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

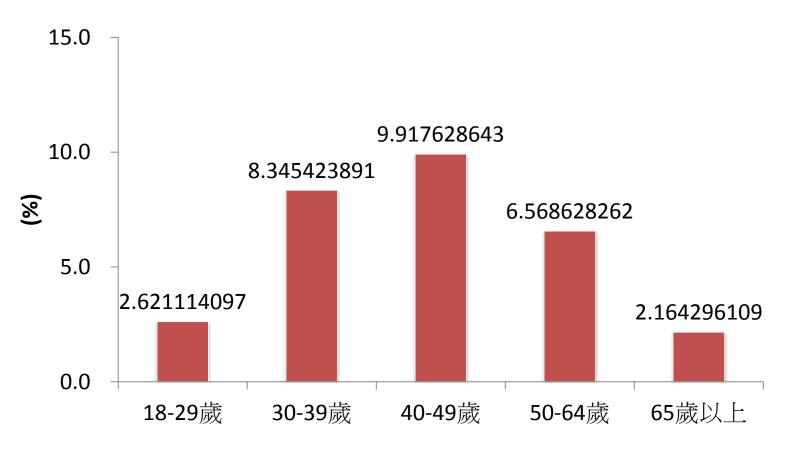
社會成本

現況調查

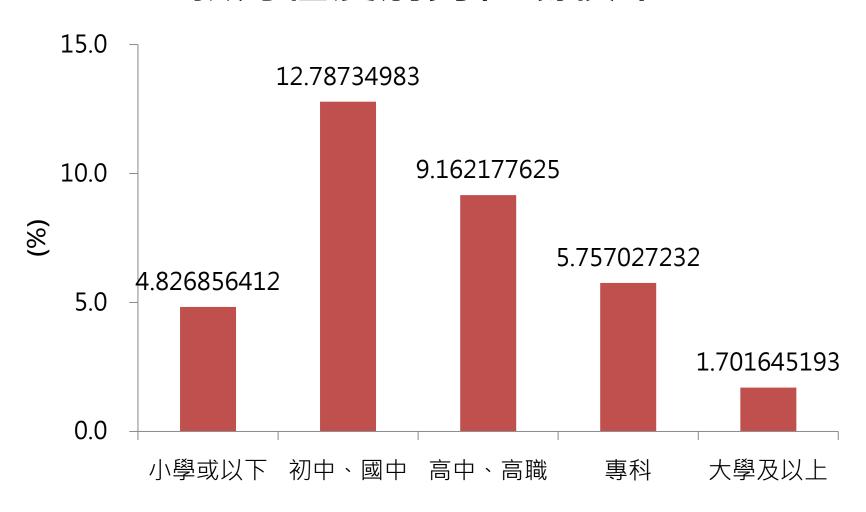
資料來源:

