

# 小組討論 戒菸班常見之問題及 困難解決

潘思潔 戒菸衛教師



# 大綱

- ▶ 戒菸班須運用的技巧
- ▶ 戒菸準備的協助
- ▶ 處理戒菸者的困難
- ▶ 使用魚骨圖分析法進行改善
- ▶ 戒菸班經驗分享

# 一.戒菸班須運用多種技巧:

- ▶ 諮詢
- ▶ 指導用藥
- ▶ 團體帶領
- ▶ 宣導
- ▶ 講課技巧

# 影響戒菸班成功的因素(1)

- ▶ **有專人負責**,且接受過戒菸培訓之戒菸衛教師
- ▶ 戒菸班主持人具積極正向的人格特質
- ▶ 有上級支持
- ▶ 建構具戒菸專業知識的良好講師群
- ▶ 學員具戒菸意願 ( 開班前的運作工作... )
- ▶ 能正確規劃戒菸課程與有效使用戒菸教材

## 影響戒菸班成功的因素(2)

- ▶ 獨立不受干擾的上課空間
- ▶ 戒菸課程之教材、教具、設備是否充足
- ▶ 有CO儀 - 一氧化碳檢測/肺活量測量儀

# 成功規劃戒菸班與執行

- ▶ 課程規劃:6-8次，最少4次。
- ▶ 招生：上課時間、地點、交通~~~~
- ▶ 上課前：報到、測CO、體重、發資料
- ▶ 課程安排要合理。
- ▶ 邀請有經驗的講師。
- ▶ 高成癮者有戒菸藥物介入。
- ▶ 提供個別諮詢機會，解決個人困難。

# 成功規劃戒菸班與執行

- ▶ 主持人每次都要到場，掌握學員狀況。
- ▶ 課程期間與學員保持聯繫。
- ▶ 上課前電話提醒，課後關心追蹤。
- ▶ 小組內營造和諧的氣氛，小組討論中每個人都有參與感、被關心、被尊重。
- ▶ 找到支持者：家人、戒菸夥伴、重要他人。

# 辦理戒菸班需要的教材教具

- ▶ 學員基本資料
- ▶ 學員講義與講師上課教材(PPT)
- ▶ 影音設備(要提前測試)
- ▶ CO儀/簡易肺功能測量儀
- ▶ DVD教材
- ▶ 海報佈置
- ▶ 小獎品或宣導品(有幫助但非必要)



## 二.準備戒菸

- ▶ 當個案終於決定要戒菸，並且開始找尋戒菸方法，由意圖期進入準備期。
- ▶ 此時可與個案討論戒菸計畫。
- ▶ 並告訴他:靠您的配合，我們將帶你一步一步走過戒菸的路。越是遵循計劃，就越可能成功。

# 擬定戒菸計畫-STAR

- ▶ S (set) : 設定戒菸日
- ▶ T (tell) : 告訴朋友及家人
- ▶ A (anticipate) : 預期可能會遇到的困難
- ▶ R (remove) : 將菸從環境中完全移除

參考資料:臨床戒菸服務指引(國民健康署)

## 設定戒菸日可提升戒菸成功率

- ▶ 想清楚那一天要吸最後一根菸！
- ▶ 也可由嘗試戒菸開始——您要不要試著那一天完全不吸菸？
- ▶ 避免壓力太大的時候開始戒菸。

## 三.處理戒菸者的困難

- ▶ 主動關心戒菸情況
- ▶ 安排諮詢或電話追蹤輔導
- ▶ (專責單位) 或請戒菸者利用戒菸專線
- ▶ 轉介給適當的組織以獲得戒菸諮詢或支持
- ▶ Lack of support for cessation 缺乏支持:  
幫助個案在其環境中找到支持

# 處理戒菸者的困難

- ▶ 諮詢:討論與分析戒斷症狀與因應對策。
- ▶ 使用適當藥物,或轉介專科醫師、戒菸衛教師。
- ▶ 負面情緒 Negative mood or depression (對策:澄清迷思、讓個案了解這是戒斷的過程、給予支持與鼓勵)。
- ▶ 戒斷症狀強烈而持續 Strong or prolonged withdrawal symptoms , 若病人有持續的渴求或其他戒斷症狀, 考慮延長藥物或使用藥物或合併兩種藥物治療。

