



# 戒檳教戰手冊

姓名  
Name



衛生福利部  
國民健康署

關心您



我是有決心的人  
我一定可以不再嚼檳榔

我的名字是 \_\_\_\_\_，

我知道嚼檳榔是對身體是有害的。

- 為了我的健康
- 為了我的外表
- 為了我的錢包
- 為了關心我的人

我下定決心從

今天\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日起



戒嚼  
檳榔!!

# 戒檳584

立誓人：

目 標：

1.我要在\_\_\_\_月\_\_\_\_日，

每天嚼檳榔少於\_\_\_\_\_顆。

2.我要在\_\_\_\_月\_\_\_\_日，達到完全不嚼檳榔。

我要將立誓書的影本印給我最重視的：

---



---



---

讓這些親朋好友一起  
支持我達成目標。

立約人  
簽名：

日期：



**No Betel Nut Chewing**

# [我的三個戒檳理由]

1.

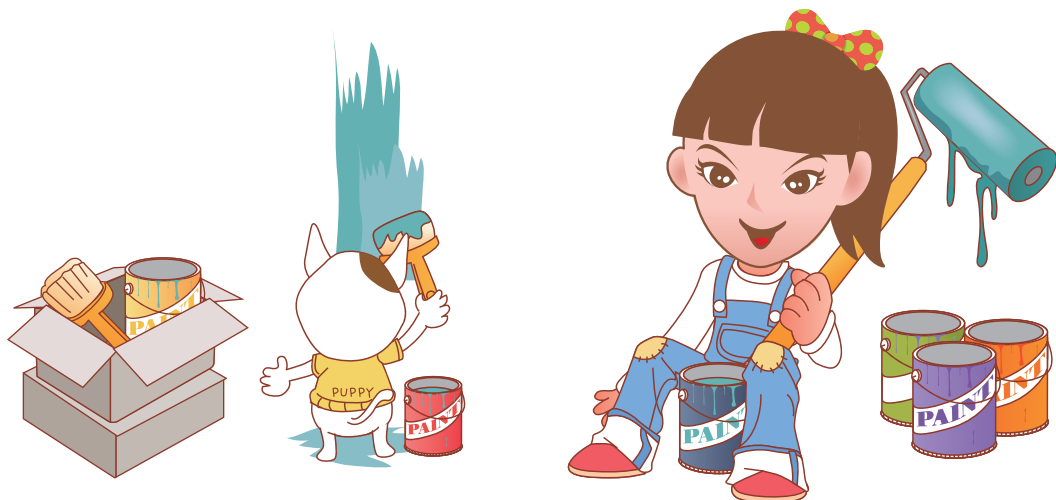
Blank space for writing the first reason.

2.

Blank space for writing the second reason.

3.

Blank space for writing the third reason.

**No Betel Nut Chewing**



## [認識自己]

下表中，1到10的數字，代表決心的強度。針對每一種可能想嚼檳榔的情況，你不嚼檳榔的決心有多強？請圈出適當的數字。

※當有一題低於5分時，請向老師或家人尋求協助。

可能想嚼檳榔的情況	我能克服自己不去嚼檳榔的決心指數
牙齒很不舒服的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我告訴自己再嚼一次就好的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我很累的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我因為失敗而感到洩氣的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
當我很高興或和朋友一起慶祝的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
其他：_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
其他：_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
其他：_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# 目錄 Contents

04 認識自己

## 第一節課

07 檳榔健康危害

## 第二節課

11 戒檳的好處

12 如何強化戒檳動機

13 戒檳症候群

## 第三節課

14 戒檳技巧

## 第四節課

16 拒檳技巧

18 戒檳網路資訊

## 戒檳日記

19 戒檳日記第1週

20 戒檳日記第2週

21 戒檳日記第3週

22 戒檳日記第4週

23 戒檳甘苦談(第一個月)

24 戒檳日記第5週

25 戒檳日記第6週

26 戒檳日記第7週

27 戒檳日記第8週

28 戒檳甘苦談(第二個月)

29 戒檳日記第9週

30 戒檳日記第10週

31 戒檳日記第11週

32 戒檳日記第12週

33 戒檳甘苦談(第三個月)

