

檳榔加煙，  
法力無邊？

(BETEL NUT + CIGARETTE)

## 1.生理危害

食用過量的檳榔會產生中毒症狀，輕則興奮、眼神呆滯、全身發抖、走路不穩、行為怪異；重則導致急性精神病，包括幻聽、自我膨脹、被迫狂想、譫妄亂神等。

## 2. 社交危害

吃久了，牙齒變黑、嘴巴變紅，  
外觀相當不雅。



### 3. 環境污染

隨地吐檳榔汁不但污染環境有礙市容，吐出的檳榔汁中含有的細菌會隨風飄散，吸入過往行人的肺裡。

「檳榔」與「西施」的連結，造成「檳榔色情化」，衝擊社會道德文化，影響年輕人價值觀。

## 4. 水土保持

由於檳榔樹屬淺根性，大量面積種植，會嚴重破壞水土保持。



## 5. 導致癌症

經許多流行病學研究證實，嚼食檳榔與口腔癌有著密切的關係。口腔癌之中患者中約有88%的患者平時有咀嚼檳榔的習慣。如果嚼檳榔的同時還有吸菸的習慣，則更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌。

GTV 八大第1台 HD

民生

檳榔危害!10萬男中42.4人口腔癌

12:19:57 倫敦希斯洛機場今起罷工兩天，至少177班航班要取消

## 6. 對牙齒的影響

由於石灰質和檳榔汁充滿口腔中形成牙結石，又由於長期用力嚼食而咬耗牙質，甚至使牙齒裂開或折斷。由於檳榔纖維頗為粗硬，會刺傷牙齦或堵塞牙縫，造成牙間乳頭的壓迫而發炎，也由於用力嚼食，對牙周膜造成傷害，使得牙根周圍發炎、浮腫、疼痛。

- 《廢棄物清理法》修訂，民眾隨地吐檳榔渣、檳榔汁，除罰款 1200 元至 6 千元外，還須接受 4 小時的戒檳班講習，否則將處 5 千元至 30 萬元怠金。
- 兒童及少年福利與權益保障法第43條第1項第1至3款規定，未滿18歲的兒童及青少年不得有下列行為：
  - 一、吸菸、飲酒、嚼檳榔。
  - 二、施用毒品、非法施用管制藥品或其他有害身心健康之物質。
  - 三、觀看、閱覽、收聽或使用有害其身心健康的暴力、血腥、色情、猥褻、賭博出版品、圖畫、錄影節目帶、影片、光碟、磁片、電子訊號、遊戲軟體、網際網路內容或其他物品
- 「兒童及少年福利與權益保障法」及「菸害防制法」皆規定不得供應菸、酒、檳榔給兒童及青少年，違者都會開罰1到5萬元罰鍰，商家如對購買人是否滿18歲有懷疑時，可請購買人出示身分證明，若無證明或不出示，能拒絕供應。

# 反思

- 檳榔對環境造成什麼樣的影響



影響

(INFLUENCE)

# 菸檳對家庭生活的影響



風傳媒



華人健康網

# 菸檳對家庭經濟造成的影響

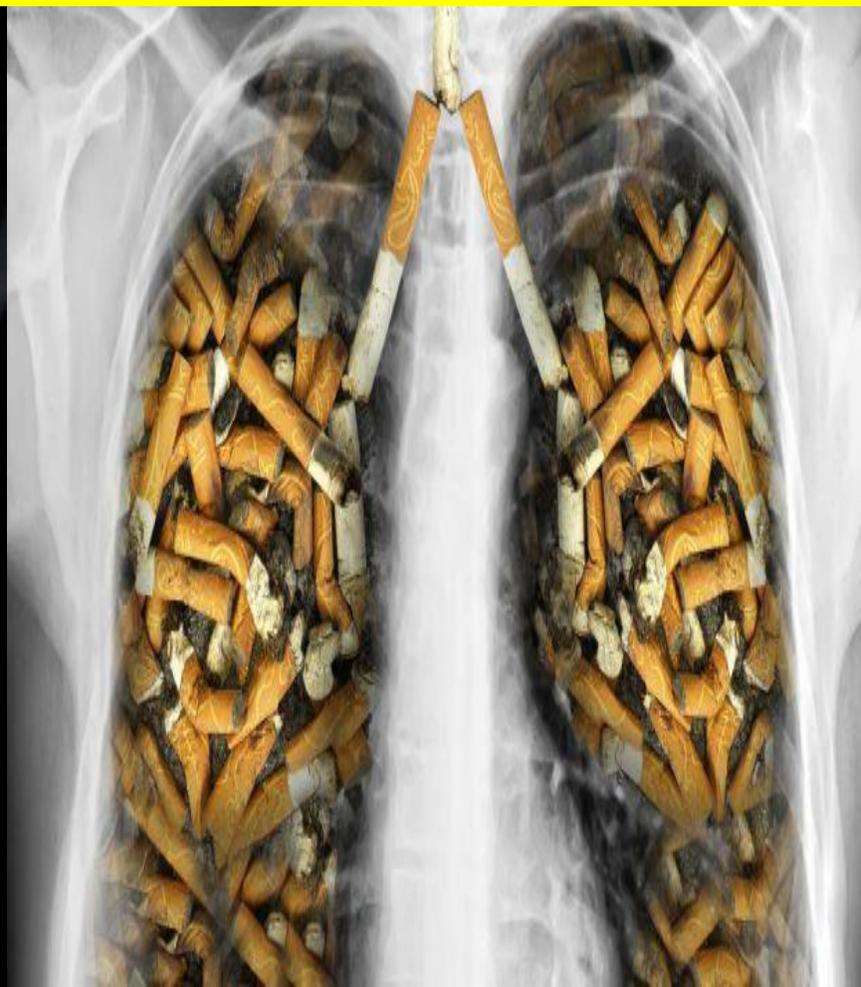
- 一包菸大約100-140元，每包20隻。
- 小強每天都需要抽一包菸(140元)，一個月(30天)，  
每個月需花費4200元。
- 小強每天都需要咀嚼檳榔，每包50元，一個月30天，  
每個月需花費1500元。

