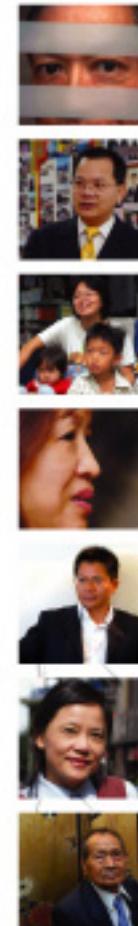


因菸癮而失去的生命、健康與親情



於此殤

拒菸鬥士寫真書



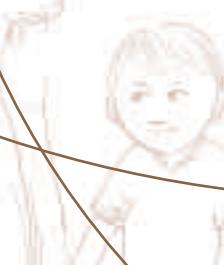
菸品受害者的證言
是用生命換來的

感謝十五位「拒菸鬥士」勇敢站出來
用最真實的生命故事，控訴最沉重的菸癮

希望
不要再有人成為菸癮的受害者
讓菸永遠消失在人間

菸 之 殤

拒菸鬥士寫真書





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

【關於2006世界無菸日】假面菸品 致命陷阱	4	【小玉】女人應該再勇敢一點	71
【郭春地】菸是害命的朋友	7	【張家豪】父親與岳父的前車之鑑	79
【阿仁伯】無喉者也有春天	15	【吳春成】對媽媽永遠歉疚	87
【許國卿】拒絕再當菸的人質	23	【陳舜華】我應該更堅持一點	95
【吳信偉】斬斷與菸的孽緣	31	【洪櫻瑜】守護寶貝遠離菸害	103
【王國麟】戒菸與否一念之間	39	【鄭麗玲】香菸與孩子，你選哪一邊？	109
【蕭國寶】絕對不再抽任何一支會後悔的菸	47	【李孟瑩】媽媽的提醒是對抗菸害的希望	117
【小貢】二十五歲鼻咽癌悲歌	55	拒菸相關資訊及諮詢專線	125
【小周】走過死亡邊緣才學會勇敢拒菸	63	【編後語】感謝有你	127



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

世界衛生組織（WHO）將2006年世界無菸日主題訂為「*Tobacco: Deadly in Any Form or Disguise*」（假面菸品 致命陷阱），鼓勵世界各國及政府致力於制定更嚴格的菸品法規。

越來越多原本有能力負擔失能、疾病、生產力喪失與死亡者福利的國家與地區都飽受菸癮之累，許多國家開始面臨這個全球化課題的威脅，而菸品公司則是持續拿包裝得更無害、更有吸引力的產品作為行銷新武器，防制菸品危害儼然成為各國必須正面迎戰的健康議題。

菸商善於運用「清淡」、「溫和」、「低焦油量」等菸品促銷廣告來維繫既有客戶、擴大消費族群、並減低對菸品的管控，針對顧慮自身健康吸菸者們，菸品公司無所不用其極地為自家商品打造出無害的假象，持續讓舊雨新知受騙上當。

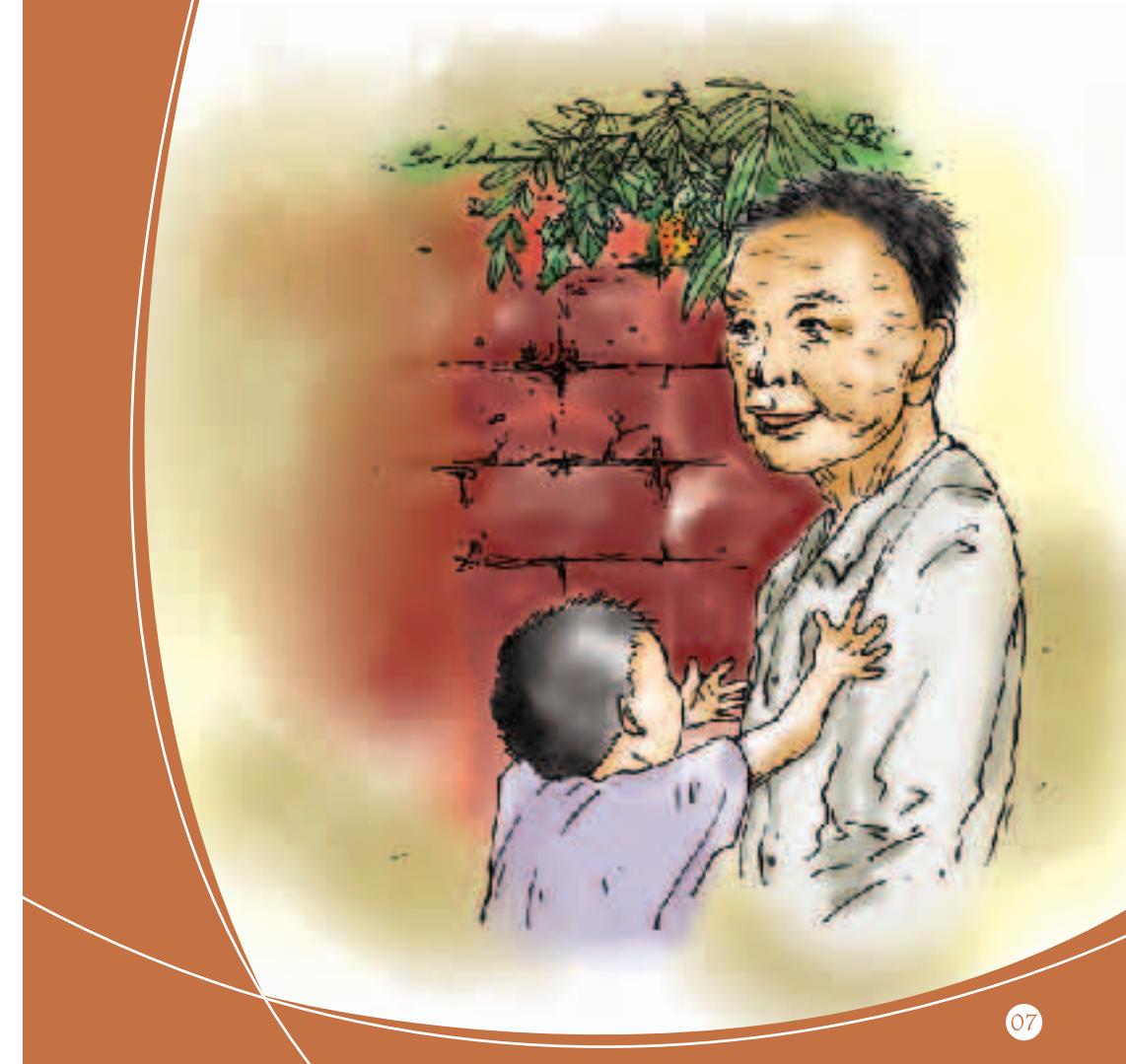
2006世界無菸日活動透過徵求拒菸鬥士以證言式方式宣導菸品危害，運用報紙廣告、海報、網路民調、座談會等多元活動，傳播「假面菸品 致命陷阱」的拒菸觀念，希望破除吸菸無害的假象，讓民衆對致命菸品千變萬化的偽裝能有更多認識，拆穿菸品的偽裝，揭發菸品過去、現在與未來的真相，以維護全體國民健康。



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸是害命的壞朋友





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

菸是害命的壞朋友

郭春地，男，八十歲，菸齡五十二年。務農所鍛鍊出的強健體魄也無法抵抗肺癌的侵襲，好在有兒孫細心照料下，戒除菸癮的他已經平安地走過五個年頭。

郭春地



八十歲的春地伯從外表看不出罹癌的病容，因為從年少時就跟著父親在陽明山上務農，鍛鍊出比一般人更強健的體魄，從小到大都沒生過什麼病，辛苦了一輩子，沒想到老來要享清福了，五年前，卻被診斷出罹患第三期肺癌，對全家人來說是個晴天霹靂。

「醫生說，生病跟吸菸脫離不了關係」春地伯剛開始時仍搞不清楚這兩者的關係。

在他成長的年代，沒有什麼菸害宣導的資訊，他們家在山上有果園、筍林、花圃，還有田地要耕作，從早到晚的工作很辛苦，父子倆常在工作告一段落時點上一根菸，一邊聊聊天，對他們來說，吸菸就像是個慰勞自己、打發時間的休閒。

山林工作使父親和春地伯都擁有很多的體力，但他們並沒有意識到長期吸菸會嚴重損害肺部。他的父親到後來開始經年咳嗽，最後去世。他自己承認「雖然想到吸菸也許真的不好，但早已成癮，

