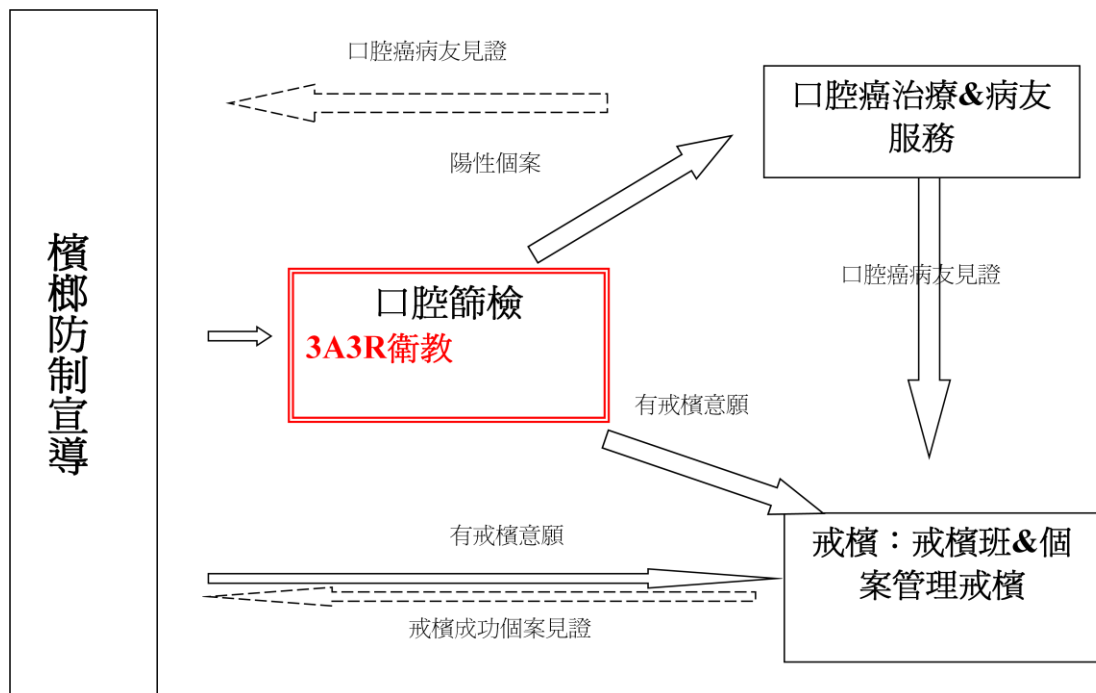


戒檳種籽衛教人員指引

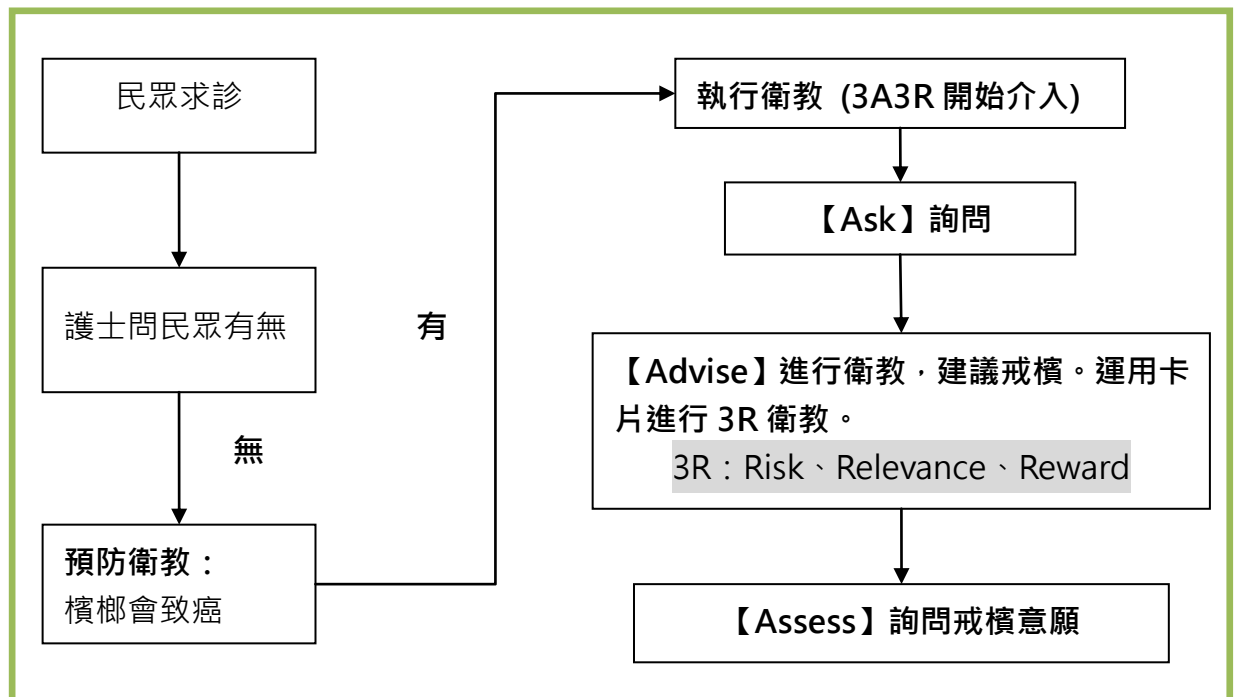
內容包括：

- ✚ 檳榔防制推動
- ✚ 快速門診衛教模式
- ✚ 3A3R 進行流程圖
- ✚ 戒檳衛教輔導
 1. 個案戒檳
 2. 戒檳班
 - A. TNB8 小時戒檳班
 - B. TNB4 小時戒檳班

