

榮獲銅獎之戒菸衛教案例分享

18公里的追風少年戒菸成功！

文·圖／戒菸衛教中心 衛教師 郭亭盈·督導 張惠美

11年9月夏日蟬鳴，靜宜大學的教官來電邀約，希望能對吸菸的學生們提供一場菸害講座。一開始有點猶豫，但由於平日的工作內容為針對吸菸者進行勸戒，加上此次的對象是國家未來的棟樑，因

此心中油然而生一股使命感，於是回覆教官同意前往。9月29日活動當天到達現場，看到一群臉上掛著百般不願意的學生，一小時的課程很快結束，內心的挫折感也逐漸上升，只好安慰自己要更努力。



活動當天與靜宜大學教官合影。



對國家未來的棟樑進行菸害講座，別具意義。

青少年易因好奇使用新興菸品 埋下有礙健康的危險因子

青少年本就擁有較多的健康本錢，而菸品又非立即性的影響，看似遙不可及的危害讓當天參加講座的學員無感而毫不在乎。就像有些民眾前來醫院就診，不清楚吸菸行為導致的長期風險或是與目前疾病的關聯性，以致於戒菸動機不高。根據國健署109年的國人吸菸行為資料，18-29歲的吸菸比率約3.9%，使用電子菸及加熱菸的年齡分佈最大宗為21-30歲，而青少年對流行事物充滿好奇，同儕也會互相分享，因此，我運用戒菸的5R技巧來設計講座簡報，以增強學生的戒菸動機。

大多數人需協助才能戒菸成功 5R技巧可增強戒菸動機

依據研究得知，絕大多數的吸菸者無法不靠藥物與他人協助而自己戒菸成功。美國疾病管制與預防中心（CDC）調查，有高達70%的吸菸者想完全停止吸菸，41%的吸菸者在過去一年中曾因此停止吸菸一天以上，然而吸菸者嘗試戒菸能持續三個月以上的機會不到5%。其中，針對尚未有戒菸意願或還在考慮中之吸菸者，醫療人員可以透過5R諮商技巧來增加病人戒菸動機：

1 Relevance 關聯性

個別化跟病人討論戒菸與自身關聯，愈特定愈好，例如個人疾病狀態或風險（如：代謝症候群、心血管疾病及癌症），或家庭、社交狀態（如：家中有小孩及寵物）、

健康狀態、年齡、性別或其他個人特質的關聯性（居住地有空汙、疫情）。

2 Risks 危險性

與個案討論吸菸的後果，並提出與個案最相關的部份；同時提醒，使用低焦油、低尼古丁菸品或他類菸品（如：菸草、雪茄、菸斗、電子菸、加熱菸）無法避免這些危害。

3 Rewards 戒菸的好處

找出戒菸對個案的好處，以此強化與個人的連結，如：體力變好、運動表現佳、不再滿身菸味、減緩皮膚的皺紋與老化、牙齒比較白等。

4 Roadblocks 戒菸的障礙

了解個案戒菸會遇到的困難或障礙，並提供或是討論應對的治療方式（如：問題解決技巧、藥物治療），常見的障礙包括：戒斷症狀導致身體的不適症狀、害怕失敗的失落感、體重增加讓自身信心降低、缺乏支持系統及周圍有吸菸者無法減少誘惑等。

5 Repetitions 重複

臨床上常見個案重複就診，導致戒菸信心減少，因此每次個案到診就重複做提高動機的介入；可告訴先前戒菸失敗的人：大多數人都是嘗試許多次才戒菸成功，鼓勵繼續嘗試戒菸。



研究顯示絕大多數的吸菸者無法自行戒菸成功，可利用5R技巧增加動機。

「請想像未來的自己」說到心坎裡 學員主動掛號成功擺脫菸害人生

沒想到講座結束5天後，其中一名學生掛了本院戒菸門診，猶記得那位學生很開心地先跑來敲衛教室的門，說他要來戒菸了！不是因為教官的命令，而是那天聽了講座之後，決心想要徹底擺脫菸害的糾纏，實在令人驚喜！

我問學生為何不就近找戒菸門診，畢竟從靜宜大學來本院距離有18公里，騎機車單趟就要40分鐘。忘不了學生對我說：「老師，我這樣騎車追風40分鐘，讓我知道要堅持才能戒菸成功，如同課堂上所提到的，『請想像未來的自己』，是繼續吸菸、常咳嗽、走路會喘、家人吸二手菸？還是已戒菸、掌控自己的人生？所以我下定決心來看戒菸門診，也期待戒菸成功！」深入會談後，原來該學生是名外籍生，從香港來台灣

念書，他說在香港沒有這麼便利的戒菸服務，而且到處都有人在吸菸，他爸爸也有吸菸，所以他一直以來覺得吸菸很平常，即使菸盒或是網路到處可看到菸害標語，但他總覺得自己還年輕，那些都是年紀大才需要擔心的健康問題。

如果對未來的自己有強烈的認同感，與現在的自己密切相關，就會更在乎當下的健康。所以對青少年而言，5R技巧裡面最重要也最有效的就是「相關性（Relevance）」，而其中的關鍵就是「創造現在與未來的強力連結」，讓青少年不和未來脫鉤而願意戒菸。後來這名學生戒菸療程使用完畢，在3、6個月的戒菸追蹤皆為成功，每當想到這位「18公里的追風少年」，總會想起《小王子》裡的一段話：「It's the time you spent on your rose that makes your rose so important.」。



講座結束5天後，學員很開心地先跑來敲衛教室的門，說他掛了門診要來戒菸了！

**榮獲戒菸個案短文競賽銅獎
深感教學相長，未來將持續精進！**

本文部分內容投稿於「中華民國血脂及動脈硬化學會和台灣菸害防制暨戒菸衛教學會」聯合舉辦之「菸火相傳~我遇到最具挑戰的戒菸個案」短文競賽，榮獲全國醫療院所「銅獎」殊榮。教學相長，我從民眾的身上學到更多，也非常感謝長官及同事的支持與鼓勵，期許透過這篇文章，與本院醫訊讀者分享衛教師的專業衛教技能，協助民眾順利擺脫菸癮，未來也能持續精進，以提供更優質的健康服務。🙏

2023 「菸火相傳~我遇到最具挑戰的戒菸個案」短文競賽獲獎公告

「菸火相傳~我遇到最具挑戰的戒菸個案」短文競賽獲獎名單如下:

獎項	得獎者姓名	機構
金獎	郭于菁	國立陽明交通大學附設醫院
銀獎	吳玟瑜	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院
銅獎	郭亭盈	高美醫院社區護理組戒菸專科
銅獎	郭亭盈	中國醫藥大學附設醫院
銅獎	李舒卉	台北萬泰綜合醫院
銅獎	沈聖持	馬偕紀念醫院家醫科
佳作	洪鳳傳	阮堂醫院
佳作	廖麗盈	臺中榮總-護理部
佳作	許育珍	彰化縣線西衛生所
佳作	李淑盈	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院
佳作	盧瑋	台北慈濟醫院社區醫長服務部



本文部分內容榮獲戒菸競賽銅獎，成功個案與讀書分享。