



113學年度台南市健體輔導團到校諮詢服務



AI 網路平台在健康教育中的應用



~自我肯定拒絕技巧的應用~



台南市立南新國中 健康教育科 施怡鈴老師

台南市立佳里國中 健康教育科 葉純瑜老師

台南市立復興國中 健康教育科 賴秀惠老師





大綱



一、自我肯定拒絕技巧內涵介紹



二、和AI對話演練拒絕技巧
(平板、AI網路平台)



三、拒絕技巧攻防戰
(小組討論單)



四、拒菸桌遊 (桌遊牌)



五、拒菸桌遊製作方式



一、自我肯定拒絕技巧內涵介紹



表達真實感受與想法，
對青少年而言，容易嗎？



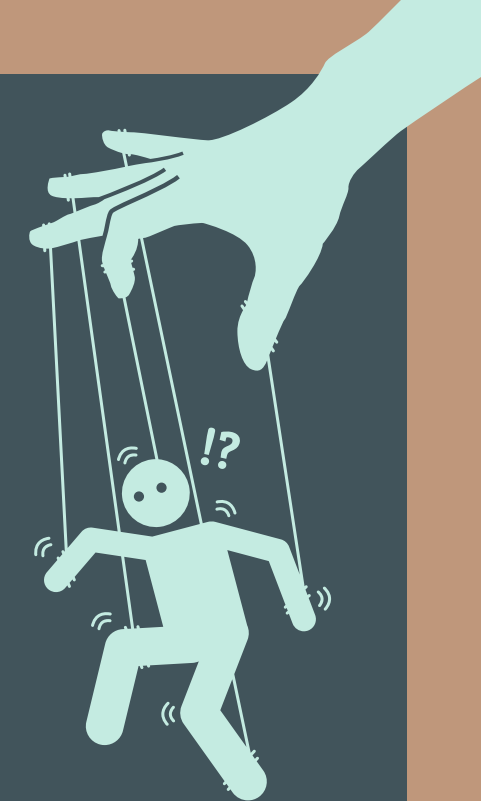
為什麼青少年難以表達真實想法？



需要被同儕所接受
，害怕失去友誼



在意別人對自己的想法，
恐懼被他人批評與貼上標籤





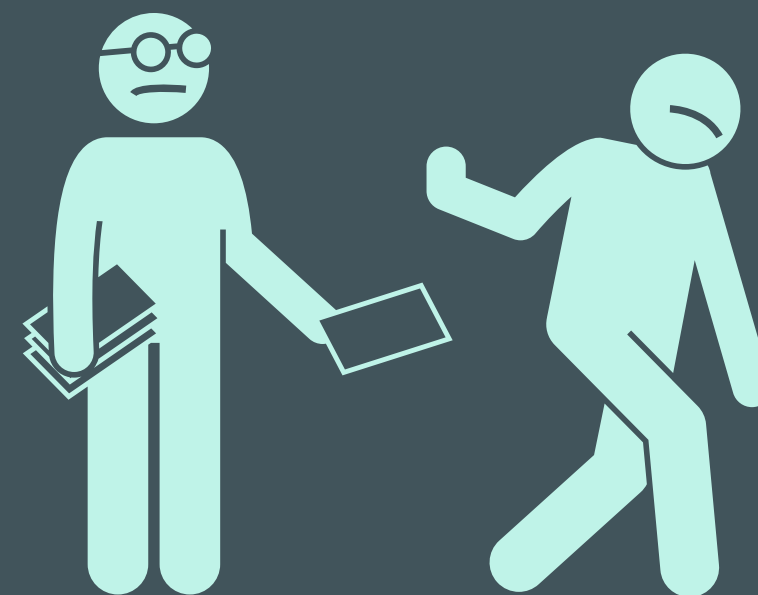
哪些情境讓青少年難以表達真實想法？



表達出自己與團體中其他人不同的意見



拒絕朋友去做某事



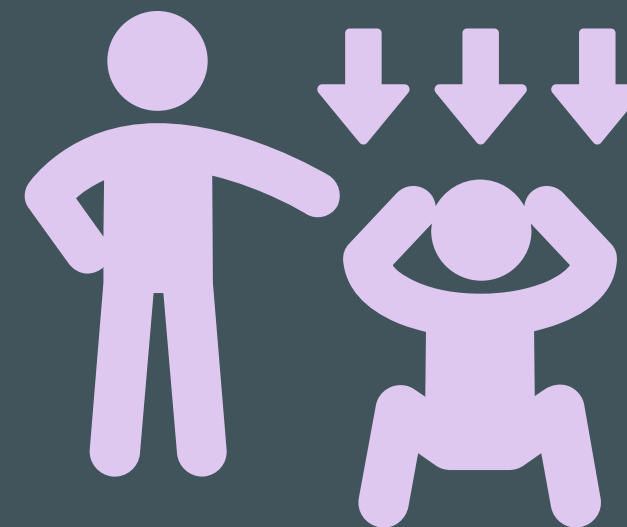
拒絕推銷員的產品，或退回一件不良的商品



請別人幫忙



表達感受

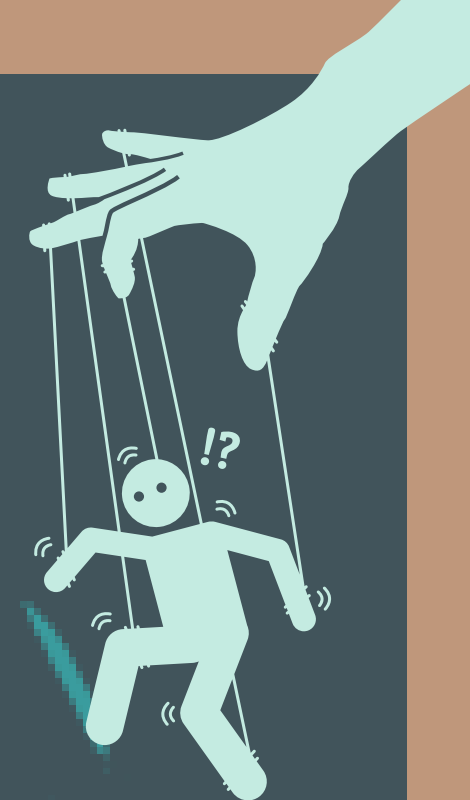


個人權益受損時





自我肯定技術 (Assertiveness)



說出自己的想法
、期望與需求



不會傷害別人或是
忽視他人的權利



能促使青少年達到目標、增進自尊、減少挫折與壓力、並減少被他人利用的可能性。

培養自我肯定的三個步驟 (Fetor, 1992)



陳述自己的立場

1

明確表達自己的想法、感受與需求，但不會輕視或責備他人。

提供一個原因

2

解釋自己立場的原因，讓別人有所了解。

了解他人的感受

3

好好說話，嘗試了解他人感受，以達到正向溝通。





拒絕技術有四項(Fetor, 1992)

清楚的"不"訊息

1

1. 說出"不"。
2. 表情嚴肅、語氣堅定。
3. 重複幾次。
4. 不解釋。

堅持拒絕法

反激將法

迷霧式的敘述

2

運用同意或幽默來持續正向的討論，以控制該場面。

自我解嘲法、
反說服法、
友誼說服法

拖延的敘述

3

當下無法決定如何反應時，使用拖延戰術。

告知理由法、
遠離現場法

替代的行動

4

建議一項替代的活動。

轉移話題法





自我肯定拒絕的四個撇步

1 表達意願

我會說.....

2 說明理由

拒絕理由是.....

3 同理感受

我了解.....

4 達成共識

我們可以.....

- 明確的說「不」。
- 表情誠懇自信。
- 態度謙虛有禮。
- 語氣溫和堅定。

- 必要時可提出法律依據。
- 針對不同情境，彈性使用天龍八不技巧。

- 同理對方感受
- 感謝邀約
- 切勿出現攻擊性的言語或動作

- 以正向語言提出替代方案
- 肯定自己維持健康的決心，拒絕不好的邀約而不感到內疚



自我肯定拒絕的技巧示範 1'29"



Breakfast



阿宏，快去合作社幫我買早餐，我餓死了。



阿宏不想破壞和小樺間的友誼，
但又不想經常幫別人跑腿，
阿宏該如何拒絕呢？



Breakfast

阿宏，快去合作社幫我買早餐，我餓死了。

阿樺，我交完聯絡簿，如果來得及再去幫你買。

情況一：非自我肯定(被動)行為

1. 勉強自己做自己不想做的事情。
2. 找藉口推託，不告訴別人他們真正的感受。



Breakfast



阿宏，快去合作社幫我買早餐，我餓死了。



阿樺，你腿殘喔，要吃不會自己去買喔。



情況二：攻擊行為

對情境作過度的反應，回以責備、批評或人身攻擊，不顧及他人的權利。



Breakfast

阿宏，快去合作社幫我買早餐，我餓死了。



阿樺，我急著交聯絡簿，不能幫你買，我知道你也沒空去合作社，請你再找其他人幫忙。

情況三：自我肯定行為
說出並支持自己的想法，
但不會去傷害他人。





自我肯定的拒絕技術

1 表達意願
我會說.....