# 心理建設

- ▶ 輔導無效不全是輔導人員的問題,事實上有些人由吸菸中獲得極大的滿足,他們沒有足夠的動機戒菸,他們還不想改變。



# 戒菸班開班自我效能自評表

## 「戒菸班開班自我效能」自評表

年 月 日

單位：

職稱：

姓名：

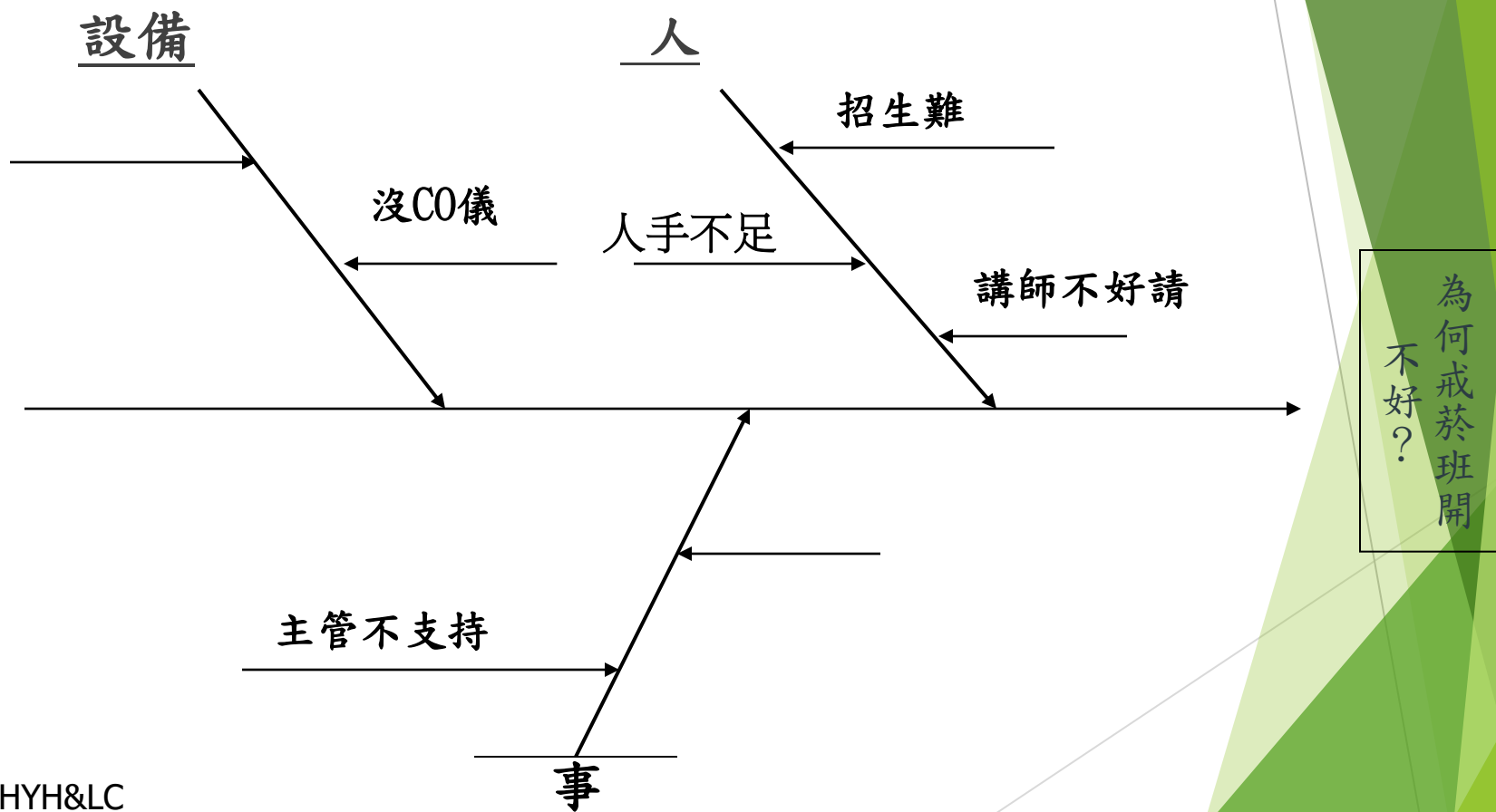
- 一、您在貴單位有開過戒菸班嗎？ 是 否
- 二、若您開戒菸班，貴單位會有專人負責，且負責的人有參加過培訓，並能擔任戒菸班的講師。 是 否
- 三、若您開戒菸班，會得到貴單位上級的支持(醫院或衛生局所高層支持)，以便能取得相關的人力、物力資源。 是 否
- 四、若您開戒菸班，貴單位或其他單位之相關人員可以形成戒菸班的講師群。 是 否
- 五、若您開戒菸班，您有信心將課程安排合理，並能正確使用相關教材。 是 否
- 六、若您開戒菸班，戒菸班學員有自發性的戒菸動機，而不是被勉強來的。 是 否
- 七、若您開戒菸班，開班時與教學相關的設備、教材、教具是充足的，有CO測量儀，而且會使用。 是 否
- 八、若您開戒菸班，戒菸班主持人可以具有積極正向的人格特質。 是 否
- 九、若您開戒菸班，可以覓得不受干擾的獨立空間，以做為開班場地。 是 否
- 十、若您開戒菸班，在每次課程間，您會主動電話追蹤學員戒菸狀況。課程結束後1、3、6、12個月，可以做到主動追蹤成效。 是 否

