

115 年臺南市衛教宣導主軸(青少年檳榔危害防制)

校園推廣計畫

壹、計畫緣起

為推廣「青少年檳榔健康危害防制」並破解迷思，透過教育部因材網線上比賽及多國語言宣導短片深入校園推廣並進行前後測問卷調查，活動將宣導檳榔子即使不加配料亦會引發口腔癌，同時揭示其成癮性，以及與菸酒併用時暴增的口腔癌風險。此外，活動將強化「嚴禁提供檳榔予未成年人」的社會共識，並特別針對學生設計防制課程，傳授實用的拒絕技巧，幫助學生識破加味或新穎包裝等新興檳榔的誘惑，勇敢向檳榔說不，全面守護下一代的健康。提升青少年對檳榔致癌之認知以降低本市嚼檳率。

貳、計畫目標

青少年正處於健康行為養成階段，易受環境與家庭影響而接觸檳榔，本計畫透過線上比賽及宣導短片進行前後測問卷調查，作為早期介入措施：

- (一) 提升參與學生之拒檳知識認知率
- (二) 增加青少年對「不嚼檳」之行為承諾
- (三) 降低未來潛在嚼檳人口

參、活動內容及執行方法

一、校園師生宣導

- (一) 主辦單位：臺南市政府衛生局
- (二) 參加對象：本市國高中、國小學生、安親班。
- (三) 活動期程：即日起至 115 年 9 月 30 日(三)23:59 止。
- (四) 執行方法：

1. 由本局發文教育局，邀請學校報名參加(報名時間：即日起至 115 年 9 月 10 日(四)23:59 止；報名連結：

<https://forms.gle/pCLHfmYNrc8Vw7dd6>)，



針對有報名本活動之學校，衛生局提供宣導影片、前後測問卷、衛教單張/海報、懶人包教材(電子檔，**附件 1**)、宣導品。

2. 宣導素材製作與準備

(1)由衛生局製作宣導影片，內容聚焦於口腔健康與正確保健觀念，並以青少年重視外表、自信與人際互動為切入點，強調檳榔對牙齒美觀、口氣、外貌形象及整體健康之負面影響，引導青少年建立「拒絕檳榔、維持清新形象與健康笑容」之正確認知。

(2)搭配口腔司提供之檳榔防治懶人包教材，作為輔助宣導工具，確保資訊正確且易於理解。

(3)衛教單張、海報發送方式：

- A. 單張:由老師將單張夾於每位學生之聯絡簿，讓家長也詳閱戒檳重點，落實健康生活理念。
- B. 海報:提供老師貼於教室門口或佈告欄，使學生了解檳榔對健康的危害。

3、教學活動設計

(1)由學校老師提供學生由局端設計之前後測問卷，作為學生觀看影片後的延伸學習。

(2)學生觀看影片前/後，需完成前測與後測問卷，以評估宣導成效

及學習成果。前後測問卷內容結合影片重點與懶人包教材，幫助學生加深理解。

4、成果回報與獎勵機制

(1) 成果回報及教師獎勵

為鼓勵教師協助推動健康宣導活動，凡於 115 年 9 月 30 日前完成以下事項者，經審核通過後，由衛生局提供新臺幣 1,000 元全聯禮券作為獎勵（數量有限，送完為止）：

A. 活動執行內容

教師須帶領學生完成衛教影片觀看、前後測問卷填寫，並完成前後測問卷 Excel 資料建檔，另須提交 Word 檔成果資料（含照片）。

B. 成果繳交規定

甲、問卷資料彙整

I. 至少完成 20 位學生之前後測問卷彙整。

II. 完成前後測線上表單填寫，並上傳相關成果資料。

乙、成果照片上傳（格式詳如附件 6）

須提供至少 5 張照片，內容包含：

I. 衛教宣導短片播放畫面及宣導海報入鏡照片 1 張。

II. 全班學生參與情形照片，包含：觀看影片、填寫問卷及閱讀衛教單張，各 1 張。

III. 將衛教懶人包透過 LINE 分享予家長之截圖照片 1 張。

C. 紙本資料繳交

教師須將紙本前後測問卷完成建檔並上傳雲端，並將問卷正本寄回本局留存。

D. 問卷/成果上傳、下載區、相關連結

【問卷/成果上傳區】：

甲. 前後測線上問卷上傳連結：

<https://forms.gle/biFoumSjWK2KAD619>



乙. word 成果上傳連結:

