

107學年度健康促進學校師資專業成長研習

學校推動菸檳防制之 實證支持性環境策略與教案分享

屏東縣東港高中 顏君瑜

Why? ??

為什麼我們要做檳榔防制??

??

Why?

Why?

1. 台灣高嚼檳榔率是導致口腔癌高發生率及高死亡率的原因
2. 目前每年分別有7千多人罹患和2千多人死於口腔癌。
3. 口腔癌為青壯年男性最容易發生的癌症，發生年齡中位數較其他癌症早10-20年。
4. 口腔癌的死亡高峰年齡為52歲，位居十大癌症死亡年齡高峰之首，遠低於退休年齡65歲

家庭破碎

醫療資源

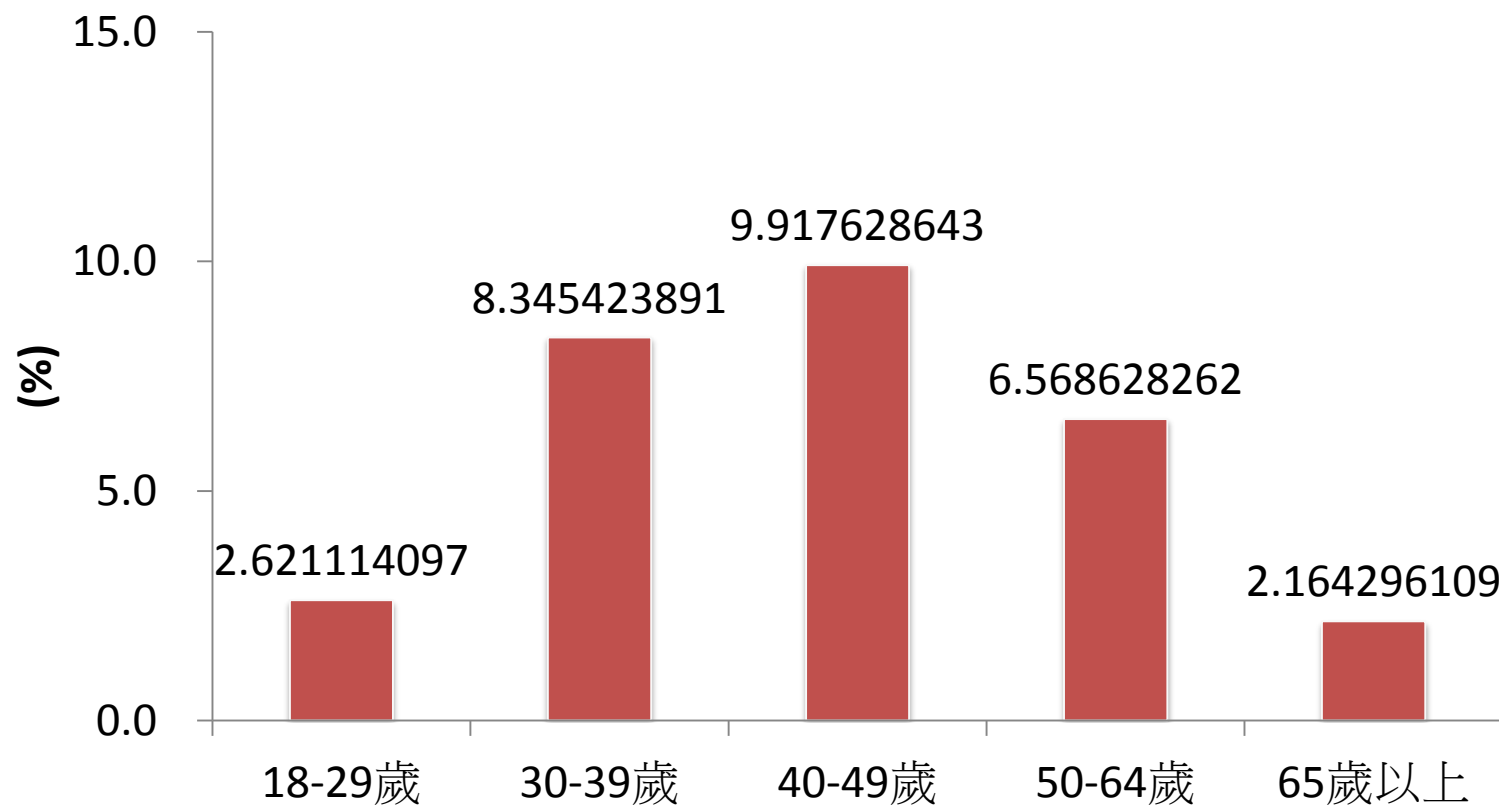
