

國立臺中科技大學 107 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:108 年 4 月 10 日至 5 月 20 日

請導師協助宣導及引導討論

項目	宣 導 重 點
菸 害 防 制 及 電 子 菸 防 範	<p>一、電子煙的危害:</p> <p>(一)具爆炸危險性。</p> <p>(二)含有害健康物質:尼古丁(高度成癮)、甲醛或乙醛(慢性呼吸道疾病)、丙二醇及二甘醇(腎臟損害、肝臟異常或死亡)、可丁寧(動脈硬化與血管阻塞)、毒藜鹼、菸草生物鹼、亞硝酸胺(致癌風險)。</p> <p>(三)市售來源不明,可能添加大麻、安非他命等毒品。</p> <p>二、電子煙對公共衛生的影響:</p> <p>(一)成癮與濫用:使用電子煙的青少年日後吸菸的比例會大幅提高。</p> <p>(二)吸菸率提高:電子煙雖不含焦油,但仍有其他多種致癌物質,同樣導致二手菸危害。</p> <p>(三)無法幫助戒菸:電子煙無法幫助戒菸。</p> <p>三、我國電子煙管制現況:</p> <p>(一)電子煙除經醫藥事法取得查驗登記或藥材許可證者外,禁止輸入、製造、販售。</p> <p>(二)禁菸場所禁止吸食電子煙、禁止孕婦及未滿 18 歲吸食電子煙、未滿 18 歲吸食電子煙應受戒菸教育。</p> <p>(三)依藥事法 82 及 83 條:進口或製造含尼古丁的電子菸,最高可處 10 年以下有期徒刑或壹仟萬以下罰金;販賣者最高可處 7 年以下之有期徒刑或伍佰萬以下罰金。</p> <p>(四)目前衛生福利部尚未收到廠商申請電子煙產品許可證。</p> <p>四、目前防範校園電子煙氾濫策略:</p> <p>(一)將電子煙納入偽禁品管理,規範各級學校師生禁止攜帶電子煙。</p> <p>(二)學校應協助追查校園電子煙來源,將獲知電子煙來源的資料,應函送警察局(少年隊)追查成份及來源。</p> <p>五、本校為「無菸校園」環境及「菸害罰則」:</p> <p>(一)本校為無菸校園,全面禁菸環境,未設置吸菸區,但仍見少數學生及校外人士,逕於校區死角吞雲吐霧,影響周邊學校(太平國小)及本校師生健康,更造成環境髒亂,影響觀瞻。</p> <p>(二)依「菸害防制法」規定:</p> <ol style="list-style-type: none">1. 違規紀錄可保留三年(追溯期)。2. 未依規定於適當場所吸菸,可處罰新台幣 2000 至 10000 元罰款。
愛 滋 宣 導 防 治	<p>一、依據疾病管制署 HIV/AIDS 統計月報表(2019/02/01):</p> <p>(一)歷年全台累計個案「感染數」已達 38132 例,「發病數」計 18002 例,累計死亡 10381 例,其中 15 至 24 歲學生族群,合計感染數 9136 例、發病數 7053 例、死亡數 199 例。</p> <p>(二)台中市愛滋病疫情至 108 年 2 月止,感染人數達 4393 例、發病數計 2144 例、死亡案例計 637 例,分析其危險因子,以危險性行為為主,佔 70.08%,顯示危險性行為會增加感染愛滋及其他性病的風險。</p>

1

背面續頁

5-6 頁請衛生股長於 108 年 5 月 30 日前交回下列地點:

1. 進修部學務組。2. 民生校區健康中心。3. 三民校區衛生保健組(昌明樓 4112)

1-4 頁請協助宣導及公告

國立臺中科技大學 107 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:108 年 4 月 10 日至 5 月 20 日

