

2014「戒菸就贏比賽」全國得獎組 名單及小故事

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
首獎 30 萬	<p>參賽者： <u>謝*浩</u>先生，48 歲，17 歲開始吸菸，菸齡 31 年，每日菸 15 根，最高菸量 30 根。</p> <p>見證人： <u>謝*庭</u>小姐，現年 17 歲，不吸菸者。</p> <p>關係：父女 來自新竹市</p>	<p>來自新竹市在卡車零件公司上班的<u>謝*浩</u>先生，此次因為老闆娘的號召，心想大家一起參加、一起作伴，就集體報名，同時也回家問吸菸的太太要不要一起報名，太太一口回絕：「你先戒成功，我就戒!」，謝太太表示：「沒想到他居然戒了菸，還抽到首獎...，看來我是命中注定也得戒菸了」！</p> <p>謝先生任職的公司總共 7 個人，除了老闆娘不吸菸外，有 6 個人吸菸(含老闆)，5 個人參加戒菸就贏比賽，這一個月來除了老闆半途破功，4 位參賽者都成功ㄍ一ㄥ住、完全不吸菸，現在全公司只剩 2 位還在吸菸的"少數民族"。謝先生說：「不敢說自己戒菸成功，畢竟每天工作接觸的人七成都吸菸，但一直戰戰兢兢警惕自己不能破戒。這次能戒菸，非常感謝老闆娘的號召以及一起努力戒菸的同事們」。</p> <p>而擔任見證人、目前就讀高二的<u>女兒謝*庭</u>，帶來規劃已久的禮物送給爸爸。<u>孟庭</u>說：「這是爸爸 2 個月前逛街時看到很喜歡的布鞋，但當時爸爸捨不得買，本來就想只要爸爸能戒菸成功，就用零用錢買來送給他...」，*庭還說：「五月底新竹衛生局的人跑到學校，要確認我是『不吸菸』的見證人，結果被教官擋住，認為是詐騙集團...沒想到一切都是真的」！</p>
貳獎 6 萬元	<p>參賽者： <u>陳*樺</u>先生，45 歲，13 歲開始吸菸，菸齡 32 年，每日菸量 20 根，最高菸量 40 根。</p> <p>見證人： <u>陳*年</u>小姐：現年 39 歲，不吸菸者。</p> <p>關係：情侶 來自臺中市</p>	<p><u>陳*樺</u>先生國中時因為好奇偷拿長輩的菸來吸，從此開始了 32 年的吸菸生涯，過去也戒過好多次菸但總撐不到幾天就投降了。</p> <p><u>陳*樺</u>表示：「女朋友在彰化基督教醫院擔任物理治療師，主要的工作是幫助身體有障礙的小朋友定期復健，我看到了不少來復健的小朋們家庭其實都很辛苦，即使自己薪水不高但仍然每個月固定花 2 千元買些玩具定期到醫院陪伴、鼓勵小朋友」。</p> <p>這次因為與女友打賭，如果成功戒菸，女友就捐出兩萬元幫助小朋友，若戒菸失敗陳先生就捐兩萬元，甚至女友的同事有四個人也加入賭注，只要他能成功戒菸，每個人都會捐 5 千元。</p> <p><u>陳*樺</u>說：「戒菸初期，總覺得嘴巴裡少了什麼，就開始嚼最涼的口香糖、喝飲料...，食慾變得很好，共胖了四公斤，但戒菸後睡眠品質變好，躺下就能馬上入睡而且一覺到天亮，沒想到就這樣成功一個月不吸菸，現在不只變健康，還抽到貳獎，獎金將全數交由女友用來幫助小朋友」。</p>

