



广场 生死观

超执笔 (五)

超执笔：两支烟的时间

有人说经历了就不该后悔，看似是满满青春的一句话，但我想后悔与否还需经历时间的洗礼才能定夺。现在不后悔，也说不准以后会否后悔吧？

Cheuk | 2018-03-17



图：Alice Tse / 端传媒

【编者按】作者Cheuk，爱多管闲事的医科生。有一款模拟外科手术的电子游戏叫“超执刀”，他执刀，更喜欢执笔。

某夜凌晨。繁星都钻进黑暗里去，留下皎洁的明月独守夜空。

友人从裤袋中拿出火机，点着双唇间的香烟，燃起了淡淡忧伤。他深深地吸了一口，又对著窗户徐徐喷出来，白烟来不及形成雾圈，便随著晚风消散。

“你好像已经放弃劝我戒烟了。”他把头探回室内。

“你都已经愁眉深锁了，难不成我还要唠唠叨叨，自讨没趣吗？”

“其实应该也有医生抽烟的吧。”他突然说道。

“我不太清楚香港的情况，但我知道在中国及意大利有近四成的医护人员是烟民。（注一）”我突然记起旧时看过的一则趣闻。

“这么夸张？他们应该比一般人更清楚吸烟危害健康吧？”他半信半疑地问。

“有趣的是，另一个研究还发现有吸烟的医生比没吸烟的更有信心可以成功劝病人戒烟。（注二）”

“那么你也要试一口吗？”他递来烟头打趣说道。

“不必了。”我果断拒绝。

“可能你会因而更了解吸烟的好处及坏处呢？”

“外科医生也不用先患上癌症才懂切除肿瘤吧？”我反问。“况且，那研究的结果显示由非吸烟医生所做的戒烟辅导是更有效的。”其身不正，又何以正人呢？

“你好像又有点道理。对了，不如你试试劝我戒烟吧？”

“真巧，最近有个医生教了些戒烟辅导的基本要诀。”我莞尔一笑。

“那么就给你一个活学活用的机会吧。”他笑说。

询问 (Ask)

他说是上到大学才开始吸烟，屈指一算，都差不多四年了。两至三日一包烟，即是每天抽十根左右。他说大学三年级的时候失恋，约朋友出来喝酒，喝到一半有人点起了香烟，说吸一口可能会舒服点，然后他便照做了。

“真的有舒服点吗？”我问。

“不知道是心理或是生理作用，每当有不如意事，就想抽一根烟。”

“那吸烟对你来说其实有甚么好处与坏处？”我试著要他衡量利弊。

他说，减压真的是最主要的原因。其次就是社交用途，毕业后他去了会计行工作，放午饭的时候很多同事都会围在一起“煲烟”，顺便交换一下情报，有时借烟还可当卖个人情。他知道吸烟对身体的害处，例如更大机会患上中风、心脏病、肺癌等疾病，不过现时最困扰他的是要经常漱口及吃口香糖，因为他曾答应过女朋友会戒烟，被发现可糟糕了。

评估 (Assess)

最先评估是的吸烟者正处于改变阶段（State of Change），才能针对性提供适当的干预措施。根据吸烟者的戒烟意向，其改变过程可分为以下五个阶段：

1. 思考前期（Pre-contemplation）：吸烟者未认真考虑过戒烟。
2. 思考期（Contemplation）：有考虑过戒烟，但并未作出真正行动。
3. 准备期（Preparation）：决定采取戒烟行动，认真计划在1个月内停止吸烟。
4. 行动期（Action）：已开始戒烟，但不到6个月。

5. 维持期（Maintenance）：持续成功地不吸烟6个月以上。

我这位朋友曾经戒烟一个月，但现在又回到了思考期。美国幽默大师马克吐温曾说：“戒烟是最容易的，我已经戒了一百次以上。”很多人不时会有戒烟的冲动，但这冲动往往及不上再吸烟的冲动。

其他要评估的内容包括他对尼古丁的依赖，以及戒烟的动机及阻力。戒烟失败的原因尤其重要，让我朋友受不住的并不是烟瘾，而是家人的压力。毕业后他曾经想继续进修，向艺术方面发展，不过家人却说画画不能糊口，与其浪费金钱及时间去追梦，不如脚踏实地找份正经工作。那时候他刚好答应了女朋友会尽快戒烟，怎料到家人还以要为女友着想为由叫他生生性性，种种压力之下，他最后选择了放弃梦想，却重新拿起了火机。

戒烟辅导常用到的五步曲（5A's）包括：询问（Ask）、评估（Assess）、建议（Advise）、辅导（Assist）、安排（Arrange）。后面三个步骤我不作详述，主要都是提出一些人所皆知的戒烟原因，再以心理辅导及药物协助戒烟。我想谈的是那一晚友人提出的一个问题。

他问，如果吸烟者清楚知道吸烟的所有好处与坏处，然后愿意承担所有风险，若吸烟是他权衡利弊、深思熟虑后的决定，我们是不是应该尊重他的个人选择呢？

他说，只想活到五十岁，之后有甚么癌症中风都不重要了。人生得意须尽欢，未来的事没有人能预料，享受每天，享受每一口呼吸，便是他活在当下的最好证据。

他说，其实有很多恶习都会影响身体，例如喝酒、吃零食、迟睡、不做运动，长期饮酒会有肝炎，摄取过量脂肪及糖份会增加心血管疾病风险。为何社会能包容其他不良嗜好，抽一根烟却是万恶不赦？