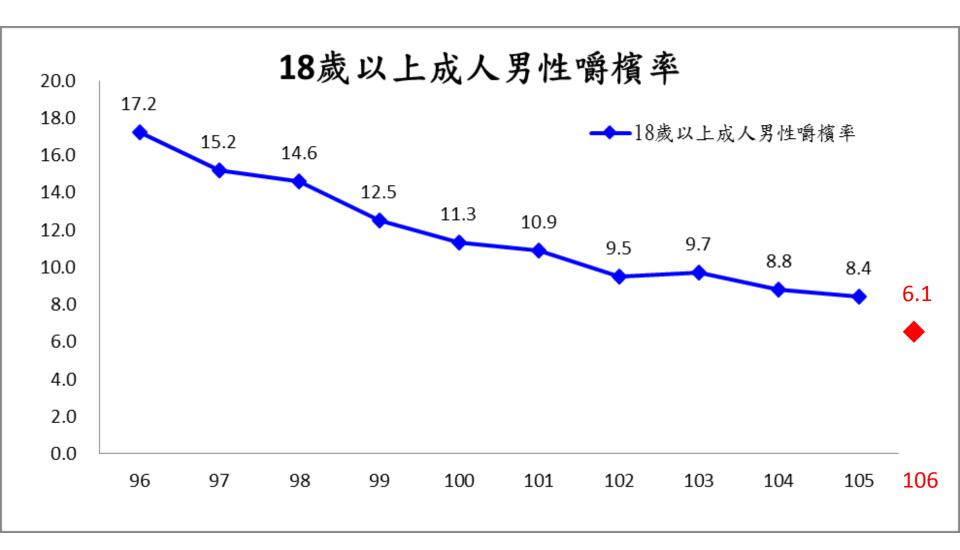
106年「成人吸菸行為調查」及「健康危害因子監測調查」

年齡別男性嚼檳率



教育程度別男性嚼檳率





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 第-
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

縣市別成 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 國中生認知率分佈(%)

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



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。



台灣第二大經濟作物



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

北京	縣市名稱	種植面積	結實面積	每公頃收量	收量
排序	がいつ作	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 榔產量

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
14ト/ブ [*]		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

資料來源:農糧署農情報告資源網

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
141-77	がり石件	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

