拒檳素養學習錦囊

無檳校園教材資源包

目錄

編者的話 ・・・・・・・・・ 01

拒檳素養學習案例 ・・・・・・ 02

拒檳素養KAHOOT！挑戰 ・・・ 18

拒檳認知學習單 ・・・・・・・ 24

檳來我擋拒檳AR手遊 ・・・・・ 36

檳來我擋PLUS闖關app ・・・ 40

無檳校園大聯盟Line官方帳號 ・・ 46

編者的話

拒檳數位教材彙整

親愛的師長：

健康是成長過程中最大的資產，保護學生健康和適性發展，避免使用菸品、檳榔等有害物質，需要師長及家長共同來守護。但是繁忙的教學與輔導工作是否讓您有心想做卻不知從何做起？為了協助師長於校園檳榔危害防制工作能更輕鬆上手，特別彙集數位教材資源，編輯「拒檳素養學習錦囊」提供師長使用。

主要內容包括：拒檳素養學習案例：藉由閱讀情境素材，提升學生了解檳榔對健康的危害；拒檳素養KAHOOT!挑戰：設計快問快答挑戰，提高學習樂趣；拒檳認知學習單：引導學生透過「體驗→覺察→反思→行動」及批判性思考等學習歷程，認識檳榔危害，破除迷思；互動遊戲教材：融入遊戲元素設計檳來我擋拒檳AR手遊、檳來我擋PLUS闖關app，搭配分組競賽提高學生參與動機；另外，師長可利用拒檳有我123海報來倡議拒檳，建議配合每年12月3日檳榔防制日，融入學校行事曆進行主題宣導，歡迎師長運用本資源於宣導、教學或評量，掃描右上角的QR　code可進入拒檳數位教材彙整區。

最後，邀您加入無檳校園大聯盟Line官方帳號，與我們互動交流，接收最新訊息，讓我們一起陪孩子向檳榔說不，拒嚼檳榔！

拒檳素養學習案例

嗆擱嚼檳榔！台灣1年逾2千人死於口腔癌

資料來源 https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2960495

台南市立安南醫院提前響應國民健康署「123檳榔防制日」，推廣「戒檳榔、顧口腔」教育宣導。該院放射腫瘤科主治醫師詹凱翔表示，癌症已連續37年蟬連國人10大死因之首，其中口腔癌居第5位，每年約7千多人罹患口腔癌、超過2千人死於口腔癌，抽菸、喝酒、吃檳榔都是危險份子！根據國健署2017年對死因統計顯示，整體癌症死亡年齡中位數為69歲，但口腔癌則是59歲，足足提早10年，對於個人、家庭及社會都造成很巨大的影響。

國民健康署認為，嚼檳榔、抽菸、喝酒皆是口腔癌高危險因子，罹患口腔癌的機率比一般人高出123倍之多！有鑑於此，國健署呼籲30歲以上有抽菸、嚼檳榔（已戒也要）的習慣民眾，應要每兩年接受1次免費口腔黏膜檢查，原住民身分者可提前至18歲接受篩檢。

挑戰題

1.（ ）近日健康教育課程進度上藥物濫用，下課時，茉茉跟菲菲分享這則新聞，以下敘述何者錯誤？

(A) 口腔癌的死亡年齡較其他癌症提早十年。

(B) 臺灣特有的檳榔防制日是4月24日。

(C) 政府每兩年一次會補助免費口腔黏膜檢查。

(D) 檳榔果實本身就是第一級致癌物。

2.（ ）菲菲看完這則新聞，跟茉茉聊說他的老家在山地門...，以下敘述何者錯誤？

(A) 臺灣原住民以檳榔為重要結婚聘禮。

(B) 中醫書籍記載檳榔為中藥材一種。

(C) 原住民身分者可提前至20歲接受篩檢。

(D) 吃檳榔、抽菸、喝酒的人會招致口腔癌。

《答案》 1.(B) 2.(C)

國健署調查
國中生吃檳榔「第一次」近半是家人給的

資料來源 https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2864762

口腔癌每年奪走3000多名國人性命，而最大元兇就是吃檳榔。國民健康署調查，國中就嚼檳榔的孩子有45.5%是家人提供、30.3%是朋友提供、6.6%是自己偷拿偷吃、6.2%是自行購買；高中職嚼檳榔學生則有29.1%是家人提供，52.2%來自朋友，5.1%是自己偷拿，7.3%是自行購買。

國際癌症研究署（IARC）指出，檳榔是一級致癌物，嚼檳榔更是造成國人罹患口腔癌的主因，嘗試過嚼檳榔的國中生近6成第一次嚼檳榔是在11歲以前，也就是小學階段就嘗試嚼檳榔。當青少年因好奇第一次接受家人或朋友影響嘗試嚼檳榔時，便已埋下健康危害的種子。提醒您，依兒童少年與權益促進法規定，不能提供或販售菸、酒、檳榔給未成年人，否則可處最高10萬元以下罰鍰。

挑戰題

1.（ ）想要展現自信與魅力，成為一個受歡迎與被喜歡的人，最符合你的做法是…

(A) 嚼檳榔的樣子看起來蠻帥的，嘗試看看應該可以提高人氣。

(B) 嚼檳榔能夠讓我交到一些志同道合的朋友，也是不錯的。

(C) 我會自信做自己，勇敢拒絕嚼檳榔，這是健康時尚受歡迎的表現。

(D) 嚼檳榔是自己的事情，所以並不會影響我受歡迎程度。

2.（ ）當你想要知道更多檳榔的相關資訊時候，最符合你的做法是…

(A) 到Fb上po訊息，請網友提供意見，方便又正確。

(B) 趁著阿公不在家，拿取阿公的檳榔，嘗試看看，才一次不會怎樣。

(C) 請教在使用的同學或朋友的意見，他們比較有經驗。

(D) 到學校推薦的教育部或衛生福利部國民健康署網站，內容會有查證才會正確。

《答案》 1.(C) 2.(D)

環保vs.利潤
檳榔產業的轉型與重生

資料來源 https://youtu.be/OHZlJuLxo9M

檳榔是許多人工作提神的必備品，全台灣吃檳榔的人口超過百萬人，原住民甚至送禮都送檳榔，在1996年全盛時期，台灣栽種檳榔的面積廣達5萬6千公頃，年產量16萬公噸，年產值高達130億。但隨著賀伯、桃芝等重大風災帶來的土石流，政府也開始重視檳榔對水土保持的影響，因為全台有七成檳榔種在山坡地，加上淺根特性，容易造成土石崩落，政府從2008年起，推動獎勵砍檳榔樹廢園，轉作其他經濟作物，例如油茶樹、咖啡等等。

挑戰題

1.(　)嚼食檳榔會造成哪些影響?

