



關山

九月七日

戒治所的首屆戒菸班

二〇一五年中旬，關山慈濟醫院針對臺東戒治所三十位收容人進行調查，高達八成以上有抽菸習慣，曾經有戒菸念頭的將近五成。有鑑於此，關山慈院配合臺東縣衛生局菸害防制活動計畫，與臺東戒治所共同成立「成人戒菸班」，課程由關山慈院護理部督導古花妹及邱燕芬護理師擔任衛教師，輔導有意願戒菸的收容人。

九月是開學季，也是臺東戒治所戒菸班的開課日。七日早上九點課程開始，首先要瞭解學員的健康狀況，督導

請學員填寫基本資料，並測量體內一氧化碳濃度。「你們都是自願參加戒菸班的嗎？」「是。」此次共有十二位同學報名參加戒菸班，動機不外乎是為了家人、自身健康、經濟考量等等，其中也有不是來戒菸的同學；「香菸是我在裡面最好的『朋友』，我來聽課是想知道什麼方法可以降低菸癮，因為這裡一天最多只能抽十根啊！」有同學在臺下偷偷透露。

接下來，要瞭解的是學員在什麼情況下抽菸？同學紛紛在白板寫下「壓力大」、「心情低落」、「煩惱太多」、「無聊」等字詞，花妹督導反問「什麼事讓你們覺得壓力大？」「心情不好的原因？工作量不夠多，所以無聊嗎？」幾位同學在臺下嬉鬧回答：「因為作業進度跟不上別人、擔心家人、煩惱未



關山慈院邱燕芬護理師（右）為參與戒菸班的學員測量一氧化碳濃度，左為古花妹督導。



古花妹督導帶領學員們舉手宣誓，作為戒菸的慎重開始。

來、關在裡面就是無聊！」

督導進一步說明，抽菸不僅傷害自己的身體，二手菸的危害比吸食者本身更大，如果真的擔心家人就更應該戒菸。「證嚴上人曾經說過『勇於配合的人，是有能力的人！』環境不會因為你一個人而改變，在團體生活裡面，要學習把自己縮小，才能造就良善，這跟戒菸的道理一樣。」「戒菸必須靠自己，雖然整合外界資源，會使戒菸成功率上升，但不是絕對的成功。」

接著，花妹督導分享，抒發情緒的管道有很多，可以試著透過寫信釋放壓力。督導鼓勵同學從減少香菸吸食量做起，也提醒同學尼古丁戒斷初期，可能會出現焦慮、心跳加快、睡不著等症狀，但是千萬不要用「我下次再努力」為自己找理由，只要能撐過第一個星

期，戒菸的成功率就會提高。

課程當中，臺下也陸續出現同學抖腳、看窗外發呆、坐立難安的景象。「老師，我沒辦法不抽菸，一定要簽這個嗎？」楊同學看著戒菸宣誓表遲遲下不了筆。督導持續給予精神支持及鼓勵，才說服他跟著其他同學舉手宣誓，並將兩周後的九月二十一日設定為自己的無菸日。

古花妹督導表示，此次除了針對臺東戒治所收容人進行戒菸輔導，九月十五日在電光部落開立成人戒菸班，上課時間配合村民作息，利用晚上七點至九點上課，期間會針對學員戒菸日記給予輔導，結合戒菸門診持續追蹤一氧化碳濃度，來增強學員的戒菸動機，期待經過半年的努力能看出成效，讓學員享有清新的無菸生活。（文、攝影／陳慧芳）