

从学校到家庭 – 评估 LEAP 控烟课程的成效及透过学生推广无烟环境的可行性

甘慧恩

生活教育活动计划，香港，中国

引言

香港自从制定吸烟有关条例后，整体吸烟人数，由 1982 年的 23.3% 下降至 2010 年的 11.1%。然而，值得注意的是，控烟的战线将随着公众禁烟范围扩大而伸延至不受法例保障的私人住宅，与烟民同住者有机会更长时间地吸入二手烟。如果父母吸烟，不但威胁子女的健康，亦增加子女以后吸烟的机会^[1]。幸而，父母戒烟能有效防止子女步其后尘^[2]。换句话说，青少年是在家中推行无烟文化的关键，因为大部分父母会因子女健康而支持无烟生活^[3]。要建立稳固的无烟家庭，教育及宣传实在不容忽视。

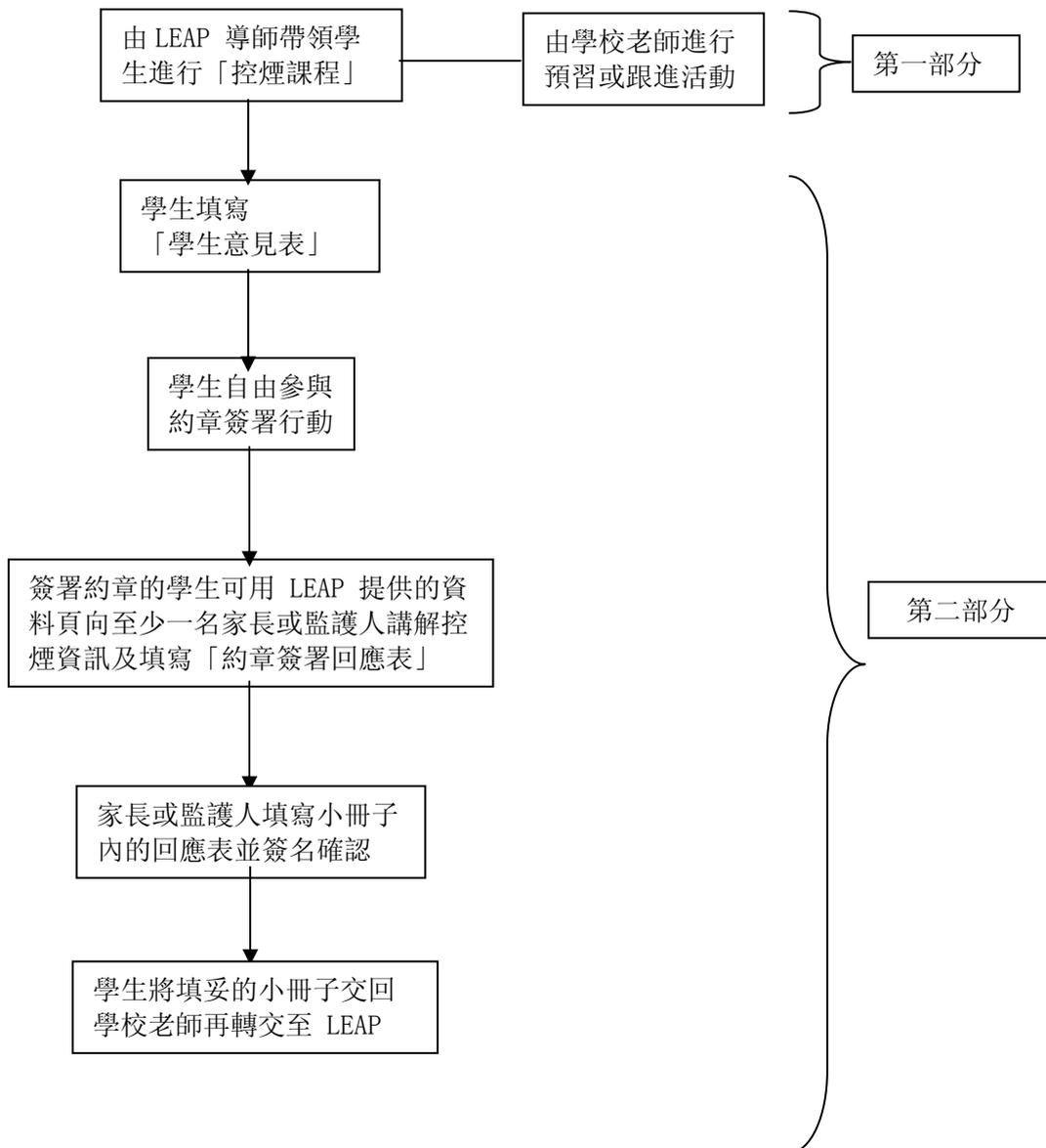
香港的控烟教育主要受众为中小學生。在现行的教育制度下，本港并没有一套既定的预防吸烟课程，相关知识通常融入一般课堂中。例如，中、小学生通常分别通过科学科及常识科探讨有关烟草的课题。以小学课程为例，教育局〈小学常识科课程指引〉建议，高小常识科课时每学年约一百小时，即每星期约五教节^[4]。然而，这一百小时被分配到八十一个核心学习元素当中。故此，用于预防吸烟课程的时间，以及能运用的教学模式，与多项研究所提出的有效控烟课程有一定差距^[5]。再者，校方亦很少邀请家长参与相关的教育，可见全面的控烟教育在香港并不普遍。

