

新聞稿附件：

個案故事一：樂為戒菸輔導員【海軍陸戰隊新兵訓練中心邱上尉分享】

邱上尉在單位擔任輔導長時，醫務所推薦他擔任菸害防制輔導員，於是，便開始了邱上尉的輔導員生涯。

由於輔導長的職務是輔導新兵，所以在晤談時，邱上尉會詢問有無抽菸習慣，大多主要是因同儕壓力才接觸。邱上尉建議新兵放鬆心情不一定要接觸菸，運動、閱讀等休閒活動，也能抒解壓力。剛開始新兵會說：「輔導長，你不懂啦！抽菸的感覺真的很舒服。」但邱上尉覺得這些東西是會影響健康的，雖然無法強制個案立即戒除，身為一個單位的「母親」，他有義務讓新兵不再接觸。

在某一梯次新兵結訓前，有位新兵到邱上尉辦公室，臉上充滿笑容的說：「輔導長，謝謝您，以前我都只能藉由抽菸才能放鬆自己，但當你說抽菸只是短暫的快樂，結束後仍然十分空虛。我深感震撼，所以試著去做其他喜歡的活動，結果，這次休假我都沒有抽菸，這種感覺真的很特別！」，聽完後，邱上尉覺得相當喜悅，也很有成就感。

邱上尉目前在單位擔任心輔官職務，仍然會利用晤談時機，提醒官兵不要接觸菸品，身體是自己的，想要活得健康、快樂，嘗試去做些充實自己或是做正面的事，相信能夠擁有不同的人生。

個案故事二：鐵漢柔情，為愛戒菸【空軍 455 聯隊王上士，25 歲，菸齡 12 年，菸量 20 根/天】

王上士小六時在網咖的抽了平生第一根菸，升上國中後菸癮更是逐漸累積，抽到了入伍服役時一天一包菸，菸齡持續了 12 年。一次王上士放假回家，爸爸感冒很嚴重，咳嗽咳不停，聞到王上士身上的菸味，更是嗆咳不已，接著幾天當他陪在爸爸身邊時，爸爸就會咳得特別嚴重，於是媽媽小聲說：「你這幾天先回宿舍吧！你爸爸最近不舒服，可能他的氣管對你身上的味道比較敏感。」聽

到這句話，王上士鼻頭一酸，瞬間有種不屬於這個家的感覺。「該戒菸嗎？」聽到快爛的一句話，這次居然從內心深處想起。回部隊後，王上士透過輔導員轉介戒菸門診治療，醫官建議使用貼片搭配口嚼錠，並告知初期不舒服，可透過做運動、看電影轉移注意力，三個多月來，在戒菸藥物的治療及輔導員陪伴一同跑步下，菸癮減少了，最重要的是，家裡再也沒有菸味，而王上士也開始勸導身邊的人戒菸，因為抽菸不但影響自己的身體，更深深地衝擊身邊愛我們的人。