

台灣原住民族檳榔文化與公共衛生之文獻探討

藍文謙¹、陳怡芳²、葉正昌^{*3}

¹經國管理暨健康學院口腔衛生照護系副教授
²國立台中科技大學老人服務事業管理系助理教授
³經國管理暨健康學院口腔衛生照護系助理教授

摘要

早在漢人大規模遷居台灣之前，「南島語系民族」早已在台灣居住了一段相當長的時間。根據台灣原住民委原會的資料，居住在台灣的南島語系民族，可分為平原地區的平埔族群與高山地區的原住民族。平埔族群主要是生活在台灣平原地帶的各族群，在 17 世紀(清代時期)以後的，漢人大量移入台灣，至十九世紀，平埔族群已明顯被漢人同化。到了 20 世紀之後，平埔族群的文化也多數失傳，幾乎消失。居住在台灣山區的原住民族約有十六個族群，這些族群也是目前台灣主要的原住民族群。所謂的文化，簡單而言就是一個民族的生活方式，根據觀察檳榔與飲酒在台灣原住民族的生活裡扮演著相當重要的部分。在原住民部落裡，檳榔是不可缺乏的「食品」，甚至原住民的各式重要活動，如婚禮、豐年祭、小米祭等各式祭典中，檳榔是必備的物品之一，顯示出檳榔在原住民日常的生活裡佔有重要的部分，而檳榔文化也就自然地與台灣原住民族連結在一起。隨著時代演進，公共衛生意識抬頭，嚼食檳榔的議題開始受到重視，台灣學者在 2003 年，證明檳榔為第一類致癌物，而原住民的檳榔文化似乎與公共衛生的觀點上，有某些程度上的衝擊，本文透過文獻探討，提供未來台灣公共衛生政策的制訂與原住民文化資產保護的一個思考方向。

關鍵字：南島語系民族、檳榔、文化、公共衛生。

* 通訊作者

Literature Discussion on Betel Nut Culture and Public Health of Taiwan Aboriginal People

Wen-Chien Lan¹ Yi-Fang Chen² Cheng-Chang Yeh^{*3}

¹ Associate Professor, Department of Oral Hygiene Care, Ching-Kuo Institute of Management and Health

² Assistant Professor, Department of Senior Citizen Service Management, National Taichung University of Science and Technology

³ Assistant Professor, Department of Oral Hygiene Care, Ching-Kuo Institute of Management and Health

Abstract

According to the Taiwan Indigenous Peoples Committee, the Austronesian ethnic groups in Taiwan can be divided into the Pingpu ethnic group in the plain area and the aboriginal ethnic group in the mountain area. After the 20th century, most of the culture of the Pingpu ethnic group was almost lost. There are about 16 aboriginal ethnic groups living in the mountainous areas of Taiwan, and these ethnic groups are currently the main aboriginal groups. In aboriginal tribes, betel nut is an indispensable "food" even in various important activities of aboriginal people, such as weddings, harvest festivals, millet festivals, etc. With the progress of the era, public health awareness is increasingly valued as well as the betel nut chewing issue. Betel nut has been first proved to be the group 1 carcinogen to humans in Taiwan in 2003, however, the betel nut culture of the aborigines seems to conflict with the public health.

By literature review, this study provided thinking directions for the protection of indigenous cultural heritage and policymaking of public health in Taiwan.

Key words: Austronesian ethnic group, betel nut, culture, public health

* Corresponding Author

一、前言

檳榔就如同其他文化性或地域性的天然產物，都有著特定族群在食用，此外檳榔也是最多人口在使用，也是嚼食行為分布最廣的精神藥理作用物質。根據台灣原住民委會的資料，居住在台灣的南島語系民族，可分為平原地區的平埔族群與高山地區的原住民族，其中高山區的原住民族約有十六族，其中鄒族、布農族、泰雅族的文化中，沒有與檳榔相關的使用歷史；但在平埔族、排灣族、魯凱族、卑南族、阿美族、雅美族等，則將檳榔視為重要的生活物質。台灣原住民族群之檳榔使用大致上與男女傳情、重要集會、社交禮品、祭祀儀式有關。台灣原住民族群對檳榔的使用觀念多落在可以生津解渴，提神、發熱與增進口腔咀嚼功能等作用，加上檳榔的使用自古就存在於台灣原住民族群的生活文化中，因此檳榔在原住民族群的文化傳統上有著豐富的文化價值與內涵。隨著時代的演進，公共衛生意識抬頭，加上主流社會的負面衝擊，嚼食檳榔的議題開始受到重視。

