

102 年度學校檳榔健康危害防制教育  
輔導中心建置計畫

檳榔健康危害防制教育工作坊  
研習手冊

衛生福利部國民健康署  
花蓮縣記憶空間學會

# 目 錄

工作坊議程表.....	2
專題一 無檳校園及無檳社區推動模式.....	3
第一章 無檳校園推動計畫之研擬、推動流程介紹.....	5
第二章 檳榔防制推動成效評價方式.....	8
第三章 如何在學校、社區推動檳榔防制.....	11
專題二 檳榔議題充能.....	13
專題三 相關推動輔助工具資源介紹.....	37
專題四 戒檳、減檳班模式介紹.....	43
第一章 學校:戒檳教戰手冊之運用.....	45
第二章 社區:TNB 4 小時戒檳班課程說明.....	50
專題五 教案設計原則與實例分享.....	63
專題六 學校及社區如何建立伙伴關係、資源共享.....	77
附件.....	94
附件一 無檳校園計畫書及成果報告格式及範例.....	94
附件二 學校衛生基本資料表.....	118
附件三 檳榔防制認知態度意向向前測問卷.....	123
附件四 檳榔防制認知態度意向後測問卷.....	126
附件伍 社區與學校合作協議書.....	129
附件六 無檳社區計畫書及成果報告格式及範例.....	130
附件七 94-96 年口腔癌高發生率前一百名之縣市鄉鎮資料.....	148
附件八 青少年嚼檳率分布(縣市別).....	149
附件九 嚼檳調查問卷及統計表.....	150

## 工作坊議程表

一、主辦單位：衛生福利部國民健康署

二、承辦單位：花蓮縣記憶空間學會

三、協辦單位：台東縣政府教育處、彰化縣衛生局、高雄市政府衛生局

時間	議題/內容	主講人/主持人
08:50-09:00	報到	-
09:00-09:10	主席、來賓致詞	國健署長官
09:10-10:10	專題一：無檳校園及無檳社區推動模式 -無檳校園推動計畫之研擬、推動流程介紹 -檳榔防制推動成效評價方式 -如何在學校、社區推動檳榔防制	國立東華大學 李明憲教授
10:10-11:10	專題二：檳榔議題充能 -檳榔的歷史與健康危害 -口腔癌流行病學介紹 -青少年嚼檳率概況趨勢分析	輔導專家群
11:10-11:15	Tea Break	-
11:15-12:05	專題三：無檳校園、無檳社區推動資源介紹	國立東華大學 李明憲教授
12:05-13:00	午 餐	-
13:00-14:30	專題四：戒檳、減檳班模式介紹 -學校：戒檳教戰手冊之運用 -社區：TNB 4 小時戒檳班課程說明	輔導專家群
14:30-15:20	專題五：教案設計原則與實例分享	國立東華大學 李明憲教授
15:20-15:25	Tea Break	-
15:25-16:15	專題六：學校及社區如何建立伙伴關係、資源共享	國立東華大學 李明憲教授
16:15-16:30	綜合討論	國健署長官 國立東華大學 李明憲教授
16:30-	賦 歸	-

## 專題一 無檳校園及無檳社區推動模式



## 第一章 無檳校園推動計畫之研擬、推動流程介紹

### 一、無檳校園推動理念

1995 年高雄醫學院葛應欽教授等數位學者在國際期刊「口腔病理學及口腔內科學雜誌」的研究報告，指出以不抽菸、不喝酒、不嚼食檳榔得口腔癌的機率為 1，抽菸、喝酒、嚼檳榔三種口腔不良嗜好皆有的人，其罹患口腔癌的機率為一般人的 123 倍。這些致癌數據再次強調嚼食檳榔對人體的危害有多嚴重，後來政府開始推動各項檳榔防制(林奕鼎，2002)。

台灣目前有兩百萬嚼食檳榔者，吃檳榔的人得口腔癌機率更是沒吃檳榔的 28 倍，15 歲以下青少年男生有 20% 以上曾經嘗試吃檳榔，口腔癌患者當中，約有九成是嚼食檳榔者，由於檳榔對健康的傷害緩慢而漸進，而且並非每一位嚼食者都會出現明顯的症狀，容易使青少年忽略其嚴重性。隨著檳榔嚼食人口增加，青少年嚼檳榔的問題也開始受到社會各界人士的重視。

根據衛生署國民健康局「101 年青少年吸菸行為調查研究」，高中生嚼檳率為 0.6%，高職生嚼檳率為 5.6%，夜校生嚼檳率為 12.1%(高中職合併嚼檳率為 3.4%)，而國中學生嚼檳率為 1.5%；另，高中生檳榔致癌認知率為 36.3%，高職生檳榔致癌認知率為 45.0%，夜校生檳榔致癌認知率為 38.1%(高中職合併認知率為 40.7%)，而國中學生認知率為 49.1%，顯見檳榔防制教育需及早開始。

由於青少年的健康行為對於健康成年人有轉移價值，而且研究指出青少年的年齡越大，盛行率有升高的趨勢。因此透過在學校進行檳榔防制正式課程教育以及校園防制宣導活動教育，使學校及附近的社區能夠提昇防制檳榔的知識、態度，進而能產生拒絕食用檳榔的意向，是非常具有正向意義及效果的。

透過衛生福利部國民健康署（前國民健康局）多年來的努力，目前國內在檳榔防制推動工作中，檳榔危害之相關教育宣導、衛教教材開發等等已逐漸獲得豐碩工作成果。並搭配健康促進平台，定點至全國多所國小、國中、高中校園輔導推動無檳校園，設計相關教學課程，讓學生瞭解檳榔對健康的危害性，讓檳榔健康危害防制教育從小紮根。期望學校在檳榔防制部分，除能加強校內無檳環境營造及檳榔防治教育課程之宣導，將檳榔防制教育確實落實於

學校學生及教職員之外，更期望能甚而延伸落實到社區。

## 二、計畫目標

- (一) 配合學校總體課程計畫內之彈性課程教學計畫，正式課程融入式檳榔防制課程教案。
- (二) 舉辦以檳榔防制為主之潛在課程宣導活動。
- (三) 具體提升全校學生及教職員檳榔防制正確知識及觀念達 80% 以上。
- (四) 結合社區力量，落實義工制度。

## 三、推動計畫及成果報告大綱

### (一) 推動計畫書

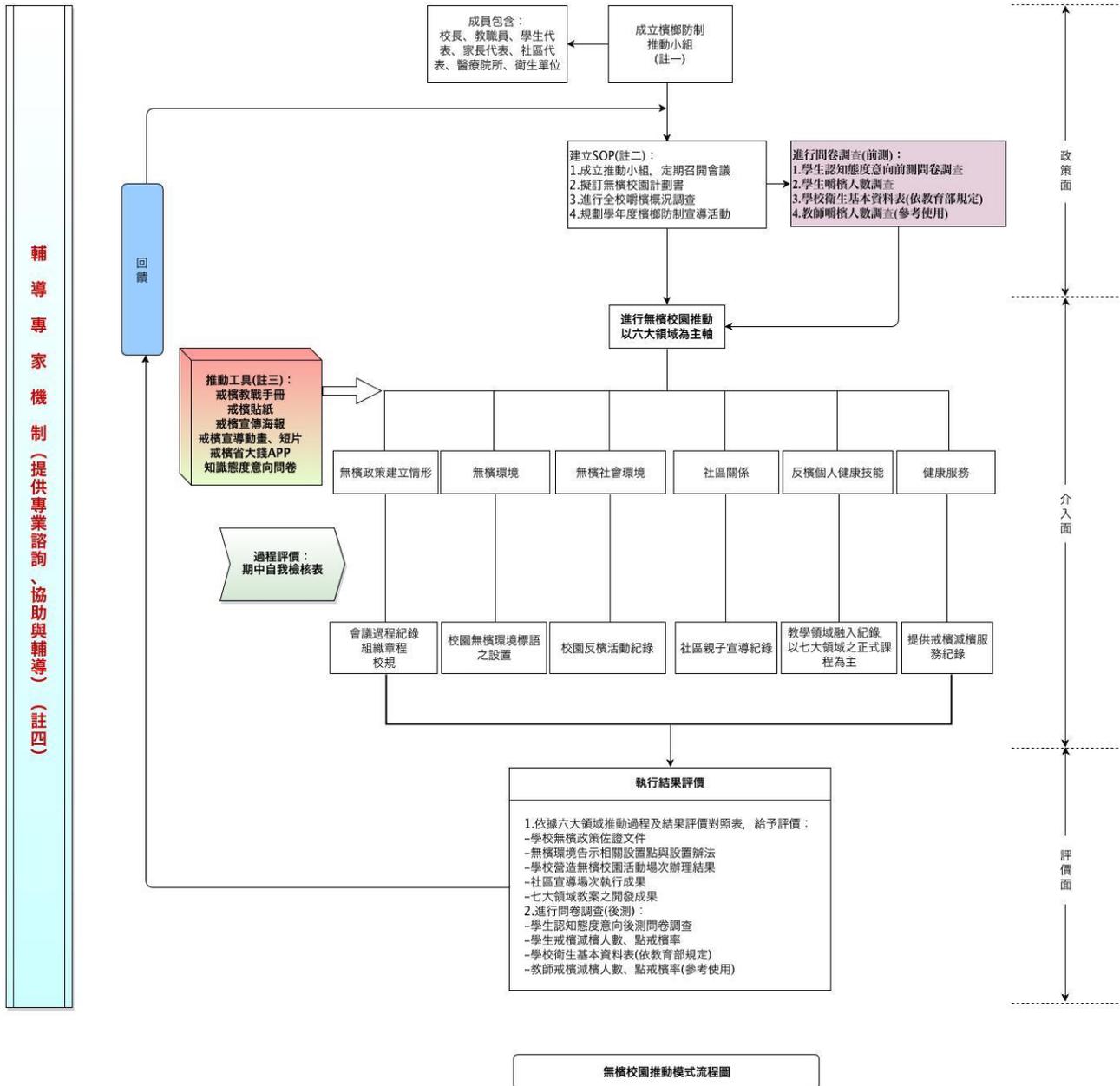
- 1. 背景分析及學校概況
- 2. 計畫目標
- 3. 計畫執行內容之規劃設計

### (二) 成果報告書

- 1. 計畫執行策略與成果
- 2. 正式課程融入式教材
- 3. 舉辦以檳榔防制為主之宣導活動
- 4. 討論與建議
- 5. 活動照片
- 6. 相關附件/作品

## 四、計畫書內容及成果報告格式，請見附件一

## 五、推動流程圖



備註說明：

註一：模制推動小組可架構在各校之學校衛生委員會下推動。

註二：推動模式、計畫書範本及相關問卷資料，請參閱本輔導中心研擬「無模校園推動工作手冊」。

註三：「模制多媒體資源光碟」包含戒模宣導動畫、短片、海報、APP等推動工具。

註四：輔導專家機制主要在協助學校在推動過程中所需之各項專業諮詢、輔導、建議與充能（由學校主動與輔導專家聯繫）

註五：所有相關推動資源電子檔，歡迎至www.tnbschool.org網站「推動資源」中下載。

## 第二章 檳榔防制推動成效評價方式

一、部頒指標：教育部健康促進學校推動檳榔防制議題「學校衛生基本資料表」(如附件二)

二、校本指標

三、評價工具包括問卷、戒檳人數調查等等

### (一) 進行前測調查

1. 檳榔防制認知態度意向前測問卷 (如附件三)

2. 學生嚼檳人數調查指標

嚼檳定義：過去 30 天 (一個月) 內曾經有嚼檳者。

學校名稱：\_\_\_\_\_

全校學生總人數：\_\_\_\_\_

學生嚼檳率：\_\_\_\_\_ (學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數) / (學生總人數) x100%

嚼檳指標	學生人數
過去 30 天有 1 或 2 天嚼檳榔。	
過去 30 天有 3 或 5 天嚼檳榔。	
過去 30 天有 6 或 9 天嚼檳榔。	
過去 30 天有 10 或 19 天嚼檳榔。	
過去 30 天有 20 或 29 天嚼檳榔。	
每天都有	
合 計	

3. 教師嚼檳人數調查指標 (參考使用)

嚼檳定義：過去 30 天 (一個月) 內曾經有嚼檳者。

學校名稱：\_\_\_\_\_

全校教師總人數：\_\_\_\_\_

教師嚼檳率：\_\_\_\_\_ (教師過去 30 天內曾經嚼檳榔人數) / (教師總人數) x100%

嚼檳指標	教師人數
過去 30 天有 1 或 2 天嚼檳榔。	
過去 30 天有 3 或 5 天嚼檳榔。	
過去 30 天有 6 或 9 天嚼檳榔。	
過去 30 天有 10 或 19 天嚼檳榔。	
過去 30 天有 20 或 29 天嚼檳榔。	
每天都有	
合 計	

(二) 過程評價：

各校推動計畫檢核進度表如下：

無檳校園自我評價表

計畫目標	建議執行策略(方法) (各校依實際狀況填入執行策略)	進度達成自我檢核				備註 (說明)	
		質		量			
		非常 好	非常 不好	如 期 達 成	未 執 行		
1.無檳政策建立情形	會議過程記錄與組織章程	5	4	3	2	1	
2.無檳環境	校園無檳環境標語之設置	5	4	3	2	1	
3.無檳社會環境 (建構無檳文化)	校園反檳活動記錄	5	4	3	2	1	
4.社區參與	與社區單位或親子活動之宣導記錄	5	4	3	2	1	
5.反檳個人健康技能	教學記錄	5	4	3	2	1	
6.健康服務	提供戒檳減檳服務記錄	5	4	3	2	1	

(三) 結果評價

1.建議推動學校進行下列六大領域的記錄與評價：

六大領域 工作項目	過程產出	一學年短期 結果產出
1.無檳政策建立情形	會議過程記錄與組織章程	學校無檳政策文件
2.無檳環境	校園無檳環境標語之設置	無檳環境告示相關設置點與設置辦法
3.無檳社會環境 (建構無檳文化)	校園反檳活動紀錄	學校營造無檳校園的活動場次
4.社區關係	社區親子宣導記錄	社區宣導場次
5.反檳個人健康技能	教學領域融入記錄： 以七大領域之正式課程為主，課程內容可包含口腔癌與檳榔、拒絕技巧演練，口腔保健與拒絕技巧演練，以及自我形象與拒絕技巧演練	教案： 選定一班學生進行正式或融入式教學，並進行前後測問卷分析。
6.健康服務	提供戒檳減檳服務記錄	師生戒檳減檳人數

2.檳榔防制認知態度意向後測問卷（如附件四）

3.學生減檳戒檳調查指標（詳細內容如戒檳教戰手冊使用說明）

學校名稱：\_\_\_\_\_

推行期程：\_\_年\_\_月\_\_日～\_\_年\_\_月\_\_日

全校學生人數：\_\_\_\_\_位

總計學生戒檳人數（位/%）：\_\_\_\_\_位（\_\_\_\_\_%）

總計學生減檳人數（位/%）：\_\_\_\_\_位（\_\_\_\_\_%）

學生戒檳總減量：\_\_\_\_\_顆

學生點戒檳率：\_\_\_\_\_（戒檳班課後調查最近七日內無嚼食檳榔人數）/（參加戒檳班學員人數）x100%

4.學校衛生基本資料表（如附件二）。

5.教師減檳戒檳調查指標（參考使用，統計方式同「學生減檳戒檳調查指標」）

學校名稱：\_\_\_\_\_

推行期程：\_\_年\_\_月\_\_日～\_\_年\_\_月\_\_日

全校教師人數：\_\_\_\_\_位

總計教師戒檳人數（位/%）：\_\_\_\_\_位（\_\_\_\_\_%）

總計教師減檳人數（位/%）：\_\_\_\_\_位（\_\_\_\_\_%）

教師戒檳總減量：\_\_\_\_\_顆

教師點戒檳率：\_\_\_\_\_（戒檳班課後調查最近七日內無嚼食檳榔人數）/（參加戒檳班教師人數）x100%

### 第三章 如何在學校、社區推動檳榔防制

學校建立無檳校園推動小組，並擬出推動工作綱領，校園檳榔防制宣導及無檳環境建立。

無檳社區亦須建立無檳社區推動小組，並擬定工作項目及完成時間。

#### 一、學校社區推動模式建立說明

##### (一) 無檳校園工作項目

1. 依據無檳校園推動中心設計之模式開始推動（可參考附件一、無檳校園計劃書範本）
2. 建立無檳校園推動小組，於推動期間召開檳榔防制會議，並與社區簽訂合作協議書（如附件五）。
3. 寫乙式教案（可修改本中心網站上之 200 份教案樣本，網址 [www.tnbschool.org/2013](http://www.tnbschool.org/2013)），根據教案推動檳榔防制宣導活動。亦可結合話劇表演、戶外教學活動、有獎徵答活動等。
4. 製作傳單：檳榔攤不賣檳榔給學生的傳單，鼓勵學生與無檳社區一起宣導。
5. 評價成效（包含活動時間、推動方式、照片、活動說明、相關作品即可）。

##### (二) 無檳社區工作項目

1. 參與無檳校園會議至少一次：學校召開檳榔防制會議，邀請無檳社區共同參與，共同擬定合作策略、設計宣導品。
2. 與學校簽訂合作協議書（如附件五）。並於說明會後填寫推動計劃書及成果報告（可參考附件六、無檳社區計劃書及成果報告格式及範例）。
3. 設計禁嚼標誌，於民眾容易聚集嚼食的場所，設立禁嚼標誌。
4. 參與學校邀請之活動，例如到校宣導檳榔健康危害防制宣導。
5. 設計檳榔健康危害宣導單張，與無檳校園共同向社區檳榔攤宣導：不賣檳榔給青少年。
6. 辦理成果發表工作坊，並分享無檳社區推動成果。

## 二、輔導專家團隊協助事項說明

### (一) 檳榔防制輔導專家名單

分區	涵蓋縣市	輔導委員
北區	台北市、新北市、基隆市、桃園縣、金門縣、新竹縣、新竹市	郭憲文（國立陽明大學環衛所教授） 牛玉珍（國立交通大學衛保組資深講師）
中區	苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣	胡益進（國立臺灣師範大學衛教系教授） 莊麗真（陽光基金會經理） 楊昭慧（師大健康促進暨衛生教育研究所博士） 林麗鳳（中臺科技大學護理系副教授） 何清治（中臺科技大學醫療暨健康產業管理系助理教授）
南區	雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南市、高雄市、屏東縣、澎湖縣	陳啟勳（美和科技大學社會工作學系副教授） 周惠櫻（美和科技大學健康照護研究所助理教授） 張齡友（美和科技大學社會工作學系講師） 余坤煌（國立嘉義大學教育學系助理教授） 林茂安（戴德森醫療嘉義基督教醫院特助） 陳宇嘉（國立台南護理專科學校副教授）
東區	宜蘭縣、花蓮縣、台東縣	李明憲（國立東華大學課程設計與潛能開發學系教授） 朱正一（慈濟大學公共衛生學系副教授） 王麗芳（前宜蘭縣政府體健科科長） 吳惠貞（花蓮縣忠孝國小校長） 楊芳茵（花蓮縣記憶空間學會總幹事） 張勝斌（花蓮縣記憶空間學會研究員）

### (二) 輔導專家團隊協助事項

由各無檳校園或社區依其需求，主動與鄰近分區之輔導專家聯繫，邀請至學校或社區進行輔導訪視、演講宣導或電話諮詢輔導。可聯繫本中心協助聯絡輔導專家前往訪視。

## 專題二 檳榔議題充能





## 專題二

### 檳榔議題充能

---

國立東華大學 李明憲 教授  
美國國家衛生教育專業人員執照5856號  
health100@gmail.com

1



## 目錄簡介

---

- 第一部份 檳榔歷史與健康危害
- 第二部份 口腔癌流行病學介紹
- 第三部份 青少年嚼檳率概況趨勢分析

2



## 第一部份 檳榔歷史與健康危害

3



### 檳榔歷史

- 最早記載檳榔文獻的國家 – 斯里蘭卡（西元前**506**年）。
- 後輩奉韓愈為「檳榔祖師」！
- 檳榔中藥效用。
- 原住民生活中扮演角色：飯後水果、零食、重要祭典、繳納稅租、傳情示愛、會議招待品、人際交際
- 破除迷思：
  1. 請不要將檳榔和原住民畫上等號，檳榔對他們來說只是有著種文化發展情感。
  2. 嚼檳榔人口眾多的鄉鎮，非原住民鄉鎮。



4

## 認識檳榔

### 檳榔分類

- ※一棵檳榔樹正常產量：5把 - 6把。
- ※一把檳榔顆數：約200顆 - 300顆。
- ※收割檳榔方式：選一把檳榔的其中一顆切開，是白肉就取下一整把，若是紅肉則捨棄。
- ※檳榔販賣方式：菁仔、包葉仔、菁仔乾、雙子星、剖邊檳榔。



加白灰



尚未去除硬殼



已去除硬殼



加紅灰

5

## 認識檳榔



菁仔乾



黃灰



雙子星



白灰



老葉



倒吊子

6

## 認識檳榔

檳榔子：是檳榔樹的果實，主要成分包括多酚化合物、檳榔植物鹼、粗纖維、脂肪、醣類等。其中咀嚼後可產生提神（興奮性）及保暖感覺的成分來自於咀嚼檳榔時釋出的植物鹼（有許多種，其中最多的是檳榔素）  
→**本身就會致癌**

- 荖花：雌性荖藤的花穗，有濃郁的胡椒香氣，可以促進食慾。荖花內含的黃樟素**也是致癌物**。
- 老葉：雄性荖藤的葉子，含兩種主要的酚類化合物：丁香酚及 hydrochavicol，為抗突變劑，可抗菸草之致癌性又具有抗癌物質可抑制黴菌之生長與黃麴毒素之產生，因此有**較少之致癌因素**。
- 紅灰/白灰：白灰也就是熟石灰，紅灰則再加入甘味料、調味品、香料或中藥等各家偏方，在台灣通常由專門的工廠製作紅灰賣給檳榔攤。石灰之致突變性並不明顯，但**石灰會使口腔環境變成鹼性**；在鹼性環境中檳榔塊中之一些成份會氧化釋放出一些游離基，而游離基容易引起細胞變性。

7

## 認識檳榔

### ※檳榔供需

- 四大產地：屏東縣、南投縣、嘉義縣、花蓮縣。

- 熟成順序：受到氣候環境影響，臺灣菁仔正式採收從6月開始，依序由南到北。

屏東→嘉義→南投→花東地區

- 批發需求：訪問花蓮檳榔攤業者得知，花蓮地區檳榔一年大部分供應來源，依序使用花蓮鳳林、屏東地區與嘉義梅山三地所產的檳榔。



8

## 檳榔健康危害

- 難道你不知道檳榔子，本身就是致癌物？  
國際癌症研究機構(IARC)：檳榔子歸為第一類中混合物類的致癌物。
- 副作用：  
流汗、身體腸胃不適、心悸、患心血管疾病。輕微產生全身疲乏、注意力無法集中，記憶有時空白、焦慮、沮喪、心神不寧。
- 嚴重後果：白斑或纖維化、口腔癌。

