

### 03 菸害防制-[戒菸教育]成效問卷 前測 後測

親愛的同學，你好：

感謝你參與此次課程活動，請花一點時間完成以下問題，請就真實感受作答。對於個人填答的資料絕對不公開，在此填的資料不會影響你的學業成績，請安心填寫。

謝謝！敬祝

健康快樂

校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫團隊 中華民國 年 月

#### 一、基本資料

- 性別：男 女
- 年級：國小五年級 國小六年級 國中七年級 國中八年級  
國中九年級 高中職一年級 高中職二年級 高中職三年級
- 出生年月：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月
- 同住家人是否有抽菸習慣(包含所有菸品，例如紙菸、電子煙、加熱菸等)：是 否
- 要好的朋友是否有抽菸習慣：是 否
- 身邊是否有人「反對」你抽菸(可複選)：父親 母親 兄弟姊妹 親戚  
學校師長 教官 同學、朋友 其他\_\_\_\_\_
- 同住家人：
  - 與父母親同住在一起
  - 只與父親或母親之任一方同住
  - 只與祖父母或外祖父母同住
  - 只與親戚朋友(非父母親、祖父母及外祖父母)同住
  - 其他(請說明)\_\_\_\_\_
- 菸品使用行為及戒菸課程(單選)

(1) 請問你是否曾經吸過紙菸？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過
(2) 請問你是否曾經吸過「加味菸」？紙菸加香味，比如：薄荷、水果或花香等，稱為「加味菸」。	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過
(3) 請問你是否曾經嘗試使過加熱式菸草產品？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過
(4) 請問是否曾經吸過電子煙？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過
(5) 最近 30 天內，曾使用以下菸品？	<input type="checkbox"/> 都沒有使用 <input type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 加味菸 <input type="checkbox"/> 加熱菸 <input type="checkbox"/> 電子煙
(6) 您是否參加過戒菸課程或戒菸教育？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是

9. **目前吸菸狀態**(單選)

(1) 在過去七天內，我吸菸的天數一共為：	<input type="checkbox"/> 0 天 <input type="checkbox"/> 1 天 <input type="checkbox"/> 2 天 <input type="checkbox"/> 3 天 <input type="checkbox"/> 4 天 <input type="checkbox"/> 5 天 <input type="checkbox"/> 6 天 <input type="checkbox"/> 7 天
(2) 在過去七天內，我平均每天吸菸數量為？	<input type="checkbox"/> 這段時間，我沒有吸菸 <input type="checkbox"/> 每天少於 1 根菸 <input type="checkbox"/> 每天 1 根菸 <input type="checkbox"/> 每天 2-5 根菸 <input type="checkbox"/> 每天 6-10 根菸 <input type="checkbox"/> 每天 11-20 根菸 <input type="checkbox"/> 每天 20 根菸以上
(3) 在過去七天內，你在 <u>學校</u> 時，有沒有看過其他人在你面前 <u>吸菸(所有菸品)</u> ？	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

10. **尼古丁依賴測試 FTND**(單選)

(1) 你起床後多久會開始吸第一支菸？	<input type="checkbox"/> 5分鐘之內 <input type="checkbox"/> 5-30分鐘 <input type="checkbox"/> 31-60分鐘 <input type="checkbox"/> 60分鐘以上
(2) 在禁菸場所不能吸菸會讓你難以忍受嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
(3) 哪根菸是你最難放棄的？	<input type="checkbox"/> 早上第一支菸 <input type="checkbox"/> 其他：_____
(4) 你一天最多吸幾支菸？	<input type="checkbox"/> 31支或以上 <input type="checkbox"/> 21-30支 <input type="checkbox"/> 11-20支 <input type="checkbox"/> 10支或更少
(5) 起床後的數小時內是你一天中吸最多支菸的時候嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
(6) 當你嚴重生病、幾乎整天臥病在床時，你還在吸菸嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

11. **朋友菸品使用行為**(單選)