<https://forms.gle/T1lggwqPXiK2eYi38>

(請下載附件 6 格式填報後上傳至此連結)



丙. LINE 社群連結

<https://reurl.cc/A9oZee>



【資料下載區】:

<https://p.tainan.gov.tw/ez5YR1>



- (2)獎勵學生：學生完成紙本前後測問卷(附件 3)後，老師可發給學生衛生局配送之可愛原子筆 1 支。
- (3)活動期程及實施辦法依實際作業情形為準，若有任何爭議，主辦單位保留解釋、修改、補充本參賽辦法、細則及獎項說明之權利。

相關比賽問題可電洽承辦人 楊小姐 06-6357716 分機 251 或
a00792@tncghb.gov.tw。

6、後續追蹤與成效檢視

- (1) 彙整成果報告，作為後續宣導活動改進與推廣的依據。
- (2) 透過前後測問卷結果，分析學生口腔健康知識的提升幅度。

常吃檳榔有風險

篩檢安心不花錢



及早檢查

及早安心

定期
篩檢

可降低**21%**晚期口腔癌發生率及**26%**死亡率



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

嘴巴的敵人：

檳榔是致癌物



檳榔子

已被世界衛生組織列為**第一類致癌物**
即使不含任何添加物(紅灰、白灰、荖花、
荖藤、荖葉等)也會致癌



檳榔健康危害遞延效應：

每天嚼食10顆檳榔、持續10年以上，
即使戒掉檳榔，罹患**口腔癌**的風險仍會
持續10年以上



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

別輕忽！

口腔癌是台灣第6大癌症



每年超過**8,000**名
新的**口腔癌**病患



每年超過**3,000**名
因**口腔癌**死亡



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

嚼檳榔

讓你口腔癌風險
飆破百倍！



1 嚼檳榔會導致口腔紅斑、白斑及口腔潰爛，而且相當高的機率會罹患**口腔癌**。



2 研究指出，光是嚼檳榔者，罹患口腔癌的機率為一般人的**28倍**。



3 若是吸菸又有嚼檳榔者，罹患口腔癌的機率為一般人的**89倍**。



4 如果吸菸、飲酒、嚼檳榔三者都有的人，罹患口腔癌的機率為一般人的**123倍**！



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

嚼檳榔

不只傷嘴巴！



口、咽、喉：

牙周炎、牙齒嚴重咬耗、嘴張不大(黏膜下纖維化症)、白斑等各種癌前病變、口腔癌、口咽癌、下咽癌、喉癌(併有吸菸者易得喉癌)



氣管：促使氣喘發作、惡化



食道：食道癌



心：誘發心律不整、心肌梗塞



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

嚼檳榔

不只傷嘴巴！



免疫功能：嚼檳榔會造成免疫功能降低



肝：肝硬化、肝癌機率上升



腎：腎功能衰退



生殖系統等：

男性嚼檳者自己及下一代較易罹患代謝症候群

孕婦嚼檳榔易導致流產、早產、死胎、新生兒體重過輕



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 **廣告**



刷牙時自我檢查， 張開嘴巴就可能找得到病兆

破

口腔黏膜破皮
超過2週未癒合

斑

口腔黏膜出現不明的
紅斑、白斑

硬

口腔黏膜逐漸
變硬、緊，最終嘴巴
張不開

突

口腔黏膜表面不規則突起
(乳突狀或疣狀突起)

腫

臉或頸部出現腫塊
或兩側不對稱



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

免費檢查！

篩檢只要**3分鐘**

步驟



篩檢醫師
目視或觸診



醫師判斷
是否異常



有異常
儘速就醫確診
並定期追蹤



政府
補助

每2年1次**免費**口腔黏膜檢查

✓ 30歲以上

嚼檳榔(含已戒)或吸菸者

✓ 18歲以上

嚼檳榔(含已戒)原住民

持健保卡(18至未滿30歲原住民請多備戶口名簿)
至健保特約醫療院所檢查



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 **廣告**

有檢查

戒檳我幫你!