小強每個月收入為3萬元，在外需租房子5千元、伙食費1萬元、水電瓦斯1千元、手機費5百元，原本還能存13500元，自從染上抽菸與吃檳榔之後，每個月要多花5700元。

小強又有2個幼稚園孩子要養，每個月還要有1萬元的育兒費。原本的薪水很夠用~~~~但~

# 菸癮家人的身體健康關係

抽菸除了危害自己健康以外，家人的健康也會受影響喔



# 二手菸與三手菸危害健康

霾害不只來自於大環境的空氣汙染，抽菸其實也是更重要且貼近於生活中的霾害來源。

二手菸就是室內霾害 (PM2.5) 的主要來源，唯有及早戒菸，才能讓幼童免受室內霾害威脅。

父母吸菸，會增加下一代得肺癌的風險，更會使孩子得中耳炎、氣喘、肺炎、血癌的機率增加，也可能造成嬰兒猝死，胎兒發育不良與胎死腹中等。即使不在孩子面前抽，衣服、車子、房子殘留的三手菸一樣可能導致兒童血癌

# 吸二手菸 幼兒隱藏隱形殺手

- 與吸菸者同住的幼兒，除了要承受二手菸的危害外，還得面對「三手菸」的威脅。研究證實，吸菸者即使不在孩子面前抽，但殘留在衣服、車子、房子內的三手菸一樣會導致血癌。
- 尼古丁有很強的表面粘附力，會與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應，產生更強的新毒物，如亞硝酸胺等致癌物，黏在衣服、家具、窗簾或地毯上。

# 檳榔對自我形象的危害



彰化  
人民幣  
▲ 0.0010  
4.3336  
20:51:07

**一天吃100顆檳榔! 型男患舌癌崩壞變大叔**

**戒掉檳榔 一天吃100顆檳榔! 型男患舌癌崩壞變大叔**

## ■ 反思

抽菸、吃檳榔，看似是個人行為，  
但對整個家庭生活或個人造成的影  
響層面有哪些？

■ 家庭經濟、家人健康、自我形象

成癮  
(ADDICTION)



# 為什麼會上癮

- **成癮**（英語：addiction）是指一種重複性的強迫行為，即使這些行為已知可能造成不良後果的情形下，仍然被持續重複<sup>[5]</sup>。
- 這種行為可能因中樞神經系統功能失調造成，重複這些行為也可以反過來造成神經功能受損<sup>[6]</sup>。
- 物質依賴，藥物濫用（即俗稱的濫藥、毒癮）、酒癮、煙癮、性癮。或是持續出現特定行為（賭、暴食），網癮、賭癮、官癮、財迷、工作狂、暴食症、跟蹤狂、偷竊狂、整形迷戀、購物狂、發表廢文甚至戀物癖等，是生理或者心理上，甚至是同時具備的一種依賴症。
- 物質依賴者在中斷物質使用後，會出現戒斷症狀，甚至造成更多的使用該物質，而成癮是強制性的攝取某種物質或從事特定行為，不一定有戒斷症狀。

# 香煙成癮

## ■ 說說看抽煙的幾個好處：

放鬆、**亢奮**、開心、**有自信**、成熟、獨特的氣味、幸福感、**腎上腺素增加**(勇敢、強壯、有力量)