2 說明理由
拒絕理由是.....

3 同理感受
我了解.....

4 達成共識
我們可以.....

不能幫你買

我急著交聯絡簿

我知道你也沒
空去合作社

請你再找其
他人幫忙

生活技能教學三部曲



概念形成

奠定態度/
知識的基礎

概念演練

安全情境中
演練技巧

概念維持

真實生活情
境中的習慣
或能力培養

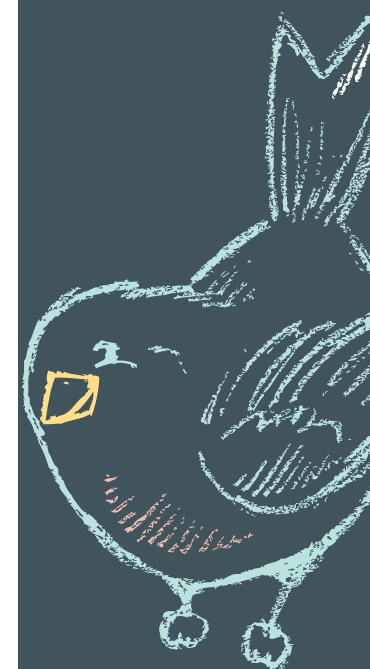
重複練習

養成習慣





菸品對我們的傷害這麼多，為了健康，我們應該遠離它並拒絕接觸。可是當我們**面對菸品的誘惑時**，該怎麼拒絕呢？



阿翔，抱歉，
我不想抽菸。



1 清楚陳述立場與想法

我知道你在意我才邀我吸菸，謝謝你把我當好朋友。但抽菸會傷身，不如我們去打球？

3 同理對方感受。



因為抽菸會降低肺活量，我打籃球需要強的肺活量。



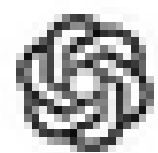
2 給予合理解釋

沒興趣嗎？沒關係，週末我們約時間打一場遊戲。先走囉，掰~

4 以正向語言提出替代方案，達成共識。



二、和AI對話演練拒絕技巧 (平板、AI網路平台)



ChatGPT



Poe



Copilot

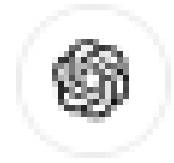
你是一位國中健康教育老師，你可以模擬邀約學生**使用成癮物質**的對話，依照學生提供的內容分析是否運用「自我肯定拒絕技術」及「天龍八不」拒絕法給予回應。

「自我肯定拒絕技術」：一、表達意願：明確的說「不」，表情誠懇自信、態度謙虛有禮、語氣溫和堅定。二、說明理由：針對不同情境，彈性使用「天龍八不」拒絕法。三、同理感受：同理對方感受，感謝對方邀約，切勿出現攻擊性的言語或動作。四、達成共識：以正向語言提出替代方案，肯定自己維持健康的決心，拒絕不好的邀約而不感到內疚。

「天龍八不」拒絕法：招式一：堅持拒絕法：堅定拒絕可有效化解對方的要求。招式二：告知理由法：拿爸爸媽媽當擋箭牌，拒絕對方要求。招式三：自我解嘲法：幽默自己，我就是不做，又何妨。招式四：遠離現場法：三十六計走為上策，藉機遠離現場。招式五：拖延戰術法：面對強迫情境，緩兵之計、保命為先。招式六：轉移話題法：邀請一同做別的事，化解情境。招式七：反說服法：用道理、證據說服對方。招式八：反激將法：反將一軍，能不盲從朋友意見，才是成熟。

情境中請你是一個14歲的青少年，平常有**抽菸**習慣，請你扮演邀約者，邀請我跟你一起**抽菸**。請不要自己完成對話，我回應你之後，再繼續下一個對話。過程中我可能會拒絕你，你可以繼續邀約我，你有三次機會說服我。請你先說出一句話邀請我**吸菸**，等我回應後再繼續說服我**吸菸**，請不要自己完成對話。請於三次對話後，再分析我的回答是否符合「自我肯定拒絕技術」的原則，以及分析我的回答運用了「天龍八不」的哪些招式，並幫我評價回答的成功與否。

我與AI的對話 拒菸A版 (1/2)

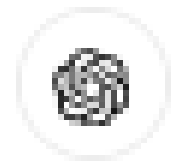


好的，我明白了。現在我來模擬邀請你吸菸的對話。

邀請者：嘿，你要不要來抽菸一起放鬆一下？

(等待你的回應後，我會根據你的反應來繼續對話。)

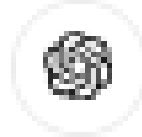
我心情的確很不好，謝謝你。但是我不想抽菸，我怕菸味。



邀請者：哎呀，沒事啦，其實這裡風景挺好的，抽菸會更放鬆一些。

對啊，看看遠方心情的確好很多。我吸到菸味會不舒服，還是算了吧。感謝你的好意。

我與AI的對話 拒菸A版 (2/2)



邀請者：嗯，也是啦，有些人對菸味真的很敏感。不過，其實我們這裡可以找個比較風和日麗的地方，菸味會少很多的，你考慮一下吧？

(等待你的回應後，我會繼續對話。)

有你陪我，我心情就好多了，紓壓效果比抽菸還有效哩!我知道有家新開的飲料店，新口味不錯喝，不如你陪我去那間店買飲料，我請你喝一杯，如何?



邀請者：嗯，也是啦，喝點好喝的飲料也挺不錯的。不過，我們抽菸也能聊聊天，也是可以紓壓的方式。

我知道你喜歡抽菸，才請我抽菸。但我真的不喜歡菸味，謝謝你啦!快上課了，我們回教室去吧!

AI的分析與評價 拒菸A版



根據你的回應，這裡是對情境的分析：

你運用了「自我肯定拒絕技術」的原則，具體表現在：

1. 表達意願：明確地說出不想抽菸，並表達對菸味的不舒服感受。
2. 說明理由：指出自己不喜歡菸味，這是你拒絕的主要理由。
3. 同理感受：雖然拒絕了邀約，但你仍感謝對方的好意，並沒有攻擊性的言語或動作。
4. 達成共識：提出了一個正向的替代方案，即一起去喝飲料，並且肯定了自己的決心不抽菸。

這些都展示了你在面對邀約時如何堅定地拒絕，同時保持禮貌和理性。

至於運用了「天龍八不」拒絕法的部分：

- 招式一：堅持拒絕法：在多次邀約後，仍堅定地表達不願意抽菸。
- 招式二：告知理由法：清楚地告訴對方自己不喜歡菸味。
- 招式六：轉移話題法：提出了一個替代的活動，即去喝飲料。

總體來說，你的回答成功地運用了「自我肯定拒絕技術」，並適時地使用了「天龍八不」拒絕法來有效拒絕邀約，同時保持了良好的溝通和禮貌。

我與AI的對話 拒菸B版

邀請者：嘿，今天放學後要不要來抽菸一起放鬆一下？

(等待你的回應後，我會根據你的反應來繼續對話。)

你找死喔!抽什麼菸!香菸是美容的大敵耶



邀請者：哎呀，沒事啦，抽個菸放鬆一下，這裡的風景很好的。

(等待你的回應後，我會繼續對話。)



「你要變醜你自己抽，我想維持我Q彈的皮膚」

此內容可能違反我們的 [《使用政策》](#)。



這裡是對情境的分析：

你的回答並不符合「自我肯定拒絕技術」的原則，因為它包含了攻擊性的言辭，這不利於建立有效的溝通與理解。

具體來說：

1. **表達意願**：明確地說出不想抽菸，但使用了攻擊性的語言「你要變醜你自己抽」，這樣的回應可能會加劇對方的抗拒反應。
2. **說明理由**：雖然提到了想要維持皮膚的美容原因，但方式並不適當，可能會引起對方的反感或衝突。
3. **同理感受**：缺乏同理對方的感受，並沒有表達對對方邀請的感謝或理解。

這種方式不僅未能有效拒絕邀請，還可能導致溝通失敗和關係惡化。建議在拒絕邀請時，保持冷靜、理性，並避免使用攻擊性的言語或動作，以確保良好的溝通和人際關係。

我與AI的對話

Assistant Poe

好的，我會先從邀請你開始，然後根據你的回應進行後續對話。

邀請者：嘿，我們去外面抽根菸吧，這樣可以放鬆一下，感覺很好！你要不要一起來？

我現在很疲倦，不想出去。你們去就好。

Assistant Poe ...

邀請者：哦，真可惜！但是抽菸能讓你放鬆一下，感覺會更好！再說，外面風也很舒服，你不覺得嗎？這樣可以幫你提提神！要不要考慮一下？

...

