

進修部 106 學年度第 2 學期第二次班會班會專題討論內容摘



「菸害防制專題」

如果你最愛的另一半或家人是菸癮者，你會用什麼方式幫忙他們遠離菸害？

班級	討論內容
土木四甲	可利用時段，撥放宣導片，可達到嚇阻效果。參加戒菸門診。獎勵戒菸者。
機械四甲	推動無菸家園。強化菸害認知。提高拒菸意識。看戒菸門診。張貼禁菸標誌。
電機四甲	跟他溝通，希望他戒菸，還我們一個無菸環境。阻斷他的經濟來源，逼迫戒菸。
建築四甲	吸菸傷肺，影響打籃球的肺活量，長期吸菸恐影響體能。
企管四乙	帶他們去看戒菸門診。一直跟他們說菸的不好又浪費錢，傷害自己也害別人吸二手菸。用口香糖給他們，讓他們去改掉抽菸的壞習慣。遠離菸害戒菸趁現在。菸害防制新規範，無菸環境最自在。先拿新的戒菸仿試品，讓他們吸，慢慢戒掉。
企管四丙	告訴他們抽菸的壞處，並帶他們去相關的醫院，接受戒菸的治療。帶他們到戶外踏青，和大自然融為一體，吸收芬多精，讓他們忘記抽菸這件事。
幼保四甲	身體出狀況時:生病時因身心受到痛楚，會興起不得不戒菸的念頭，所以親人此時勸導戒菸是最好的時機。當良善榜樣:每個人都有榮譽感，當在家裡抽菸被家人嫌棄人人喊打的角色，為了家人健康要當孩子的榜樣時，也是可以比較容易成功戒菸的。抽菸很麻煩:現在室內禁菸所以每次抽菸就要到戶外去，真的很麻煩，所以當周遭的人勸導戒菸是好時機。愈來愈沒錢:很多人視抽菸是一種休閒活動，隨著菸價高漲，癮君子就會考慮要戒菸，越抽越窮，越抽身體越不好，就無法賺錢，一旦發現支出大於收入，就會發起戒菸念頭。
資管四甲	告知抽菸的後遺症，如:心肌梗塞男性患者有八成，中風男性患者有六成曾吸菸。以其他方式舒緩解壓力，如:運動健身、旅遊、看電影。若願意戒菸，直接求助專業機構，接受戒菸治療服務。
資管四乙	做其他事代替抽菸，讓自己分散注意力，降低抽菸的頻率。大量喝水來緩解菸癮。藥物輔助，如尼古丁貼片。
應外四甲	勸導他們為了健康、家人而著想，進而逐漸戒菸。請他們減少菸量，別一次戒菸，不然容易戒菸失敗。
金融四甲	希望他能戒菸，抽菸對自己跟他人都不好，也會造成身體傷害。支持他，鼓勵他，陪伴他度過這個不適應的時候。

