

## 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
<p><b>首獎</b> <b>30 萬元</b></p>	<p><b>參賽者：</b> 趙○禎小姐，現年 28 歲，菸齡 11 年，每日菸量 20 根，最高菸量 35 根。</p> <p><b>見證人：</b> 李○靚小姐，現年 22 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b>情侶，兩人為基隆市人、在台北市工作及唸書</p>	<p>首獎 30 萬元得獎候選組是來自基隆但都在臺北市工作及唸書的趙○禎及李○靚同性情侶，參賽者趙小姐 28 歲、菸齡 11 年、每天超過 1 包菸，因為從小家人都吸菸，所以自然而然就吸菸，過去也試過戒菸，次數算都算不清，買過戒菸書認真研究、也用過戒菸貼片，但都撐不過 24 小時，這次是因為女友的爸爸看到這個活動希望趙小姐能戒菸，所以趙小姐就下定決心戒菸，還特地以手機計時器記錄自己從 4 月 29 日開始戒菸。</p> <p>剛開始的第一天實在很想吸菸，就不斷在心中告訴自己一定要撐過去，然後就猛喝水跟搭配跑步，就這樣撐過第一天，接著第二天、第三天，慢慢地度過最難熬的時間，最激勵他的是，趙文禎戒菸前每周跑兩三次 3~5 公里，戒菸後，她幾乎天天都可跑 8~10 公里。甚至在戒菸滿月時挑戰 21 公里路跑！當天由於天氣太熱，女友還全程以衛星定位，掌握他的狀況。</p> <p>報名時完全沒想過要抽獎或會得獎，純粹因為愛的力量~要達到女友爸爸的期望！這次能成功戒菸又抽中獎，真是太幸運了。</p>

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<p><b>貳獎</b> <b>6萬元</b></p>	<p><b>參賽者：</b> 呂○銘先生，現年 60 歲，菸齡 40 年，每日菸量 20 根，最高菸量 40 根。</p> <p><b>見證人：</b> 陳○燕女士，現年 52 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b> 夫妻，現居桃園市。</p>	<p>60 歲的呂○銘，40 年的菸齡，過去一天吸兩包菸是稀鬆平常。近日有感於有點年紀了，而且 82 歲的媽媽不斷的鼓勵及期盼，加上看見爸爸及弟弟都戒菸成功，同時也心疼深受他的二手菸及三手菸危害的老婆、兒子，終於踏出戒菸的第一步!呂先生決定求助衛生福利部桃園醫院的戒菸門診，醫生在諮詢及診療的過程中提到「戒菸就贏比賽」的資訊，呂先生心想既然都要戒菸了，就報名參加吧，也讓自己有持續前進的動力!一開始靠著吃的戒菸藥物幫助，漸漸地到了 5 月覺得不再需要藥物了，菸也就戒掉了。</p> <p>平時假日就會與太太一起爬山運動，原本爬山時會喘及呼吸不順暢，戒菸後明顯呼吸順暢、胸口不悶而且到達目的地的時間也比之前縮短。</p> <p>剛好 6 月 5 日是媽媽的生日，家人正聚在三義的農莊慶生，媽媽知道呂先生戒菸還抽到獎非常高興，呂先生也說「戒菸是要送給 82 歲媽媽的生日禮物，請她不用再為了我的健康操心了」!</p>

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<p><b>貳獎</b> <b>6萬元</b></p>	<p><b>參賽者：</b> 張○君小姐，現年 35 歲，菸齡 20 年，每日菸量 10 根，最高菸量 30 根。</p> <p><b>見證人：</b> 張○蘭小姐，現年 31 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b> 姊妹，現居新北市。</p>	<p>現年 36 歲從事網購工作的張○君小姐，一直都有戒菸的念頭，想藉由戒菸來調整身體，但卻缺乏決心跟動力，這次在臉書上看到朋友分享戒菸比賽活動的訊息，想藉著比賽給自己動力，於是報名參加。</p> <p>報名的隔天就開始戒菸，在戒菸過程中嘴巴很癢、很想咬東西，就以吃口香糖來克服。張小姐說，妹妹以前都會叮嚀我不要吸菸，聞到菸味就一直喊很臭，現在戒菸後，妹妹非常滿意！另外我的男朋友已經戒菸半年了，可以在戒菸這條路上與他相互扶持，是我最大的原動力，幸好有家人及朋友的支持。</p> <p>戒菸後身體真的出現變化，身體吸收能力好像變好了，以前會胸悶、運動很喘，現在也變好了。在戒菸的過程中，曾經夢到自己抽到首獎，結果因為偷抽一根菸，被取消資格...，嚇醒後覺得好險是在做夢。雖然偶而還是會想抽菸，但都不想再走回頭路!</p>

