



# 生命教育課程

## 校園檳榔防制 拒檳大聯盟



班級: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_ 座號: \_\_\_\_\_



揮檯說**不**從**我**開始

我是**拒檯**高手

叫我\_\_\_\_\_



我期望在課程中學習到

\_\_\_\_\_

我的組別 \_\_\_\_\_

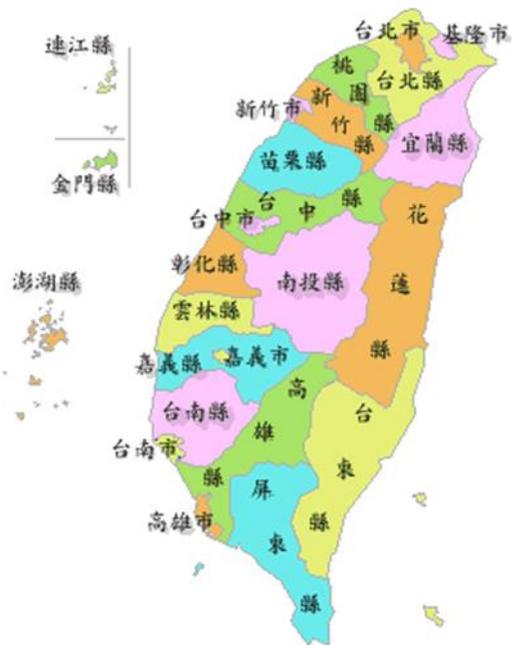
## 單元一

## 認識自己的敵人-檳榔



### 檳榔樹的生長與分佈

1. 請在台灣地圖中，哪些縣市有大量栽種檳榔?(請圈起來)
2. 檳榔為棕櫚科常綠喬木，主幹可長至 20 公尺，屬\_\_\_\_\_植物。
3. 山坡地\_\_\_\_\_，不足以抓緊土壤而導致土壤鬆動崩蝕，因此埋下了土石流的禍根。



### 拒檳高手隨堂小測驗

嚼食檳榔會產生許多的生理反應，尤其是初次嚼食檳榔的人，其反應會更加強烈，請從以下症狀選出你認為嚼食者會出現的反應，都把它勾選出來吧！他們會：

- |                                  |   |                                     |
|----------------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> 感覺噁心 | 2. <input type="checkbox"/> 頭暈、眩暈             | 3. <input type="checkbox"/> 出冷汗     |
| 4. <input type="checkbox"/> 腹瀉   | 5. <input type="checkbox"/> 感覺身體發熱            | 6. <input type="checkbox"/> 提神，心情亢奮 |
| 7. <input type="checkbox"/> 心跳加速 | 8. <input type="checkbox"/> 能促進腸蠕動、消化液分泌，增加食慾 |                                     |

## 我能了解檳榔中的成分

1. \_\_\_\_\_是檳榔樹的果實，主要成分包括多酚化合物、檳榔植物鹼、粗纖維、脂肪、醣類等。其中咀嚼後可產生提神（興奮性）及保暖感覺的成分來自於咀嚼檳榔時釋出的植物鹼（有許多種，其中最多的是檳榔素）。
2. \_\_\_\_\_雌性荖藤的花穗，有濃郁的胡椒香氣，可以促進食慾。荖花內含的黃樟素也是致癌物。
3. \_\_\_\_\_雄性荖藤的葉子，含兩種主要的酚類化合物，為抗突變劑，可抗菸草之致癌性又具有抗癌物質可抑制麴菌之生長與黃麴毒素之產生，因此有較少之致癌因素。
4. \_\_\_\_\_:白灰也就是熟石灰，紅灰則再加入甘味料、調味品、香料或中藥等各家偏方。石灰會使口腔環境變成鹼性，在鹼性環境中檳榔塊中之一些成份會氧化釋放出一些游離基，而游離基容易引起細胞變性。
5. 國際癌症研究組織-檳榔子本身已是人類\_\_\_\_\_。

## 認識檳榔的功用與防制政策



### (一) 兒童及少年福利與權益保障法： 第 43 條

\_\_\_\_\_ 不得吸菸、飲酒、嚼檳榔。兒童及少年之父母、養父母或監護人應禁止少年吸菸、飲酒、嚼檳榔。

### 第 50 條

\_\_\_\_\_ 不得吸菸、酗酒、嚼檳榔、施用毒品、非法施用管制藥品或為其他有害胎兒發育之行為。任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦為有害胎兒發育之行為。

### 第 91 條

父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，違反第四十三條第二項規定，情節嚴重者，處\_\_\_\_\_ 罰鍰。供應酒或檳榔予兒童及少年者，處新臺幣\_\_\_\_\_ 罰鍰。

### (三) 學校衛生法：

### 第 24 條

高級中等以下學校，應全面禁菸；並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。

寫下我的心得.....