34 戒檳問答集

38 各縣市衛生局

# 檳榔別相害 口腔癌不來



**檳榔致癌  
切勿嚼食**

# 第 1 節 課



## [檳榔健康危害.1]



### 迷思 1

嚼檳榔可以顧牙齒，  
不會得蛀牙？

嚼檳榔不僅不會保護牙齒，  
反而會提高發生牙周病的機率。



嚼檳榔造成的  
牙周炎。



### 迷思 2

嚼檳榔可以保暖？

雖然嚼檳榔之後會有身體發熱的感覺，  
但以此保暖會付出太大的代價，不如多穿衣服。

檳榔是因為加了  
紅灰、白灰會致癌，  
本身是不會致癌的？

### 迷思 3



- **國際癌症研究機構**已證實：  
檳榔即使不含紅灰、白灰、荖花、荖葉，本身就具有致癌性！
- 檳榔所含的多酚類化合物、檳榔次鹼、檳榔素  
皆被證實是致癌物質！





## [檳榔健康危害.2]

### 檳榔添加物對人體的危害一

荖花

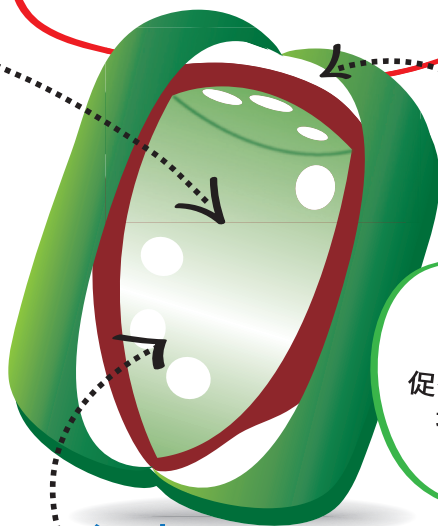
含有黃樟素，為已知的肝癌、  
口腔癌致癌物質。

白灰

氫氧化鈣  
促使口腔環境變成鹼性，  
增強多酚類之傷害。

紅灰

氫氧化鈣會使唾液變成鹼性；  
甘草蜜內含多酚類，  
交互作用下會造成細胞突變。



## 檳榔造成口腔黏膜下纖維化：

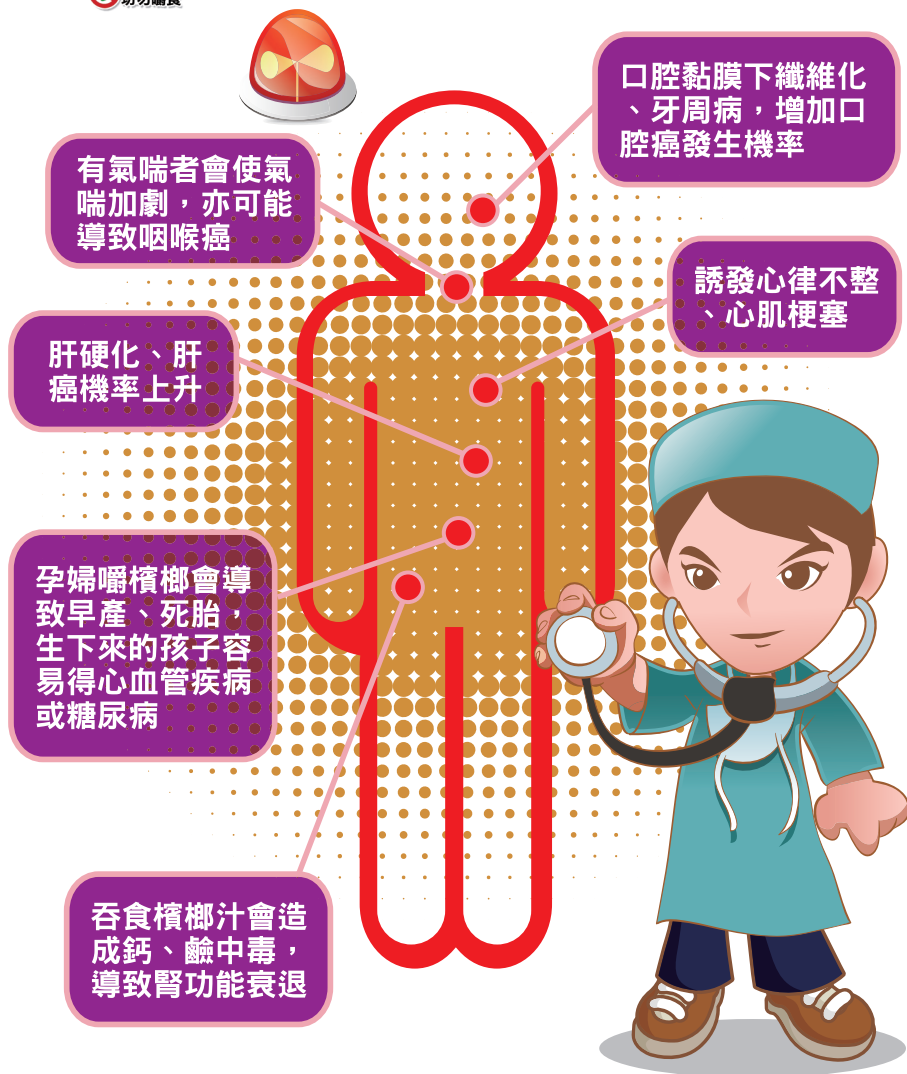
- ① 嚼檳榔時，粗纖維會不斷磨損口腔黏膜，加上檳榔成份的影響使修補傷口的膠原蛋白過多，而口腔無法自由張開。  
**嚴重者，口最大只有張開1~2公分，只能吃流質食物。**
- ② 若我們以菜瓜布當成檳榔的粗纖維，舌頭代表口腔黏膜，將菜瓜布連續在舌頭上摩擦，會造成什麼後果？  
摩擦 → 受傷 → 傷口結疤 → 再摩擦 → 結疤不斷累積  
→ 口腔硬化難以張開，此即為口腔黏膜下纖維化之主因。