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<p><b>貳獎</b> <b>6萬元</b></p>	<p><b>參賽者：</b> 蔡○宏先生，現年 31 歲，菸齡 13 年，每日菸量 10 根，最高菸量 40 根。</p> <p><b>見證人：</b> 陳○珠女士，現年 60 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b> 母子，現居苗栗縣。</p>	<p><b>戒菸小故事</b></p> <p>蔡○宏先生從五專開始抽了第一口菸後就再也沒停過，一天至少一包菸，因為吸菸的關係經常咳嗽，媽媽及兩個姊姊一直叨念他該戒菸，13 年的吸菸生涯中曾戒過 4、5 次，但因在工地工作，幾乎所有同事都抽菸，馬上就破功繼續吸菸。這次戒菸的契機可以說是上天的旨意，因為在三月中旬得到 B 型流感，一吸菸就會感到全身無力、呼吸困難又頭痛欲裂，加上咳嗽越來越嚴重，每吸一口菸都會咳，所以就下定決心開始戒菸，免得再被媽媽唸。</p> <p>剛開始戒菸第一周，還是會被菸味影響，但就不斷地告訴自己：「我參加比賽了，他們抽他們的，我戒我的」，後來同事也很識相的不再主動找我吸菸。戒菸的過程中靠著喝大量的水，晚上下班後就去跑步，讓自己身體疲累，達到倒頭就睡的地步，這樣就不會想吸菸了。</p> <p>戒菸成功後覺得免疫力與心肺功能都變好，最好的是不再咳嗽了。</p>
<p><b>貳獎</b> <b>6萬元</b></p>	<p><b>參賽者：</b> 尤○森先生，現年 25 歲，菸齡 10 年，每日菸量 10 根，最高菸量 10 根。</p> <p><b>見證人：</b> 林○芯小姐，現年 25 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b> 情侶，現居臺中市。</p>	<p>尤○森先生與女友交往十年，去年底與女友的父親初次見面吃飯，餐後女兒被父親告知不希望她交有吸菸的男朋友，因為吸菸對身體健康不好。</p> <p>恰巧女友從網路得知這次「戒菸就贏比賽」消息，特別鼓勵他一定要參加此活動。剛開始戒菸的前兩周，戒斷症狀特別顯著，整個坐立不安、不時有痰，會盡量去洗臉讓自己保持清醒，並告訴自己「堅持下去！現在放棄的話，到時候抽到獎會很嘔！」。而非非常巧合的是在戒菸期間和大學同學聚餐，無意間發現同學也有報名戒菸比賽，兩人都非常驚喜，也彼此鼓勵要堅持下去。</p> <p>本身有運動習慣的女朋友見證人，也會邀他一起去跑步轉移注意力並給予鼓勵！這次能成功戒菸，除了要感謝女友外也要特別謝謝女友的爸爸，讓自己跨出戒菸的第一步。</p>