愛 滋 宣 導 防 治	<p>二、本校於三民校區弘業樓穿堂右側裝設保險套販賣機一台，及 2 校健康中心提供免費保險套由同學自行取用，提供保險套販賣機及保險套取用，並不是鼓勵同學們性行為，而是如真必要時可讓同學就近取得保險套，且能全程使用保險套近而有效預防感染愛滋病。</p> <p>三、有關愛滋病的常見問題：</p> <p>Q1：愛滋病感染途徑為何？</p> <p>A1：(1)未[全程]使用保險套之危險性行為。 (2)共用針具、溶液。 (3)母子垂直傳染。</p> <p>Q2：請問什麼是愛滋病的空窗期？多久可以被檢查出來？</p> <p>A2：感染愛滋病毒後，需要經過一段時間才會產生愛滋病毒抗體，這段已感染卻驗不出抗體的時間即為空窗期，愛滋病毒空窗期約6-12週，檢驗機構提供何種檢驗，請洽各諮詢檢驗機構，在空窗期間內，患者體內的病毒量最高，傳染力亦強，但抗體尚未檢驗出來，因此可能經由危險性行為傳染他人。</p> <p>Q3：我需要進行篩檢嗎？</p> <p>A3：任何人只要有未[全程]使用保險套從事任何形式的性行為，就有感染愛滋與其他性病的風險，我們建議該危險性行為後三個月(12周)做一次匿名篩檢，確保您的健康。</p> <p>Q4：可以到哪裡做愛滋病篩檢？</p> <p>A4：(1)醫療院所、全國各縣市衛生局(所)及部分民間團體都可以檢驗愛滋病毒，如果不想讓人知道自己的資料，可利用疾病管制署全球資訊網上<u>匿名篩檢點名冊</u>，查詢離家近的匿名篩檢醫院進行預約。 (2)為使民眾能就近取得愛滋篩檢服務，了解自身健康情況，至108年12月底止，由衛生福利部疾病管制署，與全國21個縣市衛生局及5間民間團體合作，提供自我篩檢試劑服務，詳細資訊，可至專案網頁查詢(https://hiva.cdc.gov.tw/oraltest/)。</p> <p>Q5：請問與愛滋感染者共用馬桶、共用洗衣設備，會不會被感染愛滋？</p> <p>A5：不會。愛滋病毒是需要透過體液、血液的交換才有比較高的感染風險，有特定的傳染途徑，包括：未全程使用保險套及水性潤滑液的危險性行為(肛交、口交、陰道交)、與其他人共用針頭、針具、稀釋液、母子垂直感染等。所以沒有辦法經由一般日常生活而感染，而糞便、尿液、口水、汗水等排泄物並不會造成感染，建議您不需要太擔心。</p> <p>Q6：蚊子叮咬會感染愛滋病毒嗎？</p> <p>A6：愛滋病毒不會經由蚊、蠅等昆蟲叮咬而傳染。</p>
傳 染 病 宣 導 防 治	<p>一、肺結核：</p> <p>(一)結核病是由結核桿菌所引起的疾病，為全球性的慢性傳染病，當結核菌進入人體後，不會立即產生反應，大約 95%的病患第一次感染結核桿菌時，會因為身體免疫力所以不會直接發病(稱為潛伏結核感染)，一旦受到感染，終其一生均可能為一潛在發病源。</p> <p>(二)帶菌的結核病患者常在吐痰或在公共場所講話、咳嗽、唱歌或大笑時產生的飛沫排出結核菌，屬空氣傳染的疾病。</p> <p>(三)結核病大多早期症狀並不明顯，如何知道自己有沒有罹患結核病，除了每年定期接受胸部 X 光檢查外，「結核病自我檢測七分篩檢法」，是篩檢結核病最簡單、實用的方法。</p>

國立臺中科技大學 107 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:108 年 4 月 10 日至 5 月 20 日

傳 染 病 宣 導 防 治	二、流感與感冒：		
	<p>流感是由「流感病毒」所引起的急性呼吸道疾病，與一般感冒不同，通常症狀明顯，病程也較長，常見的症狀包括發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，有時會引起併發症，甚至導致死亡，最常見的併發症是肺炎，其他包括中耳炎、鼻竇炎、腦炎、腦病變，雷氏症候群和其他嚴重的感染症等。</p>		
		流感	一般感冒
	病原體	流感病毒	腺病毒、鼻病毒、呼吸道融合病毒等
	症狀	喉嚨痛、肌肉痠痛、倦怠	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
	發燒	突發高燒，持續 3-4 天	體溫略升，較少發燒，多為 1-3 天
	病程	約 1-2 週	約 2-5 天
	傳染性	傳染性強，可能因變異大規模傳染	傳染性較弱
	好發季節	秋、冬季多	春、秋、冬季
	疫苗	有	無
	<p>※流感的特點在於爆發流行快、傳染範圍廣泛、併發症嚴重，一般的重感冒不一定是流感，需經由快篩判別是否感染流感病毒。</p>		
	三、衛生教育宣導：		
	<p>(一)良好衛生習慣：平時養成勤洗手及注意手部衛生、呼吸道衛生及咳嗽禮節，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。</p>		
	<p>(二)落實「生病不上課、不上班」原則：對有呼吸道症狀者，請配戴口罩，適當休息與補充水分，並依醫師指示接受治療，在家休養直至症狀解除後 24 小時始返校上課。</p>		
	<p>(三)注意流感危險徵兆，儘速就醫：如出現呼吸困難、急促、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等流感危險徵兆應儘速就醫，以掌握治療的黃金時間。</p>		
	<p>(四)落實疫情監測及通報機制。</p>		
	<p>(五)保持教室之清潔與通風，並維持室內寬敞空間；如有需要，進行全面環境清掃及消毒工作。</p>		
防 制 藥 物 濫 用	一、目前常見的新興濫用藥物有哪些？		
	<p>(一)根據資料顯示，目前常見的新興濫用藥物為 Methylone(bk-MDMA)、Mephedrone(俗稱喵喵)、MDPV(俗稱浴鹽)、對-氯安非他命，恰特草 (Catha edulis Forsk、Khat)、卡痛 (kratom)。</p>		
	<p>(二)新興濫用物質外觀已不同於傳統的結晶狀、粉末狀或錠劑，而改以沖泡式飲品粉末、咖啡包、茶包、果凍、糖果等多樣貌型態呈現。</p>		
	二、如何辨識藥物濫用者？		
	<p>(一)吸食 MDMA 者：施用後會有上癮、記憶問題、偏執、失眠、磨牙、視力模糊、流汗、心跳過速等症狀，也可能會造成抑鬱及疲勞，已有使用 MDMA 後因為體溫過高及脫水而死亡的案例。</p>		
	<p>(二)吸食喵喵者：上癮者主要症狀包括焦慮過度、具有極強的攻擊傾向，並可能導致情緒突變。</p>		