要戒很困難」。太太和孩子們都勸他戒菸， he 和大部分老菸友一樣無動於衷，而且振振有辭地抗議：「我不喝酒又不賭博，就這點小小嗜好也不行，人生還有什麼樂趣？」。

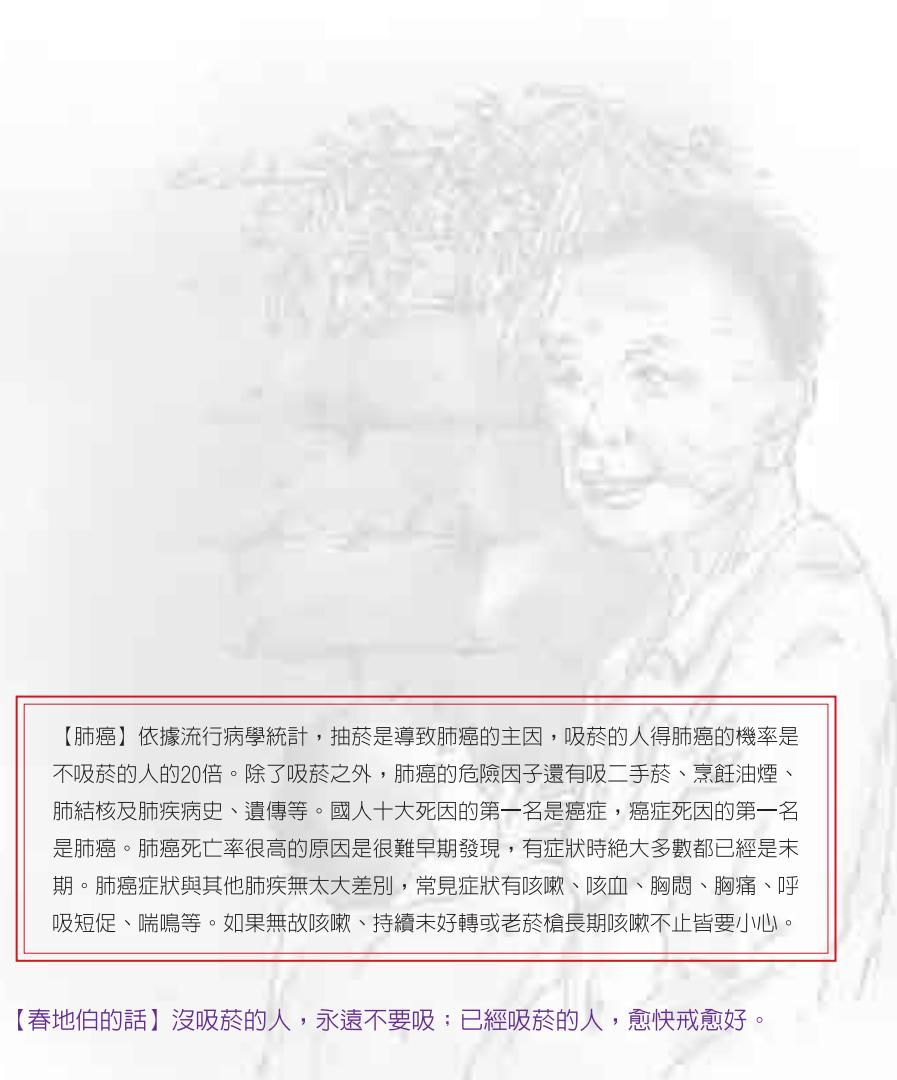
直到五年前的一天， he 一如往常去山上走走，發覺走起山路很喘，心臟覺得很悶很無力，在孩子們的堅持下進行檢查，才發現是肺癌第三期。醫生很坦白地告訴 he ，如要活命，菸是非戒不可。戒菸之後， he 明顯地感受到不同，「以前每天起床後會感覺口乾舌燥，菸戒之後就不會有這種感覺了。」更幸福的是，過去想親近孫子，孫子都會因為 he 身上的菸臭味而迴避，現在也比較願意靠近 he 。

肺癌讓春地伯被迫戒掉五十年的菸癮，但他現在則是自願地勸人戒菸：「如果沒吸菸，就永遠不要抽。」「已經吸菸的人，愈快戒菸愈好」春地伯仔細回想，他的父親和弟弟都因為吸菸而去世，妹婿是老菸槍，結果妹妹因長期吸二手菸，五十歲就走了，以前不警覺其中的可怕和關聯，現在回想起來，吸菸對自己和家人的健康都是一大威脅。

幸運的春地伯因為強烈的生命力和家人的支持，勇敢地對抗病魔而有機會享受天倫之樂。春地伯很慶幸自己終於把菸戒了，他也感嘆，「香菸跟了你這麼多年，就像朋友一樣，沒想到交往了

幾十年，才發現是個會害命的壞朋友。」





【肺癌】依據流行病學統計，抽菸是導致肺癌的主因，吸菸的人得肺癌的機率是不吸菸的人的20倍。除了吸菸之外，肺癌的危險因子還有吸二手菸、烹飪油煙、肺結核及肺疾病史、遺傳等。國人十大死因的第一名是癌症，癌症死因的第一名是肺癌。肺癌死亡率很高的原因是很難早期發現，有症狀時絕大多數都已經是末期。肺癌症狀與其他肺疾無太大差別，常見症狀有咳嗽、咳血、胸悶、胸痛、呼吸短促、喘鳴等。如果無故咳嗽、持續未好轉或者菸槍長期咳嗽不止皆要小心。





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



12 【春地伯的話】沒吸菸的人，永遠不要吸；已經吸菸的人，愈快戒愈好。



【春地伯的話】沒吸菸的人，永遠不要吸；已經吸菸的人，愈快戒愈好。



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



無喉者也有春天





無喉者也有春天

阿仁伯，男，七十一歲，菸齡二十年。因為跑船的生活苦悶，菸趁虛而入成為良伴，但在罹癌切除喉嚨後，他用自己的故事警惕世人，也努力幫助許多無喉者找回聲音。

——阿仁伯



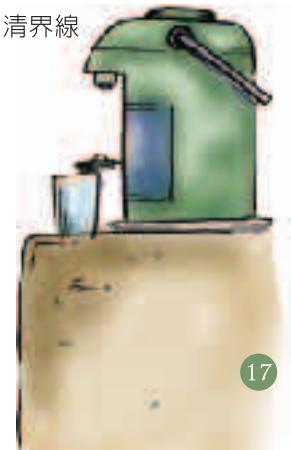
大多數癮君子的第一根菸都是受朋友影響，阿仁伯卻是自己買菸來抽，而且是比較年長的退伍後，「退伍之後一直找不到工作，心情很悶，就去買菸來抽。」其實家人中除了他以外也沒有其他人吸菸，也沒人告訴過他吸菸是不是能解悶，為什麼覺得吸菸能解悶？阿仁伯陷入沉思，「因為電影或電視不是都這樣演，久而久之也就認為是這樣吧」。

阿仁伯覺得很冤枉，如果知道吸菸會傷害身體，他根本不會吸菸，他是有責任感的男人，為了太太和三個兒子，他願意忍受比一般工作更辛苦的船員工作。他說：「退伍後沒多久就開始跑船，經年累月待在船上，很少機會接觸到大眾傳播訊息，根本不知道吸菸是在戕害自己的健康。而且在船上，吸菸是很普遍的事」，直到有次偶然間看到宣導吸菸有害健康的廣告，讓他十分震驚，下定決心把菸戒了。只是，這時他已抽了二十年的菸。

戒菸後的他仍在跑船，卻發現嗓子愈來愈沙啞，開始以為是感冒，但情況一直沒有好轉，直到他連續三次在船上吐血，這才趕緊下船檢查，他形容：「醫生檢查我的喉嚨，連進一步切片都還沒做，就宣佈我得了喉癌。我不相信，又轉到另一家醫院檢查，結果還是一樣，因為我的病灶太明顯了」，經切片證實他是喉癌末期。

在動手術切除前，為求徹底清除病灶，所以他切除的範圍比一般大。手術後命是保住了，卻沒了聲帶而無法說話需借助發聲器，他下定決心要把自己的聲音找回來，每天跑到家後的山上，自己對著空氣試圖發出「啊！啊！」的聲音，日復一日，不肯放棄。五個月後，終於發出聲音了。他感慨說：「一般人無法體會無喉者重新生活的辛苦，我是幸運的，因為太太很細心照顧我、支持我，我曾見過有些喉癌患者在失去聲音後，因不識字無法與家人溝通，最後拔了自己身上的管子，自殺了。」

吸菸付出的代價太大了。阿仁伯現在已能夠像一般人一樣溝通無礙，但見到經費與專業師資的不足，他選擇擔任醫院的志工，幫助更多無喉者訓練自己發聲，也以自己的生命故事到學校宣導預防菸害。阿仁伯相信，「只要趁早和菸劃清界線，無喉者也能找回健康、找回生命的春天。」





【喉癌】台灣每年大約有500人罹患喉癌，好發年齡為40–60歲。其中以男性佔大多數。造成喉癌最可能的原因，是習慣性吸菸、喝酒，及常暴露在致癌物的環境中。喉癌是一種可以早期發現的癌症。通常第一、二期的喉癌，不但可以治癒，且多數的病人仍可保留喉部功能。若是聲音沙啞持續兩週以上沒有改善時，應請耳鼻喉科醫師詳細檢查，以期早期診斷及治療。

