

戒菸動機徵文得獎作品-第一名

「為了愛，我戒菸」李成發

我今年56歲，從11歲開始抽菸，菸齡40年能戒菸成功，動機是為了愛家人、愛自己，怕身上殘留的菸味，讓孩子夜咳不止，深怕自己身體越來越不好，老是久咳、多痰，因肺炎住院而拖累家人，所以決心戒菸。

菸是會成癮的物質，突然面臨沒菸可抽的我，戒斷症狀所產生的不舒服，帶給我許多未知而恐懼的想像空間，所以，戒菸前的準備很重要。像我有失眠問題，就要優先處理睡眠問題，以免一失眠就無法抵抗誘惑爬起來抽菸，讓戒菸功虧一簣。周遭環境裡的菸品跟打火機，不管是辦公室、家裡、交通工具、身上，都要清空，以免一時不注意、回過神來，手上已經點一根菸在吸。善用戒菸藥物，降低戒菸時的不適症狀，減少戒菸失敗的恐懼感。

想抽菸時，我會腹式深呼吸一分鐘，咀嚼口香糖、嗑瓜子、小黃瓜、喝開水或果汁，使用尼古丁貼片的戒菸藥品，刷牙並提醒自己戒菸後擁有好口氣。戒菸是充滿孤獨、未知、非常不舒服的過程，在戒菸時，女兒不僅關心我的身體健康，還主動幫忙報名參加戒菸比賽，這都是支持我不再碰菸的最大動力。當女兒對我說：「爸爸你現在身上香香的，戒菸一定很難過吼，謝謝您！」聽到這句話，非常感動，讓我有力量繼續支撐下去，這種正向回饋對我來說是很大的肯定與鼓勵。我也利用戒菸專線、戒菸門診、戒菸諮詢提供的資訊，幫忙度過難關，達到難忍能忍的境界。

戒菸成功與否的關鍵在於動機，沒有動機的戒菸永遠不會成功。我最後能戒菸成功，關鍵就是告訴自己：「這一輩子從來沒有做過一件有毅力的事。」

我請親友不要在我面前吸菸；委婉拒絕別人給我的菸；感到一陣強烈的菸癮時，透過和親友聊天，轉移我的注意力；多和樂於見到我

為健康戒菸的人相處。利用自己的意志力堅持下去，終於成功。

我認為，要不要戒菸全掌握在自己手裡，離開有菸的環境，至今已經一年。戒菸後不但家裡少了菸味，我的精神、體力也變好了，一個月還能省下3,000元的生活費。我的嗅覺變得更靈敏，甚至能夠聞到年輕時空氣清新的味道，這都是我戒菸後的意外收穫。

戒菸動機徵文得獎作品-第二名

「旺叔改薰記事」洪協強

1997年2月22日對旺叔來講是伊一生當中上重要的日子。這工是姻兜的大孫做度啐嘛是伊改薰成功的紀念日。

旺叔和阮老爸是死忠兼換帖，嘛是阮庄仔內有名的癮仙哥。定定看旺孀滿四界吐憐涎，投講旺叔透早目睷一擘金就揣薰，三頓食飽嘛是無離手。指頭仔目不管時揀薰揀甲黃黃黃閣兼會出薰油，喙齒卡薰常袂輸鼎底的烏煙黝，和早前做大人佻軀西裝嘛予薰屎焯甲大細空，敢若蠔罩。上諏的是一面看電視一面嘆薰，一觸久仔爾規包擦的了，翁仔某一日到暗冤家量債。天良講，一個美滿的家庭也苦為著食薰這項歹代誌佇咧吵家柄宅？

彼年涸新婦頭上仔就生查埔的，二個老的歡喜甲相爭欲抱孫。猶毋過紅嬰仔肺管誠敏感，見若鼻著怪味就呿呿嗽，尤其是鼻著薰羶味閣會溢奶。幾若擺旺叔想欲倚過來弄孫，人未到嬰仔的嗽聲就隨到。旺叔想空想縫，想講若欲抱孫進前身軀先甩一寡仔芳水，順絀含一屑仔仁丹，按呢敢會共薰味壓過？想袂到顛倒愈拺味，彼遍涸孫嗽甲梢聲，絀落來溢甲規幌苟攏是奶水。旺孀驚甲面仔青恂恂，性地奔起來隨共旺叔放刁「你若欲抱孫就愛先改薰，有孫就無薰！」