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<p><b>貳獎</b> 6萬元</p>	<p><b>參賽者：</b> 張○榮先生，現年 23 歲，菸齡 6 年，每日菸量 10 根，最高 20 根。</p> <p><b>見證人：</b> 林○君小姐，現年 21 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b> 情侶，現居臺南市。</p>	<p>戒菸小故事</p> <p>張○榮是一位現役軍人，吸菸的他發現軍中體能檢測的成績每況愈下，感到非常苦惱。這次在臉書看到朋友分享「戒菸就贏比賽」的消息，便告訴女友自己想開始戒菸，女友原本就反對他吸菸，便二話不說的全力支持及鼓勵！</p> <p>但因為身邊的同袍幾乎都吸菸，為能有效戒菸，於是找了軍中的班長相約結伴報名參加，這樣不但可以互相鼓勵監督對方，也更有理由拒絕同袍們的菸！</p> <p>張○榮說他的戒菸的方法就是「不買菸」，因為沒有菸，就可移除所有可想起吸菸的念頭，然後告訴所有的朋友：「兄弟們，我戒菸囉，不要再找我吸菸，我再吸菸女友會生氣！」，他笑說，拿女友當擋箭牌，很有效</p> <p>戒菸後的他睡眠品質變好了，雖然戒菸過程不容易，但可憑藉著軍人的毅力，一步一步地撐過去！</p>
<p><b>貳獎</b> 6萬元</p>	<p><b>參賽者：</b> 鄭○源先生，現年 60 歲，菸齡 42 年，每日菸量 20 根，最高菸量 25 根。</p> <p><b>見證人：</b> 廖○綢女士，現年 51 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b> 夫妻，現居臺東縣。</p>	<p>鄭○源今年 60 歲，菸齡 42 年，吸菸的歲月已經佔了他人生的三分之二。太太也一直希望他能戒菸，畢竟年紀不小了，原本就想要戒菸，但一直沒有辦法成功，近期發現自己很容易咳嗽，體力也大不如前，某日剛好要去衛生所處理事務，衛生所小姐知道他是老菸槍，就主動告知戒菸就贏比賽，鄭○源心想就報名試看看好了。</p> <p>戒菸期間有使用過口嚼錠和貼片，不過戒斷症狀很不舒服，只好靠意志力撐住，雖然有時候還是會忍不住摸口袋找菸，但一想到自己正在戒菸，就馬上放下打火機作罷。</p> <p>鄭○源說，除了太太，子女都不知道他有參加戒菸比賽，只知道他在戒菸，希望這次成功戒菸是給家人最棒的驚喜，也希望能用更健康的身體，陪伴家人開心地度過以後的每一天。</p>

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<p><b>大車隊 加碼獎 3萬元</b></p>	<p><b>參賽者：</b> 周○軒先生，現年 46 歲，菸齡 20 年，每日菸量 14 根，最高菸量 14 根。</p> <p><b>見證人：</b> 周○梅小姐，現年 48 歲，戒菸 10 年以上。</p> <p><b>關係：</b> 姊弟，現居新北市。</p>	<p>菸齡 26 年的周○軒，以前雖然也試過戒菸，但都撐不久，這次因為農曆年前發現口腔長瘤，3 月下旬至醫院檢查，在等待檢驗報告的同時，從車隊得知有戒菸比賽，因為心中擔心自己的健康，所以就報名車隊的戒菸班及戒菸比賽，想試著戒菸。</p> <p>4 月中旬第一次口腔手術後就不再抽菸了，戒菸期間除了很想吸菸外也很想睡覺，但心想自己口腔還要開第二次刀，第一次的傷口如果沒有痊癒如何進行第二次，而曾經戒過菸的姊姊也不斷叮嚀及鼓勵，所以就盡量讓自己的作息正常來克服菸癮。</p> <p>這次非常幸運的是，檢驗報告出爐是良性腫瘤，往後只要持續不吸菸一定能找回健康。</p>
<p><b>大車隊 加碼獎 3萬元</b></p>	<p><b>參賽者：</b> 李○同先生，現年 61 歲，菸齡 49 年，每日菸量 30 根，最高菸量 50 根。</p> <p><b>見證人：</b> 林○貴女士，現年 58 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b> 夫妻，現居新北市。</p>	<p>李○同先生之前是大客車的駕駛，104 年 10 月加入台灣大車隊，知道車隊裡有推廣報名戒菸比賽活動，而且吸菸的他常被老婆及兩個女兒嫌菸味臭，甚至女兒因搭他的車去上班，身上衣服沾有菸味，而被誤認為吸菸者，加上老婆是合格的保母，家中殘留的二手菸會危害幼兒健康，所以就報名參加大車隊的戒菸班及戒菸就贏比賽。</p> <p>參加兩次戒菸班後還是戒不掉，直到醫院衛教人員不斷電話關懷，加上每次吸菸惹得老婆及女兒不高興，便下定決心從 4 月 25 日開始戒菸。剛開始雖然因為戒斷症狀很痛苦，但藉由開車分散注意力，並嚼食無糖口香糖來替代吸菸，終於成功擺脫菸癮。</p> <p>戒了菸之後，現在聞到車上客人身上殘留剛抽完菸的味道，才發覺菸味真的很臭。</p>