公共衛生是透過社會、組織、公私部門、社區與個人資源，為公眾提供疾病預防、延長壽命、並促進健康的一門科學。政府推動與檳榔相關的公共衛生計畫或稱為檳榔健康危害防治計畫，目標是降低國人嚼食檳榔的比例，檳榔健康危害防治計畫策略為：辦理檳榔危害宣導活動、推動預防檳榔介入教育試辦計畫、強化醫事人員在檳榔防制工作之功能、加強辦理檳榔相關問題研究、推廣口腔癌檢查運動等。其中前四項並未針對台灣原住民族而訂定，因為台灣原住民族約佔總人口數的 2%，總人數並不高，加上並不是 16 個原住民族都有嚼食檳榔的傳統，因此人口比例上遠低於 1%，但最後一項推廣口腔癌檢查運動，就有針對嚼食檳榔的台灣原住民提出特別的條例，以照顧嚼食檳榔原住民的健康。

根據近年的科學研究結果證實，「檳榔子屬第一類致癌物」，然而嚼食檳榔是台灣某些原住民族的傳統文化之一，因此檳榔防治的推動將對原住民族的傳統文化造成某些程度上的衝擊，透過瞭解原住民族群檳榔文化，並分析不同的公共衛生政策制定策略，在未來在兼顧原住民檳榔文化與促進原住民族的健康、疾病預防的前題下，找出新的公共衛生計畫研究方向以推動檳榔健康危害防治。

二、台灣的原住民族

近年來依據語言學的發展研究，大約在 17 世紀時，漢人大規模遷居台灣之前，「南島語系民族」早已在台灣居住了一段相當長的時間。「南島」一詞，是由「Austronesian」翻譯而來，原意是指「南太平洋島群」，更精確的翻譯應該是「南島語系的使用者」，因此「南島語系民族」一詞的核心是建立在語言脈絡，而不是血緣上的關係。

南島語系民族大約起源於 5,200 年前，南島語系的地理分布範圍相當廣大，分布地區包含台灣、菲律賓、婆羅洲、印尼、馬來西亞、中南半島、印度洋島嶼、東南亞島嶼、太平洋島嶼等各地，是世界上唯一的主要分布在島嶼上的最大的語系；南島語系民族也是世界上分佈最廣的民族；分佈地區西起非洲東南的馬達加斯加島，越過印度洋直抵太平洋的復活節島；北起台灣，南到紐西蘭。因此台灣是南島語系民族分佈的最北端。根據南島語系分類證據顯示，台灣原住民族屬於南島語族的分支(李壬癸 2011)。位於台灣

本島，統稱「台灣南島語」(Formosan languages)；台灣以外(包括蘭嶼)其餘所有南島語，全被歸類為「馬來-玻里尼西亞語」(Malayo-Polynesian languages)(資料引用自<https://www.matataiwan.com/>)。就南島語族的遷移研究，語言學者指出南島語族的擴散不可能以貿易語言的形式發生，而人群遷移造成南島語能廣闊分布的主因(Ross 2008)。南島語族與台灣原住民族的關係相當密切，依據語言學的研究及分布地區的風俗習慣，發現南島語族與台灣原住民族都有嚼食檳榔的共同點(李壬癸 2011)

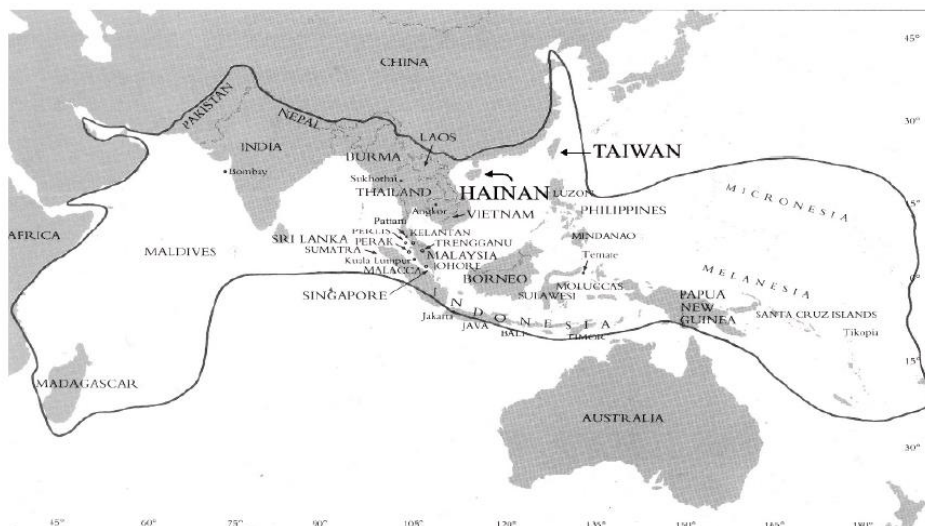
台灣原住民族約佔總人口數的 2%，根據台灣原住民委會的資料，居住在台灣的南島語系民族，可分為平原地區的平埔族群與高山地區的原住民族，其中高山區的原住民族約有十六族，包括：阿美族、泰雅族、排灣族、布農族、卑南族、魯凱族、鄒族、賽夏族、雅美族、邵族、噶瑪蘭族、太魯閣族、撒奇萊雅族、賽德克族、拉阿魯哇族、卡那卡那富族，多數保有自己的語言、風俗習慣和部落結構，不過也正面臨急速現代化的問題。

