學生，在一次的模擬考試後，當她看見自己的數學考卷上的分數只有個位數字時，她想又要被爸媽罵了，於是她偷了哥哥一包菸，躲在天台上吸，當時的反應是想模仿正重考大學時的大哥，在他的意識裡，菸與鬱悶是連結在一起的，所以她不自覺的也用菸來紓解壓力，當她吸第一口菸時，佩宸覺得很輕鬆、很愉快、頓時覺得所有的煩惱都遠離他了、、、

故事（2）~~midi 音樂：分享

佩宸高職畢業後，在一次偶然的機會遇見了大哥以前的死黨鎮嶽，之後便開始了熱戀，而佩宸一直都有鼻塞的毛病，鎮嶽為了減輕她的痛苦教她吸菸，因為開始只是玩票性質，吸一、二根，後來竟是鎮嶽一包、她也一包，菸癮越來越大。交往一年後就共組家庭，有尚稱美滿的婚姻，但是每當佩宸看到大嫂的小女兒可愛的模樣時，就會夢想著自己初為人母的模樣，但是心中有份不安與徬徨，她已吸菸一年，一天要吸一包半的菸，她擔心會影響懷孕的希望與將來胎兒的成長，她的丈夫鎮嶽笑她杞人憂天、、、現在半夜裡，她常常在會因胸口疼痛睡不好，戒菸的念頭不斷的在腦海中閃過，但她無法戒除？她知道『菸』是最壞的情人，但是她離不開它。

故事（3）~~midi 音樂：選擇

佩宸與鎮嶽原本是對恩愛的夫妻，可是結婚兩年後，狀況變了，鎮嶽常對佩宸說：「妳要生寶寶，少吸二根菸吧！」她雖然知道丈夫鎮嶽十分想要有一個他倆的孩子，但面臨鎮嶽不經意的提起，她並不以為意，甚至可以舉出吸菸的名女人，她們的孩子還不是很健康。為了懷孕，佩宸她盡力減少菸量，從每天兩包菸降為一包，但是仍等了大半年才懷孕，不到三個星期的寶寶卻還是流產了，可是鎮嶽不但沒有關懷，反而怪她吸菸，但是佩宸不服氣，鎮嶽他還不是一樣吸菸，一手菸和二手菸的傷害，誰分得出是哪一個造成的？冷戰一個星期後，丈夫告訴她，他真的想要一個孩子，不是為了別的，而是因為他愛她，他說，他以後再也不碰菸了，希望她慢慢也能做到，他真的從此戒菸了，但她卻做不到。至於為什麼，她也不知道，大概是壓力吧！鎮嶽越是以期待的眼神看她，她越是緊張，菸更是離不開，之後她和鎮

嶽的爭吵、和解，感情時好時壞，但戒菸就像是揮不去的魔掌，他們的感情就這樣拖過了二年，她又流了一次產，該做的檢查都做了，最後歸結於難以受孕的理由，她想可能是吸菸的因素，可是她不但沒有戒菸，反而變得神經兮兮，終於他們離婚了。她好想問他，是他開始讓她吸菸的，最後卻爲了同樣的東西離開她、

故事（4）~~midi 音樂：一千零一個願望

離婚後的佩宸現在半夜裡，她常常會因胸口疼痛、半夜咳嗽而睡不好，戒菸的念頭又再度  
在腦海中閃過，但她無法戒除？她常告訴自己，等我壓力不再那麼大，我就戒菸；等我心情  
不再煩悶時，我就戒菸...。可是工作永遠不會結束、生活壓力只有不斷增加，只好一天到晚  
菸不離手。一天半夜醒來，她覺得好寂寞，心理好難過，好想念鎮嶽，鼓起勇氣拿起電話打  
給鎮嶽，她想問他如果現在她戒菸了，他們還有復合的機會嗎？但是她不敢，只是告訴他想  
聽聽他的聲音。一週後佩宸痛下決心戒菸，不再眷念吸菸，她覺得身上的菸味不在、皮膚也  
變好了、心情也跟著好轉。在一個週末的下午，佩宸與鎮嶽再度相遇，她告訴他：「我戒菸了」，  
兩人在咖啡廳愉快的喝咖啡聊是非，原來生活可以如此的簡單，愛情可以如此的甜蜜、、、



