

## 【附件：成功個案故事】

個案	年齡	菸齡	菸量	戒菸時間	戒菸故事
張先生	35 歲	菸齡 18 年	菸量 20 根/天	1 年 9 個月	【改菸，大丈夫！】
陳先生	42 歲	菸齡 23 年	菸量 40 根/天	1 年 9 個月	【拒當菸的奴隸 戒菸做自己】
周小姐	43 歲	菸齡 24 年	菸量 10 根/天	2 年 10 個月	【家人，戒菸的力量】
方小姐	39 歲	菸齡 18 年	菸量 20 根/天	5 年 1 個月	【戒菸人生，正向人生】
劉先生	39 歲	菸齡 15 年	菸量 40 根/天	5 年	【戒菸，健康才是真的！】
古先生	45 歲	菸齡 20 年	菸量 20 根/天	8 年	【為了妳，戒菸有意義】

## 【附件：成功個案故事－1】

### 改菸，大丈夫！

【成功個案：張先生，35 歲，菸齡 18 年，菸量 20 根/天，基隆市】

抽菸 10 多年的張先生受到成功戒菸朋友「要戒菸，才是男子漢」的激勵而心生戒菸念頭，另一方面也有感於菸價過高，過去每天都要花 90 元購買菸品，已花費了 18 年的菸錢。且看到許多報章雜誌報導二手菸的問題，不希望家裡兩個孩子受到二手菸的影響，決心來電專線尋求戒菸方法。

剛開始戒菸時會有些疲倦及失落，張先生認為人生苦短，菸是陪伴自己 18 年的老朋友，也是唯一的嗜好，因而懷疑過戒菸的意義，但是持續戒菸之後，張先生發覺咳嗽症狀減少，身體更加健康，與家人關係更好，更不需要擔心太太及孩子受到菸害影響，也節省許多買菸的花費，這些都讓他感受到戒菸的好處。成功戒菸 1 年多的張先生分享：現在遇到當身邊不認識的人請菸會勇於拒菸，並堅定的告訴對方自己是不抽菸的人。若是認識的朋友請菸，會發揮影響力去鼓勵朋友一起來戒菸。

## 【附件：成功個案故事－2】

### 拒當菸的奴隸 戒菸做自己

【成功個案：陳先生，42歲，菸齡23年，菸量40根/天，臺中市】

陳先生從18歲開始抽菸，幾乎在人生的黃金階段都在吸菸，快40歲的時候，覺得應該要有改變，讓自己的人生可以有新的階段，於是決定戒菸送給自己的40歲大禮。想到戒菸，陳先生想到尋求專業來幫忙，一開始先使用戒菸藥物，同時撥打0800636363免費戒菸專線，這兩個管道，讓陳先生順利地渡過戒菸的歷程。剛開始戒菸的時候，身體跟心理都很難熬，戒斷症狀以及心理的依賴，讓他常常想要放棄，這時候專線諮詢人員的陪伴及說明，協助陳先生更清楚戒菸的程序及步驟，不再茫然不安，同時知道這是一個身體復原的過程，而專線的提醒也讓他知道自己這一次戒菸一定要成功，不想再走痛苦的回頭路了。每一個禮拜專線諮詢員的來電，陳先生覺得又完成一個里程碑，很辛苦但也很值得，有了專線的支持與討論，讓陳先生在戒菸路上很安心。從前年9月開始與專線聯繫，4個多月裡12次的聯繫，專線與陳先生共同討論了度過戒菸初期痛苦的方法、紓解情緒壓力的方式，也瞭解自己的優點及身邊家人的支持，這一些點點滴滴都讓陳先生有更強大的力量克服菸癮。

陳先生戒菸到現在已經快2年了，他告訴專線：「我不再是菸的奴隸，除了身體變好外，我也發現在工作上我更能發揮創意，40歲的我更健康有信心。我想呼籲還在抽菸的朋友：”拒當菸奴隸，戒菸做自己，讓專線當你的戒菸教練”」。

## 【附件：成功個案故事－3】

### 家人，戒菸的力量

【成功個案：周小姐，43歲，菸齡24年，菸量10根/天，中壢市】

周小姐抽菸長達20多年，當初因為兒子一句：「戒菸，我就考國立大學！」讓有多年菸癮的她下定決心戒菸。一次在診所看到專線電話，主動與專線連繫，透過電話的諮詢釐清對戒菸的迷思，得知更多關於戒菸相關的知識和資源，讓她重燃戒菸信心。

剛開始戒菸時，會感到疲倦及胃腸不適，專線與周小姐討論可配合戒菸輔助藥物，及培養散步轉移菸癮的念頭，還能打發空閒時間，在專線陪伴及戒菸藥物的雙重協助下，順利戒菸成功。戒菸將近3年的周小姐說：「我已經很享受現在無菸的生活，也不喜歡菸霧瀰漫的感覺，更自豪說從戒菸至今，我都維持在52公斤唷！」

