

活動主題：菸害防制活動-戒菸心路歷程心得文章

活動日期：108.03.26-108.04.22

活動地點：高醫衛保組粉絲專頁

參與人次：10 人投稿

主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組

附件：活動剪影

1.活動內容：網路投稿粉專，文章發表分享心得約 300-500 字，評分方式由國文老師評分。

2.預期目標：藉由鼓勵分享戒菸心路歷程或陪伴家人朋友戒菸成功之心得，提高大家對戒菸議題的關注，及在校園喚起學生對菸害議題的關注。

3.具體成效：心得共 10 人投稿參加，同學在關注比賽時也可藉由投稿者的作品理念了解菸的危害。

附件一、活動剪影

菸害防治 戒菸心得徵文比賽

Tobacco Control Quit Smoking Article Contest

活動辦法(Measure)：

採網路表單投稿，詳情請掃下方QR CODE

內容(Details)：限600~800字以內，鼓勵學生分享戒菸心路歷程或陪伴家人、朋友戒菸成功之心得，提高大家對於戒菸議題的關注。得獎作品會匿名公佈於粉專上！

徵文日期(Date)：3/25 (一) 08:00~ 4/22 (一) 22:00

獎勵辦法(Prize)：

第一名：小米行動電源

第二名：hp無線滑鼠

第三名：蛋黃哥造型悠遊卡

注意事項(Notice)：

- 一、參加者須確實填寫個人基本資料，限定本校在校學生，不得任何捏造、造假，如有違反規定者，則取消資格。
- 二、文章嚴禁抄襲或冒名頂替，所有作品必須為個人原創。
- 三、如違反比賽規則，主辦單位有權取消其參賽資格。
- 四、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並公布。



主辦單位：高醫衛保組

第一名

塞翁失馬，「菸」知非福

「肺功能的結果看起來，你們家人有人抽菸對不對？」聽到這句話，我默默轉頭看著陪我前來的爸爸，只見他一脸羞愧。

兩年前，常覺得自己沒有辦法把氣吸飽，完整吐氣，甚至偶爾還會喘不過氣，因而前往胸腔內科求助。當時的我總覺得同行的爸爸一路上神色緊張，到了檢查結束之後終於了解原因。香菸的成份除了主要的焦油、尼古丁外，還包含了4000多種的化學組子；更令人驚訝的是，這些致癌物質不只導致吸菸者本身提高罹患慢性阻塞性肺疾病、肺部惡性腫瘤等疾病，也會導致身旁的人吸入二手菸後，導致嬰兒猝死、氣喘、慢性咳嗽等呼吸道的問題。醫師向我解釋二手菸的資訊時，雖然父親站在我身後，但我想他的表情一定很愧疚。

同時身為醫學生和病患的我，並沒有怪罪父親讓我在成長過程中受到二手菸嚴重的影響；反而，藉著與父親的溝通，我才了解到他為了讓我和弟弟得到最好的資源，常常飽受工作壓力之苦。輕則失眠、焦慮，重則有輕生的念頭。平常沒有其他嗜好的爸爸，也因此靠著抽煙來排解自己的憂愁。以前的我還小，沒有能力幫助爸爸；那時的我，決定要幫助爸爸挑戰戒菸這條漫長又辛苦的道路。

因此，透過胸腔內科的醫師轉介，我們從家醫科戒菸門診的醫師那裡獲得了許多寶貴的知識。首先，從減少抽菸的數量開始，搭配尼古丁貼片或口嚼錠來減少尼古丁的攝取，也避免戒斷症候群的發生；同時，我安排了游泳、腳踏車等運動來緩解爸爸的焦慮感，並且陪他一起研究攝影，讓他在退休後的空巢期也可以有自己的興趣和休閒活動。慢慢地，我發現爸爸拿起打火機和香菸的頻率越來越低。

兩年過去了，老實說爸爸偶爾還是會跟我抱怨他想抽菸，但是經過溝通後我們都利用其他方式取代吸菸，來「滿足」他的慾望。現在的他，不但覺得呼吸沒那麼費力、咳嗽的次數減少，牙齒經過治療後也變白變健康了。塞翁失馬，焉知非福。既然父親抽菸的歷史已不能改變，陪伴他一起把這個壞習慣改掉，同時享受家庭的幸福，才是最重要的！