班級	討論內容
休運四甲	多勸說:先以減量再慢慢完成根除治療。
資工四甲	陪同諮詢戒菸輔導課。
觀光四甲	買室內禁菸的貼紙貼滿在家人生活中會使用到的地方，讓他們處處看到禁菸啟示。去藥局買戒菸口香糖給家人吃。找資料告訴他們，我們吸二手菸的危險。
觀光四乙	再抽菸就分手、離婚。把菸拿去泡水，控管對方金錢，減少對方消費能力。如果有小孩，就警告對方抽菸對孩子造成的威脅。讓對方了解吸菸百害無一利。
觀光四丙	規勸他吸菸不好，不但害他自己，也害到旁邊的人，包括我。想辦法讓他離開吸菸的朋友，吸菸的同好在一起會不容易戒菸。鼓勵他生活作息正常，常運動，養成良好的嗜好。不要給他太多錢買菸。讓他去上戒菸班。
妝彩四甲	帶他們去做正常休閒娛樂，抒發壓力。讓他們知道抽菸浪費掉多少錢，也燒掉多少健康。用愛感化，軟硬兼施。
時尚四甲	請他以口香糖代替吸菸，搭配戒菸診所。
餐飲四甲	把菸藏起來。上戒菸課程。用口香糖替代。多分享吸食菸後的傷害。
餐飲四乙	多看宣導影片，故事(過去人分享經驗談)。剪菸頭，菸熄掉。
土木三甲	塑造支持環境。菸品的替代物或方法。分散注意。撥打戒菸專線求助。
電子三甲	給他看影片，使他害怕。以獎勵的方式。
機械三甲	建議家人轉移注意力，改變手上拿菸的習慣。用戒菸貼片確實能減緩缺乏尼古丁的不適感覺，只是剩下來的就要靠自己了。
機械三乙	跟他們說明抽菸的害處。減少他們抽菸的次數。利用電子菸來暫時取代。
電機三甲	斷絕金錢來源，並耐心引導。
電機三乙	站在對方的立場設想，幫他找出戒菸的最大動機。讓另一伴轉移對菸的注意力，讓另一伴暫時忘記菸癮。
工管三甲	用撒嬌的方式，談鼓勵。先用減量的方式，再來全戒。
建築三甲	多運動，多喝水。可吃口香糖。戒菸門診。多鼓勵，多支持。參加戒菸團體。

班級	討論內容
企管三丙	看見抽菸罰100，看一次罰一次。買戒菸用品給他使用。沒收他的菸，看一次收一次。給他看宣導影片。
幼保三甲	建議他們使用戒菸貼片。建議他們諮詢戒菸門診。設定一件事為目標戒菸。運動轉移注意力。避開抽菸場所。減少與抽菸的朋友來往。
資管三甲	希望他能為了愛他的家人及為了自身的健康而戒菸，當他想抽菸時，就轉移他抽菸的注意力，並常常帶他去戶外走走，時時言語及行動上鼓勵他，並體諒戒菸者煩躁的脾氣。
應外三甲	我會對他們用言語上的勸導，親情去打動他們，並且說明及二手菸的壞處、危害，造成身體上和心靈上的疾病與折磨。時常提醒他們不要吸菸，並且多多鼓勵他們，讓他們覺得吸菸是不好的事情，並且藉著家人或者身邊人的提醒，改掉這個習慣。
金融三甲	鼓勵他們和我一起養成良好的運動習慣，告訴他們抽菸是不好的。
休運三甲	找事情叫他做，改吃口香糖，從事運動分散注意力。
資工三乙	塑造支持環境。菸品替代物或方法。分散注意。自我提醒。改變生活習慣。身心恢復平衡。
觀光三甲	戒菸片。報名政府舉辦的戒菸活動。遠離誘因。陪伴戒菸者度過過渡期。以出外活動取代想抽菸的衝動。利用親情攻勢，為了自己也為了家人。利用健康宣導影片。
觀光三乙	把他/她的煙丟掉，買一次丟一次。轉移注意力，讓他/她有事做。告訴他/她吸菸有多傷身。每天限制菸的條數，說菸錢很貴。捨得我一起吸二手菸?讓他/她習慣別的東西，如吸香菸糖。
觀光三丙	控制他/她的菸癮量。去診所(醫院)接受戒菸門診。與對方溝通要對對方著想，別人不喜歡菸味就停止抽菸。
妝彩三甲	慎選菸品的替代品，告知他人調整身處環境。正常生活作息，搭配規律運動，緩解壓力維護身心平衡。直接求助專業機構，接受戒菸治療服務。
妝彩三乙	以勸導的方式請他們戒菸或使用戒菸貼片並告知吸菸的害處。
時尚三甲	介紹醫院諮詢。跟他們勸導。
數位三乙	要對方知道，香菸內含有什麼有壞物質，會傷害到身體機能。牽著另一伴參加活動，多多運動，減少想吸菸的衝動。調整生活作息，飲食習慣，修補長期吸菸造成的菸害。如上方法都無用，生個孩子並告知他(她)，二手菸對孩子有多嚴重。