平埔族群主要是生活在台灣平原地帶的各族群，在漢民族大量遷台之前，平埔族群就已在台灣生活超過 4,000 年。目前平埔族群多已失去原有的語言和習俗，極需強化語言文化振興(原住民族委員會全球資訊網)。根據 1904 年日人伊能嘉矩所寫的《臺灣蕃政志》(1904)，伊能嘉矩將平埔族群分為：凱達格蘭族、噶瑪蘭族、道卡斯族、巴宰族、巴布拉族、巴布薩族、阿立昆族(Arikun)、羅亞族(Lloa)、西拉雅族及馬卡道族等 10 族。

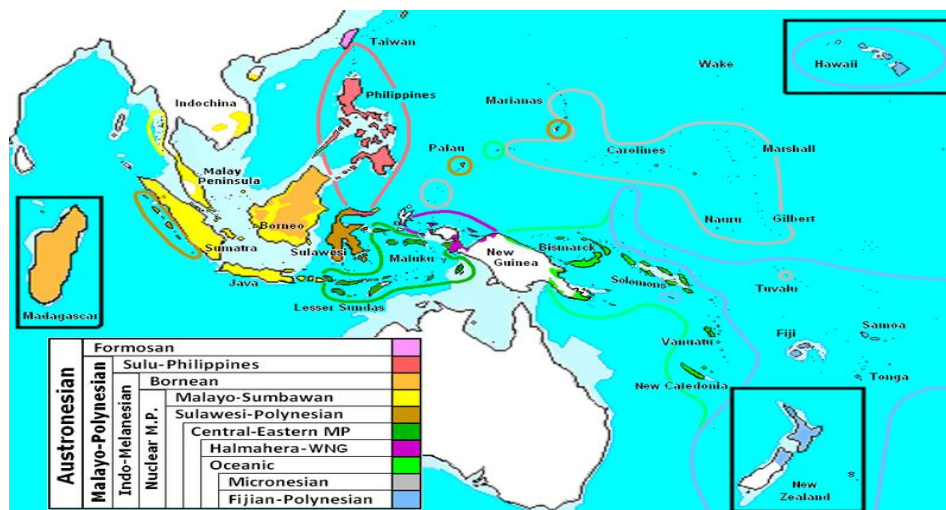
1683 年以後的清代時期，大量漢人移民來台，經過當時政府的漢化教育以及與漢人大量通婚，平埔族的語言、傳統漸漸與漢人相互混合，由於近三、四百年來遭漢化的緣故，進入 20 世紀之後，平埔族許多傳統習俗逐漸流失，文化特色則幾乎完全消失。現今平埔族的語言，只剩下少數噶瑪蘭、西拉雅族的耆老會說一些單字，鮮少有人能說出完整的句子。對於傳統歌謠曲調，少部分人雖會哼唱，但無人明白歌詞的意思。至於平埔族其他文化，現存的可能僅剩每年農曆九月五日西拉雅平埔族吉貝耍社夜祭為代表。(王煒昶 2002)。

三、嚼食檳榔在台灣的情況

檳榔在植物分類學上的學名為 *Arecae catechu*，屬名為「Arecae」由馬來西亞當地土語經由文字拉丁化而來，而種名「catechu」則是馬來語，語意為「從植物中萃取出來的液汁」。「檳榔」一詞則源自於馬來語「pinang」，分布區域約在東經 170 度至西經 40 度，北緯 40 度至南緯 15 度間，相當於西至非洲東海岸及馬達加斯加島；東及美拉尼西亞(澳洲東北部群島)；北至南中國；南及巴布亞新幾內亞島等地區(Rooney 1993)，涵蓋亞洲斯里蘭卡、泰國、印度等熱帶地區、東非及大洋洲(圖一)。此一範圍大致與南島語系民族分佈地區(東起復活島，西至馬達加斯加島，北到台灣，南至紐西蘭)重疊(圖二)，特別是在東南亞與大洋洲的部分(李壬癸 2011)。因此檳榔自然發展成為南島語系民族日常「食品」之一。



圖一：全球檳榔生長分布區域圖；圖片來源：Roony (1993: 11)



圖二：南島語系族群的分布地區。

圖片來源 https://zh.wikipedia.org/wiki/File:Austronesian_languages.PNG

根據衛生福利部國民健康署在 2018 年的「健康促進業務推動現況與成果調查」中，18 歲以上男性人口目前嚼檳榔率已由民國 97 年之 15.2% 降為民國 107 年之 6.2%。就男性各年齡層來看我國成人檳榔嚼食率為 6.2%，換算成人口數，全台灣約有一百五十萬人有嚼食檳榔的習慣。而成年女性在 2018 年的嚼檳榔率僅為 0.2%，幾乎是男性的三十分之一。根據國民健康署在 2018 年的調查結果，男性嚼食檳榔主要年齡在 40-49 歲占 10.7%；其次是 30-39 歲占 8.6%。以教育程度男性嚼食檳榔以國中學歷占 14.4% 為最高；其次為高中職學歷占 8.8%。以地域來看，嚼食檳榔率多集中在東部(花蓮縣 13.1% 和台東縣 16.9%)、南部(嘉義縣 11.8% 和屏東縣 10.2%) 與中部的南投縣 11.8%。而成年女性以地域來看，嚼食檳榔率多集中在東部(花蓮縣 3.0% 和台東縣 4.7%)。因此推論嚼檳榔率與地域有關，依據「110 年內政統計通報」，花蓮縣原住民人口占全國原住民人口數 16.0%