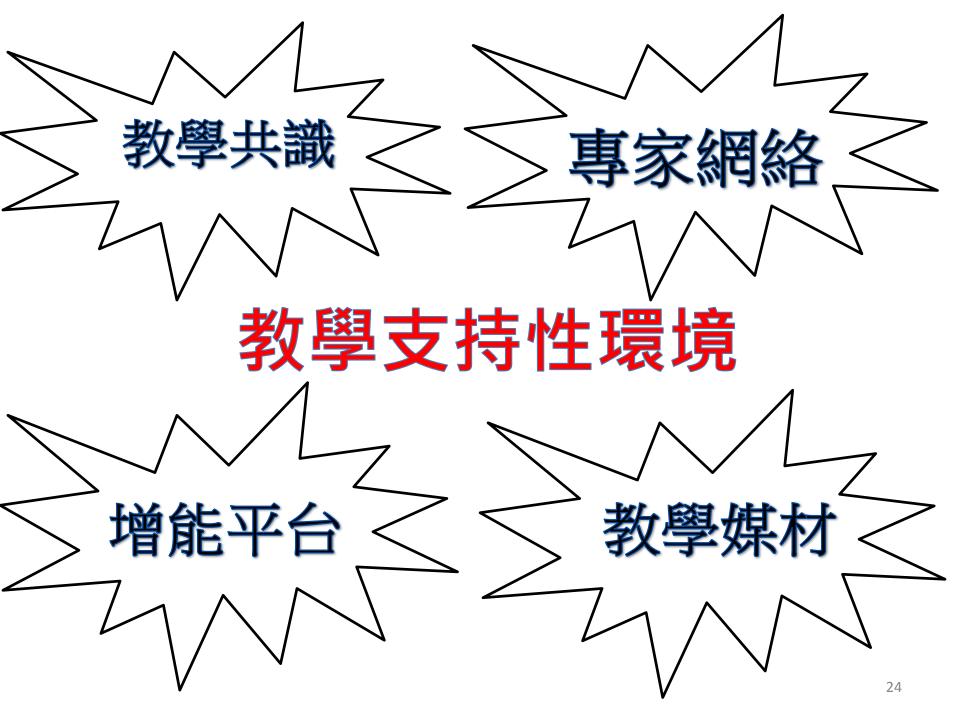
- 1.檳榔相關行業,維持生計的人口超過數十萬
- 2.農村人口流失的救星

支持性環境策略

健康促進學校的政策或策略

學校衛生整體政策 -支持的氛圍營造





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

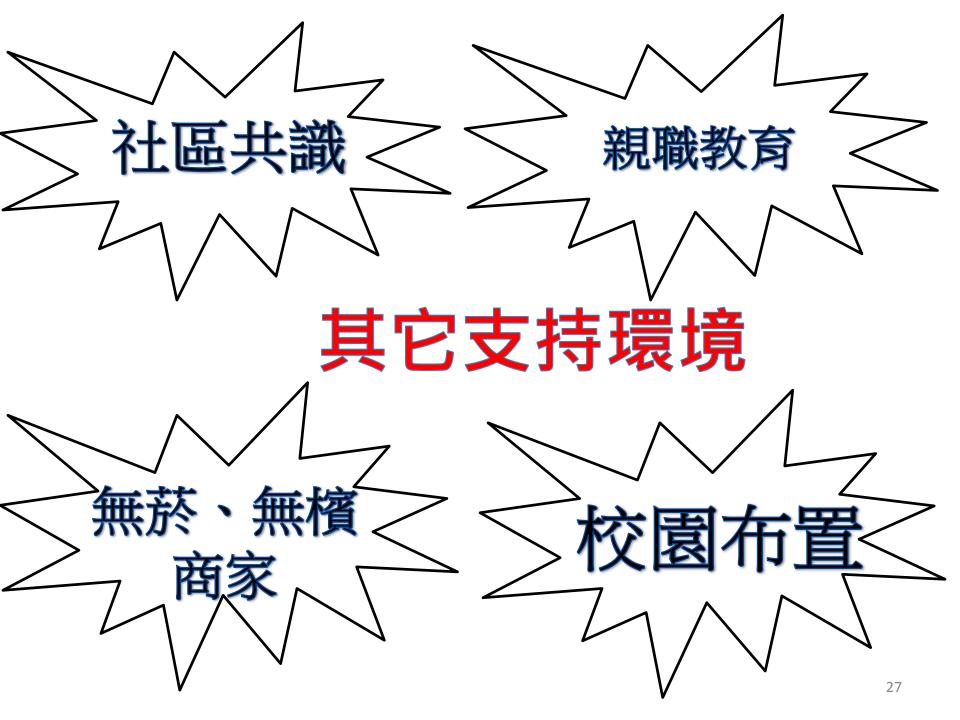
資源e化的教師增能平台 例:台灣健康促進學校網頁 無菸檳校園網路資源平台

工作坊資訊

創意媒材資訊

教案優秀作品





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

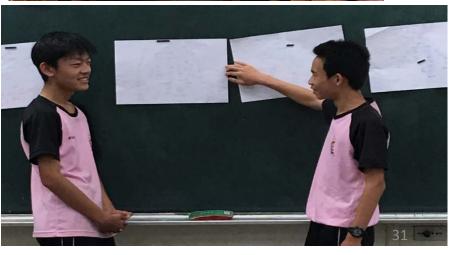
教學模組簡述

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
	1.進行生活技能為基礎之「檳榔防制」教學
│ │ 課程内容	2.針對「拒絕技能」,製造 情境 進行 演練
簡述	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?

小得:

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



總結小得:

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 過這次的重要性,訪問後量別 工合作的重要性,訪問後量與 大質問題民政府的實的數量, 在早期國民政府的三不政策 在早期國民政府的三不政策 有一席重要地位, 續鄉仍占有一席重要地位, 經檳榔,需要你我。

學生訪談影音檔 907



學生訪談心得節錄

907莊0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



36

學生自製影片 905



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級:04座號:25姓名:康莱

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

噴檳榔易導致口腔症,長腫瘤,檳榔汁造成環境污染



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級:905座號:16 姓名:葉育珍

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 以壞世區的毒藥性喻權利



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級:%8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)

設計理念以淺顯易僅的文字來呈現,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 後悔已成葬

PLEASE Don's

Touch It

『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級:98座號:3 姓名英廷法

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)

設計理念我的想法京大管得本資根的這種不好子



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級:公司座號: (2姓名: 信奉)

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

继续生模部 音像牌一樣的趣味



『拒絕檳榔』創意文宣設計大使

班級:98座號:16姓名蔡汶真

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號姓名許僑云

你學到了什麽?