<p>貳獎 6萬元</p>	<p>參賽者： <u>陳張*和</u>先生，56歲，23歲開始吸菸，菸齡33年，每日菸量10根，最高菸量10根。</p> <p>見證人： <u>徐*如</u>女士，現年60歲，不吸菸者。</p> <p>關係：夫妻 來自台東縣</p>	<p>來自台東縣，從事木工的<u>陳張*和</u>先生，想到自己都快60歲了，身體健康也不像從前，如果在工地吸菸一不小心引起工安意外或受傷了...，剛好也接連看到報紙、電視都有戒菸比賽的訊息，一直有戒菸念頭的他就想著要從清明節開始戒菸。</p> <p>當時剛好又陪太太到關山慈濟醫院做身體健康檢查，看到2014「戒菸就贏比賽」又是布條、又是海報，想了又想：「戒菸不只換來健康又省錢，現在還可以抽獎金...」，於是回家立刻上網報名參加。就這樣菸跟檳榔一起都戒掉了！</p> <p><u>陳張*和</u>表示：「在戒菸初期，只要工地同事們聚在一起吸菸，自己就"鼻子摸著"趕緊想辦法躲得遠遠的；若真遇到朋友敬菸，也會明白告訴對方，自己正在戒菸。最難得的是，有幾個吸菸的同事，看到我連續一個多月都不吸菸，也受影響開始嘗試戒菸了...，原來戒菸也有傳染力，真的蠻高興的」。</p>
<p>貳獎 6萬元</p>	<p>參賽者： <u>沈*嬌</u>女士，56歲，18歲開始吸菸，菸齡38年，每日菸量10根，最高菸量15根。</p> <p>見證人： <u>吳*辰</u>小姐，現年20歲，不吸菸者。</p> <p>關係：母女 來自嘉義市</p>	<p><u>沈*嬌</u>女士年輕時，因為鼻子過敏，有長輩說吸菸可以改善鼻子過敏狀況，一試之下，就抽了38年的菸，一直到最近，覺的年紀大了，也希望能給孩子好的榜樣，才下定決心把菸戒掉。</p> <p>目前從事餐飲服務業的<u>沈*嬌</u>說：過去戒過5次菸，但都撐不了多久，現在能吸菸的地方越來越少，再加上上班的地方不能吸菸，而且吸菸的人到哪裡去都很「顧人怨」，備受異樣的眼光，她笑說「不想玩了！」最後靠著意志力、還有吃口香糖，把菸戒了！</p> <p>與媽媽相依為命的<u>吳*辰</u>非常感動的說：「我媽媽真的好棒！媽媽完全不用藥物全靠意志力，她真的好好厲害，我以她為榮」！為鼓勵媽媽，<u>吳*辰</u>還常主動找媽媽、要陪媽媽出去散心。</p> <p>戒菸後，<u>沈*嬌</u>最大的感受是：「空氣都變清香了」！還有不需要再找地方補充菸癮，可以自在的做自己。</p>
<p>貳獎 6萬元</p>	<p>參賽者： <u>洪*欽</u>先生，50歲，18歲開始吸菸，菸齡32年，每日菸量20根，最高菸量20根。</p> <p>見證人：</p>	<p>在彰化從事蘆筍採收的<u>洪*欽</u>先生，從18歲開始吸菸，菸齡31年。曾經跟朋友一起喝茶聊天，不知不覺一下子兩包菸也就抽完了。</p> <p><u>洪*欽</u>曾戒菸十多次都沒有成功，直到他撥出了戒菸專線0800-636363，在專線諮詢人員的耐心輔導之下，他再度有了戒菸的想法！在那個時候，四月底他躺在床上講電話、一邊吸菸，沒想到手一軟竟不小心燙到嘴巴，再加上已經好幾次的胸悶或胸痛，還</p>

