

一、與收案相關的問題

問題：請問戒檳班的學員該以那些人為招收對象？

回答：戒檳班的學員基本上應自己具有戒檳榔的動機，學員的動機越強烈越能幫助戒檳榔課程的推動，因此建議收案對象以戒檳動機強烈之民眾為對象。

問題：請問戒檳班的學員該如何招收？有何可行性策略？

回答：由於每個社區的次文化、團體、資源皆有差異性，因此收案方式應視各社區特色而定，以下我們提供一些策略做為參考：

口腔篩檢：我們可以和牙醫師方面合作，請牙醫師提供口腔檢查時發現有口腔硬化、白斑、甚至是口腔癌陽性反應的個案，詢求他們加入戒檳班之意願。

民間團體力量：尋求民間社區團體參與，與該團體連結，直接招收團體成員為學員。例如：工會、老人會、委員會…等。可試著尋求團體領袖的支持，藉由團體領袖的力量影響社區民眾。

多層次傳銷：當戒檳班收案到一到程度時，我們可以尋求已確定要加入的學員協助。請學員介紹他自己相關認識的親友之中有吃檳榔習慣且有可能願意戒檳榔。利用此方法逐一擴散傳銷。

社區志工：部份的社區志工中也會有嚼食檳榔的習慣，因此我們可邀請志工加入戒檳班，或是志工家庭中有嚼食檳榔的人，透過志工的邀請，一同加入戒檳榔。

問題：以上的策略我們都嘗試過了，但是學員人數還是十分少，有沒有其他解決方式？

回答：本課程設計是小團體為對象設計的，因此建議課程學員為六位至十二位。若學員招收不足，成員只有二、三位時，我們建議改用家訪、個案管理的方式進行戒檳活動。我們仍可利用本套課程設計中的『戒檳日記』、『檳榔嚼食監控表』進行個案管理。

二、與志工相關的問題

問題：目前能夠參與我們課程的志工有限，只有三、四位，無法依志工陪伴方式一對一或一對二進行，請問有何解決方式？

回答：志工來源並非限定於社區營造、衛生局、所中的志工，我們可以尋求學員的家屬，如伴侶、兒女，甚至是父母做為陪伴志工。只要我們針對志工進行培訓，這些志工給予學員的支持性環境反而會更強。

問題：請問志工培訓應注意那些事項？

回答：本課程中志工扮演的角色十分重要，因此我們建議在課程開始之前，先針對志工進行培訓，培訓內容分為以下部份：

一、問卷填寫協助：本課程設計有檳榔嚼食行為調查問卷（請參閱課程附錄三），此問卷建議由課程開始時即進行問卷前測評量。志工須在課堂上協助有閱讀障礙之學員填寫問卷。志工在協助學員填寫問卷時有下列注意事項：

1. 避免引導學員作答

志工在協助時應以中立的態度詢問協助，避免因語氣、用詞而影響學員作答。

例如問卷第十八題，有關檳榔態度的評量：『18.嚼食檳榔，是一個良好的口腔運動。』此題由志工協助學員填寫『非常同意』、『同意』、『無意見』、『不同意』、『非常不同意』等回答。正確用詞：你覺得吃檳榔，是不是一個對身體有益的口腔運動？錯誤用詞：吃檳榔，會是一個對身體好的口腔運動嗎？

2. 須充分了解問卷內容 志工應充分了解問卷整體架構(檳榔知識題、認知題、態度題…等)，才能因應學員各種問題回答。
3. 電訪及家訪的方式：本課程設計有志工每日進行電訪尋問學員吃檳榔情況之執行項目，此功能有二：增加戒檳成功率、提供社會支持。
 - 一、增加戒檳成功率。藉由每日詢問，不斷強化、提醒學員戒檳榔。
 - 二、提供社會支持。志工進行電訪時，除詢問基本項目時，應主動關懷學員、給予正向回饋與讚美。方能達成社會支持效果。

問題：在課程進行中志工的投入程度不一，有的極具有熱忱與學員建立正向良好支持關係，但有的只是消極地執行應做項目而已。

回答：我們可以利用獎勵表現優良的『學員與志工組』的方式激勵志工。志工雖然是志願服務，但仍應適時給予獎勵及肯定。

三、與課程相關的問題

問題：第一堂課時，協助學員填寫問卷時仍花掉過多時間，造成第一堂課時間嚴重不足。

回答：需要協助填寫問卷的學員，通常有閱讀障礙問題。志工在協助學員填寫個人基本資料時可利用閒聊式、有技巧地完全問卷填寫。例如：阿嬤，你今年幾歲，生日是何時？以前在那念書？現在還在工作嗎？利用以上問題，可得到問卷一至五題之線索。不必照本宣科，呆板的將問卷上的題目念出來。

問題：課程設計中，每週都有頒發獎品給學員，可否改成不定期頒發？

回答：頒發獎品給學員的主要目的有：強化學員參與課程動機、利用獎品形成競爭機制，增強學員表現等。以行為強化的觀點而言，固定強化可以快速建立行為模式，不固定強化建立行為模式雖然較慢，但是行為的持久性比固定強化佳。兩者方式皆有優缺點，由教師考量實際情況選擇使用。

問題：課程進行中途，有民眾願意加入戒檳班，請問該如何處理？

回答：若我們在課程後的獎勵評比中，有以「出席率」項目進行評比，為保持公平性，較不適合讓後來加入的民眾一同進行。我們可以將該民眾列入電訪、家訪的追蹤對象，在下一期課程開始前再進行邀請。

問題：有學員回應，停止吃檳榔時牙齒會有各種不舒服的反應，請問該如何解決？

回答：在目前學術文獻上，並無任何針對此類似戒斷現象的研究；韓良俊教授等牙醫師均指出，嚼食檳榔會耗損牙齒、牙床。同時因石灰形成鹼性環境亦對口腔造成傷害，但對於個案感覺停止吃檳榔反而覺得牙齒變差的說法並無提出解釋。

依據目前已成功戒除檳榔個案之經驗分享，停止嚼食檳榔時會

有數日覺得牙齒異常酸、軟、鬆動，難以嚼食任何食物。但此現象只是短暫的。建議教師可採用以下策略：1. 請已戒除檳榔之個案進行經驗分享，鼓勵學員撐過這段最難受之時間。 2. 可建議學員使用減敏感牙膏。

問題：課程進行中，有些學員退出課程，請問該如何處理？

回答：目前退出課程的學員大約分為兩類：1. 戒檳動機不夠強烈之學員。 2. 戒檳情況較團體學員差，因此感到巨大壓力而退出。學員拒絕出席後，我們仍須持續關懷，除了給予正向肯定、鼓勵出席之外，可改用以電訪、家訪的方式持續追縱戒檳情況。

問題：就目前學員上課的情況，學員大部份都可以達成戒除或減量的目標。但是行為改變是需要長時間的，在這個課程結束有，有沒有方式可以預防已戒除吃檳榔的學員再度吃檳榔？

回答：如同戒毒、戒酒、戒菸等成癮物質的戒除，檳榔的戒除的確是存在再度嚼食的可能性。雖然目前無文獻明確指出檳榔的成癮物質及戒斷現象，但在實際個案回應中，成癮的個案或多或少在生理、心理上皆對檳榔產生依賴。因此，在課程結束後，我們仍需對學員繼續進行追蹤、支持及關懷。另外，我們也可以邀請已戒除的學員擔任下次戒檳班的關懷志工。當學員成為志工持續投入戒檳榔的行為時，為了達成認知與行為的協調性，學員再度吃檳榔的行為會大幅降低。同時，關懷志工以「有戒除經驗」的人擔任，在下次課程時更能說服學員，達到更好的效果。

問題：在進行心得分享時，何有注意事項？

回答：本課程使用了在心理學中團體課程改變行為之技巧，因此有許多的學員互相分享心得之課程設計。教師在引導學員時，須注意某些學員因為戒檳成績較差，因而感受團體壓力壓迫之情形。建議教師在引導心得分享時，針對戒檳成績較差的學員給予正向肯定、鼓勵、及支持。

問題：第六、第七、第八堂課的內容設計為強化威脅感，不知有何具體作法？

回答：第六、第七、第八堂課並無設計具體課程，是為了讓教師彈性選擇適合學員之課程，唯一需強調的重點則是：持續性地強化學員威脅感，保持戒檳榔的動機。以下建議課程，教師可視學員實際情況進行選擇及修改：

1. 口腔保健課程
2. 拒絕技巧練習
3. 自我形象重建
4. 個案經驗分享

說明：

1. 口腔自檢及保健課程

由於戒檳榔班學員大多為長年嚼食檳榔民眾，故口腔異常之機率比正常人高。在目前的課程進行中，已出現學員自我檢出口腔有白斑病變之實例，學員也因此更具有強烈的戒檳動機。

2. 拒絕技巧練習

拒絕技巧雖已在第五堂課進行演練，但若要在現實生活中實際使用仍有相當難度。因此，在此建議教師可以進行進一步的拒絕技巧練習。

建議方式：由2位學員實際進行演練，要求演練拒絕技巧的學員做到「雙眼注視對方、表情嚴肅」，演練結束後，由其他學員提出建議及回饋。依此過程輪流練習。整體過程中，教師需注意時間控制。

3. 自我形象重建

正在進行戒檳中的學員，除了要抗拒檳榔的誘惑之外，同時也要面臨同儕團體的壓力。同儕團體中有吃檳榔的人，可能對學員施加壓力。因此，學員需要重新建立自我價值觀，接受「不吃檳榔才是正確」、「我戒吃檳榔是對家庭、親人負責」、「我戒吃檳榔是愛惜自己及家人，不是怕死」等觀念。強化學員自信心。建議教師可配合口腔癌患者之經驗分享進行課程（除了請口腔癌個案外，亦可利用報導剪報）

4. 個案經驗分享

個案經驗分享，並不限於請口腔癌患者、家屬、已戒檳成功之民眾進行分享。我們可讓學員進行分享，分享內容可包含：「在戒檳過程中：最難受、痛苦的情況；最自豪、成就的情況；面對壓力的情況；自我舒解的方式…」針對成績較不理想之學員，亦可透過個案經驗分享的過程中，給予支持、鼓勵、讚美。避免學員因挫折而產生放棄之念頭。

四、其他

問題：我們可以從何處得到最新的戒檳課程資訊？

回答：李明憲老師成立了一個推動檳榔防制的網站，有關戒檳課程的最新動態可以從上面得知：<http://www.tnb4u.org>。或是與本學會進行連絡。

花蓮縣記憶空間學會電話：03-8242869

傳真：0940-471636（使用方式與傳統傳真相同）

地址：花蓮市府前路296巷27號