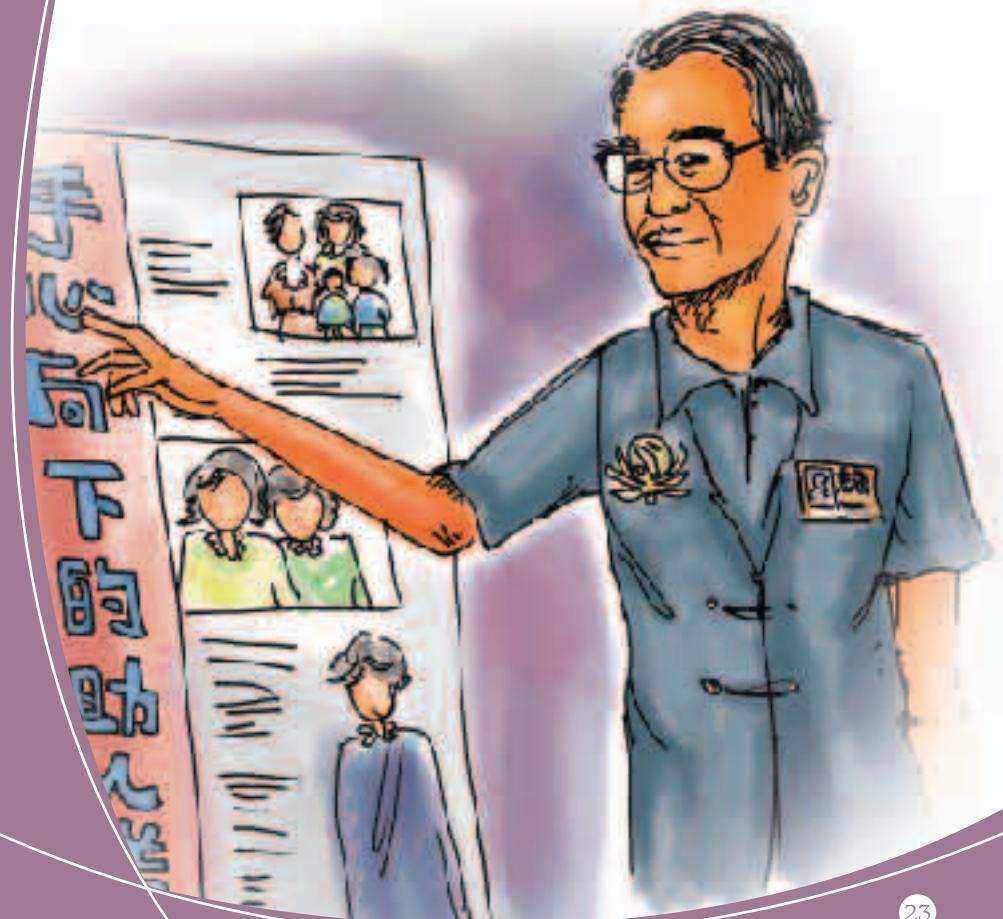




菸之殤～拒菸鬥士寫真書



拒絕再被香菸綁架





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

拒絕再被香菸綁架

許國卿，男，五十七歲，退休。從十七歲就開始被菸「綁架」的命運，甚至在颱風天涉險買菸，直到罹患鼻咽癌才讓他重新體認健康的重要，拒絕再當菸的人質。

許國卿



國卿的菸齡有30年以上，最初是學生時代看到同學點菸感覺很帥，而廣告也都標榜吸菸是男性英姿的表現，就這麼一步步被菸「綁架」了。高中畢業後的他，一個人負笈北上工作，因為業務工作的需要，吸菸更是家常便飯，在商場上，對方遞菸給你，你不接，感覺不尊重對方；加上那時候沒有什麼菸害的觀念，他未曾注意過健康的問題，抽菸抽得最凶時，平均一天有兩包的菸量。

國卿對菸的感覺是，「抽菸就像吸毒，對身體的傷害既不明顯也不易察覺，抽著抽著，就會愈抽愈多，像慢性中毒一樣，上了癮後，更是離不開」。有次颱風過境到處都淹水，但他菸癮犯了，翻遍身上都沒有菸，周邊人也沒有，他連能找到的菸屁股都抽盡後，還是無法滿足想抽菸的衝動，即使外面狂風暴雨，他還是冒險涉水出門買菸，一解菸癮。「說真的，沒菸可抽的痛苦非外人可以體會，這跟吸毒上癮有什麼不一樣？」

還有一次，國卿南下出差搭國光號，車上規定禁菸，但菸癮一來，怎樣都忍不住，他只好躲到廁所去抽。當時國光號還有車掌小姐，等他從廁所一出來，小姐立刻廣播說請乘客不要在車內抽菸，讓他尷尬不已，也體認到「吸菸讓他連尊嚴都丢了」。即使這樣，國卿戒菸始終沒有成功，擺脫不了與菸為伍的日子。

等到年紀大些，國卿開始感受到吸菸的後遺症。五年前因為小感冒一直不好，他看了耳鼻喉科，醫生當場沒多說什麼，只叫他去大醫院檢查看看，沒想到切片化驗的結果，已是鼻咽癌第三期了。

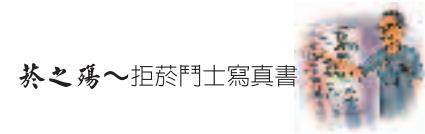
國卿經過了一連串化療、電療的搶救，他形容「真是不堪回首」。當時一周體重可以掉6公斤，嚴重時還得輸血，吃飯前要先喝嗎啡水以麻痺神經，否則經過電療的口腔潰爛到根本連水都喝不下去。好在復原情況良好，已度過復發高峰危險期。

在鬼門關前走過一遭的國卿，曾在最痛苦難熬的時候，心中暗自許願，若能度過這一關，就要從事公益、回饋社會開始自己的新生命。現在的他，潛心向佛，擔任慈濟的義工。他說，如果能以個人的慘痛教訓讓那些抽菸的癮君子及時回頭，放下香菸，重拾健康，也算功德一件吧。





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





菸之殤～拒菸鬥士寫真書

斬斷與菸的孽緣





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

斬斷與菸的孽緣

吳信偉，男，四十七歲，菸齡三十年。十七歲那年開始，他因為朋友、耍酷而開始了第一根菸，直到得了肺氣腫，他才驚覺菸是不能繼續的孽緣。

吳信偉



信偉高二那年，從同學手中接過了生平的第一根菸，這根菸自此在他生命中點了整整三十年。「接下第一根菸後，就無法再拒絕第二根，不是因為喜歡，而是我不想讓同學覺得我遜，不敢吸菸。」高二上時，抽的是「伸手牌」，反正總有帶菸的同學會給個三五根；到了高二下，已經成癮，必須自掏腰包買菸，但三十多年前，買菸多半要到雜貨店，為了買菸，都要向店家謊稱是替爸爸買的，但這並沒有阻止信偉想吸菸的念頭。

信偉提到年輕時，曾在雜誌上看到當時美國紅星保羅紐曼以牛仔裝扮替一家美國香菸公司做的廣告，覺得那形象好帥！看起來好酷。後來交了女朋友，他形容「我喜歡在她面前吸菸，想讓她覺得我有魅力吧！」但吸菸並沒有留住戀情，為了舒緩心中的鬱悶和低潮，反而抽得更兇，一天甚至抽到十五、六根。後來他開始跑船，常年漂洋過海的枯燥日子，更有戒不掉菸的藉口。

信偉第一次有戒菸的念頭是在二十七歲那年，他的父親也是個癮君子，最後罹患肺癌去世，信偉說家中的男生幾乎都吸菸，父親肺癌去世，帶給大家極大的震撼，也知道跟菸脫離不了關係，他的大哥從此戒了菸，而信偉努力了半年，最後還是又吸菸了。

為什麼戒不了菸？信偉坦承吸菸已經變成一種習慣、一種熟悉的生活方式，讓自己緊繃的情緒在吞雲吐霧裡得到舒解，但另一方面也知道吸菸對身體有害，總有恐懼存在，「就像遇到不適合的女孩子，明明知道該斬斷孽緣，就是沒辦法下定決心」。

直到前一陣子，信偉因為咳嗽咳到肺痛，被診斷出肺氣腫，「這麼年輕就得了肺氣腫，可是非常嚴重的警訊」，醫生說再不戒菸不行，他的大哥也以過來人身分力勸他戒菸，於是信偉終於下定決心，報名參加忠孝醫院的戒菸班，信偉說「看到那麼多人一起努力，也彼此打氣，戒菸似乎沒有這麼困難」。信偉想起了父親去世前被病痛折磨的樣子，他不想重蹈覆轍，一定會努力斬斷他跟菸的孽緣。





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



【肺氣腫】80%以上的慢性阻塞性肺病是吸菸造成的。它是由兩大類型的疾病所組成，即慢性支氣管炎和肺氣腫。肺氣腫引起的主因是抽菸，另有部份是因先天異常所造成，但是在台灣因先天異常所引起的肺氣腫僅見於零星病例報告，絕大部份與抽菸有關。肺氣腫常見的症狀是呼吸困難、咳嗽，其治療首重預防，也就是戒菸，當肺氣腫產生之後大概就無法治癒，除非進行肺臟移植。