而台東縣占 13.61%。而就民眾的刻板印象原住民的檳榔嚼食率應該相當高，根據國民健康署資料顯示，確實原住民的檳榔嚼食率比非原住民族高。原住民（不管是否居住在原住民鄉）也比非原住民多。原住民嚼食檳榔者，通常很年輕就開始接觸檳榔，多小於 20 歲，主要是因為在原生的家庭及親戚的互動過程，且在所生活的環境中，檳榔具有正面的形象，並非與疾病與惡習相提並論，因此對檳榔的排斥性低，在耳濡目染下便開始食用檳榔。生長在部落或原鄉的年輕人，由於家長並不特別重視學校教育與課業成績，也常造成原鄉的學生求學意願偏低，課業成績不理想，在升學主義為主流的時代，也造成了部落的年輕人教育程度偏低，因而較早進入社會工作，故僅能從事較無技術性與學術知識性的工作。在有嚼食檳榔的族群中，如阿美族、排灣族、魯凱族、卑南族、雅美族，這些族群在其檳榔文化背景之下，將檳榔視為高貴之享受的物質，因此對於原住民嚼食檳榔者來說，都較沒有戒除的動機與意願。此外原住民嚼食檳榔多沒有性別之分，因此原住民女性嚼食檳榔比例遠高於非原住民族。

四、原住民檳榔文化

廣義的文化定義包括文字、語言、建築、飲食、習俗、藝術等。簡單而言就是一個民族的生活方式，就稱為該民族的文化(邵台新 1997)。有許多地區，例如：印度、馬來西亞、越南、海南島、台灣、菲律賓、印尼及大洋洲島嶼的部分居民有嚼食檳榔的習慣。在台灣數千年前原住民族群即有紀錄具有嚼食檳榔的習慣，從眾多考古資料看，亦可得知檳榔與台灣原住民文化的相關性。日本學者宮本延人於「墾丁寮石棺群」報告中指出，發現墾丁寮出土的人骨大白齒側面有著色情形，再由其咬合面之損耗情況判定，該族群應有嚼食檳榔之習慣。在台東卑南文化遺址所出土之人骨，經鑑定後被認為卑南文化居民在早期可能有嚼食檳榔習慣。卑南遺址距今約 5300 年至 2300 年間之新石器時代，此為台灣目前發現最早相關嚼食檳榔的證據 (連照美 1989)。

阿美族、排灣族、魯凱族、卑南族、雅美族及平埔族等，這些原住民族群中的男女皆嚼食檳榔 (2005 曾思奇)。且阿美族、排灣族、卑南族有食用檳榔習慣的成年人幾乎有隨身攜帶檳榔袋的習慣。以台灣原住民的多元文化觀點，阿美、魯凱、卑南等族的祭典中，檳榔是必備的的祭品之一 (王蜀桂 1999)。台灣原住民族群，也常以檳榔盤或檳榔盒裝盛檳榔、荖花(葉)、石灰等物，招待客人。另一方面，檳榔也具有扮演和事佬的角色，若雙方有爭執時，經由部落長老評理後，理虧的一方，常以檳榔為禮，送給另一方，表示歉意、期待和好的意思。透過文獻查詢發現，台灣原住民族群之檳榔文化大致上與男女傳情、重要集會、社交禮品、祭祀儀式有關。

對許多原住民族群來說，檳榔是婚禮中重要的禮品之一，特別是像排灣族、魯凱族、卑南族，檳榔甚至是婚禮中的聘禮之一；而阿美族是母系社會，檳榔則是女方送給男方的聘禮。

在台灣中不同的原住民族各有其獨特的文化特性。就以嚼食檳榔為例，各族群嚼食檳榔的配方都不盡相同；食用時間上也各有不同的涵義，例如在打獵時嚼食檳榔，象徵獵人具有強烈的自信。對於檳榔樹第一次所結的檳榔子，不同原住民族也有不同的傳統做法。以上種種顯示出檳榔在各原住民族的傳統中有著許多多元性。

