

嘉義縣衛生局 105 年度「運用團體諮商方式於青少年戒菸班」

實施計畫

壹、計畫緣起

近年來，臺灣地區青少年吸菸比率偏高，影響健康甚鉅，研究顯示成人吸菸者大部分從青少年即開始吸菸，且大約有 90% 吸菸習慣的開始是源自青少年階段。由於尼古丁成份會讓人上癮，因此許多青少年縱然想戒菸，通常都不易戒除，其復發率與戒斷症狀都和成人類似；特別值得注意的是，菸品通常是青少年接觸酒類、毒品或其他藥物的第一個物質，當青少年從菸癮走向毒癮，戒治之路通常更漫長而艱辛；因此，校園推動青少年戒菸班實有其必要性。

根據統計資料，有成癮行為的青少年通常人格特質較害羞、沒自信、社交退縮或人際溝通有障礙；而其內在有較高焦慮、易怒、非理性思考，不能適當表達情緒，甚至可能有潛在精神疾病；青少年若是「好奇心強」，具「模仿」傾向，則更容易受到同儕影響而開始吸菸。多數吸菸青少年的學習成就與自我形象較差，當心理上想要逃避壓力、獲得認同或追求快感時，就有可能成為菸癮的高危險群。

團體諮商是一群有心理成長興趣或需要的人，在受過訓練的領導者的帶領之下，經歷一個為期數週的團體過程，在互相信任與接納的情境中開展動力的人際關係，進而幫助成員自我探索，提升或改變成員的思想、觀念、態度或行為（李郁文，2001；何長珠，2003）；菸害防制相關學者認為，協助青少年戒菸，除了提供正確的知識以及行為改變計畫外，亦須提昇他們解決問題的能力，並思考青少年的環境與人際議題（張佳雯，2015）。本方案擬運用團體諮商方式，從健康促進之角度切入，協助青少年反思生活中的壓力與關係議題，在對話分享中宣洩情緒，積極展望未來，逐步邁向戒菸。

貳、計畫目標

1. 校園戒菸班課程結束後戒菸成功率達 30 %以上。
2. 校園戒菸班後測合格率達 80%以上。
3. 12 堂課全勤學生達 80%以上。

參、實施方式

以團體諮商方式進行。

肆、實施地點

學校團體諮商室或適合團體活動進行之空教室。

伍、計畫講師

孫中肯諮商心理師

【專長：心理健康講座/兒童與青少年團體諮商與個別輔導】

陸、課程表：

一、國立民雄高級農工職業學校

日期	時間	課程內容	講師
105. 03. 23	1300-13:30	問卷前測、C0 前測	本局人員
	13:30-15:00	一、快樂進行曲 1. 主辦單位進行活動前測，L 說明課程目標與內容(含團體保密議題)，引導成員進行「快樂指數自我評估」，覺察自己「滿意」或「不滿意」，進而思考要如何「維持」或「改變」。 2. 帶領成員探討「健康快樂的構成要素」，L 協助統整之。	孫中肯 心理師
105. 04. 13	13:00-15:00	二、青春少年心 1. L 歡迎成員再度進入團體，運用青少年議題相關短片，帶領成員討論與反思「生活中在乎的事」。	孫中肯 心理師

日期	時間	課程內容	講師
105. 04. 13	13:00-15:00	2. L 引導成員看見與覺察日常生活中的「行為模式」對於個人發展帶來之影響。 3. 陪伴成員反思如何打破自己不喜歡的負向循環，面對當前的內在議題。	孫中肯 心理師
105. 04. 27	13:00-15:00	三、非伊不可?我與菸的關係 1. L 帶領成員敘說自己的抽菸歷史。 2. L 引導成員覺察自己對菸的依賴程度，反思當前想要與菸保持的關係。	孫中肯 心理師
105. 05. 04	13:00-15:00	四、壓力與健康 1. L 陪伴成員覺察壓力對於身心健康帶來的影響。 2. 透過課程分享協助成員運用適切的方式抒壓（含：面對菸癮的可行方式）。	孫中肯 心理師
105. 05. 18	13:00-15:00	五、溝通大贏家 1. L 協助成員整理當前常見的人際困擾（如：同儕、師生、親子、交友…等關係議題）。 2. 請成員列出當前想要改變的情境或互動狀態，帶領成員進行模擬演練。	孫中肯 心理師
105. 05. 25	13:00-14:30	六、幸福在眼前 1. L 引導成員回顧與統整課程 2. 團體回饋與祝福	孫中肯 心理師
	14:30-15:00	問卷後測、C0 後測	本局人員