(A)身體更健康。

(B)家庭經濟提高。

(C)生活環境破壞。

(D)牙齒狀態更好。

2.(　)關於檳榔的敘述，下列何者正確？

(A)種植檳榔樹可避免土石流。

(B)適量嚼食檳榔對身體有益。

(C)破壞水土保持與生態環境。

(D)以上皆正確。

《答案》 1.(C)　2.(C)

喝酒不開車!吃大量檳榔...酒測也會超標?!

資料來源 https://news.ltn.com.tw/news/society/breakingnews/2887177

有酒駕前科翁男,涉酒後開車當天下午在南市街頭追撞停在路邊 3 輛車,警方到場為翁男酒測值達 0.31 超標。翁男辯稱沒有喝酒,當天上午共吃了逾 200 顆檳榔,經法院審理判翁男酒駕 5 個月徒刑。

吃大量檳榔...酒測會超標?台南市立安南醫院家醫科主治醫師蔡忠紘表示,一般檳榔會在添加物的白灰裡摻入酒類調味,陳放一段時間才販售;也有業者在包檳榔時才在白灰加入酒類,短時間內賣出,如嚼食這類含酒精成分的大量檳榔,體內酒精值可能會升高。

《紅唇族吃下大量這種檳榔,效果可能與吃含酒精的燒酒雞、薑母鴨一樣,體內酒精值會升高》

挑戰題

1.(　)對於「吃大量檳榔會酒測超標?」這話題,以下敘述何者錯誤?

(A) 有些業者在包檳榔時才在白灰加入酒類,短時間內賣出。

(B) 檳榔會在添加物的白灰裡摻入酒類調味,陳放一段時間才販售。

(C) 嚼檳榔導致口腔癌,只是運氣不好而已。

(D) 嚼食這類含酒精成分的大量檳榔,體內酒精值可能會升高。

2.(　)回家後,兒子分享在學校健康教育有上到「拒檳」課程,以下敘述何者錯誤?

(A) 國際癌症研究機構(IARC)指出,檳榔果實本身就是第一級致癌物。

(B) 說服家人不要嚼食檳榔,應語氣強硬、態度嚴厲,才能達到有效溝通。

(C) 檳榔因為纖維粗糙,容易磨損牙齒、牙齦和口腔黏膜,勸爸爸不要再吃了。

(D) 過去許多中醫書記載檳榔具有止瀉、驅蟲療傷的功效。

《答案》 1.(C)　2.(B)

口腔癌患者 活得像恐怖片？!

資料來源 https://www.careonline.com.tw/2019/06/oral-cancer-bleeding.html

替口腔癌患者換藥是件怵目驚心的差事，嚴重的口腔癌將蔓延到臉頰、下顎或頸部，並潰爛穿孔，抽掉紗布後可以直接看到裡面的牙齒、舌頭、咽喉等構造，唾液與腐肉會發出陣陣惡臭，伴隨著血腥味飄散在空間狹小的病房裡久久不去。...處理這些又深又大的傷口時，醫護人員都會小心翼翼地，生怕鮮血冷不防地湧出。

從20幾歲便開始抽菸、喝酒、吃檳榔的周先生對於口腔癌的警告往往都嗤之以鼻。剛發現口腔癌時，周先生接受了手術切除並進行顏面重建，不過在腫瘤復發之後，狀況便一發不可收拾。最後幾個月，周先生差不多都在醫院裡度過，面目全非的他完全不敢踏出病房，連照鏡子都不敢，於是周太太貼心地用布巾把浴室裡的鏡子蓋了起來。

挑戰題

1.（ ）嚼食檳榔易導致哪些身體危害？

(A)牙周病

(B)灰指甲

(C)近視

(D)白內障

2.（ ）口腔癌的危險因子為何？

(A)吸菸

(B)飲酒

(C)嚼檳榔

(D)以上皆是

《答案》 1.(A) 2.(D)

得了口腔癌，還能活多久？一位醫師對病患的感性告白

資料來源 https://times.hinet.net/news/22857777

醫生緩緩向病患與家屬宣告確診為口腔癌。49歲陳先生，帶著忐忑不安的心情與面露愁容的太太，進來門診聽取切片報告。此時，先生似乎心裡有數；太太則是低聲啜泣，壓抑的情緒終於爆發，開始啼哭抱怨先生：「叫你戒檳榔，你就不聽」。接著焦急追問醫生：「怎麼治療、第幾期？還有救嗎、還能活多久」？上述情形在門診中不斷地上演。

衛福部屏東醫院耳鼻喉科主治醫師鄭凱元表示：依原發腫瘤大小、頸部淋巴結轉移、是否有遠端轉移等因素，將口腔癌分為零至四期。國人口腔癌的五年存活率第零期83.2%、第一期76.9%、第二期67.7%、第三期54.9%、第四期33.3%早期發現，早期治療效果明顯優於晚期。但要醫生回答能活多久，還是相當殘酷。畢竟醫生不是上帝，怎有權決定生死。

挑戰題

1.（ ）對於文章中的敘述，下列何者錯誤?

(A)陳先生因為嚼檳榔罹患口腔癌。

(B)嚼檳榔能降低罹患口腔癌的機率。

(C)國人口腔癌的五年存活率第零期有八成。

(D)口腔癌分為零至四期。

2.（ ）關於口腔癌之敘述，下列何者錯誤？

(A)醫生能確切告訴口腔癌患者還能活多久。

(B)口腔癌早期發現，早期治療效果明顯優於晚期。

(C)口腔癌的症狀可能會出現硬塊、疼痛甚至潰瀾。

(D)黏膜下纖維化可能會導致開口、吞嚥、說話、咀嚼困難。

《答案》 1.(B) 2.(A)

驚！疑吃到「檳榔王」...休克猝死

資料來源 https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2675525

日前一名70歲的老翁在友人家聊天吃檳榔，吃完檳榔後突然神色痛苦，昏倒在地，經撥打119送醫後不治，老翁無特殊病史，友人懷疑是吃到「倒吊子」的檳榔王，地檢署將解剖複驗以釐清死因。

**林口長庚醫院腎臟科醫師顏宗海表示，檳榔中的檳榔鹼成份，是一種神經毒素，倒吊子比一般檳榔體積大，含有更多檳榔鹼，有些較敏感的患者，很可能不小心吃到就會造成休克。

「倒吊子」檳榔檔案

特色：與正常檳榔生長方向相反，一串檳榔200至250顆中，最多約有4顆倒吊子。

作用：檳榔鹼為副交感神經興奮劑，會影響中樞和自律神經，吃後會產生意識混亂、心跳加速、心律不整、甚至幻覺、冒汗、嘔吐、喘、腹痛、休克等症狀。

挑戰題

1.(　)下列有關檳榔的陳述何者錯誤?

