

2018「戒菸就贏比賽」全國得獎組小故事

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<p><b>首獎</b> <b>30萬</b></p>	<p><b>參賽者：</b> <u>廖 O 鴻先生</u>，現年 35 歲，從 12 歲開始吸菸，菸齡 23 年，每日菸量 15 根，最高菸量 20 根。</p> <p><b>見證人：</b> <u>林 O 珍小姐</u>，現年 30 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b>夫妻 <b>來自</b>花蓮縣</p>	<p>參賽者廖先生35歲、菸齡23年、菸量每天控制在1包菸，是一位開冷凍貨櫃的司機，有一個2歲及一個8個月的兒子，從國小五年級就開始吸菸，身邊的朋友也幾乎都吸菸，過去也想過要戒菸，卻被朋友噏「戒菸沒朋友」，所以不了了之。</p> <p>這次是因為4月2日陪太太去門諾醫院看感冒，而自己一直有嚴重打呼的問題，加上有兩個年幼的兒子要撫養，菸也漲價了，心想如果一天省下100元，一個月就多3000元，不無小補，所以就當機立斷看了戒菸門診，並配合使用醫師開立的戒菸藥物，開啟了這次的戒菸。</p> <p>廖先生工作是從晚上6點到隔天早上6點，本來就習慣一邊開車一邊聽廣播，3月底後就經常在中廣聽到哈林吆喝「戒菸就贏比賽」，但一開始還沒有把握，直到4月28日覺得自己可以做到了，才敢上網報名參賽，沒想到居然就被抽中，真是太幸運了。廖太太則說，以前廖先生很容易走路就氣喘吁吁、精神也很差、老是忘東忘西，而且睡覺打呼還有呼吸中止，戒菸後不但家裡少了菸味，廖先生的精神、體力都變好了。</p>
<p><b>二獎</b> <b>6萬</b></p>	<p><b>參賽者：</b> <u>蔡 O 璋先生</u>，現年 27 歲，從 18 歲開始吸菸，菸齡 7 年，每日菸量 10 根，最高菸量 15 根。</p> <p><b>見證人：</b> <u>尹 O 蓁小姐</u>，現年 22 歲，不吸菸者。</p>	<p>今年 27 歲的職業軍人蔡先生，18 歲時因為同學揪伴開始吸人生的第一根菸，雖然 2014 年也曾戒過 1 年多的菸，但後來因為心情不好又復抽。見證人尹小姐是他的同事，剛好部隊醫官告訴尹小姐有「戒菸就贏比賽」，因此就鼓勵蔡先生報名戒菸，並且天天提醒他要堅持住。</p> <p>蔡先生說，剛戒菸的頭兩天有用醫官開的尼古丁口嚼錠，後來不習慣就不用了，想吸菸的時候就讓自己忙一點，趕快轉移注意力；菸癮來的時候確實會變得很想吃東西，他擔心自己會發胖，於是就嚼 Airwaves 無糖口香糖，同時也持續運動保持身材。蔡先生說戒菸還有一個難關，就是部隊其他吸菸的同事，縱使知道我在戒菸還是會來「相招」吸</p>

	<p><b>關係：朋友</b></p> <p><b>來自花蓮縣</b></p>	<p>菸，只能暫時避開，躲不開就直接斷然拒絕。</p> <p>現在戒了菸，精神變得比以前好，本來有失眠的問題，現在也不藥而癒。</p>
<p><b>二獎</b></p> <p><b>6萬</b></p>	<p><b>參賽者：</b></p> <p><u>曾 O 偉先生</u>，現年 22 歲，從 16 歲開始吸菸，菸齡 6 年，每日菸量 10 根，最高菸量 15 根。</p> <p><b>見證人：</b></p> <p><u>林 O 中先生</u>，現年 22 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：朋友</b></p> <p><b>來自臺北市</b></p>	<p>參賽者曾先生 22 歲、菸齡 6 年、每日半包菸，目前仍是位大學生，在高一時因為失戀而開始吸菸，雖然父母一直勸導要戒菸，但心裡覺得吸菸是一件很酷的事，是表達叛逆、浪漫、憂鬱的一種好手段，所以就都沒聽進去。</p> <p>直到發現自己喜歡的歌手-波茲馬龍，因為長期吸菸及酗酒造成的聲線沙啞、聲音變濁，才意識到抽菸真的不可行，抽菸對身體的傷害太多了...。就在意識到抽菸百害無一利的那幾天，學校沈金旺教官安排了董氏基金會的義工講師蔡梅瑛到學校做菸害防制講座，並特別介紹了「2018 戒菸就贏比賽」，心想這是上天的旨意，希望我能順勢而戒菸，於是乎就偕同從小一起長大而且是從不吸菸的朋友林暉中當見證人。同時還把參加戒菸比賽的事告訴身邊吸菸的同學，沒想到同學還笑他傻，嘲諷他不可能中獎！</p> <p>參賽後的頭幾天真的很難受，做甚麼都很容易分心，感覺身體很癢，就靠著嚼口香糖以及吃零食來度過菸癮難耐的時刻，雖然後來稍微發胖，但靠著運動已恢復原來的身材。曾柏偉說：有沒有獎金都是其次，能成功戒菸，能夠脫離菸癮的控制，重新找回不用抽菸也能快樂、不再憂鬱的日子，才是最重要的。</p>
<p><b>二獎</b></p> <p><b>6萬</b></p>	<p><b>參賽者：</b></p> <p><u>林 O 福先生</u>，現年 70 歲，從 13 歲開始吸菸，菸齡 57 年，每日菸量 30 根，最高菸量 30 根。</p> <p><b>見證人：</b></p> <p><u>黃 O 華小姐</u>，現</p>	<p>70 歲的林英福先生，每天 1 包半的菸，國小畢業就開始從事拆船工作，跟著身邊的大人就這樣吸了 57 年的菸。</p> <p>見證人林太太一直希望他戒菸，過去林先生也曾嘗試戒菸，但沒幾天就破功了。這次戒菸是因為衛生所主動告知正舉辦成功戒菸可以抽獎金的活動，太太也常常叨念菸味很臭，加上最希望他戒菸的兒子 6 月 9 日、10 日要參加警察人員考試，為了幫兒子許願祈福而決定報名戒菸。</p> <p>林先生說：這次戒菸，想吸菸就含八仙果或是</p>