我昨天熬夜，沒睡飽，想要早點午睡。你們去吧。

Assistant Poe

邀請者：理解你想休息的感受，不過抽菸可以让你更清醒，幫助你打起精神來。你確定不想試試嗎？我們也可以聊聊，幫你放鬆心情！

等一下午休結束，教官還要找我談話，我身上最好不要有菸味比較好，不然會被教官發現。你們先去放鬆一下，我進教室睡覺了。掰掰

Assistant Poe

邀請者：好吧，我明白了！希望你休息得好，教官的事也別太擔心。下次有機會再一起抽吧！掰掰！

分析你的回答

1. 自我肯定拒絕技術：

- **表達意願**：你明確地表示了不想去抽菸，這表現出你對於拒絕的堅定態度。
- **說明理由**：你給出了合理的理由，提到因為疲倦和要與教官談話而不想去抽菸，這是很合適的做法。
- **同理感受**：你的回應中沒有攻擊性語言，表達了對邀請者的理解。
- **達成共識**：你以「掰掰」結尾，表明了對對方的尊重，並且希望下次有機會。

2. 天龍八不拒絕法：

- **告知理由法**：你提到要與教官談話，這是一個有效的擋箭牌，合理地拒絕了邀約。
- **遠離現場法**：你選擇進入教室睡覺，這是一種有效的遠離策略，避免了可能的誘惑。

評價回答的成功與否

你的回答成功運用了「自我肯定拒絕技術」和「天龍八不拒絕法」。你清楚地表達了拒絕的意願，並提供了合理的理由來支持你的選擇，同時保持了禮貌和尊重。這樣的拒絕方式不僅有效地避免了吸菸的誘惑，還能讓你在同儕中維護自己的健康決定。總體來看，你的拒絕方式是成功的！

 Copilot

✓ 正在為您產生解答...

嘿，你要不要來試試看這支菸？抽菸真的很酷，而且可以讓你放鬆一下。

深入了解

1  counseling.sa.ntnu.edu.tw

2  blossommedical.org

3  bing.com

+18 更多

 您

我現在很疲倦，想睡覺了，不想要抽菸。

 Copilot

✓ 正在為您產生解答...

我懂你很累，但抽菸可以让你精神振作一下，試試看吧，真的很有效哦！

 您

我昨天熬夜，今天午休想多睡一點。而且午休結束教官找我談話，我身上不可以有菸味，被教官聞到就慘了。你們自己去吧。

 Copilot

✓ 正在為您產生解答...

我明白你的擔心，不過你可以試試用口香糖掩蓋菸味，這樣教官就不會發現了。而且，抽菸真的可以让你放鬆一下，幫助你更好地面對教官的談話。來吧，就試一次，不會有事的。

分析

自我肯定拒絕技術：

1. **表達意願：**你明確地說了「不」，並且態度誠懇有禮。
2. **說明理由：**你提到了疲倦和教官談話的壓力，這是合理的理由。
3. **同理感受：**你沒有攻擊性言語，並且表達了對邀約者的理解。
4. **達成共識：**你提出了替代方案（午休多睡一點），並且堅持自己的健康決心。

天龍八不拒絕法：

1. **告知理由法：**你提到了教官談話和不想被聞到菸味的理由。
2. **拖延戰術法：**你提到午休想多睡一點，這是一種拖延戰術。
3. **堅持拒絕法：**你堅持不抽菸，並且給出了合理的理由。

評價

你的回答非常成功，運用了「自我肯定拒絕技術」和「天龍八不」中的多種方法，表達了你的意願並且給出了合理的理由，態度也很誠懇有禮。繼續保持這樣的拒絕方式，可以有效地保護自己的健康。👍

紅字部分可替換成其他的不當邀約類型。

你是一位國中健康教育老師，你可以模擬邀約學生使用成癮物質的對話，依照學生提供的內容分析是否運用「自我肯定拒絕技術」及「天龍八不」拒絕法給予回應。

「自我肯定拒絕技術」：一、表達意願：明確的說「不」，表情誠懇自信、態度謙虛有禮、語氣溫和堅定。二、說明理由：針對不同情境，彈性使用「天龍八不」拒絕法。三、同理感受：同理對方感受，感謝對方邀約，切勿出現攻擊性的言語或動作。四、達成共識：以正向語言提出替代方案，肯定自己維持健康的決心，拒絕不好的邀約而不感到內疚。

「天龍八不」拒絕法：招式一：堅持拒絕法：堅定拒絕可有效化解對方的要求。招式二：告知理由法：拿爸爸媽媽當擋箭牌，拒絕對方要求。招式三：自我解嘲法：幽默自己，我就是不做，又何妨。招式四：遠離現場法：三十六計走為上策，藉機遠離現場。招式五：拖延戰術法：面對強迫情境，緩兵之計、保命為先。招式六：轉移話題法：邀請一同做別的事，化解情境。招式七：反說服法：用道理、證據說服對方。招式八：反激將法：反將一軍，能不自盲從朋友意見，才是成熟。

情境中請你是一個14歲的青少年，平常有喝酒習慣，請你扮演邀約者，邀請我跟你一起喝酒。請不要自己完成對話，我回應你之後，再繼續下一個對話。過程中我可能會拒絕你，你可以繼續邀約我，你有三次機會說服我。請你先說出一句話邀請我喝酒，等我回應後再繼續說服我喝酒，請不要自己完成對話。請於三次對話後，再分析我的回答是否符合「自我肯定拒絕技術」的原則，以及分析我的回答運用了「天龍八不」的哪些招式，並幫我評價回答的成功與否。

我與AI的對話 拒酒版 (1/2)


 "嘿，你聽說了嗎？這個週末我們可以去一起喝點酒，挺好玩的！"

我對酒精過敏，不能喝酒。謝謝你邀請我。


 "真的嗎？那沒關係啦，只是喝一點點嘛，不會有太大影響的。來嘛，我們一起去吧！"

我上次只喝一口，就看了三次醫生。我嚇到了，不敢喝了。

我與AI的對話 拒酒版 (2/2)

 "哎呀，真的嗎？那好可怕啊，可能是因為你沒有喝對的酒吧。我知道一些比較溫和的酒可以試試看，不會這麼容易過敏的。再給我一次機會，我們可以小心一點，不喝太多。"

起酒疹會讓人奇癢無比

 "哦，真的嗎？那聽起來真的很不舒服。我完全理解你的情況了，不能冒這樣的風險。有沒有其他事情可以一起做呢？比如去看電影或者去吃點好吃的？我們可以找些其他的活動來玩，也能有很棒的時間呢！"



太好了，我覺得你的提議很好，我們來打一場遊戲吧。你真是個體貼的好朋友。



這次的互動中，你使用了「自我肯定拒絕技術」來拒絕對方的邀約。具體來說：

1. 表達意願: 明確地說出自己的限制，即對酒精過敏不能喝酒。
2. 說明理由: 提到曾經喝酒後出現過敏反應，這是不能冒的風險。
3. 同理感受: 沒有攻擊性地回應，而是理解對方的邀約，並感謝對方的友好。
4. 達成共識: 提出了替代方案，即一起打遊戲或做其他活動，並且肯定了自己的決定。

分析你的回答使用了「天龍八不」拒絕法的方式：

- 告知理由法: 提到自己對酒精過敏的理由，用來拒絕對方的邀約。
- 堅持拒絕法: 在對方提出再次邀約後，堅持自己的決定，不改變立場。

綜合來看，你的回答非常符合「自我肯定拒絕技術」的原則，並且運用了「天龍八不」中的告知理由法和堅持拒絕法，有效地拒絕了對方的邀約，同時保持了良好的溝通和友好的態度。

1. 掃碼進Pedlet

(AI網路平台在健康教育中的應用)



2. 拷貝「Prompt」

Prompt (咒語、指令) ⋮

+

AI Prompt 拒絕技巧對話練習及分析 ⋮

Ⓜ一位國中健康教育老師，你可以模擬邀請學生使用成癮物質的對話，依照學生提供的分析是否運用「自我肯定拒絕技術」及「天龍八不」拒絕法給予回應。

自我肯定拒絕技術：一、表達意願：明確的說「不」，表情誠懇自信、態度謙虛客禮、語氣溫和；二、說明理由：針對不同情境，彈性使用「天龍八不」拒絕法；三、同理感受：同理對方，感謝對方邀約，切勿出現攻擊性的言語或動作；四、達成共識：以正向語言提出替代方案，自己維持健康的決心，拒絕不好的邀約而不感到內疚。

「天龍八不」拒絕法：招式一：堅持拒絕法：堅定拒絕可有效化解對方的要求。招式二：告知應事爸爸媽媽當面談，拒絕對方要求。招式三：自我解嘲法：幽默自己，我就是不做。又或招式四：遠離現場法：三十六計走為上策，審機遠離現場。招式五：推延駁辦法：面對誘惑避其鋒芒，保命為先。招式六：轉移話題法：邀請一同做別的事，化解情境。招式七：反說用道理，證據說服對方。招式八：反棄將法：反將一軍，絕不盲從朋友意見，才是成熟。

