

新竹看守所辦理戒菸通識教育課程鼓勵收容人戒除菸癮 認識個人戒菸策略與戒菸資源&走向健康戒菸新食代

法務部矯正署新竹看守所分別於101年10月4日、9日及25日下午2時至4時，邀請國軍新竹地區醫院附設民眾診療服務處菸害防制教育師資，蒞所辦理3場次戒菸通識教育



(10月4日施玉卿講師【認識尼古丁的成癮】上課實景)

育專題演講活動，以落實法務部矯正署「矯正機關戒除菸癮實施計畫」業務之推動。

在10月4日下午的專題演講活動中，施藥師玉卿以「戒菸的益處」為主題，協助與會收容人探討個人戒菸策略與戒菸資源。藉由「介紹吸菸



者的行為分類」(10月4日施玉卿講師【戒菸藥物介紹】上課實景)再到「可以幫助戒菸的資源與方法」等漸進的課程綱要，引導收容人認知正確的戒菸藥物選擇與使用方法，有效指導收容人如何遠離菸品

的誘惑。

繼而 10 月 9 日下午「健康生活型態與戒菸」的課程內容引述，從「影

響健康主要因素？」、「戒菸的挑戰」以及「如何獲得完整的睡眠週期」等不同的單元為主題，李護理長秀美以活潑愉悅的互動方式，讓收容人學習



到，在戒菸過程中應該如何放鬆

(10 月 9 日李秀美講師【如何獲得完整的睡眠週期】上課實景)

自己的心理，藉由「壓力指數評量表」的認識與使用，來協助收容人強化自我戒菸的理念與信心。

復於 10 月 25 日下午的課程中，由林雅雯護理師以深入淺出的漫談互動方式，從「消除菸癮飲食技巧」、「應付戒菸後戒斷症候群的



方法」以及「戒菸者的體重控制

(10 月 9 日李秀美講師【放鬆技巧減壓 123】上課實景)

」等不同的單元主題，讓收容人深切的瞭解均衡飲食原則健康戒菸新

食代理念，同時藉由「遺失的微笑」影片賞析，讓收容人清楚的認知到吸菸行為對自我生命的戕害。

此次辦理的戒菸通識教育課程，實是本所落實「戒除菸癮實施計畫」的具體作為，同時也是提供給收容人多



元戒菸協助方案（10月25日林雅雯講師【食品營養標示】上課實景）

的課程內涵，更能藉此通識教育課程，來提昇收容人戒菸動機與意願及降低收容人吸菸比例，達到自我戒菸的目的。



（10月25日林雅雯講師【菸檳與健康】上課實景）