(A)檳榔有驅蟲、健胃、去瘴癘、止痢的功效。

(B)檳榔子證實即使不含任何添加物也會致癌。

(C)檳榔僅對口腔造成危害。

(D)檳榔素過量使用時，會使大腦活動受抑制。

2.(　)長期嚼檳榔會帶來哪些健康及社會問題？

甲、外銷他國促進經濟發展。乙、亂吐檳榔汁有礙觀瞻。丙、促進口腔運動，身強體健。丁、誤食「倒吊子檳榔」後會出現中毒症狀。戊、種植檳榔破壞水土保持。

(A)乙丁戊

(B)甲乙丙

(C)丙丁戊

(D)乙丙丁

《答案》 1.(C)　2.(A)

亂吐檳榔汁＝罰錢還要上課

資料來源 https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/807304

亂吐檳榔汁，未來除了至少罰1200元，還要上4小時講習課程！立法院今（14）天三讀通過《廢棄物清理法》增定第50條之1條文修正案，提案的國民黨立委江惠貞表示，希望藉此降低國人口腔癌的發生率。

立法院今天三讀通過《廢棄物清理法》增定第50條之1條文修正案，紅唇族未來只要亂吐檳榔汁、檳榔渣，除罰款1200元以上、6000元以下，還要接受4小時「戒檳榔班」講習。江惠貞表示，吃檳榔是國人罹患口腔癌最主要原因，每10名口腔癌患者中，有9名曾嚼過檳榔，衛生署統計，近10年來，台灣男性因口腔癌發生率、死亡率持續增加，已位居台灣男性10大癌症發生、死亡情形第4位。

挑戰題

1.（ ）當看到有人在學校嚼檳榔屢勸不聽時，為了健康我們可以怎麼做？

(A)亂吐檳榔渣可以罰一千二百元以上、六千元以下罰緩。

(B)家長可以替學生拒絕4小時「戒檳榔班」講習。

(C)很好奇試看看，跟他一起嚼檳榔。

(D)不破壞關係，默默收下同學給的檳榔。

2.（ ）當你在路上發現有人在亂吐檳榔，為了健康我們可以怎麼做？

(A) 大聲怒罵他，當眾讓他難堪。

(B)走過去委婉跟他說，留意衛生習慣，愛護環境。

(C)打電話叫警察把他抓走。

(D)心理默默拒絕檳榔就好，視而不見不用處理。

《答案》 1.(A) 2.(B)

戴上口罩，防疫又防癌，拒檳很簡單！

資料來源 https://reurl.cc/b5oDEl

研究資料顯示嚼檳榔者罹患口腔癌的機率為一般人的28倍。近期因肺炎疫情，進出醫院或是在密閉地區、人潮較多地區若有戴上口罩不易嚼檳榔，國民健康署提供以下輕鬆戒除檳榔3攻略，戒出防疫力、趕走口腔癌：

一、善用代替品：想嚼檳榔時，可以來個口香糖、喉糖或蒟蒻干等替代品，逐步達成戒檳榔目的。

二、轉移話題：多數嚼檳榔者吃檳榔的原因是無法拒絕他人勸食，此時可藉由自我解嘲、轉移話題或是換成邀請朋友吃口香糖等替代物來拒絕檳榔。

三、轉移情境：改走不會經過檳榔攤的路線、遠離嚼檳情境、到戶外散步運動，戒檳同時配合培養運動習慣，可以使身體更健康、緩解壓力，增強免疫力！

挑戰題

1.（ ）阿德：「看你上課都在打瞌睡，這檳榔像口香糖一樣可以提神喔！」阿銘：「啊！我爸爸在校門口接我，先走了！掰」上述對話屬於哪一種拒絕方式？

(A)友誼說服法

(B)轉移話題法

(C)遠離現場法

(D)堅定拒絕法

2.（ ）下列關於阿銘拒絕阿德檳榔的敘述，何者錯誤？

(A)自我安慰，嚼一口就好不會上癮。

(B)拒絕不代表做不成朋友。

(C)如果是真正的朋友不會因為拒絕而吵架。

(D)拒絕是堅定表達自己想法而不感覺愧疚。

《答案》 1.(C) 2.(A)

兒子自創「健康檳榔」！口感外型超擬真，老爸一吃成功戒癮

資料來源 hhttps://www.setn.com/News.aspx?

檳榔對身體危害很大，不僅會使牙齒變黑、磨損，造成牙周病、口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症，嚴重還會導致口腔癌。一名網友為了幫爸爸戒掉吃檳榔的壞習慣，就用小黃瓜和紅色芒果乾自製了「健康版檳榔」，製作方法是將小黃瓜切段、中間切開，接著塞進紅色芒果乾，最後再塞入小黃瓜片，如果要求「包葉」就再用九層塔包起，從外觀到口感都相當講究，就連吐出來的芒果乾渣都有幾分相像，最後成功幫老爸戒掉檳榔癮。

超還原又健康的假檳榔立刻掀起網友熱議，「感覺味道很爽口」、「太強大的作品！衛福部應該頒獎給你」、「辣芒果乾真的是小時候的檳榔啊」、「好貼心的兒子」、「超有創意！恭喜戒掉了」、「還能消水腫，促進排便，強啊」。

挑戰題

1.（ ）文章中網友如何幫助爸爸戒檳榔?

