



戒菸教戰手冊



衛生福利部

國民健康署

關心您

可至全國貼有  超過3,000家的
合約醫事機構享有免費戒菸諮詢服務！

常用戒菸資源

- ◎ 免費戒菸諮詢專線 0800-63-63-63
<http://www.tsh.org.tw/>
- ◎ 全國超過3,000家戒菸服務合約醫事機構查詢
02-2351-0120
戒菸治療管理中心
<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>
- ◎ 國民健康署健康九九網站
<http://www.health99.hpa.gov.tw/>
- ◎ 國民健康署
<http://www.hpa.gov.tw/>
- ◎ 地方政府衛生局及社區藥局
- ◎ 菸害防制資訊網
<http://tobacco.hpa.gov.tw>
- ◎ 財團法人董氏基金會 02-2776-6133
華文戒菸網<http://www.e-quit.org/>



(手機上網)

我一定做得到

我 _____ (姓名)，為了我的健康、我的荷包以及所有愛我和我愛的人，我宣誓從 _____ 年 _____ 月 _____ 日起，絕對不再吸菸。

我決定，無論如何都會堅持我的戒菸決心，努力渡過沒有菸抽的日子。

我堅信，只要戰勝一時的不舒服，我一定能夠**克服菸癮**，找回全新自我。

宣誓人：

(簽章)

年 月 日



全力相挺

我 _____ (姓名)，願意擔任
_____ 的戒菸見證人。

我會時時給予鼓勵、天天加油打氣，
為幫助他（她）**戒菸成功**！全力相挺！

見證人： _____ (簽章)

_____ 年 月 日



我的十個戒菸理由

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

6

.....

7

.....

8

.....

9

.....

10

.....





我的戒菸後援團

請尋找10個親人或朋友支持，讓他們為你打氣加油！

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

踏出第一步，戒菸永遠不嫌晚！





目錄

- | | | | |
|----|------------|----|-------------|
| 5 | 瞭解自己 | 24 | 錦囊妙計 |
| 7 | 認識菸害 | 30 | 戒菸明星 (STAR) |
| 10 | 戒菸就贏 | 31 | 戒菸日誌 倒數計時 |
| 12 | 戒菸的好處身體最清楚 | 33 | 戒菸日誌 第1週 |
| 13 | 戒菸問答集 | 36 | 戒菸日誌 第2週 |
| 15 | 戒斷症候群 | 39 | 戒菸日誌 第3週 |
| 17 | 戒菸好招 | 42 | 戒菸日誌 第4週 |
| 22 | 戒菸減重一起來 | 45 | 戒菸日誌 第2個月 |
| | | 48 | 戒菸日誌 第3個月 |





瞭解自己

吸菸的壞處數不完，戒菸的好處多很多，為什麼非吸菸不可？

如果以每天一包菸80元計算，1年至少花掉 29,200元，My God！荷包縮水了，健康也不見了！

一、我會在什麼情況下吸菸？

- 習慣
- 壓力太大時
- 跟朋友一起時
- 幫助思考
- 無聊時
- 工作時

其他：.....

二、戒過菸嗎？失敗的原因是什麼？

- 沒戒過菸
- 一次
- 二次
- 三次以上

失敗的原因是什麼？.....



三、尼古丁依賴度評量



小叮嚀

若您得分為3分以下，而且想戒菸了，請趕快找戒菸專線協助您戒菸！

若您得分為4分以上，而且想戒菸了，請趕快找醫師/藥師協助您戒菸！



認識菸害

菸煙含 7,000 多種化學物質，約 93 種致癌成分，常見的有害成分如下：

- ◎ **尼古丁**：刺激中樞神經令人上癮，導致腦細胞麻痺，失憶、工作能力降低；促使血管末梢收縮而破壞維生素C吸收，加速膠原蛋白流失，因此皮膚缺乏水，皺紋增加，臉色不佳。超過60mg 便可致死，常用於殺蟲劑。
- ◎ **菸焦油**：菸煙的黃色黏性物質，會造成手指及牙齒變黃，也會阻塞及刺激氣管與肺部，是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。
- ◎ **一氧化碳**：與血液中血紅素融合，減少血液攜氧能力造成缺氧，影響思維與判斷力。
- ◎ **亞硝胺（NNK、NNN）**：國際癌症研究機構（IARC）歸類為第一級致癌物質，可能與肺癌、鼻腔癌及口腔癌等癌症的發生有關。
- ◎ **苯并芘**：IARC 歸類為第一類致癌物質，導致膀胱癌、皮膚癌和肺癌，實驗證實為致