阿美族的檳榔文化：

阿美族主要分布在中陽山脈東側，立霧溪以南，太平洋沿岸的台東縱谷與東海岸平原，分布地區多落在花蓮縣與台東縣。在阿美族的生活中，檳榔是待客的禮節、酬勞、婚慶禮品、和連絡感情的物質、男女傳情的信物、神聖祭儀中的祭品，更是祖靈之暫存體，阿美族人也會以檳榔心作為傳統的醫療藥物(吳雪月 1999)，顯示出檳榔在阿美族人生活中的重要性與特殊性。阿美族人好食檳榔，常以檳榔替代茶水，來招待友人，以表示主人的歡迎及喜悅。在阿美族的文化中，若男性向心儀的女性開口要檳榔吃，而且女性也遞上檳榔給開口的男性，代表兩人就訂下了婚約。阿美族舉辦的豐年祭期間，有一項遞送檳榔禮的傳統儀式，由女性遞送檳榔給心儀的男性，把檳榔做為男女傳情的信物(黃貴潮 1994)。

檳榔在阿美族人在婚禮慶典中也很重要，婚禮前，阿美族由於是母系社會，檳榔則是做為女方送給男方的聘禮之一；在阿美族婚禮上，新人會互相交換檳榔，並將對方所給的檳榔放置在藤床下，訂定結婚誓約；婚禮結束後，部落長者以檳榔花來對新人祝賀，希望新婚的人可以孕育出像檳榔花那麼多的子子孫孫，因此檳榔花對阿美族人來說，也有多子多生的涵義。

在阿美族部落的祭祀儀式中，檳榔是不可缺的重要祭品；在祭祀儀式進行中，檳榔的角色從祭品轉變成祖靈暫存體，因此若祭祀儀式中缺少檳榔，則祭祀無法進行。阿美族人在外出打獵或設置陷阱的前一日，必須在家中舉行打獵前的祭祀儀式，儀式中準備糯米團、酒飲與五顆檳榔及荖葉，以繩子綁在放有糯米團與酒飲的籐籃上，祭祀結束後，再將檳榔分給家人食用(徐誠埤 1962)。

對阿美族來說，新鮮脆嫩的檳榔是獻給祖靈的聖品，一般阿美族人則食用熟透的黃橙色檳榔或檳榔乾。但對阿美族的傳統來說，也不是所有檳榔都可以拿來食用，例如新種植的檳榔樹，第一次所結的檳榔子是不可以食用的，否則可能會導致長子或長女的天折。此外，阿美族人對檳榔仍然有一些其他禁忌，像是孕婦不能吃畸形的檳榔；檳榔不可以亂拿，更不可以偷竊檳榔。阿美族人非常喜好嚼食檳榔，喜歡吃熟透堅硬的檳榔，為了解決沒有產檳榔的季節，阿美族人會將新鮮檳榔製作成檳榔乾保存，以因應沒有新鮮檳榔的時節來食用。除了檳榔之外，阿美族人也時常使用檳榔葉鞘做為盛裝食物的用品，類似一般人所知的便當盒或餐盒。

卑南族的檳榔文化：

卑南族是所有原住民族群中嚼食檳榔風氣最盛的，在台灣主要分布在台東縣，在卑南族的聚會中，傳遞檳榔是一種「熱絡與連結彼此感情」的動作，在卑南族的生活，檳榔除了食用外，還具有性別、祭祀及巫術等象徵。對卑南族人而言，巫術是部落族人求助的方式之一；當卑南族人在生活中遇到疾病、尋物、祭祀、禦敵等等，檳榔便做為自然與超自然力量間之傳達物質。不僅卑南族巫師會使用檳榔咒，就連鄰近的排灣族、布農族、阿美族的巫師也都學會了檳榔咒。巫術的施行方式與醫病系統也有關係，祭祀及巫術都有使用檳榔，例如卑南族的海祭、猴祭、境界驅邪祭或聚落灑淨祭等收穫祭、除草祭、大獵祭、年祭、除喪儀式、祖靈祭、祈雨祭都必須使用檳榔，因此檳榔在卑南族的祭典中是無可替代的重要物品。檳榔在祭典儀式中扮演著慰靈與告知，在祭儀上，提

供祭品供給祖靈享用，以換取族人心靈上的豐收與平安。卑南族的「檳榔陣」有相當獨特且繁複的儀式，由巫師唱誦咒文、施予念力在外觀上嵌有陶珠之檳榔，即為具有超自然力量之法器，將檳榔做為人與祖（神）靈間溝通的媒介。檳榔是輔助卑南族巫師的重要物質，協助巫師連結兩個世界以獲得靈力與指示，對於卑南族的行巫者來說，檳榔係獲取靈力的媒介，也是通往另一空間的重要關鍵（王蜀桂 1999）。巫師本身必須唱頌卑南族的經文，但若沒有檳榔做為行巫的祭品及媒介物，也無法產生超自然的功能與作用，得到更強大的靈力，缺少了檳榔就如同缺少與祖靈溝通的管道。