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





菸之殤～拒菸鬥士寫真書

戒菸與否一念之間





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

戒菸與否一念之間

王國麟，男，四十九歲，菸齡二十七年。因為太太的一句話，七年前一次戒菸就OK，他覺得意志力是關鍵，男子漢大丈夫沒有無法戰勝菸癮的藉口。

王國麟



國麟第一次接觸的菸，是老菸槍才會抽的新樂園，把他嗆得一把眼淚一把鼻涕，根本感受不到吸菸的快感，但為了在同學中充大哥，硬是把菸抽完，因為吸菸讓他覺得自己「長大了」，在同學眼中是號人物。

國麟後來在軍中服務近二十年，退役後自己成立工作室，菸都不曾離手，每天一包半到兩包是正常的消耗量。他知道吸菸有害健康，每天都記得補充維他命C；結婚生子後，為了家人健康，飯後也會一個人到陽台上吸菸，免得污染家人，但就是沒想到要戒菸。

直到有天國麟發覺，往常可以一口氣跑完三千公尺的他，竟然連五百公尺都有困難，上氣不接下氣，才驚覺健康亮起紅燈。更嚴重的是，他還感受到過去自豪的床上功夫開始力不從心，他笑說，以前覺得吸菸讓自己長大，現在卻落入「長不大」的窘境，最近有許多研究報告都指出，香菸裡面的焦油、尼古丁成份會降低男人的

性功能，國麟說沒有專家學者出來宣導前，他老早就知道了。

不過，擔心歸擔心，國麟戒菸仍是一搭沒一搭，總是沒辦法貫徹。真正讓他下定決心戒菸的原因，是太太的深情告白，有次他照例享受飯後吸菸的樂趣，在陽台上吞雲吐霧，他太太出來和他聊天，突然問了一句話：「國麟，你什麼時候要離開我們？丟下我們母子四人？」國麟在那段期間，工作壓力大，菸抽得愈凶，不但全身都是菸臭味，咳嗽愈來愈嚴重，高血脂的情況也愈來愈嚴重，讓太太擔心不已。

「自己如果掛了，連累的是無辜的家人」國麟想到最愛的太太和三個孩子，看到太太既擔心又害怕的眼神，就在當晚下定決心戒菸，並在太太的陪同下報名參加戒菸班。國麟從戒菸班得到許多有效戒菸的知識，例如「飲食清淡、多喝水、多運動。」讓專業醫護人員從生理面協助斷癮，不過國麟也體認到，「意志力才是戰勝菸癮最大的因素」。



或許是軍人本色，國麟堅持「男子漢大丈夫說戒就戒，絕不回頭」，這使他比一般人戒菸的歷程走得更順暢，一次就OK，而戒菸的意外收穫是，自己又恢復了往日的男性雄風。



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



【勃起障礙】】男性無法產生或維持足夠硬度的陰莖勃起，以達到滿意的性行為稱為勃起障礙。它可以是暫時性的，或是持續性的問題，此障礙的發生原因很複雜，生活壓力太大、高血脂、菸、酒、心因性陽痿等，都可能造成勃起功能障礙，吸菸是危險因子之一，菸品中的尼古丁，可能導致血管收縮、阻塞，男性長期吸菸就有機會造成勃起功能障礙。





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





菸之殤～拒菸鬥士寫真畫



絕對不再抽任何一支 後悔的菸





於之陽～拒菸鬥士寫真書



於之陽～拒菸鬥士寫真書

絕對不再抽任何一支後悔的菸

蕭國寶，男，四十歲，菸齡十六年。長年吸菸讓他罹患了嚴重的支氣管炎，但靠着醫院戒菸班的引導與自己堅強的意志力，終於戰勝菸癮、重獲自由。

蕭國寶



國寶的第一根菸是高中畢業後到工廠上班時點起的，純粹是好奇心使然，但是上癮則是又回到學校唸書後，遭逢失戀，在同學的陪伴下，很自然就點菸、喝酒解愁，菸愈抽愈兇，最高紀錄每天要抽兩包才夠。

國寶不是沒有意識到吸菸對身體不好，包括周遭的同事和室友會抱怨他菸味重、身上很臭等，讓他自尊心很受傷。他有多次萌生戒菸的念頭，但都失敗收場。有次，他在家看電視，一部電影看過一部，菸也一根根抽，發現沒菸了，想試著不理會，但想抽菸的念頭卻始終揮之不去，甚至連沖熱水澡或做深呼吸操都沒用。結果連家裡所有的菸屁股都抽完了，還是得認輸出門買菸。「現在的便利商店實在太便利，二十四小時都買得到菸，怎麼戒？」國寶無奈地說。

有些場合不能抽菸時所引發的焦躁不安感，讓國寶開始思索「難道自己要一直受到香菸的控制嗎？」加上身體明顯出現不適，例如

咳嗽咳不止、支氣管和扁桃腺持續發炎卻找不到原因，他開始認真考慮要把菸戒掉，「靠自己既然做不到，不妨找有經驗的人幫忙」，所以他就報名參加醫院的戒菸班。

國寶說，第一天上課就被嚇到了，老師放了一張吸菸前後差別的幻燈片，吸菸前可清楚看到的血管脈絡，吸了一根菸後，就通通都看不見了，他心想「天啊！一根菸就可以讓血管如此，我抽了10幾年的菸，我的血管一定面目全非，太可怕了。」就是這張幻燈片，讓他下定決心非戒菸不可。

好勝心強烈的他，自許在戒菸班中「一定不能輸給別人」，甚至在領到結業證書後，為了督促自己，回家後，他把所有衣服送洗、無論再貴的菸灰缸和打火機全部丟掉、房間噴滿芳香劑、不斷刷牙，所有可能引起一絲絲他想抽菸念頭的事物，徹底地告別。

此外，他也向周遭的親友同事宣告「我已戒菸了」，一方面讓別人不會再遞菸給他；另一方面當自己菸癮又犯時，也會壓抑自己在別人面前抽菸，或者向別人要菸。戒菸的最初確實很痛苦，但國寶不斷告訴自己「買了這包，就會有下一包；抽了這根，就會有下一根，這樣下去永遠沒完沒了」，靠著堅強的意念和不服輸的性格，迄今他已成功地戒菸9個月了，「堅持不再抽任何一根後悔的菸」是國寶能戰勝香菸的關鍵。





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



【支氣管炎】支氣管炎分急性和慢性兩種。急性支氣管炎通常發生在罹患感冒或流行性感冒時，細菌在鼻腔、咽頭及喉頭等處引起急性發炎，繼而波及支氣管所致。慢性支氣管炎也屬慢性阻塞性肺病的一類，其發生原因為支氣管黏膜長期受刺激所致，空氣污染、抽菸、上呼吸道感染、氣候變化、重複感染感冒病毒等，都是慢性支氣管炎的致因。





於之彊～拒菸鬥士寫真書



於之彊～拒菸鬥士寫真書



52 【國寶的話】菸癮是可怕的敵人，若自己對付不來，就該找專業人士幫忙。



53 【國寶的話】菸癮是可怕的敵人，若自己對付不來，就該找專業人士幫忙。



於之彊～拒菸鬥士寫真畫

二十五歲鼻咽癌悲歌





於之揚～拒菸鬥士寫真書



於之揚～拒菸鬥士寫真書

二十五歲鼻咽癌悲歌

小貢，男，二十五歲。家中獨子，不吸菸，却因為學校同寢室友吞雲吐霧而受害，當其他年輕人懷抱夢想迎向未來，小貢與鼻咽癌的生存之戰才揭開序幕。

小 貢



第一眼看到小貢的人，一定會被他純真的笑容、幽默感所征服，誰也沒想到二十幾歲的他，會是鼻咽癌的患者。原本他跟時下年輕人一樣，對未來懷抱許多夢想與豪情壯志，但一切在他大三時被診斷出罹患鼻咽癌而變了調，為了接受治療而辦理休學，畢業後的生涯規劃也全盤打亂。經過一整年的治療，病情雖然控制住，小貢得以再回到學校繼續學業，但心境已然不同，「以後找工作時，老闆知道我是鼻咽癌患者、排斥我，能不能申請歧視賠償？」小貢說這句話時像是開玩笑，卻讓人格外心疼。

二十五歲的鼻咽癌患者，就像上天開了一個天大的玩笑，小貢和他的父母，從震驚、接受到齊心安排治療，其中所承受的心理衝擊與壓力，是旁人無法體會的。但整件事情最令小貢不能接受的是，醫生分析鼻咽癌的致病原因，大部分是吸菸，但他本身並不吸菸，

家中也沒有人吸菸，午夜夢迴，他不禁要問：「為什麼這樣的事會發生在我身上？」。

小貢想起和他同寢室的室友。小貢家在北部，因為就學隻身住在南部學校的宿舍，與他同寢室的同學是個菸癮極大的癮君子，學校的宿舍原則上是禁菸，但是那位同學仍然我行我素，在宿舍裡吸菸，「因為是同學，我也不好意思說什麼」，學校為學生宿舍安裝了空調，結果，反而導致菸味就在室內循環，「住到後來我連打開自己的衣櫃都聞得到菸味。」。