(A)自製「健康版檳榔」

(B)斥責父親

(C)報警

(D)離家出走

2.（ ）如何幫助周遭檳榔使用者，戒除嚼食檳榔的習慣？

(A)到醫院報名戒檳門診。

(B)登報以示戒檳決心。

(C)檳榔成癮是戒不掉的，不用白費心機。

(D)只能同情，沒有能力幫忙。

《答案》 1.(A) 2.(A)

26%吃檳榔國中生 7歲以下就吃過

資料來源 https://udn.com/news/story/7266/3953635

吃檳榔是罹患口腔癌的關鍵危險因子，不過，衛福部國健署「107年青少年吸菸行為調查」報告發現1.34%國中生，2.1%高中職學生曾嚼食檳榔，而第一口檳榔多來自親友。令人驚訝的是，嚼食過檳榔的國中生中，高達五成八七在國小或幼稚園時就吃過了。

在嚼食檳榔的國中生裡，超過兩成在國小高年級首次接觸檳榔，近一成三則是在國小中年級首次接觸，高達近二成六是在七歲或更小時，就吃過檳榔。七月二十七日為世界抗頭頸癌日，國健署、國教署昨公布這項報告，國健署長王英偉提醒檳榔列為一級致癌物，家長千萬別因為一時好玩，就給小朋友吃檳榔。

挑戰題

1.(　)有人跟你說：「這檳榔是薄荷口味，能讓人精神百倍，我自己也在用！」。下列哪一項比較符合你會採取的行動呢?

(A)婉轉勸告對方，有關使用檳榔的後果。

(B)有點好奇，就先試一次看看。

(C)先拿來提神，有什麼後果之後再說。

(D)順從對方的要求。

2.(　)老闆向你推銷各式各樣的檳榔。下列哪一項比較符合你會採取的行動呢?

(A)先殺價再說。

(B)問老闆能不能試吃再做決定。

(C)婉拒老闆的好意，並盡速離開現場。

(D)捧場買一包試用看看。

《答案》　1.(A)　2.(C)

吉貝耍學童彩繪圍牆 勸長輩檳榔可以拜不要吃

資料來源 https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2502023

檳榔是祭拜西拉雅族阿立母的主要祭品，西拉雅部落的吉貝耍國小，利用老舊圍牆彩繪，結合口腔癌防治宣導，主題是【使用不食用】，強調檳榔是阿立母重要的祭品，提醒長輩檳榔用來祭拜就好，不要拿來吃，彩繪結合社區傳說故事，極具西拉雅特色。

學童藉由雙手彩繪出具有文化意涵的西拉雅故事融入拒吃檳榔防癌宣導，能感受認識阿立母莊嚴隆重的祭祀儀式，也提醒長輩尊重檳榔作祭品，以行動倡議長輩「使用不食用檳榔」的態度，維護健康。

挑戰題

1.（ ）台灣許多山坡地種了檳榔樹，形成特殊的景觀，請問下列敘述何者有錯誤？

(A)檳榔含豐富纖維可以預防便秘。

(B)栽種檳榔會破壞水土保持造成土石流。

(C)經常嚼食檳榔可能罹患口腔癌。

(D)吃檳榔可能造成牙周病。

2.（ ）關於文章的敘述，下列觀念何者有錯誤？

(A)將原住民文化融入拒吃檳榔防癌宣導。

(B)倡議「使用不食用檳榔」,以維護身體健康。

(C)文化彩繪根本白費功夫,無法達到宣導效果。

(D)環境可影響人的行為於無形之中。

《答案》 1.(A) 2.(C)

中壯年男最可怕健康殺手口腔癌 菸＋檳榔危險性提高數十倍

資料來源 https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=763284

安南醫院家庭醫學科主任蔡忠紘醫師說明，口腔癌為我國青壯年男性最常見的癌症之一，民國90年至105年累計逾8萬人發生口腔癌，其中30至64歲中壯年即高達8成，又根據107年死因統計結果分析，罹患口腔癌死亡者的平均壽命僅59歲，平均生命年數損失達14.4年。堪稱是中壯年男性最可怕的健康殺手。

很多人以為，吸菸只會導致肺癌，嚼檳榔只會導致口腔癌。蔡忠紘醫師說，菸檳對全身的器官都會造成危害。根據過去國內一項一百多萬人次的資料研究發現，檳榔會引發的全身性的癌症，包括有口腔癌、食道癌、肝癌以及胰臟癌和肺癌。吸菸者比不吸菸者致癌率高出52倍,如同時嚼檳榔、抽菸、喝酒則高123倍。

挑戰題

1.（ ）當你走在路上，看見身邊的路人在嚼檳榔時，以下哪一項比較符合你的想法？

(A) 嚼檳榔很新潮、很酷。

(B) 嚼檳榔只會導致口腔癌。

(C) 不喜歡嚼檳榔，因對身體造成傷害。

(D) 偶爾嘗試嚼檳榔不會上癮的。

2.（ ）會吃檳榔、抽菸、喝酒的人，招致罹癌的危險機率，高達多少倍？

(A)25倍

(B)50倍

(C)100倍

(D)123倍

《答案》 1.(C) 2.(D)

號稱「台灣口香糖」多國將檳榔視為毒品 禁止攜帶!

資料來源 https://reurl.cc/4aEgnK

日前有民眾帶檳榔入境土耳其，被認定違法羈押!原來是因為檳榔裡頭的「檳榔鹼」，具有致幻性，因此包括土耳其、澳洲，都認定檳榔是「毒品」，目前已跟土耳其積極交涉，並提供當事人家屬必要的協助。

外交部發出警示：提醒民眾不要隨便帶檳榔出國,因有台人入境土耳其，攜帶過量檳榔，被海關認定攜帶毒品遭羈押。被稱為「台灣口香糖」的檳榔，在土耳其卻是違禁品，主因是檳榔內的檳榔鹼有致幻性，除了有抗抑鬱效果，嚴重還會影響情緒。台灣司空見慣的檳榔，不只在土耳其有問題、包括澳洲也列為四級毒品，在美國也是禁止販運。雖然在台灣檳榔未列為管制品，店家為了增添口感，都會添加荖藤或石灰，不只傷口腔、更有致癌風險，還是少吃為妙。

挑戰題

1.( )看完此則新聞,關於檳榔你認為以下何者正確?

(A) 含有致癌成分，會對身體造成傷害。

(B) 有機會的話想試吃看看。

(C) 跟口香糖一樣，對身體應該沒有危害。

(D) 只要定期接受口腔黏膜篩檢，就能有效預防口腔癌。

2.( )爺爺希望去美國的你帶檳榔當作伴手禮...你會怎麼做?

