

高雄分處衛生保健所專業來協助 職場戒菸班成功率亮眼

民生醫院駐診高雄分處衛生保健所 蔡佳蓉護理師

根據衛福部統計，國人十大死因中有六項都跟吸菸有關，從癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等，吸菸者每2人就有1人死於與菸相關的疾病，吸菸其實是「慢性成癮性疾病」，當身體缺少尼古丁時，菸癮者就會感到不舒服，需補充尼古丁才會改善，也有人透過吸菸紓解壓力、提神，演變成難以戒除的習慣，菸草中含有超過7千種化學物質和化合物中，至少有93種是致癌物，長期吸菸會減少10至15年壽命。

「戒菸」能減少吸菸造成的疾病和死亡，是最具成本效益之措施，即使吸菸者已經出現和吸菸有關的健康問題，像是心臟病等，也能在戒菸後有改善，所有戒菸者都可以享受戒菸帶來的健康。

(案一) 葉先生，菸齡25年、每日菸量15-20支，去年參加園區的職場戒菸班，戒菸未成功，今年在廠護的邀約鼓勵下，再次參加今年的戒菸班活動，在為期6週的課程中，透過戒菸班學員的互相鼓勵與專業人員的協助，與使用戒菸用藥輔助，終於戒菸成功。

(案二) 林先生，菸齡15年、每日菸量10-15支，抽的是電子加溫菸，今年首次參加戒菸班活動，戒菸活動期間考量電子加溫菸費用高，而改抽傳統紙菸，但在使用戒菸藥物後，表示抽菸時對菸味會感到厭惡排斥，於是打消抽菸的念頭，成功戒菸！

民生醫院自108年3月，進駐高雄園區衛生保健所，每年6-7月會與前鎮衛生所，結合園區

廠家合辦的職場戒菸班，並請廠護邀約公司有戒菸動機的員工參加戒菸班活動。

今年職場戒菸班，共有9位職場員工參加，7人使用戒菸藥物輔助，6週出席率98%、戒菸成功率達66.6%，而在3個月戒菸成功率達57%，比衛生福利部國民健康署門診戒菸治療服務之個案3個月點戒菸成功率33%，成果更佳亮眼。

此次戒菸班成效良好，除了員工本身的有戒菸動機外，藉由專業團隊包含醫師、心理師、營養師及戒菸衛教師等，先了解學員吸菸動機，輔以課程認識菸害等相關學理介紹，對於有戒菸疑問的學員在課後一一的詳細解答與衛教；其次是，輔以營養及有氧舞蹈課程，讓學員能於日常生活中控制體重及運動。每次上課前一氧化碳值的檢測，學員看到自己的檢測數值逐漸進步而有成就，戒菸的動機也會更加增強，成員之間也會相互鼓勵與支持。最重要是，今年戒菸用藥課程，安排在當日有提供戒菸門診的時段，讓學員能使用戒菸藥物輔助，透過戒菸班的運作、門診戒菸治療的方式，拓展多元化的戒菸管道，提升職場民衆戒菸便利性及戒菸成功率。

戒菸資源—戒菸方法多 善用必能成功

1.戒菸班：每年各縣市衛生局或一些醫療院所會舉辦提供「免費戒菸班」服務，提供戒菸需求者一系列完整的戒菸課程；有戒菸需求者，可查詢居住地附近的衛生局與醫療院所是否有舉辦。

2.戒菸門診：門診及住院、急診病人都可以納入戒菸治療適用對象，對戒菸用藥比照一般健保用藥，病人每次處方，所負擔藥費不超過200元，低收入戶、山地原住民和離島地區，不需要負擔藥費。

戒菸門診的戒菸藥物，包含尼古丁替代藥物及非尼古丁替代藥物，民衆若已有戒菸想法，可以參加戒菸門診，選擇合適的治療方式，透過專業的醫護人員衛教與藥物的協助，減緩戒斷過程可能面臨的不適症狀，使自己的戒菸成功率增加。

3.戒菸專線：0800-636363，週一至週六(上午9時至下午9時)，由專業的戒菸衛教人員，提供隱密性高的一對一戒菸諮詢，諮詢過程完全

免費，也會定期提供電話與簡訊的關懷。

想戒菸或是要幫親友戒菸的朋友，究竟該從何開始？有那些選擇？上面介紹的資源可以參考，因戒菸班舉辦時間不固定，以有考慮有動機要戒菸的朋友，建議不妨先到各醫院戒菸門診，接受專業諮詢，找出適合自己、且容易成功的戒菸方法，不分成癮度，有意願戒菸者，都歡迎您加入戒菸行列，把自己的健康找回來。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 9-12	◎		◎ ★	◎	
下午 14-17		◎ ★			◎ ★

◎看診時間 ★戒菸門診

臺中園區醫療服務轉型 進駐團隊簽署合作備忘錄

臺中分處第四課



合照片圖說(由左至右)：小原公司總經理賴慶森、加工處台中分處分處長曹家文、美家公司董事長許家峻、加工處處長黃文谷、萬怡公司執行長賴金妙、加工區光學公會理事長劉嘉彬、安基公司董事長林逸倫。

經濟部加工出口區管理處臺中分處於12月15日，舉辦園區醫療保健服務說明會，除向區內廠商說明未來醫療服務轉型方向外，新宿舍興建商與醫療團隊亦於會中簽署合作備忘錄，加工處處長黃文谷、加工區光學公會理事長劉嘉彬及園區廠商貴賓齊聚共同見證。

加工處臺中分處衛生保健所於民國61年設立，提供園區醫療保健服務已逾40載，因應臺中加工區新布局，臺中分處引進民間資源投資興建新從業員工宿舍，衛生保健所預定於110年3月功成身退，日後，將由新宿舍興建商引進外部醫療機構入區設立診所，為園區提供更全方位的醫療服務。

黃處長表示，臺中加工出口區設立初期，因周邊醫療資源不足，因此於區內設立保健所，提供各項醫療保健服務。隨著時空變遷，組織改造計畫的推動，園區保健所已完成階段性任務。為了園區長遠的發展，臺中分處啓動園區眺島更新計畫，以「先建一後搬一再拆」的週轉方式翻新臺中園區，達到改善缺地問題、優化營運環

境、提升發展動能等三大目標。第1期新宿舍即將於110年5月竣工，新診所亦將隨之進駐提供服務，屆時無論建築景觀、住宿品質還是醫療保健服務，都將煥然一新。

新宿舍興建商美家人力資源股份有限公司，是全國第一家擁有外籍人力仲介與長期照顧特約單位雙特許的公司，榮獲勞動部評鑑A級及全球華人企業楷模獎等肯定；而合作的醫療團隊為萬怡健康生技有限公司，該公司營運團隊與實驗室博士群長期合作，因應現代社會文明病及重症問題，為客戶提供優質健康服務。進駐臺中加工區設立診所後，將延續廠醫、廠護、體檢及門診等服務，後續亦將規劃導入更多元的促進健康服務內容與相關活動。

臺中分處表示，臺中加工區未來將持續透過引進民間資源及專業能量方式，推動建物更新、廠房週轉、提升住宿機能及強化園區醫療服務，營造政府、廠商及員工三贏的幸福園區。