

【附件：戒菸成功爸爸一覽表】

個案	年齡	菸齡	菸量	戒菸時間	戒菸故事
陳先生	60 歲	菸齡 40 年	菸量 20 根/天	2 年 8 個月	【一諾千金，戒菸成真！】
鄭先生	46 歲	菸齡 30 年	菸量 80 根/天	3 年 4 個月	【健康，是給家人最好的禮物！】

【附件：成功個案故事-1】

《一諾千金，戒菸成真！》

【成功個案：陳先生，60 歲，菸齡 40 年，菸量 20 根/天】

擔任公車司機的陳先生，工作上經常要面對路況變化、乘客的抱怨及無理的投訴，加上周邊約有七成的同事都是抽菸者，因此多次戒菸都失敗告終。

有一天，女兒主動跟陳先生約定，「如果我考上資優班，爸爸就戒菸，好嗎？」陳先生一口答應。

為了承諾女兒，先打戒菸專線詢問，但發現如何持續不抽才是真正的考驗。每當出現想抽菸念頭時，陳先生腦中就會浮現「女兒面對繁重的課業壓力，偶爾會有精神不濟、身體疲憊的狀況，當時女兒拿出身上戴的水壺，倒出水來為自己洗把臉，試圖打起精神，為接下來的補習再接再厲。」

這個畫面令陳先生很不捨，也深刻烙印在陳先生腦海裡，以幫助陳先生找到堅持不抽菸的理由與力量。想到女兒所做的努力，就能增加自己不抽菸的動力與信心。

【附件：成功個案故事-2】

《健康，是給家人最好的禮物！》

【成功個案：鄭先生，46 歲，菸齡 30 年，菸量 80 根/天】

「把菸戒掉吧！」是父親在世時對鄭先生的期待，但一直到鄭父急性心肌梗塞離開人間，無緣見父親最後一面的鄭先生相當的自責。返台服喪時，過去原本菸不離身，也跟著父親離開了他的生活。

戒菸後體力明顯變好，抽菸時一般登山步道根本走不動，戒菸後卻能揹著上小一的小兒子爬山。而在高血壓的部份，回診驗血的報告也都回到正常了。小學四年級的大兒子曾好奇的問：「爸爸，您怎麼不抽菸了呢？」鄭先生大聲的回應「爸爸已經戒菸了！不會再抽了！」。「為什麼？」鄭先生也趁機將抽菸感受到的菸害跟兒子陳述，大兒子聽完回覆說：「爸爸，我以後長大也不要抽菸！」聽到這個回應，鄭先生更有感自己對家人的重要性！想到最初戒菸是起因於已逝的父親，然而那段與兒子的對話後，讓晚婚的鄭先生更進一步看到健康是陪伴家人最重要的禮物。