## 四.使用魚骨圖分析法進行改善

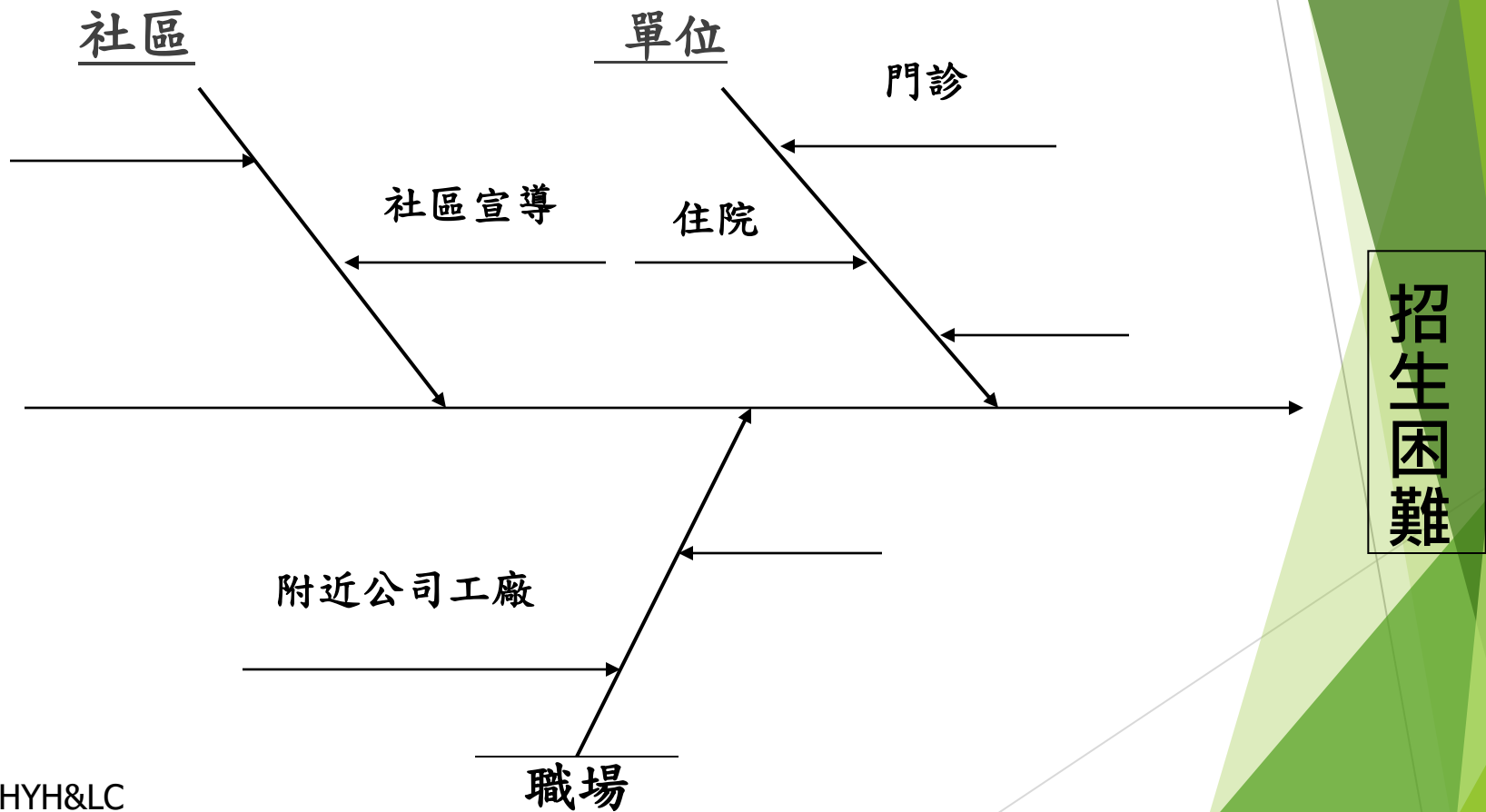
- 1.先用Why找原因(為何戒菸班開不好?)
- 2.再由原因中選出最重要的前3名要因
- 3.後用How針對前3名要因討論如何改善