班級：

座號：

姓名：

\* 當佩宸她吸第一口菸時，覺得很輕鬆、很愉快、頓時覺得所有的煩惱都遠離他了，你覺得真的是這樣嗎？



請寫下你對吸菸的看法：

\* 你會吸過菸嗎？你的家人吸菸嗎？想一想，為什麼會做這樣的決定？

	吸菸的理由	不吸菸的理由
理 由		
益 處		



學習單二

與生命的對話

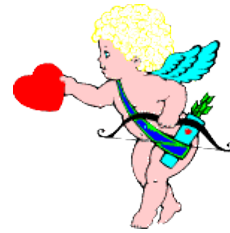


班級：

座號：

姓名：

\* 你覺得生命的意義是什麼？



\* 有人說『菸』是最壞的情人，但是她離不開它。請寫下你所知道的菸品危害。



學習單三

教我如何說不



班級：

座號：

姓名：

\*多看！多聽！記下你的好方法！

方法一

方法：

優點：

方法二

方法：

優點：

方法三

方法：

優點：

\* 你認為有哪些事或哪些情境會增進吸菸的機會？哪些事是可以避免的？趕快記下來！

增加吸菸的事

宜避免的事

## 學習單四

## 離婚（菸）進行曲



班級：

座號：

姓名：

\* 心情故事：當你看完『意外人生』時，你自己有什麼的感想？請把它寫下來。



\* 請你腦力激盪一下，想想有哪些方法可以幫助戒菸者戒菸？

\* 請分享朋友或親人戒菸的經驗及困境。





## 分組討論互評評量表

班級：

組別：

座號：

姓名：

組別	一、討論過程的參與性 30%	二、發表內容的完整性 30%	三、能提出有創意的建議 40%	總分	評語（建議及讚美）
一					
二					
三					
四					
五					
六					

\* 感想與建議：

# 拒菸技巧練習



## 拒菸情境題目：

### 情境一

德華去網咖上網玩遊戲，巧遇到國中同學黎明，寒暄問暖後，黎明請他抽菸，請問應如何拒絕？

### 情境二

抽菸的老爸，請你幫他買菸，並請你也吸一根，為了你和他健康，你應如何婉拒？

### 情境三

我最好的朋友偉祥，經常抽菸吃檳榔，某天聚餐時，他邀我一起嘗試，並告知好東西要與好朋友分享，並說明抽菸才是真正男子漢，我應如何拒絕？

### 情境四

你的大哥抽菸抽得很兇，而且嫂嫂目前懷孕中，每次當家人一起在家中看電視時，都被二手菸燻的烏菸瘴氣，請問你應如何勸阻他不要抽菸？

### 情境五

當你與好友正在餐廳享受美食時，發現一個白目的人正在抽菸，二手菸讓大家覺得很臭，請問你應該如何勸阻他不要抽菸？

### 情境六

在一個失戀的星期天，父母正在為金錢而吵架，剛好小芬及阿強約你出去，見面後阿強得知你的煩惱，請你抽根大麻菸，告訴你馬上快樂似神仙時，你會如何婉拒？

### 情境七

放學後你馬上趕去打工，到了工作場所時，因為趕作業連續幾天只睡 2-3 小時，工作時頻頻打哈欠，此時好友佩佩看到，給你一根菸並邀你一起哈草，你會如何拒絕？

### 情境八

假日志玲邀你去一起打發時間，你答應了，見面後她要帶你去了一個地方（水菸館）說是時髦人的最佳消遣場所時，你該如何拒絕？