

# 臺中

八月十一日

## 大甲戒菸班 十年成功者見證成效

台中慈濟醫院社區健康中心間隔十年，重回大甲舉辦「戒菸班」。始業式邀請成功戒菸學長分享終止四十六年菸齡心得，見證告別菸害十年，換來人際互動自信與健康。多位學員由家人陪同出席，接受前測、聆聽健康講座並提問，在活潑氣氛中，齊聲宣誓「我要戒菸」。

台中慈濟醫院社區健康中心承辦臺中市政府衛生局戒菸班暨戒菸教育業務已邁入第十一年。十年後重回大甲，當年戒菸班學員郭煌池今年已七十六歲，菸癮長達四十六年，曾經除睡覺

外，每半小時就要吸一根菸，孩子出生時曾一度想戒菸卻在兩年後宣告失敗，自覺全身菸臭味影響人際互動。二〇一三年加入戒菸班，他說，聽了醫師衛教，驚覺吸菸後的肺要十五年後才能恢復，讓他產生了戒菸的毅力並建立運動習慣，自此十年來都沒再吸菸。

台中慈濟醫院家庭醫學科主任李祥焯提醒，菸的危害是全身健康的威脅，除癌症外，還包括腎臟危害以及腦血管、心臟血管等病變。戒菸過程，身體會處在非常不舒服的情況，復抽可能相對提高，戒菸班提供戒菸的人一個好管道，藉由團體力量共同邁向健康之路。李主任隨後也幫學員檢查口腔黏膜狀況，早期發現癌前病變。

多位學員在家人鼓勵下報名戒菸，台中慈濟醫院社區護理組護理長范姜玉珍為學員進行一氧化碳檢測，建立個人資料。個性活潑的邵先生打趣說雖然是

台中慈濟醫院社區健康中心大甲戒菸班  
始業式，學員彼此鼓勵。



成功戒菸的學員郭煌池  
分享重拾健康心得。



被太太「押」來，但菸價真的太貴了，加上吸菸顧人怨，以後一定會少吸菸。一天一包菸的周先生由父親陪同參加，四十歲出頭的他坦言，工作場合的夥伴相互請菸，沒信心能成功。李祥煒主任鼓勵戒除菸癮有包括藥物等很多方法，不必太擔心。

社區健康中心主任賴怡伶表示，吸菸成癮後要戒除確實很不容易，尤其「健康危害」短期內摸不到、看不到，成癮者下決心戒除往往有實質困難，有意願戒掉都值得敬佩。戒菸班不只警醒吸菸危害，也藉支持團體概念，建立彼此互信與互助網絡。安排醫療專業團隊從藥物、心理壓力調適、營養介入預防肥胖、復健運動等不同角度切入，提供各種戒除資源與方法，強化戒菸動機並渡過戒斷可能的不舒適。

課程結束後，戒菸個管師會追蹤關懷，期盼透過專業、家人及環境的支持，幫助成癮者克服戒菸困難而成功戒菸。賴主任也呼籲，有戒菸需求的社區組織、團體或學校機關等，如果想舉辦



李祥煒主任（左）為戒菸班學員檢查口腔黏膜狀況，早期發現癌前病變。

戒菸班或菸害防制宣導與講座，有青少年戒菸教育的需求或各類醫事人員想提升戒菸教育知能者，都歡迎與台中慈院社區健康中心聯絡，一起加入戒菸班及戒菸行列。（文、攝影／曾秀英）