國立臺中科技大學 107 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:108年4月10日至5月20日

防 制 藥 物 濫 用	<p>(三)吸食<u>浴鹽</u>者：吸食“浴鹽”會導致人體腎上腺素持續數小時極端上湧，人體會處於偏執的恐懼和憤怒狀態，而其帶來的精神狀態改變，可能會造成短期記憶消失，心率劇增，出汗增加，瞳孔擴散，行為失控（恐慌、躁動、妄想、幻覺），自殘，以至於陶醉於肢體暴力中，而自己卻沒有知覺。</p> <p>(四)吸食對-<u>氯安非他命</u>者：為安非他命衍生物，常以搖頭丸名義被販賣，施用後產生類似安非他命之中樞神經興奮效果，且其毒性較安非他命強，長期施用易造成記憶損傷、高血壓、心跳加速、體溫升高甚至致死，其致死劑量與致效劑量相差極小，具高危險性。</p> <p>(五)吸食<u>恰特草</u>者：長期嚼食會使人食慾不振、厭食、免疫力下降、瞳孔放大、心搏加快、血壓增高，甚至容易感染各種疾病，過量使用容易誘發躁狂行為和多動症，產生的效果與使用安非他命類似。</p> <p>(六)吸食<u>卡痛</u>者：嚴重副作用包括噁心、發癢、冒汗、口乾舌燥、便秘、頻尿和食欲不振。長期使用會導致體重降低、厭食、失眠和皮膚黯沉，嚴重者還會經歷「卡痛精神錯亂」——妄想、錯覺和嚴重的混亂。</p> <p>三、藥物濫用者的可疑徵兆有哪些？</p> <p>(一)作息改變：使用毒品後會影響中樞神經，若有精神異常的興奮、持續不睡、徹夜不歸、或一睡就是兩三天等狀況，需特別留意。</p> <p>(二)情緒問題：使用毒品後情緒容易受到影響，平時應留意情緒及精神上的波動狀況。</p> <p>(三)行為改變：行為改變是藥物濫用最後出現的徵兆，原本個性乖巧卻出現摔東西、輟學、翹課、逃家、勒索或霸凌等情況。</p> <p>(四)其他異常：如週遭出現特別粉末或類似的吸食器、身上常有異常味道、甚至出現頻尿症狀，都要特別留意。</p> <p>四、周遭親友有人吸毒，我該如何幫助他？</p> <p>(一)先確認吸食毒品的特徵為何，並鼓勵與陪伴其前往醫院戒癮。</p> <p>(二)國內目前有很多藥物濫用諮詢及輔導機構，也有很多醫療機構參與戒治工作，可撥打 24 小時免費諮詢專線 0800-770-885(請請你，幫幫我)尋求協助。</p> <p>(三)食品藥物管理署「反毒資源館」網站 (http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=374)也有提供相關資訊，歡迎上網點選「諮詢輔導與醫療機構」查詢或電洽 02-2787-8200。</p> <p>(四)發現學生或同學有疑似癮候，請通報校安中心。</p> <p>五、如何拒絕毒品誘惑？拒絕毒品有五招：</p> <p>(一)直接拒絕，如：「不用了啦！這東西不太適合我啦！」</p> <p>(二)逃離現場，如：「我還有事，先走囉！」</p> <p>(三)轉移話題，如：「我最近發現一個新的電玩更有趣，還是回家打 game 比較好玩啦！」</p> <p>(四)自我解嘲，如：「有什麼比被我媽打一頓更毒的嗎?! 我還是不要冒險。」</p> <p>(五)友誼勸服，如：「吸毒只會讓你後悔莫及，快扔了它吧！」</p>
----------------------------	---

國立臺中科技大學 107 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:108 年 4 月 10 日至 5 月 20 日

班級		人數		導師	
				紀錄	
討 論 紀 錄					

5

背面續頁

5-6 頁請衛生股長於 108 年 5 月 30 日前交回下列地點:

1. 進修部學務組。2. 民生校區健康中心。3. 三民校區衛生保健組(昌明樓 4112)

5-6 頁請繳回

國立臺中科技大學 107 學年度第 2 學期班會宣導討論單

實施時間:108 年 4 月 10 日至 5 月 20 日

建議事項(與本案無關之事項，請循行政系統建議處理)

吸菸人員名冊

項次	姓 名	性 別	年次	菸 齡	想戒菸	備 考
1						
2						
3						
4						
5						

男生： 人 女生： 人 合計： 人