



# 拒絕檳榔小撇步

如果你有吃檳榔的習慣，而且感覺到檳榔替你帶來困擾，那就勇敢的戒掉它吧！不要再猶豫了，以下是成功戒檳者分享的小秘訣，你也可以試試看喔！

★離開現場法：想辦法趕快離開現場。

（舉例：我要先去接小孩下課了）

★親友不悅法：以某人會不開心為理由來拒絕。

（舉例：我要是吃檳榔，我女兒會生氣啦！  
你不要害我了）



★轉移話題法：想辦法轉移話題或是引發新的話題。

（舉例：你覺得今天哪一隊會贏？）



★身體不適法：以身體不適為理由來拒絕。

（舉例：最近牙齒痛才看完醫生，都沒辦法咬東西！）

★自我解嘲法：若因為拒絕而招來朋友的嘲笑，就順著他們以幽默的語氣帶過。



（舉例：我怕得口腔癌，檳榔還是不要吃比較好啦！）

★回贈替代物法：將隨身攜帶的食物當作回禮請對方吃。

（今天不要吃檳榔啦！換我請你吃口香糖）



資料來源：衛生福利部國民健康署癌症防治組(2014)·戒檳教戰手冊·取自 [http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=21674](http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21674)

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】



## 衛教單張製作發行調查表

院內製作的中文衛教單張，將於本院使用，因此懇請您能於百忙之中，針對『印刷品質』、『文字大小』、『圖片或照片』、『美編排版』等部分，進行審閱與勾選，以作為送印前最後的確認，如有相關建議及需要改進的地方，懇請填入意見欄位內，俾利為修正之參考。感恩您的協助！

1. 此份衛教單的印刷品質顏色，您覺得：

滿意 普通 需改進：\_\_\_\_\_

2. 對此份衛教單的文字大小，您覺得：

滿意 普通 需改進：\_\_\_\_\_

3. 對此份衛教單的文字敘述，您覺得：

滿意 普通 需改進：\_\_\_\_\_

4. 對此份衛教單內文所附的圖片或照片，您覺得：

滿意 普通 需改進：\_\_\_\_\_

5. 此份衛教單的美編及排版，您覺得：

滿意 普通 需改進：\_\_\_\_\_

6. 整體而言此份衛教單張的發行使用，您是否：

同意 不同意 需改進：\_\_\_\_\_

衛教單張審核者簽名：\_\_\_\_\_

您的身分是：患者 家屬 社區民眾 院內員工

衛教單張名稱：\_\_\_\_\_ 拒絕檳榔小撇步

備註：請您填完調查表後交給護理人員，再由護理人員將表單送至健教中心統

一收齊繳回企劃室審查，若有疑問請致電健教中心助理 4430 洽詢。