9

## 檳榔健康危害

嚼檳榔的壞處

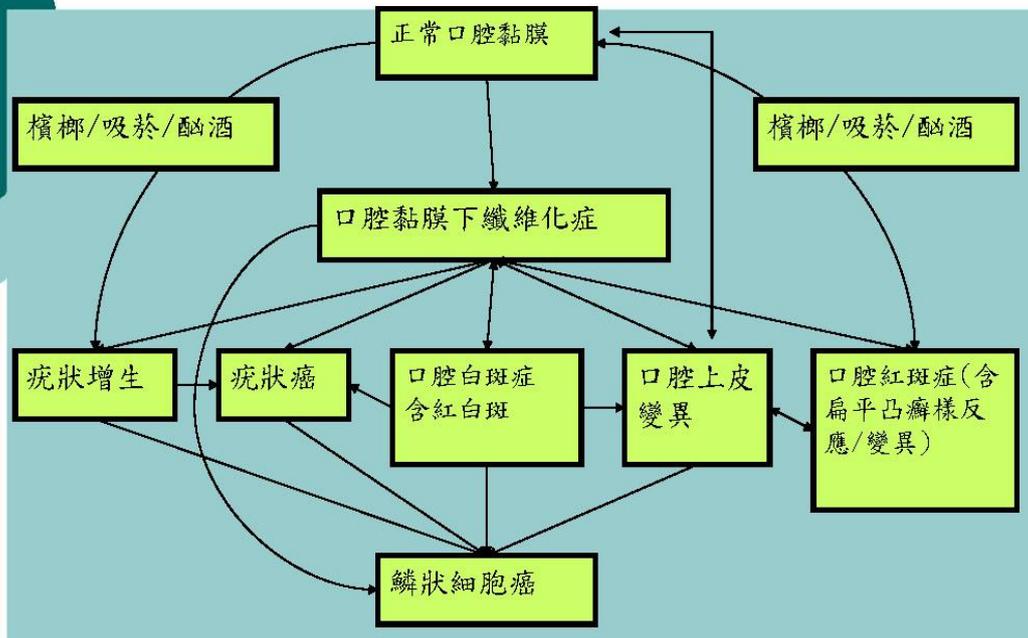


歷年十大癌症死亡排行

	2011年	2010年	2009年	2008年	2007年
第1名	肺癌	肺癌	肺癌	肺癌	肺癌
第2名	肝癌	肝癌	肝癌	肝癌	肝癌
第3名	結腸直腸癌	結腸直腸癌	結腸直腸癌	結腸直腸癌	結腸直腸癌
第4名	女性乳房癌	女性乳房癌	女性乳房癌	女性乳癌	女性乳癌
第5名	口腔癌	口腔癌	胃癌	胃癌	胃癌
第6名	胃癌	胃癌	口腔癌	口腔癌	口腔癌
第7名	攝護腺癌	攝護腺癌	攝護腺癌	攝護腺癌	攝護腺癌
第8名	胰臟癌	食道癌	食道癌	子宮頸癌	子宮頸癌
第9名	食道癌	胰臟癌	胰臟癌	食道癌	食道癌
第10名	子宮頸癌	子宮頸癌	子宮頸癌	胰臟癌	胰臟癌

※2010年起口腔癌死亡排行上升一名

## 檳榔與其他口腔疾病關係



141

## 檳榔的其他危害

- 檳榔的危害--吃檳榔會提高牙周病發生機率
- 迷思：吃檳榔可以顧牙齒，不會得蛀牙？
- 檳榔的粗纖維會不斷傷害牙齦，牙齒。牙齒會磨損，牙床不斷下移。最終將導致牙床無法繼續提供養份給牙齒，形成牙周病。

142

## 檳榔的其他危害

---

### ○牙齒的損耗和牙周病



- 孕婦吃檳榔會使早產、流產機率提高。
- 吃檳榔同時會影響免疫系統、提高食道癌、肝癌、心血管疾病等致病率。

13<sub>3</sub>

## 檳榔對身體其他危害

---

- 吃檳榔會使有氣喘者氣喘惡化。
- 吃檳榔會造成免疫功能降低。
- 最新研究中發現，吃檳榔會導致罹患食道癌、肝癌(增加**9.8倍**)、肝硬化(增加**5.5倍**)、心血管疾病的機率上升。
- 孕婦嚼食檳榔，可能會使新生兒體重過輕或是有早產、流產、死產現象。
- 孕婦嚼食檳榔，其子女容易得代謝症候群
- 糖尿病患者嚼檳榔會使腎臟受損

14



---

## 第二部份 口腔癌流行病學介紹

15



---

### 檳榔與口腔癌關係

- 口腔癌危險因子  
經研究顯示喝酒、抽菸與嚼檳榔得到的口腔癌機率高達**123%**。
- 嚼檳榔引發的口腔癌前病變 – 口腔黏膜下纖維化症。
- 嚼檳榔引發口腔癌的第一名代言癌：頰黏膜癌：  
頰黏膜癌僅次於舌癌，佔口腔癌病例的**第二位**，而且**90%**左右有嗜嚼檳榔習慣。

16

## 檳榔致癌實證

酗酒	嚼檳榔	抽菸	罹患口腔癌危險機率倍數
無	無	無	<b>1</b>
有	有	有	<b>123</b>
	有	有	89
有	有		54
	有		<b>28</b>
有		有	22
		有	18
有			10

資料來源：高雄醫學大學葛應欽教授1995年發表於「口腔病理學及口腔內科學雜誌」

Ko YC et al. Betel quid chewing, cigarette smoking and alcohol consumption related to oral cancer in Taiwan. *J Oral Pathol Med* 1995;24:450-453. 17

## 國人10大癌症-發生率

10大癌症（不含原位癌<sup>5</sup>）發生率（每10萬人口），民國99年

順位	ICD-O-3	原發部位	個案數 (人)	粗發生率	年齡標準化 發生率 <sup>2a</sup>	年齡標準化 發生率 <sup>2b</sup>
1	C50	女性乳房	9,655	83.76 <sup>6a</sup>	58.63	63.16
2	C18-C21	結腸、直腸、乙狀結腸連結部及肛門	14,040	60.62	40.34	45.32
3	C22	肝及肝內膽管	11,023	47.59	32.41	36.07
4	C33-C34	肺、支氣管及氣管	10,615	45.83	29.10	33.61
5	C61	攝護腺	4,392	37.75 <sup>6b</sup>	24.17	28.77
6	C00-C14 <sup>3</sup>	口腔、咽喉及下咽	6,560	28.32	20.07	21.68
		口腔	4,392	18.96	13.48	14.59
		咽喉	1,169	5.05	3.58	3.85
		下咽	999	4.31	3.01	3.25
7	C16	胃	3,854	16.64	10.30	12.03
8	C54	子宮體	1,737	15.07 <sup>6a</sup>	10.47	11.25
9	C53	子宮頸	1,680	14.57 <sup>6a</sup>	9.74	10.81
10	C44 <sup>4</sup>	皮膚	2,978	12.86	7.85	9.29
	C00-C80	全癌症	90,649	391.37	265.83	296.67

18  
(99年癌症登記年報)

## 國人男性10大癌症-發生率

男性 10 大癌症（不含原位癌<sup>5</sup>）發生率（每 10 萬人口），民國 99 年

順位	ICD-O-3	原發部位	個案數 (人)	粗發生率	年齡標準化 發生率 <sup>2a</sup>	年齡標準化 發生率 <sup>2b</sup>
1	C18-C21	結腸、直腸、乙狀結腸連結部及肛門	8,143	69.99	48.58	54.39
2	C22	肝及肝內膽管	7,751	66.62	47.52	52.34
3	C33-C34	肺、支氣管及氣管	6,697	57.56	37.49	43.68
4	C00-C14 <sup>3</sup>	口腔、口咽及下咽	6,028	51.81	37.62	40.56
		口腔	3,967	34.09	24.82	26.80
		口咽	1,086	9.33	6.78	7.27
		下咽	975	8.38	6.01	6.48
5	C61	攝護腺	4,392	37.75	24.17	28.77
6	C16	胃	2,415	20.76	13.14	15.43
7	C15	食道	2,091	17.97	12.77	13.81
8	C44 <sup>4</sup>	皮膚	1,575	13.54	8.62	10.20
9	C67	膀胱	1,427	12.26	7.88	9.24
10	C11	鼻咽	1,194	10.26	7.54	8.22
	C00-C80	全癌症	50,892	437.40	303.57	340.66

(99年癌症登記年報)<sup>19</sup>

## 國人10大癌症-死亡率

10 大癌症死亡率（每 10 萬人口），民國 99 年

順位	ICD-10	原發部位	個案數 (人)	粗死亡率	年齡標準化 死亡率 <sup>2a</sup>	年齡標準化 死亡率 <sup>2b</sup>
1	C33-C34	肺、支氣管及氣管	8,194	35.38	21.43	25.38
2	C22	肝及肝內膽管	7,744	33.43	21.82	24.84
3	C18-C21	結腸、直腸、乙狀結腸連結部及肛門	4,676	20.19	12.18	14.41
4	C50	女性乳房	1,706	14.80 <sup>6a</sup>	9.98	10.86
5	C00-C14 <sup>3</sup>	口腔、口咽及下咽	2,370	10.23	7.12	7.74
6	C16	胃	2,261	9.76	5.76	6.87
7	C61	攝護腺	1,021	8.78 <sup>6b</sup>	4.67	6.04
8	C15	食道	1,563	6.75	4.56	5.02
9	C25	胰	1,470	6.35	3.97	4.62
10	C53	子宮頸	704	6.11 <sup>6a</sup>	3.79	4.34
	C00-C97	全癌症	41,046	177.21	112.37	129.62

- 註：1. 自 96 年癌症登記報告起，淋巴瘤從各部位獨立出來計算發生率，並納入排名。淋巴瘤：ICD-O-3 M-CODE 請見 p.497 附錄五。  
 2. 年齡標準化率<sup>2a</sup>係使用 1976 年世界標準人口為標準人口。年齡標準化率<sup>2b</sup>係使用 2000 年世界標準人口為標準人口。  
 3. 口腔、口咽及下咽原發部位代碼包括 ICD-O-3 & ICD-10：C00-C06、C09-C10、C12-14。細分類代碼請見 p.18。  
 4. 皮膚原發部位包括基底細胞癌個案。  
 5. 原位癌：組織形態之分類碼第 5 碼（性態碼）為 2。  
 6. (a)每 10 萬女性人口粗發生率及粗死亡率；(b)每 10 萬男性人口粗發生率及粗死亡率

(99年癌症登記年報)

## 國人男性10大癌症-死亡率

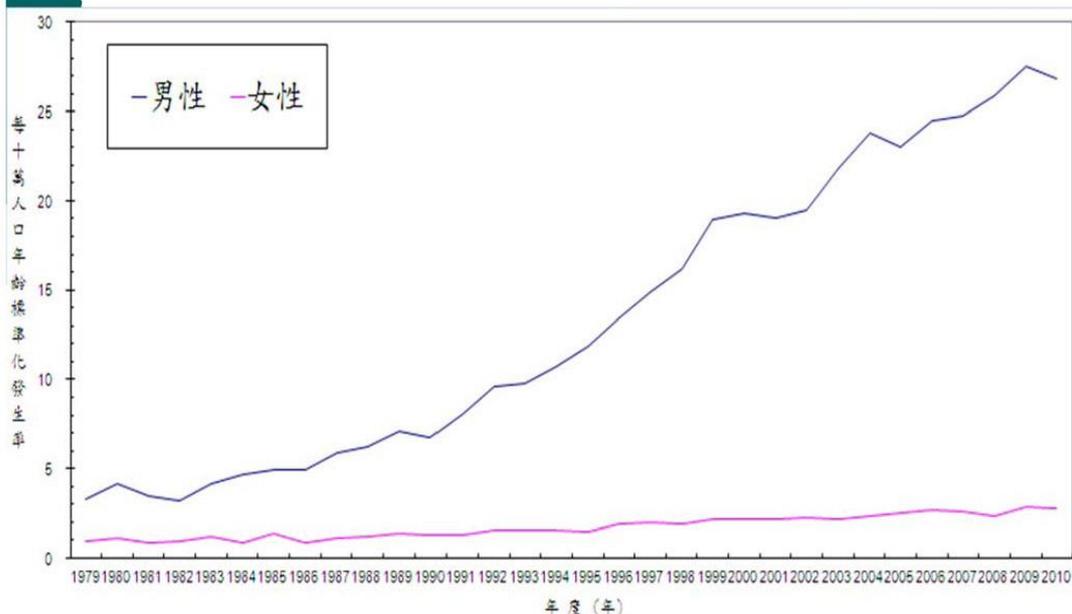
男性 10 大癌症死亡率（每 10 萬人口），民國 99 年

順位	ICD-10	原發部位	個案數 (人)	粗死亡率	年齡標準化 死亡率 <sup>2a</sup>	年齡標準化 死亡率 <sup>2b</sup>
1	C22	肝及肝內膽管	5,454	46.87	32.36	36.34
2	C33-C34	肺、支氣管及氣管	5,412	46.51	29.07	34.63
3	C18-C21	結腸、直腸、乙狀結腸連結部及肛門	2,719	23.37	14.67	17.35
4	C00-C14 <sup>3</sup>	口腔、口咽及下咽	2,198	18.89	13.58	14.71
5	C15	食道	1,457	12.52	8.80	9.62
6	C16	胃	1,446	12.43	7.56	9.04
7	C61	攝護腺	1,021	8.78	4.67	6.04
8	C25	胰	855	7.35	4.81	5.57
9	C82-C85	非何杰金氏淋巴瘤	628	5.40	3.51	4.07
10	C91-C95	白血病	582	5.00	3.59	4.02
	C00-C97	全癌症	26,022	223.65	146.88	169.28

- 註： 1. 自 96 年癌症登記報告起，淋巴瘤從各部位獨立出來計算發生率，並納入排名。淋巴瘤：ICD-O-3 M-CODE 請見 p.497 附錄五。  
 2. 年齡標準化率<sup>2a</sup>係使用 1976 年世界標準人口為標準人口。年齡標準化率<sup>2b</sup>係使用 2000 年世界標準人口為標準人口。  
 3. 口腔、口咽及下咽原發部位代碼包括 ICD-O-3 & ICD-10：C00-C06、C09-C10、C12-14。細分類代碼請見 p.18。  
 4. 皮膚原發部位包括基底細胞癌個案。  
 5. 原位癌：組織形態之分類碼第 5 碼（性態碼）為 2。

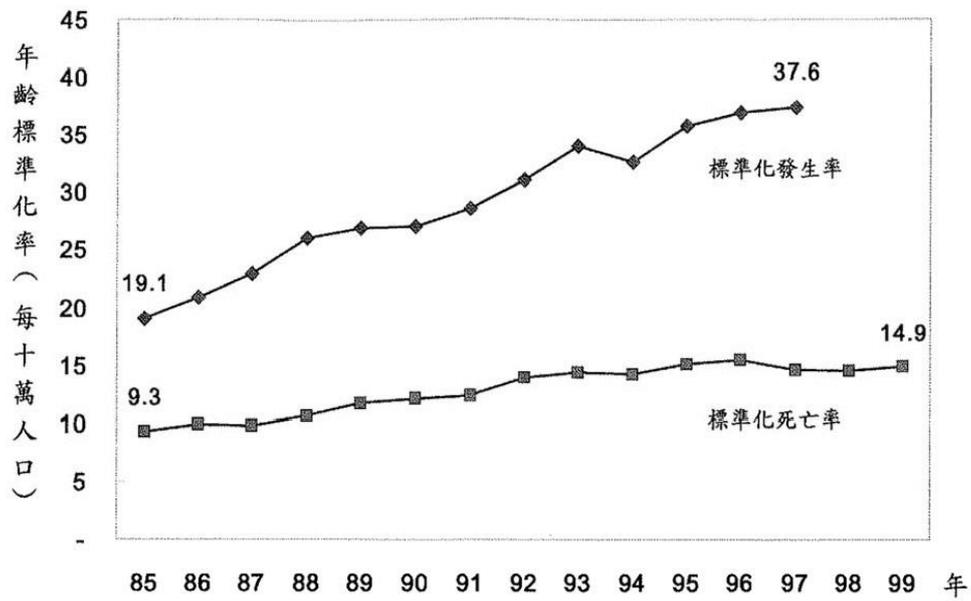
(99年癌症登記年報)

## 台灣口腔癌年齡標準化發生率(1979-2010)



22

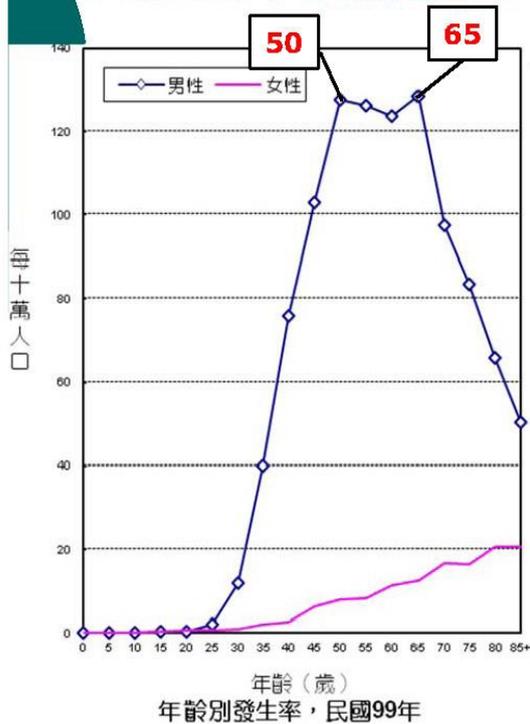
## 男性口腔癌發生率及死亡率趨勢



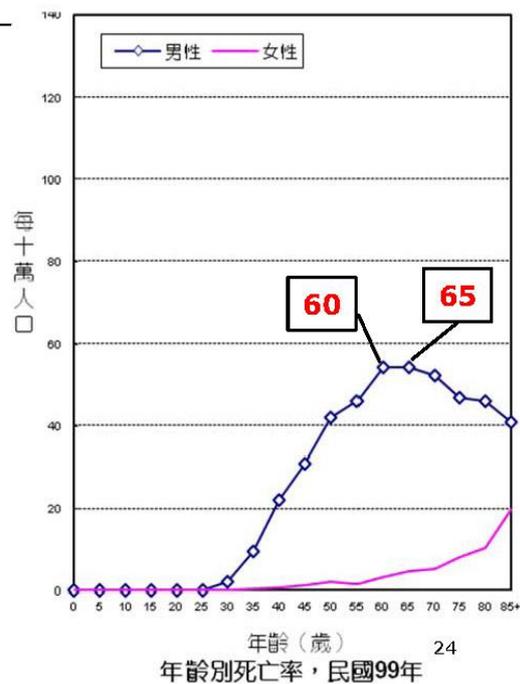
註：97年以後死因採ICD-10進行統計

23

## 口腔癌年齡別發生率 & 死亡率 (99年癌症登記年報)



年齡別發生率，民國99年



年齡別死亡率，民國99年

24

## 口腔癌在台灣

---

每年超過2000人死於口腔癌，且持續增加中

- ◎ 罹患口腔癌平均年齡逐年下降
- ◎ 嚼食檳榔盛行的國家，口腔癌發生率高
- ◎ 平均死亡年齡中位數比其它癌症年輕10歲

25

## 口腔癌在台灣(續)

---

台灣每年超過5,000個新的頭頸部病患，**99年有6560名新診斷口腔癌個案** (99癌登年報)

- ◎ 大部份病人年齡超過50歲
- ◎ 25-44歲年齡層最好發之癌症
- ◎ 依調查指出在所有癌症中，口腔癌的發生率及死亡率增加最快，平均每年有2500人死於口腔癌，令人遺憾的是口腔癌已列居台灣癌症病患自殺率第2名，僅次於肺癌，發生自殺時間多數是診斷後回家3個月內，這些其實都是可以避免的。

26

# 100年度癌症標準化死亡率增減百分比

表3. 癌症標準化死亡率比較

單位：0/0000、%

	100年 (A)			90年 (B)			增減百分比		
	全體	男性	女性	全體	男性	女性	全體	男性	女性
所有癌症死亡原因	132.2	173.7	93.4	143.1	180.7	104.2	-7.6	-3.9	-10.4
氣管、支氣管和肺癌	26.0	36.3	16.5	28.3	38.6	17.5	-8.2	-6.0	-5.6
肝和肝內膽管癌	25.3	37.0	14.3	28.0	40.9	14.9	-9.6	-9.4	-4.0
結腸、直腸和肛門癌	15.0	18.2	11.9	15.0	17.1	12.7	-0.1	6.1	-6.4
女性乳房癌	11.6	...	11.6	10.7	...	10.7	8.1	...	8.1
口腔癌	7.9	15.2	0.9	6.7	12.2	1.1	18.1	24.6	-18.3
胃癌	6.8	9.1	...	5.9	5.9	...	8.3	8.3	...
前列腺(攝護腺)癌	6.4	6.4	...	5.9	5.9	...	8.3	8.3	...
胰臟癌	4.9	5.7	4.1	4.3	5.4	3.2	14.3	6.1	28.7
食道癌	4.7	9.2	0.5	4.4	7.9	0.7	8.5	15.7	-24.7
子宮頸及部位未明亦子宮癌	4.1	...	4.1	8.2	...	8.2	-50.6	...	-50.6

全體&男性死亡率增加百分比最高

100年死因統計

## 第三部份 青少年嚼檳率概況趨勢分析

## 縣市別嚼檳榔率分佈

資料來源：100年度「成人吸菸行為調查」

縣市	成人*嚼檳榔率(%)
花蓮縣	21.8
臺東縣	21.4
嘉義縣	18.2
屏東縣	17.9
南投縣	16.1
新竹縣	14.81
苗栗縣	14.39
全國	11.3

\*成人係指≥18歲男性

29

## 國中學生嚼檳榔率調查-前5名

縣市	99年嚼檳榔率(%)	100年嚼檳榔率(%)	101年嚼檳榔率(%)
台東縣	8.5	7.8	6.5
新竹縣	1.7	4.3	3.4
南投縣	2.8	1.7	2.8
新竹市	1.6	2.1	2.5
金門縣	2.3	2.6	2.5
整體	2.04	1.53	1.54

※101學年度全台灣中生共844,884人

30

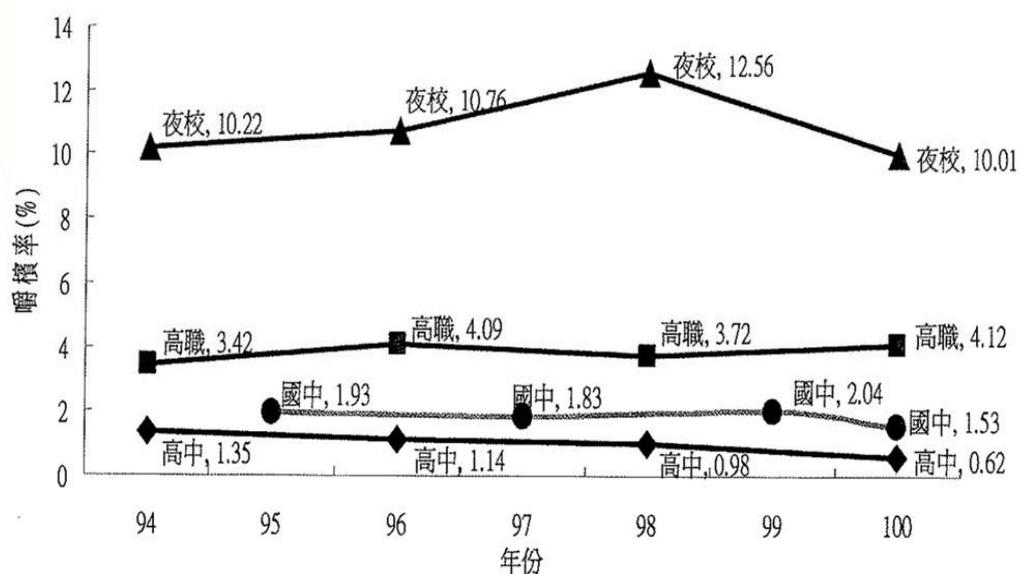
## 高中學生嚼檳率調查-前5名

縣市	98年嚼檳率(%)	100年嚼檳率(%)	101年嚼檳率(%)
台東縣	9.4	6.5	10.5
高雄縣	2.9	7.5	10.0
花蓮縣	7.5	5.0	6.1
金門縣	2.9	3.4	5.4
屏東縣	5.7	5.8	5.2
整體	3.83	3.76	3.43