班級	討論內容
餐飲三乙	管理支出。嚴厲譴責。柔情攻勢。絕對禁菸。同甘共苦。
土木二甲	帶著他們參加戶外活動，如：爬山、路跑。多用身體力行的方式幫助遠離菸害並遺忘菸癮。
電子二甲	跟他們溝通抽菸的壞處和抽菸的好處。多多鼓勵。
機械二甲	告訴他們吸菸的壞處。吸菸會導致癌症。吸菸會引起心臟血管疾病，易導致中風。吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。吸菸導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。吸菸者易罹患骨質疏鬆症及更年期提早來。
電機二甲	如果是另一伴為菸癮者，我會盡量帶他(她)出去逛街、看電影、吃美食，分散他(她)對菸癮的注意力，也時常告訴他(她)吸菸的危害有哪些，並協助他(她)戒菸，過程中不要以恐嚇，暴力的方式協助戒菸，也不要冷漠他(她)。要有耐心，要用心的勤說教育，也可以藉由其他事情幫助戒菸，例如：跑步、健身、瑜珈等。
電機二乙	用實際案例告知他，吸菸有害健康的部分。約他外出打球。控制每個月零用錢的支出。懲罰，如果有吸菸，需捐家庭基金。請他吃口香糖，遠離吸菸。理性溝通。門診就醫。
工管二甲	時常警惕時常關心，介紹他們看一些吸菸患者或戒菸成功者的影片，宣導二手菸對家人與另一半的傷害，戒菸不但能保護自己也能省下一筆錢，鼓勵參加戒菸運動。
建築二甲	用家庭的力量去感化對方，如是親友遇見此情況，可鼓勵參加比賽戒菸的活動，不僅有高額獎金還能換回自身的健康，對於體力及青春也有不少好處，鼓勵對方成為自發性的戒菸者，能更有成效。
資管二甲	柔性勸導，但主要也是他們要有意志力去戒。
資管二乙	告訴他抽菸的壞處，並上網找實例，其實能否戒菸還是要靠自己。
應外二甲	試著與對方溝通，說吸菸有害身體健康，用良好的溝通勸對方戒掉菸癮。直接把對方的香菸或跟有關香菸的東西，收起來不讓自己的另一半使用。提供戒菸資訊和方法讓另一半或家人可以成功戒菸，遠離菸害。離開對方和另一半吸菸的地方。用控制抽菸的方式讓菸癮者能成功戒掉並遠離。
金融二甲	讓他轉移注意。