癌物、致突變物、致惡性腫瘤物質和致畸胎物質。

- ◎ **氰化氫**：症狀包括虛弱、頭痛、眼花、精神混亂、焦慮、嘔吐及噁心，嚴重者會造成呼吸急促，然後變緩慢而產生窒息感。依暴露程度不同，可能發生意識不清、痙攣及死亡。約0.05~0.3公克即可致命，常用於老鼠藥。
- ◎ **苯**：引起麻醉和刺激呼吸道，會在體內神經組織及骨髓蓄積，破壞造血功能，長期接觸造成嚴重後果。
- ◎ **甲醛**：IARC 歸類為第一類致癌物質，長期皮膚接觸導致皮膚炎等過敏性疾病，也可能引起鼻腔、口腔、鼻咽、咽喉、皮膚和消化道的癌症。

世界衛生組織統計，**每年全球約有600萬人死於菸害，每6秒即有1人因菸害死亡**，使用菸品者平均壽命約減少15年。

- ★ 吸菸會讓呼吸道黏膜纖毛清除能力受損，咳嗽及多痰的情形會越來越嚴重。80~90% 的慢性阻塞性肺疾病死亡與吸菸有關。



- ★ 吸菸者罹患肺癌機率比不吸菸的人高10倍、口腔癌3~10倍、食道癌2~9倍、膀胱癌7~10倍、胰臟癌2~5倍。
- ★ 吸菸會使血管收縮、心跳加快，也影響脂肪代謝，使血液中的膽固醇及游離脂肪酸增高，讓血管粥狀硬化的機率增加，造成心血管疾病的發生。
- ★ 吸菸會造成婦女受孕困難、月經疼痛、不正常陰道出血、子宮內膜炎、更年期提前、子宮頸癌、乳癌等；男性方面，除了影響精蟲活動力，也會導致性功能障礙。
- ★ 孕婦吸菸或吸入二手菸，易造成流產、早產、胎盤早期剝離、子宮感染等疾病；**尼古丁和一氧化碳也會經由胎盤傳給胎兒**，使胎兒體重不足、發育遲緩、畸形、易過敏、精神異常、甚至猝死。
- ★ 吸菸易引發胃潰瘍及十二指腸潰瘍；也易使皮膚產生皺紋、黑斑等老化現象。





戒菸就贏

戒菸好處多，省錢環保活到老，健康美麗形象好！

★ 省下荷包

1天1包菸，花掉至少80元=1個月約2,400元
=1年29,200元，省下來的錢可以拿來買手機，
買筆電或買小摺！



★ 賺到健康

不但可改善嗅覺及味覺，讓食物更可口，也可遠離癌症、中風和心血管等疾病。

★ 沒了皺紋

抽菸的女性普遍有張「抽菸臉」，皺紋量比不抽菸女性多5倍以上，趕快戒菸，讓皮膚變得細緻有彈性，重拾年輕美麗。

★ 活的更久

一旦戒菸，平均男性壽命會多5歲，女性會多3歲，而且活得更健康。

★ 不再被嫌

身體及衣物上沒了令人討厭的菸臭味，也沒有口臭，讓自己的形象更美好，女友或老婆小孩更愛你，也不會在公共場所被人嫌！

★ 少些菸害

愛護自己的同事及朋友，也保護自己的家人和孩子的健康，讓他們不再吸到二手菸，也不會接觸到殘留在生活環境的三手菸！

★ 節能減碳

不再排放一氧化碳與菸煙，也不會再製造菸蒂，節能減碳，善盡地球公民的責任。





戒菸的好處身體最清楚

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積。



寫下一句最能打動自己戒菸的理由：(如：為了能親親小女兒的臉)