※101學年度全台高中職學生共772,120人

31

## 青少年嚼檳率趨勢圖



32

## 口腔癌案例



我動了4次刀，  
35次電療

現今勇敢站出來拍攝  
『遺失的微笑』進行宣導

33<sub>3</sub>

## 口腔白斑/紅斑症

- 通常發生在長期飲用酒、菸、檳榔之患者身上。
- 病理學認定是白斑/紅斑是口腔癌之前兆。
- 有口腔白/紅斑症之患者，未來有高於百分之五十之機率患有口腔癌。

34<sub>4</sub>

下唇黏膜纖維化症

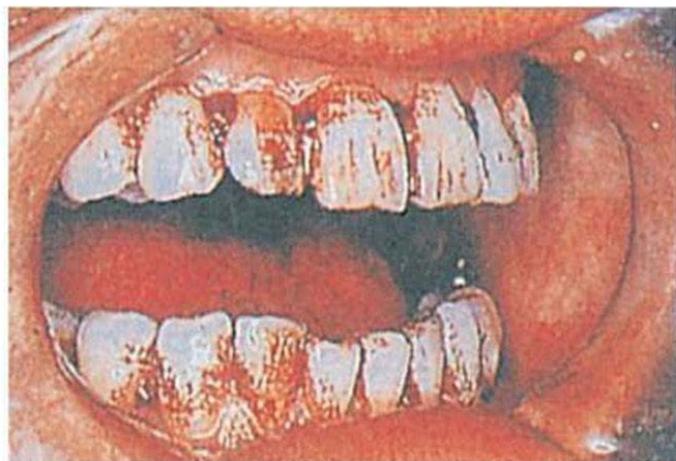
---



35<sub>5</sub>

左側頰黏膜纖維化 合併開口困難

---



36<sub>6</sub>

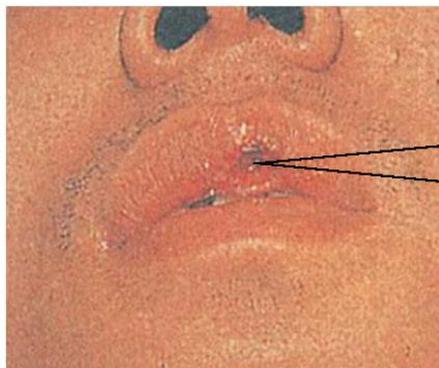
## 舌右緣側白斑症



37

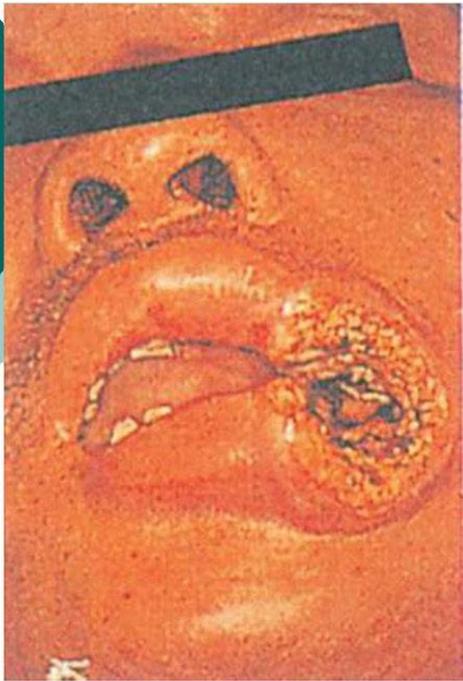
## 口腔癌

- 口腔癌只是一切發生於口腔部份癌症的總稱



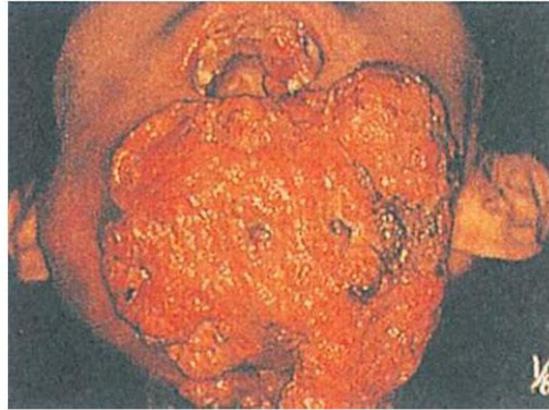
上唇，潰瘍型唇癌

38



左側口角：唇及頰黏膜癌

顏面下方：末期牙齦癌



39<sub>9</sub>

## 口腔癌案例

口腔癌會影響到外觀、進食，及寶貴的生命



40<sub>0</sub>



---

歡迎您加入  
共同營造  
無檯環境！

*The end*



# MEMO

A memo page with the word "MEMO" at the top. Below it are ten horizontal lines for writing. A large blue arrow with a white outline points from the left side of the page towards the right, positioned between the fifth and seventh lines. At the bottom right of the page, there is a small illustration of a grey mailbox with a red flag, mounted on a wooden post. The mailbox has the word "MAIL" written on it. The post is surrounded by a small patch of green grass. The bottom of the page features a blue gradient background that fades into the white background.

## 專題三 相關推動輔助工具資源介紹



## 檳榔健康危害防制多媒體資源清單

### ◎教學影片

1. 陽光下的檳榔樹（陽光基金會，學校需填寫宣傳品需求單）
2. 紅色警戒（陽光基金會，學校需填寫宣傳品需求單）
3. 遺失的微笑（國民健康局：41 分鐘 DVD）
4. 陽光基金會 <http://online.sunshine.org.tw/Kids/AkueiPlay.asp?VMovieID=23>  
阿貴動畫 - 檳榔防制（校園）
5. 國立教育資料館—教育頻道學習影片 <http://3w.nioerar.edu.tw/physical.jsp>  
瞭解菸、酒、檳榔和健康的關係（布袋戲玩偶演出）

### ◎多媒體影音

#### 一、國健局宣導短片 下載點：

[http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/portal/Them\\_List.aspx?Subject=201109140001&Class=4&SNo=201109140001](http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/portal/Them_List.aspx?Subject=201109140001&Class=4&SNo=201109140001)

1. 口腔癌防制 - 鱸舫篇
2. 重生的幸福 - 阿國的故事 錄音檔（10 分鐘 CD）
3. 重生的幸福 - 阿萍的故事 錄音檔（10 分鐘 CD）
4. 檳榔防制認知 口友新生 錄音檔
5. 檳榔防制認知 錄音檔
6. 檳榔防制 祈福篇
7. 口腔篩檢 動畫
8. 檳榔防制 動畫
9. 工地、計程車篇
10. 澎恰恰 檳榔閃啦
11. 陳松勇 拒絕檳榔
12. 口腔癌病友及家屬電視宣導帶- 國語版

### 13. 檳原歷險記 -- 遊戲

#### 二、學校自製

1. 臺東關山國中話劇比賽 1 和 2 放置在學校網站上

[http://210.240.135.168/environment/paper\\_list\\_one.asp?school\\_id=52&id=2015&subty  
pe=無檳校園](http://210.240.135.168/environment/paper_list_one.asp?school_id=52&id=2015&subty<br/>pe=無檳校園)

[http://210.240.135.168/environment/paper\\_list\\_one.asp?school\\_id=52&id=2016&subty  
pe=無檳校園](http://210.240.135.168/environment/paper_list_one.asp?school_id=52&id=2016&subty<br/>pe=無檳校園)

#### 三、防癌教育基金會 100 年度戒檳班種籽教師培訓計畫

<http://www.caprevention.org.tw/cn/2010bb.html>

#### ◎ 口腔癌影片 youtube 線上看

##### 影片類

1. 以有趣的方式教你如何向口腔癌 Say NO! NO!! NO!!!

<http://www.youtube.com/watch?v=J5iU8Q3iqvI&feature=related>

2. 國民健康局癌症篩檢服務--拒絕檳榔 遠離口腔癌

<http://www.youtube.com/watch?v=hLrqrKZbBXg>

3. 簡單自我判斷口腔癌辦法

<http://www.youtube.com/watch?v=OBwASBFFAqk&feature=related>

4. 口腔癌可以到牙醫診所治療嗎

[http://www.youtube.com/watch?v=Z8K5T\\_1ItMg&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=Z8K5T_1ItMg&feature=related)

5. 哪些口腔問題是不能拖的

<http://www.youtube.com/watch?v=6fGc7CDzZgc&feature=related>

## 6. 口腔癌前病變

<http://www.youtube.com/watch?v=PQUHWvh90YU&feature=related>

### 動畫類

#### 1. 口腔癌篩檢 (動畫)

國語版 <http://www.youtube.com/watch?v=NUKuT44lJsw&feature=related>

台語版 <http://www.youtube.com/watch?v=Xhykkv28iRI&feature=related>

#### 2. 檳榔防制 (動畫)

<http://www.youtube.com/watch?v=N8oxue7mB98&feature=related>

#### 3. 口腔健康教育組刷牙歌 (香港粵語)

<http://www.youtube.com/watch?v=xU2gHmAm-d0&feature=related>

#### 4. 無檳校園動畫-國中版、國小版

<http://www.digifun.com.tw/binlun/index.html>

### 新聞類

#### 1. 罹口腔癌後首次現身 張魁：嘴巴破大洞

<http://www.youtube.com/watch?v=Q0fCesy-WQs&feature=related>

#### 2. 2009-12-18 公視晚間新聞(誤食"倒吊子"檳榔 男子變植物人)

<http://www.youtube.com/watch?v=ISL8fwuXHoo&feature=related>

#### 3. 2009-11-29 公視創用 吃檳榔易罹口腔癌 青壯年男性殺手

<http://www.youtube.com/watch?v=7xRaSTBV7EA&feature=related>

#### 4. 年代新聞 『舌功變差 彰基見口腔癌』

<http://www.youtube.com/watch?v=m4au3ErKR2M&feature=related>

◎手冊類

1. 融入式教學手冊
2. 推動計劃書範本

◎相關單位資源

1. 各縣市衛生局所：電話總機與網站。

縣市別	電話	網站
基隆市	(02) 2423-0181	<a href="http://www.klchb.gov.tw/">http://www.klchb.gov.tw/</a>
台北市	(02) 2720-8889	<a href="http://www.health.gov.tw/">http://www.health.gov.tw/</a>
新北市	(02) 2257-7155	<a href="http://www.health.ntpc.gov.tw/">http://www.health.ntpc.gov.tw/</a>
桃園縣	(03) 334-0935	<a href="http://www.tychb.gov.tw/">http://www.tychb.gov.tw/</a>
新竹市	(03)572-3515	<a href="http://dep.hcchb.gov.tw/">http://dep.hcchb.gov.tw/</a>
新竹縣	(03) 551-8160	<a href="http://www.hcshb.gov.tw/">http://www.hcshb.gov.tw/</a>
苗栗縣	(037)336-735	<a href="http://www.mlshb.gov.tw/">http://www.mlshb.gov.tw/</a>
台中市	(04) 2526-5394	<a href="http://www.health.taichung.gov.tw/">http://www.health.taichung.gov.tw/</a>
彰化縣	(04) 711-5141	<a href="http://www.chshb.gov.tw/">http://www.chshb.gov.tw/</a>
南投縣	(049) 222-2473	<a href="http://www.ntshb.gov.tw/">http://www.ntshb.gov.tw/</a>
雲林縣	(05) 537-3488	<a href="http://www.ylshb.gov.tw/">http://www.ylshb.gov.tw/</a>
嘉義市	(05) 233-8066	<a href="http://www.cichb.gov.tw/">http://www.cichb.gov.tw/</a>
嘉義縣	(05) 362-0600	<a href="http://www.cyshb.gov.tw/">http://www.cyshb.gov.tw/</a>
台南市	東興辦公室(06)635-7716 林森辦公室(06)267-9751	<a href="http://www.tnchb.gov.tw/">http://www.tnchb.gov.tw/</a>
高雄市	凱旋辦公室(07)713-4000 澄清辦公室(07)733-4872 中正辦公室(07)251-4171	<a href="http://khd.kcg.gov.tw/">http://khd.kcg.gov.tw/</a>
屏東縣	(08)737-0002	<a href="http://www.ptshb.gov.tw/">http://www.ptshb.gov.tw/</a>
台東縣	(089)331171	<a href="http://www.ttshb.gov.tw/">http://www.ttshb.gov.tw/</a>
花蓮縣	(03) 822-7141	<a href="http://www.hlshb.gov.tw/">http://www.hlshb.gov.tw/</a>
宜蘭縣	(03)932-2634	<a href="http://www.ilshb.gov.tw/">http://www.ilshb.gov.tw/</a>
澎湖縣	(06) 927-2162	<a href="http://www.phchb.gov.tw/">http://www.phchb.gov.tw/</a>
金門縣	(082) 330-697	<a href="http://www.kmhb.gov.tw/">http://www.kmhb.gov.tw/</a>
連江縣	(0836) 22095	<a href="http://www.matsuhb.gov.tw/">http://www.matsuhb.gov.tw/</a>

2. 陽光基金會：專員與口友搭配講演，並提供前後測問卷、分析。

陽光東區	周亮銓	社工員	03-8333760	03-8332630
陽光南區	曾雅蓉	專員	07-5587166	07-5579010
陽光北區	徐榆庭	專員	02-25078006 113	
陽光中區	鄭蕙蓮	專員	04-2358-2336	
雲嘉中心	鐘文儒	社工員	05-2280300	

## 專題四 戒癮、減癮班模式介紹

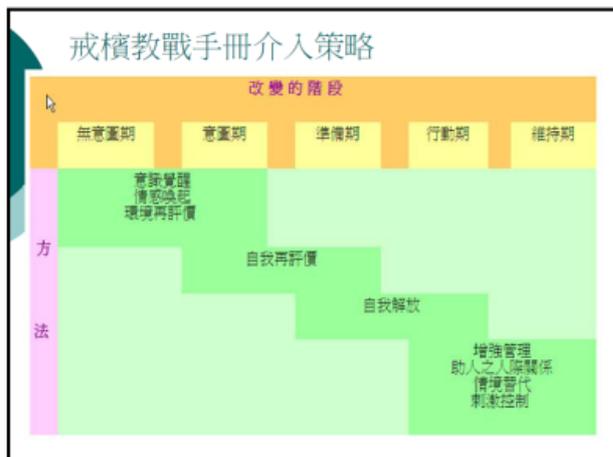


# 第一章 學校:戒檳教戰手冊之運用

## 一、使用說明簡報檔

高嶺檳縣學校檳榔防制健康促進模式  
介入輔導計畫  
戒檳教戰手冊說明

國立東華大學 李明憲 教授  
美國國家衛生教育專業人員執照5856號  
health100@gmail.com



### 介入輔導目標



- 認知目標：  
在於強調檳榔子不含紅灰、白灰就是致癌物。
- 態度目標：  
在於使學生能表達出不喜歡嚼食檳榔的情感。
- 行為目標：  
在於建立學生的拒絕技巧生活技能。

### 戒檳教戰手冊使用說明

- 一、全校嚼檳人數調查與統計
  - 使用「無檳校園健康促進輔導計畫問卷調查」。
  - 4月30日前完成前測問卷，附件 I。
- 二、進行戒檳教戰手冊使用
  - 戒檳課程對象：嚼檳學生。
  - 戒檳課程期程：5月30前完成課程，並於第五堂課程結束後，進行後測問卷施測，附件 II。
  - 1個月進行5堂課，一堂課約30分鐘。
  - 建議運用空白課程。

### 戒檳教戰手冊使用說明

#### 第一堂 相見歡

- 設定目標（戒檳教戰手冊p1~4）
- 下定決心簽署與立誓
- 戒除檳榔10個理由
- 認識自己

可能想嚼檳榔的情況	我能克服自己不去嚼檳榔的決心指數
牙齒很不舒服的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我告訴自己再嚼一次就好了的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我很累的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我心緒不好的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我因為失眠而感到沮喪的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我在放假想放鬆的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
在社交場合有人給我檳榔的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我很高興和朋友一起慶祝的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

※當有一題低於5分時，請向老師或家人尋求協助

### 戒檳教戰手冊使用說明

- 戒檳日記記錄（教戰手冊p25、p29）

#### 戒檳日記填寫

以「決心」為導向的目標：

日期	我有決心戒除檳榔	達成與否
	我是有決心的人，我今天嚼了__粒/包檳榔。	◎ ○

#### 戒檳甘苦談

1. 這一個月，我總共嚼了\_\_粒/包檳榔。
2. 我有/沒有 達成一開始訂下的目標?
3. 這一個月，我覺得最難的部份是在於：  
\_\_\_\_\_

我已順利完成第一個月的目標了！再接再勵！

口腔癌是台灣男性第四高的癌症死因，吃檳榔的人患有口腔癌是一般人的123倍。

## 戒檳教戰手冊使用說明

### 第二堂

- 詢問第一週嚼檳量
- 檳榔健康危害

#### 1. 迷思

迷思一：吃檳榔可以顧牙齒，不會得蛀牙？

迷思二：嚼檳榔可以保暖嗎？

迷思三：檳榔是因為加了紅灰、白灰會致癌，本身是不會致癌的？



#### 2. 檳榔添加物對人體的危害：

- 荖花、紅灰、白灰。

- 檳榔造成口腔黏膜下纖維化：

(1) 嚴重者，口最大只有1~2公分，只能吃流質食物。

(2) 菜瓜布連續在舌頭上摩擦，會造成什麼後果？

摩擦→受傷→傷口結疤→再摩擦→結疤不斷累積→口腔難以張開，此即為口腔黏膜下纖維化之主因。

## [檳榔健康危害.3]

嚼檳榔會導致口腔癌：

1. 嚼檳榔會導致口腔紅斑、白斑及口腔潰爛，而且有相當高的機率會罹患口腔癌。

2. 根據統計，光是嚼檳榔者，罹患口腔癌的機率為一般人的**28**倍。

3. 若是抽菸又有嚼檳榔者罹患口腔癌機率為一般人的**89**倍。

如果抽菸、飲酒、嚼檳榔者三者都有的人，罹患口腔癌的機率為一般人的**123**倍！



## 戒檳教戰手冊使用說明

- 戒檳好處

外表更陽光、賺到健康、省下荷包。

- 強化戒檳動機

犒賞自己、揪團來挺你、外表更帥氣、戒檳存大錢

(戒檳教戰手冊p7~12)

## 戒檳教戰手冊使用說明

### 第三堂

- 詢問第二週嚼檳量

- 戒檳症候群

戒斷症狀、牙齒不適、人際問題。

- 戒檳拒檳技巧

#### 1. 拒檳技巧

(1) 放鬆心情、規律生活、提升形象、遠離誘惑、尋求替代增強意願、健康飲食、堅定信心、填寫日記。

(2) 隔離法、替代法、競賽法。

#### 2. 戒檳原則與方法

(1) 平和而堅定的語氣、平實的態度、平視的眼光。

(2) 自我解嘲法、轉移話題法、肯定友誼法、離開現場法。

(戒檳教戰手冊p13~17)

## 戒檳教戰手冊使用說明

### 第四堂

- 詢問第三週嚼檳量

- 戒檳問答集：集結戒檳過程中大小疑問。

- 戒檳網路資訊與再強化：提供戒檳意念的方法，以及各縣市衛生局聯繫管道。

(戒檳教戰手冊p18~23)



## 戒檳教戰手冊使用說明

### 第五堂

- 詢問第四週嚼檳量

- 戒檳甘苦談 (戒檳教戰手冊p29)

- 彙整第1-4週嚼檳數量 (附件Ⅲ)

- 後測問卷施測，附件Ⅱ

- 給予戒檳學生獎勵



## 戒癮教戰手冊使用說明

### 追蹤關懷

- 課程結束後，完成第5-第12週的追蹤情況。
- 遇上暑假，請協調暑假行政人員或校護電訪記錄。

### 資料回覆email

- 6月10日前：戒癮教戰手冊記錄表，需要有彙整至第1-4週嘔嘔數量欄位，以及前、後測問卷分析檔。
  - (1) 全校前測問卷分析檔案。
  - (2) 嘔嘔學生前測、後測問卷分析檔。
- 9月10日前：完整的戒癮教戰手冊記錄表。



歡迎您加入  
共同營造  
無癮校園環境！

*The end*



## 二、戒檳教戰手冊內容

### (一) 全校嚼檳人數調查與統計

1. 使用「無檳校園健康促進輔導計畫問卷調查」。
2. 計畫開始第一個月完成前測問卷。

### (二) 進行戒檳教戰手冊使用

1. 戒檳課程對象：嚼檳學生。
2. 戒檳課程期程：前測完畢後一個月完成課程，並於第五堂課程結束後，進行後測問卷施測。

#### (1) 1 個月進行 5 堂課，一堂課約 30 分鐘，建議運用空白課程。

- 第一堂 相見歡、設定目標（戒檳教戰手冊 p1~4）、戒檳日記記錄（戒檳教戰手冊 p25、p29）。
- 第二堂 詢問第一週嚼檳量、檳榔健康危害、戒檳好處、強化戒檳動機（戒檳教戰手冊 p7~12）
- 第三堂 詢問第二週嚼檳量、戒檳症候群、戒檳拒檳技巧（戒檳教戰手冊 p13~17）
- 第四堂 詢問第三週嚼檳量、戒檳問答集、戒檳網路資訊與再強化（戒檳教戰手冊 p18~23）
- 第五堂 詢問第四週嚼檳量、戒檳甘苦談（戒檳教戰手冊 p29）、彙整第 1-4 週嚼檳數量、後測問卷施測、給予戒檳學生獎勵。

#### (2) 進行追蹤關懷

- 彙整第 5-12 週嚼檳數量
- 戒檳教戰手冊記錄表需回覆本學會 2 次，  
第一次時間為課程開始 1 個月後：需要有彙整至第 1-4 週嚼檳數量欄位。  
第二次時間為追蹤 5-12 週嚼檳數量後：完整的戒檳教戰手冊記錄表。

#### (3) 追蹤關懷期間遇上暑假，請協調暑假行政人員或校護電訪記錄。

三、戒檳教戰手冊記錄表

學校名稱：\_\_\_\_\_

推行期程：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日～\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

一、全校人數：\_\_\_\_\_位

二、總計戒檳人數（位/%）：\_\_\_\_\_位（\_\_\_\_\_ %）

三、總計減檳人數（位/%）：\_\_\_\_\_位（\_\_\_\_\_ %）

四、戒檳總減量：\_\_\_\_\_顆

編號	學生	學生年齡	性別	幾歲開始嚼檳	每月平均嚼檳總數量	學生設定目標	第 1-4 週嚼檳總數量	第 5-8 週嚼檳總數量	第 9-12 週嚼檳總數量	追蹤日期	是否達成學員目標	是否完全戒除	迄今檳榔總減量
1										月 日 月 日 月 日			
2										月 日 月 日 月 日			
3										月 日 月 日 月 日			
戒檳學生每月平均嚼檳總數量：						戒檳學生第 9-12 週嚼檳總數量：			戒檳學生總減量：				