在婚禮上所使用的檳榔，主要概念是「饋贈」，訂婚禮儀中的檳榔是做為兩個家族姻親的開始，有漢人聘禮的概念；在婚禮上的檳榔，檳榔果實的多產，能反映出卑南族人重視「繁衍、延續」的傳統價值觀；喪禮上檳榔最重要的概念是「潔淨」，喪家利用檳榔來進行的潔淨儀式，將生與死做為區隔，也就代表區隔潔淨及污穢（譚昌國 1999）。山上的野生檳榔在卑南族的檳榔文化中不單是普通的食用果實，而是具有神聖性及禁忌性意涵，其重要代表意義不同於人工自行種植的檳榔樹，為農產品的概念，對卑南族人來說，檳榔雖是文化祭祀的必需品，以及生活上的嗜好品，但却少見卑南族人的生活空間周圍種植大面積的檳榔樹種，或是以大量檳榔批發做為生計來源。

其他原住民族的檳榔文化：

排灣族主要分布在台灣南部知本主山以南，北起大武山，南達恆春，東到太麻里，西至隘寮，分布地區多落在屏東縣與台東縣。檳榔在排灣族人的生活上是非常重要的，排灣族把檳榔使用在社交應酬上，在婚禮上當作重要禮品或把檳榔當作財富象徵甚至可用來繳納地租。排灣族也會把檳榔當原料，製成將牙齒染成黑色顏料（玲木質 1999）。部分排灣族人在約二、三歲就開始接觸檳榔，排灣族孩童吃檳榔通常不加配料食用，直接咀嚼新鮮的檳榔子。排灣族也會將檳榔子做成奶嘴，給嬰兒吸吮。排灣族的人一直認為檳榔有助於牙齒健康，因為嚼檳榔是口腔運動，也是很好的刷牙方法。

魯凱族主要的分布地區在阿里山的南邊到大武山北邊的山地。魯凱族人以亭亭玉立的檳榔樹，來形容端莊的淑女，魯凱族的田地裡，檳榔和芋麻是必種的農作物，魯凱族人會把第一個結出的檳榔子獻給部落內的頭目（王蜀桂 1999）。

雅美族主要的分布在蘭嶼島上，雅美族人會利用檳榔樹的葉片，在招魚祭時用來祈福，也會使用檳榔樹的莖，做為船屋的橫樑（鄭漢文 2006）。雅美族也認為菁仔是女孩，荖藤是男孩，白灰是愛情，所以當懷孕的女人夢到了荖藤，代表會生下男孩，若夢到了檳榔樹，則是代表會生下女孩（王蜀桂 1999）。

五、檳榔與公共衛生

1958年 Conklin 估計全世界使用檳榔的人口達二億人，到了1996年 Sharan 則估計全世界使用檳榔的人口高達六億人，短短40年，全球嚼食檳榔的人口急遽上升四倍。原住民之間常流傳著「檳榔只要不包白灰、紅灰這種材料，其實檳榔是對人體有益而沒有害處的一种植物」，嚴重誤導原住民對檳榔的認知。國際癌症研究中心（IARC）在2003年已發表專論公布「檳榔子本身即是第一類致癌物」，亦即檳榔子即使不加添加物，也會致癌。有關檳榔對健康之危害，IARC早在1987年即綜合各國研究結果，認定「嚼食

含菸草的檳榔」或「同時有吸菸與檳榔習慣」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、咽及食道。根據醫學研究的結果，檳榔子可以引起嚼食者口腔黏膜下纖維化症，口腔黏膜下纖維化是一種癌前病變的徵兆。檳榔子所含之檳榔鹼、檳榔素在口腔中會誘導實驗動物產生腫瘤；多酚類成分會抑制膠原蛋白酶，使膠原蛋白在黏膜下堆積而硬化，導致口腔黏膜下纖維化，此外多酚類在嚼食檳榔的過程中會釋放出活性氧（reactive oxygen species, ROS）或含氧自由基，這些活性氧會與細胞或蛋白質及 DNA 作用，造成細胞傷害、突變甚至細胞的死亡。

疾病預防是藉由某些措施來預防傳染性疾病，如餵母乳、打疫苗、給抗生素等。疾病預防在公共衛生領域中扮演極重要的角色，不論是慢性疾病或是傳染性疾病的防治上，最常見的疾病預防觀念為三段式的疾病預防觀念，三段式的疾病預防在 1940 年代被 Leavell 與 Clark 所提出(Leavell & Clark, 1965)；三階段的公共衛生預防流程，包含：初級預防、次級預防與三級預防。延長壽命是藉由科學證據建議民眾選擇有活力與健康的生活方式，協助民眾做對健康有益的選擇及生活習慣，使現在及未來都健康。健康促進是最高層的疾病預防策略，此一概念早在西元 1965 年之自然疾病史與三段五級中即已確立。世界衛生組織渥太華健康促進憲章(1986 年)的闡示：「健康促進是一個過程，經由這個過程使人們能夠控制其健康決定因子，並因而改善他們的健康。」積極導入「健康促進」與「疾病預防」的觀念，不僅可以降低醫療成本及國家經濟負擔，並可增進個人及社會健康，提升生活及工作之品質。