他從來沒有意識到自己處在罹癌的高危險環境，「最初只是鼻塞，從一邊到兩邊，躺下時尤其嚴重，常因為無法呼吸，整個晚上都沒法好好睡。」看耳鼻喉醫生也沒有改善，直到有次咳出了血塊讓他嚇壞了，立即北上回家由家人安排他到台大做檢查，醫生判斷疑似鼻咽癌，最後也證實了病情。治療的那一年，是小貢生命中的低潮。

小貢離開了學校後，當然也離開了那位在宿舍吸菸的同學，再回到學校後，他選擇保持沉默，「那位同學大概也很難想像自己吸菸，卻傷害了別人」，化療的過程極度痛苦，小貢的未來也還在未定之天，但如果一切可以重來，小貢說他一定會勇敢向二手菸說不；他也想告訴吸菸的人「不要再害人害己了」，希望在他身上發生的不幸，不要再有類似的受害者。

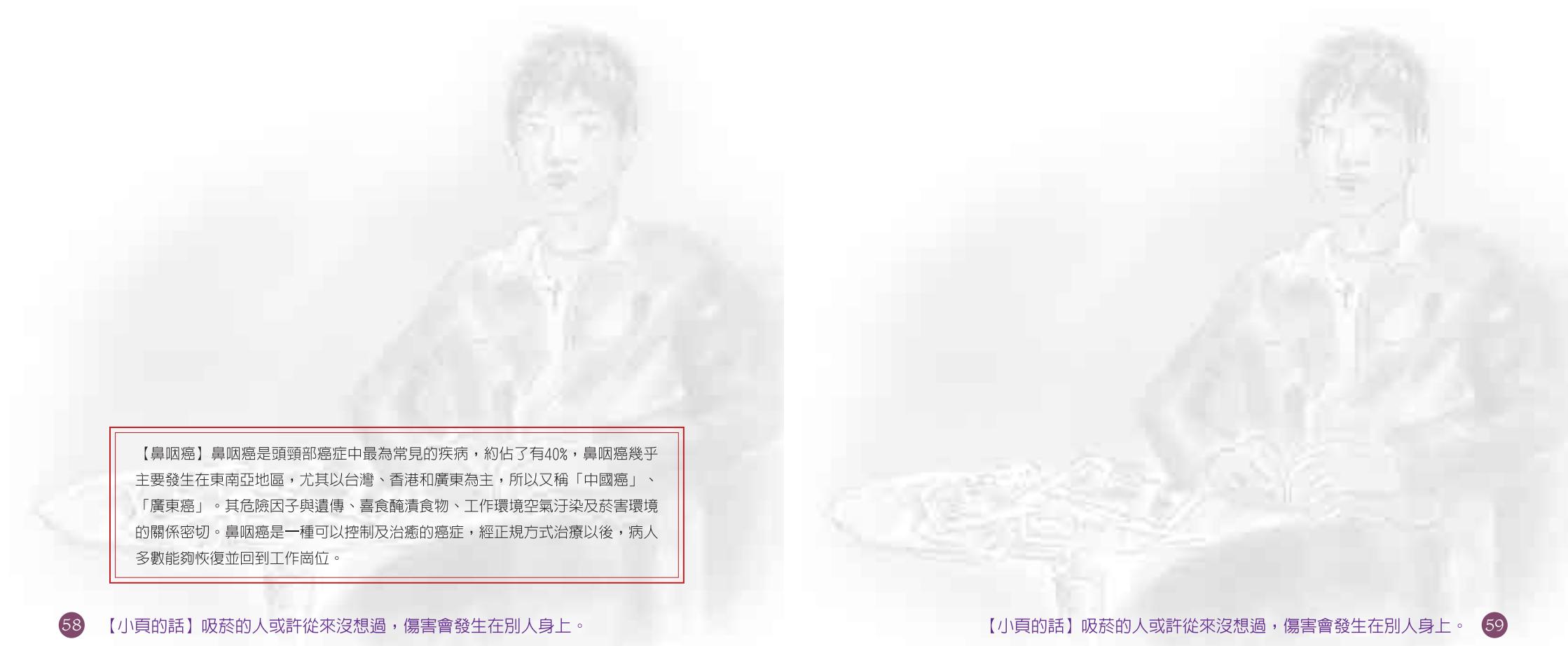




菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



【鼻咽癌】鼻咽癌是頭頸部癌症中最為常見的疾病，約佔了有40%，鼻咽癌幾乎主要發生在東南亞地區，尤其以台灣、香港和廣東為主，所以又稱「中國癌」、「廣東癌」。其危險因子與遺傳、喜食醃漬食物、工作環境空氣汙染及菸害環境的關係密切。鼻咽癌是一種可以控制及治癒的癌症，經正規方式治療以後，病人多數能夠恢復並回到工作崗位。



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



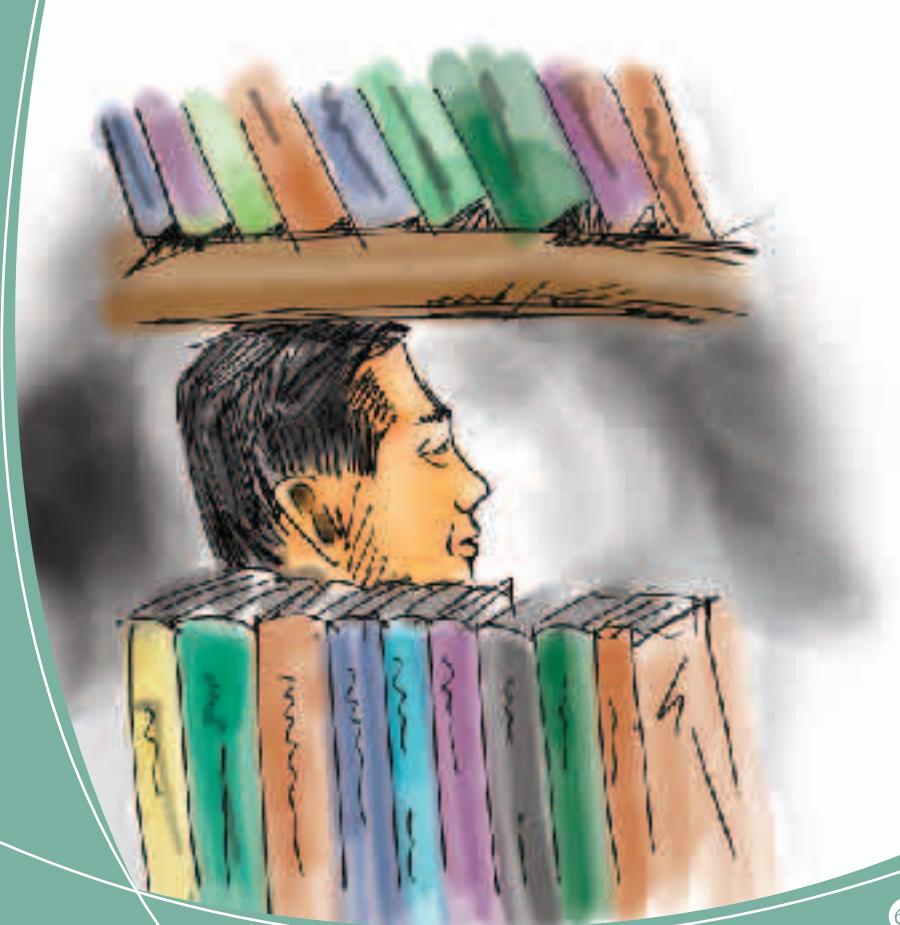
菸之殤～拒菸鬥士寫真書





於之陽～拒菸鬥士寫真畫

走過死亡邊緣 才學會勇敢拒菸





走過死亡邊緣才學會勇敢拒菸

小周，男性，60歲。雖然不吸菸，却長期處在重度二手菸的工作環境中，在歷經第三期舌根癌化療、電療的痛苦歷程，終於認清要勇敢向二手菸說不。

小 周



小周一身剪裁合宜、米白色西裝的打扮，適中的身材，以及始終面帶微笑的表情，讓人真的看不出已屆耳順之年，炯炯有神的眼睛，

更令人難以想像他是舌根癌末期的患者，他從事的是廣告業因為工作上的需要，菸與酒幾乎是談生意的必備品。他表示，雖然自己不抽菸，但商場上往來，人家遞菸給你，你不好拒絕。儘管自己可以控制，但你無法要求別人不抽，所以經年累月之下，他一直都是待在二手菸的環境下工作，而且是重度的二手菸污染區，30、40年來都是如此，他也並不以為意。

五年前，他轉往大陸經商，二手菸污染的情況更是有增無減。他形容大陸是「競菸」非「禁菸」，大家不但比抽菸的品牌，還比抽菸量，到處都有人抽菸，二手菸可說如影隨形。而且大陸人的菸癮都很重，菸品又參差不齊，對人體的傷害更大。也是在大陸的這段期間，他經常莫名地咳嗽、喉嚨痛、眼睛酸澀流眼淚。