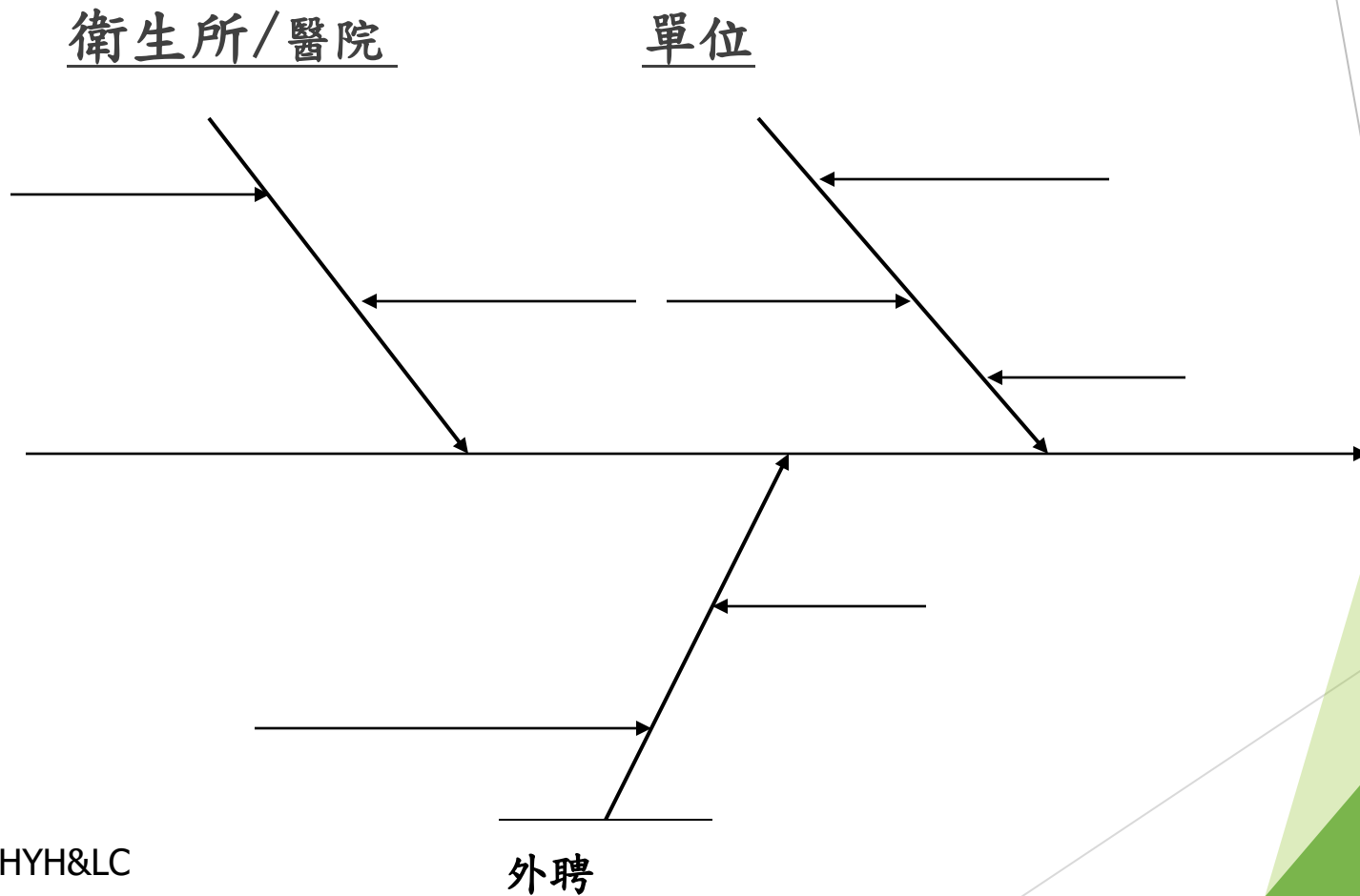
# 為何戒菸班開不好？



# 如何突破招生困難？ (使用魚骨圖分析)

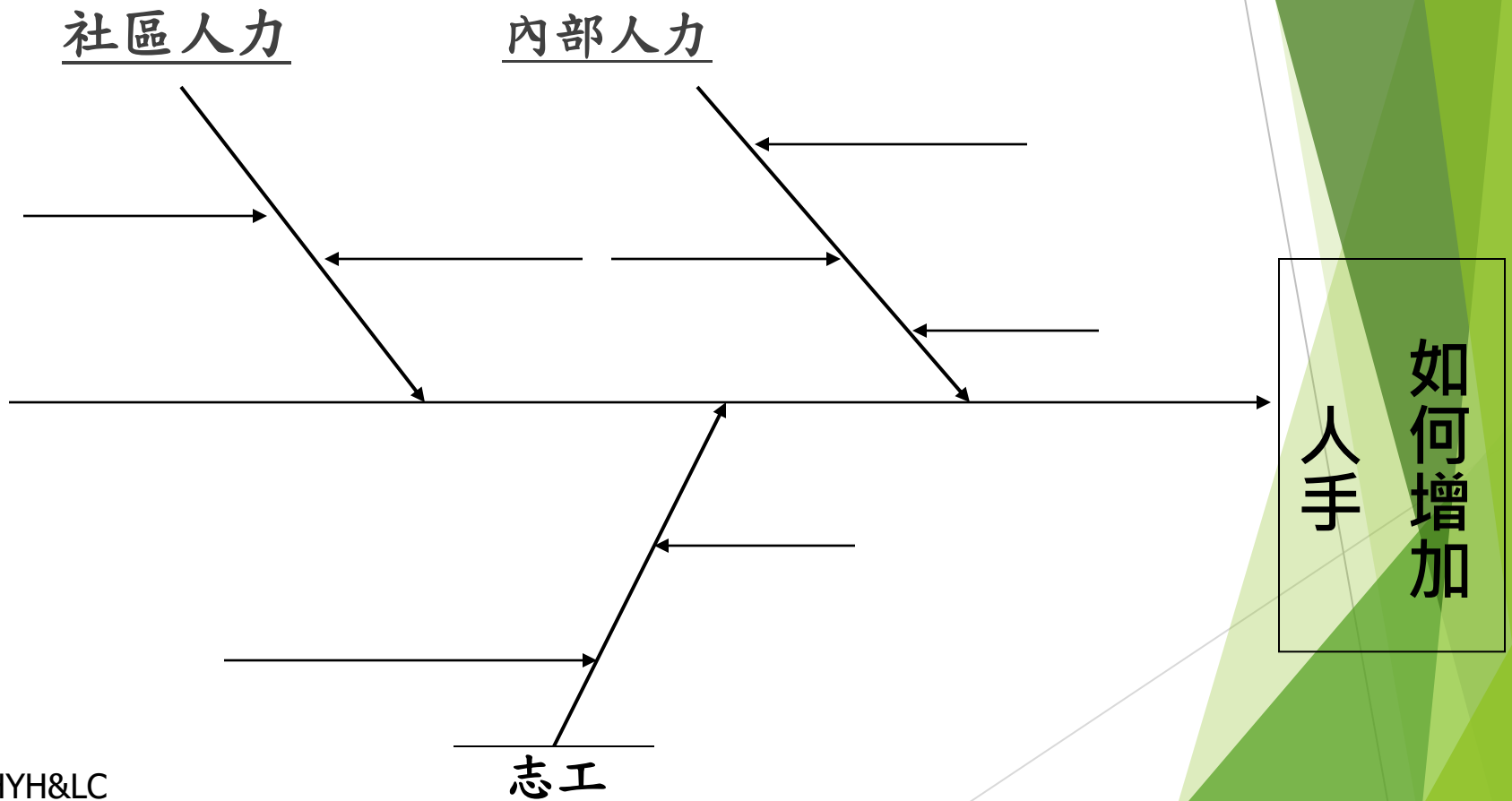


# 如何建構講師群？