## 嚼檳榔會導致口腔癌：

- 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 根據統計，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**、**嚼檳榔者**三者都有的人，罹患口腔癌的機率為一般人的**123**倍！



## [檳榔健康危害.3]



# 第 2 節 課



## [戒檳的好處]

### ● 外表更陽光

少了髒髒的血盆大口  
及惱人的口臭，家人朋友  
喜歡你，男（女）朋友  
愛死你，更不會  
被人嫌棄！

### ● 賺到健康

不嚼檳榔，不僅可以改善味覺，  
讓食物更美味，牙齒更  
健康，更可遠離癌症。

### ● 省下荷包

一天1包檳榔，  
花掉的錢至少50元，  
一個月就花掉1,500元；  
一年就花掉18,000元！  
不嚼檳榔  
可以省下一大筆錢！





# [如何強化戒檳動機]

## 1 犒賞自己

開始戒嚼檳榔時，可以設定個人的戒檳目標，目標可採漸進式的設定，逐漸減少嚼檳榔量。當達成每一階段的目標時，記得給自己一些獎勵。

## 2 揪團來挺你

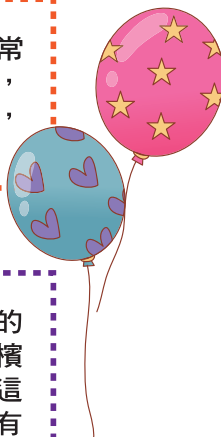
告訴親朋好友自己的戒檳計畫，尋求他們的支持以及鼓勵。畢竟一個人戒檳勢單力薄，有旁人的支持與監督，戒檳行為就能持續下去。

## 3 外表更帥氣

嚼檳榔者的牙齒多半不美觀且骯髒，常常會惹人嫌棄。建議可以去牙醫診所洗牙，看到自己牙齒原來可以這麼漂亮的時候，戒檳榔的動機也會提升。

## 4 戒檳存大錢

可以準備一個撲滿，把買檳榔的錢丟入撲滿內，看看自己不嚼檳榔可以省下多少錢，然後再用這些省下的錢購物犒賞自己，更有意義。





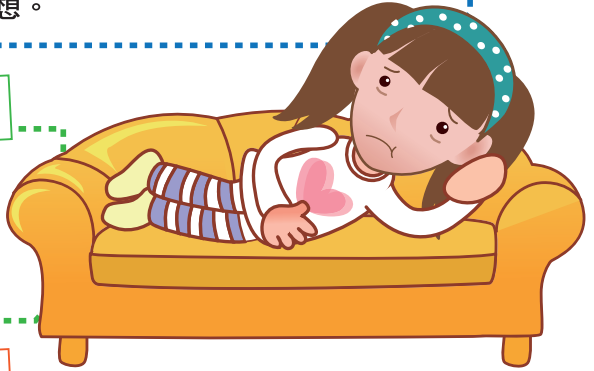
# [戒檳症候群]