(A) 台灣可以合法販售，應該可以攜帶出國。

(B) 雖然知道美國禁止販運，只帶少量當禮物沒關係。

(C) 檳榔在有些國家被列為違禁品，立刻拒絕爺爺，切勿觸法。

(D) 盡力完成爺爺的心願。

《答案》 1.(A) 2.(C)

「檳榔會致癌」檳麥哺、定期篩

資料來源 https://www.mohw.gov.tw/cp-5022-64191-1.html

國際癌症研究中心已證實，檳榔會致癌！不管有無添加物都會致癌，提醒民眾切勿以為吃不多、吐掉檳榔汁就不會罹患口腔癌，其實檳榔含有檳榔素和檳榔鹼，會透過嚼食摩擦接觸及汁液刺激口腔黏膜而產生癌變，除傷害牙齒、牙周病變,增加口腔、咽等部位罹癌風險，也會干擾脂肪及葡萄糖代謝，導致或加重高脂血症、第 II 型糖尿病和代謝症候群等。

新冠肺炎疫情，民眾擔心染疫風險而不敢就醫，國民健康署提醒：30歲以上有嚼檳榔或吸菸習慣而尚未篩檢的民眾，請攜帶健保卡至健保特約牙科、耳鼻喉科醫療院所接受口腔黏膜檢查。若自己發現口腔黏膜出現持續 2 週無法癒合的潰瘍、不明白色或紅色的斑塊或是嘴巴、舌頭活動受限制、甚至腫塊等破、斑、硬、凸、腫情形，應儘速就醫，千萬別錯失早期治療良機！

挑戰題

1.（ ）同學針對此篇報導進行摘要，下列何者有錯誤？

(A) 檳榔果實本身就是致癌物。

(B) 確實將檳榔汁吐乾淨，對身體健康沒關係。

(C) 檳榔不僅會導致口腔病變，也會提升罹患其他疾病的風險。

(D) 新冠肺炎疫情降低民眾至醫療院所篩檢意願，容易錯過治療良機。

2.（ ）朋友說：「我從國中就開始吃檳榔，到現在都已經吃20年了，根本就不需要做什麼篩檢！」你該如何判斷這句話？

(A) 相信他。

(B) 出現無法癒合的潰瘍超過兩週，才需要篩檢。

(C) 不要去檢查，反而活得更快樂。

(D) 建議他接受口腔黏膜檢查，並及早戒除檳榔。

《答案》 1.(B) 2.(D)

拒檳素養 KAHOOT！挑戰

嗏擱嚼檳榔！
台灣1年逾2千人死於口腔癌

點此瀏覽

點此遊玩

國健署調查
國中生吃檳榔「第一次」近半是家人給的

點此瀏覽

點此遊玩

環保vs.利潤
檳榔產業的轉型與重生

點此瀏覽

點此遊玩

喝酒不開車!吃大量檳榔...
酒測也會超標?!

點此瀏覽

點此遊玩

口腔癌患者 活得像恐怖片?!

~照護線上 劉育志醫師~

點此瀏覽

點此遊玩

得了口腔癌,還能活多久?
一位醫師對病患的感性告白

點此瀏覽

點此遊玩

驚！疑吃到「檳榔王」...休克猝死

點此瀏覽

點此遊玩

亂吐檳榔汁＝罰錢 還要上課

點此瀏覽

點此遊玩

戴上口罩，防疫又防癌，拒檳很簡單！

點此瀏覽

點此遊玩

兒子自創「健康檳榔」！口感外型超擬真，老爸一吃成功戒癮

點此瀏覽

點此遊玩

26%吃檳榔國中生 7歲以下就吃過

點此瀏覽

點此遊玩

吉貝耍學童彩繪圍牆 勸長輩檳榔可以拜不要吃

點此瀏覽

點此遊玩

中壯年男最可怕健康殺手
口腔癌,菸＋檳榔危險性提高數十倍

點此瀏覽

點此遊玩

號稱「台灣口香糖」
多國將檳榔視為毒品 禁止攜帶!

點此瀏覽

點此遊玩

「檳榔會致癌」檳麥哺、定期篩

點此瀏覽

點此遊玩

拒檳認知學習單

檳榔子為致癌物質

你知道嗎?

吸菸嚼檳榔對身體的傷害,你真的知道嗎?這些可能發生的後果,你準備好承擔了嗎?常常聽到的口腔癌,究竟是怎麼一回事?讓我們一起來看看真實發生的故事···

影片連結：

菸檳酒不拒
口腔癌風險高於**123倍**
https://www.youtube.com/watch?v=U-F2vrIpirI

我從新聞中看到···

···

我對檳榔的看法是···

···

世界衛生組織設立之國際癌症研究總署(IARC)依據研究證據證實「檳榔子屬第一類致癌物」,即使不含任何添加物的檳榔子也會致癌。

檳榔解迷思

印象中，那些有嚼檳榔的人，他們都這樣跟我說...
但是事實真的是如此嗎?

聽說.....
嚼檳榔可以鞏固牙齒,不會得蛀牙?

解迷思.....
嚼檳榔不但會磨損我們的牙齒還會提高牙周病的機率喔!

聽說.....
天氣冷的時候,嚼檳榔可以保暖?

解迷思.....
雖然嚼檳榔會帶來身體暖和的感覺
但其實多穿件衣服更實際!

拒檳我最行

換做是你,會怎麼說?

聰明的你,是否能夠幫助身邊的朋友,揭開這些謊言背後的真相,一起拒絕檳榔可能對健康帶來的危害呢?

哈囉!　我聽說嚼檳榔可以預防蛀牙誒...想試試~

...

原來如此啊...可是我還聽說,天冷的時候可以保暖誒

...

你說的也是啦...不過,好像其實檳榔本身不會致癌,只要不要亂加其他東西,好像也不會對身體造成什麼影響...

...

檳榔對身體帶來的傷害,我們真的承受不起啊!

檳榔的真相

健康拉警報

《本草綱目》記載,檳榔是中藥的一味,有止瀉、趨蟲的功效。也有人說,檳榔是因為加了紅灰、白灰才致癌。讓我們一起來聽聽「神回答」吧!

影片連結：

檳榔是致癌物
https://www.youtube.com/watch?v=4Qf4XJmGjJE

國際癌症研究機構已證實!檳榔即使單吃,不添加紅灰、白灰、茗花、茗葉,檳榔本身所含的多酚化合物、檳榔次鹼、檳榔素,都是致癌物!除此之外

檳榔還會造成……

檳榔再省思

你,心動了嗎?

滑手機時,看到了檳榔促銷廣告,你會怎麼想?
請用「批判思考」的策略來檢視這則廣告吧!