時時刻刻提醒自己！



戒菸問答集

Q：第一次戒菸就失敗，再戒很難成功？

A：其實並不然！雖說戒菸不易，但平均一個戒菸者要歷經四次革命才會成功。因此，相信自己，才有機會成功。

Q：戒菸後，會讓體重暴增？

A：不會！雖然戒菸後的身體恢復健康，味覺也改善了，剛開始體重上升2~3公斤，但經節制飲食和適度運動，體態將回復原來的青春美麗。



Q：吸菸減量，也可以戒菸嗎？

A：當然不！一樣都是吸菸，你並沒有脫離菸品的控制，世界上並沒有安全的菸品；因此，「戒」菸最好的方法，就是說戒就戒。

Q：如果不小心再次吸菸，怎麼辦？

A：不要怕！也不要自認是失敗者，先找出失敗的原因，再重新設定戒菸日期，剛開始戒菸那幾天是最難熬的。只要記得，**每一口菸都會讓你再走回頭路**，千萬不要嘗試。

Q：戒菸要花很多錢？

A：並不需要！現在全國超過3,000家的合約醫事機構都有提供戒菸治療服務，只要負擔小部分藥費及掛號費，就可幫你戒菸。此外，也有不少人不用藥物就能擺脫菸癮，並不需要什麼花費。





戒斷症候群

吸菸後，尼古丁會進入血液，並在7~10秒鐘到達腦部，使人有愉悅的感覺。但腦部會對尼古丁產生「耐受性」，使吸菸者必須吸更多的菸，才能達到原先的舒暢感。所以，尼古丁會使身體產生與吸食鴉片、海洛英類似的成癮反應，**吸菸者就如同毒癮者一樣**，必須再吸一根菸，補充尼古丁來紓解生理的不舒服。

停止吸菸後，可能會出現一些身體感到不適的症狀，有些人會變得暴躁易怒、低落、沮喪或其它症狀（戒斷症狀），但這些症狀其實是**身體正在適應體內尼古丁減少的反應**。

一般而言，這些症狀會出現2~4週，雖然不易控制卻對身體無害，通常只要幾天後，不舒服的感覺就會逐漸減少，所以可以放心。

在戒菸的過程中，也要做好心理準備，隨時紓解戒斷症狀帶來的不適喔。



戒斷症狀	原因	紓解方式
焦慮易怒、情緒低落不穩定、神經質、精神難集中、疲倦	體內尼古丁減少，產生生理變化	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 暫時離開有壓迫感的地方。 ◎ 轉移注意力，回想以往愉快的經驗，將工作或活動分段完成。 ◎ 將全身肌肉繃緊後再完全放鬆，配合深且慢的呼吸，並重複交替數次。 ◎ 洗溫水澡、散步、找朋友聊聊。
難以入眠	體內尼古丁減少，改變睡眠習慣	做些緩和運動再入睡，保持輕鬆心情。
手指和腳指刺痛感與眩暈	身體血液循環正在改善	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 肢體紓緩運動，放鬆身體，呼吸新鮮空氣。 ◎ 以按摩或浴巾擦拭刺痛部位，促進血液循環。
咳嗽、口乾	肺部正在清除焦油和黏液	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 多喝溫開水及湯，並多吃熱稀飯及麵，少吃動物性蛋白質與燥熱油炸之食物，以免痰變稠。 ◎ 不要吃冰及生冷食物，注意保暖，以免刺激引起咳嗽。
食慾改變	因尼古丁會降低食慾，戒菸會增加飢餓感	多喝白開水、牛奶、果汁等，攝取低熱量食物。
便秘	體內尼古丁減少，改變胃腸道蠕動	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 多吃水果及高纖食物。 ◎ 放輕鬆、多運動。 ◎ 視情況服用溫和通便劑。
雙手空空的感覺	手不拿菸，不習慣	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 擠壓減壓球或喝水、轉移注意力。 ◎ 隨身攜帶原子筆，把玩並可紀錄心情。



戒菸好招

戒菸幾小時內便會開始出現戒斷症狀，並在第3~5天達到高峰，2~4週內逐漸減輕，但有些戒菸者在第5週或第6週是困難期，很容易前功盡棄，所以在實行戒菸過程中，要找出適合自己的戒菸方式及尋求家人朋友的支持與鼓勵，才能成功戒菸。

第一招 塑造支持環境

加入拒菸之友會，參加戒菸班，建立支持網絡，請親友提醒「自己戒菸中」，避免酒精或藥物，改喝開水或果汁，請親友不要在面前吸菸；委婉拒絕別人給的菸，想吸菸時趕快換環境或和朋友聊天、打電話。