社會成本

現況調查

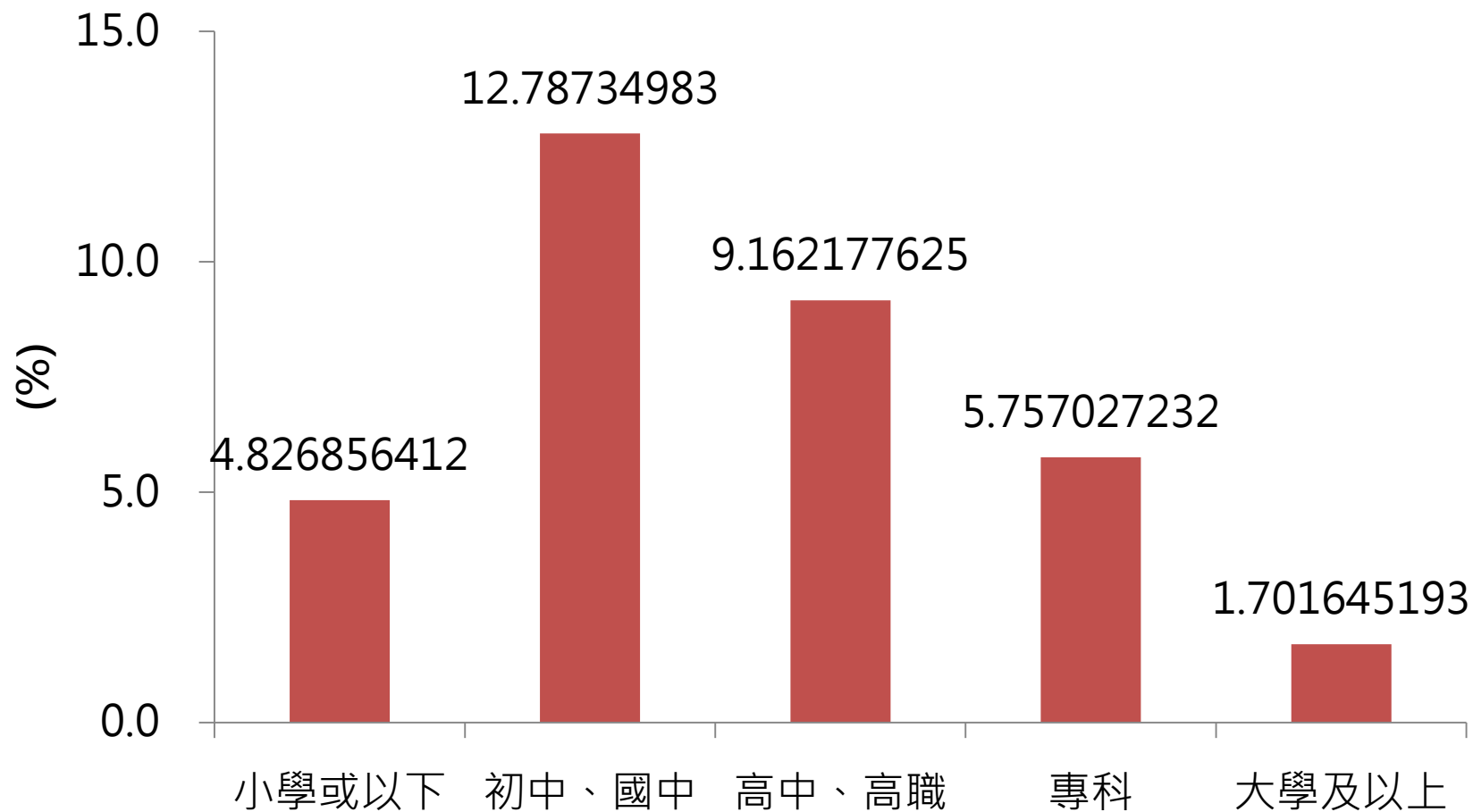
資料來源：

106年「成人吸菸行為調查」及「健康危害因子監測調查」

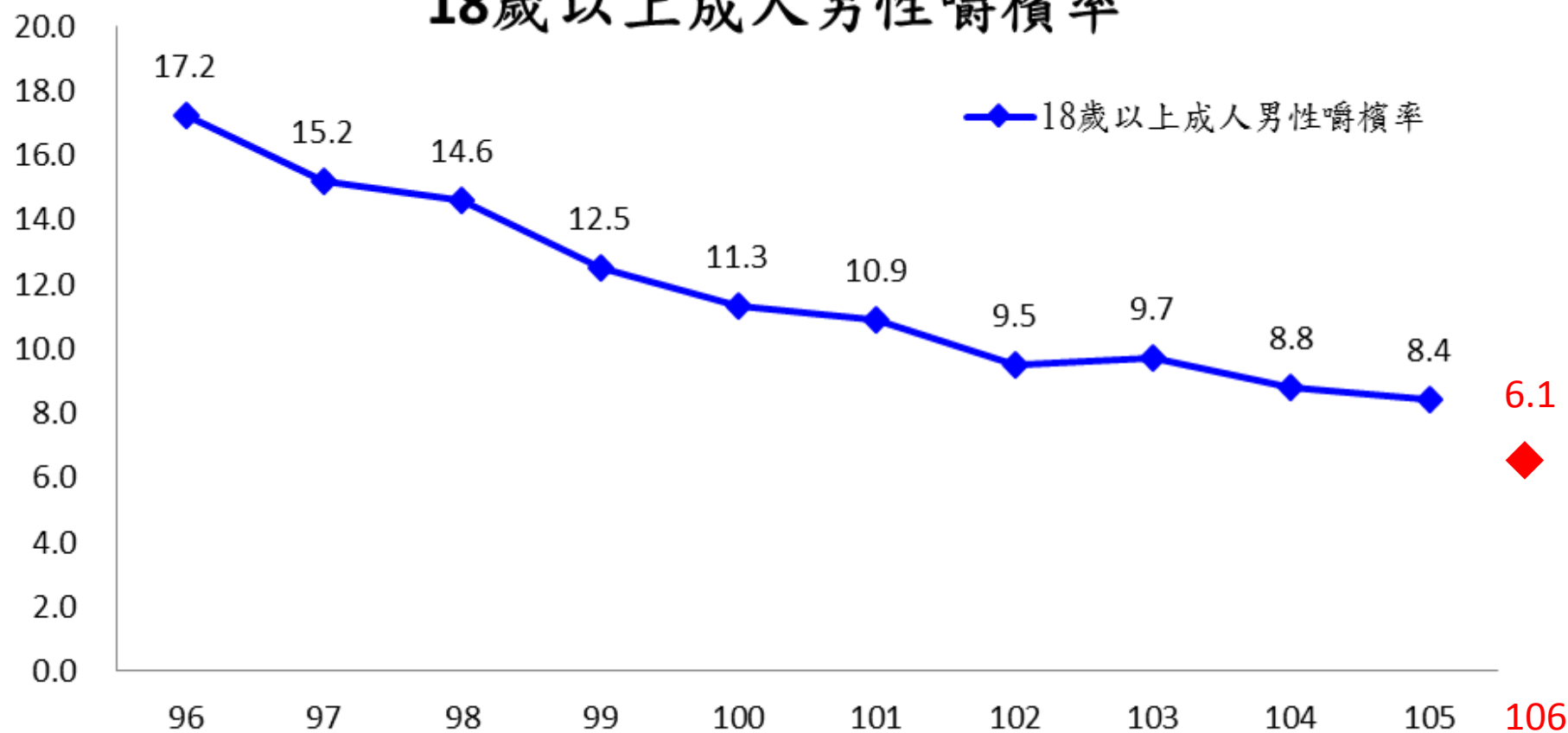
年齡別男性嚼檳率



教育程度別男性嚼檳率



18歲以上成人男性嚼檳率



備註：

1. 「嚼檳率」係指「最近6個月曾嚼食過檳榔」之比率

2. 資料來源：衛生福利部國民健康署「成人吸菸行為調查」及「健康危害因子監測調查」。

縣市別成人男性嚼檳榔率分佈(%)