	<p>年 71 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b>夫妻</p> <p><b>來自</b>高雄市</p>	<p>蔘片，也會吃一點點牛奶糖解口慾，還好現在退休在家裡，可以遠離吸菸的同事，讓他可以好好戒菸。</p> <p>林先生說戒菸後最大的改變是不再「酷酷掃」，痰也少很多，以前早上起床第一件事就是找菸，現在都不用了。他想跟還在吸菸的朋友說，他菸齡這麼久都能戒掉，大家一定也可以。</p>
<p><b>二獎</b> <b>6萬</b></p>	<p><b>參賽者：</b></p> <p><u>范 O 筑</u>小姐，現年 25 歲，從 12 歲開始吸菸，菸齡 13 年，每日菸量 5 根，最高菸量 12 根。</p> <p><b>見證人：</b></p> <p><u>王 O 綾</u>小姐，現年 30 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b>情侶</p> <p><b>來自</b>花蓮縣</p>	<p>25 歲的范小姐，自國中一年級起因在朋友慫恿之下而開始吸菸，就這樣吸了 13 年。過去范小姐曾多次嘗試戒菸，但每次都因找不到其他紓壓管道而失敗，這次是因為 4 月中時不知誰在她的辦公桌上放了一張「戒菸就贏比賽」的報名表，心想再給自己一次機會，於是在見證人王小姐的鼓勵下，再次挑戰戒菸。</p> <p>在部隊服役的范小姐剛開始戒菸時也曾感到精神不佳，每當自己感到無助時，是見證人王小姐經常勉勵她、給她信心，而部隊裡原本一起抽菸的朋友在得知范小姐參加戒菸比賽後，也紛紛刻意不在其面前抽菸，可說非常有「義氣」！</p> <p>當撐過最難熬的前二周後，發現自己不僅變得神清氣爽，還意識到過去吸菸不僅沒有任何益處，甚至還讓荷包大失血。范小姐也期許自己這輩子都不再碰菸了！</p>
<p><b>二獎</b> <b>6萬</b></p>	<p><b>參賽者：</b></p> <p><u>莊 O 雄</u>先生，現年 36 歲，從 14 歲開始吸菸，菸齡 22 年，每日菸量 10 根，最高菸量 20 根。</p> <p><b>見證人：</b></p> <p><u>蘇 O 文</u>小姐，現年 37 歲，不吸菸者。</p>	<p>從事電子業的莊先生，14 歲時在同學慫恿下加上好奇心驅使，開始吸了人生的第一根菸，就這樣吸了 22 年，每天至少半包菸，雖然壓抑自己控制菸量，但還是無法擺脫菸癮。</p> <p>和太太愛情長跑七年，結婚三年，太太也常勸說戒菸，莊先生內心一直想戒菸，是「華文戒菸網」的常客，也曾報名 2016 戒菸就贏比賽並戒菸 3 個月，但因為在研發部門，工作壓力大，沒有舒壓的管道，身旁的朋友幾乎都吸菸，不得已的狀況下又開始復抽。</p> <p>這次再度報名戒菸就贏比賽，是不想再讓太太擔心，也給自己一次機會，4 月開始戒菸，靠著自己的意志力及看書來轉移注意力，在辦公室碰到菸癮難</p>