評語 題目佳。文章結構完整。敘事動人。自然帶入衛教內容，佳。

第三名

「欸！你知道嗎？我學會抽菸了。」
「什麼時候的事？為什麼你隱瞞我這麼久？我們都認識了十年了，你難道認為這種事不應該跟我說嗎？」

「對不起啦！我怕跟你說了之後你會難過，所以才沒說。」

「我真的好恨抽菸的人，很臭又對自己的身體不好。」

那年，我們十八歲，當親耳聽到自己從小的玩伴學會抽菸後，我無法掩飾自己的憤怒和失望。

他趁著上大學前這段時間找了一份打工，沒想到卻也因為在同事的引誘下嘗試了第一次的抽菸，他單純的認為一次不會造成菸癮，沒想到就此開始踏上了抽菸這條路。但是出生於保守家庭的他也為此感到困擾，若是被他的父母知道該怎麼辦，因此他便下定決心要戒菸。

「欸，我不想讓你以後跟陌生人一起葬在公墓裡，所以為了讓我當你未來的鄰居幫我戒菸吧！」

「拜託，我不要跟一個老煙槍算在一起勒，我怕被你的二手菸辣得睡不好。」

「所以才要你幫我戒菸啊，笨蛋。」

從那天開始，他離開了帶給他誘惑的工作，他把他的菸盒及打火機交給我並跟我說他真的很想抽的時候再給他一支，他會降低每天抽菸的次數。為了確實的監督他，我們每天都膩在一起。我們四處去玩和品嚐美食，就是為了使他忘卻抽菸這件事，轉移注意力在其他事情上。

起初，他總因為戒菸引起的心情煩躁和我產生爭執，好幾次我都因為他的脾氣而生氣地哭了出來。

「你那麼想抽就繼續抽啊，讓你爸媽也知道這件事啊，看看他們會怎麼懲罰你。」

那時，我開始懷念小時候稚嫩的他，也讓我更加確定幫他戒菸的決心，我重見到了那個小男孩。

我永遠無法忘記那個豔陽高照的一天，我因為忘了帶他的菸盒一直焦慮地想著他會不會因此感到生氣，完全無法區分臉上的汗水是因為天氣的炎熱所留下的汗水還是因為緊張才留下的冷汗。一見到他時，他不是生氣地指責我怎麼會忘記而是一直像小孩子似的催促我帶他去吃冰，我才赫然發現他已經開始走上成功戒菸的路了，那天刺眼的陽光使他變得更加閃耀了呢。

評語 敘事佳。部分文字可再調整。

第二名

吸菸，害人又害己，菸品中的有害物質，會危害自身健康，而二手菸也會讓周圍的親朋好友身體變差；吸菸，菸癮造成大量的費用支出，也花費了青春及日後用在醫療上時間的自由。

印象中，我就讀國中時，有一位非常好的朋友，在學校時我們總是形影不離，放學後也常用通訊軟體聯絡、聊天。但是，我總會在她身上聞到一股不喜歡的味，而那個味道，就是菸味。我從小的家庭環境對於菸品就是非常排斥，也很痛恨吸入二手菸導致身體不健康，因為她是我的好朋友，我希望她能夠有健康的生活，所以總是督促她何時要戒菸？但她的回答也如出一轍：「在戒了、快要了」。我曾認為這是欺騙，戒個菸，有什麼難嗎？而在某個因緣際會下，我因為心情不好，向她要了一根菸：「你不是說抽菸心情會變好嗎？」她則生氣地怒罵我：「不可以！」

一向溫柔的她，居然也有動怒的時候，在我詢問之下，她才娓娓道來拒絕我的原因。菸癮，著實恐怖！她幾乎把打工的錢全數花在買香菸上；菸害，緩緩浮現！愛漂亮的她，發現皮膚變得衰老、臉色也總是黯淡無光；最重要的是，因為吸煙與生活習慣不佳的關係，她曾心悸發作，嚴重到去就醫。她並非不戒菸，而是對尼古丁生理及心理的依賴，無法在短期時間內戒菸成功；而她的生活環境，多是菸癮為社交的朋友，戒不戒菸對她是一個很大的壓力，要怪也只能怪最初的好奇心，以及不敢拒絕朋友的自己。

我安慰她，也鼓勵她以漸進式的方式戒菸，慢慢地減少一天的吸菸量，我能幫助的或許只有一小部分的心理支持吧！然而過沒多久，我發現她的吸菸量少了許多，開心之際，也好奇她怎麼辦到的。「因為我交了男朋友！」朋友開心說到，原來是這位男友對她的健康狀況於心不忍，開始嚴格的管控她的菸品。雖然對於戒菸也能見色忘友這點有點小不滿意，但還是很開心她在戒菸的路上漸入佳境。朋友，雖然現在不常跟你聯絡了，希望你已戒菸成功！也感謝你當初的分享，讓我沒有陷入菸癮痛苦的漩渦。

評語 敘事佳。對於戒菸動能的表現，很自然流暢。