1 質疑

檳榔真的是保健品,能夠提神不傷身嗎?

2 反省

找出與過去經驗的不同
分析內容,分辨真偽

3 解放

找收集其他相關資訊
獲取他人經驗或思考模式

4 重建

做出正確、合理的抉擇

拒檳安全網

打造無菸檳的安全網

讓我們一起認識有哪些法規能保障你我的權益營造無菸無檳環境!

「兒童及少年福利與權益保障法」第 四 章　保護措施

- 第四十三條(節錄)

1.兒童及少年不得為下列行為:

一、吸菸、飲酒、嚼檳榔。
二、施用毒品、非法施用管制藥品或其他有害身心健康之物質。
三、觀看、閱覽、收聽或使用有害其身心健康之暴力、血腥、色情猥褻、賭博之出版品、圖畫、錄影節目帶、影片、光碟、磁片、電子訊號、遊戲軟體、網際網路內容或其他物品。
四、在道路上競駛、競技或以蛇行等危險方式駕車或參與其行為。
五、超過合理時間持續使用電子類產品,致有害身心健康。

2.父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人,應禁止兒童及少年為前項各款行為。

3.任何人均不得販賣、交付或供應第一項第一款至第三款之物質、物品予兒童及少年。

第 六 章 罰則

- 第九十一條(節錄)

2 .販賣、交付或供應酒或檳榔予兒童及少年者,處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰。

看更多...
https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050001

營造無檳的健康環境,除了需要法規的支持,更需要社會中每一個人的共同努力!請試著從不同的角度思考,根據不同的「身分」提出「具體、可行」的策略或措施,一同守護這個社會的健康吧!

如果我就是**學生**
我可以這樣倡議...

...

如果我就是**家長**
我可以這樣做...

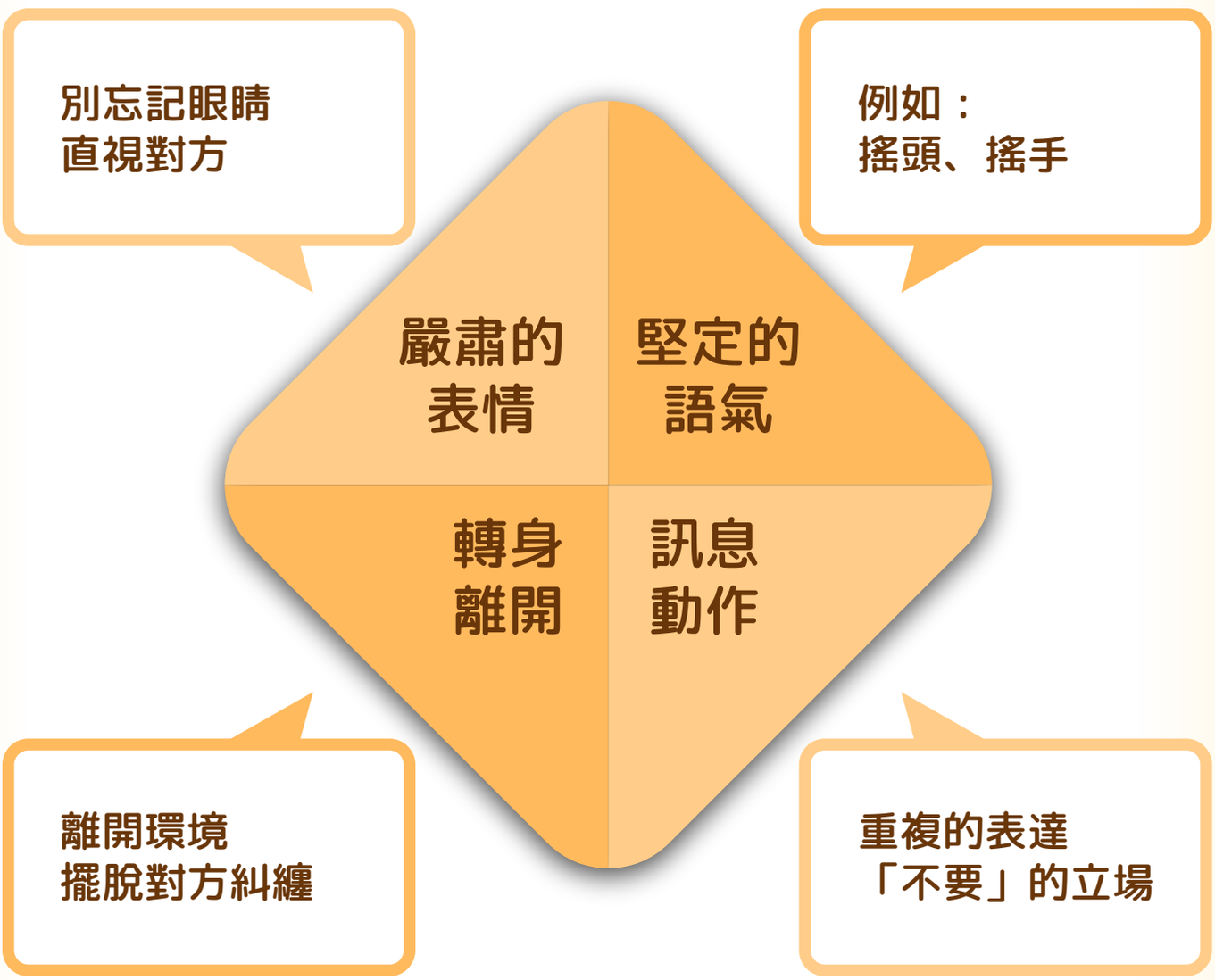
...

如果我就是**立法委員**
我會提出...

...