項 目	104年	105年	106年
全國	8.8	8.4	6.1
縣市別			
臺東縣	21.5	19	19.2
嘉義縣	16.4	11.2	13.7
花蓮縣	17.2	17.7	13.4
南投縣	13.7	13.3	10.2
雲林縣	12.2	11.8	10.1
苗栗縣	10.3	12.7	9
嘉義市	7.2	6.7	7.8
屏東縣	11.8	9.4	7.8
新竹縣	10.3	8.1	7.5
宜蘭縣	10.2	10.4	7.5
彰化縣	9.6	7.5	7.1
桃園市	8.8	11.8	6.7
澎湖縣	8.3	6.5	6.3
基隆市	7.6	6.2	5.6
高雄市(五都)	5.6	7.1	5.5
新竹市	4.9	5	4.7
新北市	8.5	8.7	4.4
連江縣	8.8	8.2	4.3
臺中市(五都)	8.8	8.5	4.3
臺北市	3.2	4.2	4.2
臺南市(五都)	6.5	6.1	4.1
金門縣	1.9	3.9	3.1

第一名

縣市別成人檳榔認知率分佈

項 目	104年	105年	106年
整體	54.2	55.9	51.2
縣市別			
臺北市	52.3	52.4	46.4
連江縣	55.9	61.5	48.8
新北市	53.8	51.4	49.5
臺中市(五都)	50.3	53.4	49.5
金門縣	58.3	60.8	50.1
苗栗縣	51.5	54.9	50.4
宜蘭縣	50.7	54.1	50.5
基隆市	52	53.9	50.6
南投縣	54.3	54.5	50.9
花蓮縣	50.6	59.7	51.2
高雄市(五都)	54.5	58	51.4
桃園市	50	49.6	51.6
彰化縣	56.4	57.2	51.8
新竹市	59	55.9	52.1
屏東縣	52.7	55.2	52.7
臺東縣	52.3	58.8	53
嘉義縣	56.2	57.3	53.1
澎湖縣	53.9	61.3	54.4
嘉義市	61.3	62.2	54.5
臺南市(五都)	58.4	60.2	55.4
雲林縣	58.7	57.8	57.3
新竹縣	60.7	61.6	59.9

最低

國中生現況調查

取自：105年國中學生吸菸行為調查

國民健康署網站健康數字123 <https://olap.hpa.gov.tw/index.aspx>

縣市別國中生嚼檳率分佈(%)

年度	103年	104年	105年
全國	0.9	0.8	0.9
縣市			
台東縣	2.0	5.2	4.0
屏東縣	1.5	1.8	2.1
新竹縣	1.2	1.1	1.8
基隆市	0.9	0.6	1.5
雲林縣	0.6	0.8	1.3
金門縣	0.7	1.4	1.3
連江縣	1.6	0.3	1.2
苗栗縣	0.5	0.6	1.2
南投縣	1.6	2.0	1.2
花蓮縣	2.0	2.7	1.2
高雄縣	1.0	1.0	1.1
桃園縣	1.2	0.5	1.1
新竹市	1.1	0.7	1.0
嘉義縣	1.7	1.4	0.9
宜蘭縣	1.1	0.8	0.9
台南市	0.9	0.4	0.9
台北縣	1.1	0.7	0.8
澎湖縣	1.2	0.8	0.7
台北市	0.6	0.4	0.7
彰化縣	0.1	0.6	0.5
嘉義市	0.7	0.6	0.5
高雄市	0.4	1.0	0.5
台中市	0.3	0.1	0.5
台南縣	0.8	0.8	0.4
台中縣	0.7	0.7	0.1

第一名

縣市別國中認知率分佈(%)

年度	103年	104年	105年	106年
整體	58.9	60.4	61.3	57.2
縣市				
彰化縣	99.3	99.4	91.7	
台東縣	68.9	69.6	75.4	
花蓮縣	62.8	63.1	69.1	
新竹縣	64.8	61.8	66.5	
雲林縣	61.1	63.5	65.2	
屏東縣	58.1	61.4	64.4	
高雄市	51.6	56.4	63.2	
嘉義縣	58.9	60.9	62.9	
苗栗縣	59.7	70.5	62.7	
南投縣	57.7	58.8	62.3	
新竹市	58.2	56.7	62.1	
台中縣	52.5	55.6	61.7	
金門縣	55.7	59.9	60.7	
高雄縣	56.0	55.1	60.4	
台南縣	53.6	53.5	59.9	
宜蘭縣	58.6	58.5	59.5	
台南市	57.6	55.6	59.2	
嘉義市	59.8	62.3	59.1	
台北縣	54.0	56.0	59.0	
基隆市	51.8	51.3	56.3	
台北市	56.2	55.3	56.0	
澎湖縣	57.0	56.0	53.3	
台中市	52.9	57.9	53.3	
桃園縣	48.7	49.3	52.2	
連江縣	51.1	53.8	51.1	

次高

最低

國中生第一口檳榔來源

年度	103年	104年	105年
第一次嚼檳榔來源	百分比	百分比	百分比
同學或朋友	35.8	37.9	37.9
父親或母親	19.2	14.7	15.1
父、母親以外之長輩	19.5	21.7	20.9
兄弟姊妹	3.8	3.1	3.6
不是別人給的，是我偷偷從別人那裡拿來的	7.2	7.2	8.2
我自己買來的	5	5.4	5.4
其他	9.5	9.9	9

what? ??

我們可以做什麼？

??

What?