旺叔真擔輸贏咒誓兼呸瀾，心肝內有拍算。就佇涸大漢孫做個度啐彼一工無講無坦共厝內底食賭的薰、薰殼仔俗「ㄌㄞˊㄒㄞˊ」，只要是俗薰有關係的物件窮窮咧攏共擲坎掬。半年了後宣示改薰成功，毋但薰味無去矣，精神嘛加真飽足，不管時孫抱著一四界去共人臭煬，講：「阮孫誠整，幾若十冬的薰癮，就是傍阮孫的福氣一遍就共改掉一矣！真好記，阮孫幾歲我薰就改幾年。」

臺語有一句孽謔話咧講：「人生有三愁：食薰歟風、咻酒激空、哺檳榔嘔紅。」薰、酒、檳榔這三項歹物件害人害己，若不幸沐著就愛想辦法改掉。啊若有心欲改、代先愛揣一個改的動機，譬論講：親情、愛情、健康、儉錢等。親像旺叔就是涸孫較荏身，煞去牽拑著改薰成功。

旺叔改薰了後翁仔某毋但罕得諍喙顛倒愈恩愛。兩老翁婆仔這站時常來阮兜和阮老爸拍喙鼓，定展講：「改薰上蓋好，準備做阿祖！」

註：本篇為臺灣閩南語書寫，請用臺語閱讀。



戒菸動機徵文得獎作品-第三名

「我跟阿公的約定」陳昱名

那一年冬天，我是一個找不到方向的頹廢高三生，整日渾渾噩噩，空有目標卻沒有實踐，如果不是那年，阿公跟我的約定走進了我的人生，我就不是今天的我。

那時，80歲的阿公，為60年以上的資深老菸槍，有著慢性支氣管炎，身體大不如前，經常咳嗽，夜不成眠，日漸消瘦，總令我們懸著一顆心掛念，幸好在我的一再拜託下，阿公終於答應當我的室友，讓我能夠日夜看他陪他。

但也因為這樣，在近距離生活之中，祖孫互動開始有摩擦，阿公看不慣我整天在房間發呆空想、空有目標卻只流於空口白話，根本沒有一個大人的樣子；但我也常念阿公，明知身體不好，還是控制不住自己，菸不離手，明知會咳嗽不已，還是一再找理由欺騙自己。一個下午，我們爺孫倆又為了這個老癮結點吵了起來，僵持不下之際，阿公突然提議：「既然我們都覺得對方的問題很容易，不就是自我控制嗎？那來個君子之約吧！阿公聽話從今天開始戒菸，那你也要開始努力用功去考上你想讀的科系，不可以再成天混日子，做得到的人，以後才是家裡的男子漢，要是做不到，清明祭祖去祠堂跪著向祖先認錯，承認自己是沒有自制能力的人！」

就這樣，阿公真的開始再也不碰菸，在房間裡總是自信笑笑地看著我，再瞧瞧他擺在桌上再也沒有補充過的空菸盒，我也不服輸，翻出過去荒廢的課本與練習題，不管別人對我所愛冷門科系的質疑和嘲諷，我要用我的堅持，陪阿公把身體養起來，把一天當兩天用，在書桌前陪著躺在床上休息的阿公聽收音機、喝茶、嚼口香糖抵癮，欣喜著看著阿公咳嗽頻率越來越少，體重也上來，我們互相鼓勵，也在忍不住想犯戒的時候相互漏氣取笑，既互相監視也相互砥礪，就在阿公戒菸成功的第一百天，我也成功走出泥沼，跌破眼鏡地在學科能力測驗取得不錯的成績，考取了我心目中的理想志願，奠定了日後成為一個教學研究者的起點，阿公也迎來了戒菸後的嶄新人生，成了一尾不再受咳嗽氣喘所苦的健康老活龍。

回想這段往事，我總是懷念起阿公滿滿無私的愛與堅持的身教，以身作則讓我體會「堅持」與「行動」的重要性，人生規劃如此，健康戒菸亦然！對的事就要馬上做！朋友們，為了親愛的家人和未來的美麗人生，讓我們一起丟掉手中的香菸吧！