有資源

1

口腔癌及檳榔危害
防制宣導網站

2

口腔癌篩檢資訊：
可洽當地衛生局(所)、
健康服務中心或至網站查詢

3

戒檳服務：
請洽醫療院所或地方政府衛生局轉介



健康口腔靠自己，定期檢查有道理
如有異常別忍耐，快去檢查才實在



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

附件 3_前後測問卷

【青少年檳榔健康危害防制調查問卷】-前測

一、基本資料

()Q1. 性別： 1-男 2-女 3-其他

()Q2. 出生年（民國）：

()Q3. 請問您的最高學歷為何？1-國小 2-國中 3-高中職

()Q4. 您的嚼檳習慣？

1-幾乎每天嚼 2-偶爾嚼 3-曾經嚼食，現在戒了(半年以上) 4-從沒有嚼檳榔的習慣。

二、認知題

()Q1. 檳榔子本身（不含添加物）就是致癌物，您覺得正確嗎？

1-正確 2-不正確 3-不清楚

()Q2. 根據我國法律規定，禁止提供檳榔予未成年人，您覺得正確嗎？1-正確 2-不正確 3-不清楚

()Q3. 同時具嚼檳、抽菸及喝酒習慣者會比一般人增加罹患口腔癌風險，您覺得正確嗎？1-正確 2-不正確 3-不清楚

()Q4. 您知道政府提供 30 歲以上有嚼檳吸菸習慣的民眾兩年一次免費的口腔癌篩檢嗎？1-知道 2-不知道

()Q5. 若朋友邀請您一起嚼檳榔，您最可能的反應是：

1-直接拒絕 2-可能會試試看 3-會一起嚼 4-不確定

()Q6. 如果您或朋友想戒檳榔，您知道政府有提供免費的戒檳諮詢服務嗎？1-知道 2-不知道

()Q7. 是否會勸誡家人或是自己戒檳？1-會 2-不會 3-其他

()Q8. 您覺得「不嚼檳榔」會不會影響和朋友相處？1-非常會
2-有一點會 3-不太會 4-完全不會 5-不知道／沒想過

【青少年檳榔健康危害防制調查問卷】-後測

一、基本資料

()Q1. 性別：1-男 2-女 3-其他

()Q2. 出生年（民國）：

()Q3. 請問您的最高學歷為何？1-國小 2-國中 3-高中職

()Q4. 您的嚼檳習慣？

1-幾乎每天嚼 2-偶爾嚼 3-曾經嚼食，現在戒了(半年以上) 4-從沒有嚼檳榔的習慣。

二、認知題

()Q1. 檳榔子本身（不含添加物）就是致癌物，您覺得正確嗎？

1-正確 2-不正確 3-不清楚

()Q2. 根據我國法律規定，禁止提供檳榔予未成年人，您覺得正確嗎？☐正確 1-不正確 2-不清楚

()Q3. 同時具嚼檳、抽菸及喝酒習慣者會比一般人增加罹患口腔癌風險，您覺得正確嗎？1-正確 2-不正確 3-不清楚

()Q4. 您知道政府提供 30 歲以上有嚼檳吸菸習慣的民眾兩年一次免費的口腔癌篩檢嗎？1-知道 2-不知道

()Q5. 若朋友邀請您一起嚼檳榔，您最可能的反應是：

1-直接拒絕 2-可能會試試看 3-會一起嚼 4-不確定

()Q6. 如果您或朋友想戒檳榔，您知道政府有提供免費的戒檳諮詢服務嗎？1-知道 2-不知道

()Q7. 是否會勸誡家人或是自己戒檳？1-會 2-不會 3-其他

()Q8. 您覺得「不嚼檳榔」會不會影響和朋友相處？1-非常會 2-有一點會 3-不太會 4-完全不會 5-不知道／沒想過

()Q9. 您是否滿意本次的宣導方式?1-非常滿意 2-滿意 3-普通 4-不滿意
5-非常不滿意

(**可寫於空白處**)Q10. 感謝您參加本活動，如對活動有相關建議，請不吝提供。

附件 6_成果格式

學校 (國小、國中、高中)	
老師姓名	
教材類型：	衛教宣導短劇、單張、海報、懶人包、前後測問卷
設計理念：	透過多國語言(英、泰、越、中、印尼)確保外籍學生都能清楚理解戒檳健康理念，避免因語言不通而接觸檳榔。
在地特色：	海報、單張張貼於教室布告欄，有效使學生快速理解並突破語言隔閡。
目標族群：	外籍及本國學生。
使用通路：	單張及海報張貼於??及??、懶人包發送??、衛教宣導短劇於課堂播放??、??位學生完成前後測問卷
運用方式及成果：	如何運用以上教材及成果??
宣導人數	
照片請放 5 張	
