

春暉專刊

NO.148

中華民國91年9月4日創刊 學務處生教組製 江宜庭 宮維均 老師編輯

孫女嫌髒 阿嬤戒掉25年檳榔

「阿嬤妳好髒！」住在瑞穗鄉的57歲阿嬤陳瑞英，為了不讓讀小學的乖孫女「嫌棄」自己，今年3月下定決心戒除嚼了25年的檳榔，5月成功戒檳！陳瑞英說，現在孫女很喜歡給阿嬤抱，而且戒檳榔後她也終於可以化妝、穿白色衣裳，變得有自信。現在穿白色衣裳變得有自信。陳瑞英的孫女在花蓮市讀小學，假日回瑞穗，阿嬤想要抱抱她，卻被孫女嫌髒！陳

瑞英說，孫女兒看到她伸手要抱，就會跑掉，還被笑「阿嬤很髒」，心裡很難過，加上身邊吃檳榔的朋友，已有3人因口腔癌往生，另有其他朋友也因為口腔癌開刀，現在連嘴巴都張不開，只能吃流質食物。客籍的陳瑞英說，由於丈夫有吃檳榔，她乾脆自己來賣，可以節省買檳榔開銷，但賣檳榔自己也要試吃，結果一吃就是25年。

陳瑞英說，吃檳榔多年，牙齒對於冰冷、酸的食物很敏感，所以她完全不吃水果，「連吃香蕉都覺得很酸！」陳瑞英戒檳榔不是採取「減嚼」，而是一次戒斷，完全不碰檳榔，想「嚼」的時候，就拿人蔘片替代。她說，戒檳榔的過程，最痛苦的是吃東西時牙齒會很酸痛，因為檳榔可能有麻醉效果，如果不吃檳榔，牙齒會痛得更厲害，之前多次戒檳榔，也

都因此功敗垂成。陳瑞英今年3月在菜市場賣筍筍，巧遇初中同學郭珍，郭在衛生所當戒檳志工，見陳瑞英嘴唇、嘴角都紅的，勸她別再吃、加入戒檳班。陳瑞英說，熬過最痛苦的那段不適應期，現在戒掉了覺得海闊天空，陳瑞英說，現在別人請檳榔，她都會拒絕。

危害高於塑化劑 全國卻有5萬國高中生嚼檳榔

依據國民健康局94-99年針對國中生與高中職生的嚼檳榔行為調查結果，國中生嚼檳榔率由95年的1.9%微幅上升至99年的2%，而高中職生的嚼檳榔率由94年的3.4%上升至98年的3.8%，若以全國92萬名國中生與87萬名高中職生換算，約有1萬8,000名國中生與3萬3,000名高中職生正在嚼檳榔。

所謂嚼檳榔率是以最近1個月有嚼檳榔來計算。以縣市別嚼檳榔率資料發現，台東縣不論國

中生或高中職生，男性曾嚼檳榔率皆高居全國之冠，國中男生曾嚼檳榔率近3成（29.7%），高中男生更高達35%；其他較高的青少年曾嚼檳榔縣市包括花蓮縣、苗栗縣、屏東縣、南投縣、基隆市、新竹縣等。調查顯示，國中生第一次嚼檳榔的來源，以家人及長輩最多（40.7%），其次為同學及朋友（35.6%）；高中職生第一次嚼檳榔來源則以同學及朋友最多（51.1%），其次為家人及長輩之28.6%，顯示家庭及

同儕對青少年嚼檳榔之影響甚多。

國民健康局表示，根據國際癌症研究總署（IARC）於2003年已正式宣布檳榔為第一級人類致癌物，證實單獨嚼檳榔即會引起口腔癌，若合併使用菸草還會引起咽喉癌及食道癌等，相較於塑化劑對人類致癌性之影響尚無證據，顯然檳榔對人類的危害更高。