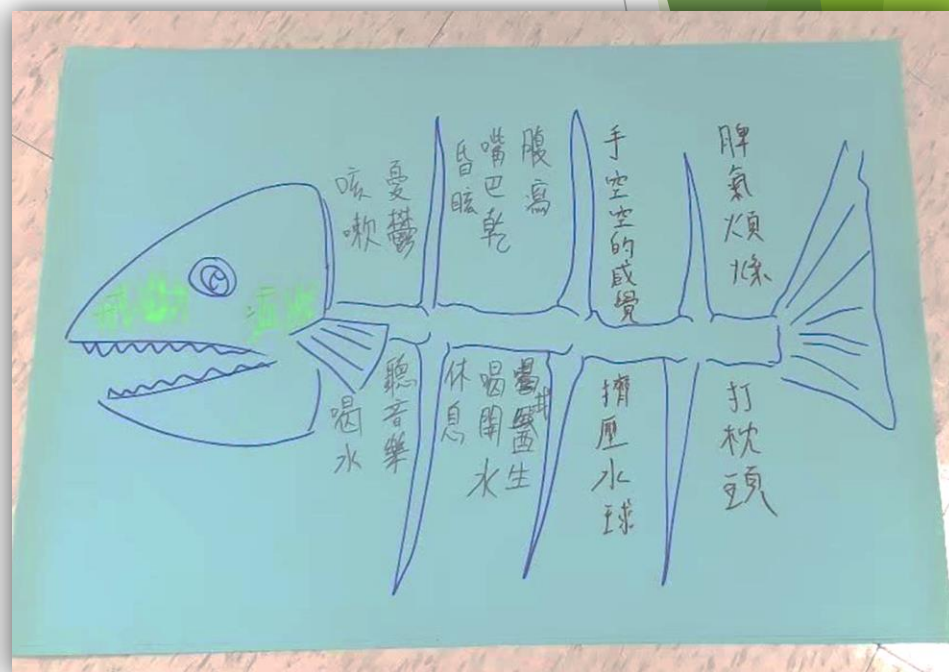
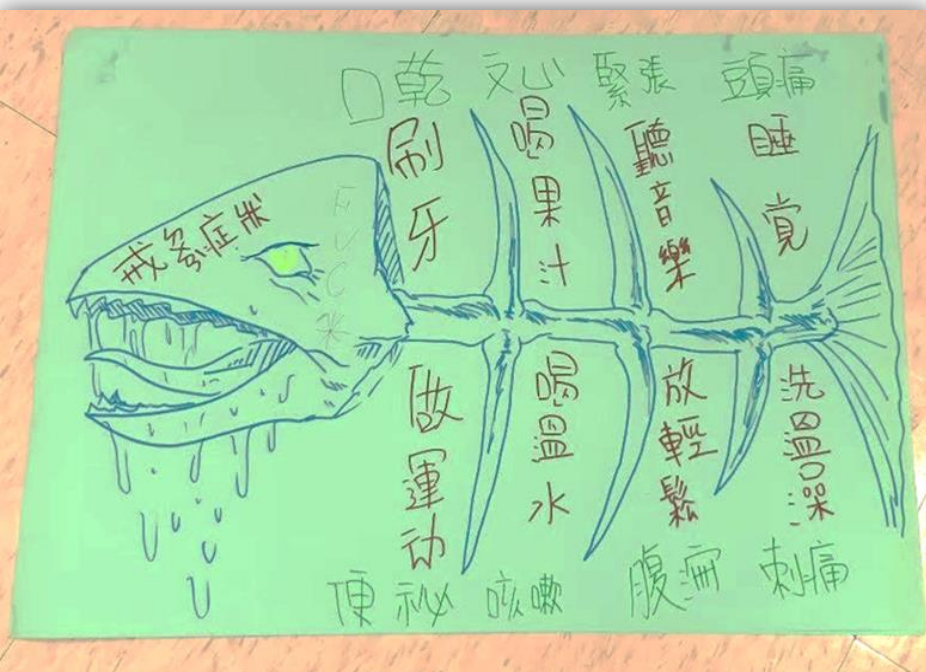