去年7月，喉嚨腫大，他赴台大檢查，沒想到化驗的結果竟是舌根癌，而且已是第三期了。由於癌細胞蔓延，連動刀都不行，他只能接受化療和電療，歷經了一場生不如死的慘痛經驗。走過這一遭，目前還在高復發危險期的小周，現在對於二手菸會堅定地說「不」，因為生命是自己的。他表示，現在只要周遭有人抽菸，交情夠的，知道他生病的，他會直接勸當事人不要抽菸；不熟悉的，他則會委婉地向他人表達自己這兩天身體不適，若要抽，可否到外面抽，間接地讓自己不要再落入二手菸害的荼毒。

人情練達的小周指出，鼓勵人家戒菸，要採漸進式，否則易引起別人反彈，拒菸要「軟帶殺」，不要讓對方下不了台。至於不抽菸的人，為了自己的健康著想，他主張大家要勇敢地向二手菸說「不」，並留心身體發出的警訊。他說「拒菸是自助，拒二手菸是互助」，大家須共同努力才能創造無菸害的環境。





於之燭～拒菸鬥士寫真書



於之燭～拒菸鬥士寫真書





菴之燭～拒菸鬥士寫真書



菴之燭～拒菸鬥士寫真書





於之彊～拒菸鬥士寫真畫



【心血管疾病】吸菸造成血管內皮損傷，導致心肌梗塞、心絞痛、腦中風等疾病，這些疾病統稱心血管疾病。吸菸的人心血管疾病的風險是不吸菸的人的2-3倍。即使二手菸也會增加它的機率。在第一次心臟病發生的一年內，有1/4的人會死亡。戒菸後一年內，這些疾病的風險迅速降低。

女人應該再勇敢一點





女人應該再勇敢一點

小玉，女，58歲。從來不吸菸的她却成為肺癌末期的患者，想來想去還是跟從小到大的二手菸有關，參透了生死交關，她希望自己的提醒可以避免更多人受害。

小 玉



因為從小看到父親就是手不離菸，小玉對二手菸早就習慣和麻痺了；踏入社會後，不論是工作或社團活動，身邊的人也是人手一支菸，尤其她曾經經營過餐廳，顧慮到生意，不可能叫客人不抽菸，小玉的生活就這麼被二手菸團團包圍，她也不以為意。

直到今年年初，小玉連續咳嗽了三個月始終未見好轉，起初以為是感冒，後來懷疑是得了肺結核，直到一名擔任醫生的親戚認為情況有異，建議她進行抽血、切片檢查，沒想到，很快就證實是肺癌第三期。

肺癌是要命的病，幸運的是，已進行過一段化療療程的她，目前復原情況不錯，除了掉髮外，幾乎沒什麼副作用和後遺症。一般人若不知情，從小玉開朗和樂觀的談話中，絲毫感受不到她是一名癌症患者。不過，現在的她，對二手菸可說敏感得不得了，只要一點點菸味就受不了，與生病前的情況可說天壤之別。

小玉目前幾乎不出席過去參加的社團餐聚，因為活動大半都是在室內進行，有人吸菸的情況很難避免，她又受不了二手菸，乾脆自己放棄。若出門吃飯，小玉也會選擇到陽明山等郊外空氣清新的餐廳，了解她病情的朋友都會忍住不抽菸，或者跑到大老遠去抽。

即使是一名不能夠再吸二手菸的肺癌患者，小玉坦承在公共場所，她還是很難當面要求對方不要吸菸，除非是自己熟識的朋友；曾有幾次她提起勇氣請對方不要在她面前吸菸，還會遭人反諷「何不乾脆待在家中不要出門好了」，令人氣餒。

小玉在想，像她這樣默默忍受二手菸的女人一定有很多，如果沒有政府法令規範，一定會有更多人受害，「一個小老百姓，哪有什麼力量？」小玉說，像新加坡就做得到公共場所全面禁菸，就是因為政府採取重罰。

不過小玉也很感嘆，吸菸者大多是男性，卻是女性在吸二手菸，最矛盾的是，菸商又找年輕貌美的促銷小姐到PUB或餐廳請人吸菸，「女人應該要再聰明一點」、「再勇敢一點」，下一次再遇到二手菸，不要再沉默了。





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



74

【小玉的話】不應該對二手菸習慣與麻痹，你有拒菸的權利。



75

【小玉的話】不應該對二手菸習慣與麻痹，你有拒菸的權利。



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





父親與岳父的前車之鑑





於之蕩～拒菸鬥士寫真書

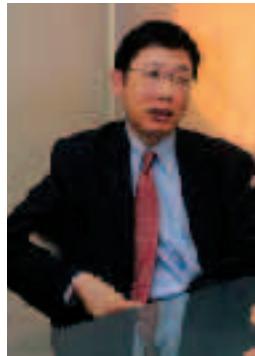


於之蕩～拒菸鬥士寫真書

父親與岳父的前車之鑑

張家豪，男，四十五歲，菸齡二十年。看著吸菸的父親與岳父相繼罹癌過世，他不願意重蹈覆轍，老了還為吸菸付出代價，毅然戒掉二十年的菸癮。

張家豪



家豪是上了大學才開始學吸菸，把吸菸當作成熟的象徵，「長大了嘛！總要有個大人樣。」他那時住在學校宿舍，假日才偶爾回家，家裡管不到，老媽也嘮叨不了，就這麼抽了二十年的菸，平均三天一包。

家豪的父親吸菸，岳父雖身為小兒科醫生，也吸菸。所以，老媽和老婆儘管一再告誡家豪不要學「長輩們」，要趕快戒菸，但他總是不當一回事。年輕時，感受不到菸品對身體的危害，長期吸菸的惡果慢慢在中年時浮現。三十五歲以後，家豪開始覺得自己的感冒常要拖很久才好，身體的抵抗力明顯降低；做運動時，也常氣喘吁吁，身體雖然有異狀，但「戒菸就好像要割捨一個老朋友一樣，很難下定決心」。

直到八年前，家豪的父親得了胃癌去世。沒多久，抽了五十幾年菸的醫師岳父竟然也罹患肺癌，家豪回想岳父開刀前一刻，還談

笑風生、信心滿滿地接受手術，但是後來因切除了五分之二的肺葉，甚至一度進入呼吸加護中心搶救，讓家豪深刻感受到生命的無常，「當我看到岳父術後木然的表情，我理解他非常無法接受自己需要氣切、插鼻管以延續生命的事實，這種打擊真的很大。」

父親去世和岳父生病的連續衝擊，使家豪重新思考自己想要怎樣的生命品質，「我要做一個有尊嚴，有健康身體的人，不要等老了為菸付出代價！」他決定參加台安醫院的「清新戒菸班」。他的決定令家人很高興，可惜上天並沒有給他的岳父時間康復，一年後，他岳父就因為肺癌過世了。

進戒菸班前，家豪為自己點了一根菸，並告訴自己，這是最後一根了，就像跟老朋友告別的儀式，從此以後，他真的不再碰菸。戒菸後，家豪找回了健康，也重新省思更多健康的可能性，所以「戒菸後，也開始減重」，現在的他，看不出曾經胖到八十幾公斤。

家豪說，對一個有菸癮的人，心理的癮比生理的癮更難克服，「好的支持團體真的很重要。」戒菸班教他方法，也給予他精神上的支持，「想戒菸的朋友，要勇於尋求專業的支援，現在很多醫療機構都有開設戒菸班了，跟菸說拜拜並不難，重要的是要自己肯走出第一步」。家豪做到了，他用行動和意志力決定自己想要的生命品質，更期望這樣美好的感覺能和更多的朋友分享。



菸之殤～拒菸鬥士寫真畫



菸之殤～拒菸鬥士寫真畫



【胃癌】胃癌的形成原因，至今仍不十分明瞭，可能與飲食的習慣與內容有關，而吸菸可能會增加得胃癌的危險性，在工作場所接觸到燻煙和灰塵的人也有比較高的機會得到胃癌。早期胃癌病人沒有特異性的症狀，及顯著的自覺症狀，極易被忽略掉，最常見的症狀是消化不良，上腹疼痛、胃灼熱感或者是下痢等，症狀若持續兩星期以上就應該立即就醫。



菸之殤～拒菸鬥士寫真畫



菸之殤～拒菸鬥士寫真畫





菸之殤～拒菸鬥士寫真畫

對媽媽永遠歉疚





對媽媽永遠歉疚

吳春成，男，四十五歲，菸齡二十二年。不吸菸的母親為什麼會得到肺癌過世？直到了解媽媽是家族二手菸的受害者後，決心戒菸並實踐對媽媽的諾言。

吳春成



春成的母親在十年前因肺癌過世；十年後，他的父親因吸菸而受著喉癌的折磨。春成提到自己的母親是個鄉下純樸的家庭主婦，她不吸菸，生活也很正常，當台大的醫生診斷證實她罹患肺癌時，全家人都很不能接受，後來才慢慢了解，「母親是二手菸下的犧牲者」。

春成的彰化老家是開雜貨店的，家人個性都很好客，店裡常常有朋友來吸菸泡茶聊天，只要有朋友來，母親都會忙著在旁邊張羅招待，男人們吞雲吐霧，母親就在旁邊忍受二手菸。母親得了肺癌後，大家才意識到「二手菸對健康的危害，不亞於吸菸者本身所受到的菸害。」

