

## & 鼓勵收容人戒除菸癮 &

### 新竹看守所辦理收容人團體戒菸班教育宣導活動

法務部矯正署新竹看守所結合「新竹市北區衛生所」，分別於104年3月4日、11日、18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



(3月4日李易昌醫師【認識尼古丁成癮】宣導講習實景)

師資，蒞所辦理4場次團體戒菸班活動，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，引導收容人認識吸菸對身體的危害，協助收容人遠離菸品的誘惑。

藉由「香菸對身體的危害」等不同的單元主題，3月4日下午李易昌醫師以漸進的方式引導收容人們認識吸菸行為對自我生命



(3月11日林雅雯護理師【戒菸的好處】課程宣導實景)

的戕害，同時以「認識尼古丁成癮」等多元議題，讓收容人深切的認

知到吸菸行為對自我生命的戕害。

在3月11日下午的專題演講活動中，施藥師玉卿以「認識戒菸輔助藥物與使用方式」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「如何提高戒菸成功指數」及「生活型態與戒菸」等階段性的課程綱要，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。



(3月19日講師施玉卿藥師【營造健康生活型態】宣導實景)

繼而3月18日下午「戒菸與飲食」的課程內容引述，從「戒菸的好處」以及「戒菸諮詢」等不同的單元主題，張心理師宇岱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自己的心理，藉由「減輕戒斷症狀對策」的認識與運用，來協助收容人強化自我戒菸的理念與信心。



(3月25日講師張丰薰營養師【戒菸與飲食】宣導實景)

復於3月25日下午，由張丰薰營養師與林雅雯護理師以深入淺出的漫談互動方式，與收容人共同探討「戒菸與飲食」的關係，並藉由「拒絕誘惑-團體戒菸成效」等成功案例分享，來強化收容人自我戒菸的理念與信心。



此次辦理的團體戒菸班教育課程，實是本所落實「戒除菸癮實施計畫」的具

(收容人【CO、肺功能檢查】實景)

體作為，同時也是提供給收容人多元戒菸協助方案的課程內涵，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。



(課程主題【減輕戒斷症狀的對策】學員互動實景)