我说，二手烟会害到其他人，他却反问，“是否吸烟者独自抽烟，不影响到其他人便没有问题？”。我一时语塞，然后道：“吸烟者比非吸烟者更容易患严重疾病，会对医疗系统做成长期负担，变相剥夺了其他人的社会资源，好像有点自私。”

“我从来都不是伟大的人。就算不吸烟我还是有机会患上癌症，如果未来我真的会患癌的话，好像曾经抽烟比较划算。”他点起了第二枝香烟，依旧一呼一吸都在窗外进行，我那晚未曾闻到一丝烟味。

“你不怕未来后悔吗？”我问。

“无法忠于自己才会后悔吧。”我隐约从话中听出弦外之音。

我从来都不会因为一个人吸烟便讨厌他，也不会以吸烟与否定义一个人的好坏，有吸烟的好人，自然也有不吸烟的坏人。思前想后，我想我还是会在尊重朋友个人选择的同时，跟他们分析吸烟和其他恶习的好与坏，也会与他们分享在医院遇到的小故事。

犹记得那位患上慢性阻塞性肺病（多因长期吸烟而致）的病人，笑说自己曾经风流，以为一生只为自己而活，后来遇上爱妻，成家立室，现在儿孙满堂了，躺在病床上的他才说希望能活久一点，那就能见证最爱的孙女慢慢成长。

有人说经历了就不该后悔，看似是满满青春的一句话，但我想后悔与否还需经历时间的洗礼才能定夺。现在不后悔，也说不准以后会否后悔吧？

注一： Ficarra MG, Gualano MR, Capizzi S, et al. Tobacco use prevalence, knowledge and attitudes among Italian hospital healthcare professionals, Eur J Public Health , 2011, vol. 21 (pg. 29-34)

注二： Pipe A, Sorensen M, Reid R. Physician smoking status, attitudes toward smoking, and cessation advice to patients: An international survey, Patient Educ Couns , 2009, vol. 74 (pg. 118-23)

如果你喜歡
就分享給更多人吧



热门头条

1. 103万港人上街反对《逃犯条例》修订，创回归后历史新高
2. 反《逃犯条例》修订市民占领金钟多条主要道路 警方发射逾150催泪弹清场
3. 【616遊行全紀錄】周一早晨示威者商议后转往添马公园集结，金钟夏慤道重新开放
4. 从哽咽到谴责，林郑月娥一天之中的两场讲话
5. 李立峰：逃犯条例修订，民意到底站在谁的一边？
6. 零工会神话的“破灭”：从华航到长荣，台湾航空业何以一再走向罢工
7. 读者来函：望当局能知《逃犯条例》进退——一个台湾法律人的观点
8. 盾牌、警棍、催泪弹，19岁少年在612现场
9. 联署风暴、素人街站、组队游行，他们为何在沉默中爆发？
10. 韩粉的告白：坚决“非韩不投”，即使他确实有点草包

编辑推荐

1. 英国已经陷入一场宪政危机，而下一任首相只会让情况更糟
2. 猝死的前总统，短命的穆兄会之春，迷走于权力困局的埃及
3. 白信：科技苦力主义的崛起与新冷战的现实
4. 孔杰荣：香港“暂缓”修订逃犯条例，无法改变中国刑事司法丑陋现实
5. 叶健民：香港人小胜一场，但未来挑战更艰难
6. 催泪弹进化史：全球警权军事化背后，谁是数钱的大赢家？
7. 橡胶子弹、催泪弹和胡椒球，他们在612经历的警察武器
8. 林家兴：韩流涌入，“菁英蓝”vs“草根蓝”鸿沟愈来愈深

9. 叶荫聪：由反抗绝望到育养香港

10. 互联网裁员潮，泡沫破碎与转型阵痛

延伸阅读

生死观：紧闭双唇是她反抗世界的唯一办法

老人院、急诊室、医生、护士，每个环节紧紧相扣，为了自己责任或者毋须负责，最终共同完成压迫他人之结果。

生死观：一个集体葬礼，纪念他短暂的17周生命

“我的孩子，我们给了你一个暱称叫 Bambino，我们的小鹿斑比，我们的儿子。不知是你是我还是命运，突然改变了主意，将你变成一只在田野与林间奔跑的小鹿，藏匿于云层的飞翔的小天使，繁星中的一颗亮晶晶的星。”

病房笔记：园内有蛇！

没想到世上真的有人可以凭一通电话就判断出未曾谋面的蛇的真身，神奇堪比灵媒问米，真是让人佩服得五体投地啊。

生死观：第三次的出人意料

我仍旧庆幸，我们有机会让他们拥有选择权；个人选择令苦难有所意义，意义在于，在自己的人生行将终结时，仍旧能选择终结方式。

病房笔记：急诊室病人，为何不是我想像中那样？

要解决急诊室的这些病人，要不用Panadol和病假证明打发，要不就用上比暴力更暴力的暴力.....

超执笔：医生，我累了，我有病吗？

挥之不去的忧郁是一种病，那不是性格特征。你不一定要靠药物去复原，然而复原的第一步就是尝试不要独自扛下所有责任，让别人与你分担。

超执笔：医生，你会相信我的吧？

如果，妄想是指与现实不符却仍然坚信的一种信念，我们又如何厘清现实不现实的呢？

超执笔：认知障碍症，盗走婆婆的窃贼

记忆是弥足珍贵的片段，是我曾活于这世上，与人交流的见证，但若我无法捉紧这些拼凑出生命意义的碎片，我存在的意义又是甚么？

超执笔：本来就不是病，何来“矫正治疗”？

当同性恋还被当作精神病的时候，一个诊断带来的不止是冷言冷语，更是创伤极大的“矫正疗法”，一个诊断足以影响另一个人的终生。