## 第二章 社區:TNB 4 小時戒檳班課程說明

### 4小時戒檳班種子師資培訓課程

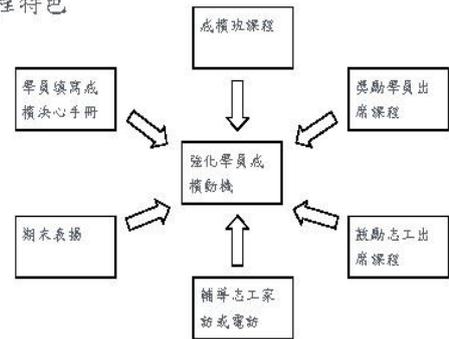
李明憲教授  
花蓮縣記憶空間學會理事長  
東華大學課程設計與課程開發學系

在課程開始前，請把手機關機

#### 課程特色

- 本課程內容設計以高嚼食率之對象（如運輸業、營造業、碾米廠勞工、義警消及清潔隊員）為主要收案對象，並於收案期間進行調查問卷填寫（瞭解收案對象嚼食檳榔之行為階段）。
- 以“Quit & Win”獎勵方式強化學員戒嚼動機。
- 以志工輔導方式，給予學員足夠的社會支持。
- 藉由團體課程，讓學員自我成長，除了習得檳榔危害知識外，也學會口腔自檢、口腔保健、自主管理與獎勵及拒絕技巧之生活技能。
- 藉由戒檳自我決心手冊、戒除檳榔輔導志工記錄表，對學員進行每日嚼食數量監控，以提高戒嚼或減量之成功率及效果。

#### 課程特色



戒檳班課程以強化學員戒嚼動機為主題

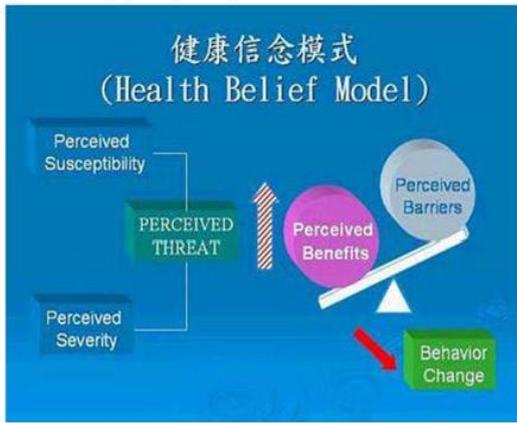
#### 課程特色

角色	執行項目
衛生局等上級單位	1 提供經費及政策支持 2 協助行銷 3 期末成果發表
戒檳班教師	1 課程進行 2 志工訓練及管理 3 獎勵學員、志工
輔導志工	1 於上課期間每週電話至少兩次 2 給予學員關懷、支持與鼓勵 3 填寫電話記錄（戒檳輔導志工記錄表） 4 於課程結束後三個月內，每週至少電話一次
學員	1 出席課程 2 填寫戒檳自我決心手冊

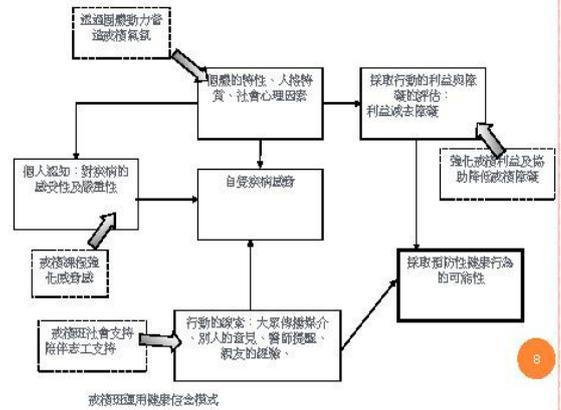
#### 課程理論-健康信念模式



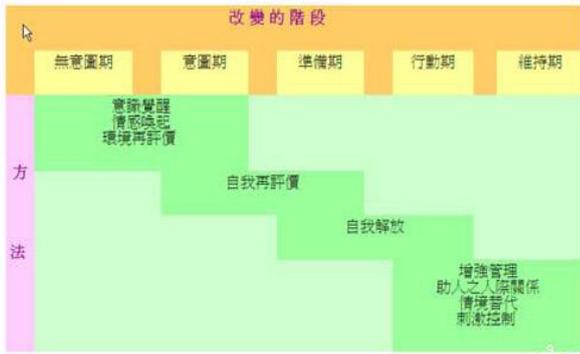
課程理論-健康信念模式



課程理論-健康信念模式



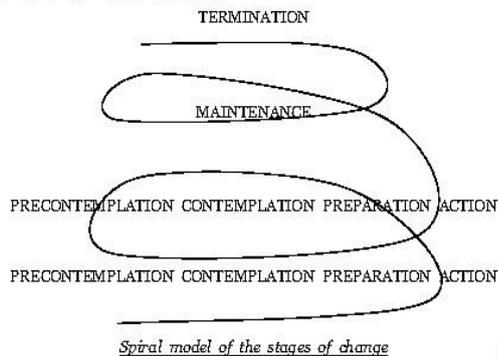
課程理論-跨理論模式



課程理論-跨理論模式

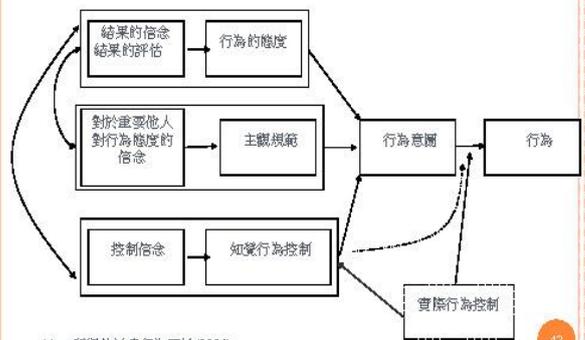
- 沉思前期/無意圖期(Precontemplation):
  - 目前沒有戒煙權槓，在未來4個月內也不打算戒煙
- 沉思期/意圖期(Contemplation):
  - 目前沒有戒煙權槓，但我打算在未來4個月內開始戒煙
- 準備期(Preparation):
  - 目前開始戒煙權槓，但是偶爾還是會嚼食權槓
- 行動期(Action):
  - 目前已開始戒煙權槓，但從戒煙到現在還未滿4個月
- 維持期(Maintenance):
  - 目前已停止嚼食權槓，且已經超過4個月以上

課程理論-跨理論模式



改變階段的螺旋模式：一種成癮性行為完全戒除前通常必會經歷多次嘗試，並在各個階段間反覆。

課程理論-計畫行為模式



## 課程原則

### 一、課程人數

- 本戒檳班是以團體課程設計，故學員人數應控制在八人至十二人之間。

### 二、志工輔導

- 本戒檳班之核心概念在於志工輔導制度。故應於開課前，每位學員均有輔導志工(一對一或為一志工輔導二位學員)。建議志工能夠陪伴出席每堂課程(尤其是第一堂)。

### 三、戒檳自我決心手冊及戒除檳榔輔導志工記錄表填寫

- 本戒檳班之過程監控是採用戒檳自我決心手冊及戒除檳榔輔導志工記錄表填寫；記錄表是由輔導志工填寫、手冊則由學員自行填寫。手冊填寫務必落實，勿流於表面工作。

13

## 獎勵機制

獎勵機制分為兩部份：平時獎勵&期末獎勵

- 一、平時獎勵：每次出席課程時，均有獎品獎勵學員。教師可依學員之目標達成率、戒檳日記填寫情況、心得分享、課堂表現等進行評量。
- 二、期末獎勵：課程結束後，針對學員檳榔減量程度或戒除進行quit & win的獎勵方式。可依學員減量之百分比(百分之百減量即為戒嚼)進行表揚及獎勵。

14

## 課程大綱

- 本戒檳班為**4小時**之核心密集課程，每次**60**分鐘，設計如下：
- 第一堂課：檳榔的危害與口腔癌的關係、設定自我目標
- 第二堂課：口腔健康檢查與保健實作
- 第三堂課：如何自主管理、自我獎勵與檳榔的替代物
- 第四堂課：拒絕技巧
- 家訪、電訪內容：建立關係、輔導拒絕技巧、檳榔嚼食統計

15

課程	建議講師
第一堂課： 檳榔的危害與口腔癌的關係、 設定自我目標	牙醫、耳鼻喉醫師、護理人員
第二堂課： 口腔健康檢查與保健實作	牙醫、耳鼻喉醫師、護理人員
第三堂課： 如何自主管理、獎勵制度 檳榔的替代物	護理人員、衛教專業人員
第四堂課： 拒絕技巧	護理人員、衛教專業人員

16

### 第一堂： 檳榔的危害與口腔癌的關係、 設定自我目標

17

## 第一堂：

### 一、課程目標：

- 使學員能了解檳榔對口腔造成的各種危害，並帶領學員進行討論，引發戒檳決心；認識志工輔導制度、手冊填寫方式，並協助學員設定自我戒嚼/減量檳榔目標與堅定決心。

### 二、檳榔的危害與口腔癌的關係：

- 可配合口腔癌圖片進行解說，使學員能對檳榔的危害有正確的認知，引發學員的戒檳決心。

18

第一堂：

1. 以實例說明檳榔危害：

- 教師可拿一個粗糙物/硬物(如尺、刷子、菜瓜布)代表為檳榔的粗纖維，以手臂代表口腔。
- 請學員想像，若將尺連續在手臂上摩擦，會造成什麼後果？或請學員想像咀嚼菜瓜布的後果就是如下的過程：
- 摩擦→受傷→傷口結疤→再摩擦→結疤不斷累積→口腔難以張開。(此即為口腔纖維化之主因)



19

第一堂：

2. 檳榔子的致癌性：

- 強調國際癌症研究中心(IARC)已認定**檳榔子**本身即為**人類致癌物**。
  - **不含紅灰、白灰、荖花、荖葉的檳榔果實本身就會致癌！**
- 物理層面：
- 檳榔的粗纖維，會不斷地磨損口腔黏膜，當修補傷口的膠原蛋白過多時，口腔將無法自由伸展，**嚴重者，張口最大只有2公分，只能吃流質食物。**
- 化學層面：
- 檳榔子的主成份：檳榔鹼在口內會經硝化作用產生多種亞硝胺化合物，具有相當強的致癌性。

20

第一堂：

3. 檳榔添加物的致癌性

- 由於檳榔本身主成份為檳榔鹼，**檳榔鹼已經被證實是致癌物質**。檳榔常見的添加物：**荖葉/荖花**均含有**黃樟素**，**黃樟素早已被證實是致癌物質**，故被禁用於各食品。
- **十個口腔癌患者中，有九個有吃檳榔習慣！**



口腔癌會影響到外觀、進食，及寶貴的生命

21

第一堂：

口腔癌參考圖片(來源：國民健康局)



(2) 下唇黏膜：黏膜下纖維化症



(7) 左側嘴角：下唇及頰黏膜癌

22

第一堂：



(17) 下唇及下顎部位：末期之牙齦癌



(24) 頰面下方：末期齶癌，潰爛部位四周之黃橙色處有局部塗抹之中藥

23

第一堂：

三、設定自我目標：

- 由學員自己設定目標，並將目標寫在決心手冊上，以增加戒檳的動機與決心。
- 教師與志工可從旁引導、協助，但不可以強迫。此外亦需注意學員設定的階段性目標是否合理。
- 教師先挑選較積極學員，作為大聲說出目標活動之起頭。再以鼓勵方式引領其他學員跟隨大喊，利用團體動力增強決心。

四、說明手冊填寫方式：

- 手冊填寫應該每週至少二次以上，學員可在手冊中寫下在戒檳生活中的感言、想法、及自我檢討等。
- 教師需強調學員不可因為應付課程、檢查而捏造手冊內容。

24

## 設定個人戒癮目標

### 戒癮自我決心手冊

學員姓名：

- 1 我知道吃檳榔是對身體有害的。
- 2 我下定決心未來一個月裡要減少吃檳榔/戒吃檳榔。
- 3 和教師討論後，我有信心可以達成未來一個月的戒癮目標：

我目前每天吃：\_\_\_\_\_粒/包/盒

我決定減量至每日吃\_\_\_\_\_粒/包/盒

階段性目標：

我有決心第一週每天吃\_\_\_\_\_粒/包/盒檳榔。

我有決心第二週每天吃\_\_\_\_\_粒/包/盒檳榔。

我有決心第三週每天吃\_\_\_\_\_粒/包/盒檳榔。

我有決心第四週每天吃\_\_\_\_\_粒/包/盒檳榔。

教師簽名：

學員簽名：

輔導志工簽名：

我決心要達成的目標：  
本週應達成目標：

日期	我有決心戒除檳榔	達成與否?
	我是有決心的人，我今天吃了_____粒/包檳榔。	☉ ☉

25

## 設定個人戒癮目標

範例1：學員A目前每天吃35顆，目標為一個月後每天吃0顆(即達成戒癮)

階段性目標可以設定為：

○ 35 → 25 → 20 → 10 → 0

○ 第一週：每天吃25顆

○ 第二週：每天吃20顆

○ 第三週：每天吃10顆

○ 第四週：每天吃0顆

26

## 設定個人戒癮目標

範例2：學員B目前每天吃200顆，目標一個月後減量到每天吃100顆

階段性目標可以設定為：

○ 200 → 150 → 150 → 100 → 100

○ 第一週：每天吃150顆

○ 第二週：每天吃150顆(維持數量)

○ 第三週：每天吃100顆

○ 第四週：每天吃100顆(維持數量)

27

## 第二堂：

### 口腔健康檢查與保健實作

28

## 第二堂：口腔健康檢查與保健實作

### 一、課程目標：

- 使學員能了解各種口腔疾病之外徵，藉此機會可檢查學員口腔健康狀況，並學習到口腔自我檢查方式以及正確使用牙棒線、牙線、牙刷的方法；另外，學員也可利用心得分享來表達自己在戒癮初期所遇到之牙齒不舒服症狀，並透過講師的解釋來消除自己對戒癮的不安、再次強化決心。

### 二、口腔自我檢查：

- 口腔癌的癌前病變，包括口腔各處黏膜的白斑症、紅斑症、黏膜下纖維化及慢性潰瘍。(癌前病變本身非真正的口腔癌，有50%的機率轉變成口腔癌，而口腔癌前期接受治療，五年存活率超過50%)
- 因此，在口腔自我檢查時發現下列情況時應立即請醫師作進一步檢查：

29

## 第二堂：口腔健康檢查與保健實作

- (1) 口腔黏膜的顏色或形狀改變
  - (2) 口內潰瘍超過兩週以上
  - (3) 口內或頭部有不明原因之腫塊
  - (4) 舌之活動性受限制，導致咀嚼，吞嚥、說話困難、舌頭半側感覺麻木或無知覺
  - (5) 口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，開口受限，張嘴時口腔黏膜拉緊
- 教師需準備鏡子，提供學員自我檢查，檢查時需張大口，並翻翻嘴唇、吐吐舌頭、並摸摸下顎及牙齦等部份，注意口腔黏膜顏色是否改變，或口腔內外有不明原因的腫塊。

30

### 口腔自我檢查

#### 檢查重點：

- 檢查時需張大口，並翻翻嘴唇、吐吐舌頭，並摸摸下顎及牙齦等部份，注意口腔黏膜顏色是否改變，或口腔內外有不明原因的腫塊。



圖1：健康牙齦(牙肉) 31

### 口腔自我檢查



圖2、圖3 下顎前齒舌側有牙結石、牙肉浮腫 32

### 口腔自我檢查



圖4 齲齒(蛀牙)



圖5 上下顎齒頸部磨耗 33

### 口腔自我檢查



圖6 較厚牙肉



圖7 較厚面頰

檢查是否柔軟滑潤粉紅色，有無白斑、潰爛、粗糙、硬塊、突起物 34

### 口腔自我檢查

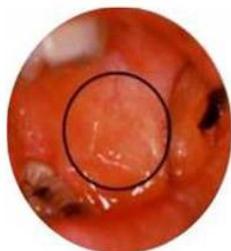


圖8 檢查面頰



圖9 檢查舌側

檢查是否柔軟滑潤粉紅色，有無白斑、潰爛、粗糙、硬塊、突起物 35

### 口腔自我檢查

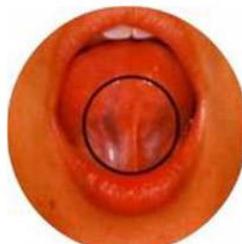


圖10 檢查舌底



圖11 檢查軟顎

檢查是否柔軟滑潤粉紅色，有無白斑、潰爛、粗糙、硬塊、突起物 36

## 第二堂：口腔健康檢查與保健實作

### 三、口腔保健實作：（可邀請牙醫或護理人員進行教學）

- 教師示範貝氏刷牙法及正確的牙線使用方式
- 學員練習貝氏刷牙法；由於牙線使用較複雜，對初次使用的學員會造成困擾，建議一開始先使用牙線棒來清潔牙縫，等習慣牙線棒之後再開始使用牙線來進行牙縫清潔。
- 可由學員及志工分組，兩兩一組，由學員輪流示範貝氏刷牙法及牙線(棒)使用方式，並由其他學員提出指正或建議

### 四、心得分享與提問：

- 若學員有出現戒癮初期的口腔不適症狀可利用此機會提出，此部分著重在學員的分享與提出疑問，牙醫師或護理人員可以專業權威的詮釋來消除學員對口腔不適的疑惑，讓學員明白並不是因為戒癮才讓自己的牙齒不舒服，以加強學員減量/戒癮的決心。

37

## 口腔保健實作

### 貝氏刷牙法

步驟一	由右上頰側開始，刷毛與齒面成45度至60度，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷。
步驟二	用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。
步驟三	刷下排牙正中外側。

38

## 口腔保健實作

### 牙線使用方用

步驟一	截取約45公分的牙線纏繞在兩手中指上，牙線通過一手食指、一手拇指指頭上多肉的的地方。兩指間保持一公分牙線。
步驟二	兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。
步驟三	將牙線成C型繃緊牙線的鄰接面，兩指同時上下運動。
步驟四	刮上排牙的後牙區時，使用兩食指，一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。
步驟五	同步驟三，將牙線成C型繃緊牙線的鄰接面進行清潔。

39

## 第三堂： 如何自主管理與獎勵制度、 檳榔的替代物

40

## 第三堂：

### 一、課程目標：

- 使學員了解自己在甚麼情況下最容易被誘惑去嚼食檳榔，並強化自我信心，以避免嚼食檳榔；另外，也讓學員認知到自己正朝向行為改變的正向步驟，並學習如何自我獎賞，以強化自己戒癮的決心與維持行為；並且認識可以用來替代檳榔的物品。

### 二、成功戒癮者(或口腔癌病友)的經驗分享：

- 分享戒癮心路歷程或是口腔癌的治療過程，將會對學員產生很大的效果。講師可以適時引導一些問題（如戒癮最難過的是甚麼？如何走過來？）請個案分享經驗，更可以增加學員們的心理建設、強化學員們的決心。

41

### 三、辨識誘因、辨識信心的情況：

- 分發「什麼時候我最想吃檳榔」講義，請學員在他們最會被誘惑去嚼食檳榔的情況左邊空白處打勾或做記號。
- 說明這些選項為學員們最容易被誘惑而復嚼檳榔的情況。
- 請學員看講義的每一欄右邊，有一個地方註明在那類情況下，他們可以不嚼食檳榔的信心有多少（信心水準共分為10分，從1到10代表信心的強弱，可請學員與志工一同討論，在各類情況下他們能不嚼食檳榔的信心有多少）。

### 四、檳榔的替代物：

- 在戒癮過程中尋找相關替代物及方法為戒/減癮不可缺少之策略，因此教師除了介紹替代物（如口香糖、木糖醇口香糖、漱口水、人參糖、蒟蒻、硬喉糖）外，也可讓學員討論與票選，交換彼此意見，尋找自身最適合的替代物。

42

## 什麼時候我最想吃檳榔？

想吃檳榔的時候	我有幾分的信心可以克服這種情形？
1. 牙齒很不舒服的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. 當我告訴自己再吃一次就好的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. 當我想要考驗我的意志力的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. 當我想睡的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. 當我身體疲勞的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. 當我心緒不好的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. 當我因為失敗而感到洩氣的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. 當我覺得很生氣的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. 當我在放鬆想放鬆的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. 在社交場合有人給我檳榔的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. 當我在喝酒聚餐看到別人在嚼檳榔的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. 過去一起嚼檳榔的朋友邀我再嚼的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. 當我很高興或和朋友一起慶祝的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

43

## 檳榔的替代物

### 檳榔的替代物：

- 以下為幾種常用來替代檳榔的食品：



硬喉糖



口香糖

44

## 檳榔的替代物



蒟蒻



人參糖

45

## 第三堂：

### 五、自我獎勵的重要：

- 教師說明學員通常很難發現自己正在朝著正確的行為改變方向前進，也不會獎賞自己，高嚼食率的學員更是如此。由於多年來長期嚼食檳榔，他們不僅很難發現自己正朝向減量/戒檳的行為前進，反而常沉浸在負面失敗的情緒中。
- 然而受到獎賞後的行為傾向會再發生，因此教師可以請學員找出過去幾週減量或戒除檳榔的成功經驗，並引導學員在眾人面前講出（教師可幫助戒檳成績較差的學員找出成功並給予鼓勵、支持、讚美），讓學員想戒檳的動機更加強化。
- 配合戒檳自我決心手冊的填寫或目標達成的狀況，讓學員體認到自己正朝向正確的行為改變方向前進，並試著獎勵自己，以維持戒檳行為。

46

## 第四堂：拒絕技巧

47

## 第四堂：拒絕技巧

### 一、課程目標：

- 使學員在課堂上充分練習各種拒絕技巧，以運用於生活中任何需要拒絕檳榔的場合；並於課堂最後進行問卷填寫以瞭解學員行為改變情形。

### 二、教師可視情況邀請病友到場分享戒檳心得

### 三、說明生活中如何拒絕：

- 說明拒絕原則及方式
- 由學員互相練習，分別練習「對」拒絕，及「多對」拒絕。
- 可模擬各種學員生活上會面臨之真實情境，讓學員輪流進行拒絕技巧練習

48

## 第四堂：拒絕技巧

### 拒絕3平原則：

- **平和而堅定的語氣**：一旦表明立場開口說不，就要堅持下去，用溫和又明確的口氣，和沉著穩重音調，一再重複「不要」的立場，並避免攻擊性的語言。
- **平實的態度**：拒絕時要保持鎮靜，動作自然，態度誠懇，肯定地傳達拒絕的訊息，並避免攻擊性的動作出現。
- **平視的眼光**：臉部肌肉放鬆、眼睛正視對方兩眼中間鼻樑上方，嚴肅正經的表情不但使拒絕容易成功，同時又可以贏得對方的尊敬。

49

## 第四堂：拒絕技巧

### 拒絕的方法：

- **反覆說不法**：不必解釋太多，只是一再重複說不，要求者就會厭煩而不再要求。
- **自我解嘲法**：自己消遣自己，或一時貶低自己的能力，以緩和不愉快氣氛。
- **轉移話題法**：岔開話題，引起新話題，以擺脫朋友的遊說。
- **肯定友誼法**：雖不能答應請求，但肯定彼此間的友誼，使拒絕不影響友誼。
- **離開現場法**：無法順利拒絕時，則藉故快速離開現場，擺脫糾纏。

50

## 第四堂：拒絕技巧

- 練習時，教師只需設定每位學員角色扮演位置，其餘由學員自行發揮。
- 教師可利用教材中的情境卡片，提供給學員練習。
- 情境卡片使用方式：
  - 每二個學員一組，由一方練習拒絕技巧，另一位學員扮演要說服對方的角色。
  - 學員先抽取有台詞的卡片進行練習，學員可照卡片上的台詞演練。
  - 待全部練習完後，練習拒絕技巧之學員抽取不具台詞之卡片，依照卡片類型自行發揮。
  - 結束後，由學員提出「拒絕別人時，最困難的是什麼」等問題，並互相討論解決辦法。