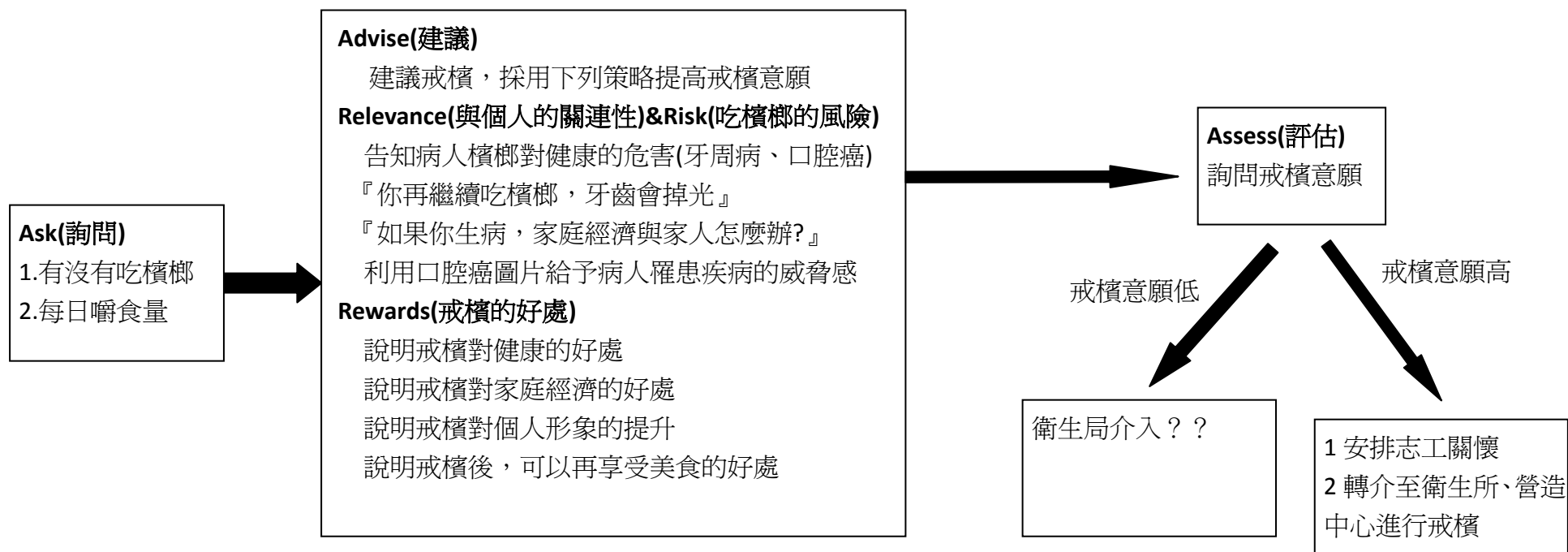
➤ 檳榔防制推動



➤ 民眾就醫→快速門診戒檳衛教模式：



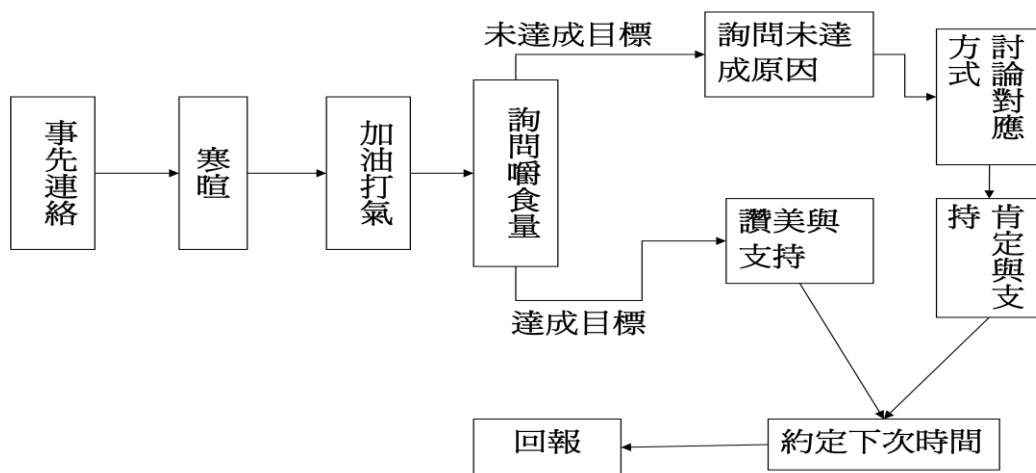
➤ 3A3R 進行流程



➤ 戒檳衛教介入



➤ 戒檳個案衛教



1. 要點：

- (1) 設計好參與戒檳的獎勵方案
- (2) 給予戒檳決心手冊
- (3) 約定好追訪時間

2. 追蹤內容：

- (1) 協助民眾填寫自我決心手冊
- (2) 協助民眾填寫自我目標
- (3) 提醒、支持學員戒除檳榔
- (4) 協助民眾填寫問卷

3. 3A3R 個案戒檳的追訪方式

- (1) 追蹤1個月後調查點戒檳率
- (2) 可以電訪或家訪，家訪較為有效
- (3) 追訪一個月：每週追訪一次，每次以四小時戒檳班的主題依次進行衛教，總計至少追訪4次

- (4) 每週追訪時，進行檳榔嚼食量的詢問
- (5) 1 個月完成後，檢查手冊
- (6) 點戒檳率(%)：追蹤完一個月四周後，詢問七日內無嚼食檳榔人數/全部 3A3R 收案追蹤人數。

➤ 戒檳班

1. TNB8 小時戒檳班

(1) 本課程特點為：

- A. 以“Quit & Win”獎勵方式強化學員戒嚼動機。
- B. 以志工陪伴方式，給予學員足夠的社會支持。
- C. 藉由團體課程，讓學員自我成長，除了習得檳榔危害知識外，也學會口腔自檢、口腔保健、及拒絕技巧之生活技能。
- D. 藉由戒檳日記、嚼食監控表，對學員進行每日嚼食數量監控，以提高戒嚼或減量之成功率及效果。

(2) 基本設計為八小時課程，可分成兩部份：