母親臨終前，還不忘提醒春成戒菸，他也曾信誓旦旦要戒菸，「但始終克服不了對菸的依賴。」他從高中時開始吸菸，未曾間斷

，出社會後傳播業沉重的工作壓力及交際需要讓他始終離不開菸。春成回憶，「常常一個會議開下來，菸灰缸裡的菸蒂堆得像座小山。現在想想實在很可怕，在密閉的空間裡，不管是自己的一手菸或是別人的二手菸，全被吸到肺裡去。」

春成也知道吸菸不好，但人的意志力往往就是那麼薄弱，總是給自己很多無法戒菸的藉口。他說，自己是個很「鐵齒」的人，總覺得吸菸罹癌的事會發生在別人家，自己不會碰到，直到他的父親也被檢查出罹患喉癌，春成才猛然醒悟：「應該下決心戒菸了。」父親發病後，春成再次感受到可能失去至親的恐懼，所幸他父親的病情在手術後獲得有效的控制。他也自此痛下決心，在太太的積極鼓勵和支持下正式求助於戒菸門診。

因為菸癮實在太大，春成是靠著尼古丁貼片的幫助而戒菸成功。戒了菸的春成，不再擔心兒女靠近他時嫌棄他身上的菸臭。「戒了菸，人感覺健康，心裡也覺得自在」。現在，春成遇到還在吸菸的同業或朋友，不但會表態自己已經戒菸，也常分享自己的親身體驗，希望他們也能把菸戒掉，不僅如此，他還積極要求公司裡的同仁投入菸害防制與健康宣導的工作。

台灣女性的癌症死亡率第一位就是肺癌，許多女性都是先生、家人吸菸的二手菸受害者。母親雖然已經去世很久了，對春成來說「對媽媽的歉疚始終在心裡」，希望他的切膚之痛，能夠成為別人的警惕，「為了所愛的親人，不要再吸菸了」。



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





於之彊～拒菸鬥士寫真畫



早知道我應該更堅持一點





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

早知道我應該更堅持一點

陳舜華，女，48歲。因為不忍心奪走爸爸愛吸菸斗的嗜好，她眼睜睜看著父親罹患肺癌離家人遠去，如果時光可以倒流，她說會更堅持要父親早早把菸戒掉。

陳舜華



舜華對父親最深刻的記憶，就是經年累月燃燒著的菸草味。她的父親十八歲瞞著祖父開始吸菸，隨著成長，菸癮愈來愈大，在早些年進口菸還不是很普遍時，她就看過父親抽雪茄，然後他開始抽菸斗，「寒冷的冬天，屋子裡繚繞特殊的菸味，那就是父親的味道。」舜華的父親還收集了很多不同款型的菸斗，特意做了一個收藏櫃，閒暇時常把所有菸斗拿下來，像照顧寶貝一樣，一根根清理、仔細上油。

因為是父親的嗜好，舜華連自己出國旅遊，也會記得幫父親帶回進口菸草，不過在有愈來愈多菸害資訊出現後，他和母親極力說服父親戒菸，已經不記得為了戒菸這件事，吵過多少回。舜華的父親在這樣的壓力下，也曾數度戒菸，「我母親會買很多零嘴給他吃，希望能取代他的菸。」最長的記錄是戒了一個星期。屢試屢敗，到最後全家人都放棄了。

後來父親感覺心口會悶，由於他們有家族心臟病史，父親一直以為是心臟問題，也未去做詳細檢查。直到有一次去老友家聊天談及自己近來常感到不舒服，老友的兒子在某醫院擔任腫瘤科醫生，建議他做詳細檢查，沒想到竟然發現是得了肺癌，腫瘤長在靠近氣管的部位，而且發現時已經轉移了。醫生要父親立刻開始戒菸，父親也只能照做，但是，就在他戒菸後四個月，就撒手人寰了。

父親走時才七十二歲，父親走後，母親要她把父親多年收藏的菸具全扔了，「不想再看到那些害人的東西」。現在舜華偶而看到別人吸菸，就會想起父親，她說：「為人子女如果真的很愛父母，不是順著他們高興就好，也有責任要看顧父母的健康，規勸和幫助他們戒菸。」



舜華自責，沒能讓父親早點戒菸，是自己的努力不夠，因為吸菸的父母也愛兒孫，他們或許不在乎自己，但絕對在乎兒孫的要求，「如果我再堅持一點，爸爸或許能遠離菸害，不會這麼早走」。只是，遺憾終歸是遺憾。



菴之燭～拒菸鬥士寫真書



菴之燭～拒菸鬥士寫真書







政府應捍衛不菸者的權利





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

政府應捍衛不菸者的權利

洪櫻瑜，女，三十四歲，家庭主婦。一個努力讓孩子遠離菸害的媽媽，却難敵一個電視出現的吸菸畫面？她覺得整個社會對菸害防制還有許多待努力的空間。

洪櫻瑜



櫻榆是個全職媽媽，她常常花很多心思在孩子的教育，有一次她從圖書館裡借了一本書，唸給四歲大的兒子聽，故事內容是講述一隻大狗醫生替一家子人看病，其中愛吸菸的哥哥肺生病了，大狗醫生替他檢查，書本畫出他的肺，黑黑的，很可怕。櫻榆藉機告誡兒子，吸菸有害健康，所以不可以吸菸。沒想到兒子天真地反問：「那為什麼電視裡面還有人在吸菸呢？」。兒子的話讓櫻榆有了深刻的體認，「我們這麼努力地教育孩子，但一個電視畫面就可能毀了所有努力」。

而且成人常常不顧孩子的感受，一直在製造菸害。有次櫻瑜和先生帶著孩子搭火車出遊，在一個小車站的月台轉車候車時，當時她懷著第二胎已大腹便便，又帶著兒子，很想找個位子坐下來休息，然而月台上僅有的少數空位旁，都坐著吞雲吐霧的吸菸者，櫻瑜雖然很累，但情願站得遠遠的，「他們沒有公德心地在公共場合吸菸，我們只好避開，我不想讓兒子和肚子裡的寶寶吸二手菸。」

「我很想知道那些在公共場合吸菸的人，他們為什麼都看不到其他人的不滿？怎能對身旁的孕婦和幼兒視若無睹？」櫻瑜忿忿不平地說。

櫻榆從小就討厭菸味，她印象中，父親原來也吸菸，但因為她每次都嚷著「爸爸好臭」，父親為了她就把菸戒了。自家人雖然不吸菸，但外出時就很難避免了，「有時候，我們帶孩子外出吃飯，若不事先留神，等點了餐才發現餐廳裡有人吸菸，感覺好像誤上賊船，心裡非常不舒服，若能要餐廳打包帶回家還好，否手菸，破壞用餐的興致。」



櫻榆說她不能理解「為什麼明明大多數人不吸菸，但不吸菸的人反而要躲著吸菸的人？」她很無奈，自己屢屢為了躲避二手菸自己都變得很神經質。櫻榆認為，如果吸菸沒有公德心和自制力，政府就應該以公權力，捍衛不菸者拒吸二手菸的權利，畢竟菸是世界，不能等閒視之。

兒子質疑為什麼電視中有吸菸畫面，櫻榆的回答是：「電視上的那些人是在傷害自己，也是在傷害他人，將來一定會知道壞處。」下個月，櫻榆的第一胎就要出世了，櫻榆說她一定會堅持做個拒菸媽媽，努力讓孩子在沒有菸害的環境中健康成長。



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



香菸與孩子，你選哪一邊？





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

香菸與孩子，你選哪一邊？

鄭麗玲，女，37歲，教職。為了吸菸問題，寧可放棄之前的對象，為了拒吸二手菸，也不惜與自己的父親爭執，她相信爲了孩子，所有的堅持都是對的。

—— 鄭麗玲



麗玲說自己極討厭二手菸，過去有位男友曾信誓旦旦地說要爲了她戒菸，但最後兩人分手的原因，就是發現他背著她吸菸。

「不吸菸」是麗玲絕不退讓的擇偶條件，懷孕後，對二手菸更是退避三舍，可是這個小小的希望卻時常受到挫折，「有一回我走在路上，一個男人身上背著一個孩子，這個畫面該是很溫馨而令人感動的，可是這個爸爸卻邊走邊吸菸，小孩就好像待在出風口，吸著爸爸的二手菸。」

這個畫面讓她很震撼也很生氣，但類似的場景也曾發生在自己家中，因為麗玲的父親也吸菸，每次帶孩子回娘家，阿公看到可愛的孫子就忍不住上前擁抱，但一手抱孩子一手拿菸，怎麼可以？「香菸與孫子絕不可兼得」，她因此常和父親爭執。

麗玲目前在一所知名的大學教書，「我的學生都是成年人了，理應可以規範及負責自己的行為，但我仍認為學校有責任提供一些

防制措施，保護不想受二手菸害荼毒的人」，而且吸菸的同學常隨手亂丟菸蒂，製造校園的髒亂，麗玲覺得即使大學也應該加強菸害防制教育。

對下一代將吸菸認定為酷、帥的行為，甚至在高中或國中，就因為同儕壓力而染上菸癮，麗玲覺得很憂心。為了對青少年行銷菸品，菸商的腳步很快，花樣也很多，麗玲擔心，現在政府與師長不好好因應，五十年後，整個國家要花費更大的代價收拾殘局。

