

小時候常看到「拒絕菸害，輕鬆自在」之類的標題，當時覺得我這輩子絕對不要碰菸品。但國中時交了一些不好的朋友，因為好奇，因為想跟他們更靠近一點，所以碰上了菸品。一開始覺得抽菸沒什麼大不了的嘛，感覺也不會有什麼菸癮、很想抽菸的渴望，但是，漸漸的發覺身體似乎因為抽菸而導致運動時越來越喘，開始覺得很緊張，覺得不該繼續抽菸，但是已經來不及了，已經被菸癮給控制了。所以我一直有個想法，就是戒菸。

自從國中開始抽菸之後，總是躲躲藏藏怕家人聞到味道，被發現時只能騙說是朋友抽菸，所以身上有味道，即使之後因為常常有味道在身上，也被搜到過打火機，但還是用欺騙來隱瞞事實，直到有一天媽媽找我懇談時我只好承認了。因為抽菸也跟家人吵過很多次，甚至之後家人也不想管了，其實心裡也很難過，但是想戒菸又會想抽菸。想想之後覺得自己很幼稚，小時候跟自己約定的事情也沒做到，其實內心是很愧疚的，但是已經被菸癮控制了，想改變卻沒辦法。

國中畢業來康寧時，也給了自己一個約定，想說換了個環境週邊抽菸的朋友也都沒了，也是該戒菸的時候了。但是殊不知又認識了許多「菸友」，因為這樣又斷了我戒菸的念頭。在康寧這段時間也因為抽菸被記了兩支大過，又跟家人大吵一次，這次媽媽紅著雙眼，用難

過心痛的語氣和我說：「如果你還要繼續在校內抽菸，那我只好幫你辦休學了，讓你早點離開這個環境。」聽了媽媽這番話也覺得自己內心很愧疚，怎麼讓自己因為菸品而面臨快要被退學的命運？

其實，很多時候不是因為想抽菸而抽菸，而是因為身邊的朋友圈都在抽菸，沒辦法戒斷菸品，朋友的影響力很大。我相信抽菸的朋友一定有想過要戒菸，但是都做不到，這是為什麼呢？我想過幾個原因，一、因為朋友圈都在抽菸，覺得自己不抽感覺不合群。二、菸抽久了有菸癮所以一直抽。三、沒有一個目標讓你下定決心戒菸。所以要解決抽菸的問題最大的方法，就是能影響周邊的朋友一起戒菸，讓你的朋友圈都屬於無菸狀態，也要找個自己的目標讓自己能夠下定決心戒掉菸品，只要能做到這些應該就能輕鬆的戒掉菸品了！

讓家人傷心那麼多次，讓自己身體越來越差，是真的該戒掉菸品的時候了。