班級	討論內容
休運二甲	有兩千多家醫院及診所提供戒菸治療服務，免費戒菸 0800-636363。每人每一年皆可補助至多兩個療程，每個療程最多八週的藥物治療及戒菸衛教服務。在醫師、藥師及護理師指導下使用戒菸藥物，定期回診接受治療。
觀光二甲	挑選一個好日子開始無菸新生活，不用急於一時，最好是個有紀念性的日子，譬如生日或結婚紀念日之類，以示慎重。把希望從戒菸得到的好處寫下來，放在手邊，例如：能省多少錢，降低血壓，氣味清新。
觀光二乙	塑造支持戒菸的環境。菸品的替代物或方法。分散注意。自我的提醒。改變生活的習慣。身心要恢復平衡。
妝彩二甲	給他們多些獎勵。希望為了家人或另一伴遠離菸害。
妝彩二乙	撥打免費戒菸專線(0800-636363)。參加衛生局(所)戒菸班。戒菸門診。
時尚二甲	透過溝通來讓他/她遠離菸癮。
餐飲二甲	有些人會以別的東西來代替菸。例如：口香糖。
餐飲二乙	吸菸有害健康。以陪伴和鼓勵。
機械一乙	增強戒菸意志力方法及戒菸的對話。可以試著其他方式慢慢的遠離。
電機一甲	告訴他吸菸有害身體健康，且也會害自己的家人吸食二手菸。菸的錢越來越貴，如果長期食用，可能會變成生活上一筆非常大的開銷。
電機一乙	提供「戒菸菜單」以四周為期，依據不同戒菸階段，規劃出早餐、早點、午餐、午點、晚餐五個餐點的健康組合，增加餐間點心的次數，主要有高纖、高鈣、高蔬及抗氧化物質的特色，讓戒菸者可以吃得健康。第一週：多補充維生素 A、B、C，讓焦躁情緒緩和，第二週：多吃低熱量蔬果條：小黃瓜、芹菜、紅蘿蔔等，或無糖口香糖，第三週：多吃蔬果少吃肉，第四週：用餐前先喝 500CC 水或清湯、再吃二碗青菜，最後再吃半碗肉與飯。以及帶著戒菸者去看戒菸門診，搭配藥物治療，效果更加，但重要的除了自身的毅力，也需要家人的支持及鼓勵。
企管一甲	採用柔性勸說，讓他知道我擔心他，能改則改，也不用硬性手段，那都治標不治本，無法讓他們遠離菸害。

班級	討論內容
幼保一甲	讓他們一起參與社區活動或做家事，讓他們暫時忘記菸癮。讚美戒菸者，給予創意的鼓勵，像是卡片或小紙條。把菸轉換其他替代物 例：口香糖，原味堅果也可以喝一點咖啡來提振精神。正常作息，運動時搭配深呼吸，提升舒暢愉快的感覺。
資管一甲	帶他去看戒菸門診。戒菸口香糖。良性溝通。戒菸貼片。
資管一乙	為了你的健康著想，你應該要戒菸，而且抽菸會花很多錢，越抽會越沒錢，所以不要抽菸，不要攜帶菸草及其配物，將它放到不易取到的地方，丟掉所有菸草，和其他吸菸用具。在家中和工作中創造一個乾淨清新的無菸環境。
金融一甲	在家或室內張貼禁菸或菸害警示圖文。劃分住家室內禁菸、室外可吸菸的範圍。多準備一些需要花費較長時間吃的小零食，或鼓勵他想抽菸時就喝杯水，可以轉移注意力。拉他一起做家事或參與社區活動，讓他暫時忘記菸癮。將家中或公共場所的菸灰缸收起來。少和菸癮者往來，多與不吸菸的朋友往來，就不要想吸菸。加入醫院的「戒菸計畫」，接收戒菸訊息與鼓勵。
休運一甲	戒菸門診。用戶外活動。意志力。
休運一乙	勸導他們抽菸對身體不好。
觀光一甲	請求家人去戒菸門診，藉由醫師的治療。
觀光一丙	給予鼓勵，帶他們去大自然呼吸空氣。
時尚一甲	一直苦勸，但是沒效果。勸抽菸的人，抽菸對自己，家人的身體健康不好。與家人訂計畫，目標與達到後的獎勵，打造雙贏的局面，例如：爸爸先去看戒菸門診，假設菸抽得很兇，醫生會開藥給吸菸者吃，按時每天吃藥並漸進式的減少抽得根數，家人時常在旁讚美與鼓勵，給予正向的幫助，每階段達到目標就給予一個菸癮者一個有實質幫助的獎賞。
餐飲一甲	把他的香菸拿去燒掉。減少給他的零用錢。戒成功會給獎品。
餐飲一乙	陪同他們到診所看戒菸門診。讓他們身上不要有香菸。
妝彩一甲	帶他們去戒菸班。準備買菸的錢放在儲錢罐，想抽的時候就丟錢下去。丟掉所有香菸，打火機和吸菸用具。帶他們去戶外運動去禁止吸菸的場所。