根據105年國健署的資料:

1. 國中生嚼檳率為0.9%、高中職、五專生嚼檳率為2.2%。
2. 國中生的第一口檳榔來自家人及長輩占39.6%，來自同學及朋友佔37.9%。
3. 青少年嚼檳率與受家人及同儕影響、居住在檳榔產地、次文化影響等因素有關。

你不知道的 檳榔



台灣第二大經濟作物

檳榔年產值飆破 **百億**

荖花、荖葉產業
年產值約80億



台灣三大檳榔產地

屏東

南投

嘉義

荖花產地：台東、南投、屏東

老葉產地：台東、彰化、南投、屏東

106 年台灣各縣市檳榔產量

排序	縣市名稱	種植面積	結實面積	每公頃收量	收量
		公頃	公頃	公斤	公斤
1	屏東縣	11,833.45	11,481.84	2,741	31,469,559
2	南投縣	13,299.38	13,299.38	2,335	31,051,062
3	嘉義縣	7,483.35	7,483.05	2,132	15,955,170
4	花蓮縣	3,780.08	3,279.12	2,195	7,199,056
5	台中市	1,226.39	1,226.39	2,961	3,631,346
6	台東縣	1,441.15	1,441.13	2,335	3,364,586
7	新北市	858.61	853.44	2,481	2,117,141
8	雲林縣	776.31	776.31	2,453	1,904,601
9	高雄市	526.93	526.86	3,340	1,759,914
10	台南市	502.15	502.15	2,838	1,425,106
11	苗栗縣	362.89	362.89	2,311	838,788
12	新竹縣	205.03	205.03	3,194	654,920
13	宜蘭縣	198.07	197.67	1,685	333,132
14	彰化縣	72.58	72.38	3,408	246,658
15	嘉義市	51.7	51.7	2,384	123,252
16	桃園市	27.78	27.78	1,908	52,992
17	台北市	12.15	12.15	2,466	29,965
18	基隆市	2.45	2.45	2,936	7,194
19	新竹市	0.15	0.15	3,067	460

106年台灣各縣市荖葉產量

排序	縣市名稱	種植面積	收穫面積	每公頃收量	收量
		公頃	公頃	公斤	公斤
1	台東縣	805.51	805.51	5,010	4,035,544
2	彰化縣	124.21	124.21	6,104	758,211
3	南投縣	82.15	82.15	2,937	241,273
4	屏東縣	63.89	63.87	3,303	210,949
5	嘉義縣	17.36	16.36	7,314	119,660
6	台南市	16.02	16.02	7,430	119,028
7	高雄市	2.51	2.51	4,130	10,367
8	花蓮縣	2.34	2.34	3,671	8,590
9	雲林縣	2.84	2.84	2,323	6,598
10	台中市	2.09	2.09	1,856	3,880
11	新北市	0.23	0.23	7,000	1,610
12	新竹縣	0.5	0.5	2,500	1,250

106年台灣各縣市荖花產量

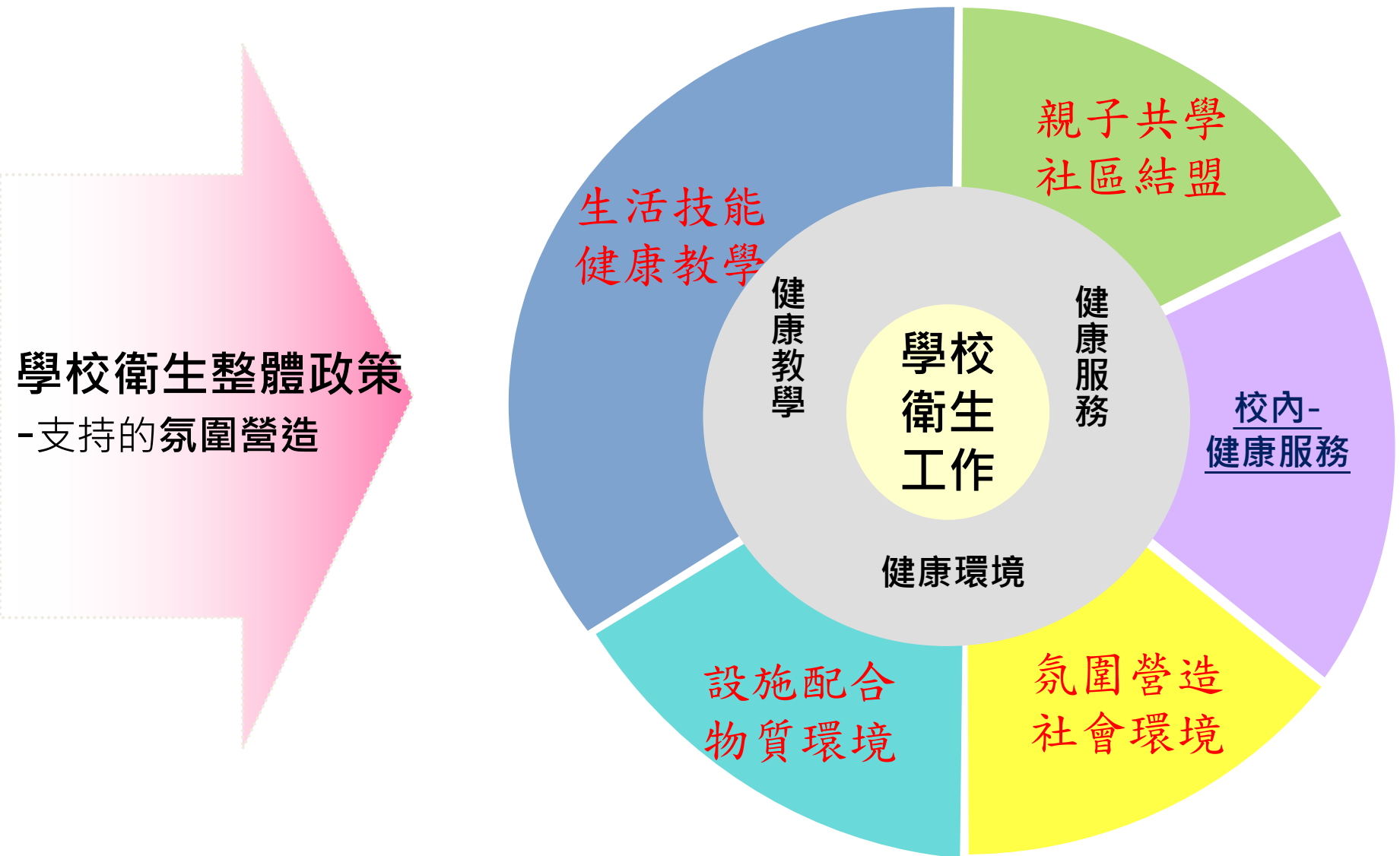
排序	縣市名稱	種植面積	收穫面積	每公頃收量	收量
		公頃	公頃	公斤	公斤
1	台東縣	99.39	98.59	4,478	441,514
2	南投縣	27.71	27.71	2,908	80,584
3	屏東縣	7.34	7.34	3,172	23,283
4	台中市	2.16	2.16	3,300	7,128
5	彰化縣	1.5	1.5	3,400	5,100
6	花蓮縣	0.73	0.2	3,000	600
7	嘉義縣	0.01	0.01	2,400	24

檳榔傳奇

1. 檳榔相關行業，維持生計的人口超過數十萬
2. 農村人口流失的救星

支持性環境策略

健康促進學校的政策或策略





教學共識



專家網絡

教學支持性環境



增能平台



教學媒材

人

你需要一個
team!