Ⓜ中請你是一個14歲的青少年，平常有抽菸習慣，請你扮演邀約者，邀請我跟你一起抽菸(寫自己求求對話，非同理你之後，再繼續下一個對話，過程中我可能會拒絕你，你可以先說出一句話邀請我吸菸，等我回應後再繼續說服我對話後，再分析我的回答是否符合「自我肯定拒絕技術」)

google docs

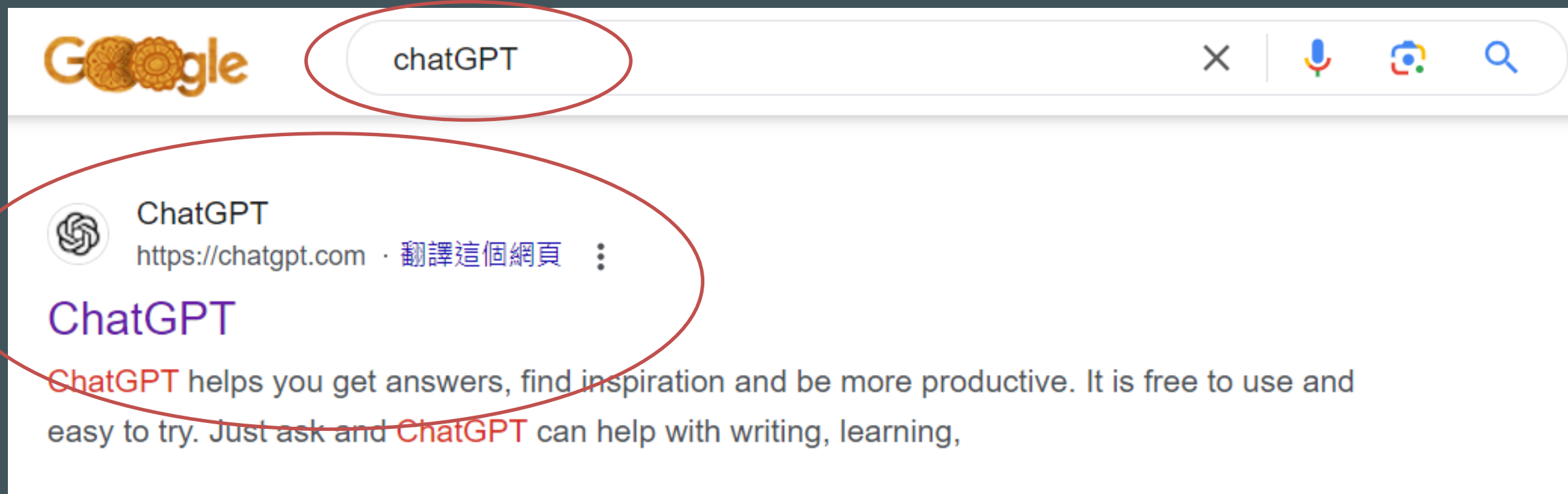
AI Prompt 拒絕技巧對話練習及分析

1. 打開google 文件檔
2. 長按→點選"全選"→再點選"拷貝"→再到AI平台按"貼上"

☆ 評分 0

+ 新增評論

1. 在Google 搜尋「chatGPT」



2. 選「保持登出」

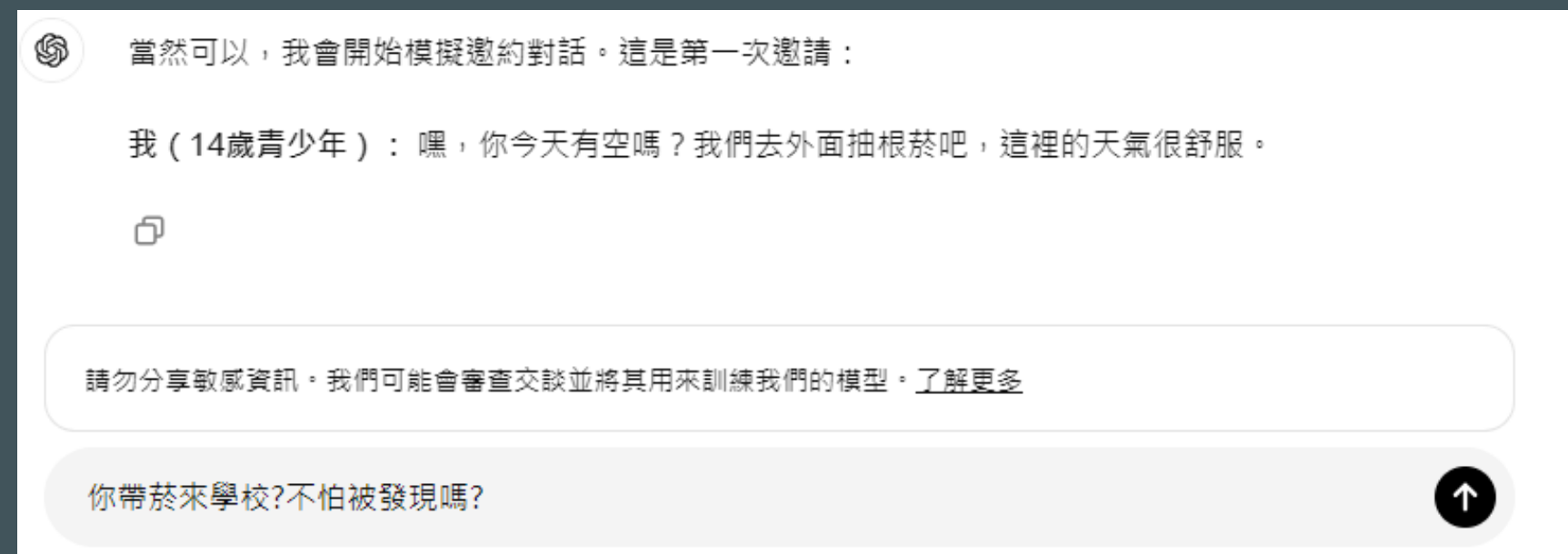


3. 貼上「 Prompt 」



The screenshot shows the ChatGPT interface with the OpenAI logo at the top. Below the logo are four buttons with prompts: "建議好玩的活動 幫助我在新城市結交朋友", "規劃「心理健康日」 幫助我放鬆", "考我 對古代文明的瞭解程度", and "寫一封感謝信 給我的面試官". The main chat area contains a system prompt: "你是一位國中健康教育老師，你可以模擬邀約學生使用成癮物質的對話，依照學生提供的內容分析是否運用「自我肯定拒絕技術」及「天龍八不」拒絕法給予回應。" followed by instructions for "自我肯定拒絕技術" and "天龍八不" rejection techniques. At the bottom, there is a disclaimer: "傳送訊息至 ChatGPT，即表示你同意我們的條款，並已閱讀我們的《隱私權政策》。"

4. 開始練習拒絕技巧的對話



The screenshot shows a simulated dialogue in the ChatGPT interface. The AI's response is: "當然可以，我會開始模擬邀約對話。這是第一次邀請：". The user's input is: "我（14歲青少年）：嘿，你今天有空嗎？我們去外面抽根菸吧，這裡的天氣很舒服。". Below the input is a warning: "請勿分享敏感資訊。我們可能會審查交談並將其用來訓練我們的模型。了解更多". The user's next question is: "你帶菸來學校?不怕被發現嗎?".

5. 將AI分析及評價截圖

分析你的回答：

自我肯定拒絕技術分析

1. 表達意願：你明確地表示了不願意抽菸，語氣堅定，表達了清楚的拒絕。
2. 說明理由：你提到擔心被父母發現，這是一個合理且真實的理由，說明了你拒絕的原因。
3. 同理感受：你以感謝對方體諒的方式，保持了禮貌和尊重，避免了攻擊性的言語。
4. 達成共識：你接受了對方的邀約，但表達了自己不願意參加，並同意將來再約，這是一種正向的處理方式，表達了維持健康的決心。

天龍八不拒絕法分析

1. 堅持拒絕法：你明確表示了不想抽菸的意願，堅定地拒絕了對方的邀請。
2. 告知理由法：你提到了擔心被父母發現這一理由，這是一種有效的拒絕策略。
3. 遠離現場法：雖然你沒有明確遠離現場，但你選擇不參加，間接實現了遠離不良誘因的效果。
4. 拖延戰術法：你表示下次再約，這是一種拖延的策略，讓對方有可能再次邀約，但你已經表達了不參與的意願。

評價

你的回答很成功地運用了「自我肯定拒絕技術」，並且有效地利用了「天龍八不」中的幾種招式。你明確拒絕了對方的邀請，提供了合理的理由，保持了禮貌，並且提出了將來再約的選擇，這樣的回應既維持了健康的決心，也讓對方感受到你的尊嚴。

6. 將截圖上傳到Pedlet

The screenshot displays the Pedlet app interface with three main sections for AI analysis and evaluation:

- 3.AI 的分析與評價**: This section shows the user's input: "請輸入(學校/姓名): ex 復興國中 賴秀惠". Below the input, there are two columns of analysis results:
 - 自我肯定拒絕技術分析**: Lists four points: 1. 表達意願 (Expressed willingness), 2. 說明理由 (Explained reasons), 3. 同理感受 (Empathy), and 4. 達成共識 (Reached consensus).
 - 天龍八不拒絕法分析**: Lists four points: 1. 堅持拒絕法 (Insistence on refusal), 2. 告知理由法 (Informing reasons), 3. 遠離現場法 (Distance from the scene), and 4. 拖延戰術法 (Delay tactics).
- 3-1 AI分析自我肯定拒絕**: This section shows the user's input: "輸入學校/姓名 ex: 復興國中 同學賴秀惠". Below the input, there are two columns of analysis results:
 - 自我肯定拒絕技術**: Lists three points: 1. 表達意願 (Expressed willingness), 2. 說明理由 (Explained reasons), and 3. 同理感受 (Empathy).
- 3-2 AI分析天龍八不**: This section shows the user's input: "輸入學校/姓名 ex: 復興國中/ 賴秀惠". Below the input, there are two columns of analysis results:
 - 天龍八不拒絕法**: Lists four points: 1. 招式一：堅持拒絕法 (Tactic 1: Insistence on refusal), 2. 招式二：告知理由法 (Tactic 2: Informing reasons), 3. 招式七：反說服法 (Tactic 7: Counter-persuasion), and 4. 招式八：反激將法 (Tactic 8: Counter-provocation).

