

以慧勸戒

◆ 文／盧琇 臺北慈濟醫院戒菸個案管理師

一支菸到底有多大魔力，讓癮君子無法擺脫，多少人為了它躲在角落邊，連生病住院甚至呼吸喘，也要吸一口，在吞雲吐霧間是舒壓嗎？還是燃燒生命的開始？

從事戒菸個案管理師的工作之後，我開始接觸到各式各樣不同年齡層的癮君子，每個抽菸的人都有屬於自己的故事，也有許多理由不想戒菸。如何打動對方，願意下定決心戒菸，引發動機、強化意願，就是我每天工作的挑戰。

在醫院裡，接觸到來自各科門診、住院的抽菸病人；到校園宣導菸害防制時，接觸的是熱情有活力的青少年族群；在社區活動宣導時，面對的大都是健康的民眾；只要有吸菸及被動吸菸的危害者，都是我關心的人。為每一位制訂專屬的「戒菸計畫」，按部就班地陪著他們朝著自己的目標前進，是我每天的功課。

家人和朋友常問我「工作辛苦嗎？」我的回應是，只要堅持對的事，去喜歡自己的工作，遇到困難時正向思考，適時紓壓，工作時就會樂在其中。

個案管理工作真的充滿許多挑戰，照顧的個案中有企業大老闆，也有退休的人、沒工作的人，行業不同、教育程度



身為戒菸個案管理師，盧琇（左）已養成隨時宣導的好習慣，希望到處都是無菸環境，人人都健康。

不同，有重複戒菸失敗、有不想戒菸態度又差的……曾經在勸戒時被冷言冷語對待，甚至要求我去吸一根菸就能理解他們的難處與心情……總是有各種理由拒絕戒菸。

當遇到這些難題，我會先靜下心，耐心傾聽他們不想戒菸的原因，找尋適合的溝通方式，不害怕被拒絕，因為我相信真誠助人的心，是可以感動患者和家屬的；或許他住院時不想戒菸，但出院後我繼續電訪關心追蹤，一樣可能打動他回門診戒菸。

常常提醒自己不放棄任何一次可以勸戒的機會。有一次到病房時，一位媽媽希望我不要打擾她女兒，她說：「我女兒因為癌症痛苦，已經自殺九次了，你叫她不要抽菸，不知道她還有什麼樂趣

可言。」聽著這位表情疲憊、身影憔悴的母親，說出這個傷痛又無奈的請求，我跟她說，同樣身為母親，我理解她的心疼，母愛真的很偉大。雖然無法勸病人戒菸，但我還是給予家屬菸害關懷單，表達對吸菸者及被動吸菸的關心，也希望她們能找到其他擺脫病苦的方式。

近來門診個案中傳來了好消息。一位患有精神疾患吸菸十九年的女士，從二〇一四年就使用戒菸藥物及衛教服務，每次戒菸維持三個月，就因為受不了情緒低落的困難而功虧一簣，今年初再次嘗試戒菸，我前後跟她面對面聊了五次，聽她戒菸時的所有細節，跟她一

起找方法解決困難，當我知道她很會畫畫時，我鼓勵她重拾畫筆，藉畫畫來緩和情緒，並改變倚賴戒菸藥的習慣，養成正常生活作息。之後時不時打電話關心，她這次已經成功戒菸四個月，而且沒有使用藥物。家人很感謝，她本人也很開心，還送來一幅親筆畫的圖，是我今年收到最美好的禮物。

我可能已經養成隨時在勸人戒菸的慣性了，我相信「一句話的力量」可以埋下善的種子，只要有心，天下無難事。請不要放棄給您的家人和朋友勸戒的機會，用「愛」的力量去改變，萬事皆可成，希望大家動起來，拒絕菸害，延長壽命促進健康！🍀

圖為臺北慈院於世界無菸日舉辦戒菸宣導活動，右為盧琇。攝影／范宇宏

