

# 老爸的戒菸路

文 / 曾千香 臺中慈濟醫院衛教師

曾老先生等了五十多年的「三專」畢業證書，只差一項就可以拿到了。

曾老先生今年七十歲，當兵時幸運抽中「金馬獎」，軍旅外島的日子寂寞難耐，「恰巧」每個月軍中會發放一條香菸，於是，人生中的第一根菸，就悄悄的點燃了。退伍之後，勞工朋友總是要「啊……福氣一下！」於是曾老先生就當起「三專——菸、酒、檳榔」的高材生。

一直到現在「酒和檳榔」的學分修滿了，唯有戒菸這堂課一直被「死當」。直到今年菸害防治法公佈後，他開始意識到，處處都是「敵人」。凡是室內集滿「三顆人頭」的地方，就不容許他的存在，而且兩個寶貝孫子嚴重過敏體質，聞不得煙味。所以「少抽一點」的想法開始出現腦海，家人也乘勝追擊在曾老先生看得到、摸得到的地方貼滿戒菸的標誌，希望今年能順利拿到「三專」畢業證書。

## 家有老菸槍 其實我懂你的心

以上的例子是家父的真實故事，也是許多抽菸人士的縮影，而從事戒菸宣導



■ 臺中慈院衛教師曾千香因為父親抽煙的關係，在協助民眾戒菸時因為能體會戒菸者的辛苦，也更有說服力。

工作多年，每當問起抽煙民眾為什麼當年會想要抽菸，得到的理由千奇百怪，有的因為失戀、有的為了學吐煙圈、有的因為經商環境所逼……等。

當然在問的同時對方總會附加一個「問這麼多做什麼」的表情，順便白我一眼，我還是會習慣問下一句，您為什麼不想戒，現在菸捐那麼重，而且香菸的化學物質有害健康。通常得到的統一標準答案為「您沒抽菸您不懂」，或者是「我不偷不賭沒有其他不良嗜好唯有抽菸，所以不要叫我戒菸」，當下我只能心中吶喊，怎麼會不懂，我們家已經被香菸荼毒五十多年了。

我家跟很多家有「老菸槍」的人一

樣，爸爸在年輕時仗著一家之主的身  
份，全家老小在他「位高權重」的陰影  
下，只能隱忍吸二手菸，根本沒有人膽  
敢「講」出請他戒菸的話。他一人抽  
菸，所有人都是能走的走、能避的避，  
走不了也避不掉的就只能被動的默默  
的承受，吸入二手菸。

### 短暫的振奮 換長久的遲鈍

抽菸的人常說「飯後一根菸快樂似神  
仙」，但是抽菸真的有這麼快樂嗎？相  
對的戒菸真的有這麼難嗎？答案當然  
是否定的，香菸中的尼古丁（nicotine，  
菸鹼）可使腦中的多巴胺（dopamine）  
值提高達三倍。由於多巴胺能讓人們清  
醒並專注，所以抽完一根菸會有愉快振  
奮的感覺，但煙的作用會使得腦子逐漸  
變遲鈍，享受感會逐漸消失，日後就算  
一根接一根抽不停，也不再能讓染有尼  
古丁癮的人快樂似神仙。

### 有願就有力 戒菸不難

反觀戒菸真的不難，專家學者的研  
究，抽菸人士只要能強化戒菸的決心及  
毅力，營造有利的戒菸環境，不論您抽  
菸抽多久，一樣有機會成功的戒菸。家  
父原本一天一包半的抽菸量，在家人強  
力動員並極力營造無菸居家環境，加上  
孫子童言雉語親情攻勢之下，現在已能  
減少到一天半包菸，即使菸癮來了也學  
會尊重他人呼吸新鮮空氣的權利，自己  
適時的到戶外抽菸，在親友聚會的同  
時，甚至也會制止他人在室內抽菸。雖  
然「戒菸」這門課被當了五十多年，但  
老爸這種種的行為改變，似乎看到成功  
的曙光。您是否也和我一樣努力的戒菸  
或幫家人戒菸呢？加油！不要放棄，一  
定可以成功戒菸！



■ 新制菸害防治法上路後，公共場所都會張貼禁煙標誌，為了幫家人戒菸，用親情在家中營造無煙環境更有效。