如何建構  
講師群

# 如何增加人手? (使用魚骨圖分析)



# 學生戒菸班分組討論運用 魚骨圖分析法 找出戒斷症狀之對策



# 討論主題

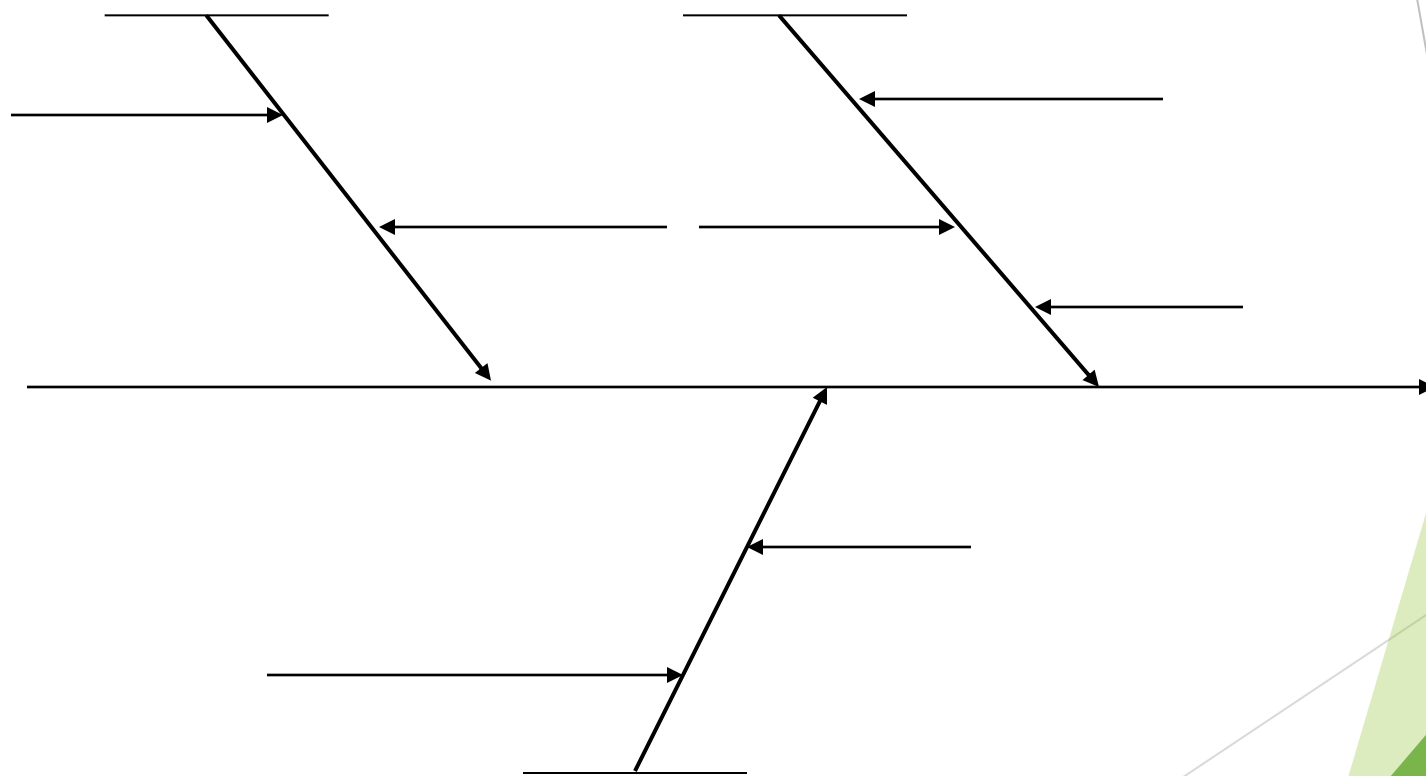
- 戒菸班開班  
困難點(4選1)