健康教育老師很重要!!

健康教育老師很重要!!

健康教育老師很重要!!

增能平台

工作坊資訊

資源e化的教師增能平台

例:台灣健康促進學校網頁

無菸檳校園網路資源平台

創意媒材資訊

教案優秀作品





社區共識



親職教育

其它支持環境



無菸、無檳
商家



校園布置

效果？

評量工具

1.健康促進學校輔導與網站維護計畫-檳榔防制議題評量工具

<http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/>

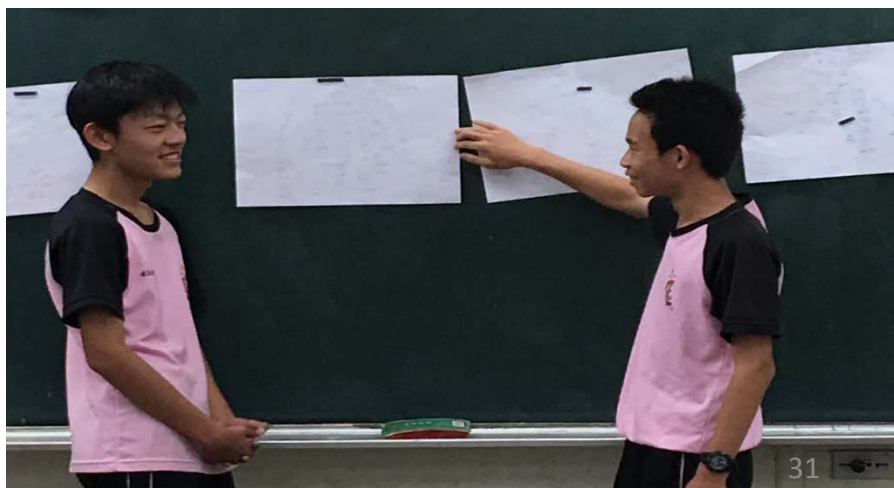
2.如何以EXCEL做統計-鄭其嘉副教授

教學經驗分享

教學模組簡述

教學對象	本校9年級學生，4個班約計有106人
教學週數	6週
課程內容 簡述	1.進行生活技能為基礎之「檳榔防制」教學 2.針對「拒絕技能」，製造情境進行演練 3.製作「檳榔防制」創意微電影， 舉辦班級最佳影片票選活動 4.訪談與檳榔有關的人
評量工具	健促問卷、課後檢核表、學生學習單、學生訪談

上課情形與學生作品



學生訪談記錄

904 第1組

1. Q:為什麼會想食用檳榔?

A:因吃了會精神百倍。

2. Q:一天在檳榔上花費多少?

A:大概300塊左右。

3. Q:檳榔對你的影響?

A:(1)優點:提神。

(2)缺點:吃了沒吐汁會拉肚子,會成癮、習慣

4. Q:戒掉的原因是?

A:牙齒都壞了,沒錢可以補牙齒。

5. Q:為什麼會接觸到檳榔?

A:因為朋友有在吃所以好奇。

心得:

這次的訪談讓我感到驚訝，原來檳榔會導致很多的身體疾病，未來的人生彷彿是黑白的，因為自己的好奇心卻換來了痛苦，就算戒掉又如何呢？卻戒不掉身體的疾病，雖然能好轉，卻也不能像嚼檳榔之前一樣健康，這些一點都不值得。