## 1 戒斷症狀

停止嚼檳榔後，可能會出現輕微的全身疲乏、注意力無法集中、腦筋有時空白、感到焦慮、沮喪、心神不寧，偶而會有間歇性的妄想。

## 2 人際問題

過去一同嚼檳榔的朋友，無法接受戒檳者的改變，而產生疏離或排擠的情況。



## 3 牙齒不適

根據已成功戒檳者的經驗，停止嚼檳榔時，會有數日覺得牙齒異常酸、軟、鬆動，難以咀嚼任何食物，但多屬主觀感覺而已，大約只持續一星期。



# 第3節課



## [戒檳技巧.1]



### ● 規律生活

適當休閒及規律運動、飲食均衡且定時定量，不熬夜使睡眠品質良好精神佳。

### ● 遠離誘惑

改走不會經過檳榔攤的路線，盡量拒絕會請嚼檳榔的朋友之邀約。

### ● 健康飲食

少喝酒、茶、咖啡及可樂，以免刺激神經。適量攝取維生素A、C、E，也可防癌更可強身。

### ● 尋求替代

為保暖可添增衣物，想提神時不妨來片口香糖。

### ● 增強意願

把錢花在買檳榔上，卻換來健康的損失是不值得的。

### ● 填寫日記

養成每天填寫戒檳日記的習慣，記錄自己戒檳的情況。

### ● 堅定信心

維持平穩的情緒，時時警惕並鼓勵自己。一人戒檳勢單力薄，可找親朋好友的陪伴及監督。

### ● 提升形象

嚼檳榔看來很不雅觀，宜多刷牙、漱口去除味道，戒嚼檳榔可讓外表更英俊美麗。

### ● 放鬆心情

有嚼檳榔的衝動時，可藉沐浴，使身心放鬆。



## [戒檳技巧.2]

此外，還有以下幾種法則與技巧可使用—

### ● 與檳榔絕交：隔離法

以隔離和不接觸，達到戒嚼檳榔的目的，不過以個人決心與意志的強度決定成功與否，通常需要親友及環境的長期配合與支持。

### ● 跟自己比賽：競賽法

透過自我設定目標與自己競賽，來達成戒嚼檳榔的目的。達成階段目標時，應自我獎賞以提升戒檳的意志。

### ● 不是只有檳榔可以嚼：替代法

尋求檳榔的替代品如無糖口香糖、硬喉糖、蒟蒻、人參糖…等，透過咀嚼這些替代品逐步達成拒嚼檳榔的目的。





# 第4節課



## [ 拒檳技巧 ]

當別人要遞檳榔給你的時候，有以下幾種拒絕原則與技巧：

### 拒絕3平原則

#### ● 平視的眼光

臉部肌肉放鬆，眼睛正視對方兩眼中間鼻樑上方。嚴肅正經的表情不但使拒絕容易成功，同時又可以贏得對方的尊敬。

#### ● 平和而堅定的語氣

一旦表明立場開口說不，就要堅持下去。用溫和又明確的口氣和沉著穩重音調，一再重複「不要」的立場，並避免攻擊性的語言。

#### ● 平實的態度

拒絕時，要保持鎮靜、動作自然、態度誠懇。肯定地傳達拒絕的訊息，並避免出現攻擊性的動作。



### ● 離開現場法

無法順利拒絕時，則藉故快速離開現場以擺脫糾纏。

### ● 肯定友誼法

雖不能答應請求，但肯定彼此間的友誼，使拒絕不影響友誼。

## 二、

## 拒絕的方法

SAY NO!

### ● 轉移話題法

岔開話題，引起新話題，以擺脫朋友的遊說。

### ● 自我解嘲法

自己消遣自己，或貶低自己的能力，以緩和和不愉快的氣氛。





# 戒檳網路資源：

- 1 國民健康署網站  
<http://www.hpa.gov.tw>
- 2 TNB戒檳專業學會  
<http://www.tnb4u.org>
- 3 國軍菸害暨檳榔防制網  
<http://mab.mnd.gov.tw/tobacco>
- 4 檳榔 e 化網  
<http://www.tnbschool.org>



# 戒檳日記

## [第1週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>



本週應達成週目標：

.....

.....

.....

.....

# 戒癮日記

## [第2週]



我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>



本週應達成週目標：

.....

.....

.....

.....