51

## 情境卡片範例

情景：路邊

角色扮演：偶爾遇到的朋友

好兄弟！好久不見，最近在忙什麼事業啊？（拿出檳榔）來，來一顆！如果把我當成是朋友的話就吃下去，要不然你就不夠朋友！

說服對方吃檳榔的角色

利用肯定友誼法拒絕：

兄弟，不是我不給你面子。而是我現在不可以吃檳榔。前幾天我去上課時，才知道我再吃檳榔的話，就危險了。如果你是我兄弟的話，就應該為我的健康著想，不要強迫我吃檳榔。

練習拒絕技巧的角色

## 戒檳班志工的原則與工作事項

53

### 一、前言

- 戒檳班需要志工的參與
  - 決定戒除檳榔的人，除了要面對檳榔的誘惑外，還會受到朋友的人際壓力。
  - 每個決定戒除檳榔的人，都需要我們的支持
  - 單獨戒檳榔，十個有九個會失敗；一起戒檳榔，十個有九個會成功
  - 輔導志工可以讓戒檳榔中的人知道：有人一直在支持他

54

## 二、志工可以做什麼？

### ○輔導志工制度

- 在戒癮班中，每個戒癮學員都會有個輔導志工。
- 輔導志工會提醒學員：『少吃檳榔』
- 輔導志工會鼓勵學員繼續努力、不要放棄
- 輔導志工會持續給學員支持
- 學員有決心戒除檳榔，志工有決心協助學員戒除檳榔

55

## 二、志工可以做什麼？

### ○志工在戒癮班中，要協助的事情

- 協助學員填寫問卷。
- 協助學員設定自我目標
  - 不要強迫學員設定目標
  - 協助學員設定各階段目標
- 協助學員填寫戒癮自我決心手冊
- 提醒、支持學員戒除檳榔
- 進行家訪或電訪
- 填寫戒除檳榔輔導志工記錄表

56

## 三、志工原則

### ○家訪、電訪前事先約定好時間

- 進行訪問前，必須先約定好時間，以免臨時打電話或拜訪，結果找不到學員或造成學員困擾。

### ○真誠的關懷

- 與戒癮班學員互動時，須發自內心關懷。不可以「例行公事」心態進行訪問。

### ○尊重個案隱私

- 不要刺探學員之隱私。

57

## 三、志工原則

### ○個案資料保密

- 不要洩漏個案資料給第三者，例如經濟收入、家庭狀況等。

### ○保持立場中立

- 在陪伴過程中，保持政治、宗教中立，避免討論、發表政治/宗教意見。

### ○回報

- 定期向衛生所回報訪問進度及狀況(建議每週回報一次)
- 輔導過程中，如遇無法處理或突發問題，應立即回報衛生所

58

## 練習時間— 協助問卷填寫

59

## 四、協助問卷填寫

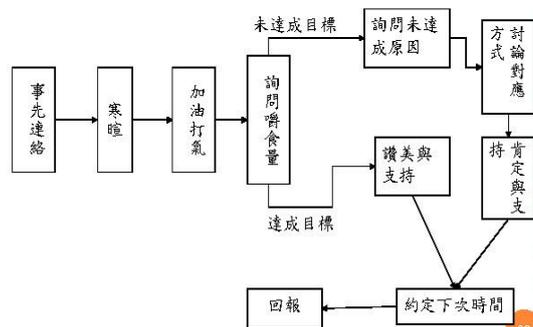
- 在戒癮課程進行之前，我們需要戒癮班學員填寫一份有關檳榔之問卷。目的在於，講師可以透過此問卷，進一步了解每位學員嚼食檳榔之情況、對檳榔之依賴程度、對檳榔危害之了解狀況等。
- 但可能由於戒癮班的部份學員年紀較大，在閱讀方面有某些障礙。因此在填寫問卷時需要其他人之協助。
- 志工在協助學員填寫問卷時，可以利用口述方式將問卷題目念出，再依照學員之答覆，將答案填寫在問卷裡。協助問卷填寫時，須避免給予學員暗示作答，盡量以平穩之語氣、中立之詞語說明問卷中的題目。

60

## 做好家訪及電訪

61

## 五、家訪及電訪



62

## 五、家訪及電訪

### ○ 家訪及電訪原則

- 第一次拜訪時，志工宜透過戒癮班教師或衛生所，與訪問對象聯絡
- 談話方式：談話時，速度、音量需適中
- 訪問要點：1.詢問吃檳榔數、2.詢問戒癮上所遭遇困難、3.主動關懷協助，並使用正向回饋
- 家訪時間以不超過30分鐘、電訪時間以5分鐘為限
- 訪問時，避免涉及任何政治性或宗教話題
- 訪問結束後，將每次訪問狀況記錄下來

63

## 練習時間一 家訪、電訪實作練習

64

## 六、訪問演練規則

1. 三個人為一組
2. 1名扮演輔導志工、另1名扮演個案、第3位進行評分
3. 依照講義最後各種情境模擬進行演練(四種情境選擇三種)
4. 評分結束後，輪流扮演各角色

65

## 謝謝一 願我們的家園更健康

66

## 口腔自我檢查表

### 口腔自我檢查表格

學員姓名：\_\_\_\_\_

經過自我檢查後，各位應該瞭解自己的口腔健康情形吧？以下有三個口腔部位，請依照您的檢查結果，在最適合的情況內打「✓」

口腔部位	健康情形
1. 我的 <u>上顎</u> 牙肉狀況是：	(1)___健康(粉紅色、薄薄的、刷牙時不會流血) (2)___浮腫、紅色 (3)___有牙結石 ((2)(3)項可複選)
2. 我的 <u>下顎</u> 牙肉狀況是：	(1)___健康(粉紅色、薄薄的、刷牙時不會流血) (2)___浮腫、紅色 (3)___有牙結石 ((2)(3)項可複選)
3. 我的 <u>口腔黏膜</u> 狀況是：  ( (2)至(8)項可複選 )	(1)___健康(粉紅色、軟軟的有彈性) (2)___有白斑 (3)___有菜花狀突起 (4)___有潰爛 (5)___有檳榔汁染色 (6)___粗糙 (7)___缺乏彈性 (8)___好像有帶子綁住

什麼時候我最想吃檳榔

### 什麼時候我最想吃檳榔？

想吃檳榔的時候	我有幾分的信心可以克服這種情形
牙齒很不舒服的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我告訴自己再吃一次就好的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我想要考驗我的意志力的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我想睡的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我身體疲勞的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我心情不好的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我因為失敗而感到洩氣的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我覺得很生氣的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我在放假想放鬆的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
在社交場合有人給我檳榔的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我在喝酒聚餐看到別人在嚼檳榔的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
過去一起嚼檳榔的朋友邀我再嚼的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我很高興或和朋友一起慶祝的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 專題五 教案設計原則與實例分享





# 教案設計與實例分享

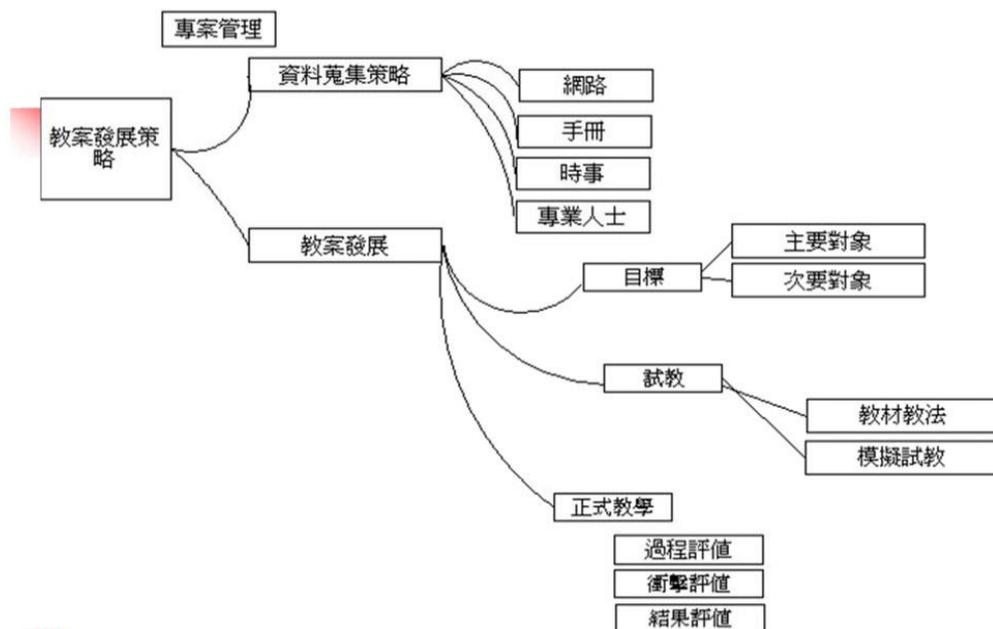
李明憲

花蓮縣記憶空間學會 理事長

國立東華大學 教授



1



2



## 教案設計ADIE Model

---

A : Analysis 分析

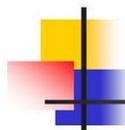
D : Design 設計

I : Implementation 執行

E : Evaluation 評估



3



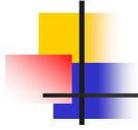
## 思考之面向

---

- 目標
- 內容
- 活動
- 方法
- 資源
- 環境
- 評鑑



4



## 簡案

---

- 敘述
- 目標
- 教學重點
- 教學流程圖：對應目標
- 教學評量
- 附件
- 教具



5



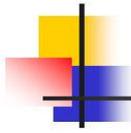
## 詳案

---

- 同簡案
- 但敘述清楚每一個段落



6



## 教學八大原則

---

- 類化原則
- 說明式架構
- 比較式架構



7



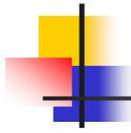
## 起點

---

- 準備原則
- 類化原則



8



## 過程

---

- 自動原則
- 興趣原則
- 個別化原則
- 社會化原則



9



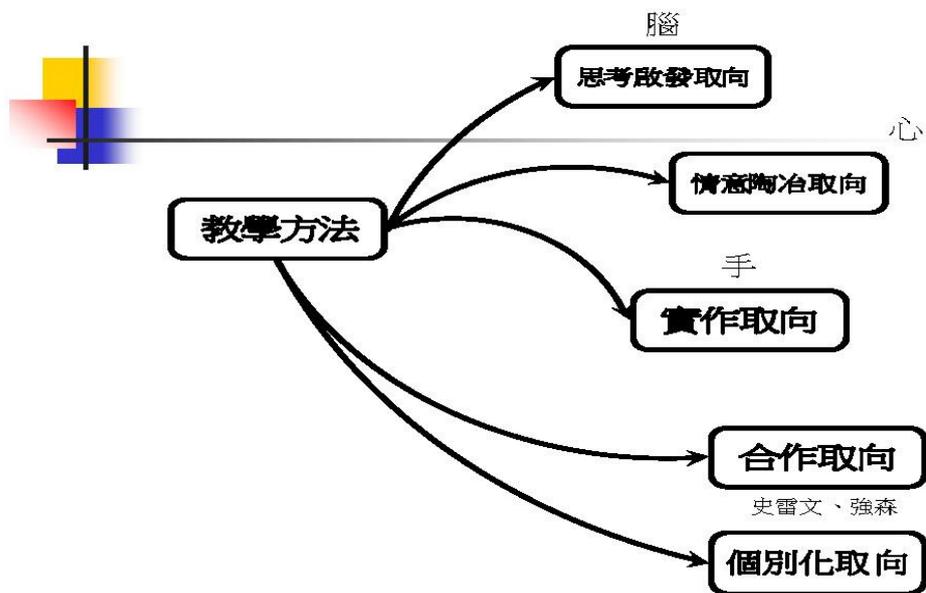
## 終點

---

- 熟練原則
- 同時處理原則



10



11

## 思考認知取向

- 探究
- 問題解決
- 觀察啟發
- 批判
- 創造力



12



## 情意取向教學法

---

- 道德討論
- 價值澄清
- 角色扮演
- 欣賞



13



## 實作取向

---

- 練習
  - 分散式(初期、技能困難)
  - 集中式練習(後期期、技能簡易)
- 整體練習、部分練習互用
- 發表
- 設計



14



## 合作取向教學法

---

- 合作取向  
大班教學
- 獨立研究
- 六六討論法
- 協同



15



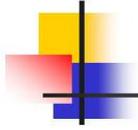
## 個別化取向

---

- 精熟
- 凱勒
- 自學輔導



16



Thank You !



教案實例分享

教學領域	藝術與人文領域				
單元名稱	『迎賓』！『不迎檳』之機器人立牌				
課程時間	270 分鐘	適用對象	國中九年級		
十大能力指標	<p>1-4-1 瞭解藝術創作與社會文化的關係，表現獨立的思考能力，嘗試多元的藝術創作。</p> <p>1-4-2 體察人群間各種情感的特質，設計關懷社會及自然環境的主題，運用適當的媒體與技法，傳達個人或團體情感與價值觀，發展獨特的表現。</p> <p>3-4-9 養成日常生活中藝術表現與鑑賞的興趣與習慣。</p>				
學習目標	認知	<p>1.介紹檳榔對身體的影響。</p> <p>2.了解檳榔中所產生的有毒物質。</p> <p>3.宣導檳榔非健康食品，應嚴格拒絕。</p> <p>4.養成良好生活習慣促進個人身體健康，建立無檳榔清新的校園及社區環境。</p>			
	情意	<p>1.能說出檳榔戒治的方法。</p> <p>2.能說出戒除檳榔的好處。</p> <p>3.能感受檳榔中有毒物質對健康的危害。</p> <p>4.能運用麥克筆書寫 POP 字體。</p> <p>5.設計、繪製拒檳標語，資源回收物在利用成立體造型展示物。</p>			
	技能	<p>1.可分辨因吃檳榔引起的口腔病變。</p> <p>2.對周遭的人分享檳榔戒治的方法、好處。</p> <p>3.能善用拒絕法，拒絕生活中不良事物的誘惑。</p> <p>4.可將檳榔防治觀念表現在 POP 標語繪製上。</p> <p>5.了解如何設計與製作人形立牌</p>			
課前準備	<p>1.有關檳榔資料 PPT。</p> <p>2.「三三六拒絕技巧」宣傳短片。</p> <p>3.電腦、單槍投影機、壁報紙、剪刀、奇異筆、資源回收室的材料、熱熔膠、熱熔槍、泡棉膠、透明膠帶</p> <p>4.拒檳大海報標語。</p>				
教學小單元	教學流程及內容	對應能力指標	教學時間	教學資源	評量方式

引起動機	<p>根據調查，台灣口腔癌患者中，高達八成八有嚼食檳榔的習慣，且進一步分析，嚼食檳榔的人罹患口腔癌的機率是一般人的二十九倍，若兩者都有且合併喝酒，更有加乘的效果，罹患口腔癌的機率是一般人的一二三倍，可見不良的生活習慣是健康最大的殺手。但失去健康，可憐的絕不止是自己，也會拖垮一家人。</p> <p><b>(一)檳榔的危害</b></p> <p>經由故事與圖片，介紹檳榔植株對台灣環境及家園的危害，以及介紹說明台灣低海拔地區受到檳榔產業影響的現象，由於檳榔樹植根淺，大量種植破壞水土保持，據估計一公頃的檳榔一年約造成十萬噸水量流失。國人可能因為一顆檳榔所必須付出的健康代價、健保成本、水土保持費用。</p> <p><b>(二)介紹台灣地區檳榔的種類及主要食用成分：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檳榔子。</li> <li>2. 荖花紅灰、白灰、荖葉</li> </ol> <p><b>(三)檳榔是危害健康的殺手</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解嚼檳榔初期對口腔的影響</li> <li>2. 以口腔癌實際案例照片說明嚼檳榔可能引發的癌症前期病變及口腔癌： <ul style="list-style-type: none"> <li>* 口腔黏膜下纖維化</li> <li>* 口腔黏膜白斑症</li> </ul> </li> <li>3. 介紹口腔癌如果治癒後可能留下的後遺症。</li> <li>4. 介紹如何口腔自我檢查</li> <li>5. 請學生想想看如果有吃檳榔的人和你近距離說話時，甚至如果可能親吻的話，會有什麼樣的感覺。以及如果每天都用菜瓜布刷牙會產生什麼樣的後果。</li> <li>6. 學生分組討論：想吃檳榔的理由和不吃檳榔的理由。</li> <li>7. 請學生討論以下幾個問題： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)你的親朋好友有吃檳榔的習慣嗎？</li> <li>(2)你認同嚼食檳榔會讓人提神的說法嗎？為什麼</li> <li>(3)吃檳榔對身體健康的影響，有哪些危害？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>(四)請學生思考如果有人邀你吃檳榔時，該如何拒絕？檳榔戒治「三三六拒絕技巧」原則。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識三三六拒絕技巧:①拒絕的三個原則。 <ol style="list-style-type: none"> <li>②拒絕的三個步驟。</li> <li>③拒絕的六種方法。</li> </ol> </li> </ol>		第一節課	ppt 投影片	專注聆聽
發展活動	<p>經由故事與圖片，介紹檳榔植株對台灣環境及家園的危害，以及介紹說明台灣低海拔地區受到檳榔產業影響的現象，由於檳榔樹植根淺，大量種植破壞水土保持，據估計一公頃的檳榔一年約造成十萬噸水量流失。國人可能因為一顆檳榔所必須付出的健康代價、健保成本、水土保持費用。</p> <p><b>(二)介紹台灣地區檳榔的種類及主要食用成分：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檳榔子。</li> <li>2. 荖花紅灰、白灰、荖葉</li> </ol> <p><b>(三)檳榔是危害健康的殺手</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解嚼檳榔初期對口腔的影響</li> <li>2. 以口腔癌實際案例照片說明嚼檳榔可能引發的癌症前期病變及口腔癌： <ul style="list-style-type: none"> <li>* 口腔黏膜下纖維化</li> <li>* 口腔黏膜白斑症</li> </ul> </li> <li>3. 介紹口腔癌如果治癒後可能留下的後遺症。</li> <li>4. 介紹如何口腔自我檢查</li> <li>5. 請學生想想看如果有吃檳榔的人和你近距離說話時，甚至如果可能親吻的話，會有什麼樣的感覺。以及如果每天都用菜瓜布刷牙會產生什麼樣的後果。</li> <li>6. 學生分組討論：想吃檳榔的理由和不吃檳榔的理由。</li> <li>7. 請學生討論以下幾個問題： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)你的親朋好友有吃檳榔的習慣嗎？</li> <li>(2)你認同嚼食檳榔會讓人提神的說法嗎？為什麼</li> <li>(3)吃檳榔對身體健康的影響，有哪些危害？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>(四)請學生思考如果有人邀你吃檳榔時，該如何拒絕？檳榔戒治「三三六拒絕技巧」原則。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識三三六拒絕技巧:①拒絕的三個原則。 <ol style="list-style-type: none"> <li>②拒絕的三個步驟。</li> <li>③拒絕的六種方法。</li> </ol> </li> </ol>		第二節課	ppt 投影片 圖片	專注聆聽  隨堂 回答 問題          學生 能學 習拒 絕的 技巧

<p>綜合活動</p>	<p>2. 短片觀摩「三三六拒絕技巧」</p> <p>3. 請學生思考並分享如果家長或朋友有吃檳榔的習慣時，該如何去勸告他們？</p> <p>4. 教師綜合歸納學生討論意見。</p> <p><b>(五)檳榔戒治海報標語原則。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 標語構思原則: 簡短、扼要。</li> <li>2. 標語訴求原則: 強而有力。</li> <li>3. 標語訴求對象原則: 訴求對象鮮明。</li> </ol> <p>標語構思: 一句強而有力的拒檳宣傳標語!</p> <p>例如: 你吃檳榔, 還是檳榔吃你?</p> <p>拒絕檳榔, 生命安康。</p> <p>別成為檳榔的階下囚。</p> <p>檳榔檳榔討厭你!</p> <p>不嚼檳, 牙齒亮晶晶!</p> <p>請同學進行拒檳宣傳標語的構思及字體設計, 可以以較為趣味化或教條式的方式作為標語的構思及宣傳, 以一種反向思考的方式去重新定義標語, 讓拒檳觀念融入日常生活宣導中。</p> <p><b>(六)檳榔戒治標語設計、繪製與人形立牌的製作。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學根據個人所設定的拒檳標語, 繪製有關於個人對於拒檳的理念及看法的標語。</li> <li>2. 教師可給予學生回饋或修正其標語, 更可提供學生正面有宣傳性的拒檳表現方式。</li> <li>3. 請學生寫出檳榔戒除的好處, 讓學生像觀念種子般植入腦海拒檳的概念, 表現技法不予限制, 教師並可另給予回饋, 或作價值澄清的指導。</li> <li>4. 於學校中廊, 建置檳榔防制宣導立牌, 張貼同學繪制的檳榔防制標語, 藉由機器人立牌吸引大家來觀看標語, 營造無檳校園環境。</li> </ol> <p>欣賞”拒『檳』計畫”的宣傳標語、人形立牌及檢討:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生繪製完成的檳榔戒治海報, 請學生展示標語在放學時的校門口上, 個別說明及表述拒檳理念及方式的分享。</li> <li>2. 將班上製作機器人立牌作品展示在辦公大樓川堂, 並請學生發表心得, 展示拒檳學習成果。</li> </ol> <p>再次強調檳榔本身即是致癌物, 嚼食除了影響自己外, 罹患癌症後更會導致家庭的負擔以及全國國民健康保險的負荷, 甚至檳榔樹的種植, 會影響水土的保持。除了堅決不吃檳榔外, 更要思考如何說服家中親人以及朋友不要嚼食檳榔, 以防口腔病變的發生。讓學生學習去「判斷」再做出正確的抉擇, 並擅用拒絕法拒絕生活中不良事物的誘惑。</p>		<p>第三- 六節課</p> <p>第七節課</p>	<p>宣傳 短片 紙、筆 海報 繪製 所需 製作 材料</p> <p>ppt 投 影片 圖片</p> <p>校園 展示</p>	<p>標語 設計 想法</p> <p>標語 與創 意表 現方 式組 合</p> <p>創意 表現 想法 與作 品介 紹表 達完 整性</p> <p>參與 討論</p>
-------------	--	--	--------------------------------	---	---

## 專題六 學校及社區如何建立伙伴關係、資源共享



## 學校及社區如何建立夥伴關係, 資源共享

國立東華大學  
李明憲教授  
美國國家衛生教育專業執照5856號

1

## 什麼是社區

- 行政區域: 健康社區
  - 生活圈: 健康市場
  - 性質社區: 健康學校、健康職場
  - 整個城市: 健康城市
- .....

2

## 如何做

3

## 檳榔防制需求的界定 ( product )

- 社區需要什麼? 需求是什麼?
- 作這個有什麼好處?

4

## 過去推動的經驗 ( cost)

- 過去在此社區中中是否有類似的計畫? 成果如何?
- 推動之人力? 資源?
- 需要的專業?
- 社區參與付出的成本?

5

## 社區的推動方式 ( promote)

- 因地制宜? 尊重文化?  
廟: 社區健康營造中心?  
Rich meat?  
宋江陣
- 社區合作的模式? 誰主導?