## 單元二

## 遺失的微笑-口腔癌



我能了解口腔癌症狀……

口腔黏膜顏色或外表形狀改變，變\_\_\_\_、\_\_\_\_、  
褐或黑，且無法抹去；原先存在面積增大。

超過2週以上未癒合的\_\_\_\_\_。

口內及頸部任何部位不明原因之\_\_\_\_\_（觸摸時  
不一定有疼痛感）

舌頭之\_\_\_\_\_，導致\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_或說  
話困難，或舌頭半側知覺喪失、麻木。

顎骨的局部性腫大，導致臉部\_\_\_\_\_，  
有時合併有知覺異常。

張嘴時口腔黏膜拉緊，有\_\_\_\_\_問題。

口腔內有反覆\_\_\_\_\_或口水中持續有血絲出現。



## 學會口腔癌自我檢查六大招



	<p><b>第一招 臉部脖子摸一摸</b></p> <p>觸摸臉的兩邊是否對稱或有硬塊、膚色改變。</p>
	<p><b>第二招 脖子摸一摸</b></p> <p>以手指輕按前頸區，尋找是否有硬塊與觸壓疼痛。</p>
	<p><b>第三招 上下嘴唇翻一翻</b></p> <p>把下唇拉下，檢查顏色與組織，上唇也同樣翻開檢查。</p>
	<p><b>第四招 拉開兩頰看一看</b></p> <p>把兩頰拉開，看看口腔黏膜是否有異常的斑塊、顏色、腫塊。</p>
	<p><b>第五招 舌頭左右動一動</b></p> <p>舌頭儘量往外拉，檢查上舌面，再把舌頭由嘴巴左端移到右端，檢查靈活程度，同時檢查舌頭兩側。</p>
	<p><b>第六招 口咽上下瞧一瞧</b></p> <p>頭往後仰、嘴巴張大，檢查顏色有無異樣或有無硬塊。</p>



寫下我的心得.....



## 單元三

## 我能勇敢拒絕檳榔誘惑



戒有理！

### 拒檳高手看過來！教你淘汰郎八大絕招

第一招 堅持\_\_\_\_\_法：清楚明白地拒絕他人送的檳榔。說：不，謝謝了！

第二招 告知\_\_\_\_\_法：不了，我怕回家被我媽媽知道我吃檳榔。

第三招 自我\_\_\_\_\_法：不啦！我女朋友說他最討厭男生吃檳榔。

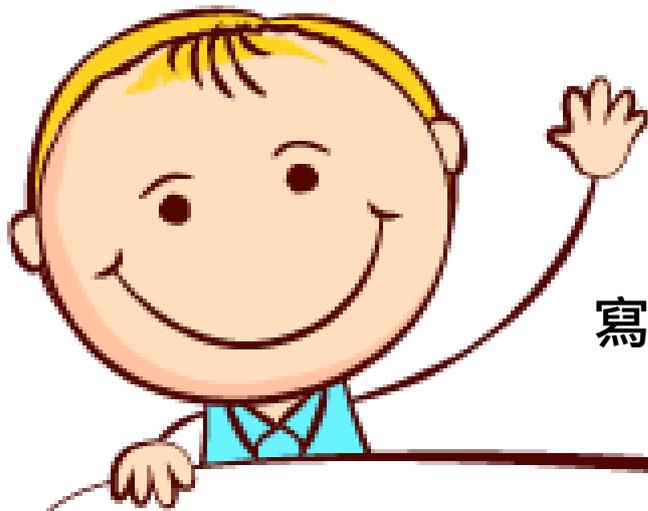
第四招 遠離\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_法：喔！我要去上廁所，再見！

第五招 轉移\_\_\_\_\_法：告訴對方你身邊有零食，說：可樂果很好吃，你要吃嗎？

第六招 友誼\_\_\_\_\_法：請其他的朋友幫忙告知。

第七招 反\_\_\_\_\_法：聽說吃檳榔對身體不好，勸對方為身體好不要再吃檳榔！

第八招 反\_\_\_\_\_法：你說我沒膽我就要吃檳榔，那也太沒主見了！



寫下今天上課的收穫.....



## 單元四

## 齊心協力 揮檳說不



### 拒檳我最棒!

親愛的同學，在課程介紹後，我們已能初步了解「檳」對我們人體所造成的危害。現在請動動腦想一想，我們該怎麼做才能規勸周遭的人「拒檳」，遠離檳的誘惑與危害呢？

我想對嚼檳榔的家人、朋友、陌生人說…

經過這四週的課程我想對自己說…

# 立志書

我 \_\_\_\_\_ 願意成為檳榔防制高手，從現在開始，當我面對檳榔的誘惑時，我能勇敢拒絕檳榔，能善用智慧找出方法，勸導嚼食檳榔的人。並用實際行動鼓勵及幫助他們拒絕檳榔的誘惑，守護及關心親友健康，發揮對親友健康的影響力，使我所居住的社區成為無檳榔污染之健康環境，並積極推展檳榔防制工作。

**簽名：**

**立志日期：**

**彰化基督教醫院**



## 參考資料

檳榔 e 化網(無日期)·檳榔·2020 年 5 月 10 日取自

<http://www.caprevention.org.tw/tnbschool/index2.asp>

全國法規資料庫·兒童及少年福利與權益保障法·2020 年 1 月 15 日取自

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050001>

健康久久·戒檳教戰手冊·2013 年 7 月 10 日取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1169>

衛生福利部國民健康署 (2019 年 11 月 13 日)。健康生活。檳榔防治。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=42>

李康蘭、謝嫻妮、粘玉婷 (2015)·檳榔防制小尖兵生命教育手冊·彰化基督教醫院。

手冊名稱：生命教育課程-校園檳榔防制拒檳大聯盟學生手冊

編輯：幸雅萍

審稿：陳佩君

主編：彰化基督教醫院長期照顧中心-社區健康促進組

發行單位：彰化基督教醫院長期照顧中心-社區健康促進組

指導單位：衛生福利部國民健康署

住址：500 彰化市南校街 135 號 社區健康促進組

網址：[http://www2.cch.org.tw/layout\\_5/index.aspx?id=7510](http://www2.cch.org.tw/layout_5/index.aspx?id=7510)

電子信箱：d7510@cch.org.tw

諮詢電話：04-7238595 轉 4533

出版印刷：2020 年 12 月初版

版權所有 翻印必究