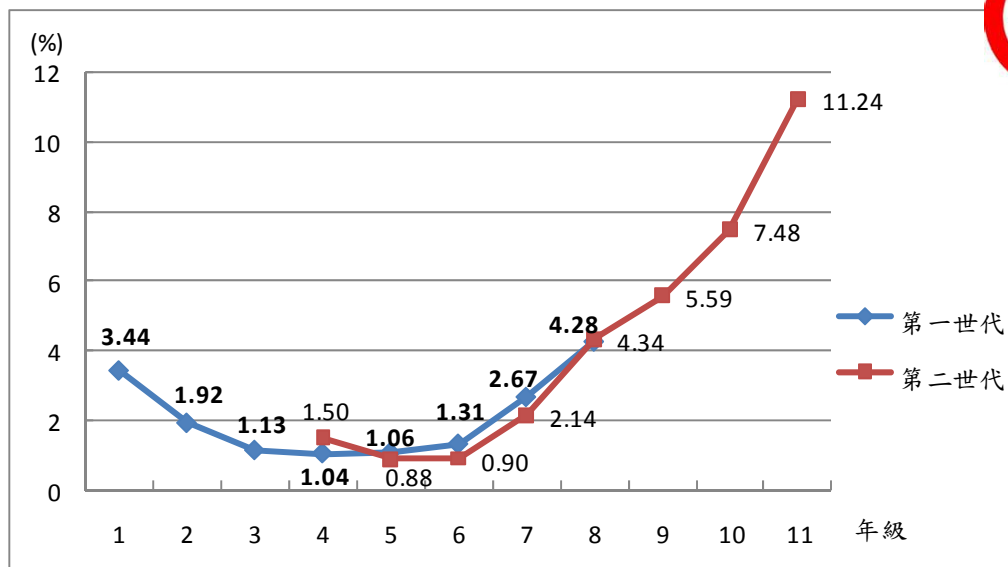


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

關心，開心，就不吸！

~帶您關心 2001-2008 年學生吸菸比率的變化~



註：第一世代指 2001 年時就讀國小一年級的學生；第二世代指 2001 年時就讀國小四年級的學生。

為何需要關注青少年的吸菸行為？吸菸是導致許多疾病的危險因子，也會引起身心不適症狀，例如身體虛弱、反應遲鈍與注意力不集中。世界衛生組織估計，全球每年超過五百萬人因吸菸而死亡。根據 CABLE 從 2001 年到 2008 年的調查發現，學生吸菸的比率從五年級後有逐漸上升的趨勢。臺灣青少年吸菸的情況：（1）男生的盛行率大於女生；（2）高職學生的盛行率大於高中；（3）年級越高其吸菸率越高。千萬不可輕忽菸品的成癮魔力，一旦有了初次的吸菸經驗，便有很高的機率會成為終生吸菸者。

青少年吸菸的危險因子有哪些？例如高度憂鬱情緒、高度焦慮情緒、家人有吸菸行為、朋友有吸菸行為、低學業成就、遭遇重大或突發的壓力事件等，皆會提高吸菸的風險。有些青少年吸菸是基於好奇與耍酷，有些則視為紓解壓力與減少負面情緒的方法。事實上，有研究指出吸菸並不能真正地緩解壓力，反而會使個體淪陷於「菸品依賴—情緒惡化」的漩渦當中，甚至養成其他危害健康的行為，如酗酒。

給青少年多一點的關心與支持！在家庭方面，父母平時應多注意子女是否遭遇困難與情緒低落的情形，並適時地給予鼓勵、安慰與支持，加強與子女之間的連繫；在學校方面，加強學生對於學校的認同，特別關注時常翹課、反抗老師、和同學打架的學生，必要時進行輔導與協助，讓學生「愛校如家」；在社區方面，多鼓勵青少年參與優質的校內外社團，盡可能參與其中並提供建議。當孩子擁有的「關愛」與「支持」能量越多時，就越能夠有勇氣向吸菸等危害健康行為說「不」。

參考資料：陳俊元（2009）。社會資本與吸菸行為之關係—以台灣北部國中生為例。國立臺灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。