若分析與評價可以一次截圖完整，則上傳到 3.AI的分析於評價看板。

若需分段截圖，則將分析自我肯定拒絕的截圖，上傳到 3-1AI分析自我肯定拒絕。將分析天龍八不的截圖上傳到 3-2AI分析天龍八不。

三、拒絕技巧攻防戰

(小組討論單)



“
情境一：
想融入大家的圈子？那就一起來吸菸吧！來，分享一根菸，讓我們一起享受這份“友誼香菸”！
”

“
情境二：
看得起你，才會請你抽菸。朋友敬你菸，一定要抽，不然會沒有朋友，來一根菸吧。
”

“
情境三：
電子煙登場啦！我帶來了一支，煙霧濃濃又不會嗆喉，簡直酷炫到不行！要不要來試試這個新玩意兒？
”

“
情境四：
別再煩那些小事了，我來告訴你一個超讚的放鬆秘訣，讓你瞬間感覺輕飄飄的，來，試試抽一根吧！
”

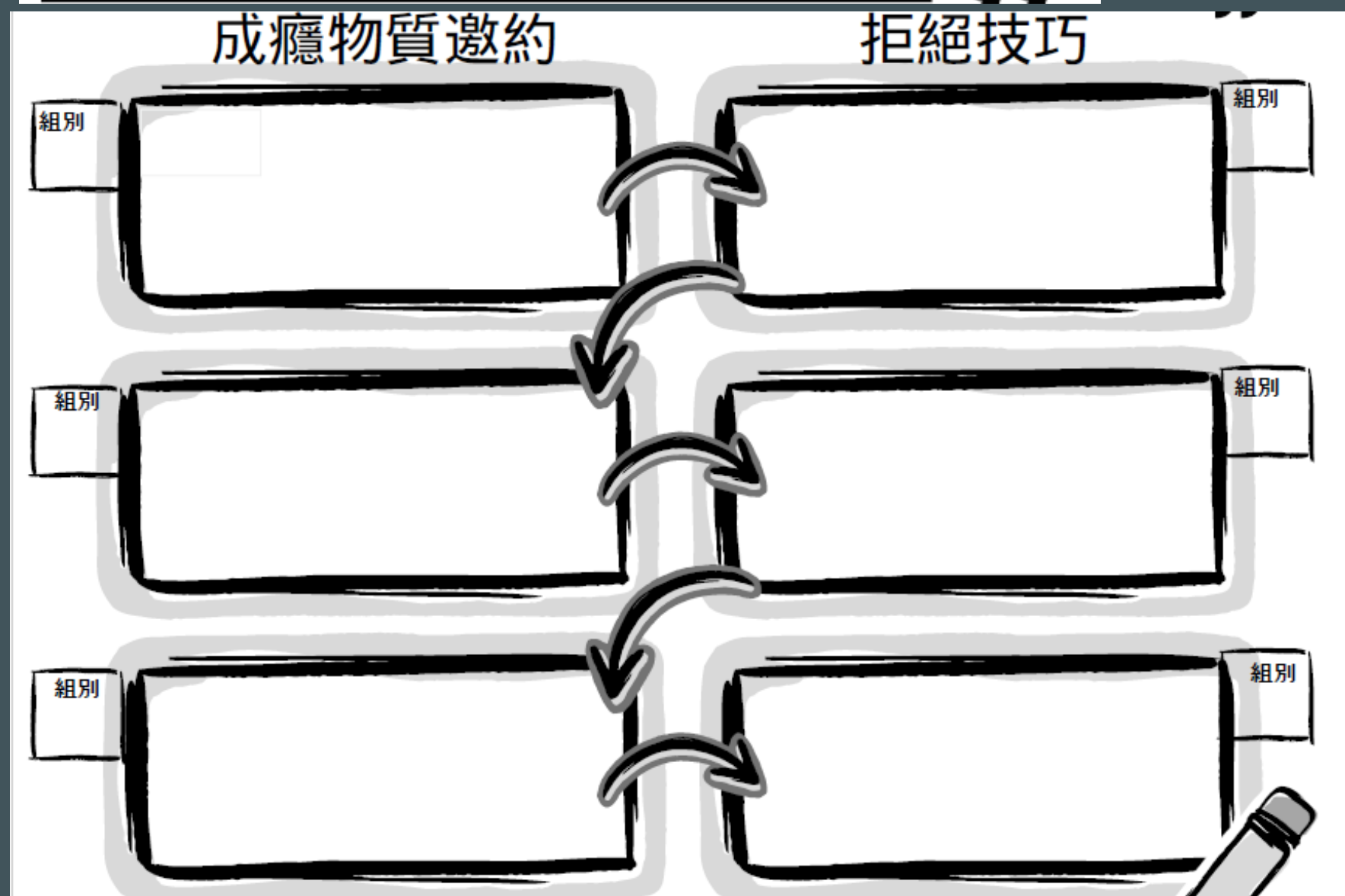
“
情境五：
我爸媽也抽菸，他們說只要不吸毒就好，抽菸沒關係，你也來一根吧。
”

“
情境六：
渴望「成為大人」嗎？點燃一根香菸，勇敢做自己，散發出無畏與帥氣的魅力！抽一根吧！
”



1. 每組拿到起始情境。(攻)
2. 限時2分鐘攻防輪動。
3. 情境順時鐘傳給下一組。(防)

“
情境一：
想融入大家的圈子？那就一起來吸菸吧！來，分享一根菸，讓我們一起享受這份“友誼香菸”！
”



教學活動設計者：嘉義南興國中沈黛君老師



堅持拒絕法



像唱盤跳針般說
「不、不用、沒興趣」

告知理由法



說出事實「謝謝，我不抽菸」
找藉口「不行耶，我快遲到了」

自我解嘲法



我就是俗辣不敢抽咩

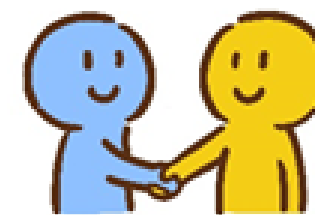
反激將法



如果你笑我沒膽量我就抽，
那我才是真正沒主見



友誼勸服法



抽菸對身體不好耶，
我是你朋友很擔心你會生病呢

反說服法



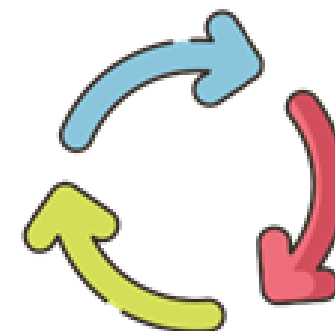
等下你喝醉自己爆料，
可不要怪我喔

遠離現場法



唉唷~我肚子突然好痛!
我要去找廁所了!

轉移話題法



先不說這個，你知道安○嗎?

四、拒菸桌遊 (桌遊牌)

拒菸桌遊~自我肯定的拒絕技巧演練 學習單

班級: 115 組別: 8 組員: 28.24.26

一、拒菸桌遊計分表:

座號	已實現的熄菸數* (D)	未實現的熄菸數平均 值** (E)	熄菸數合計 (A)=(D-E)	桌長 (+2) (B)	活動得分 (A+B+C)
28	9	0	9		9 99
24	13	0	13	✓	15 105
26	8	0	8		8 98

*已實現的熄菸數=玩家吃回的誘惑牌的總熄菸數。

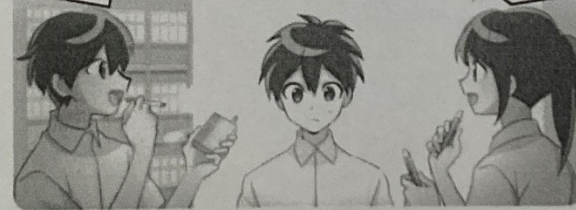
**未實現的熄菸數平均值=(場中未被吃回的誘惑牌的總熄菸數/玩家人數)

二、小組討論:(C) = 90

請依照自我肯定拒絕技巧的四個撇步，拒絕下面的邀菸情境。

當你是朋友才跟你分享，不要客氣，來吸一口看看。

這是最新的電子煙，有很多口味可以選擇，一起抽抽看吧!



