

## 2016「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
<b>首獎</b> <b>3萬元</b>	<p><b>參賽者：</b>  <u>周同學</u> 58歲，從15歲開始吸菸，菸齡43年，入監前最高菸量60根。</p> <p><b>見證人：</b>  <u>林同學</u> 33歲，戒菸2年。</p> <p><b>矯正機關：</b>            雲林第二監獄</p>	<p>周同學在16歲時，由於好奇心的驅使下開始嘗試吸菸。就這樣吸了超過40年，最高菸量3包。</p> <p>這40多年因為吸菸的關係常覺得肺活量不足而胸悶、咳嗽、多痰，雖然多次想要戒菸，但是缺乏決心而未能如願。</p> <p>直到工廠主管勸說：「入監服刑雖苦，但在外面的親人更苦，不但要負擔起整個家庭的重擔，還得為你們存錢備用，希望同學能藉著這次『戒菸就贏比賽』的機會戒菸，減輕家人的負擔」。</p> <p>聽了工場主管的一席話，周同學決定把抽了40多年的菸戒了，雖然戒菸初期有戒斷症狀的現象，但還是撐過來了，現在周同學聞到菸味反而會難受，而且體力已比吸菸時要好很多，全身輕鬆愉悅，無菸一身輕！</p>
<b>貳獎</b> <b>6仟元</b>	<p><b>參賽者：(女性)</b>  <u>黃同學</u> 30歲，從13歲開始吸菸，菸齡17年，入監前最高菸量40根。</p> <p><b>見證人：(女性)</b>  <u>陳同學</u> 40歲，戒菸2年3個月。</p> <p><b>矯正機關：</b>            屏東看守所</p>	<p>黃同學13歲時，有17年菸癮，甚至在懷孕期間仍在吸菸，即使母親及先生都曾勸誡，但一直沒有真正下定決心戒菸。直到進入矯正機關，在所方的宣導下，才知道原來菸對每個人的健康都會造成影響，於是下定決心戒菸。</p> <p>戒菸過程中，最難受的是看到別人抽菸，尤其是剛開始的前幾天，還會出現胸悶、焦躁等戒斷症狀，但都沒有自我放棄，反而是告訴自己要堅持到底，於是透過很多事來分散自己的注意力及身體不適。</p> <p>戒菸成功後的黃同學，為自己做到了感到驕傲，她表示裡面吸菸的人占大多數，要戒菸需要有更多的毅力及勇氣，真的覺得自己很棒！想告訴母親和先生：「我戰勝菸癮，我成功了，耶！」</p>

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<b>貳獎</b> <b>6 仟元</b>	<b>參賽者：(女性)</b> <u>吳同學</u> 32 歲，從 16 歲開始吸菸，菸齡 16 年，入監前最高菸量 40 根。  <b>見證人：(女性)</b> <u>何同學</u> 34 歲，戒菸 1 年半。  <b>矯正機關：</b> 屏東看守所	<p>吳同學 16 歲時在檳榔攤工作而開始吸菸，曾經最高一天 2 包菸，不知不覺中過了 17 年。</p> <p>以前家人也勸導戒菸，但都充耳不聞，一直都沒有戒菸的決心，總覺得自己還年輕、很健康，就一直讓自己過著這樣的日子，當時也不知道「二手菸」會對他人造成危害，直到這次在矯正機關的宣導下，下定決心戒菸。</p> <p>開始戒菸的第一周最難受，嘴巴很想咬東西、感覺胸悶、情緒起伏很大等戒斷症狀，還好有同學的鼓勵終於熬過那段最痛苦的期間。</p> <p>吳同學想告訴最希望他戒菸的媽媽：我戒菸成功了，請媽媽放心！</p>
<b>貳獎</b> <b>6 仟元</b>	<b>參賽者：</b> <u>戴同學</u> 32 歲，從 15 歲開始吸菸，菸齡 17 年，入監前最高菸量 30 根。  <b>見證人：</b> <u>陳同學</u> 37 歲，戒菸 1 年半。  <b>矯正機關：</b> 花蓮監獄	<p>戴同學在國中時開始吸菸，從那時候開始，菸變成交際工具，成為另一種打招呼的方式，向身旁朋友遞上菸變成一種習慣動作，所以即使想過要戒菸，但都半途而廢。</p> <p>直到接到好友寄來的信，他因吸菸而導致心血管出現問題，心臟裝了兩根支架，手術過程非常痛苦難過，使得他不敢再吸菸，也鼓勵我及時戒菸。突然間想通了，難道要像好友一樣躺在病床上才要戒菸嗎？</p> <p>於是戴同學把菸都丟掉，並告訴身旁同學自己要戒菸，甚至也勸他們一起加入戒菸行列，開始戒菸後，覺得更有精神、也更健康，這也讓自己更有堅持下去的理由，而這種氣魄也讓周遭同學給予肯定與尊敬，連人際關係都變好了。</p> <p>戴同學分享他戒菸的秘訣就是「下定決心，馬上開始」。</p>