6

- 教育模式
- 動員模式
- 或是流行病學模式？

7

## 社區面

- 學校與社區溝通建立共識
- 學校的引進（輸入）
- 社區健康營造中心提供服務（輸出）

8

## 如何在社區推動

- 社區及部落健康營造的通路
- 原有社區組織通路
- 原有醫療單位通路
- 學校通路
- 職場通路

9

## 策略

- 結構面
- 介入面
- 評價面

10

## 結構面

- 成立推動小組
- 尋求資源與人力
- 建立社區的橫御計畫目標與支持與競爭體系

11

## 介入面

- 多層次的介入  
不同場域  
不同對象

12

## 評價面

- 建立分享成果的機制

13

## 社區實際推動運作步驟

14

## 一、由推動者的觀念開始

15

## 社區領導者與校長的溝通

16

## 拜訪或開說明會

17

## 進入社區後

18

## 第一步 再造工程

- 社區推動小組的動員與營造：
  - (一) 團隊共識
  - (二) 工作的重分配
  - (三) 社區意識的建立
  - (四) 主管或社區領導者對健康議題的認同

19

## 第2步 對談

- 內部對談 動力的維持
  - 定期的對談
  - 不定期的對談
- 社區學校內部的對談



20

## 第3步 持續發掘社區或學校需求與資源

- 需求(DEMAND) 與 需要(NEED)



21

## 第 4步 發展社區結盟關係

- 資源整合
- 意見領袖的合作
- 關係的確立：簽訂協議書

22

## 第5步 志工的經營

- 志工的招募
- 訓練
- 動員
- 維繫

23

## 第6步 深入社區的生活

- 健康環境
  - 週末籃賽
  - 健康家庭
- 提供資源
- 社區認養
- 議題認養

24

## 成果評價與行銷

- 共享結果

25

## 行銷策略

- 內部
- 外部
- 事件
- 延燒
- 創意

26

## 成果發表

- 社區
- 校內
- 校外：全國

27

## 推動原則

28

## 一、創造社區的願景與目標

29

## 二、凝聚共識

30

### 三、成立推動組織及小組

31

### 四、找出共同願意經營的項目

32

### 五、充能與訓練

33

### 六、實施與實現

34

### 七、評價與反省

35

#### 原則

- 參與
- 快樂
- 希望
- 分享
- 公平

36

創意

37

社區化 生活化

- 支持系統

38

學校的角色

39

學校是社區中的非營利組織

40

青少年是社區的未來

41

社區是青少年行為發生的容器

42

## 多年經驗

- 改變社區還是從學校做起？

43

瘋狂校園正在產生

44



Of the  
school

壓抑健康需求  
缺乏具體能力  
去改變

45



In the school

健康文化的創造者  
植基於現有之文化

46

## 多角關係的經營

- 學校
- 社區民眾
- 教育局
- 衛生局

47

## 學校的新定位

- 教育者

48

## 學校的新定位

- 動員者



49

## 生活出了問題

- 解決方法如何  
支離破碎  
缺乏統合  
缺乏評價

50

## 做決定

### 定義：

- 有能力從多項選擇中，依照做決定的流程做出決定，而這些選擇可能會產生特定的結果，或對將來是最佳的選擇。

### 重要性：

幫助我們做建設性的決定、讓我們能夠處理不同的選擇，亦會影響我們做不同的決策。

51

## 解決問題

### 定義：

- 解決問題或情境的過程(例如問題的診斷、採取行動將現況與預期結果間的距離拉近，對其他情境也能發展出對應原則)。

### 重要性：

讓我們能夠建設性地處理生活中所面對的各種問題，如尚未處理，將來可能出事和造成身心壓力的各種問題。

52

## 創造性思考

### 定義：

- 跳脫傳統的思考方式，能提出具原則性和創新性的意見，並讓我們可以應用於生活中的各種情境。

### 重要性：

能提供做決定和問題的解決，讓我們能夠尋找到最適合的選擇，使我們經由對不同解決方案的探討和認清行動或不行動帶來的不同結果，得以做決定和解決問題。

53

## 批判思考

### 定義：

- 有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見。

### 重要性：

幫助我們認知、和處理那些會影響到自我健康態度和行為的因素如媒體和同儕壓力。

54

## 有效溝通

### 定義：

- 無論是用口語或肢體語言，都能適當的表達情意，並且符合文化和情境。

### 重要性：

讓我們能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖

55

## 人際關係技能

### 定義：

- 人與人之間的正向關係，創造一個讓人們覺得安全、且能夠自由互動和表達意見的環境。

### 重要性：

讓我們維持友誼，這對我們的心理和社會安適狀態來說，都非常重要。

56

## 自我察覺

### 定義：

- 能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。

### 重要性：

幫助我們認知自己的感覺和價值觀，且是人際關係、溝通有效和培養同理心所必須具備的先決條件。

57

## 同理心

### 定義：

- 有能力站在別人的立場去設身處地，即便那是我們所不熟悉的生活。

### 重要性：

這可幫助我們接受其他跟我們不同處境的人、對有需求的人們做出反應、且提昇我們的正向社會互動能力。

58

## 情緒調適

### 定義：

- 有能力辨識到自己及別人的各種感覺，意識到情緒如何影響行為，且有能力適當的對情緒做出反應。

### 重要性：

讓我們能夠適時的反應我們的情緒、避免負面的情緒持續影響心理及生理的健康。

59

## 抗壓能力

### 定義：

- 能夠認知我們的生活壓力來源，和壓力所帶來的影響，且有能力幫助我們妥善調適及減輕壓力。

### 重要性：

讓我們能夠調節壓力、避免壓力所造成的負面效果，如枯燥煩厭、精疲力盡、神經質和行為的改變。



60

## 協商技巧

### 定義：

- 有能力和別人溝通並解決事情、達成協議、或訂立合約，這也包含了妥協、給予和取得的能力。

### 重要性：

幫助我們迎合和滿足對方的需求且能關心彼此的利益。在工作上或與人合作時，這是非常重要的能力。



61

## 拒絕技能

### 定義：

- 能夠有效的拒絕別人。

### 重要性：

讓我們能做出雙贏，且能滿足和表達個人的需求和關切，這是和他人共事時的一項關鍵因素。



62

## 自我肯定(主張)技能

### 定義：

- 有能力清楚有信心地詮釋一個人的想法，或個人權益、有信心、不會否定別人的個人權益。

### 重要性：

能夠讓人們採取行動以取得最大利益，能夠爭取而不致感到被威迫或不安，誠實且公開地表達感情和觀點。



63

## 自我健康管理、監督的技巧

### 定義：

- 有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，並能夠達到或維持一個人的生理、社會、情緒、精神和環境健康。

### 重要性：

能夠讓我們日復一日維持有益健康的決定-每天都能增加決定，以達到長期健康和安適的目標。



64

## 社區健康資源的開發與運用

65

## 資源開發的目的 WHY

- 錢
- 人力
- 場地
- 行銷通路

66

## 真正的目的

- 短期目標：  
建立網絡  
傳播理念  
解決案主的困境
- 長期目標  
永續經營（文化與企業社會責任）

67

## 開發資源的目的

- 必須與願景結合  
  
否則無法說服別人 說服自己  
  
如果沒有球門、妳是無法得分的

68

## 誰來作 WHO

- 成立工作小組
- 工作小組成員應該有哪些：?????

常見的是

烈士型工作小組  
烏合之眾小組

69

## 何時作 WHEN

- 社區健康工作推動之始
- 過程中
- 結果之反省

70

## 在何處作 WHERE

- 確認社區的範疇？
- 確認內外資源的分野

71

## 資源有哪些 WHAT

各種角度

內在資源：組織內（社區內）

外在資源：組織外（社區外）

顯性資源（常見易使用的）

隱性資源（特地條件時出現）

72

## 如何作 HOW

- 工作小組之內部動員與分工

開發的分工

73

## 第一步驟 腦力激盪 (以個案的社區資源分析為例)

- 發給工作小組每人一張便條紙
- 全部的人寫出自己想到個案可以用到資源  
原則是「不批判 不說話」  
具體寫出資源的名詞
- 將便條紙貼在一張大海報上
- 進行大分類 (以內外資源分)
- 同樣性質的分類在一起
- 進行小分類: 可reach 不可reach

74

## 可能用到的工具

- 心智繪圖
- 便條紙
- 海報
- 筆

75

## 腦力激盪參考方向

- 揣摩被服務者的觀點想他們需要什麼  
(亦可用角色扮演法)
- 資源: 分成可能的與不可能的兩方面想, 尤其不可能的要寫下來

76

## 第二步驟 討論與新增

- 進行各項歸類的討論
- 並再次增添與加減資源
- 如已有社區評估資料 請拿出社區評估資料中的各種統計資料加以增添入社區資源表中
- 如無資料, 時間許可, 且對社區不熟, 可針對上述結果, 設計成問卷, 進行訪談或問卷調查

77

## 製作圖表

資源名稱 (組織或人名)	可依關係 程度	目前接觸 程度	重要關鍵 人物名稱	最佳接觸 方式	負責接觸 的人	可能供資 源	內或 外在資源	資源之重 要程度 1-10
	1-10	1-10						

78

### 第三步驟 分工

- 解析障礙因子
- 分配工作
- 訂定資源評估專案管理計畫

79

### 專案管理表格工具

- 見附表

80

### 第四步驟 進行資源開發

- 開發各種資源人物  
動之以情 以利 以法
- 投其所好
- 運用傳媒塑造氣氛、給予鼓勵、給予競爭

81

### 很重要的工具

- 社區報

82

### 第五步驟 進行資源媒合與運用

- 認養與媒合
- 簽約與確認
- 正式運作

83

### 第六步驟 過程評價與影響評價

- 評價工具
- 進行檢討

84

## 資源整合模式

- 3p  
Private public partner

85

- Thanks

86

附件

附件一 無檳校園計劃書及成果報告格式及範例

一、計畫書格式

○○年度

(計畫名稱)

檳榔防制推動計畫書

執行單位：

## 目 錄

壹、背景分析及學校概況.....	頁
貳、計畫目標.....	頁
參、計畫執行內容之規劃設計.....	頁

## 壹、背景分析及學校概況

## 貳、計畫目標

## 參、計畫執行內容之規劃設計(請分項簡略說明)

目標	策略
無檳政策建立	
無檳環境	
無檳社會環境 (建構無檳文化)	
社區關係	
反檳個人健康技能	
健康服務	

## 二、計畫書範例

102年度

無檳校園推動示範模式

執行單位：花蓮縣記憶空間中學

# 目 錄

壹、背景分析及學校概況.....	頁
貳、計畫目標.....	頁
參、計畫執行內容之規劃設計.....	頁

## 壹、背景分析及學校概況

衛生福利部公布的資料指出，2012年國人主要十大癌症死亡排序為：肺癌、肝癌、結腸直腸癌、女性乳房癌、口腔癌、胃癌、口腔癌、前列腺癌、胰臟癌、食道癌、子宮頸癌。統計資料顯示近5年口腔癌死亡排名從第6位上升到第5位。衛生福利部國健局表示，雖然目前已有口腔癌抹片問世，但除了篩檢之外，要預防口腔癌仍要民眾戒除嚼食檳榔的習慣，才是根本之道。

2005年高雄醫學院葛應欽教授等數位學者在國際期刊「口腔病理學及口腔內科學雜誌」的研究報告，指出以不抽菸、不喝酒、不嚼食檳榔得口腔癌的機率為1，抽菸、喝酒、嚼檳榔三種口腔不良嗜好皆有的人，其罹患口腔癌的機率為一般人的123倍。這些致癌數據再次強調嚼食檳榔對人體的危害有多嚴重，後來政府開始推動各項檳榔防制(林奕鼎，2002)。

台灣目前有兩百萬嚼食檳榔者，吃檳榔的人得口腔癌機率更是沒吃檳榔的28倍，15歲以下青少年男生有20%以上曾經嘗試吃檳榔，口腔癌患者當中，約有九成是嚼食檳榔者，由於檳榔對健康的傷害緩慢而漸進，而且並非每一位嚼食者都會出現明顯的症狀，容易使青少年忽略其嚴重性。隨著檳榔嚼食人口增加，青少年嚼檳榔的問題也開始受到社會各界人士的重視。許多研究，例如李蘭、林慧宜、晏涵文(11008)以立意取樣，針對高雄市選出20所國中一年級的學生進行調查，發現僅嘗試過嚼檳榔的人佔7.7%，曾嚼過但已戒除的人佔0.3%，目前仍在嚼(最近兩個月)的人佔2.1%。如果將僅嘗試過、曾嚼過但已戒除及目前有在嚼者合併為「有嚼檳榔經驗」時，則有10.1%的學生有此行為。男生有嚼檳榔行為者較女生高(男生13.4%，女生4.9%)。

另外，鄭斐芬(2002)以比率機率抽樣法，針對屏東縣國中生進行調查，發現有12.8%的學生曾經嚼過檳榔，男生(19.1%)高於女生(6.2%)。年級方面，以國中二年級最多(16.9%)，其次為三年級(13.5%)，一年級最少(8.2%)。

由於青少年的健康行為對於健康成年人有轉移價值，而且研究指出青少年的年齡越大，盛行率有升高的趨勢。因此本校在社團法人花蓮縣記憶空間學會的協助下將進行本校檳榔防制正式課程教育以及校園防制宣導活動教育，期望能使本校及附近的社區能夠提昇防制檳榔的知識、態度，進而能產生拒絕食用檳榔的意向。

衛生教育的推展工作，常久以來，都是學校重點的項目之一。記憶空間國中是個環境清幽的學校，學校規模雖小，卻擁有情意濃郁的學校氣氛。不管是老師、學生、家長，乃至傳統素樸的社區民眾，彼此默認著學校是社區發展的重心與中心，更扮演知識傳遞及衛生教育的重要角色。近來積極性正義的教育政策趨勢下，學校除以學生為主體的發展核心外，更希

望透過學校的力量，逐一推展與落實衛生教育工作。

呈上所言，學校目前著眼於檳榔為口腔癌發生率的成因之一，而且吉安社區民眾以原住民為主且吃檳榔的普遍率頗高，有必要透過學校的教育機制，宣導防制拒吃檳榔的相關活動。況且，檳榔樹本身對於山坡地之水土保持，有其不良的影響，致常山洪及山崩之情事發生。是故，學校推展拒吃檳榔活動，若能落實，應該能夠提昇社區民眾，對於自身健康的概念，實有它正面的意義與價值。

本校位於吉安鄉和花蓮市的交界點，結合了市區的進步與原住民社區的純樸。學生是學校的主體，營造良好的學習環境，首先要了解學生的生活狀況，才有可能符應學生的需求。本校學生共計 1,550 人，其中以阿美族原住民學生為主，佔 70% (1,090 人)，客、閩佔 30% (460 人)。就年級的學生數而言：七、八、九年級各 15 班、14 班、12 班，共計 41 班，每班約 40 人上下，七年級 570 人、八年級 560 人、九年級 420 人，且班級學生人數有逐年下滑的趨勢。就學生家庭的狀況而言：一般家庭學生數為 808 人、隔代教養的學生數為 255 人，單親家庭的學生數為 248 人，代收入戶的學生數為 239 人。就社區的民眾而言，大都為單親家庭與老人家居多，社區缺乏熱力與動能，直接影響學生的學習情緒，雖位處於市區交界點但社民眾對於健康的應有知識與觀念仍然非常薄弱，有必要積極的給予協助與宣導。

本校教職員共計 69 人，其中校長 1 人，52 位正式教師，8 位代課老師，2 位校護，6 位工友，學校伙伴間的氣氛可謂和樂融洽。

目前本校在檳榔防制部分，在加強校內無檳環境營造之宣導、輔導教師員工勿在校園內嚼檳榔以及舉辦檳榔宣導活動皆有相當不錯的成效，未來將持續著重於實施檳榔防制教育課程，以及影片教學教育宣導，將檳榔防制教育，確實落實於本校學生及教職員，更甚而延伸落實到社區。

## 貳、計畫目標

1. 成立無檳校園推動小組。
2. 檳榔防制會議預定時間。
3. 撰寫乙式教案。
4. 根據教案推動檳榔防制宣導活動(亦可結合話劇表演、戶外教學活動、有獎徵答活動等)。
5. 製作傳單：檳榔攤不賣檳榔給學生的傳單，鼓勵學生與無檳社區一起宣導。
6. 協助辦理推動成果發表工作坊一場。

參、計畫執行內容之規劃設計(請分項簡略說明)

目標	策略 (請以各校實際推動策略改寫, 亦可擇一推動)
無檳政策建立	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立拒檳小組, 以團隊編組方式設計適於學生的教學活動。</li> <li>2. 成立拒檳小組, 每學年新生訓練實施檳榔防制教育課程。</li> </ol>
無檳環境	文化走廊內, 建置防制檳榔宣導教育專欄, 張貼懸掛檳榔防制有關法令、圖片等, 營造無檳校園環境。
無檳社會環境 (建構無檳文化)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合學校行事曆活動, 辦理全校性檳榔防制相關的學藝競賽活動, 如作文、書法、漫畫、壁報、電腦繪圖、警標語等比賽。</li> <li>2. 以「遺失的微笑」影片為主, 並邀請陽光基金會演講。</li> <li>3. 利用週會, 邀請衛生所護理人員針對口腔保健演講。</li> </ol>
社區關係	與無檳社區共同設計『檳榔攤不賣檳榔給學生的傳單』, 並於社區內檳榔攤宣導。
反檳個人健康技能	<p>結合課程或活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以檳榔歷史與文化、口腔癌與檳榔、口腔保健為主。</li> <li>2. 口腔癌與檳榔、口腔保健單字為主。</li> <li>3. 實施檳榔防制教育宣導。</li> </ol>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用班會進行嚼檳調查問卷, 了解學校嚼檳狀況 (附件十五)。</li> <li>2. 嚼檳學生使用戒檳教戰手冊, 進行戒檳追蹤。</li> </ol>

三、成果報告格式

○○年度  
(計畫名稱)

成 果 報 告

執行單位：

## 目 錄

- 壹、計畫執行策略與成果
- 貳、正式課程融入式教材
- 參、舉辦以檳榔防制為主之宣導活動
- 肆、討論與建議
- 伍、活動照片
- 陸、相關附件/作品

## 壹、計畫執行策略與成果

計畫目標	執行策略(方法)	執行成果	附件編號
無檳政策建立 \\反檳個人健康技能			
舉辦以檳榔防 制為主之宣導 活動，研擬活 動計畫。 (建構無檳文 化、無檳環境)			
社區關係			
健康服務			

## 貳、正式課程融入式教材

教學領域						
單元名稱						
課程時間		適用對象				
十大能力指標						
學習目標	認知					
	情意					
	技能					
課前準備						
教學小單元	教學流程及內容		對應能力指標	教學時間	教學資源	評量方式
引起動機						
發展活動						
綜合活動						
老師歸納						

參、舉辦以檳榔防制為主之宣導活動

肆、討論與建議

伍、成果照片


陸、相關附件\作品（依據各校提供的資料依序加入）

四、成果報告範例

102 年度  
無檳校園推動示範模式

成 果 報 告

執行單位：花蓮縣記憶空間中學

## 目 錄

- 壹、計畫執行策略與成果
- 貳、正式課程融入式教材
- 參、舉辦以檳榔防制為主之宣導活動
- 肆、討論與建議
- 伍、活動照片
- 陸、相關附件\作品

## 壹、計畫執行策略與成果

計畫目標	執行策略(方法)	執行成果	附件編號
無檳政策 建立\反檳 個人健康 技能	一、成立拒檳小組，以團隊編組方式設計適於學生的教學活動。	一、成立教案編寫團隊，成員包含校長、學務主任、衛生組長、校護、課任教師、無檳社區護理師，共計8位，定期召開會議討論、確定教案內容。共計召開3次會議(會議記錄詳如附件)： 1. 9/5-工作團隊成員及任務確認，確定下次會議時間於，並將推動進度納入行事曆中實施。 2. 9/10-教案課程內容大綱討論與確定，以健體領域課程設計活動。 3. 9/20-教案課程內容確定，並預計於十月份正式上一堂課。	附件一
	二、課程內容： 1. 以檳榔歷史與文化、口腔癌與檳榔、口腔保健為主。 2. 口腔癌與檳榔、口腔保健單字為主。	二、健體領域課程語文領域課程學習單2份。	附件二
	三、實施檳榔防制教育教學，每學年新生訓練實施檳榔防制教育課程。	三、9/20於朝會以新入學(七年級)學生為主要對象，宣導檳榔防制觀念。	附件三
	四、隨時實施機會教育，以擴大成效。 1. 聆聽「重生的幸福」有聲書。 2. 課程多媒體運用，透過多媒體資訊機會教育，連結網站如下：阿貴動畫-檳榔防制校園 <a href="http://online.sunshine.org.tw/Kids/AkueiPlay.asp?VMovieID=23">http://online.sunshine.org.tw/Kids/AkueiPlay.asp?VMovieID=23</a>	四、 1. 10/8聆聽讀後感嘉獎10名之名單及活動照片。	附件四

舉辦以檳榔防制為主之宣導活動，研擬活動計畫。 (建構無檳文化、無檳環境)	一、配合學校行事曆活動，辦理全校性檳榔防制相關的學藝競賽活動，如作文、書法、漫畫、壁報、電腦繪圖、警標語等比賽。	1. 9/25 漫畫活動公告。 2. 10/30 張貼漫畫、電腦繪圖得獎作品得獎名單及活動照片。	附件五 附件六
	二、利用週會，邀請衛生所護理人員針對口腔保健演講。	1. 9/16 宣導活動單 1 份。 2. 有獎徵答活動，獎勵 10 份。	附件七 附件八
	三、文化走廊內，建置防制檳榔宣導教育專欄，張貼懸掛檳榔防制有關法令、圖片等，營造無檳校園環境。	1. 9/16 製作相關法令宣導海報 5 份。 2. 10/9 下載公務單位或民間團體提供口腔癌圖片 10 份	附件九 附件十
	四、每學年新生訓練實施檳榔防制教育課程。	1. 9/10 宣導活動計畫 1 份 2. 活動照片。	附件十一
社區關係	無檳社區共同設計『檳榔攤不賣檳榔給學生的傳單』，並於社區內檳榔攤宣導	1. 10/10 國慶健走活動當日發送『檳榔攤不賣檳榔給學生』宣傳單 1 份。 2. 活動照片。	附件十二
健康服務	一、使用班會進行嚼檳調查問卷，了解學校嚼檳狀況。 二、嚼檳學生使用戒檳教戰手冊，進行戒檳追蹤。	1. 9/10 完成學校嚼檳狀況調查。 2. 9/25 戒檳教戰手冊課程介入。	附件十三 附件十四

## 貳、正式課程融入式教材

教學領域	健康與體育				
單元名稱	健康的生活—遠離檳榔·還我健康及容顏				
課程時間	45 分鐘	適用對象	國中七年級		
十大能力指標	安全生活：認識檳榔對個人及他人的影響，並能拒絕其危害				
學習目標	認知	1. 了解檳榔對身體健康危害的相關知識 2. 了解嚼檳榔與口腔癌間的關係			
	情意	1. 引發拒絕食用檳榔之動機			
	技能	1. 發展拒絕檳榔之能力 2. 具口腔自我檢查之能力			
課前準備	故事卡片、“檳榔與健康危害”簡報				
教學小單元	教學流程及內容	對應能力指標	教學時間	教學資源	評量方式
引起動機	<p>大華在國中畢業後就沒有繼續升學，開始在某工廠當學徒，他的同事大多有嚼檳榔的習慣也開始會拿檳榔請他吃，一開始大華覺得好奇又不好意思拒絕而接受，就這樣逐漸養成嚼檳榔的習慣。幾年下來牙齒變得很敏感，也看到嘴巴的黏膜出現一些白色及紅色的斑，嘴巴開始有點張不太開，大華不以為意還是繼續嚼檳榔，後來在又一次的健康檢查醫生告訴他罹患了口腔癌，必須動手術切除口腔癌病變的部分。大華切除大半的嘴巴，他的臉變型了，從此沒辦法把話說清楚，也沒辦法再用嘴巴咀嚼食物，只能喝湯湯水水的東西..大華心想如果生命還可以從來，絕對不碰檳榔...</p>		5	個案分享、看圖說故事	專注聆聽