	<p><b>關係：</b>夫妻</p> <p>來自新北市</p>	<p>耐時，就會上「華文戒菸網」去瀏覽，運用「戒菸四招」中的深呼吸來緩解不適感。</p> <p>擔任見證人的太太在得知先生通過地方衛生所初步檢測後，為鼓勵先生戒菸，豪爽地跟他說獎金全歸你!</p>
<p><b>二獎</b> <b>6萬</b></p>	<p><b>參賽者：</b></p> <p><u>張O政先生</u>，現年37歲，從18歲開始吸菸，菸齡19年，每日菸量15根，最高菸量30根。</p> <p><b>見證人：</b></p> <p><u>林O靖小姐</u>，現年38歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：</b>夫妻</p> <p>來自宜蘭縣</p>	<p>參賽者張先生37歲、菸齡19年、每日菸量控制在1包以內，從事製造業，有一個國小三年級及國小一年級的兒子，18歲在海產店打工時，為了跟店裡的師傅及同事們搏感情，才開始吸菸，沒想到一吸就是19年，婚後太太一直希望他戒菸，但好像心有餘力不足。</p> <p>這次戒菸主要是因為家中的兩個可愛寶貝，他們從小就有氣喘，也討厭菸味，每次生日許願都是希望爸爸趕快戒菸；加上今年看到好友的父親，因為長年吸菸住院了好長一段時間，前往醫院探望後，反思若因吸菸讓家人擔心，日後住院拖累家人，還不如就一鼓作氣徹底戒菸。</p> <p>戒菸的前兩個星期真的很痛苦，就靠著嚼口香糖及找事情做來分散注意力，當然兒子也時時為我加油；戒菸後，不僅喉嚨不適感緩解了而且肺活量好像比以前好，現在更有體力陪兒子玩。此外我這次戒菸還影響了同事跟著一起戒菸，現在最高興的是，可以跟兒子說，你們的生日願望實現了!</p>

### 2018「戒菸就贏比賽」運將成功戒菸特別獎 小故事

獎項	參賽者及見證人	戒菸小故事
<p><b>大車隊戒菸成功特別獎</b> <b>3萬元</b></p>	<p><b>參賽者：</b></p> <p><u>楊O翔先生</u>，現年55歲，從15歲開始吸菸，菸齡40年，每日菸量20根，最高菸量20根。</p>	<p>55歲的楊先生是夜班司機，從15歲開始吸菸，一吸就是40年，每天把菸盡量控制在1包左右，因去年健檢時驚覺高血壓、糖尿病、脂肪肝...通通找上門，自己的媽媽也是這次他的見證人，年輕時也吸了15年的菸，縱使後來戒菸20幾年，還是罹患了跟孫叔叔一樣的「慢性阻塞性肺病」(COPD)，一動就喘，苦不勘言，所以媽媽經常勸他要戒菸，而且希望他帶頭先戒菸，再去影響哥哥及妹妹也戒</p>

	<p><b>見證人：</b></p> <p><u>楊 OO 子女士</u>，現年 73 歲，戒菸 23 年以上。</p> <p><b>關係：親子</b></p> <p><b>來自桃園市</b></p>	<p>菸。</p> <p>這次剛好大車隊有參與 2018 戒菸就贏比賽的宣傳，也鼓勵大家報名戒菸，所以就參加了 4 月 2 日在大車隊舉辦的戒菸班，開啟了戒菸之路。同時楊先生也想自己先戒菸，再去影響女友戒菸。</p> <p>戒菸的第一個星期渾身不對勁，覺得嘴吧很空虛，所以就一直嚼口香糖來轉移想吸菸的慾望，同時會趁著沒開車的早上去公園快走，兩星期過後，不舒服的情況就大大改善，現在戒了菸覺得神清氣爽了許多，最重要的是可以身邊的親友說我做到了，換你們也來試試看。</p>
<p><b>大車隊戒菸成功特別獎</b></p> <p><b>3 萬元</b></p>	<p><b>參賽者：</b></p> <p><u>鄭 O 仁先生</u>，現年 50 歲，從 17 歲開始吸菸，菸齡 33 年，每日菸量 20 根，最高菸量 30 根。</p> <p><b>見證人：</b></p> <p><u>洪 O 芳小姐</u>，現年 42 歲，不吸菸者。</p> <p><b>關係：夫妻</b></p> <p><b>來自臺北市</b></p>	<p>鄭先生從 17 歲開始吸菸，菸齡 33 年，每日菸量至少 1 包，是夜班的司機，加入車隊 8 年，有一個國小 6 年級及一個國小 3 年級的兒子，因為鄭先生經常在家中吸菸，所以孩子從幼稚園起就跟媽媽說：「我長大了絕不會吸菸，因為吸菸好臭喔」。</p> <p>這次會想要戒菸是因為車隊的督導李 O 忠，他再三叮嚀底下的 3 個小隊長要一一打電話給各自負責的 70 幾位司機，向他們宣導 2018 戒菸就贏比賽、鼓勵他們報名戒菸，由於自己就是 3 個小隊長之一，心想我自己也應該戒菸了，所以在 4 月 20 日把最後一包菸抽完就不再吸菸，兩個兒子每天都會跟我說：「爸爸你戒菸一天了、成功兩天了、成功三天了…」，每天每天的鼓勵我，而我太太都用「你明天就會抽了…」的方法激勵我。</p> <p>鄭先生剛開始戒菸的第一周嚴重失眠，覺得嘴吧空空的想吃東西，所以就吃點零食、比平常多喝一杯咖啡，而且想到孩子及老婆殷切的鼓勵，就忍著熬過去，第二周後真的好多了，後來就越來越好，擔任見證人的鄭太太說：「他戒菸之後精神好多了，也不咳了」。</p>