營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 蕭佩芳營養師



義式繽紛焗烤麵(1人份)

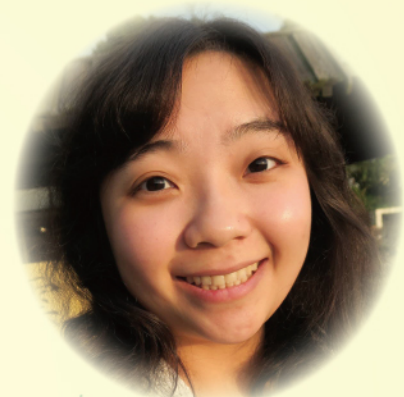
更多食譜

營養分析(1人份)

熱量	430.5大卡
蛋白質	30.3公克
脂肪	6公克
碳水化合物	62.3公克

材料

筆管麵(乾)	40公克
雞胸肉	60公克
大番茄	50公克
綠花椰	50公克
鳳梨	50公克
鴻喜菇	50公克
木耳	25公克
洋蔥	25公克
乳酪絲	45公克



作法

1. 洋蔥、鳳梨切塊；大番茄燙熟後去皮切塊；雞胸肉、綠花椰、木耳切塊後燙熟；鴻喜菇剝絲後燙熟；筆管麵煮熟。
2. 烤箱預熱180-200°C。
3. 將所有食材混合均勻，撒上乳酪絲，放入烤箱，約略烤5-10分鐘即完成。

健康特色

- ▶ 六大類食物中的蔬菜類、水果類、乳品類為目前國人主要攝取不足的三大類別，義式繽紛焗烤麵使用水果類的鳳梨及乳品類的乳酪絲入菜，且以「彩虹蔬果」為攝取原則，選擇使用多種顏色的蔬果，不同顏色的蔬果含有不同的植化素，可以增加人體的抵抗力，遠離癌症、心血管疾病等慢性病的威脅。蔬果也含有豐富的纖維，可以幫助腸胃蠕動、預防便秘，攝取纖維較高的食物時，記得水份也要攝取足夠，每日水份攝取量至少達到1500cc，才能有效幫助排便喔！
- ▶ 乳酪絲富含鈣質，有乳糖不耐症的民眾可選擇乳酪絲作為乳品類的來源，乳酪絲也含有鈉，本身即有鹹味，衛生福利部國民健康署建議成人每日食鹽總攝取量不超過6公克（鈉總攝取量不超過2400毫克），因此本道料理不需要額外再使用調味料，為減鹽的小技巧之一唷！
- ▶ 義式繽紛焗烤麵不僅作法簡單，顏色也很豐富，快來動手做做這道色香味俱全的料理吧！

108年度「歡喜來篩檢，健康好禮抱回家」活動開跑

活動時間	即日起至本年度10月31日前		
活動資格	設籍臺南市市民且符合資格並完成一項篩檢即可獲得一次抽獎資格： 子宮頸癌篩檢：78年次(含)以前且今年度未做子宮頸抹片檢查。 乳癌篩檢：38-63年次且107-108年度未做乳房X光攝影檢查。 大腸癌篩檢：33-58年次且107-108年度未做糞便潛血檢查。		
活動獎項	每期均抽出	家樂福禮券 6,000元1名 7-11禮券 3,000元4名 全聯禮券 1,000元15名	8/19加碼抽烤箱1名 11/18加碼抽空氣清淨機1名
活動詳情	https://tinyurl.com/y3d333uq 		

國民健康講座

開放自由入座

講座	時間	地點	講師
賞心悅目 吃得更健康	108. 06. 01(星期六) 09:30-11:30	新營文化中心 4樓演講室	營新醫院 沈碧鳳組長
你知道聽力差 比較容易得失智症嗎?	108. 06. 16(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	台灣長期照護 品質管理協會 王淑慧理事長

108年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。

108年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>



108年『行動醫院』排程

<https://goo.gl/ZXziM1>



健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 戒菸省錢賺健康－免費戒菸專線0800-636363
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元
- ★ 烹調食物時添加微量【含氟食鹽】預防蛀牙保護牙齒