第二招 菸品替代物或方法

腹式深呼吸15次。使用戒菸藥品。用切成菸長度的吸管吸空氣。咬筆管、吸管。喝熱開水或果汁。咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜。嗑瓜子、剝橘子。含薄荷糖。刷牙並提醒自己。



第三招 分散注意

晨間散步、溜狗、游泳、瑜珈、肌肉收放運動、做規律運動、提早一站下車、改走樓梯。在辦公室，可以十指用力撐開，再用力握緊。清理房子或床舖、做菜品嚐美味的食物、DIY居家裝潢、去除牆壁及天花板的尼古丁菸燻。

第四招 自我提醒

寫戒菸日記。每天提醒自己，今天又是新的無菸日！「我的身體正在努力，我要善待自己！」提醒自己正在戰勝吸菸對健康的危害，用看電影、買新的專輯或是外出用餐等自我獎勵！隨時提醒自己戒菸的理由和戒菸要做的事。

第五招 改變生活習慣

調整生活中與菸有關的行為與習慣。轉移與菸有關的情緒連結。培養新的嗜好，如作畫或學習音樂。選擇無咖啡因的飲料。試著減少濃茶和咖啡的攝取量，選擇喝白開水、果汁。菸癮來襲，馬上刷牙。吃低熱量健康的點心，避免因為戒菸而變胖。暫時不要喝酒。選擇不同的座位觀賞電視節目、吃飯。



第六招 身心恢復平衡

如何保持不再吸菸是戒菸過程中成功的關鍵。戒菸者經歷戒斷症狀的考驗後，想吸菸的次數越來越少，如果這種自我意識減弱時，可能菸癮再犯。這時就應再回想之前的失敗經驗，重新來過。

最後一招 善用戒菸藥物

戒菸藥物可降低戒菸時的不舒服與想吸菸的慾望，大大增加戒菸的成功率。

戒菸藥物使用時機：

睡覺時想起床吸菸	嘴巴少了點什麼東西？
尼古丁貼片，讓睡覺時仍維持穩定的尼古丁濃度，一覺到天明。	尼古丁口含錠或咀嚼錠，用來舒緩菸癮來時，嘴裡空空的不適感。
工作中不能嚼食	開會時突如其來的菸癮
上班前四小時使用尼古丁貼片，隱密又可持續抵抗菸癮。	尼古丁咀嚼錠或口含錠，即時幫助戒菸所產生的戒斷症狀，不讓菸癮壞了專業表現。
長途開車有菸癮？	搭機時有菸癮？
尼古丁咀嚼錠或口含錠，即時補充體內尼古丁，確保行車安全。	尼古丁咀嚼錠、口腔吸入劑、口含錠，或在搭機前四小時使用貼片，讓旅途更安心。

當你想吸菸時，你可以：

- | | |
|--------------------|-------------------|
| * 深呼吸、腹式呼吸 | * 吃低熱量健康的點心 |
| * 喝白開水或果汁 | * 散步 |
| * 運動 | * 和別人聊天 |
| * 嚼口香糖 | * 閱讀書報雜誌 |
| * 咬筆管、吸管 | * 看電影 |
| * 咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜 | * 打電話 |
| * 任意塗鴉、畫畫 | * 唱歌 |
| * 刷牙洗臉 | * 寫日記、短信、詩詞 |
| * 睡覺 | * 告訴自己：菸癮很快就過去了 |
| * 洗熱水澡 | * 提醒自己吸菸的壞處、戒菸的好處 |
| * 十指用力撐開，再用
力握緊 | * 嗑瓜子、剝橘子 |
| * 含薄荷糖 | * 穴道指壓 |





避免產生吸菸的念頭，你可以：

- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| * 避免到讓你想吸菸的地方 | * 避免喝酒、咖啡 |
| * 到禁菸場所 | * 找出不吸菸的情緒和壓力處理方法（如唱歌、卡拉OK） |
| * 不隨身攜帶菸品、打火機 | * 尋找支持你戒菸的人 |
| * 不拿別人的菸 | * 告訴自己：我是個非吸菸者 |
| * 別讓手和嘴閒著 | * 調整個人習慣（在不同地點用餐、改變通勤路線、改變例行事務的順序...） |
| * 讓自己忙一點 | * 改變周遭環境（改變家具擺設的位設置、置禁菸區...） |
| * 多認識一些不吸菸的朋友 | |
| * 想像成功戒菸的景象 | |
| * 離開有菸味的地方 | |
| * 培養自己的興趣 | |