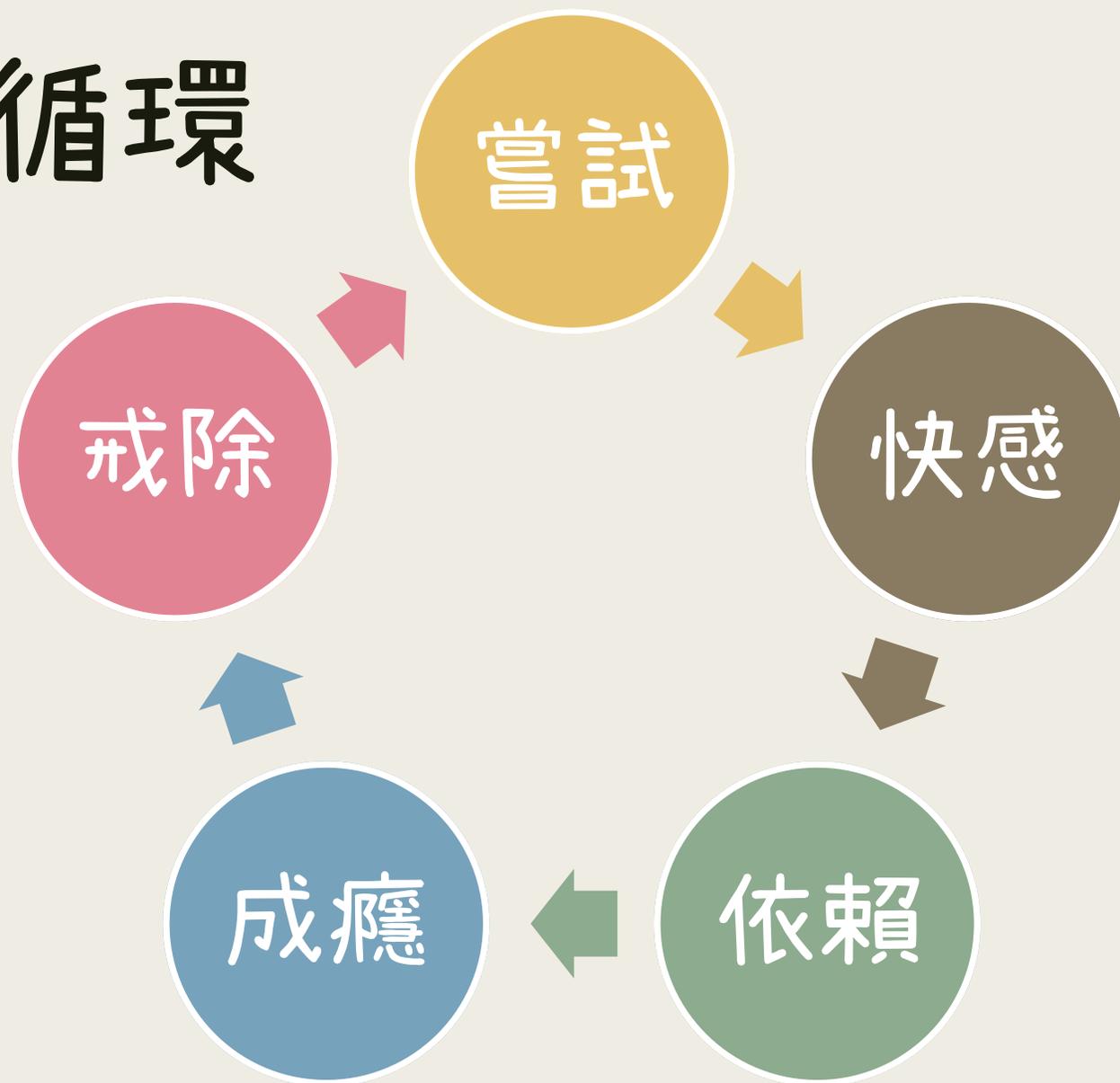
## ■ 說說看抽煙的幾個壞處：

致癌(80~90%的肺癌病人來自抽煙)、高血壓心臟病、掉髮、皮膚變差、致死

男性：血管收縮導致**海綿體**充血困難、荷爾蒙降低、減少精子數量、精子畸形

女性：**乳癌**、子癲前症(孕期高血壓、難產、胎兒畸形)