	<p><u>洪*璘</u>小姐，現年27歲，不吸菸者。</p> <p>關係：父女</p> <p>來自彰化縣</p>	<p>有覺得氣很喘...，乾脆就報名戒菸比賽、決定戒菸。</p> <p><u>洪*欽</u>說：剛開始戒菸的前三天最痛苦，當時還跟朋友借手機玩遊戲，來轉換自己的注意力，還有女兒每天的"奪命連環叩"，問他有沒有偷吸菸，加上住在一起的母親的關心鼓勵，這一次，真的不再吸菸了！</p> <p>戒菸後，他明顯感覺到自己變健康，也會主動勸親戚朋友們戒菸。同時，他也很感謝戒菸專線的協助！</p>
<p>貳獎</p> <p>6萬元</p>	<p>參賽者：</p> <p><u>王*堯</u>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> <p>見證人：</p> <p><u>張*妹</u>女士，現年63歲，不吸菸者。</p> <p>關係：母子</p> <p>來自高雄市</p>	<p>目前是台東大學研究所三年級學生的<u>王*堯</u>，16歲開始吸菸，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！</p> <p><u>王*堯</u>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。這次下定決心戒菸，是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，<u>王*堯</u>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！」，<u>王*堯</u>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！」</p> <p>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>

註：

全國貳獎其中一組為花蓮監獄的收容人，將移至台北監獄與法務部收容人戒菸成功獲獎組一起頒發。

2014「戒菸就贏比賽」大車隊加碼獎 得獎名單及故事

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
大車隊加碼獎 2萬元	<p>參賽者： <u>陳＊國</u>先生，49歲，15歲開始吸菸，菸齡34年，每日菸量20根，最高菸量30根。</p> <p>見證人： <u>王＊美</u>女士，現年49歲，不吸菸者。</p> <p>關係：夫妻 來自新北市</p>	<p><u>陳＊國</u>先生的父親也是吸菸者，64那年肺癌過世，陳先生卻沒因此心生警惕而戒菸。見證人的陳太太這幾年也開了好幾次刀，而就讀大一的兒子從小就是過敏兒...，儘管如此，陳先生還是繼續吸菸。陳太太說，半夜兩三點先生開車下班回家，一進臥室滿身的菸味立即充斥整個房間，每次她都被菸臭味薰醒，為了體恤先生的辛勞，她總是選擇默默起床跑到客廳睡覺。</p> <p><u>陳＊國</u>是4月初回車隊上刊收到「戒菸就贏比賽」的報名表，但仍猶豫不決，直到四月底才下定決心，不但請太太當不吸菸的見證人，還帶著太太一起到車隊繳交報名表，表示自己戒菸的決心。</p> <p>陳太太說：「先生本來就是個做事很有決心的人，可是以前怎麼說就是不戒，但這次還拉她從倒到尾參與，讓她好感動!」。陳先生也很感謝太太包容他戒菸初期的情緒不穩，陪伴他度過最辛苦的前兩周。現在戒了菸，不僅人變得神清氣爽，夫妻會找時間一起爬山踏青，而以前上廁所需要蹲蠻久的，現在都順暢多了。</p>
大車隊加碼獎 2萬元	<p>參賽者： <u>徐＊劍</u>先生，53歲，16歲開始吸菸，菸齡37年，每日菸量20根，最高菸量60根。</p> <p>見證人： <u>鄭＊榮</u>先生，現年47歲，戒菸超過10年者。</p> <p>關係：朋友 來自新北市</p>	<p><u>徐＊劍</u>先生4月初就收到公司發的「戒菸就贏比賽」訊息，一開始並不打算報名，後來算算，若戒菸一個月就可以省下菸錢二、三千元，再加上介紹他進車隊的好友、已戒菸十多年的見證人鄭先生的鼓勵，於是趕在報名截止日當天送出報名表。</p> <p>徐先生說：戒菸第一周遇到吸菸同事遞菸給他，竟然會下意識地想要伸手去接，自己都嚇到，但立刻想到自己正在戒菸，便婉拒同事「熱情」，也把身邊的打火機都丟掉了。而當菸癮來時，就嚼無糖口香糖，冰鎮一下也滿足口慾。</p> <p>戒菸後最明顯的是，早上起床喉嚨不再乾癢，也不再咳出一塊塊的黑痰，而跟他同房的小兒子最高興，因為不必再聞爸爸的臭菸味了。</p> <p>徐先生說：「我現在終於有立場可以鼓勵大兒子趕快戒菸了!」</p>