檳榔訪談 907第一組

Q1:在從事賣檳榔以來，有沒有遇過得了口腔還還來買檳榔的人？ **A1:**沒有

Q2:當初為甚麼會選擇賣檳榔這一條路？

A2:沒有想太多，一開始的工作就是賣檳榔了，就一直賣到現在

Q3:檳榔的來源地在哪裡？ **A3:**台東的山上

Q4:自家有沒有親戚也種檳榔？ **A4:**沒有

Q5:賣檳榔好不好賺？

A5:以前檳榔攤比較少，那時候比較好賺，現在檳榔攤越來越多，競爭越來越大，越不好賺

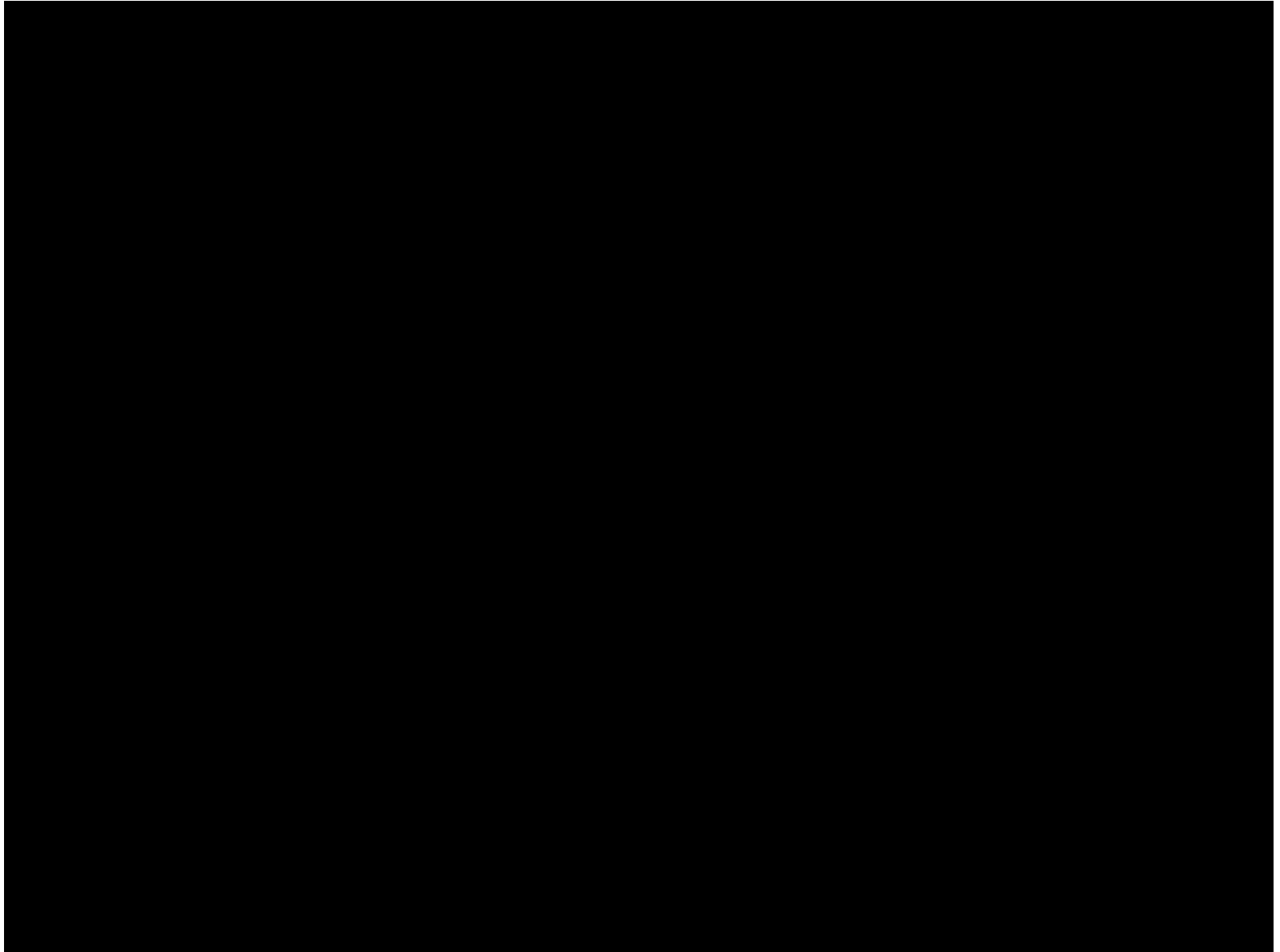
Q6:平均一個月可以賣出多少檳榔(普通)? **A6:**200包



總結心得:

針對這次健教作業，對於每個組員來說都是一種新的嘗試，對話、快速整理重點、尋找訪問對象，無一不是新的學習!經過這次的經驗，也領悟到了分工合作的重要性，訪問後、查過資料後，檳榔販賣的數量與危害性遠遠超出我們的估計，在早期國民政府的三不政策下，檳榔仍占有一席之地，杜絕檳榔，需要你我。

學生訪談影音檔 907



學生訪談心得節錄

907莊O達:

近來的健教課，老師例行性的上課，這次的主題是檳榔防治，大家耳熟能詳的一個課題，而有別於以往的是，這位老師不像一年級老師的輕鬆帶過，不像三上的老師專注於課本的內容，她以影片播放的方式教課，帶有一點輕鬆又有一點專業的風格，而她讓我們自行製作影片更是前所未見。

在訪談過程中，我覺得很充實，也第一次嘗試了與陌生人訪談，令我覺得上了一堂課，非常開心。在製作報告的過程中，我看到了團隊合作的重要也了解溝通的重要性。

最後，謝謝厲害的組員們。

907鄭O佑: 關於檳榔

提到檳榔，多數人都會聯想到疾病，環境衛生等議題，檳榔子在醫療界更被列為一級致癌物。

然而我們都忽略了，在檳榔致病人數年年攀升，環境生態遭受破壞的同時，以此為代價，它創造了又一項經濟奇蹟，台灣農業第二高的產值，養活了無數農家子弟與商人 農人口中的“綠金”名不虛傳。

訪問後，我發覺任何事物都是一體兩面，檳榔帶來的影響雖然不全然是負面，但對健康之危害可用毒品形容。

學生自製影片 904



使用威力導演編輯

學生自製影片 905



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級：904 座號：25 姓名：陳豪

如何讓大家「拒絕檳榔的誘惑」請發揮你的想像力，設計一份海報、漫畫、文字...等格式不拘，並簡述設計理念(50字以內)

設計理念

嚼檳榔易導致口腔癌，長腫瘤，檳榔汁造成環境汙染



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

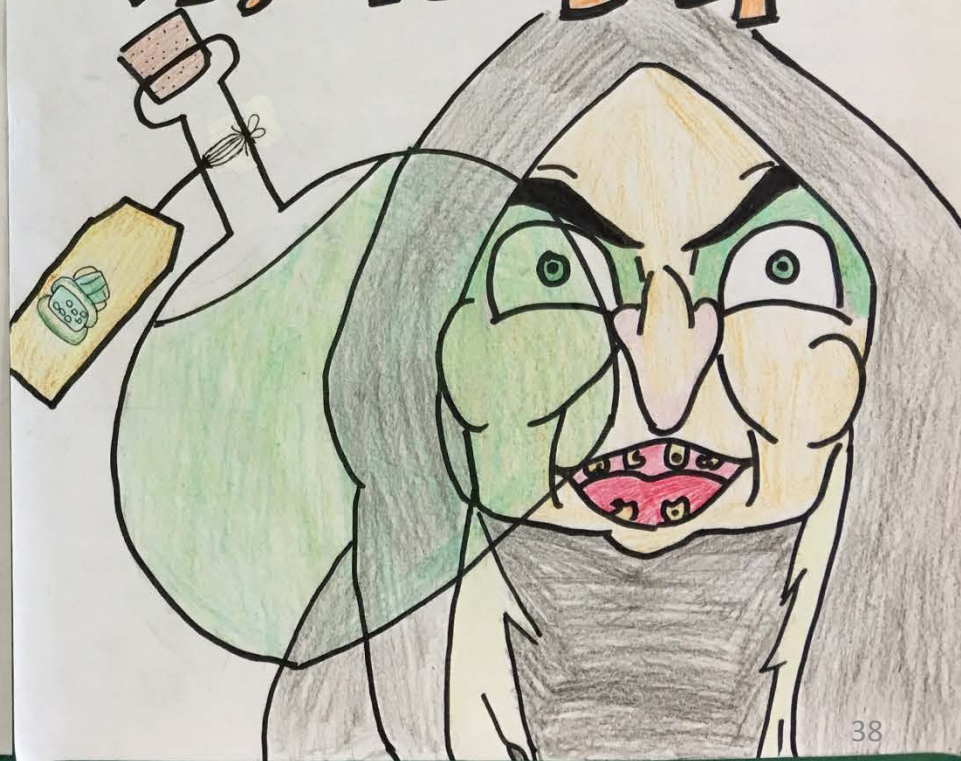
班級：905 座號：16 姓名：葉育玲

如何讓大家「拒絕檳榔的誘惑」請發揮你的想像力，設計一份海報、漫畫、文字...等格式不拘，並簡述設計理念(50字以內)

