



## 2010 戒菸就贏比賽得獎名單

貳獎 6 千元

### 問答題：

1. 參賽者幾歲開始吸菸？菸齡幾年？吸菸原因是？
2. 吸菸的壞處是？
3. 戒菸期間不適症狀是？如何克服症狀成功戒菸？
4. 戒菸的好處是？

		戒菸小故事
參賽者及見證人	<p>參賽者： 曾同學 36 歲，菸齡 11 年，每日菸量 40 根，最高菸量 50 根，入監前每日 40 根。</p> <p>見證人： 蔣同學 37 歲，戒菸一年半。</p>	<p>國中時在朋友起哄聳恿之下，愛耍酷的我抽了人生的第一口菸，也從此沉淪於吞雲吐霧的迷茫之中。</p> <p>記得有幾次和老公吵架，一天內甚至抽了三包菸。那段日子總是卡著濃濃的痰，咳不出來，肺部感到疼痛。當時媽媽總是替我心疼，老是耳提面命、好說歹勸的要我把菸戒掉，但看見別人抽菸就是受不了誘惑。</p> <p>參與這個比賽，剛開始沒抽的第一個星期，早晨起床、每餐飯後或者在睡前，總是特別想抽菸，沒菸抽的日子全身不對勁。</p> <p>長官們為幫我們戒菸，就勸我們要多喝水及找些事做來轉移目標。後來漸漸的胃口變好了、口氣清新了，晨間運動也不會氣喘如牛。現在我才了解，要戒菸除了意志力外，環境也很重要，尤其是身邊的朋友。</p> <p>現在不抽菸，我要活出屬於自己的健康未來。我最想以身作則影響我的老公，讓他也戒菸，計畫孕育健康的下一代。而我最想告訴天上的媽媽：「我戒菸了，不只是現在，未來也一樣，請妳放心」。</p>
矯正機關	屏東看守所	



藍氏基金會  
華文戒菸網

## 2014 戒菸就贏比賽得獎名單

貳獎 6 萬元

### 問答題：

1. 參賽者幾歲開始吸菸？菸齡幾年？吸菸原因是？
2. 吸菸的壞處是？
3. 戒菸期間不適症狀是？如何克服症狀成功戒菸？
4. 戒菸的好處是？

		戒菸小故事
參賽者	王*堯先生，25 歲，16 歲開始吸菸，菸齡 9 年，每日菸量 30 根，最高菸量 60 根。	<p>目前是台東大學研究所三年級學生的的王*堯，16 開始吸菸，從小看著家人都吸菸，有樣學樣也跑去買菸開始吸，還曾經因熬夜打線上遊戲，菸一根接著一根，不知不覺抽掉三包菸！王*堯說：過去也看過戒菸門診，用過一次戒菸藥物，覺得很噁心就放棄了。</p> <p>這次下定決心戒菸，因為看到很多網路上的菸害資訊，還有國外菸盒噁心的圖片，加上好幾個同學都寄「戒菸就贏比賽」的資訊給我這個「老菸槍」，自己也不斷想著：「其實吸菸根本 沒啥好處，也沒啥幫助...」，想著想著，就靠意志力說戒就戒了。</p> <p>但在戒菸過程中，王*堯的吸菸朋友還不只一次故意點菸來誘惑他，噲他說「你一定辦不到啦！」，王*堯只是笑笑、沒有為自己辯解，但告訴自己：「我以前吸菸，但現在我就是不要再吸菸了！」雖然戒菸的前幾天特別不自在，但靠著吃巧克力來舒緩，也就度過了。他說這次成功戒菸要感謝媽媽的支持外，最開心的就是：「荷包不用再失血了！」</p>
見證人	張*姝女士，現年 63 歲，不吸菸者。	
關係	母子	
居住地	高雄市	