- 開辦戒菸班  
場域(4選1)



# 如何突破招生、人手、經費、戒除(4選1) 困難? & 場域醫院、社區、校園、職場(4 選1)



〇〇困難 / 場域

# 腦力激盪

- ▶ 開放的心胸，釋放的思緒。
- ▶ 肯定自己 - 踴躍發言，充分表達。
- ▶ 欣賞別人。
- ▶ 控制發言時間，讓別人也有機會發言。
- ▶ 不作人身攻擊，不作個人價值評論。
- ▶ 享受過程。



# 程序

- 1.分組/選小組長
- 2.選主題+場域
- 3.進行討論
- 4.製作成果報告
- 5.成果分享
- 6.回饋
7. Q&A

組別	困難點	場域	報告順序	回饋組別順序
一				
二				
三				
四				
五				

# 進行討論:

- 1.準備:壁報紙、便利貼紙、色筆
- 2.腦力激盪(每人2張便利貼紙)
- 3.分類/合併/歸納
- 4.綜合整理(以簡單文句敘述)
- 5.製作成果報告

# 發表會



# 程序

- ▶ 出場順序
- ▶ 宣佈組別與主題
- ▶ 成果分享  
(每組5-8分鐘加減2分鐘內)
- ▶ 下一組組員回饋2分鐘
- ▶ Q&A(各組老師共同主持)

# 戒菸班經驗分享

# 招生清單

院內		院外	
臺安內部網路	醫院官網首頁	一樓健診區	華文戒菸網
全院mail	臺安FB粉絲專頁	電梯(四臺)	戒菸專線
吸菸員工名冊	電子看版	松山教會/ 跑馬燈	先啟資訊
臺安醫訊	癌篩櫃台電子看版	發簡訊	冠德建設
登報/媒體採訪	一樓社醫部公佈欄	社區部門會議	社區各類宣導
二樓血壓報到站	二樓門診公佈欄	診間	社區血壓站
門診、住院 轉介個案	MOSS內部首頁公 告區	二樓門診區書架櫃	里長辦公室
平時個管追縱	一樓服務臺	志工	健康服務中心

# ~ 戒菸勇士戒菸分享 ~



劉先生

@菸齡:30年 @尼古丁成癮度:7分

@戒菸動機: 為自己健康而改變，  
為家人幸福而著想。

@戒菸史: 多次戒菸經驗，  
但因工作環境大多人抽菸而復抽。  
去年參加戒菸班，

**1070714戒菸至今 成功擺脫菸癮**  
影片



# 戒菸勇士戒菸分享





# 皮拉提斯 Pilates

減重、雕塑身材的好選擇  
皮拉提斯





# 勵志影片

- ▶ 英雄不是一眼就認出來的 做自己的英雄  
勉強為了讓您變得更強

<https://www.youtube.com/watch?v=00EmLKIjAtk&feature=youtu.be>

~ 謝謝聆聽 ~