## 【附件：成功個案故事－4】

### 戒菸人生，正向人生

【成功個案：方小姐，39歲，菸齡18年，菸量20根/天，嘉義市】

身為單親媽媽的方小姐，吸菸已有18年時間，過去也曾戒菸3年，後來因為工作環境的影響再度復抽，每天平均1包菸來紓解工作及生活壓力。方小姐來電時提到：害怕再次戒菸失敗，沒有戒菸的自信；專線諮詢人員耐心瞭解方小姐的期待與焦慮，安撫她的情緒後，與諮詢人員一起討論戒菸的準備，也提到可藉由輔助藥物來幫助減緩戒菸初期戒斷症狀的不適外，也擬定一些轉移注意力的方法，如：做些手工藝、運動、多喝水等，藉此轉換渴望菸品的念頭。

成功戒菸至今已屆滿5年，方小姐提到戒菸後身體變得更加健康身體，且連嗅覺、味覺都恢復靈敏，雖然體重增加了3公斤，但是心情變得輕鬆愉快。方小姐更在戒菸後重拾書本進修，目前從事動保相關工作，「戒菸成功後，對自己也慢慢恢復自信，更重要的是心情和生活態度都變得更正向，這是我從來沒想到的！」

## 【附件：成功個案故事－5】

### 戒菸，健康才是真的！

【成功個案：劉先生，39歲，菸齡15年，菸量40根/天，雲林縣】

劉先生有15年的菸癮，從101年6月開始戒菸，已經成功維持5年不抽菸了，劉先生從來沒想過自己可以過著無菸健康的生活。5年前，劉先生因為有小孩要出生而且老婆一直勸戒，因此下定決心嘗試戒菸。劉先生提到：一開始打給戒菸專線只是想來問看看，但是專線諮詢員很認真跟我討論以前曾經戒菸的經驗，讓我了解自己其實有能力不抽菸，而家人的健康更是我珍惜的，因此在專線的鼓勵下，我邁出第一步，開始把菸戒掉後來也把檳榔戒除，想不到兩個習慣同時停下來，讓我的健康跟財富都大進帳，那天我算了一下，5年來不菸不檳榔，我幾乎省下了快60萬元，我知道今年6月要漲菸價，就覺得好加在，我不用浪費更多的錢了。劉先生曾經戒菸一年，但後來就又抽起來，這一次能夠維持這麼久，劉先生表示其中一個因素是跟專線諮詢員討論的過程中，看見自己對家人的重視，在剛戒菸的時候，專線人員不斷提醒我要避免重新拿起菸，不讓自己再掉入吸菸-戒菸的循環。

這5年裡，劉先生分享：現在的工作也有很大的轉變，工時變長，以前抽菸時都會覺得需要用菸來提神，但把菸戒掉後，我發現自己的體力變得更好，充分休息後就可讓身體恢復活力，我相信這是戒菸後最大的禮物：「戒菸的好，身體最清楚」。今天我想要呼籲，還在吸菸的朋友：「別再被菸蒙騙了，抽菸的好處都是假的！只有健康才是真的！」

## 【附件：成功個案故事－6】

### 為了妳，戒菸有意義

【成功個案：古先生，45歲，菸齡20年，菸量20根/天，臺中市】

古先生有20年的菸齡，從18歲開始吸菸後，在台北工作時，因為98年政府菸害防制新法的政策開始實施後，菸捐的調漲與吸菸的不便，讓古先生感受到壓力；此外，家中的寶貝女兒更是古先生下定戒菸決心的重要關鍵，古先生說道：「女兒覺得我身上臭臭，不願意給我抱」，這對每週辛苦工作好不容易回家休息享天倫之樂的古先生來說，無疑是一大打擊，更加強了古先生的戒菸動機。

嘗試自行戒菸的古先生，剛開始的前幾天，因戒斷症狀明顯且感到不適而求助專線。專線在戒菸歷程中，協助古先生解除對吸菸的依賴，配合專線手機簡訊的提醒，讓古先生面臨菸癮時，起了很大的警示作用，也讓古先生感受到專線的關懷與陪伴。古先生認為戒菸後，身體變得健康，也覺得神清氣爽，真實地體會到戒菸對健康的重要；戒菸後雖然變胖，但古先生堅持戒斷並開始培養運動習慣，他笑說：「運動不單可以消耗熱量亦可以紓壓解悶，現在的體格比吸菸時的自己更瘦更結實了。」在工作職場中，也不會再因身上的菸味遭受旁人異樣的眼光。戒菸成功近7年多的古先生覺得專線主要功能在於給予戒菸者心理建設，不斷鼓勵與支持，也相信自己是戒菸成功的！