第一部份：為重點核心課程，採用團體自我成長方式進行。五堂課採密集方式進行，課程進度以一個月左右完成。

第二部份：為強化動機、威脅感課程，採每個月進行一次，利用此課程固化學員戒檳或減檳之動機。課堂時間每次五十分鐘，設計如下：

第一堂課：設定自我目標

第二堂課：講解檳榔危害

第三堂課：自我檢查的方法

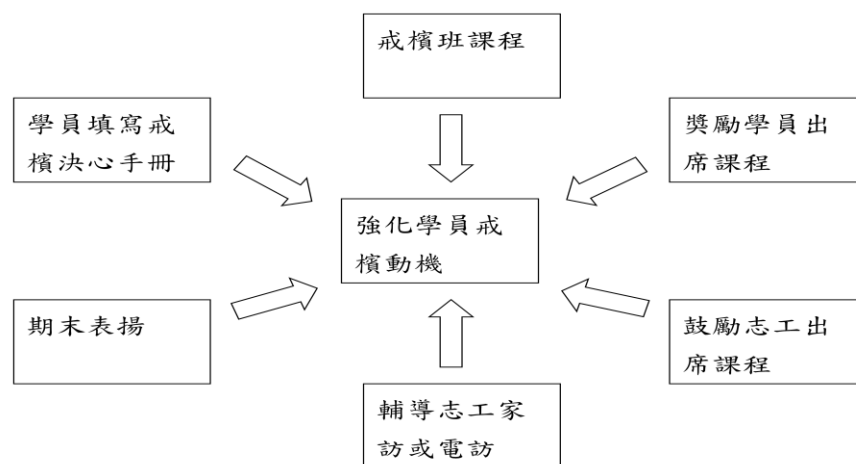
第四堂課：練習口腔保健實作

第五堂課：拒絕技巧

第六～八堂課：強化威脅感(於前五堂課結束後，改為一個月上一次)

2. TNB4 小時戒檳班：國民健康局主推

(1) 課程結構：



戒檳班課程以強化學員戒檳動機為主軸

(2) 本課程特點為：

- A. 本課程內容設計以高嚼食率職場之對象（如運輸業、營造業、碾米廠勞工、義警消及清潔隊隊員）為主要收案對象，本課程主要用於「無檳職場」。並於收案期間進行調查問卷填寫（瞭解收案對象嚼食檳榔之行為階段）。
- B. 以“Quit & Win”獎勵方式強化學員戒嚼動機。
- C. 以志工輔導方式，給予學員足夠的社會支持。
- D. 藉由團體課程，讓學員自我成長，除了習得檳榔危害知識外，也學會口腔自我檢查、口腔保健、自主管理與獎勵及拒絕技巧之生活技能。
- E. 藉由戒檳自我決心手冊、戒除檳榔輔導志工記錄表，對學員進行每日嚼食數量監控，以提高戒嚼或減量之成功率及效果。

(3) 課程大綱：

4 單元之核心密集課程，每次 60 分鐘，設計如下：

第一節：檳榔的危害與口腔癌的的關係、設定自我目標。

第二節：口腔健康檢查與戒檳的效益（可請牙醫師授課）。

第三節：如何自主管理、獎勵制度與檳榔的替代物

第四節：拒絕技巧

電訪內容：建立關係、輔導拒絕技巧、檳榔嚼食統計