撇步一: 清楚陳述立場與想法。

我不抽菸。 +20

撇步二: 給予合理解釋。

因我身體不好，吸到菸就會使我頭痛。 +25

撇步三: 同理對方感受，感謝邀約並以正向語言提出替代方案。

謝謝你們想跟我分享，但這對身體有害，不如我們去打球吧，健康而且能增強體力。 +25

撇步四: 肯定自我拒絕的權利。

我們年紀還小，不希望美好的未來悔於一旦。 +20

20-3/1

拒菸桌遊



二、小組討論:(C)←

請依照自我肯定拒絕技巧的四個撇步，拒絕下面的邀菸情境。←

←

當你是朋友才跟你分享，不要客氣，來吸一口看看。←

←

這是最新的電子煙，有很多口味可以選擇，一起抽抽看吧!←



←

←

←

撇步一:清楚陳述立場與想法。

不,我不抽煙。 +20

撇步二:給予合理解釋。

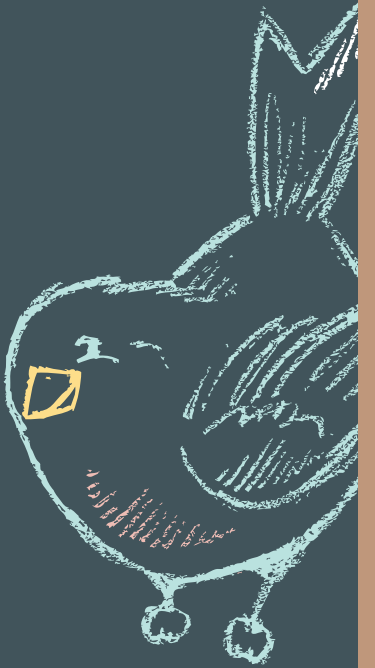
因為我不喜歡煙味,而且吸煙會傷身體。 +25

撇步三:同理對方感受,感謝邀約並以正向語言提出替代方案。

謝謝你的邀請,我們一起去運動,不要抽煙。☺ +25

撇步四:肯定自我拒絕的權利。

如果你不想運動的話,我們可以約明天一起玩線上遊戲。
現在 +20



菸害拒絕技巧練習~拒菸桌遊



挑戰



圖源:nosmokeu.tw

挑選海中任一誘惑牌，說出自創的拒菸神功，獲得其他玩家的認同後過關，分數歸零，收回誘惑牌。

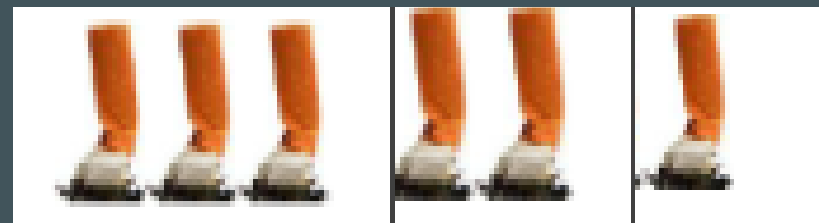
99



圖源:<https://cn.dreamstime.com>

想跟大家打成一片，就要和大家一起吸菸，來抽一根菸吧。

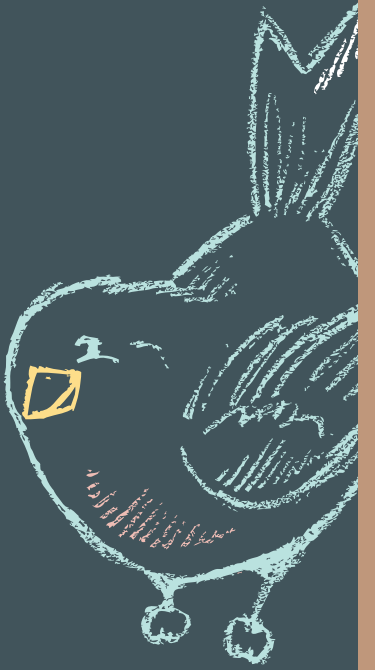
學習單或AI對話練習(80%) + 總熄菸數(20%) = 得分



分組安排



- 每班分八組，每組同學3-4人
- 桌長，負責收發牌、計分，可額外加3分。
- 遊戲進行兩局，在兩局遊戲所賺得的總熄菸數，再加上小組討論分數為次活動的分數。

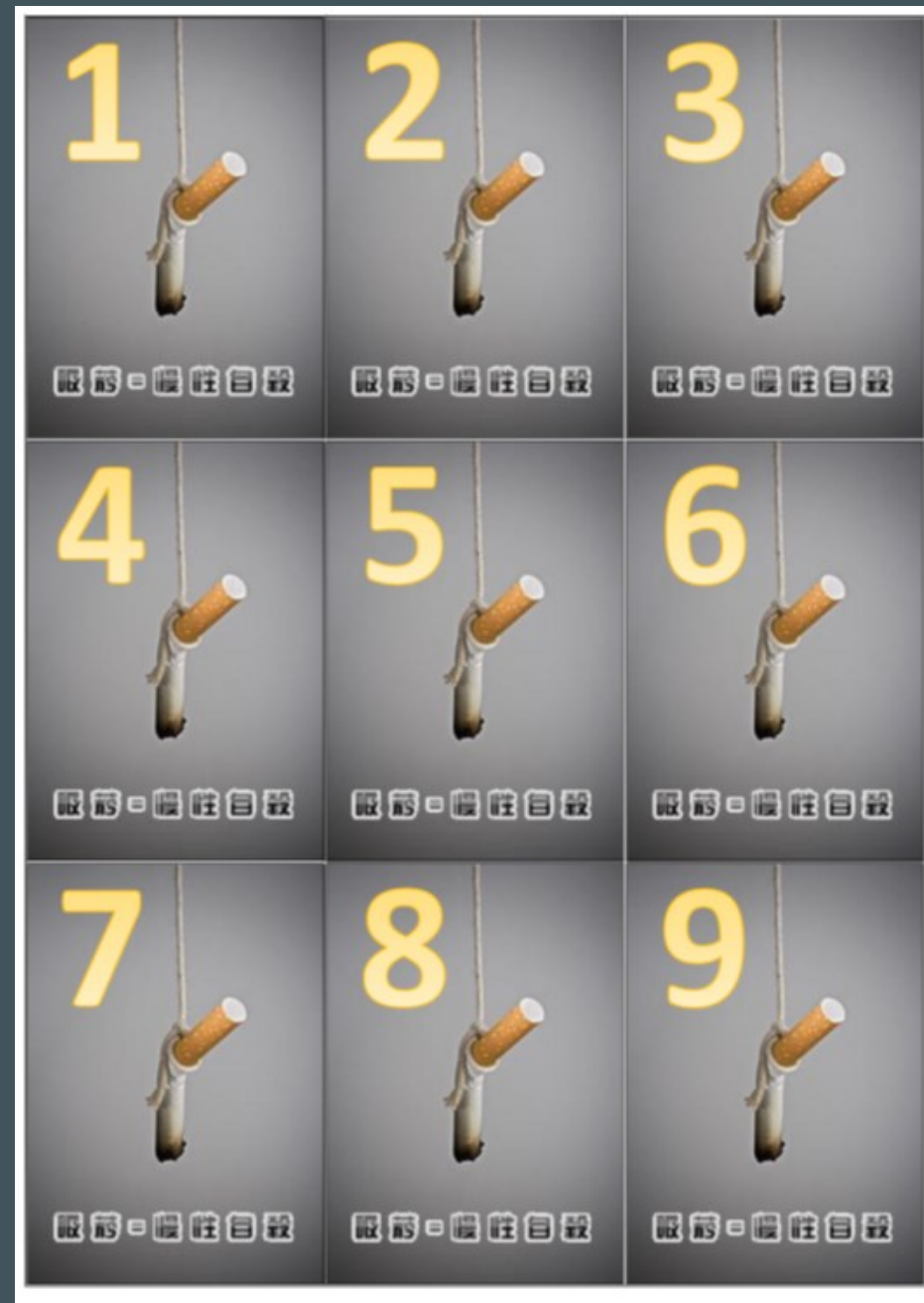


卡牌類型

數字牌 18張

誘惑牌 18張

神功牌 19張



<p>99 </p>  <p>圖源: https://cn.dreamstime.com</p>	<p>+50 </p>  <p>圖源: nipic.com</p>	<p>+40 </p>  <p>圖源: goods.ruten.com.tw</p>
<p>想跟大家打成一片,就要和大家一起吸菸,來抽一根菸吧。</p>	<p>他們有夠煩,甚麼事都不滿意,有夠嘮叨,還是香菸最了解我,幫我排遣寂寞、解除煩悶,你也來試試。</p>	<p>我都買一包 100 元以上的菸,越貴的菸抽起來越順,你試試看。</p>
<p>+30 </p>  <p>圖源: http://cn.depositphotos.com</p>	<p>+20 </p>  <p>圖源: http://ro.stockfresh.com/</p>	<p>+10 </p>  <p>圖源: http://588ku.com/</p>
<p>動漫裡的角色抽菸的樣子好瀟灑,我們也來一根菸吧!</p>	<p>吸菸可以減肥,想要變苗條,就來一根菸吧!</p>	<p>電子菸不是菸,對身體沒有傷害又可以吞雲吐霧,我們來抽抽看吧!</p>