變身「拒檳達人」

讓每個人都有表達拒絕的權利;勇敢拒絕不合理的邀請更是成長的第一步。過程中,除了態度要誠懇,善用「肢體語言」也能強化拒絕的決心與效果喔。



拒檳八大法

在以下的狀況中，我們可以如何運用適切地拒絕技巧，維護自己的權益、原則的同時又能和堆方保持友善的關係呢？

堅持拒絕法

運用堅定的拒絕,有效地化解對方的要求
你可以這樣說:「不行,我真的不想吃檳榔。」

轉移話題法

找找其他話題或是敷衍應付,化學情境。
你可以這樣說:「這個Youtuber超好笑的耶,你有沒有看過?」
你可以這樣說:「這個甜點超好吃的喔!一起來吃吧!」

遠離現場法

三十六計走為上策,找個理由藉故離開現場。
你可以這樣說:「時間太晚了,我要趕著去補習班,先走一步了

告知理由法

說清楚自己的想法,或是拿父母當擋箭牌,拒絕對方的要求。
你可以這樣說:「我爸媽管很嚴,被他們知道我就慘了。」

自我解嘲法

幽默自己,以開玩笑、弱勢的語氣緩和氣氛,並表達拒絕。
你可以這樣說:「哎呀~我真的超膽小的,不敢嘗試啦。」

反激將法

反將一軍,不盲從他人的挑釁才是真成熟。
你可以這樣說:「如果你們說我孬我就吃,那我也太沒主見了吧!」

友誼勸說法

身為朋友,就動之以情的建議對方一同拒絕使用。
你可以這樣說:「我們是好朋友,我不希望看見你身體不健康,你我都不要嘗試。

反說服法

引用新聞或是醫學報導的內容,試著說服對方不要使用。
你可以這樣說:「你之道嗎?上次老師說檳榔單吃就會上癮,你也不要吃啦!」

拒檳八大法

「拒絕」是一門藝術,「好好說不」也是需要練習的!請試著在
不同的情境中運用以下的拒絕技巧,表達我們想要拒絕的態度吧!
(小秘訣:「1+1的效果大於2」,拒絕技巧也可以試著多個合併使用喔~)

堅持拒絕法
堅定的表達拒絕對方要求

轉移話題法
找找其他話題或敷衍應付

告知理由法
和對方說清楚自己的想法

自我解嘲法
以開玩笑的語氣緩和氣氛並表達拒絕

友誼勸服法
動之以情的建議對方一同拒絕

遠離現場法
趕快找個藉口離開現場

反說服法
引用相關資訊說服對方

告知理由法
反將一軍,不盲從他人

某天,在跳陣頭的活動現場。突然有個夥伴拿出檳榔塞給你,但你其實不太想用,此時你會說……

…

跨年夜,班上同學約好一起去河濱公園看煙火。夜晚氣溫太低,身邊的朋友拿出檳榔說「吃一顆可以驅寒」,但你其實不想用,此時你會說……

…

「勇敢拒絕不合理的邀請」是我們的權利
配合**「肢體語言」**更強化我們堅定拒絕的態度喔!

檳來我擋
拒檳AR手遊

手機掃描QR code
下載 AR APP

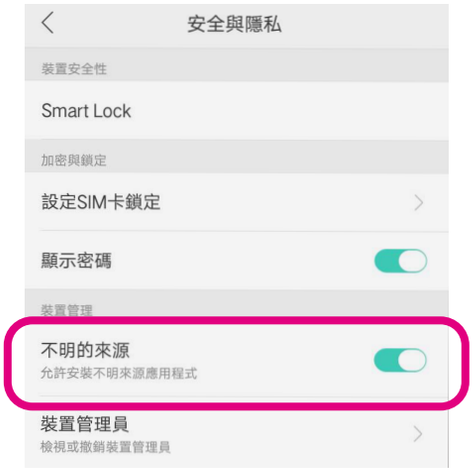
「拒菸無檳」APP

校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

指導單位：教育部國民及學前教育署

製作單位：國立陽明交通大學

掃描QR　Code即可下載



避免手機阻擋程式下載至『安全與隱私』開啟接受不明來源

開啟手機 AR APP

『拒菸攻略』
菸的AR情境題

『檳來我擋』
檳榔的AR情境題

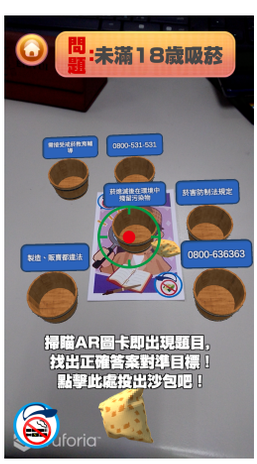
搭配6張AR圖卡，平放於桌上掃描
共有 6 題『菸』與 6 題『檳』的題目

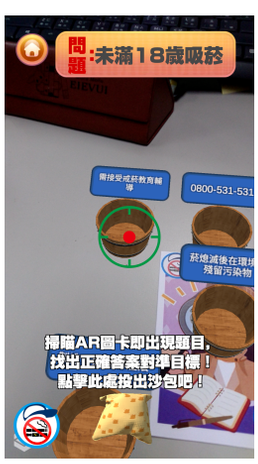
對應問題有6題答案找出最適合的答案並投入沙包

透過AR遊戲
強化菸害防制觀念

檳榔防制相關題目

透過AR情境式遊戲可讓學習者對於菸檳防制加強印象

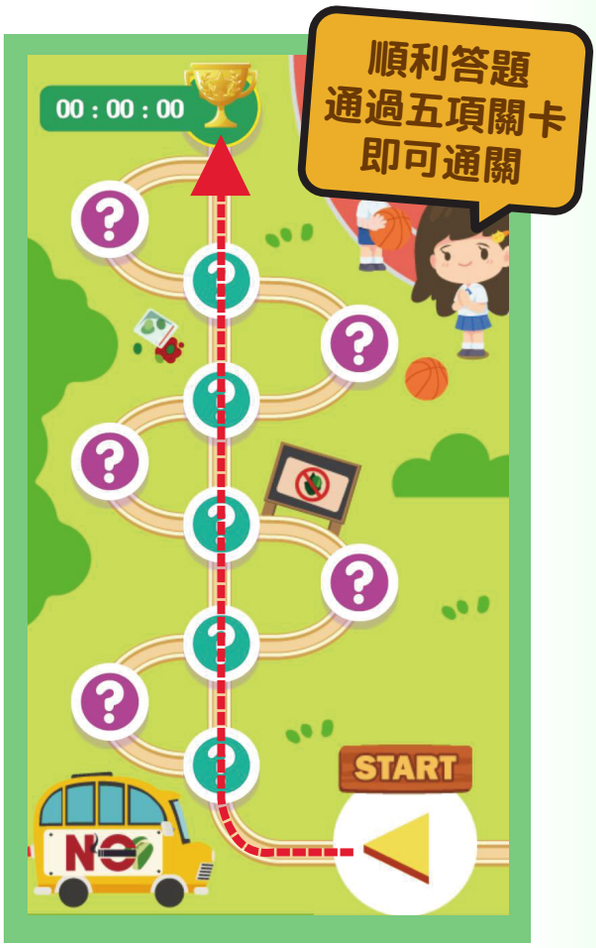




檳來我揣PLUS
闖關app

PLUS 檳來我擋

曲線路徑



直線路徑

概念簡介

當「成癮物質防制」與「數位媒材」相遇，讓教學活動與概念檢核更有趣！

以闖關概念出發，若能正確回答問題，則「直線前進」，更快抵達終點；若概念錯誤，則進入「曲線繞路」，須完成更多關卡。

讓學生挑戰最高正確率與最短過關時間，並提升成癮物質防制知能！

題型範例

直線路徑【閱讀題】

藉情境化的閱讀素材與題目，檢核學生防制成癮物質概念，並期待將學習成果遷移至真實生活！
文章具有滾輪可以來回閱讀，進入題目挑戰時，亦可點選「再次閱讀」返回文章，重新閱讀與檢索答案！