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	V	
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	V	
3. 親朋好友有人吃檳榔時·我會告訴他檳榔對健康的危害	V	
4. 整體而言,這些課對我有所幫助。	V	

你還記得天龍八「不」嗎?哪一種拒絕技巧你最熟悉?為什麼?

白我哺育

因為我喜歡用這種嘲調的方法拒絕檳榔

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 图的共压湿用左你的生活中2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	V	
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	V	
3. 親朋好友有人吃檳榔時·我會告訴他檳榔對健康的危害	V	
4. 整體而言·這些課對我有所幫助。	V	

你還記得天龍八「不」嗎?哪一種拒絕技巧你最熟悉?為什麼?

白金髓蝴涛

可能會讓那个人感魯沒用沒什麼想繼續叫他她吃的理由

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撰項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	V	
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	1	/
4. 整體而言·這些課對我有所幫助。	1	

你還記得天龍八	「不」	嗎?哪一種抵	巨絕技巧你最	熟悉?為什麼?
---------	-----	--------	---------------	---------

自我解嘲法

图点比较序台我的個性

九年_八班一号號姓名图家书

你學到了什麽?

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	V	
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	V	
3. 親朋好友有人吃檳榔時,我會告訴他檳榔對健康的危害	V	
4. 整體而言,這些課對我有所幫助。	V	

你還記得天龍八「不」嗎?哪一種拒絕技巧你最熟悉?為什麼?

轉物話題

對我來說, 這方法應該比較有用, 也不會太尴尬。

課後檢核表

九年 5 班 2號姓名 陣住隆

你學到了什麽?

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 學的拉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	V	
3. 親朋好友有人吃檳榔時,我會告訴他檳榔對健康的危害	V	
4. 整體而言,這些課對我有所幫助。	V	

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 葉語家

你學到了什麽?

各价同學您好:

· 你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢?你是否能將課堂所 用用左你的生活中 2 上 字 課後 · 請根據自己的情形勾選下列選項 。

学的技巧建用任协的土冶中:土尤林及 调 似	日本	不同意
題目	同意	个问思
1. 我得到更多有關檳榔的知識	V	
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	V	
3. 親朋好友有人吃檳榔時·我會告訴他檳榔對健康的危害	V	
4. 整體而言,這些課對我有所幫助。	V	

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,四鳥我學得這是最簡單的方法。

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 图的共压罗用在你的生活中?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	0	
2. 我比以前更懂得如何運用拒絕的技巧	V	
3. 親朋好友有人吃檳榔時,我會告訴他檳榔對健康的危害	V	
4. 整體而言·這些課對我有所幫助。	V	

你還記得天龍八「不」嗎?哪一種拒絕技巧你最熟悉?為什麼?

同學表現的太好、讓我印象深刻 堅特 瓶 拒 绝.

你學到了什麼?

各位同學您好:

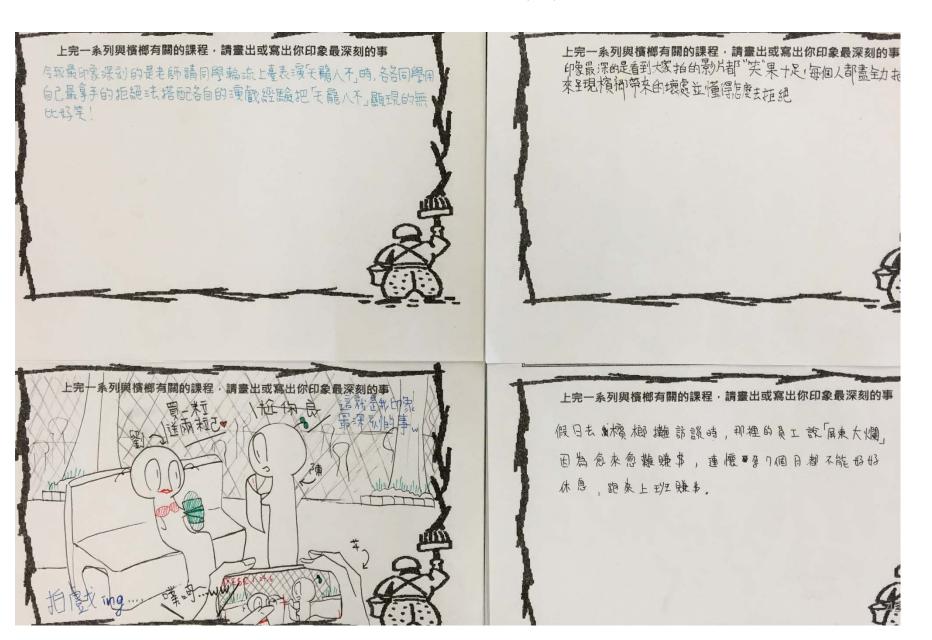
經過這幾週,你是否對『檳榔防制』有更清楚的認識呢?你是否能將課堂所 舉的技巧運用在你的生活中? 上完課後, 請根據自己的情形勾選下列選項。