「生活教育活动计划」(Life Education Activity Programme, LEAP) 在正规课程外为学校提供一套国际认可的健康及药物教育课程。课程主要根据 Dusenbury and Falco 提出的预防药物滥用课程的有效元素而编制，透过有别于传统的教学模式，向青少年讲解正确的药物知识及提升社交沟通技巧，从而预防包括烟草在内的药物滥用。研究指出，要有效预防包含烟草在内的药物滥用，教育应从幼开始，配合学生的成长需要，循序渐进地进行^[6]。所以，LEAP 的小学课程涵盖身体知识、食物营养、药物知识及社交技巧，切合不同年级的课程纲要。课程由受过专业训练的导师带领，并由学校老师利用 LEAP 提供的资源光盘及学生工作纸作预习或跟进（下文提及的「课程」均包括以上两项活动）。持久有效的控烟教育需要社会全面参与，以学校课程为基础，再配合家长、传媒等持久有效的控烟教育需要社会全面参与，以学校课程为基础，再配合家长、传媒等等之协助^[5]。LEAP 正可以提供渠道，透过与学校合作的控烟教育课程，一方面防止青少年吸烟，另一方面引导他们在家中推动无烟文化，双管齐下，减低吸烟人数，因而促成了这一次香港政府卫生署控烟办公室（控烟办）与 LEAP 为期两年的合作。控烟办赞助香港部分小五学生参加「课程」及其延伸活动（「计划」，旨在增加学生）对烟草及相关信息的认识，提升他们对推动无烟环境的意识；并以此作为试点，了解透过学生接触其家长，推动无烟环境的可行性。

计划对象及流程

「计划」为期两学年，由 2011 年 9 月至 2013 年 7 月。本报告是一个中期检讨，以 2011 年 9 月至 2012 年 5 月期间、曾经参与 LEAP 控烟课程的小五学生及其家长或监护人为对象。

「计划」主要分两部分。第一部分，学生在 LEAP 特别设计的生活教育中心内参与由导师带领的「控烟课程」。校方亦可邀请导师到校讲授课程。第二部分，学生将获发小册子，内含包括「学生意见表」、约章、「约章签署回应表」及「家长 / 监护人回应表」。以下图一展示其流程：



调查方法及结果

LEAP 发出 7,120 份小册子，共收回 5,797 份有效的「学生意见表」及 5,717 份有效的「约

章签署响应表」，回应率均约 80%；另 5,381 份有效的「家长响应表」，响应率约 75%。收集所得的数据会作量化及质化分析，整个「计划」的执行过程，亦会根据 Nutbeam 对评估健康宣传活动成效的建议^[7]，从有效地接触到受众的程度、受众接受程度及课程完整程度三方面作出分析。

「学生意见表」以四等李克特量表（4-point Likert Scale）反映学生就课程对增加与烟草有关知识的认同程度，及宣传无烟信息的意愿。结果如表一至表三所示：

表一 学生就课程内与烟草有关的知识的响应

课程使我更加认识：	很同意	同意	不同意	很不同意	合计
	%	%	%	%	%
a) 烟草的有害成分	74.3	24.5	0.8	0.4	100
b) 烟草对身体及社会的影响	74.0	24.8	0.9	0.3	100
c) 烟草商的销售策略	61.7	31.3	3.3	3.7	100
d) 绝大部分香港市民选择不吸烟	58.2	34.2	6.0	1.6	100

表二 学生就课程内与社交技巧有关的知识的响应

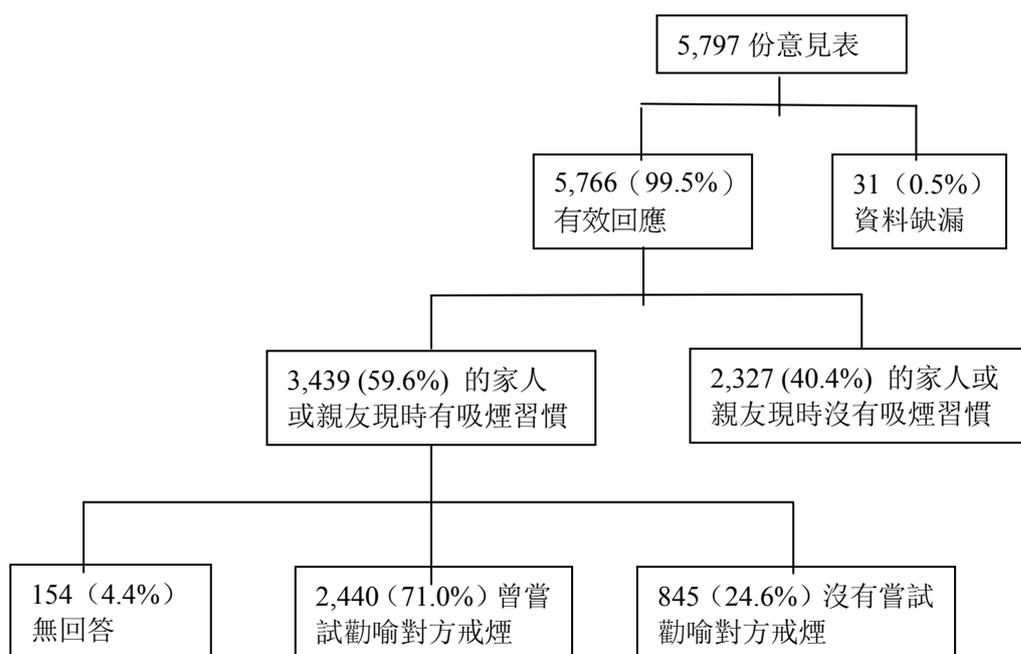
课程有助我：	很同意	同意	不同意	很不同意	合计
	%	%	%	%	%
a) 处理朋辈压力	55.7	38.5	4.6	1.2	100
b) 建立有效的拒绝技巧	67.2	30.0	2.3	0.5	100
c) 建立信心，坚拒吸烟	74.8	23.0	1.5	0.7	100
d) 培养独立思考及批判能力	60.9	35.2	3.2	0.7	100

表三 学生对推动无烟环境的意愿

课程令我：	很同意	同意	不同意	很不同意	合计
	%	%	%	%	%
a) 愿意实践无烟生活	80.1	18.7	0.7	0.5	100
b) 愿意宣传烟草祸害及推广控烟信息	60.9	34.2	3.6	1.3	100
c) 更支持香港的控烟运动	70.7	26.3	2.1	0.9	100

图二显示家人或亲友是吸烟者的学生人数，及他们曾否邀请对方戒烟：

图二 家人或亲友现时有吸烟习惯的学生人数及曾作出戒烟劝喻的学生人数



在 5,717 份有效的「约章签署响应表」当中，有 4,339 名学生对支持无烟生活作出具体计划，有关数据经编码后，发现在 845 名未曾尝试劝喻吸烟亲友戒烟的学生当中，有 610 人（约 73%）在课程完结后表明愿意透过劝喻亲友戒烟作为对无烟生活的实际行动支持。

「家长响应表」方面，超过 80%家长或监护人愿意与子女共同建立无烟家庭，超过 70%家长或监护人愿意鼓励身边吸烟的亲友戒烟。

过程评估方面，第一部分的报名机制确保校方按时安排学生进行「控烟课程」，而第二部分的家长或监护人亦有 75%响应率。结果反映是次「计划」的两个部分均能有效接触目标对象，执行

的完整程度亦令人满意。不论上课的地点是在生活教育中心或学校课室，超过 95% 的学生表示他们喜欢控烟课程的活动形式。而有接近 95% 在生活教育中心上课的学生，认同当中的设备及环境能增加他们的学习兴趣。「计划」第二部分的响应当中亦有 67 名家长亲自在「其他意见」一栏内撰写，表示认同或支持 LEAP 的控烟课程。