題目	非常不符合	不符合	有一點符合	部份符合	非常符合
(1) 我身邊有一群吸菸的朋友，我會受影響而吸菸。					
(2) 我身邊朋友起鬨邀我吸菸，我會受影響而吸菸。					
(3) 我身邊有一群朋友都贊同吸菸。					
(4) 我的親密朋友(女或男朋友) <u>如果吸菸</u> ，我會因此吸菸。					
(5) 我的親密朋友(女或男朋友) <u>拿菸給我</u> ，我會因此吸菸。					

## 二、戒菸教育成效

以下說法你認為對或不對？ 每題皆為單選，只能選一個答案。	對	不對	不知道
1.菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。			
2.二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸與肺癌、心臟病、氣喘等疾病相關。			
3.「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。			
4.青少年新陳代謝快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小。			
5.維他命 E 醋酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一。 (維他命 E 醋酸酯是維他命 E 的衍生物，常用於皮膚保養品，如乳液)			
6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。			
7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。			
8.電子煙液(油)是合法添加物，對人體沒危害。			
9.我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元。			
10.電子煙在台灣使用是合法的。			

以下說法你的同意程度？ 以下敘述的菸品包括：電子煙、加熱菸、紙菸等。 每題皆為單選，只能選一個答案。	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.不論吸什麼菸都會危害自己的健康。					
2.吸菸會多花錢，造成浪費。					
3.我討厭身邊有人吸菸。					
4.吸菸會影響外貌，牙齒變黃或皮膚變粗糙。					
5.我認為未成年不能吸菸。					
6.菸品的外觀非常新潮，讓我想試試看。					
7.吸菸讓我看起來比較有吸引力。					
8.吸菸對朋友相處有幫助。					
9.吸菸有助於放鬆、減輕壓力。					
10.吸菸能幫助提神醒腦。					
11.如果好朋友拿菸給我，我也不會吸菸。					
12.未來1個月內(30天)，我都不會吸菸。					
13.未來1年內，我都不會吸菸。					
14.我相信自己能戒菸成功。					

請問你處在以下情況時，「不使用」菸品的把握程度。 菸品包括：電子煙、加熱菸、紙菸等。 每題皆為單選，只能選一個答案。	完全 沒把 握	有 少 許 把 握	有 一 半 把 握	很 有 把 握	完 全 有 把 握
	0%	25%	50%	75%	100%
1.我「不會」因無聊、沒事可做，而去吸菸。					
2.我「不會」因好奇，而去吸菸。					
3.我「不會」因高興想要慶祝，而去吸菸。					
4.當同學或朋友邀我吸菸時，我會說「不」。					
5.我「不會」為了要增進人際關係而去吸菸。					
6.我「不會」因焦慮或緊張，而去吸菸。					
7.我「不會」因不順心或生氣，而去吸菸。					

### 三、學校的課程和活動

(菸品：包含紙菸、電子煙、加熱菸等所有菸品)

1. 學校師長有沒有詢問過你的吸菸情形及使用次數？

(1) 沒有

(2) 有

2. 學校師長有沒有輔導督促你戒菸？

(1) 沒有

(2) 有

3. 學校師長有沒有詢問你的戒菸意願和瞭解你戒菸過程可能面對的困難？

(1) 沒有

(2) 有

4. 學校有沒有在你需要的時候，安排有關戒菸的協助？

(1) 沒有

(2) 有(請續填答↓)

你覺得對戒菸的幫助程度是：

沒有幫助

一點點幫助

一半以上有幫助

大部分有幫助

非常有幫助

5. 學校有沒有定期追蹤你吸菸行為？

(1) 沒有

(2) 有(請續填答↓)

你覺得對戒菸的幫助程度是：

沒有幫助

一點點幫助

一半以上有幫助

大部分有幫助

非常有幫助

\*\*\*\*\* 謝謝您，問卷完畢，請再次檢查是否有遺漏(共4頁)! \*\*\*\*\*