發展活動	<p>(一) 播放”檳榔與健康危害”的簡報 簡報內容 第一部分 檳榔的形狀及成份 檳榔的危害——不含紅灰、白灰、萜花、萜葉的檳榔果實本身就會致癌！ 1. 檳榔子：含有大量的粗纖維就像”菜瓜布”並具有檳榔鹼，是致癌物。 2. 萜花：含過量黃樟素，會致肝癌。 3. 紅、白灰：加促檳榔鹼致癌效果。</p> <p>第二部分 嚼檳榔初期對口腔的影響 長期嚼檳榔塊會造成牙齒的磨損、磨耗，咀嚼功能變差，由於牙齒珐琅質的喪失會造成牙齒的畏冷、怕熱、怕酸等敏感反應；更會進一步造成牙髓的變性或死亡。</p> <p>第三部分 嚼檳榔引發口腔癌 嚼食檳榔塊可能會造成口腔癌或癌前徵兆。據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。 檳榔誘發的癌症前期病變： 1. 口腔黏膜下纖維化 常見於頰黏膜，其次為顎區。口腔黏膜會有燒灼感，潰瘍、變白，最後造成張口及吞嚥困難。其中有部份口腔黏膜下纖維化的病人，會變成口腔癌。 2. 口腔黏膜白斑症 常見於頰黏膜、舌、口底及唇角。黏膜白斑會慢慢由清白變混白，其中亦有一部分白斑病人會變成口腔癌。 3. 口腔癌 口腔癌為發生在口腔部位之惡性腫瘤的總稱，可出現在口腔的任何部位，包括唇、舌、口底、頰黏膜、齒槽黏膜、齒齦、上顎竇及顎骨。</p> <p>第四部分 口腔癌實際案例照片 (二) 撥放”口腔自我檢查”簡報</p>	15	簡報 ppt	
綜合活動	1. 指導學生討論檳榔對健康及外貌的影響。	10	簡報 ppt	兩人一組 實際演練
老師歸納	<p>在臺灣，口腔癌是青壯年男性（22-45歲）最容易罹患的癌症。即使患者經治療痊癒後，亦會因手術切除而造成顏面缺損、組織功能喪失、進食不便。 為保護你的家人，請各位同學提醒身邊的朋友或親人檳榔可能造成的傷害，定期進行口腔篩檢，早期發現、正確治療可提高口腔癌治癒率。</p>	5		專注聆聽

## 參、舉辦以檳榔防制為主之宣導活動

### 花蓮縣記憶空間國民中學

#### 102 學年度 無檳校園-遺失的微笑 教育活動計畫

##### 壹、活動目標

- 一、配合新生入學檳榔防制宣導，發展學校教育特色。
- 二、讓學生了解嚼檳榔會引發口腔癌。
- 三、讓學生了解口腔癌患者不只是個人在治療過程中受苦，其家人也同樣受影響。
- 四、配合活動，以達檳榔防制教育宣傳效果。

貳、主辦單位：花蓮縣記憶空間國民中學

參、協辦單位：花蓮縣記憶空間國民中學家長會、花蓮縣無檳社區

肆、活動日期：9/16

伍、活動對象：本校全體師生、102 學年度新生

陸、活動時間：上午 8：00-9：00

柒、活動地點：本校大禮堂

捌、活動設備：遺失的微笑影片 1 份、演講 ppt3 份、有獎徵答小獎品

##### 玖、活動內容（議程）

時間	活動內容	負責人	地點
08:00~08:30	遺失的微笑影片	衛生組長	本校大禮堂
08:30~08:40	有獎徵答	教務處	本校大禮堂
08:40~09:00	檳榔防制宣導	校護	本校大禮堂

##### 【有獎問答题目單】

1. 嚼檳榔與那種癌症息息相關？【口腔癌】
2. 片中提到檳榔子含有大量的粗纖維，不斷的會傷害口腔黏膜，這粗纖維就像廚房中的那一種東西？【菜瓜布，就像把菜瓜布放進嘴巴裡嚼】
3. 片中嚼檳榔的兩位叔叔抱持何種心態，而不相信口腔癌會發生在自己身上？【覺得自己還年輕、認為不會這麼倒楣發生在自己身上】
4. 說出片中罹患口腔癌的吳先生採用那幾樣治療方式？【四次手術、化療、電療】
5. 如果你/妳就是片中罹患口腔癌的吳先生，因口腔癌手術而失去吞嚥食物的能力，也無法再微笑，請說出你/妳的感受為何？【鼓勵學生自由回答】
6. 如果你/妳是片中罹患口腔癌吳先生的太太，請說出你/妳的感受為何？【鼓勵學生自由回答】

備註：1. 除了以上的題目，歡迎各位老師從影片中提取更多元的題目。

2. 開放式的題目(如題目 5 跟 6)，鼓勵學生自由、多元回答。

## 肆、討論與建議

### 一、結論

- (一)本次檳榔防制教育設定為健康與體育正式課程，且排入固定時數進行教學，執行結果顯示，能達到正向的促進學習成效。
- (二)以往檳榔防制推動僅限於在校園內，今年首度結合無檳社區共同推動，使學生在校處在無檳校園環境，出校門後生活在無檳社區環境中。雖執行時間短，但意義重大。

### 二、建議

- (一)檳榔防制教育除了對青少年設計教學課程外，希望未來能透過當地基層衛生單位，針對成年人進行宣導教育工作，以免青少年視其行為為成年的表徵。
- (二)與無檳社區的推動模式可以規劃更長期的推動計畫，方能搭配學校行事曆的規劃排進學年度必辦項目中。

## 伍、成果照片



說明：週會時舉辦有獎徵答



說明：學生熱情參與各種無檳校園活動



說明：教學觀摩，教師熱情的參與



說明：口腔自我檢查



說明：培育義工爸媽宣導隊



說明：與社區合作，向商家宣導拒賣檳榔給學童

## 陸、相關附件\作品（依據各校提供的資料依序加入）

## 附件二 學校衛生基本資料表

### 學校衛生基本資料表

親愛的老師 您好

這份問卷是要瞭解 貴校推動檳榔防制議題相關工作概況，請您依據實際感受作答。您填答的每一項答案將對我們的研究及成效評估有重要的貢獻，此問卷對於您所有填答的資料絕對不公開，本問卷僅用於計畫執行成果之參考，絕不會對您個人或學校造成影響，請您安心作答，謝謝。

以下提及行政院衛生署國民健康局簡稱國健署、花蓮縣記憶空間學會簡稱本學會。

敬祝

順心如意 教安

102 年 月

### 問 卷 內 容

#### 一、基本資料

01. 編號：\_\_\_\_\_。(本學會填寫)
02. 您所任教的學校名稱：\_\_\_\_\_。
03. 您的性別：\_\_\_\_\_
04. 您的現任職稱：\_\_\_\_\_
05. 您的實際年齡：\_\_\_\_\_
06. 您的教學年資：\_\_\_\_年\_\_\_\_月
07. 您承接本學會推動的無檳校園輔導計劃案次數：\_\_\_\_\_次（98年度-101年度間）。
08. 貴校參與本學會輔導推動的年度（該年度1月-12月）
  - (1) 第一年參與：98年度      99年度      100年度      101年度
  - (2) 參與兩年度：參與兩年度：\_\_\_\_\_（填寫參與年度）

請續接下一頁，繼續作答

二、以下是有關檳榔防制持續推動相關問題，請您依據執行狀況仔細作答。

(一) 無檳政策建立情形：

09. 貴校有無組織相關檳榔防制委員會或工作小組。
- 無。
- 有，人員 1-5 位 人員 6-10 位 人員 11 位以上。
10. 貴校的相關檳榔防制委員會成員或工作小組有哪些。(可複選)
- 校長 主任 組長 教師 學生 學生家長 校護 村鄰里長
- 醫療院所人員 教育局處人員 警政單位 其他：\_\_\_\_\_。
11. 貴校有無進行相關檳榔防制委員會會議。
- 無。
- 有，1 次 2 次 3 次以上。
12. 貴校有無訂定相關檳榔防制法令。
- 無。
- 有。
13. 貴校有無禁止學生與教職員在校內嚼食檳榔。
- 無。
- 有。
14. 貴校有無禁止校外來賓或家長在參與校內活動時，禁止嚼食檳榔。
- 無。
- 有。
15. 貴校校長對於推動相關檳榔防制活動的支持度。
- 非常支持 支持 中立意見 不支持 非常不支持

(二) 無檳環境：相關檳榔防制議題靜態佈置。

16. 貴校有無持續更新相關檳榔防制標語與海報。
- 無。
- 有。
17. 承上題，貴校佈置相關檳榔防制標語與海報地點。(可複選。)
- 洗手臺 飲水機 洗手間 操場 活動中心 全校師生出入校門口
- 文化走廊 停車場 川堂 校內生態教學區 上下樓梯間
- 學生社團活動區 學校外部圍牆 教室 其他：\_\_\_\_\_。
18. 貴校有無設立相關檳榔防制網站。(勾選“有”選項，可複選。)

無。

有，網址：\_\_\_\_\_。

建置內容，相關 Q&A 相關互動專區 提供相關網站連結網

其他：\_\_\_\_\_。

### (三) 無檳社會環境：相關檳榔防制議題動態活動。

19. 貴校有無持續辦理相關檳榔防制競賽或學藝活動。(勾選”有”選項，可複選。)

無。

有，活動類型，作文 壁(海)報 書法 漫畫 電腦繪圖 警標語

體育競賽 其他：\_\_\_\_\_。

20. 貴校有無持續安排檳榔防制活動。(勾選”有”選項，可複選。)

無。

有，醫療人員口腔癌演講 親師座談 民間團體口腔癌演講

口腔癌口友現身說法 口腔清潔示範 檳榔防制影片宣導

檳榔防制認知問卷 其他：\_\_\_\_\_。

### (四) 社區參與

21. 貴校有無與下列社區單位共同協助推動無檳校園。(勾選”有”選項，可複選。)

無。

有，學生家長會 衛生局 衛生所 本地醫療院所 警察局

鄰里鄉民服務單位 各類營隊(例如：夏令營、成長營等)

民間團體(例如：財團法人陽光社會福利基金會等)

其他：\_\_\_\_\_。

22. 貴校有無結合社區資源運用於無檳校園。(勾選”有”選項，可複選。)

無。

有，義工、志工家長 專家、學者、醫療人員演講

衛教單張海報 紅布條 健康篩檢(口腔檢查)

轉介服務 檳榔防制認知問卷 其他：\_\_\_\_\_。

### (五) 反檳個人健康技能

23. 貴校有無持續將相關檳榔議題，編製成融入式教案課程。

(勾選”有”選項，可複選。)

無。

有，國文 英文 數學 社會 藝術與人文 自然與科技 綜合活動

健康與體育領域

24. 貴校有無使用相關檳榔防制教具。(勾選”有”選項，可複選。)

無。

有，檳榔防制 ppt    宣導短片    多媒體教學網站

其他教具：\_\_\_\_\_。

**(六) 健康服務**

25. 貴校有無提供戒檳減檳服務記錄。

無。

有

26. 貴校有無調查學生嚼食檳榔情況。(勾選”有”選項，請簡短舉例。)

無。

有，使用哪一個單位提供的調查表或問卷：\_\_\_\_\_。

調查表或問卷名稱：\_\_\_\_\_。

全校學生人數：\_\_\_\_\_。嚼檳學生人數：\_\_\_\_\_。

27. 貴校有無調查教職員嚼食檳榔情況。(勾選”有”選項，請簡短舉例。)

無。

有，使用哪一個單位提供的調查表或問卷：\_\_\_\_\_。

調查表或問卷名稱：\_\_\_\_\_。

全校教職員人數：\_\_\_\_\_。嚼檳教職員人數：\_\_\_\_\_。

28. 貴校有無進行口腔檢查。

無。

有。

**(七) 其他**

29. 貴校是否自提創意進行檳榔防制議題。(勾選”有”選項，請簡短舉例。)

無。

有，自提創意為\_\_\_\_\_。

30. 戒檳教戰手冊之用途為何？(可複選)