麗玲說：「法律要更嚴格地面對菸害問題，讓青少年無法接觸香菸，而不是任由吸菸的孩子在學校裡和老師玩躲貓貓。儘管社會上已逐漸形成拒菸風氣，但是畢竟香菸並沒有完全被禁絕，她認為『營造一個無菸害的環境，我們需要更多的付出與努力。』」





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





於之陽～拒菸鬥士寫真畫



於之陽～拒菸鬥士寫真畫





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



媽媽的提醒 是對抗菸害的希望





媽媽的提醒是對抗菸害的希望

李孟瑩，女，三十歲，家庭主婦。為了讓孩子有個健康無害的成長環境，她積極參與社會、投身運動，也相信唯有父母的身教，是兒女們最好的菸害教育。

李孟瑩



懷大兒子時，孟瑩挺著肚子，在肚皮上寫著「非核家園，安居台灣」，參加反核遊行。現在孟瑩懷了老三，她再次挺身而出，為的仍是爭取孩子有免於環境危害的成長空間。

她形容自己是個鼻子很靈的人，「菸味是不會散的，尤其在室內，就算吸菸的人都已經離開許久，那種留存在室內的菸味，我都聞得出來。」孟瑩說：「長期累積的陳年菸味非常臭，有時候比在現場飄浮的菸味更令人難以忍受。」但吸菸的人卻不會覺得。所以再怎麼喜歡的美食，只要一聞到店內有菸味，孟瑩都毫不猶豫地放棄。

孟瑩說，現在台灣社會不在公共場合室內吸菸雖然已逐漸形成共識，有些餐廳也分隔出吸菸區和不吸菸區，「但那常常是做假的，有些吸菸區和非吸菸區僅隔著一道玻璃片，或用矮牆相隔，沒有

獨立空調，菸味還是飄來飄去，形同虛設」。

走到戶外，情況好一些，「至少我們可以遠離正在吸菸的人。」孟瑩家住在中原大學附近，她常帶著兩個孩子到校園散步，「前陣子我看到校門口豎起一塊牌子寫著全校禁菸，心裡覺得很高興，那就表示以後連站在校園的榕樹下，也不可以吸菸了！」這才是她想要的無菸害環境。

儘管孟瑩這麼強烈拒菸，可惜她的父親仍是吸菸族，家人一勸再勸，就是戒不掉。不過，在孟瑩母親的抗議下，父親已經會自動走到屋外吸菸；當孫子回家時，父親為了小孫子們，也會少抽些。

「如果能夠發起所有的孫子要阿公戒菸，或許能成功」。從父親的例子，孟瑩知道菸癮真是個頑強的對手，必須有更強的意志力才能戰勝。

所以她希望從小就對三個孩子做好菸害教育，孟瑩說：「我不斷地身體力行，告訴她們媽媽為什麼要拒菸。」所以當她看到在徵求拒菸鬥士，毫不猶豫就報名，希望透過積極參與活動，留下紀錄讓孩子明白她的用心。「像我的老大看到當年我參加反核遊行的照片，知道媽媽肚子裡面是他，覺得很高興，我也趁機給他教育。」

她認為，要打造無菸的環境可以從每個媽媽做起，如果媽媽們不厭其煩讓孩子從小了解菸害的可怕，有一天他們長大真正面對香菸的誘惑時，只要媽媽耳提面命的話會出現在腦中，「我就會覺得自己的努力和用心沒有白費」。



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書





戒菸的好處

1. 獲得更好的健康—停止吸菸可以減少罹患五十種不同疾病的危險。
2. 心臟病發作的風險在戒菸後三年，將下降至與非吸菸者相同。
3. 不吸菸後，罹患癌症的風險將逐年下降。為家中兒童、青少年樹立良好典範。
4. 省下的錢可以花在其他生活事物上—如果每天吸菸一包，一年可能花掉13,000至25,000元之間。
5. 運動時呼吸更輕鬆—讓你在運動或爬樓梯時如釋重負。
6. 你的寶寶可以變得更健康。
7. 皮膚更細緻、更有光澤，不會提早產生皺紋。
8. 無論空氣、頭髮、衣服聞起來都變得更清新，屋子裡不再滿佈菸味。
9. 完完全全可以掌控自己，再也不會精神恍惚或渴求菸草。
10. 可以輕鬆地工作，不需再浪費許多時間到戶外吸菸。
11. 考驗自己的決心與毅力，不讓自己成為菸的奴隸。

戒菸專線服務簡介

行政院衛生署國民健康局為幫助吸菸者成功戒菸，促進民衆身心健康，參考美國加州聖地牙哥成功經驗，於民國91年10月成立「戒菸專線服務中心」，並已於92年1月3日正式開線，結合心理諮商技巧及戒菸專業知識，透過電話諮詢的方式，提供免費的戒菸輔導服務，協助有意戒除菸癮的人士戒除菸癮，提供菸品危害健康及戒菸相關資訊之查詢以協助國內的吸菸者有效的達成戒菸的目的。

全國各地直撥0800-63-63-63免付費專線



菸之殤～拒菸鬥士寫真書



菸之殤～拒菸鬥士寫真書

門診戒菸資訊

如果您想要瞭解門診戒菸治療服務之醫療院所相關資訊，可向各地方衛生局洽詢，或打免付費諮詢專線詢問。提供門診戒菸治療服務之醫療院所將陸續增加，本計畫將緊密結合各地方醫療體系為民衆服務。

諮詢專線 0800-571-571 (0800-我戒菸-我戒菸)

各縣市菸害防制專線

縣市衛生局	專線號碼	縣市衛生局	專線號碼	縣市衛生局	專線號碼
臺北市政府衛生局	0800-557057	高雄縣政府衛生局	07-7337528	高雄市政府衛生局	07-7138928
屏東縣政府衛生局	08-7385372	臺北縣政府衛生局	02-22557600	臺東縣政府衛生局	089-348855
宜蘭縣政府衛生局	03-9314173	花蓮縣政府衛生局	038230791	桃園縣政府衛生局	03-3360570
澎湖縣政府衛生局	06-9277110	新竹縣政府衛生局	03-6562325	基隆市政府衛生局	02-24224567
苗栗縣政府衛生局	037-334196	新竹市政府衛生局	03-5247152	臺中縣政府衛生局	04-25255187
臺中市政府衛生局	04-23817541	彰化縣政府衛生局	04-7135622	嘉義市政府衛生局	05-2910332
南投縣政府衛生局	049-2203785	臺南市政府衛生局	06-3352678	雲林縣政府衛生局	05-5347734
金門縣政府衛生局	082-337404	嘉義縣政府衛生局	05-3620278	福建省連江縣衛生局	0836-26289
臺南縣政府衛生局	06-6352631				

菸害申訴服務中心

為有效解決民衆二手菸害問題並保密陳情人的個人資料，衛生署國民健康局「菸害申訴服務中心」自92年7月14日正式成立，設有免付費電話申訴專線：0800-531-531（5月31日為世界禁菸日）及電子申訴信箱：service@0800531531.com.tw，協助處理民衆遭受二手菸害之困擾，同時協助地方衛生單位落實菸害防制法的執行，並有效制止違法菸品廣告促銷等問題，以保障民衆免受菸害的威脅。

免付費電話申訴專線 0800-531-531 (5月31日為世界禁菸日)

【編後語】感謝有您

此次拒菸鬥士徵求活動圓滿落幕，要感謝許多人士的協助。

中華民國無喉者復聲協會、台灣母乳協會、中華民國癌症希望協會、戒菸專線、腦中風病友協會、癌友新生命協會、中華民國家庭照顧者關懷總會、無喉者復聲協會黃東源理事長、長庚醫院胸腔內科李政輝主任、榮總胸腔科內科蔡俊明主任、林口長庚醫院胸腔內科陳澤宏醫師、臺安醫院胸腔內科吳憲林醫師、台灣大學護理所胡文郁副教授、台灣大學護理所何敏淑小姐、台安醫院戒菸班蔡梅瑛老師、台大醫院腫瘤科何護士、臺北市立聯合醫院忠孝院區公衛室郭小姐、劉淑婉小姐、陳舜華小姐、金成財先生、何佳慶小姐、15位拒菸鬥士及其家人。

菸之殤

拒菸鬥士寫真書

菸之殤～拒菸鬥士寫真書

發行單位：行政院衛生署國民健康局

地址：台中市黎明路2段503號

電話：(04)2259-1999

網址：<http://www.bhp.doh.gov.tw>

拒菸鬥士網站：<http://www.nsday.com.tw>

執行單位：戰國策國際顧問股份有限公司

採訪：陳舜華、劉淑婉

攝影：金成財

編輯：陳舜華、陳景寧、陳怡君

繪圖：陳奕廷、謝玫娟

設計：謝淑真、林志哲

印製：傑泓彩色印刷有限公司

出版年月：中華民國95年12月