設計理念 以壞女巫的毒藥比喻檳榔

「你，還敢吃嗎？」

檳榔毒藥



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級: 98 座號: 5 姓名: 郭佳豪

如何讓大家「拒絕檳榔的誘惑」請發揮你的想像力，設計一份海報、漫畫、文字...等
格式不拘，並簡述設計理念(50字以內)

設計理念

以淺顯易懂的文字來呈現，檳榔的壞處許多，不得群起效尤

It's not good!

Don't Eat It!



時常吃檳榔
臉型成死相
知此卻不改
後悔已成葬

PLEASE

Don't

Touch It

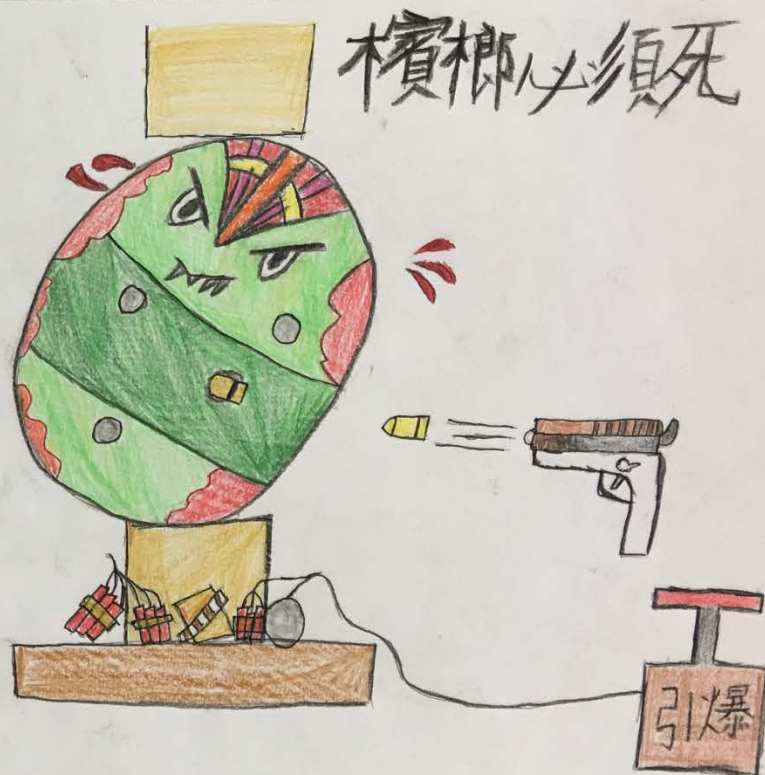
『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級: 98 座號: 3 姓名: 黃冠誌

如何讓大家「拒絕檳榔的誘惑」請發揮你的想像力，設計一份海報、漫畫、文字...等
格式不拘，並簡述設計理念(50字以內)

設計理念

我的想法就覺得檳榔真的很不好



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級: 108 座號: 12 姓名: 詹平弘

如何讓大家「拒絕檳榔的誘惑」請發揮你的想像力，設計一份海報、漫畫、文字...等
格式不拘，並簡述設計理念(50字以內)

設計理念

繼續吃檳榔 會像炸彈一樣倒數時
全身擠滿檳榔炸彈

檳榔

Say

NO



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級: 908 座號: 16 姓名: 蔡汶貞

如何讓大家「拒絕檳榔的誘惑」請發揮你的想像力，設計一份海報、漫畫、文字...等
格式不拘，並簡述設計理念(50字以內)

設計理念

吃檳榔會把很多問題吃下肚



課後檢核表

九年 8 班 22 號 姓名 許喬云

你學到了什麼？

各位同學您好：

經過這幾週，你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢？你是否能將課堂所學的技巧運用在你的生活中？上完課後，請根據自己的情形勾選下列選項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	☒	☐
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	☒	☐
3. 親朋好友有人吃檳榔時，我會告訴他檳榔對健康的危害	☒	☐
4. 整體而言，這些課對我有所幫助。	☒	☐

你還記得天龍八「不」嗎？哪一種拒絕技巧你最熟悉？為什麼？

自我嘲解法

因為我喜歡用這種嘲諷的方法拒絕檳榔

九年 8 班 26 號 姓名 鄭怡君

你學到了什麼？

各位同學您好：

經過這幾週，你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢？你是否能將課堂所學的技巧運用在你的生活中？上完課後，請根據自己的情形勾選下列選項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	☒	☐
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	☒	☐
3. 親朋好友有人吃檳榔時，我會告訴他檳榔對健康的危害	☒	☐
4. 整體而言，這些課對我有所幫助。	☒	☐

你還記得天龍八「不」嗎？哪一種拒絕技巧你最熟悉？為什麼？

自我解嘲法

可能會讓那个人感覺沒用沒什麼想繼續叫他吃的理由。

九年 8 班 8 號 姓名 陳振臻

你學到了什麼？

各位同學您好：

經過這幾週，你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢？你是否能將課堂所學的技巧運用在你的生活中？上完課後，請根據自己的情形勾選下列選項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	☒	☐
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	☒	☐
3. 親朋好友有人吃檳榔時，我會告訴他檳榔對健康的危害	☒	☐
4. 整體而言，這些課對我有所幫助。	☒	☐