# 戒癮日記

## [第3週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Tuesday . 二

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Wednesday . 三

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Thursday . 四

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Friday . 五

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Saturday . 六

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Sunday . 日

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

本週應達成週目標：

# 戒癮日記

## [第4週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

本週應達成週目標：



.....

.....

.....

.....

# 戒檳榔甘苦談

1. 這個月，我總共嚼了 \_\_\_\_\_ 粒/包檳榔 。

2. 我  有 /  沒有 達成一開始訂下的目標？

3. 這個月，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！  
再接再厲！  
口腔癌是台灣男性第四高的癌症死因，嚼檳榔的人會患口腔癌的風險是一般人的28倍。



**NO BETEL NUT CHEWING**



# 戒癮日記

## [第5週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

本週應達成週目標：



.....

.....

.....

.....

# 戒煙日記

## [第6週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。

達成與否？ 😊 😞



本週應達成週目標：

.....

.....

.....

.....

# 戒癮日記

## [第7週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

本週應達成週目標：



.....

.....

.....

.....

# 戒煙日記

## [第8週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Tuesday . 二

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Wednesday . 三

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Thursday . 四

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Friday . 五

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Saturday . 六

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

Sunday . 日

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。  
達成與否？ 😊 😞

本週應達成週目標：

# 戒檳榔苦談

1. 這個月，我總共嚼了 \_\_\_\_\_ 粒/包檳榔 。

2. 我  有 /  沒有 達成一開始訂下的目標？

3. 這個月，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！

嚼檳榔會導致口腔硬化（口腔黏膜下纖維化）、口腔病變（紅斑、白斑、疣狀增生）及口腔癌。



**NO BETEL NUT CHEWING**

# 戒煙日記

## [第9週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日

我有決心戒除檳榔：  
我是有決心的人，我今天  
嚼了\_\_\_\_\_粒/包檳榔。

達成與否？ 😊 😞



本週應達成週目標：

.....

.....

.....

.....

# 戒癮日記

## [第10週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

本週應達成週目標：

.....

.....

.....

.....

# 戒癮日記

## [第11週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>



本週應達成週目標：

.....

.....

.....

.....



# 戒癮日記

## [第12週]

我決心要達成的最終目標：

Monday . 一	Tuesday . 二	Wednesday . 三
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Thursday . 四	Friday . 五	Saturday . 六
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>	<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

Sunday . 日
<p>我有決心戒除檳榔： 我是有決心的人，我今天 嚼了_____粒/包檳榔。</p> <p>達成與否？ 😊 😞</p>

本週應達成週目標：



.....

.....

.....

.....

# 戒檳榔甘苦談

1. 這個月，我總共嚼了 \_\_\_\_\_ 粒/包檳榔 。

2. 我  有 /  沒有 達成一開始訂下的目標？

3. 這個月，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，嘴巴最大只能張開2公分，無法吃任何含有辛辣味食物。



**NO BETEL NUT CHEWING**



## [戒檳問答集]

對戒檳榔的大小種種疑問，讓我們幫你一一回答：

# Q

我沒有信心可以一次戒掉，  
請問我可以慢慢減量就好嗎？

# A

由於每個人的狀況不盡相同，有些人可以很快的戒嚼檳榔；有些人需要花比較長的時間才有辦法戒掉。因此，找出適合自己的戒檳步調，才是最理想的。不過，即使是逐步減量，最終仍是要以完全戒除為目標。

# Q

開始戒檳榔之後，牙齒變得很酸軟、甚至不能嚼東西，請問這是正常的嗎？我該怎麼辦？

# A

根據成功戒檳者的經驗，停嚼檳榔後會有數日出現這樣的症狀，此不舒服現象，只是主觀的感覺，並不會有客觀變化，會在一週或數週內結束。因此；我們建議可以使用減敏感牙膏，或尋求牙醫師協助，來減緩或解決口腔不適的問題。

  
**Q**  
**A**

開始戒檳榔以後，朋友都瞧不起我，認為我不嚼檳榔就不是他們的麻吉，請問我該怎麼辦？

---

開始戒檳以後，跟過去的自己相比，是不是變乾淨、精神變好了許多呢？這就意味現在的你比過去還要好很多，因此不要在意朋友的訕笑和嘲罵，誠實告訴他們，並請他們支持你的決心。若短期內朋友無法接受建議，可先遠離他們一陣子。