讨论

LEAP 透过「计划」在九个月内接触了 62 间学校共 7,120 名学生，并透过学生将控烟信息传递给约 5,700 名市民。根据教育局提供的数字，全港于 2012 年约有 528 间以中文为授课语言的小学，以当中有 53,569 名小五学生推算，如全港本地小学推行 LEAP 的「计划」，预计每年有 40,171 名市民可透过学生获得控烟信息。相比现行的控烟宣传，经学生接触的市民能更直接知道相关数据，而且信息的传递亦有助学生巩固已有知识，「计划」对加强控烟教育及宣传的成效可谓相得益彰。调查中有超过 95% 的学生及超过 70% 的家长或监护人表示愿意鼓励或劝喻身边吸烟的亲友戒烟，涟漪效应下，无烟文化能进一步由他们向身边的亲友宣传，较现在只由政府推广，渗透的范围可能更阔、更深入及更有说服力。

学校是有效推行控烟教育的重要一环^[5]，但鉴于资源所限，本港现时大部分学校仍未能在校内推行全面的控烟教育，而 LEAP 则为学校提供重要支持。LEAP 课程涵盖的范围跟小学常识科的内容十分吻合，配以活动及讨论为主的教学模式，强调知识的应用，从而刺激学生思考，加深印象。以探讨烟草公司的宣传手法为例，一般教科书已备有相关资料向学生讲解，「课程」会在此基础上提供更多资料让学生讨论及报告，令学生不但温故知新，同时透过多元化的活动提升批判思考能力。

「课程」亦有助学生处理与烟草有关的社交处境。有效的控烟课程强调技巧培训及规范教育^[6]，LEAP 循这方向尝试启发学生另一种思考角度。当大部分学生认为青少年在朋辈压力下，难免会接受吸烟的邀请，「课程」则厘清吸烟是小众行为，大部分青少年并不吸烟。同时，互动游戏和角色扮演能带出有效的拒绝方法和态度^[6]，装备学生自信地面对现实生活中的朋辈压力，向吸烟说「不」。而且，LEAP 独特设计的生活教育中心能营造理性、开放及安全的空间让学生讨论及练习，令学习效果更明显 促使学生更愿意实践无烟生活「课程」。亦让学生明白非吸烟者享有保持健康、避免吸入二手烟的权利。他们可以反客为主，鼓励身边的亲友向吸烟者施加正面压力，劝喻他们戒烟，令推动无烟环境的行动得到社会大众的支持。

令人鼓舞的是，经过是次「计划」后，845 位以往未曾尝试劝喻亲友戒烟的学生当中，有接近七成愿意作出戒烟的劝喻。由此可见，是次「计划」不但能增加学生对与烟草有关信息的认识，亦能提升他们对推动无烟环境的意识。「计划」经评估后反映其可行性十分高，LEAP 可作为政府与学生的桥梁，学生继而成为接触市民的桥梁...，一环扣一环，让控烟信息透过具有说服力的学生，以子女的身份去推动以家庭为核心的无烟文化，令无烟环境由公众地方充份扩展至小区每个角落。

结论

透过政府立法及执法和提供戒烟服务减少供应及需求，教育则更进一步从根本着手降低需求。研究发现，如能防止青少年在十八岁前吸烟，往后他们持续不吸烟的机会高达九成^[2]。因此，「计划」的成功可帮助社会从幼开始培育大众对无烟生活的关注，避免吸食第一口烟，对推动无烟环境举足轻重。

参考文献

- 1.Loke AY, Wong YPI. Smoking among young children in Hong Kong: influence of parental smoking. *Journal of Advanced Nursing*. 2010;66(12):2659-70.
- 2.Bricker JB, Leroux BG, V.Peterson A, Kealey KA, Sarason IG, Andersen MR, et al. Nine-year prospective relationship between parental smoking cessation and children's daily smoking. *Addiction*. 2003;98(5):585-93.
- 3.澳门特别行政区政府卫生局. 赢回自己及家人的健康「澳门戒烟竞赛 2008」 月 530 日截止报名. 澳门: 澳门特别行政区政府新闻局, 2008.
- 4.课程发展议会. 小学常识科课程指引 (2011) . 香港: 课程发展议会, 2011.
- 5.Pentz MA. Effective prevention programs for tobacco use. *Nicotine & Tobacco Research*. 1999; 1:S99-S107.
- 6.Dusenbury L, Falco M. Eleven components of effective drug abuse prevention curricula. *Journal of School Health*. 1995;65(10):420.
- 7.Nutbeam D. Evaluating health promotion - progress, problems and solutions. *Health Promotion International*. 1998; 13(1):27.