

無摺校園電子報 102 年第三期

1. 啟新國中：

學生共 107 位，2 位曾吃檳，屬高風險家庭，因父母也有吃，所以好奇。行動研究主題是「家長有嚼檳特別關懷」，對象是高風險家庭，團體互動式關懷、個案追蹤輔導、語文競賽、陽光基金會現身說法、文化解說員、做前測瞭解學生知能，結合高關懷課程，社區生活營，針對目標學生進行家長會，建構無檳環境，提昇個人反檳健康技能，溯源、追蹤，解決高風險問題。困境：因為打工想得到認同才吃檳，檳榔攤賣給穿便服的學生，策略是建立正向價值觀、多讓家長溝通。



2. 頭屋國中：

學生共 222 位，曾吃過 7 位，目前還有 1 位在吃。行動研究主題—「對檳榔說不！」問卷調查、競賽等宣導活動、午休做戒檳班、有獎徵答、依戒檳日誌分析學生拒檳程度、無檳環境（海報、戒檳標誌）、請衛生所配合辦理闖關遊戲、tub 書法比賽、陽光基金會現身說法、戒檳班成果發表（話劇）。困境是工友扣薪照在校園吃檳，除菸害防治法外，檳榔目前還無罰則可限制，話劇表演學生配合度，學生交友問題。



3. 竹南國中：

全校無人吃檳，行動研究主題—檳榔的防制，目標無檳校園，營造無檳環境（師長以身作則、宣傳海報 LED、校園巡邏）、反檳技能（融入課程宣導、專題演講）、結合社區-友善店家簽署（別賣檳給學生）。困境是學生問卷不誠實作答，商家賣檳給穿便服學生。策略—導護老師檳榔攤巡邏、家長及導師配合關懷。



4. 興華國中：

學生狀況：1000 人、8 位曾吃過好奇、1 位一天 1 粒（家開檳榔攤），朝會宣導戒檳理念以及檳榔害處、春暉社（幫忙宣導、辦活動有獎徵答）、吃檳同學各別戒檳教育。困境—吃檳長輩給孩子食用檳榔、檳榔攤販售檳榔給學生。策略：對家長、檳榔攤做宣導、向衛生所反應。



無摺校園電子報 102 年第三期

5. 致民國中：

學生 370 人中，1 位 1 天嚼少於 1 粒、1 位一天 6 到 10 粒。行動研究主題—「跟檳榔說不」，2 場拒檳演講（衛生所、陽光基金會現身說法）、課程融入檳榔資訊、比賽，長期觀察及輔導吃檳學生，困境是生演講專心度，所以擬演講後有獎徵答；學生對檳榔不夠深入瞭解，以課堂融入加強認知；少數戒不掉習慣，個別輔導。



6. 照南國中

全校 10 幾位嚼過檳，行動研究主題—「檳榔防制」，成立戒檳小組，無檳環境（專欄、藝文活動：書法、漫畫、反檳 kuso 歌曲比賽）、社區清掃、結合課程（反檳健康技能）、追蹤輔導，例如曾嚼或現在有嚼檳學生，給他們一些健康活動培養好的休閒習慣，發放知識問卷，培養戒檳技能。困境—外在朋友影響大，不在學校難管教，所以寄家長通知書請家長配合監督。



*****非行動研究學校*****

7. 歸樂國中：

學生狀況：400 多無人嚼檳但抽菸多，請商家勿賣學生菸酒檳、朝會宣導、國語文拒煙、拒檳競賽、課程結合（健教融入拒煙檳）



8. 大倫國中：

學生只有三年級一人吃檳（高風險家庭），戒菸拒檳小組、課程融入煙檳防治、春暉專欄、專題演講，困境—家長態度不配合、學生校外仍有嚼食行為、校內工友嚼食，巡視校園多勸導家長、工友勿在學生面前吃檳。



無攞校園電子報 102 年第三期

9. 明仁國中：

學生 1500 位，十幾~二十幾曾吃過，1.2 位常吃檳。戒檳小組、宣導（仁德醫校、校護）、戒檳國語文競賽、話劇比賽、透過家長勸導學生。困境—家長吃檳影響小孩、學生問卷亂填、請導師多觀察。



10. 鶴岡國中：

學生問卷填寫人吃檳，但校門口很多檳榔漬，愛在學校吐口水。策略—教學老師巡視、請衛生所來學校宣導、戒檳融入健教課程、年中康樂競賽（戒菸、檳、反毒）



綜合討論

李明憲老師：行動計畫是因為教育部希望在推動的時候能夠有些問題導向，研究就是紀錄你的推動過程，然後，國民健康局統計中心的國高中嚼檳榔調查，苗栗的數據 98 年是 9.1，100 年跳到 10.1，臺東、花蓮部份在 100 年有下降，4/23 癌症彙報有針對這些升高的縣市做些討論，高嚼檳榔的鄉鎮一定要推檳榔防制，今天特別謝謝牛老師，她特別題過來，至今口腔癌的死亡率接近三千，三千人裡面有九成跟吃檳榔有關，所以我們希望學校至少做點預防的宣導，然後開發一些相關的課程。

牛玉珍老師：我想改變那些人？預防那些人？影響因素有哪些？學生需具備哪些能力？像是拒檳能力、自我管理，從認知價值切入改變動機，情境融入拒檳能力，如何將內涵、價值融入課程與活動？我們辦得活動對以上內容是否會產生影響？

李明憲老師：無摺宣導跟行動研究預期報告拆開來做，相信教育的力量，家長方面盡力就好，著重預防，別用精英活動，多讓學生參與，做檳榔議題的科展也不錯！學生都在無意圖期，要給他們意識覺醒，請學生多寫日記提醒自己，簽署戒檳，寫 10 個原因為什麼要拒檳，讓學生跑過歷程就是行動研究，檳榔與煙是毒品的前驅物，所以對曾吃過學生也要盡量宣導，例子：蘭嶼達悟族，開戒檳班會多讓他看圖片，讓其情感喚起。

1. **啟新國中：**目標跟方向大致都對，個人健康輔導可以從兩面下手，一面讓家長不要在家嚼檳被孩子看到，只是在環境上讓孩子接觸的點變少，另一個方面，讓孩子怎樣勸導家長不要在家嚼檳榔，培養正向價值觀非常好，從服務或其他方面，像是解說員等等來培養他的自信心，加上家庭互相配合的狀況，未來嚼檳機率應該會降低不少。

II. **頭屋國中：**將拒檳能力的技巧融入各活動中，使學生有能力並在生活中落實。

III. **竹南國中：**評量有哪些情境會想要嚼食檳榔，要如何拒絕、如何說服自己，加強自我管理。

IV. **興國國中：**加強無摺家庭、自我管理

V. **致民國中：**除了加強檳榔對身體的危害，加強拒檳能力的教導

VI. **照南國中：**將拒檳能力融入各項活動

整體意見：

1. 加強家庭教育，建立無摺家庭。
2. 將會吃檳的情境及如何拒絕的方式融入課程或活動中
3. 對有吃檳的學生加強自我管理的建立
4. 以學生珍視價值喚起戒檳動機

無攞校園電子報 102 年第三期

戒檳班開課說明

第一堂

相見歡
設定目標
下定決心簽署與立誓
戒除檳榔 10 個理由
認識自己



第二堂

詢問第一週嚼檳量

檳榔健康危害

迷思一：吃檳榔可以鑲牙齒，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？

檳榔添加物對人體的危害：老乾、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。

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



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。

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。

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