曲線路徑【是非題】

當回答閱讀題出現錯誤時，則進入曲線路徑，隨機出現是非題目（題型涵蓋：認知、情意、技能與行為，不同題型）當回答錯誤時提供解說且再回答一次，直到正確後進續前行返回「閱讀題」直行道路！

扣合十二年國教
健康與體育領域課程綱要 涵蓋各教育階段之學習內容如下：

【國民小學3-4年級】
Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。

【國民小學5-6年級】
Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。
Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。

【普通型高級中等學校必修課程】
Bb-V-2 物質濫用防制與處遇。
Bb-V-3 避免濫用成癮物質之倡議策略。

【國民中學7-9年級】
Bb-IV-3 菸、酒檳榔藥物的成分與成癮性以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。

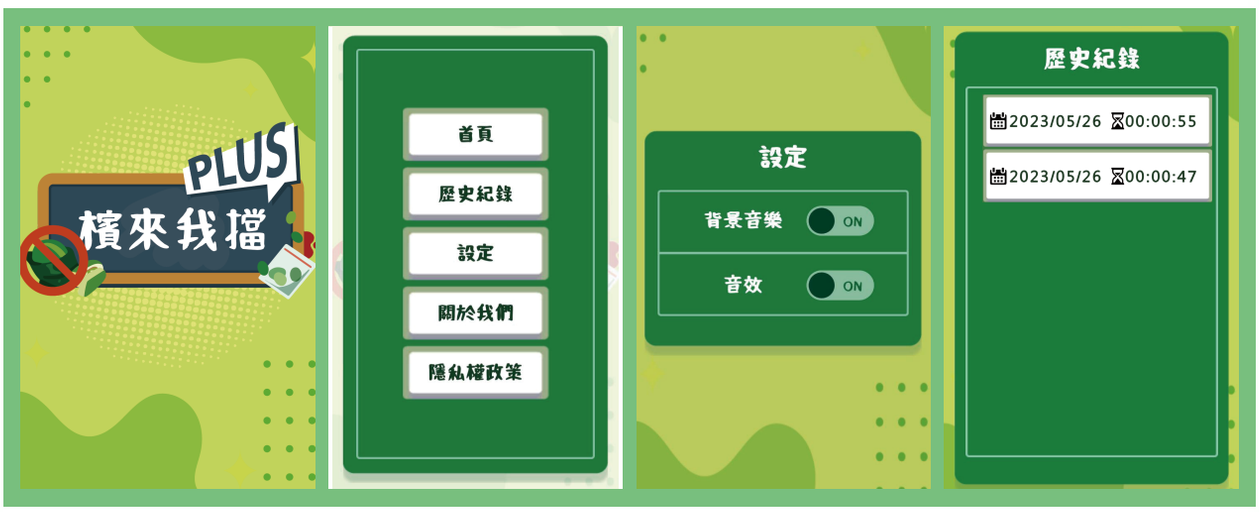
Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。

Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動

教學應用

「檳來我擋PLUS」能在教學中有多種不同運用，無論是課前檢核學生先備能力；課程中作為教學活動；課後進行作業工具皆能依教師教學需求提供數位化的趣味學習，且能以個人或小組為單位進行操作。提供教師多元化的教學應用方式！

功能選單



點選遊戲畫面右上角「☰」符號出現功能選單，可出現「背景音樂、音效」設定選項、製作團隊與隱私權政策。

此外，可以檢視「歷史紀錄」回顧過往的挑戰成績！

操作流程

【課前準備】教師端

安裝應用程式

於校內教學用行動載具下載「檳來我擋 PLUS」應用程式，若校內設有統一安裝規範，請提前請資訊組協助

租借數位載具

依照校內資訊設備租借規範提前借用並且確認網路是否符合教學需求

Android Apple

【課前準備】學生端

開始答題闖關

點選應用程式即展開數位化的趣味學習旅程！可為課室中個人或小組競賽

輸入基本資料

輸入年齡、暱稱與學制等資料並上傳或選擇個人代表圖像

繳交過關畫面

透過截圖或直接分享挑戰成果教師可結合線上表單、電子郵件或校內系統收取成果或直接評分

【課後評值】教師端

閱讀題答對題數

過關時間

評分與討論

教師可以依照閱讀題「通過題數」

(星星數) 與總過關「時間」評分

若進行方式為「團隊競賽」亦可納入小組合作與對話狀況為評量依據

無檳校園大聯盟
Line官方帳號

概念簡介

為了協助各縣市校園檳榔危害防制工作能更輕鬆上手，聚焦在檳榔防制議題，特成立無檳校園大聯盟，提供師長立即可用的輕巧資源、策略或訊息，歡迎您加入，惠請轉發推廣。(掃描標題QR CODE)

掃描加好友

精美海報

拒檳有我
12/3
我國特定每年12月3日為「檳榔防制日」，提醒國人戒除檳榔、定期篩檢預防口腔癌
口腔
黏膜下纖維化、白斑症、開口受限、口腔癌
牙齒
牙齒敏感、牙齒染色、牙髓病變、牙周病
生殖能力
流產、死胎、胎兒畸形
教育部國教署校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫

精美海報

拒檳有我
1 2 3
教育部國教署校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫
1 2 3
檳榔防制日
拒絕檳榔 定期做口腔癌篩檢
資料來源: https://health99.hpa.gov.tw/news/19120

海報下載

拒檳素養學習錦囊

教育部國民及學前教育署

校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫　國立陽明交通大學　黃久美 教授研究團隊

指導單位：教育部國民及學前教育署

製作單位：國立陽明交通大學

媒體製作：金展創意有限公司