你還記得天龍八「不」嗎？哪一種拒絕技巧你最熟悉？為什麼？

自我解嘲法

因為這比較符合我的個性

九年 8 班 21 號 姓名 劉家彤

你學到了什麼？

各位同學您好：

經過這幾週，你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢？你是否能將課堂所學的技巧運用在你的生活中？上完課後，請根據自己的情形勾選下列選項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	☒	☐
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	☒	☐
3. 親朋好友有人吃檳榔時，我會告訴他檳榔對健康的危害	☒	☐
4. 整體而言，這些課對我有所幫助。	☒	☐

你還記得天龍八「不」嗎？哪一種拒絕技巧你最熟悉？為什麼？

轉移話題

對我來說，這方法應該比較有用，也不會太尷尬。

課後檢核表

九年 5 班 2 號 姓名 陳佳隆

你學到了什麼？

各位同學您好：

經過這幾週，你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢？你是否能將課堂所學的技巧運用在你的生活中？上完課後，請根據自己的情形勾選下列選項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	✓	
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	✓	
3. 親朋好友有人吃檳榔時，我會告訴他檳榔對健康的危害	✓	
4. 整體而言，這些課對我有所幫助。	✓	

你還記得天龍八「不」嗎？哪一種拒絕技巧你最熟悉？為什麼？

堅持拒絕法，因為在生活中如果有朋友邀請我去作不
好的事，我也會用這種拒絕法。

九年 5 班 6 號 姓名 葉語宸

你學到了什麼？

各位同學您好：

經過這幾週，你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢？你是否能將課堂所學的技巧運用在你的生活中？上完課後，請根據自己的情形勾選下列選項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	✓	
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	✓	
3. 親朋好友有人吃檳榔時，我會告訴他檳榔對健康的危害	✓	
4. 整體而言，這些課對我有所幫助。	✓	

你還記得天龍八「不」嗎？哪一種拒絕技巧你最熟悉？為什麼？

是，逃離現場法，因為我覺得這是最簡單的方法。

九年 5 班 9 號 姓名 林祐丞

你學到了什麼？

各位同學您好：

經過這幾週，你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢？你是否能將課堂所學的技巧運用在你的生活中？上完課後，請根據自己的情形勾選下列選項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	✓	
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	✓	
3. 親朋好友有人吃檳榔時，我會告訴他檳榔對健康的危害	✓	
4. 整體而言，這些課對我有所幫助。	✓	

你還記得天龍八「不」嗎？哪一種拒絕技巧你最熟悉？為什麼？

堅持拒絕，同學表現的太好，讓我印象深刻

九年 5 班 14 號 姓名 趙冠宇

你學到了什麼？

各位同學您好：

經過這幾週，你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢？你是否能將課堂所學的技巧運用在你的生活中？上完課後，請根據自己的情形勾選下列選項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	✓	
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	✓	
3. 親朋好友有人吃檳榔時，我會告訴他檳榔對健康的危害	✓	
4. 整體而言，這些課對我有所幫助。	✓	

你還記得天龍八「不」嗎？哪一種拒絕技巧你最熟悉？為什麼？

自我解嘲法，因為這樣比較不會刺激到對方

心得回饋

上完一系列與檳榔有關的課程，請畫出或寫出你印象最深刻的事

令我印象最深刻的是老師請同學輪流上臺表演「龍人不」時，各同學用自己最拿手的拒絕法搭配各自的演戲經驗把「龍人不」顯現的無比好笑！



上完一系列與檳榔有關的課程，請畫出或寫出你印象最深刻的事
印象最深的是看到大家拍的影片都「笑」果十足，每個人都盡全力把來呈現檳榔帶來的壞處並懂得怎麼去拒絕



上完一系列與檳榔有關的課程，請畫出或寫出你印象最深刻的事

買一粒
送兩粒已

給你良

這就是我印象
最深刻的事

補

4

拍戲ing...

嘿...www

1561246



上完一系列與檳榔有關的課程，請畫出或寫出你印象最深刻的事

假日去檳榔攤訪談時，那裡的員工說「屏東大爛」因為愈來愈難賺錢，連懷孕7個月都不能好好休息，跑來上班賺錢。



心得回饋

上完一系列與檳榔有關的課程，請畫出或寫出你印象最深刻的事

演天龍八不時的表演，很好笑



上完一系列與檳榔有關的課程，請畫出或寫出你印象最深刻的事



上完一系列與檳榔有關的課程，請畫出或寫出你印象最深刻的事



處理影片後期，用得辛苦
還有教後，和組員一起
拍影片，很開心



上完一系列與檳榔有關的課程，請畫出或寫出你印象最深刻的事

老師模仿蘇軾吃檳榔的場景，發出嘖嘖的聲音，



介入結果簡述

變項名稱	前測值M	後測值M	t值	P值	結果簡述
檳榔防制知識	5.60	5.80	-4.685***	<.001	後測分數顯著高於前測。教學介入有顯著成效。
檳榔防制態度	34.02	34.84	-10.584***	<.001	
拒絕檳榔效能	23.04	23.27	-3.629***	<.001	
變項名稱	前測		後測		結果簡述
	人數	百分比%	人數	百分比%	
嚼食檳榔行為	1	0.9%	0	0%	教學介入後，嚼食檳榔的學生人數降低

成效	100%的學生得到更多有關檳榔的知識。 100%的學生比以前更懂得如何運用拒絕的技巧。 98%的學生願意告訴親朋好友檳榔對健康的危害。 100%的學生認為這些課有所幫助。
----	---

堅持0.01的改變

(引自 王政忠)

你知道 $1 \times 1 \times 1$ 乘1萬次，它還是1

但是只要多0.1 1.1×1.1 乘以7次，它就會是2.14358881

即便只是多了0.01 1.01×1.01 乘以70次，它就會大於2

我要說的是，如果政府或國家付我們老師薪水，對學生做該做的事是1

那我每天對學生做該做的事，領該領的薪水，一輩子到退休，我們都問心無愧。
可是，那個1，終究還只是1

如果我們願意在教學上多那麼0.1的改變

即使，只是多了0.01的改變 然後我們堅持
有一天，我們就會發現這樣的改變，會成就更多的學生

我們必須這樣子堅持0.01的改變

是因為我們面對的不是別人的孩子 是自己的未來

<https://www.youtube.com/watch?v=q6mLywYFqPE>

老師，你會不會回來 王政忠

只要改變開始發生

改變就會不斷發生

謝謝您的聆聽