題目	同意	不同意
1. 我得到更多有關檳榔的知識	V	
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	V	
4. 整體而言·這些課對我有所幫助。	V	

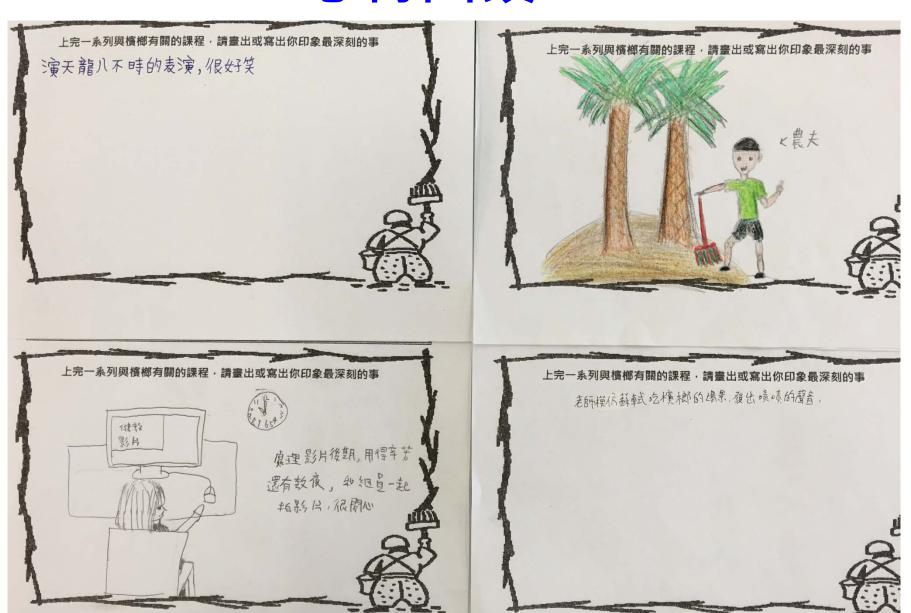
你還記得天龍八「不」嗎?哪一種拒絕技巧你最熟悉?為什麼?

自我解嘲法、因為這樣比較不會刺激到對方

心得回饋



心得回饋



介入結果簡述

變項名稱	前測值	M	後測值M	I	t值		P值	結果簡述
檳榔防制知識	5.60		5.80		-4.685***	•	<.001	然测入
檳榔防制態度	34.02		34.84		-10.584***		<.001	後測分數顯著高 於前測。教學介 入有顯著成效。
拒絕檳榔效能	23.04		23.27		-3.629***	•	<.001	
磁石口轮	前測		則	後測		後測		4 田 铭 法
變項名稱	人數	百	分比%		人數	飞	百分比%	結果簡述
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1x1x1 乘1萬次,它還是1

但是只要多0.1 1.1x1.1乘以7次,它就會是2.14358881

即便只是多了0.01 1.01x1.01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