註：實際執行內容視成員參與情形彈性調整

二、嘉義縣私立萬能高級工商職業學校

日期	時間	課程內容	講師
105. 03. 21	08:30-09:00	問卷前測、C0 前測	本局人員
	09:00-10:30	一、快樂進行曲 1. 主辦單位進行活動前測，L 說明課程目標與內容（含團體保密議題），引導成員進行「快樂指數自我評估」，覺察自己「滿意」或「不滿意」，進而思考要如何「維持」或「改變」。 2. 帶領成員探討「健康快樂的構成要素」，L 協助統整之。	孫中肯 心理師
105. 03. 28	08:30-10:30	二、青春少年心 1. L 歡迎成員再度進入團體，運用青少年議題相關短片，帶領成員討論與反思「生活中在乎的事」。 2. L 引導成員看見與覺察日常生活中的「行為模式」對於個人發展帶來之影響。 3. 陪伴成員反思如何打破自己不喜歡的負向循環，面對當前的內在議題。	孫中肯 心理師
105. 04. 11	08:30-10:30	三、非伊不可？我與菸的關係 1. L 帶領成員敘說自己的抽菸歷史。 2. L 引導成員覺察自己對菸的依賴程度，反思當前想要與菸保持的關係。	孫中肯 心理師
105. 04. 18	08:30-10:30	四、壓力與健康 1. L 陪伴成員覺察壓力對於身心健康帶來的影響。 2. 透過課程分享協助成員運用適切的方式抒壓（含：面對菸癮的可行方式）。	孫中肯 心理師

日期	時間	課程內容	講師
105. 04. 25	08:30-10:30	五、溝通大贏家 1. L 協助成員整理當前常見的人際困擾（如：同儕、師生、親子、交友…等關係議題）。 2. 請成員列出當前想要改變的情境或互動狀態，帶領成員進行模擬演練。	孫中肯 心理師
105. 05. 02	08:30-10:00	六、幸福在眼前 1. L 引導成員回顧與統整課程 2. 團體回饋與祝福	孫中肯 心理師
	10:00-10:30	問卷後測、C0 後測	本局人員

註：實際執行內容視成員參與情形彈性調整

三、嘉義縣私立協志高級工商職業學校

日期	時間	課程內容	講師
105. 03. 18	1300-13:30	問卷前測、C0 前測	本局人員
	13:30-15:00	一、快樂進行曲 1. 主辦單位進行活動前測，L 說明課程目標與內容（含團體保密議題），引導成員進行「快樂指數自我評估」，覺察自己「滿意」或「不滿意」，進而思考要如何「維持」或「改變」。 2. 帶領成員探討「健康快樂的構成要素」，L 協助統整之。	孫中肯 心理師
105. 04. 01	13:00-15:00	二、青春少年心 1. L 歡迎成員再度進入團體，運用青少年議題相關短片，帶領成員討論與反思「生活中在乎的事」。 2. L 引導成員看見與覺察日常生活中的「行為模式」對於個人發展帶來之影響。	孫中肯 心理師

日期	時間	課程內容	講師
		3. 陪伴成員反思如何打破自己不喜歡的負向循環，面對當前的內在議題。	
105. 04. 08	13:00-15:00	三、非伊不可?我與菸的關係 1. L 帶領成員敘說自己的抽菸歷史。 2. L 引導成員覺察自己對菸的依賴程度，反思當前想要與菸保持的關係。	孫中肯 心理師
105. 04. 15	13:00-15:00	四、壓力與健康 1. L 陪伴成員覺察壓力對於身心健康帶來的影響。 2. 透過課程分享協助成員運用適切的方式抒壓（含：面對菸癮的可行方式）。	孫中肯 心理師
105. 05. 06	13:00-15:00	五、溝通大贏家 1. L 協助成員整理當前常見的人際困擾（如：同儕、師生、親子、交友…等關係議題）。 2. 請成員列出當前想要改變的情境或互動狀態，帶領成員進行模擬演練。	孫中肯 心理師
105. 05. 13	13:00-14:30	六、幸福在眼前 1. L 引導成員回顧與統整課程 2. 團體回饋與祝福	孫中肯 心理師
	14:30-15:00	問卷後測、C0 後測	本局人員

柒、預期效益：

- 一、 進行校園內吸菸學生戒菸團體諮商活動課程，提升拒菸、戒菸之動機與行為。
- 二、 增進吸菸學生之壓力管理與人際溝通技巧，反思菸與自己的關係及其對生活產生之影響，以健康促進為目標，迎向無菸校園。

捌、本計劃核定後實施，修正時亦同。