<p>跳過</p>  <p>圖源: www.makeloveeasy.com/artists/110106.html</p>	<p>跳過</p> <p>走了,吃飯去了</p>  <p>圖源: qq.1a888.com/qq/xxsr/45104.html</p>	<p>跳過</p> <p>打球</p>  <p>圖源: www.123456.com</p>
<p>第一神功 一直拒絕法 不要就是不要,堅持直接拒絕。「我真的很不要抽菸」</p>	<p>第二神功 二(餓)了離開法 逃離現場,恢復離開。「肚子餓了!吃飯去」</p>	<p>第三神功 三五成群法 到人群之中,借團體的力量,避免單獨的機會。「我們一起去打球吧!」</p>
<p>跳過</p>  <p>圖源: www.guide-panel.net/walshphoto/194176202</p>	<p>跳過</p>  <p>圖源: ymgs101501.blogspot.com</p>	<p>迴轉</p>  <p>圖源: loveport.govt.com</p>
<p>第四神功 四(時尚)做自己 叫我抽就抽太沒個性了!抽菸要帥,落伍了!現在流行做自己!我要戒菸,不受菸癮控制</p>	<p>第五神功 五(我)很愛你法 同學我愛你呢!我們不要吸菸,傷心、傷肺、傷肝、傷腎。</p>	<p>第六神功 六(留)錢理財法 傻子才去買菸抽,花錢又傷身,又吃不飽,不合經濟效益,電子菸、沒菸,加味菸一樣會成癮,甚麼菸都不買</p>
<p>迴轉</p>  <p>圖片來源: www.cmoney.tw/</p>	<p>迴轉</p>  <p>圖源: family.kids21.cn</p>	<p>迴轉</p>  <p>圖片來源: health99.hpa.gov.tw</p>
<p>第七神功 七(氣)爽交友法 抽菸會口臭對身體不好會性功能障碍,我還是交女(男)朋友吧!</p>	<p>第八神功 八(苦)媽親情法 我媽很愛我,被他們知道我抽菸一定會很傷心的!我不想讓他們擔心,我還要告訴媽抽菸的害處,要戒菸。</p>	<p>第九神功 九(殺)臉美容法 抽菸後皮膚會皺皺的,並會有口臭,對身體不好,美容護膚,我還是交男(女)。</p>

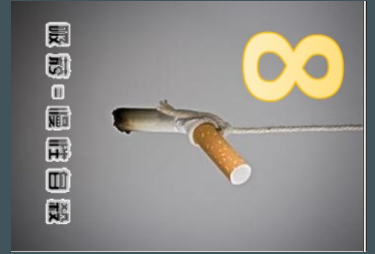
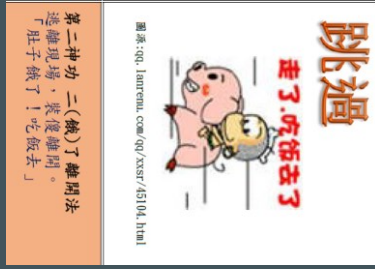
遊戲方式



1. 每人發5張，剩下的當牌堆，出一抽一。
2. 場中分三區，牌堆區、誘惑牌區及棄牌區。打出誘惑牌要排列整齊，置於誘惑牌區。數字牌和神功牌放置在棄牌區。
3. 由桌長開始出牌，依逆時針方向玩牌，並累加數字牌或誘惑牌的數字。
4. 持續累加牌卡上之數字，若加到超過99分者算爆炸，該玩家便遭淘汰。
5. 當誘惑牌區有誘惑牌時，玩家可出挑戰牌，並說出拒菸神功，若獲得其他玩家認同，則可將誘惑牌吃回以累計熄菸數。誘惑牌破解後，場中的累積分數歸零，下一位玩家由0開始累加數字。
6. 若牌堆區的牌全部被抽完，可將棄牌區的牌重新洗過重新堆成牌堆，保留原來場中的數值，遊戲繼續進行。
7. 遊戲進行直到只剩一名玩家或所有誘惑牌被破解。亦可設定以15分鐘為限。
8. 請桌長將熄菸數登記於計分表。



甲



丁

1. 每人發5張，剩下的當牌堆，出一抽一。
2. 場中分三區，牌堆區、誘惑牌區及棄牌區。
3. 由桌長開始出牌，依逆時針方向玩牌，並累加數字牌或誘惑牌的數字。

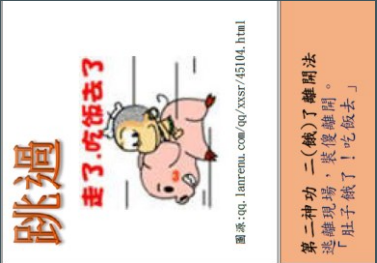
棄牌區

牌堆區



累計: 10

誘惑牌區



丙

乙



電子菸是新產品, 我帶來了一支, 煙很多又不會嗆, 超炫, 要不要試試看啊?

第七神功 七(氣)爽交友法
抽菸會口臭對身體不好會性功能障礙, 我還是交女(男)朋友吧!

甲

跳過
走了,吃炸去了

第二神功二(續)了總開法
逃離現場,恢復健康!
「肚子餓了!吃炸去。」

圖源:qq, laurena.com/qy/xxsf/45104.html

8

嚴防 = 隱性自殺

2

嚴防 = 隱性自殺

9

嚴防 = 隱性自殺

挑戰

挑選海中任一誘惑牌,說出自創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

圖源:nomokete.com

99 +40 挑戰

2 9

嚴防 = 隱性自殺 嚴防 = 隱性自殺

看得起你,才會請教你菸,一定要抽朋友,來一根菸吧

無聊嗎?來一點抽這個試試,很神

挑選海中任一誘惑牌,說出自創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零。

丁

棄牌區

牌堆區

誘惑牌區



累計: 18

+10

TO WAKE OR NOT TO WAKE

電子菸可以幫助戒菸,是吸菸者減害的選擇,我們來改抽電子菸吧!

圖源: http://588ku.com/

跳過
走了,吃炸去了

第二神功二(續)了總開法
逃離現場,恢復健康!
「肚子餓了!吃炸去。」

圖源:qq, laurena.com/qy/xxsf/45104.html

111 19 20

挑戰

挑選海中任一誘惑牌,說出自創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

「Light」代表低尼古丁、低焦油,得趁你抽菸,朋友抽這個時身體比較健康。

「友,來一根菸吧。」

圖源: http://588ku.com/

挑戰

挑選海中任一誘惑牌,說出自創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

圖源:nomokete.com

挑戰

挑選海中任一誘惑牌,說出自創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

圖源:nomokete.com

丙

乙

8 8

嚴防 = 隱性自殺 嚴防 = 隱性自殺

2

嚴防 = 隱性自殺

+50 迴轉

電子菸是新產品,我帶來了一支,煙很多又不會嗆,超炫,要不要試試看啊?

第七神功 七(義)義友友法
抽菸會口臭對身體不好會性功能障礙,我還是交女(男)朋友吧!

圖片來源:www.cmoney.tw

甲

跳過
走了,吃炸去了

圖源:qq, laurena.com/qy/xxsf/45104.html

第二神功二(續)了總開法
逃離現場,恢復健康。
「肚子餓了!吃飯去。」

8

圖源:www.588ku.com/

電子菸 = 慢性自殺

2

圖源:www.588ku.com/

電子菸 = 慢性自殺

9

圖源:www.588ku.com/

電子菸 = 慢性自殺

挑戰

挑選海中任一誘惑牌,說出原創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

圖源:nomokotowai.tw

99 +40 挑戰

2 9

圖源:nomokotowai.tw

電子菸 = 慢性自殺

丁

1. 持續累加牌卡上之數字，若加到超過99分者算爆炸，該玩家便遭淘汰。

棄牌區

8

圖源:www.588ku.com/

電子菸 = 慢性自殺

牌堆區

Smoking Kills People.

圖源:www.588ku.com/

累計:99

誘惑牌區

+10

NO WASTE OR HOT TO WASTE

圖源: http://588ku.com/

電子菸可以幫助戒菸,是吸菸者減害的選擇,我們來改抽電子菸吧!