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<b>貳獎</b> <b>6 仟元</b>	<p><b>參賽者：</b>  <u>姚同學</u> 37 歲，從 15 歲開始吸菸，菸齡 22 年，入監前最高菸量 30 根。</p> <p><b>見證人：</b>  <u>吳同學</u>，現年 36 歲，不吸菸者。</p> <p><b>矯正機關：</b>          屏東監獄</p>	<p>姚同學年輕時因為好奇而嘗試吸菸，至今已過了 20 個年頭，家人曾極力勸戒，嘗試了幾次還是不敵菸癮而告終，直到從一般工場轉業到醬油工場，才下定決心，告別菸癮。</p> <p>姚同學回想起戒菸的第一個星期，身體出現戒斷症狀，包括精神不集中，脾氣暴躁，沒食慾等等狀況，但還是提醒自己一定要忍住，要成功脫離菸害，直到戒菸一個月後，已經習慣沒有抽菸的日子，雖然偶爾還是有吸菸的念頭，但都告訴自己不要走回頭路！</p> <p>姚同學表示：現在體力比以前好，手上、衣服上也不會又濃濃臭菸味，最重要的是不會再製造二手菸危害別人，心裡有種莫名的成就感，只想等回家後，大聲告訴家人~我已不抽菸囉!到時候家人的表情應該會充滿驚喜吧！</p> <p>姚同學要感謝工廠的同學們及「戒菸就贏比賽」，讓他告別超過 20 年的菸癮重新獲新生！未來也會勸還在吸菸的朋友及早戒菸。</p>
<b>貳獎</b> <b>6 仟元</b>	<p><b>參賽者：</b>  <u>廖同學</u> 49 歲，從 16 歲開始吸菸，菸齡 33 年，入監前最高菸量 20 根。</p> <p><b>見證人：</b>  <u>盧同學</u> 37 歲，戒菸 2 年 9 個月。</p> <p><b>矯正機關：</b>          臺中看守所</p>	<p>廖同學在求學時期，受到同儕影響開始吸菸，有 30 多年的菸齡的他曾戒菸四次，但都不敵菸癮，功虧一簣。</p> <p>直到進入矯正機關，廖同學的母親經常都會來會客，永遠流露母愛的慈光，總是勸他要戒菸。</p> <p>現在戒了菸，母親來會客，欣慰的笑道：「兒子，你戒菸後，氣色跟精神都變好了」。</p> <p>廖同學回想當日目送媽媽高興離去的背影，想到媽媽對自己不放棄的愛，現在能成功戒菸，總算做了一件讓媽媽高興的事。</p>

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<b>貳獎</b> <b>6 仟元</b>	<p><b>參賽者：</b>  吳同學 42 歲，從 17 歲開始吸菸，菸齡 25 年，入監前最高菸量 70 根。</p> <p><b>見證人：</b>  謝同學 28 歲，戒菸一年半。</p> <p><b>矯正機關：</b>  臺中監獄</p>	<p>國中畢業後就進入職場的吳同學，因為工作環境中每個人都吸菸，從此菸不離手，一天最多吸三、四包菸。</p> <p>曾因家人朋友討厭二手菸而嘗試戒菸，但沒成功過。直到這次服刑期間教誨師不斷宣導戒菸的重要與必要性，工場黃主管也一直鼓勵：「戒菸一兼二顧~省荷包、賺健康又能贏獎金」！更加深吳同學戒菸的決心。</p> <p>吳同學說戒菸的過程其實並沒有想像中的困難，除了前面三天精神不集中外，其餘時間並不難，自己是用轉移注意力的方法，把睡覺以外的時間全用在練書法和學習繪畫上，一心只想把書法、繪畫學好，再也沒時間去想菸。</p> <p>吳同學說：不吸菸的心境是海闊天空的，把吸菸的時間轉換成學習書法和繪畫，現在不只戒掉菸，每天也都過得非常充實。只要有「心」，戒菸一定成，戒毒也不難！</p>