依衛生福利部最新統計資料顯示，105 年有 2,936 人因口腔癌而死亡，其中超過 9 成為男性，是近 10 年來男性發生和死亡增加最快癌症（衛生福利部國民健康署網站）。為了降低檳榔嚼食率，行政院國民健康署推動五大檳榔防制策略，包括：「衛教宣導增加民眾知能」、「建構無檳支持環境」、「提供戒檳服務」、「補助口腔癌篩檢服務」，「運用菸金補助農委會廢園轉作」。這些策略使得 18 歲以上男性嚼檳率從 96 年的 17.2% 下降至 104 年的 8.8%。

在「衛教宣導增加民眾知能」方面，依據 106 年國民健康署的新聞報導，為擺脫舊時代教條式的宣導，並將檳榔危害的認知向下紮根，透過年輕族群的語言及文化，並思考將檳榔防制的訊息重新包裝，以「榔榔傷口影.音.圖.文.」徵件活動，使檳榔防制宣導更具渲染力。台灣檳榔種植面積約 42,510 公頃，年產量 10 萬公噸，檳榔有四大產區，即屏東、嘉義、南投和花東，其產量占臺灣檳榔總數的八成以上。依據 2018 年的「健康促進業務推動現況與成果調查」，發現嚼檳榔率與地域性有關，產地與嚼檳榔率幾乎重疊，因此「建構無檳支持環境」可從減少檳榔種植開始，在 108 年行政院農業委員會為保障國人健康與檳榔農生計，農委會積極輔導檳榔農轉作，自 103 年推動檳榔廢園轉作計畫迄今，檳榔種植面積由 102 年 45,791 公頃已減少 3,281 公頃，減少率達 7%。並在 108 以獎勵金方式推動檳榔廢園及轉作。為了能早期偵測口腔癌及癌前病變，國民健康署補助 30 歲以上有嚼檳榔或吸菸民眾每二年一次口腔黏膜篩檢，也特別針對有嚼檳習慣的原住民篩檢年齡則提早至 18 歲。(衛生福利部國民健康署網站)

在「戒檳服務」方面，衛服部提供戒檳衛教服務醫院並提供戒檳班的教材，此外國民健康局東華大學李明憲老師，開發了一套戒檳班的教材及戒除模式，為國內的戒檳服務邁

出第一步。透過給予嚼檳者關心與社會支持，協助其戒除檳榔。課程包括介紹檳榔的危
害與口腔癌的關係、強化嚼檳者的戒除動機、訂定戒檳目標，教導口腔健康檢查與保健
實作，如何自我管理、自我獎勵、以及拒絕檳榔技巧等。未來也可透過立法，參照「菸
害防制法」，訂定「檳榔防制管理條例」，以降低國人食用檳榔，減少國人罹癌之風險。

六、討論

在部落裡，吃檳榔是一件稀鬆平常的事。若是直接在部落內教導吃檳榔會有損健康、
有礙觀瞻，有很大的可能會因為文化上的差異而難以見到成效。但如果嚼食檳榔這件事
從卑南族文化脈絡來看，爭議就應該會小一些，因為卑南族的傳統文化裡，檳榔幾乎只
跟祭祀有所聯結；然而，對其他原住民族來說，檳榔就是他們平常生活的一部分。現今
社會的教育與公共衛生與醫療觀念常將吃檳榔與社會階級、健康問題以及美觀等負面議
題做直接連結，這些觀念與原住民族的傳統檳榔文化是較難連結的。

由於檳榔在台灣具合法性，在原住民族中又是社交活動的重要物質，可以用來減少
緊張、拉近情感、增進娛樂等用途；但重複食用檳榔多半是因生理、心理或社會因素造
成。然而，長期食用檳榔已在社會觀感與公共衛生上產生負面影響，甚至已被證實會引
起口腔病變，進一步導致口腔癌。而嚼食檳榔的主要藥理為刺激副交感神經，造成的生
理反應如血管擴張、心跳速率及血壓下降、唾液分泌、減緩腸胃道蠕動，這些症狀都比
交感神經所引起的症狀早出現，因此檳榔可被視為無明顯戒斷症狀。在耐受性方面，嚼
食檳榔者會因使用的歷史越久，增加每天的嚼食頻率，如此每天嚼食檳榔數量也會增
加；相反的卻不是增加每一次的檳榔食用量才能達到食用者的生理需求，因此檳榔亦沒
有明顯的耐受性(陳明哲 2002)。由於戒檳榔的戒斷症狀與耐受性皆不明顯，扣除生理因
素，因此造成長期嚼食檳榔的原因可能是心理因素與社會因素。心理因素包括：使用者
無聊時嚼食檳榔，用以打發時間；另一個是「習慣」，就如嚼食口香糖般可以消除緊張，
穩定情緒，此外也有可能是嚼食者喜好檳榔的滋味。社會因素包括：在某些原住民族中，
吃檳榔本來就是一種做為情感交流，訂婚、送聘、宴客時的禮俗。因此在有嚼食檳榔的
原住民族中，如阿美族、排灣族、魯凱族、卑南族、雅美族及平埔族等，檳榔不只是具
體的食品，而是族人間的傳統共食記憶。這些記憶包含了早期農耕時的勞苦與狩獵時的
活動。除了這些平常傳統的生計活動，原住民族更是藉由檳榔共食及祭祀儀式，做為族
群的群體記憶，維持社會基本結構與傳承。