乙

8 9 2

圖源:www.588ku.com/

電子菸 = 慢性自殺

+50

迴轉

圖源:nipic.com

圖片來源:www.cmoney.tw

電子菸是新產品,我帶來了一支,煙很多又不會嗆,超炫,要不要試試看啊?

第七神功 七(義)義友友法
抽菸會口臭對身體不好會性功能障礙,我還是交女(男)朋友吧!

丙

跳過
走了,吃炸去了

圖源:qq, laurena.com/qy/xxsf/45104.html

第二神功二(續)了總開法
逃離現場,恢復健康。
「肚子餓了!吃飯去。」

+20

圖源: http://588ku.com/

「Light」代表低尼古丁、低焦油,得趁你抽菸,朋友抽這個時身體變比較健康。

「你菸,一定要抽,不然會沒朋友,來一根菸吧。」

挑戰

挑選海中任一誘惑牌,說出原創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

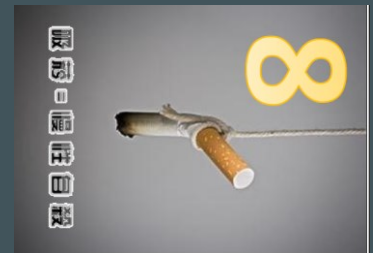
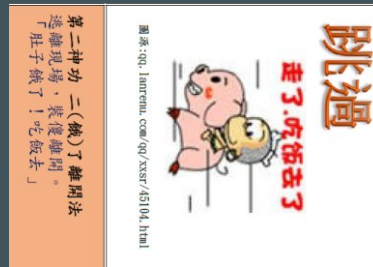
圖源:nomokotowai.tw

挑戰

挑選海中任一誘惑牌,說出原創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

圖源:nomokotowai.tw

甲



丁

1. 當誘惑牌區有誘惑牌時，玩家可出挑戰牌，並說出拒菸神功，若獲得其他玩家認同，則可將誘惑牌吃回以累計熄菸數。誘惑牌破解後，場中的累積分數歸零，下一位玩家由0開始累加數字。

棄牌區



牌堆區



累計: 0

誘惑牌區



乙



丙



甲

跳過
走了,吃飯去了

圖源:qq, taobao.com/qy/xsxf/45104.html

第二神功(二)了總開法
走總開法, 走總開法!
「肚子餓了!吃飯去」

8

嚴防 = 嚴性自殺

2

嚴防 = 嚴性自殺

9

嚴防 = 嚴性自殺

挑戰

圖源: nosmokersoku.tv

挑選海中任一誘惑牌, 說出自創的拒菸神功, 獲得其他玩家的認同後過關, 分數歸零, 收回誘惑牌。

+50

圖源: nipic.com

電子菸是新產品, 我帶來了一支, 煙很多又不會噁, 超炫, 要不要試試看啊?

圖源: cn.dreamstime.com

才會請你抽菸。朋友一定要抽, 不然會沒有一根菸吧。

+40

圖源: goods.ruten.com.tw

無聊嗎? 來一點好玩的吧! 抽這個試試, 很刺激喔!

2 9

嚴防 = 嚴性自殺

丁

99

圖源: Pptv.com.cn, dreamstime.com

看得起你, 才會請你抽菸。朋友敬你菸, 一定要抽, 不然會沒有朋友, 來一根菸吧。

棄牌區

8

嚴防 = 嚴性自殺

挑戰

圖源: nosmokersoku.tv

挑選海中任一誘惑牌, 說出自創的拒菸神功, 獲得其他玩家的認同後過關, 分數歸零, 收回誘惑牌。

牌堆區

Smoking Kills People.

圖源: nosmokersoku.tv

嚴防 = 嚴性自殺

累計: 9

誘惑牌區

+10

圖源: http://588ku.com/

電子菸可以幫助戒菸, 是吸菸者減害的選擇, 我們來改抽電子菸吧!

8 9 2

嚴防 = 嚴性自殺

+50

圖源: nipic.com

電子菸是新產品, 我帶來了一支, 煙很多又不會噁, 超炫, 要不要試試看啊?

圖源: www.cmoney.be/

迴轉

第七神功 七(氣)我友友法
抽菸會口臭對身體不好會性功能障礙, 我還是交女(男)朋友吧!

乙

跳過
走了,吃飯去了

圖源: qq, taobao.com/qy/xsxf/45104.html

神功(二)了總開法
走總開法, 走總開法!
「肚子餓了!吃飯去」

2

嚴防 = 嚴性自殺

+20

圖源: http://588ku.com/

「Light」代表「輕」, 抽這個對身體輕。

挑戰

圖源: nosmokersoku.tv

挑選海中任一誘惑牌, 說出自創的拒菸神功, 獲得其他玩家的認同後過關, 分數歸零, 收回誘惑牌。

挑戰

圖源: nosmokersoku.tv

挑選海中任一誘惑牌, 說出自創的拒菸神功, 獲得其他玩家的認同後過關, 分數歸零, 收回誘惑牌。

丙

甲

跳過
走了,吃炸去了

圖源: qip.laurena.com/qip/asset/45104.html

第二神功 二(懶)了懶開法
逃離現場,恢復健康。
「肚子餓了!吃飯去。」

8

圖源: nopic.com

電子菸是新產品,我帶來了一支,煙很多又不會嗆,超炫,要不要試試看啊?

2

圖源: nopic.com

電子菸可以幫助戒菸,是吸菸者減害的選擇,我們來改抽電子菸吧!

+10

圖源: http://58ku.com/

電子菸可以幫助戒菸,是吸菸者減害的選擇,我們來改抽電子菸吧!

挑戰

圖源: noomokoveu.tv

挑選海中任一誘惑牌,說出原創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

99 +40 挑戰

圖源: goods.ruten.com.tw

挑選海中任一誘惑牌,說出原創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零。

2 9

圖源: nopic.com

電子菸是新產品,我帶來了一支,煙很多又不會嗆,超炫,要不要試試看啊?

丁

1. 若牌堆區的牌全部被抽完,可將棄牌區的牌重新洗過重新堆成牌堆,保留原來場中的數值,遊戲繼續進行。

棄牌區

迴轉
圖片來源: www.cmoney.tw/

跳過
第七神功 七(氣)爽交友法
抽菸會口臭對身體不好會能障礙,我還是交女(男)朋友吧!

挑戰
挑選海中任一誘惑牌,說出原創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

2 **4** **9**

圖源: nopic.com

電子菸是新產品,我帶來了一支,煙很多又不會嗆,超炫,要不要試試看啊?

牌堆區



誘惑牌區

99 **!!!**

圖源: http://58ku.com/dreamstime.com/

看得起你,才會請你抽菸。朋友教你菸,一定要抽,不然會沒有朋友,來一根菸吧。

+50 **!!!**

圖源: nopic.com

電子菸是新產品,我帶來了一支,煙很多又不會嗆,超炫,要不要試試看啊?

+40 **!!**

圖源: goods.ruten.com.tw

無聊嗎?來一點好玩的吧!抽這個試試,很刺激喔!

+10 **!**

圖源: http://58ku.com/

電子菸可以幫助戒菸,是吸菸者減害的選擇,我們來改抽電子菸吧!

跳過
走了,吃炸去了

圖源: qip.laurena.com/qip/asset/45104.html

第二神功 二(懶)了懶開法
逃離現場,恢復健康。
「肚子餓了!吃飯去。」

!!! **! 19** **+20**

圖源: http://58ku.com/

「Light」代表低尼古丁,低焦油,得起你,才會請你抽菸。朋友教你菸,一定要抽,不然會沒有朋友,來一根菸吧。

挑戰

圖源: noomokoveu.tv

挑選海中任一誘惑牌,說出原創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

挑戰

圖源: noomokoveu.tv

挑選海中任一誘惑牌,說出原創的拒菸神功,獲得其他玩家的認同後過關,分數歸零,收回誘惑牌。

乙

8 **8** **2** **+50** **!!!** **迴轉**

圖源: nopic.com

電子菸是新產品,我帶來了一支,煙很多又不會嗆,超炫,要不要試試看啊?

圖片來源: www.cmoney.tw/

第七神功 七(氣)爽交友法
抽菸會口臭對身體不好會能障礙,我還是交女(男)朋友吧!

丙

拒菸神功桌遊計分表

座號↵	第一局的熄 菸數(A)↵	第二局的熄 菸數(B)↵	<u>桌長</u> +3 (C)↵	活動得分↵ (A+B+C+小組討論分數)↵
↵	↵	↵	↵	↵
↵	↵	↵	↵	↵
↵	↵	↵	↵	↵
↵	↵	↵	↵	↵



五、拒菸桌遊製作方式

拒菸桌遊牌 (標籤版) 需要的工具與材料 (63元/組)



彩印4張/40元



4張/13元



1副/10元



下載檔案→套印標籤→ 取出兩組2~10的數字牌(不用貼標籤)→標籤的長邊割掉2~4mm→撕下標籤貼於其餘的撲克牌



Thank you!

Let keep learning and growing together!





113學年度健體團到校諮詢資料