戒檳課程，學生共\_\_\_\_\_位    圖書借閱    班親會宣導    搭配潛在活動

其他：\_\_\_\_\_

31. 是否使用國健署提供「戒檳教戰手冊」進行宣導或戒減檳課程？

無。

有，使用上的建議：\_\_\_\_\_。

32. 是否使用國健署提供的「重生的幸福」有聲書進行宣導。

無。

有，使用上的建議：\_\_\_\_\_。

33. 是否有使用國健署提供的「拒檳貼紙」進行宣導。

無。

有，使用上的建議：\_\_\_\_\_。

34. 請您自評未在衛生福利部國民健康署補助下 貴校自行推動相關檳榔防制分數。

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

分   分   分   分   分   分   分   分   分   分   分

自評分數說明：

0分：完全無推動。      ~      5分：持平推動。      ~      10分：積極  
推動。

~~~問卷到此結束，請再檢查一次是否有漏答！~~~

謝謝您！

### 附件三 檳榔防制認知態度意向問卷

#### 問卷調查（前測問卷）

親愛的同學：你（妳）好！

這份問卷是關於檳榔防制調查，請你（妳）就實際感受作答。你（妳）填答的每一項答案將對我們的研究有重要的貢獻，此問卷對於你（妳）個人填答的資料絕對不公開，本問卷並與學業成績無關，絕不會對你（妳）個人或學校造成影響，請你（妳）安心作答。作答時，請你（妳）要誠實、仔細作答，並且不要漏寫，謝謝。

敬祝：

學業進步 順心如意

#### 一、基本資料：

1. 性別：①男 ②女
2. 年齡：\_\_\_\_\_（足歲）
3. 學校：\_\_\_\_\_
4. 學號：\_\_\_\_\_
5. 年級：\_\_\_\_\_年級
6. 族別：①閩南人 ②客家人 ③外省人 ④原住民\_\_\_\_\_族  
⑤其他\_\_\_\_\_
7. 父母親職業：  
父親：①軍 ②公 ③教 ④農 ⑤工 ⑥商 ⑦服務業 ⑧家管 ⑨其他\_\_\_\_\_  
母親：①軍 ②公 ③教 ④農 ⑤工 ⑥商 ⑦服務業 ⑧家管 ⑨其他\_\_\_\_\_  
8. 與你（妳）住在一起，而且有嚼檳榔的親人有（可複選）：  
①沒有親人嚼檳榔  
②爸爸 ③媽媽 ④爺爺或外公 ⑤奶奶或外婆 ⑥哥哥 ⑦姊姊 ⑧弟弟  
⑨妹妹 其他住在一起的親友，是我的\_\_\_\_\_
9. 在學校是否上過檳榔防制相關課程或活動：①是 ②否
10. 家裡是否有種植檳榔：①是 ②否

## 二、個人嚼食檳榔行為、知識及態度

11. 過去30天你(妳)是否曾經嚼食過檳榔? ①是 ②否

以下是一些有關檳榔的說法，請將你(妳)認為的答案在適合的中打勾。

12. 檳榔子本身就含有致癌物。 正確 不正確
13. 含各種添加物(如:紅灰、白灰及荖葉)之檳榔已被公認為致癌物，其中常見的添加物荖花，更含有致肝癌物質。 正確 不正確
14. 嚼食檳榔對牙齒有益 正確 不正確
15. 嚼食檳榔會導致口腔硬化 正確 不正確
16. 嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。 正確 不正確
17. 在山坡地種植檳榔樹，可以增加水土保持。 正確 不正確

請您針對下列的各種論點勾選出最符合您想法的選項。(以下題目皆無正確答案)

- |                                   | 非<br>常<br>同<br>意         | 同<br>意                   | 中<br>立<br>意<br>見         | 不<br>同<br>意              | 非<br>常<br>不<br>同<br>意    |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. 在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情。        | <input type="checkbox"/> |
| 19. 隨地吐檳榔汁會造成環境髒亂。                | <input type="checkbox"/> |
| 20. 嚼食檳榔，是一個良好的口腔運動。              | <input type="checkbox"/> |
| 21. 嚼食檳榔是個人行為，不影響他人，不必特別去宣導檳榔的危害。 | <input type="checkbox"/> |

|                                | 非常同意                     | 同意                       | 中立意見                     | 不同意                      | 非常不同意                    |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 22. 嚼檳榔可以抒解壓力。                 | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我認為嚼食檳榔不生病的人，只是較幸運或時候未到而已。 | <input type="checkbox"/> |
| 24. 政府應嚴加取締檳榔攤販賣檳榔給未滿十八歲的青年。   | <input type="checkbox"/> |
| 25. 如果我有嚼食檳榔，我願意戒掉或減少嚼食檳榔。     | <input type="checkbox"/> |

### 拒絕檳榔的自我效能

下列情況都有可能是你/妳將來會面臨的抉擇，請針對以下情境你(妳)有多少的把握能做到，並從「非常沒有把握做到10%、有三成把握30%左右、有五成把握50%左右、有把握做到70%左右、非常有把握90%左右」的選項中，選出最符合你(妳)心中看法的選項，並在該選項下對應的空格中打勾。

|                                            | 非常沒有把握做到10%左右            | 有三成把握30%左右               | 有五成把握50%左右               | 有七成把握70%左右               | 非常有把握90%左右               |
|--------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 26. 我能不用「嚼檳榔」的方式交朋友                        | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我能夠有把握不嚼檳榔                             | <input type="checkbox"/> |
| 28. 如果我朋友想要以不與我交朋友來威脅我，要求我嚼檳榔，我仍能拒絕他(她)的要求 | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我能運用理性、建設性的溝通技巧與朋友溝通，而不是透過嚼檳榔。         | <input type="checkbox"/> |
| 30. 我能以委婉方式拒絕嚼食檳榔                          | <input type="checkbox"/> |

謝謝你!麻煩您檢查是否有漏填的部分，感恩你!

## 附件四 檳榔防制認知態度意向後測問卷

### 問卷調查（後測問卷）

親愛的同學：你（妳）好！

這份問卷是關於檳榔防制調查，請你（妳）就實際感受作答。你（妳）填答的每一項答案將對我們的研究有重要的貢獻，此問卷對於你（妳）個人填答的資料絕對不公開，本問卷並與學業成績無關，絕不會對你（妳）個人或學校造成影響，請你（妳）安心作答。作答時，請你（妳）要誠實、仔細作答，並且不要漏寫，謝謝。

敬祝：

學業進步 順心如意

#### 一、基本資料：

1. 學校：\_\_\_\_\_

2. 學號：\_\_\_\_\_

#### 二、個人嚼食檳榔行為、知識及態度

3. 過去30天你（妳）是否曾經嚼食過檳榔？ ①是 ②否

以下是一些有關檳榔的說法，請將你（妳）認為的答案在適合的中打勾。

4. 檳榔子本身就含有致癌物。 正確 不正確
5. 含各種添加物（如：紅灰、白灰及萆葉）之檳榔已被公認為致癌物，其中常見的添加物萆花，更含有致肝癌物質。 正確 不正確
6. 嚼食檳榔對牙齒有益 正確 不正確
7. 嚼食檳榔會導致口腔硬化 正確 不正確
8. 嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。 正確 不正確
9. 在山坡地種植檳榔樹，可以增加水土保持。 正確 不正確

|                                   | 非<br>常<br>同<br>意         | 同<br>意                   | 中<br>立<br>意<br>見         | 不<br>同<br>意              | 非<br>常<br>不<br>同<br>意    |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. 在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情。        | <input type="checkbox"/> |
| 11. 隨地吐檳榔汁會造成環境髒亂。                | <input type="checkbox"/> |
| 12. 嚼食檳榔，是一個良好的口腔運動。              | <input type="checkbox"/> |
| 13. 嚼食檳榔是個人行為，不影響他人，不必特別去宣導檳榔的危害。 | <input type="checkbox"/> |
| 14. 嚼檳榔可以抒解壓力。                    | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我認為嚼食檳榔不生病的人，只是較幸運或時候未到而已。    | <input type="checkbox"/> |
| 16. 政府應嚴加取締檳榔攤販賣檳榔給未滿十八歲的青年。      | <input type="checkbox"/> |
| 17. 如果我有嚼食檳榔，我願意戒掉或減少嚼食檳榔。        | <input type="checkbox"/> |

## 拒絕檳榔的自我效能

下列情況都有可能是你/妳將來會面臨的抉擇，請針對以下情境你(妳)有多少的把握能做到，並從「非常沒有把握做到10%、有三成把握30%左右、有五成把握50%左右、有把握做到70%左右、非常有把握90%左右」的選項中，選出最符合你(妳)心中看法的選項，並在該選項下對應的空格中打勾。

|                                                   | 非常<br>沒有<br>把握<br>做到<br>10%<br>左<br>右                                                                                                                                                                              | 有<br>三<br>成<br>把<br>握<br>做<br>到<br>30%<br>左<br>右 | 有<br>五<br>成<br>把<br>握<br>做<br>到<br>50%<br>左<br>右 | 有<br>七<br>成<br>把<br>握<br>做<br>到<br>70%<br>左<br>右 | 非常<br>有<br>把<br>握<br>做<br>到<br>90%<br>左<br>右 |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 18. 我能不用「嚼檳榔」的方式交朋友                               | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     |
| 19. 我能夠有把握不嚼檳榔                                    | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     |
| 20. 如果我朋友想要以不與我交朋友來威脅我，要求<br>我嚼檳榔，我仍能拒絕他(她)的要求    | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     |
| 21. 我能運用理性、建設性的溝通技巧與朋友溝通，<br>而不是透過嚼檳榔。            | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     |
| 22. 我能以委婉方式拒絕嚼食檳榔                                 | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     |
| 23. 為了自身的健康，你認為經過學校拒檳宣導課程及活動之後，自己能更加強拒檳的<br>堅定意志？ | <input type="checkbox"/> ①非常同意 <input type="checkbox"/> ②同意 <input type="checkbox"/> ③普通 <input type="checkbox"/> ④不同意 <input type="checkbox"/> ⑤非常不同意                                                             |                                                  |                                                  |                                                  |                                              |
| 24. 學校檳榔宣導課程及活動內容，我個人喜歡的程度為何？                     | <input type="checkbox"/> ①非常喜歡 <input type="checkbox"/> ②喜歡 <input type="checkbox"/> ③普通 <input type="checkbox"/> ④不喜歡 <input type="checkbox"/> ⑤非常不喜歡                                                             |                                                  |                                                  |                                                  |                                              |
| 25. 你認為你在整個教學過程中，對於檳榔的相關知識了解程度為何？                 | <input type="checkbox"/> ①完全不了解 <input type="checkbox"/> ②了解20%的程度 <input type="checkbox"/> ③了解40%的程度<br><input type="checkbox"/> ④了解60%的程度 <input type="checkbox"/> ⑤了解80%的程度 <input type="checkbox"/> ⑥完全了解      |                                                  |                                                  |                                                  |                                              |
| 26. 你認為你在整個教學過程中，對於課程的用心參與程度為何？                   | <input type="checkbox"/> ①完全沒有用心參與程度 <input type="checkbox"/> ②20%參與程度 <input type="checkbox"/> ③40%參與程度<br><input type="checkbox"/> ④60%參與程度 <input type="checkbox"/> ⑤80%參與程度 <input type="checkbox"/> ⑥完全用心參與程度 |                                                  |                                                  |                                                  |                                              |

謝謝你!麻煩您檢查是否有漏填的部分，感恩你。

## 附件伍 社區與學校合作協議書

### （社區單位） 與 （學校單位） 合作備忘錄

甲方（社區）：

乙方（學校）：

為促進校園的營造健康環境，打造無檳校園，進而營造校園鄰近社區建立不販賣檳榔給學生、地上沒有檳榔渣的乾淨社區環境，雙方將戮力合作推動**無檳校園與無檳社區合作模式**，特簽此備忘錄，其內容如下：

- 一、甲、乙雙方應盡力合作無檳校園與無檳社區合作模式之推動工作。
- 二、甲、乙雙方應各自建立推動小組，進行相關配套措施之訂定，以共同協助配合進行檳榔防制策略推動及宣導。

在具體執行上述合作內容前，雙方單位應就計畫內容、配套措施、預算及期程等事宜達成協議。

簽署人：

（甲方）

（乙方）

\_\_\_\_\_

中華民國      年      月      日

## 附件六 無檳社區計劃書及成果報告格式及範例

### 一、計畫書格式

○○年度

(計畫名稱)

檳榔防制推動計畫書

執行單位：

## 目 錄

|                    |   |
|--------------------|---|
| 壹、背景分析及社區概況.....   | 頁 |
| 貳、計畫目標.....        | 頁 |
| 參、計畫執行內容之規劃設計..... | 頁 |

## 壹、背景分析及社區概況

## 貳、計畫目標

## 參、計畫執行內容之規劃設計(請分項簡略說明)

| 目標                 | 策略 |
|--------------------|----|
| 參與無檳校園會議           |    |
| 無檳環境               |    |
| 無檳社會環境<br>(建構無檳文化) |    |
| 社區關係               |    |

## 二、計畫書範例

102年度

無檳社區搭配示範模式

執行單位：花蓮縣無檳社區

## 目 錄

|                    |   |
|--------------------|---|
| 壹、背景分析及社區概況.....   | 頁 |
| 貳、計畫目標.....        | 頁 |
| 參、計畫執行內容之規劃設計..... | 頁 |

## 壹、背景分析及社區概況

衛生福利部公布的資料指出，2012年國人主要十大癌症死亡排序為：肺癌、肝癌、結腸直腸癌、女性乳房癌、口腔癌、胃癌、口腔癌、前列腺癌、胰臟癌、食道癌、子宮頸癌。統計資料顯示近5年口腔癌死亡排名從第6位上升到第5位。衛生福利部國健局表示，雖然目前已有口腔癌抹片問世，但除了篩檢之外，要預防口腔癌仍要民眾戒除嚼食檳榔的習慣，才是根本之道。

2005年高雄醫學院葛應欽教授等數位學者在國際期刊「口腔病理學及口腔內科學雜誌」的研究報告，指出以不抽菸、不喝酒、不嚼食檳榔得口腔癌的機率為1，抽菸、喝酒、嚼檳榔三種口腔不良嗜好皆有的人，其罹患口腔癌的機率為一般人的123倍。這些致癌數據再次強調嚼食檳榔對人體的危害有多嚴重，後來政府開始推動各項檳榔防制(林奕鼎，2002)。

台灣目前有兩百萬嚼食檳榔者，吃檳榔的人得口腔癌機率更是沒吃檳榔的28倍，15歲以下青少年男生有20%以上曾經嘗試吃檳榔，口腔癌患者當中，約有九成是嚼食檳榔者，由於檳榔對健康的傷害緩慢而漸進，而且並非每一位嚼食者都會出現明顯的症狀，容易使青少年忽略其嚴重性。隨著檳榔嚼食人口增加，青少年嚼檳榔的問題也開始受到社會各界人士的重視。許多研究，例如李蘭、林慧宜、晏涵文(11008)以立意取樣，針對高雄市選出20所國中一年級的學生進行調查，發現僅嘗試過嚼檳榔的人佔7.7%，曾嚼過但已戒除的人佔0.3%，目前仍在嚼(最近兩個月)的人佔2.1%。如果將僅嘗試過、曾嚼過但已戒除及目前有在嚼者合併為「有嚼檳榔經驗」時，則有10.1%的學生有此行為。男生有嚼檳榔行為者較女生高(男生13.4%，女生4.9%)。

由於青少年的健康行為對於健康成年人有轉移價值，而且研究指出青少年的年齡越大，盛行率有升高的趨勢。因此本社區在花蓮縣記憶空間學會的協助下將進行社區及校園防制宣導活動教育，期望能使本社區及鄰近學校能夠提昇防制檳榔的知識、態度，進而能產生拒絕食用檳榔的意向。

目前本社區在檳榔防制部分，在加強社區無檳環境營造之宣導、輔導檳榔攤勿販賣檳榔給青少年以及舉辦檳榔宣導活動皆有相當不錯的成效，未來將持續著重於實施檳榔防制教育課程，以及影片教學教育宣導，將檳榔防制教育，確實落實在本社區，並與鄰近學校合作，共同創造無檳榔環境，令學生在校園內是無檳校園，出校門後是無檳社區之無檳榔生活環境。

## 貳、計畫目標

1. 參與無檳校園會議至少一次：學校召開檳榔防制會議，應邀請無檳社區共同參與，共同擬定合作策略、設計宣導品。
2. 與學校簽訂合作協議書，共同推動無檳校園及無檳社區環境。
3. 設計禁嚼標誌，於民眾容易聚集嚼食的場所，設立禁嚼標誌。。
4. 參與學校邀請之活動，到校宣導檳榔健康危害防制教育。
5. 設計檳榔健康危害宣導單張，與無檳校園共同向社區檳榔攤宣導：不賣檳榔給青少年。
6. 協助辦理成果發表工作坊，並分享無檳社區推動成果。

參、計畫執行內容之規劃設計(請分項簡略說明)

| 目標                 | 策略(請以貴社區實際推動策略改寫)                                                                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 參與無檳校園會議           | 參與無檳校園會議至少1場、共同設計宣導品。                                                                                                         |
| 無檳環境               | 社區文化走廊及公佈欄，建置防制檳榔宣導教育專欄，張貼懸掛檳榔防制有關法令、圖片等，營造無檳社區環境。                                                                            |
| 無檳社會環境<br>(建構無檳文化) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合學校活動，辦理檳榔防制相關的學藝競賽活動。</li> <li>2. 以「遺失的微笑」影片為主，並邀請陽光基金會演講。</li> </ol>             |
| 社區關係               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與無檳校園共同設計『檳榔攤不賣檳榔給學生的傳單』，並於社區內檳榔攤宣導。</li> <li>2. 設計禁嚼標誌，並張貼於民眾容易聚集嚼食的場所。</li> </ol> |

三、成果報告格式

○○年度  
無檳社區搭配示範模式

成 果 報 告

執行單位：

## 目 錄

壹、計畫執行策略與成果

貳、活動照片

參、討論與建議

肆、附件

## 壹、計畫執行策略與成果

| 計畫目標           | 執行策略(方法) | 執行成果 | 附件編號 |
|----------------|----------|------|------|
| 參與無檳校園會議       |          |      |      |
|                |          |      |      |
| 無檳環境           |          |      |      |
| 無檳社會環境(建構無檳文化) |          |      |      |
|                |          |      |      |
| 社區關係           |          |      |      |
|                |          |      |      |

## 貳、活動照片

|            |            |
|------------|------------|
|            |            |
| 時間：<br>說明： | 時間：<br>說明： |
|            |            |
| 時間：<br>說明： | 時間：<br>說明： |

參、討論與建議

肆、附件（相關議程、活動企劃案、宣導品、海報單張、作品等）

四、成果報告範例

102 年度  
無檳社區搭配示範模式

成 果 報 告

執行單位：花蓮縣無檳社區

## 目 錄

壹、計畫執行策略與成果

貳、活動照片

參、討論與建議

肆、附件

## 壹、計畫執行策略與成果

| 計畫目標           | 執行策略(方法)                                           | 執行成果                                                                      | 附件編號 |
|----------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與無檳校園會議       | 參與無檳校園會議兩場次                                        | 9/5 及 9/20 參與學校無檳校園會議，納入學校檳榔防制推動小組成員名單。                                   |      |
|                | 設計宣導品                                              | 以學生檳榔防制漫畫得獎前三名作品設計宣導品:馬克杯、扇子、筆筒。                                          |      |
| 無檳環境           | 社區文化走廊及公佈欄，建置防制檳榔宣導教育專欄，張貼懸掛檳榔防制有關法令、圖片等，營造無檳社區環境。 | 於社區文化走廊設置檳榔防制宣導專區，不定期分享相關新聞、得獎作品、宣導海報及宣導單張。                               |      |
| 無檳社會環境(建構無檳文化) | 1. 配合學校活動，辦理檳榔防制相關的學藝競賽活動。                         | 協助學生製作真人版四格漫畫，包含邀請社區檳榔攤業者入鏡，並邀請社區家長共同參與活動。                                |      |
|                | 2. 以「遺失的微笑」影片為主，並邀請陽光基金會至社區活動中心演講。                 | 於 10/8 在里民活動中心、10/20 於社區計程車行舉辦檳榔防制宣導活動，播放「遺失的微笑」，並邀請陽光基金會演講。              |      |
| 社區關係           | 1. 與無檳校園共同設計『檳榔攤不賣檳榔給學生的傳單』，並於社區內檳榔攤宣導。            | 設計『檳榔攤不賣檳榔給學生』傳單乙式，並於 10/10 學校舉辦國慶健走活動，與學生共同在沿途 6 家檳榔攤發傳單，宣導『檳榔攤不賣檳榔給學生』。 |      |
|                | 2. 設計禁嚼標誌並張貼於民眾容易聚集嚼檳的場所。                          | 設計禁嚼標誌如附件所示。                                                              |      |

## 貳、活動照片

|            |            |
|------------|------------|
|            |            |
| 時間：<br>說明： | 時間：<br>說明： |
|            |            |
| 時間：<br>說明： | 時間：<br>說明： |

## 參、討論與建議

1. 與無檳校園結合成效評估。
2. 社區民眾對於本計畫推動反應。
3. 檳榔攤業者合作情況。
4. 建議未來可以合作的方式。

## 肆、附件（相關議程、活動企劃案、宣導品、海報單張、作品等）

附件七 94-96 年口腔癌高發生率前一百名之縣市鄉鎮資料

| 戶籍地     | 發生率<br>(每 10 萬人口) | 排名 | 戶籍地    | 發生率<br>(每 10 萬人口) | 排名 | 戶籍地    | 發生率<br>(每 10 萬人口) | 排名  |
|---------|-------------------|----|--------|-------------------|----|--------|-------------------|-----|
| 屏東縣獅子鄉  | 103.88            | 1  | 南投縣水里鄉 | 64                | 35 | 台東縣長濱鄉 | 53.3              | 68  |
| 南投縣集集鎮  | 100.32            | 2  | 花蓮縣富里鄉 | 62.95             | 36 | 彰化縣員林鎮 | 52.97             | 69  |
| 彰化縣埤頭鄉  | 92.17             | 3  | 屏東縣恆春鎮 | 61.83             | 37 | 高雄縣大寮鄉 | 52.93             | 70  |
| 台東縣太麻里鄉 | 92.16             | 4  | 彰化縣二林鎮 | 61.69             | 38 | 彰化縣埔鹽鄉 | 52.54             | 71  |
| 高雄縣彌陀鄉  | 87.19             | 5  | 屏東縣枋山鄉 | 61.59             | 39 | 嘉義縣梅山鄉 | 52.53             | 72  |
| 嘉義縣番路鄉  | 85.71             | 6  | 屏東縣泰武鄉 | 61.51             | 40 | 屏東縣枋寮鄉 | 52.34             | 73  |
| 屏東縣車城鄉  | 85.41             | 7  | 台東縣台東市 | 61.37             | 41 | 雲林縣臺西鄉 | 52.16             | 74  |
| 台東縣綠島鄉  | 84.93             | 8  | 彰化縣福興鄉 | 61.01             | 42 | 花蓮縣花蓮市 | 51.96             | 75  |
| 屏東縣牡丹鄉  | 81.79             | 9  | 高雄縣大樹鄉 | 60.99             | 43 | 台東縣金峰鄉 | 51.71             | 76  |
| 雲林縣二崙鄉  | 81.15             | 10 | 雲林縣莿桐鄉 | 60.98             | 44 | 彰化縣鹿港鎮 | 51.7              | 77  |
| 彰化縣芳苑鄉  | 79.56             | 11 | 嘉義縣竹崎鄉 | 60.98             | 45 | 嘉義縣鹿草鄉 | 51.7              | 78  |
| 彰化縣社頭鄉  | 75.95             | 12 | 彰化縣永靖鄉 | 60.85             | 46 | 南投縣魚池鄉 | 51.58             | 79  |
| 高雄縣大社鄉  | 75.17             | 13 | 彰化縣大城鄉 | 59.89             | 47 | 高雄縣路竹鄉 | 50.8              | 80  |
| 雲林縣水林鄉  | 74.16             | 14 | 苗栗縣南庄鄉 | 59.44             | 48 | 彰化縣秀水鄉 | 50.73             | 81  |
| 花蓮縣新城鄉  | 73.73             | 15 | 花蓮縣玉里鎮 | 57.74             | 49 | 高雄縣梓官鄉 | 50.7              | 82  |
| 雲林縣土庫鎮  | 73.15             | 16 | 台東縣卑南鄉 | 56.7              | 50 | 雲林縣元長鄉 | 50.48             | 83  |
| 台東縣大武鄉  | 73.04             | 17 | 雲林縣東勢鄉 | 56.68             | 51 | 台南縣玉井鄉 | 50.32             | 84  |
| 雲林縣口湖鄉  | 72.83             | 18 | 嘉義縣中埔鄉 | 56.41             | 52 | 澎湖縣七美鄉 | 49.91             | 85  |
| 雲林縣崙背鄉  | 72.48             | 19 | 雲林縣麥寮鄉 | 56.19             | 53 | 南投縣名間鄉 | 49.59             | 86  |
| 彰化縣竹塘鄉  | 72.29             | 20 | 南投縣鹿谷鄉 | 56.13             | 54 | 彰化縣溪州鄉 | 49.43             | 87  |
| 屏東縣霧台鄉  | 71.82             | 21 | 雲林縣林內鄉 | 55.9              | 55 | 高雄縣永安鄉 | 48.91             | 88  |
| 雲林縣四湖鄉  | 70.46             | 22 | 高雄縣甲仙鄉 | 55.9              | 56 | 花蓮縣吉安鄉 | 48.9              | 89  |
| 南投縣竹山鎮  | 70.23             | 23 | 高雄縣杉林鄉 | 55.47             | 57 | 屏東縣新埤鄉 | 48.68             | 90  |
| 高雄縣茂林鄉  | 70.01             | 24 | 彰化縣和美鎮 | 55.43             | 58 | 高雄縣美濃鎮 | 48.58             | 91  |
| 雲林縣西螺鎮  | 68.84             | 25 | 高雄縣三民鄉 | 54.76             | 59 | 台中市東區  | 48.54             | 92  |
| 彰化縣埔心鄉  | 68.34             | 26 | 屏東縣九如鄉 | 54.56             | 60 | 嘉義縣民雄鄉 | 48.42             | 93  |
| 高雄縣林園鄉  | 68.17             | 27 | 彰化縣花壇鄉 | 54.5              | 61 | 台東縣成功鎮 | 48.17             | 94  |
| 花蓮縣光復鄉  | 68.07             | 28 | 雲林縣褒忠鄉 | 54.4              | 62 | 雲林縣古坑鄉 | 48.15             | 95  |
| 彰化縣北斗鎮  | 67.54             | 29 | 彰化縣溪湖鎮 | 54.2              | 63 | 嘉義縣溪口鄉 | 48.1              | 96  |
| 屏東縣萬丹鄉  | 67.33             | 30 | 南投縣南投市 | 54.05             | 64 | 高雄市小港區 | 47.97             | 97  |
| 宜蘭縣南澳鄉  | 66.86             | 31 | 雲林縣北港鎮 | 53.61             | 65 | 彰化縣線西鄉 | 47.96             | 98  |
| 台北縣石碇鄉  | 66.42             | 32 | 彰化縣大村鄉 | 53.56             | 66 | 高雄縣湖內鄉 | 47.9              | 99  |
| 雲林縣大埤鄉  | 65.52             | 33 | 台東縣延平鄉 | 53.36             | 67 | 嘉義縣太保市 | 47.77             | 100 |
| 嘉義縣水上鄉  | 64.25             | 34 |        |                   |    |        |                   |     |

## 附件八 青少年嚼檳率分布(縣市別)

### 學生目前嚼食檳榔率分佈 (縣市別)

| 項目  | 整體    |      |      |       |       |      |      |      |      |      |
|-----|-------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|
|     | 高中職學生 |      |      |       |       | 國中學生 |      |      |      |      |
|     | 94年   | 96年  | 98年  | 100年  | 101年  | 95年  | 97年  | 99年  | 100年 | 101年 |
| 整體  | 3.35  | 3.50 | 3.83 | 3.76  | 3.40  | 1.93 | 1.83 | 2.04 | 1.53 | 1.54 |
| 縣市別 |       |      |      |       |       |      |      |      |      |      |
| 台北市 | 2.49  | 2.25 | 3.23 | 2.79  | 1.40  | 1.57 | 1.21 | 1.66 | 0.88 | 0.90 |
| 基隆市 | 3.59  | 2.76 | 3.45 | 3.31  | 2.00  | 1.56 | 2.24 | 4.18 | 1.32 | 1.60 |
| 台中市 | 1.89  | 3.09 | 3.45 | 2.57  | 1.70  | 1.46 | 1.68 | 1.69 | 1.06 | 0.00 |
| 台南市 | 2.38  | 2.37 | 1.22 | 3.09  | 2.00  | 1.22 | 0.54 | 1.16 | 1.55 | 1.50 |
| 高雄市 | 1.66  | 3.12 | 3.03 | 3.02  | 2.90  | 1.77 | 2.35 | 1.78 | 1.16 | 1.10 |
| 新竹市 | 3.66  | 2.73 | 6.19 | 5.07  | 2.40  | 2.30 | 1.39 | 1.57 | 2.10 | 2.50 |
| 嘉義市 | 3.23  | 2.62 | 3.52 | 3.66  | 4.50  | 2.14 | 1.69 | 1.55 | 1.34 | 1.00 |
| 宜蘭縣 | 2.90  | 3.09 | 5.48 | 4.74  | 3.60  | 1.33 | 1.73 | 1.38 | 1.54 | 2.10 |
| 台北縣 | 3.78  | 3.24 | 1.96 | 2.79  | 2.90  | 1.65 | 2.08 | 1.63 | 0.55 | 2.10 |
| 桃園縣 | 2.37  | 4.98 | 4.68 | 4.44  | 3.70  | 1.65 | 1.43 | 2.07 | 0.83 | 1.10 |
| 新竹縣 | 5.69  | 5.92 | 5.11 | 4.52  | 5.00  | 2.71 | 2.70 | 1.68 | 4.28 | 3.40 |
| 苗栗縣 | 6.41  | 6.45 | 5.12 | 10.08 | 3.60  | 3.27 | 3.74 | 2.93 | 4.24 | 1.90 |
| 台中縣 | 5.10  | 4.17 | 4.50 | 2.28  | 2.50  | 1.88 | 1.63 | 1.71 | 1.35 | 1.60 |
| 彰化縣 | 3.12  | 4.31 | 5.43 | 3.14  | 4.90  | 1.37 | 1.11 | 1.60 | 0.54 | 1.70 |
| 南投縣 | 3.65  | 3.13 | 5.72 | 3.84  | 4.50  | 3.92 | 1.36 | 2.76 | 1.69 | 2.80 |
| 雲林縣 | 4.57  | 2.76 | 3.56 | 4.21  | 4.10  | 3.38 | 1.28 | 2.20 | 0.80 | 1.30 |
| 嘉義縣 | 6.45  | 4.23 | 6.66 | 6.43  | 4.70  | 2.29 | 1.51 | 2.87 | 2.62 | 1.80 |
| 台南縣 | 4.68  | 2.67 | 3.10 | 1.92  | 3.10  | 1.75 | 1.27 | 1.14 | 2.05 | 1.30 |
| 高雄縣 | 3.64  | 3.80 | 2.92 | 7.54  | 10.00 | 1.49 | 1.46 | 2.94 | 3.12 | 0.80 |
| 屏東縣 | 3.47  | 3.33 | 5.72 | 5.82  | 5.20  | 2.28 | 3.07 | 3.99 | 3.93 | 1.60 |
| 台東縣 | 6.41  | 8.61 | 9.38 | 6.48  | 10.50 | 6.51 | 9.29 | 8.46 | 7.79 | 6.20 |
| 花蓮縣 | 4.34  | 5.13 | 7.53 | 4.99  | 6.10  | 5.01 | 3.84 | 3.25 | 2.26 | 1.70 |
| 澎湖縣 | 2.84  | 4.55 | 4.32 | 5.63  | 3.20  | 0.58 | 1.62 | 3.01 | 3.51 | 2.00 |
| 金門縣 | 5.24  | 3.82 | 2.92 | 3.35  | 5.40  | 2.04 | 2.67 | 2.28 | 2.60 | 2.50 |
| 連江縣 | 1.29  | 1.85 | 0.68 | 1.26  | 2.10  | 0.00 | 1.90 | 1.22 | 1.38 | 0.80 |
| 大台中 | -     | -    | -    | 2.35  | -     | -    | -    | -    | -    | 1.25 |
| 大台南 | -     | -    | -    | 3.01  | -     | -    | -    | -    | -    | 1.78 |
| 大高雄 | -     | -    | -    | 4.57  | -     | -    | -    | -    | -    | 2.16 |

註： 1. 百分比數值經加權調整，依據前一年教育部的註冊人數。  
 2. 「目前嚼檳率」係指「平均一天嚼少於1粒、1~5粒、6~10粒、11~15粒、16~20粒、21粒或以上」之比率。  
 3. 資料來源：行政院衛生署國民健康局「94年高中、高職、五專學生吸菸行為調查」、「95年國中學生吸菸行為調查」、「96年高中、高職、五專學生吸菸行為調查」、「97年國中學生吸菸行為調查」、「98年高中、高職、五專學生吸菸行為調查」、「99年國中學生吸菸行為調查」及「100年青少年吸菸行為調查」。

## 附件九 嚼檳調查問卷及統計表

(一) 請問您的性別是：

- 1. 男
- 2. 女

(二) 請問您目前就讀的年級是：

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 國中一年級 | <input type="checkbox"/> 4. 高中一年級 |
| <input type="checkbox"/> 2. 國中二年級 | <input type="checkbox"/> 5. 高中二年級 |
| <input type="checkbox"/> 3. 國中三年級 | <input type="checkbox"/> 6. 高中三年級 |

(三) 您過去 30 天 (一個月) 來嚼檳榔的情形如何？

- 1. 我從來沒有嚼過檳榔
- 2. 曾經嚼過，但過去 30 天來我沒有嚼檳榔
- 3. 平均一天嚼少於 1 粒
- 4. 平均一天嚼 1 ~ 5 粒
- 5. 平均一天嚼 6 ~ 10 粒
- 6. 平均一天嚼 11 ~ 15 粒
- 7. 平均一天嚼 16 ~ 20 粒
- 8. 平均一天嚼 21 粒或以上

## 全校嚼檳統計表

校名：\_\_\_\_\_

| 年級  | 性別 | 從來沒有嚼過檳榔 | 曾經嚼過，但過去 30 天來我沒有嚼檳榔 | 平均一天嚼少於 1 粒 | 平均一天嚼 1-5 粒 | 平均一天嚼 6-10 粒 | 平均一天嚼 11-15 粒 | 平均一天嚼 16-20 粒 | 平均一天嚼 21 粒或以上 | 總計 |
|-----|----|----------|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----|
| 一年級 | 男  |          |                      |             |             |              |               |               |               |    |
|     | 女  |          |                      |             |             |              |               |               |               |    |
| 二年級 | 男  |          |                      |             |             |              |               |               |               |    |
|     | 女  |          |                      |             |             |              |               |               |               |    |
| 三年級 | 男  |          |                      |             |             |              |               |               |               |    |
|     | 女  |          |                      |             |             |              |               |               |               |    |
| 教職員 | 男  |          |                      |             |             |              |               |               |               |    |
|     | 女  |          |                      |             |             |              |               |               |               |    |
| 總計  |    |          |                      |             |             |              |               |               |               |    |