目前政府為了降低全國嚼食檳榔的比率，國民健康署推動五大檳榔防制策略，包括：
「衛教宣導增加民眾知能」、「建構無檳支持環境」、「提供戒檳服務」、「補助口腔
癌篩檢服務」，「運用菸金補助農委會廢園轉作」。由於台灣原住民約只佔總人口數的
2%，雖然有嚼食檳榔習慣的原住民族的嚼食檳榔比率高，因此未來的公共衛生政策或檳
榔防治政策，可針原住民族的文化傳統，設計出新的「原住民族檳榔防治計畫」，防治
計畫的規劃必須瞭解原住民族與檳榔文化，才容易推行。以加拿大查爾斯(Christopher
Charles)赴柬埔寨幫助 NGO 團體 RDI (Resource Development International) 推廣補鐵計
畫為例，他利用柬埔寨人以「魚」為吉祥的化身的傳統，發明了「幸運小鐵魚」(Lucky
Iron Fish)，順利改善了當地兒童與民眾缺鐵的現象。

未來的台灣檳榔防治計畫，初步以衛教宣導增加原住民族對檳榔危害的知能，且宣導對象將從原住民族孩童開始，因為根據調查，原住民嚼食檳榔的年齡多發生在 20 歲以前，故希望藉由對孩童灌輸正確衛教觀念，繼而將檳榔危害的知識導入家庭之中。此外，對於成年的原住民族，則以更正其對檳榔的錯誤知識，如嚼食檳榔可增加牙齒強度，只吃檳榔子不含配料不會導致口腔癌等錯誤謬論。

今年 2020 公衛師法在立法院已三讀通過，未來將有更多更專業的公衛人才，投入檳榔防治。在尊重原住民傳統的文化的的前提下，推動減少原住民族嚼食檳榔的頻率或降低嚼食檳榔的人口的政策，以達到公共衛生的最終目標：提供疾病預防、延長壽命與促進健康。

參考文獻

1. 王蜀桂 (1999) 《台灣檳榔四季青》 台北:常民
2. 李壬癸 (2011) 《台灣南島民族的族群與遷移》台北：前衛
3. 邵台新 (1997) 《中國文化史》台北:大中國出版社
4. 許雅雯 (2017) 《健康促進概論》二版 台北:新文京
5. 曾思奇 (2005) 《台灣南島與民族文化概論》北京:民族
6. 邱賢添 (1933) 〈檳榔種子有效成分 Arecolin〉，《臺北醫學專門學校藥物學教室論文》
7. 徐誠埤 (1962) 〈狩獵〉 馬太鞍阿美族的物質文化 台北：中央研究院民族學研究所
8. 連照美 (1989) 〈台灣東部新石器時代卑南文化〉 歷史月刊 台北:歷史智庫
9. 陳明哲 (2002) 原住民與非原住民之檳榔濫用之跨文化的評估
10. 鈴木質 (1999) 〈鑿齒〉 台灣原住民民俗誌 台北:原民族文化
11. 黃貴潮 (1994) 〈豐年祭之旅〉 花蓮:東部海岸國家風景區管理處
12. 鄭漢文 (2006) 〈雅美族造船文化〉 台灣原住民族生物學誌演討會專刊 台北:行政院原住民族委員會
13. 譚昌國 (1999) 生命力與靈力的媒介物：以 KaTaTipuL 卑南人檳榔文化為例
14. 王煒昶 (2002) 〈吉貝要的平埔族西拉雅文化祭—檳榔、米酒、阿立母〉 經典雜誌 台北: 慈濟傳播文化志業基金會
15. 衛生福利部國民健康署 (2018) 〈健康促進業務推動現況與成果調查〉
16. Huang, A.(1997) , Betel nuts, better not. *Free China Review*. 47: p. 18 - 27.
17. NS, Chu. (2001) , Effects of Betel chewing on the central and autonomic nervous systems. *Journal of Biomedical Science*, 8(3): p. 229-236.
18. Dawnf,Roomry (1993) 《Betel Chewing Traditional in South-East Asia.》 London Oxford University Press.
19. Leavell, H. R., & Clark, E. G. (1965) , 《Preventive medicine for the doctor in his community; an epidemiologic approach》 New York: McGraw-Hill
20. 原住民族委員會全球資訊網
21. 行政院衛生福利部國民健康署網站
22. 行政院農糧署網站
23. 世界衛生組織渥太華健康促進憲章 1986 年
24. <https://www.matataiwan.com/>
25. https://zh.wikipedia.org/wiki/File:Austronesian_languages.PNG