# 煙癮循環



# 檳榔成癮

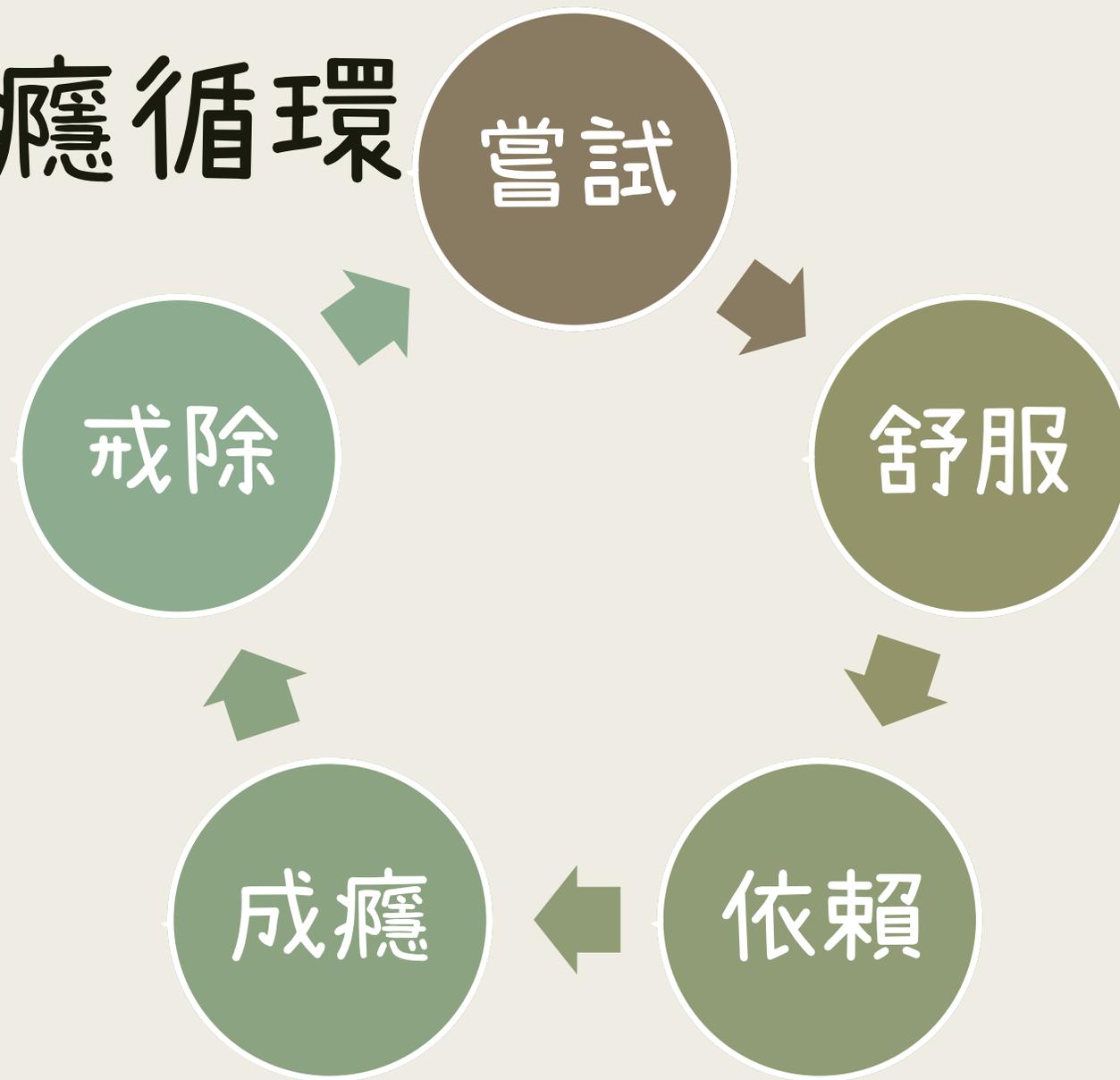
■ 說說看檳榔的幾個好處：

取暖、亢奮、**提神**、驅蟲(熬煮)、藥引(腹瀉)、抗憂鬱

■ 說說看檳榔的幾個壞處：

**致癌**(第一級致癌物、口腔癌)、嘴破口臭、味覺嗅覺損失

# 檳榔癮循環



# 反思

- 成癮到底好不好？
- 快樂、舒服需要用什麼代價交換？
- 沒辦法持續快樂就會掉入地獄，那是真的快樂嗎？

# 如何對抗成癮

- 環境改變：避開有成癮物的場合
- 專業醫療：尼古丁療法、藥物療法、替代物療法、精神療法等
- 改變習慣分散注意力：增加其他休閒興趣的時間如運動、改變飲食習慣
- 支持力：與親友一起戒除、參加戒除團體社團等
- 禁制令：醜化排斥吸菸者、拒絕雇用吸菸者、提高菸價、嚴格執行禁菸規定