

## 戒菸個案故事

孫越：把菸戒了吧！



在我那個年代，沒有菸害教育，不知道什麼叫菸害，吸菸是稀鬆平常的事。16歲就開始吸菸，這一吸就是38年；問題是吸菸容易、戒菸難，我就像每個吸過菸的人一樣，戒菸都必須經過一番歷程，而我就奮戰了20年。

直到73年拍攝老莫的第二個春天時，在一個鏡頭結束後正要吸菸的當下，突然覺得：孫越，如果現在我吸菸對人家有害，我能不能吸呢？感謝主！我想到聖經裡的一句話，「凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人」。因為意識到自己吸菸的同時會傷害到別人，從此就不再吸菸了。

我雖然戒除了近38年的菸癮，卻因戒得太晚，我已深「肺塞病（慢性阻塞性肺病；COPD）」所苦，記得十多年前被醫師告知罹患肺塞病時，當下是突來的訝異與不解，因為我從來就沒有聽過肺塞病，也以為只要戒菸就沒事，從不知道因為戒菸太遲，菸的傷害竟會糾纏一輩子！

每年肺部的反覆感染、高燒，多次送醫、住院，並在每一口呼吸中掙扎求生，我早就習以為常。然而，96年1月又意外發現初期肺癌，還好因發現得早，經外科手術切除後已全無大礙。

在經歷多次險象環生的治療後，我現在是一個認真又努力的肺塞病病人，除了全然配合醫師的治療外，每天還會乖乖的練習腹式呼吸及肺部復健運動。出門一定戴口罩，面對想握手的朋友說抱歉拒絕，更因為肺塞病的原

因使肺部排痰的功能變得極差，每天最重要的功課就是拍痰！我竭盡所能配合治療，努力減緩病情的惡化，將給家人的負擔降到最低，更讓自己能繼續做公益。但是這麼努力，效果仍然不如及早戒菸。

我的朋友和家人曾問我：「孫越，為什麼你要不斷的做重複地呼籲？」那是因為，臺灣還有 300 多萬人在吸菸！而且大部分的吸菸者仍然跟數十年前還在吸菸的我一樣~不認識、也不知道吸菸可能導致一輩子嚴重傷害！

親愛的朋友，誠如我在 2011 年的公益廣告中呼籲：「…我曾是 37 年多的老菸槍，戒的太晚，現在仍承受肺塞病的後遺症。當年沒人告訴我，現在我告訴你，快把菸戒了吧！」真的，戒菸永遠不嫌晚！

## 戒菸個案故事：逝去愛才知戒重要



我是王錦懋，出生在俗稱的後山，在 10 歲時的小男生時開始偷偷吸菸了。從小到大，在菸燻家庭中長大，看到父親與朋友在家打牌時吸菸、喝酒時吸菸、聊天時吸菸、看電視時吸菸，覺得吸菸是一種成熟的年齡表徵，恰好當時媽媽經營俗稱雜貨店，看到琳瑯滿目的菸品時，深深吸引自己要吸菸的念頭，偷偷吸一口，覺得比在父親旁吸二手菸來得舒服，因此，便埋下了長達二十年的菸蟲歲月，在國中校園裡吸菸，在高中廁所裡吸菸，在大學宿舍裡吸菸，在營區辦公室裡吸菸，結交諸多菸癮朋友。

出社會工作便投入國民教育行列，在學校擔任生活教育組長一職，因業務關係，經常發現國中生在校園、死角旁、廁所裡吸菸，當初的我竟然是告誡學生不要吸菸，吸菸會造成身體傷害等教誨後，便偷偷躲在辦公室小房間、學校外人行道或車上吸起了菸，真是嚴以律人、寬以待己，然在 91 年推動無菸校園計畫時，我竟然被分配到此項業務，接觸後才發現吸菸真的對身體不好，同時期，家遭逢晴天霹靂的是父親因吸四十年的菸，罹患食道癌與胃癌，此刻的我心想要戒菸嗎？歷經二年的醫院與家裡兩頭跑的日子，看盡父親因吸菸致癌的醫療過程，終於在 92 年 12 月 06 日晚上 11 時 47 分吸完今生最後一根菸後，便放下菸，開始過無菸的健康生活。

然，終究抵不過癌症病魔的摧殘，父親於 94 年 01 月離開我，更是堅定自己要推動菸害防制教育，父親走後，家中少一成員，同年間，妻子洽懷身孕，在期待一個新生命的帶來時，兒子提早來了，也就是早產兒，怎麼會如

此呢？94 年一哀傷一歡喜，哀傷父親離開我們，歡喜兒子早產出生，而我更堅定推動菸害防制教育工作，積極參加各種菸害防制教育訓練與活動，主動去學習相關因菸害防制需要的相關衛教研習，於 102 年取得戒菸高階衛教師執照，每年至少辦理三場次的成人或青少年戒菸班課程，每年至少超過 70 人完成戒菸班訓練，自行開發相關菸害防制教育教材，主動提供給花蓮縣各級學校使用，今年更榮獲全國創意教案比賽第三名肯定，四處到國中小及高中職校，甚至大專院校的菸害防制教育宣導演講，每年至少參與學生超過 2,000 人次。看到菸殤，告訴自己要時時告訴人們吸菸真的不好；看到希望，期許自己要日日推廣人群戒菸沒有如此難，只要有心、戒菸就有希望，只要能做、拒菸才有健康，我 94 年逝去愛，才知戒菸真的很重要。

## 戒菸個案故事：戒菸省錢作公益

嘉義市佛具店老闆楊先生，偶然間因佛書裡「將壞習慣改掉就是修行」的一句話，讓他有所頓悟，靠著自我的意志力及毅力，成功將30年的菸癮戒掉，並將戒菸後節省下來的10萬元菸費，捐作嘉義市學童午餐費之用。這段因「佛心來著」促成健康及公益的因緣，傳為美談。

現年六十八歲的楊先生，因工作應酬，客人來店「招菸」，從三十一歲開始抽菸，抽到六十一歲，從剛開始的一兩支菸，抽到後面一天竟抽到四包菸，兒子得到他的「真傳」，在高中時也開始偷抽菸，他卻無法「以身作則」叫兒子不抽菸。由於父子「臭味相投」，菸味濃煙密布，嚴重影響生活品質及家人感情，尤其楊先生的妻子叨唸三十年，「氣死驗無傷」，但是又何奈，因為菸害，全家傷了健康，更傷了和氣。

七年前，楊先生在偶然間看到「傳家之寶」佛書裡寫的一句話：「要修行不用到山上修，把壞習慣改掉就是修行」，讓他大為頓悟，加上雙胞胎孫子因身上菸味臭不給抱的刺激，讓他毅然決然把菸戒掉。「三十年磨一劍」，楊先生不改則已，一改驚人，僅憑著自我的意志力及毅力，刀鋒銳利，一刀斬斷菸絲，成功將菸戒掉，105年10月31日，戒菸剛好滿7年。楊先生說，戒菸期間味覺會變淡，他就喝有鹹味的湯，止住想抽菸的慾望，久而久之習慣後，也就習慣沒有抽菸的日子。朋友對於他想戒菸到戒菸成功，從頭到尾都難以置信，但事實證明，他成功了，而且他兒子也受到鼓舞，一起把菸癮戒掉。父子不再「臭味相投」，而是「父子同心」一同展開健康人生。

楊先生在戒菸成功滿二年後，將這段時間所節省下的十萬元菸費，捐給嘉義市政府教育處，作為弱勢學童午餐用途。這段因「佛心來著」促成健康及公益的因緣，傳為美談。