



用愛和堅持 陪您向檳榔說「不」

◎林口長庚戒檳班成員林先生口述 女兒林雪莉代筆

很多人知道嚼檳榔有害健康，但卻總是戒除不了！

統計發現：口腔癌和嚼食檳榔有極大相關！千萬別讓小小的檳榔子，吃掉您大大的健康！

林口長庚今年承接國民健康局「無檳榔社區計畫」，其中一項即以實際戒檳班的課程，讓紅唇族對於檳害有更多了解，並能真正拒絕檳榔的誘惑！

課程中，除安排講師及牙醫師提供衛教資訊外，更安排4位熱忱的輔導志工，陪同成員參加每次課程，並於平日關心生活及嚼檳數量，讓成員們感受到滿滿的愛與溫暖～

以下為戒檳成功之成員家屬，分享歷程心得，期許您也可成為「拒檳英雄」！

～給戒檳班的天使志工們～

那天再度接到你們的電話，像朋友般地噓寒問暖，讓人感到非常窩心！回想起3個月前參加戒檳班的點點滴滴，至今還是記憶猶新。

由於家中除了爸爸外全是女生，很少有機會能共同參與活動，甚至是進一步了解他的想法；但卻因這次課程，感

情變得更好了。爸爸因負擔家計，需交際應酬而吃檳榔，雖然家人常勸他不要再吃，因為不僅有礙健康，外型分數更大打折扣（穿得帥帥的西裝，嘴裡卻吃得紅通通），且吃檳榔的氣味難聞外，爸爸還常將檳榔渣到處亂丟，更苦了打掃的媽媽……

日前爸爸去林口長庚看診，獲知現有免費口腔黏膜篩檢的服務（且爸爸的友人已有人得了口腔癌），故而做了檢查。一檢查竟發現：口腔已出現了白斑的異常情形，醫生嚴正提醒這已是癌症



▲獲得「拒檳英雄會」之「抱得美人歸～英雄獎」殊榮，戒檳成功之林先生與家屬及輔導志工開心合影



的前兆，建議用雷射手術去除壞細胞。就在安排手術時間的同時，更提供了戒檳班的課程，經過考慮，爸爸主動表示要參加！既然他有決心要戒除，全家當然也要以行動支持陪伴他！

一開始我們對於戒檳班的效果，抱持懷疑的態度，畢竟爸爸吃檳榔的時間長達 30~40 年之久，已是長期的習慣，應該無法在一兩天就可以戒掉的。但陪爸爸參加課程時，感受到成員都非常友善，且因來不及參與第一堂課，講師還提前向我們說明課程的進行及介紹成員，更送了前一堂的獎品「菜瓜布」，幽默地提醒我們吃致癌的檳榔就像用菜瓜布在磨我們細嫩的口腔黏膜一樣，相當危險。而其他課程中，除提供了平時不了解的重要訊息外，另用輕鬆的分享和練習讓大家了解戒檳榔的方法和取代物

等。最後一堂課統計，爸爸從原本每天要吃 30 顆檳榔的量，已完全成功戒除了！我們才發現：只要有決心再加上旁人的關心與支持，真的是可以成功的！

很感謝社工文茹及醫生的細心安排，讓我們除了完成課程，手術也順利進行，現復原情況已相當良好。另外課程中都陪伴我們的志工來春阿姨，在這三個月來每週的電話關心，更是我們全家支持下去的動力之一。

能參與這次課程及認識幫助我們的天使志工們，真是我們的福份，希望日後相關的活動能繼續推展，把更多愛傳承出去，造福更多更多需要幫助的人。最後再次以十萬分感謝的心，謝謝你們！我們成功囉！（本文由林口長庚社處提供）



基隆長庚 守護地球

熱心公益 環保齊步走



◎基隆長庚管理部行政主辦 陳麗紅

行政院環保署及基隆市政府環保局推動「資源回收形象改造工作」，關懷資源回收拾荒長者之工作安全，舉辦「關懷拾荒者溫暖滿心懷」活動，基隆長庚醫院積極參與公益活動，幫助拾荒長者長期於資源回收及愛護地球的努力貢獻，本院以拋磚引玉捐贈安全堅固美觀手推車 30 台。基隆長庚醫院全體員工緬懷董事長理念「勤勞樸實、止於至善、永續經營、奉獻社會」理念，由程文俊院長及楊明勳高專帶領，秉持善盡社會責任，追求永續發展，致力推動節能減廢及安全環保醫療機構，除了提供最好的醫療照護品質

，也推動珍惜資源及節能減廢運動，應用各種改善方法來減少醫療廢棄物及資源回收再利用，以 99 年基隆長庚紀念醫院全體員工對「環保盡心、守護地球」努力下，訂定醫療機構廢棄物減量目標值為較去年度總量降低 3%，臨床常用醫療器材類之透明塑膠包裝盒，以 PET（Polyethylene Terephthalate；聚對苯二甲二乙酯）為例，經回收再利用可以再製作成電子電器外殼、手提袋及地毯等用途，經大家不斷努力執行，99 年 1-8 月我們成果已達降低 4.08%，期盼地球村每一份子共同攜手，投入更多環保活動齊心守護地球。