  
**Q**  
**A**

如果不小心再次嚼檳榔的話，我應該怎麼辦？

---

在漫長戒檳的過程中，常會遭遇許多困難而造成破戒。破戒並不可怕，重要的是找出為何會破戒的原因，並思索未來遇到這類狀況時如何避免，然後重新開始戒檳。



# [當你想嚼檳榔的時候，你可以：]

和別人  
聊天

閱讀  
書報雜誌

刷牙  
洗臉

咬小黃瓜  
或蒟蒻

散步

提醒  
自己嚼檳榔  
的壞處

勤喝水

含硬  
喉糖

提醒  
自己戒檳榔  
的好處

嚼口香糖

聽音樂

看電影

穿著禦  
冷衣服

看電視

做運動

填寫戒  
檳日記

睡覺

洗熱水澡





# [避免想嚼檳榔的念頭，你可以：]

避免到讓你想嚼檳榔的地方

想像成功戒檳的景象

多認識一些不嚼檳榔的朋友

別讓嘴巴閒著

讓自己忙碌於其他事情

不拿別人的檳榔

不斷閱讀戒檳宣導小冊或單張

不隨身攜帶檳榔

避免使用鎮靜劑或興奮劑

尋找支持你戒檳的人

避免喝太多酒、茶、咖啡或可樂

適量攝取維生素A、C、E

保持心情鎮定、時時警惕自己

調整個人習慣（在不同地點用餐、改變通勤路線）





# 各縣市衛生局

縣市別	電 話	網 站
基隆市	(02) 2423-0181	<a href="http://www.klchb.gov.tw/">http://www.klchb.gov.tw/</a>
台北市	(02) 2720-8889	<a href="http://www.health.gov.tw/">http://www.health.gov.tw/</a>
新北市	(02) 2257-7155	<a href="http://www.health.ntpc.gov.tw/">http://www.health.ntpc.gov.tw/</a>
桃園縣	(03) 334-0935	<a href="http://www.tychb.gov.tw/">http://www.tychb.gov.tw/</a>
新竹市	(03) 572-3515	<a href="http://dep.hcchb.gov.tw/">http://dep.hcchb.gov.tw/</a>
新竹縣	(03) 551-8160	<a href="http://www.hcshb.gov.tw/">http://www.hcshb.gov.tw/</a>
苗栗縣	(037) 336-729	<a href="http://www.mlshb.gov.tw/">http://www.mlshb.gov.tw/</a>
台中市	(04) 2526-5394	<a href="http://www.health.taichung.gov.tw/">http://www.health.taichung.gov.tw/</a>
彰化縣	(04) 711-5141	<a href="http://www.chshb.gov.tw/">http://www.chshb.gov.tw/</a>
南投縣	(049) 222-2473	<a href="http://www.ntshb.gov.tw/">http://www.ntshb.gov.tw/</a>
雲林縣	(05) 537-3488	<a href="http://www.ylshb.gov.tw/">http://www.ylshb.gov.tw/</a>
嘉義市	(05) 233-8066	<a href="http://www.cichb.gov.tw/">http://www.cichb.gov.tw/</a>
嘉義縣	(05) 362-0600	<a href="http://www.cyshb.gov.tw/">http://www.cyshb.gov.tw/</a>
台南市	(06) 635-7716	<a href="http://health.tainan.gov.tw/">http://health.tainan.gov.tw/</a>
高雄市	(07) 713-4000	<a href="http://khd.kcg.gov.tw/">http://khd.kcg.gov.tw/</a>
屏東縣	(08) 737-0002	<a href="http://www.ptshb.gov.tw/">http://www.ptshb.gov.tw/</a>
台東縣	(089) 331-171	<a href="http://www.ttshb.gov.tw/">http://www.ttshb.gov.tw/</a>
花蓮縣	(03) 822-7141	<a href="http://www.hlshb.gov.tw/">http://www.hlshb.gov.tw/</a>
宜蘭縣	(03) 932-2634	<a href="http://www.ilshb.gov.tw/">http://www.ilshb.gov.tw/</a>
澎湖縣	(06) 927-2162	<a href="http://www.phchb.gov.tw/">http://www.phchb.gov.tw/</a>
金門縣	(082) 330-697	<a href="http://www.kmhb.gov.tw/">http://www.kmhb.gov.tw/</a>
連江縣	(0836) 22095	<a href="http://www.matsuhb.gov.tw/">http://www.matsuhb.gov.tw/</a>







杜絕檳榔危害 有益身心健康

*No Betel Nut Chewing*



衛生福利部國民健康署 (廣告)

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare