



-我是有決心的人，我一定可以戒嚼檳榔-

手冊持有人：_____

連絡電話：_____

當您拾獲此手冊時，煩請聯絡我，謝謝！

行政院衛生署國民健康局 指導

社團法人花蓮縣記憶空間學會 編製

戒檳自我決心手冊

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總目標：

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：

決心契約書

契約人：

目標：

完成日期：

我要將這個契約書的影本給：

讓這些親朋好友一起支持我達成目標。

立約人簽名：

日期：

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

這是開始的第一週，我會堅定我的決心，努力

完成目標。

國際癌症研究中心於 2003 年公佈，檳榔本身確定會導致人類致癌。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

做得好！我已經渡過最難的第一週，我接下來

還會持續加油。

口腔硬化(口腔黏膜下纖維化)的患者，張口能只能一公分，無法吃任何含有辛辣味食物。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：


每件事成功的源頭是：恆心。我相信這一次我

能有恆心地完成這個課程！

檳榔常見添加物荖藤裡有過量『黃樟素』，黃樟素因為會導致肝癌已被禁止。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

我已經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。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

少吃檳榔！這不是為了家人或別人，這是為
了我自己的健康！

衛生署統計，目前台灣一年有四千五百人患罹患口腔癌，
二千一百人死於口腔癌。

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。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了__粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了__粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了__粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了__粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了__粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了__粒/包檳榔。	☹️ 😊

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

已經是第六週了，我還記得當初是為什麼參

加這個課程—我有決心要戒除檳榔！

國際癌症研究中心於 2003 年公佈，檳榔本身確定會導致人類致癌。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

已經到了第七週了，我知道我可以持續上一

週的努力，持續參加課程及努力！

口腔癌於第一期發現並及時治療時，患者的五年存活率有八成以上。

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。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

已經過了兩個月，我付出了許多努力，也知

道我成長許多！

吃檳榔會導致口腔硬化(口腔黏膜下纖維化)、口腔異變(紅斑、白斑)、疣狀增生(口腔異物)及口腔癌。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

這是第九週了，我很自豪自己過去的努力，

而且我會持續保持下去！

口腔硬化(口腔黏膜下纖維化症)的患者，常見症狀為：口腔灼熱及刺痛感、口腔黏膜變白、僵硬及張口、說話、吞嚥困難。

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。	☹️ ☺️
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ ☺️
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ ☺️
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ ☺️
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ ☺️
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ ☺️
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ ☺️

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

我已經堅持兩個半月了，我會繼續完成目標。

口腔硬化、口腔白斑、口腔紅斑等，都可視為口腔癌發生之前兆。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

我是有決心的人！我一定能戒嚼檳榔！

國際癌症研究中心於 2003 年公佈，檳榔本身確定會導致人類致癌。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

第三個月！努力的日子雖然漫長，我有信

心，有毅力地完成我一開始設下的目標！

口腔硬化(口腔黏膜下纖維化)的患者，張口能只能一公分，無法吃任何含有辛辣味食物。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

我是有決心的人，我一定能**有始有終**地保持
下去！

檳榔常見添加物**荖藤**裡有過量『黃樟素』，黃樟素因為會導致肝癌已被禁止。

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。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

做得好！我又順利達成目標了！今後我還能

繼續達成目標！

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。

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。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	 

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

已經快完成了，我要感謝這一次支持我的人，尤其是陪伴我一起努力的志工朋友。

衛生署統計，目前台灣一年有四千五百人患罹患口腔癌，二千一百人死於口腔癌。

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。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊
	我是有決心的人，我今天吃了___粒/包檳榔。	☹️ 😊

心得

這個星期，我總共吃了_____粒/包檳榔。

我 有/沒有 達成一開始訂下的目標？

這個星期，我覺得最難的部份是在於：

我完成了自己設定的目標！我相信今後的每一件事我都能這樣持之以恆。

國際癌症研究中心於 2003 年公佈，檳榔本身確定會導致人類致癌。