戒菸減重一起來

戒菸後體重可能會上升，這是因為戒菸者的基礎代謝率回復正常，消化吸收較吸菸時理想，再加上戒菸者容易以吃零食滿足想吸菸的念頭，導致熱量攝取增加，然而吸菸對身體造成的危害，遠大於體重暫時增加2—3公斤的健康風險，因為吸菸的危害是終身的，而體重是可以減下來的。

因此，建議您在戒菸時，也要這樣做：

- ☆適度的運動；
- ☆多喝水；
- ☆避免過度的熱量攝取；
- ☆咀嚼無糖口香糖或新鮮的水果點心。



最後，再提供您健康體重管理的小秘訣：

※聰明吃：

每天實踐少糖少鹽少脂肪，多蔬多果多健康。

※快樂動：

每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上，沒有機會固定運動者，平時留意增加身體的活動量。

※天天量體重：

可隨時提醒自己維持健康的體重。





錦囊妙計

戒菸專線服務

服務對象：吸菸者本人、家屬或朋友。

服務方式：使用市內電話、公用電話、手機撥打免付費專線0800-63-63-63

服務時間：星期一至星期六9：00～21：00
(除過年期間與週日外，國定假日照常服務)

服務內容：

- ◎ 提供專業國、台、客、英等語言戒菸諮詢服務。
- ◎ 視需要免費提供戒菸手冊、轉介至門診戒菸或社區藥局接受服務。
- ◎ 針對戒菸者個人情況，協助擬定戒菸計畫，主動進行持續戒菸關懷。
- ◎ 服務結束後，持續進行1個月、3個月及6個月的電話追蹤。



一通電話，Call 過來！

免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63

網址：<http://www.tsh.org.tw/>



整合性：

視需要轉介至門診戒菸、戒菸班或戒菸藥局。

保密性：

強調資訊安全，確保個人隱私不外洩。

便利性：

一通電話就有戒菸協助。



戒菸專線服務中心

0800-63-63-63

免付費：

0800-63-63-63
免付費，不花錢。

成功率高：


透過專業協助，
戒菸成功率超過四成。

個別化：

專業人員一對一電話訪談，
量身打造個人戒菸計畫。



二代戒菸服務

認明全國貼有  超過3,000家的合約醫事機構，將有專業醫師、牙醫師、藥師、衛教師提供治療與衛教服務。

★ 戒菸治療服務對象：

1. 18歲(含)以上，本手冊第6頁的尼古丁依評量表測試達4分以上。
2. 平均一天抽10支菸(含)以上。

★ 戒菸衛教服務對象：

有意願戒菸之吸菸者、不適合用藥者及孕婦、青少年皆可。

★ 費用

戒菸治療服務費、戒菸衛教費	國民健康署以菸品健康福利捐補助
掛號費	民眾自付
藥費	<ul style="list-style-type: none"> . 合理用藥，按公告額度補助(每次領藥週數以2週為原則)。 . 戒菸服務利用者比照現行健保藥品每次處方須繳20%以下，最高200元之部分負擔。 . 低收入戶、原住民、山地暨離島地區則可免繳部分負擔。 . 醫療資源缺乏地區減免20%藥品部分負擔。 備註： ◎每次以週為單位，每療程以8週為限。須於同一醫事機構、90天內完成。 ◎一年補助2次療程。

全國超過3,000家合約醫事機構

查詢電話: **(02)2351-0120**

查詢網址: <http://ttc.hpa.gov.tw/quit>

免費戒菸專線: 0800-63-63-63

★ 服務內容:

1. 專業醫師、牙醫師或藥師提供戒菸藥物治療服務。
2. 專業衛教師提供衛教諮詢、支持及關懷服務。
3. 國民健康署運用菸品健康福利捐負擔戒菸治療服務、戒菸衛教服務及戒菸藥品費用。



戒菸找專業

醫師、牙醫師、藥師、護理
、社工、心理等專業人員
和愛您的每個人，支持您
戒菸！

地方政府衛生局

縣市別	電 話	網 址
基隆市	(02) 2423-0181	http://www.klchb.gov.tw/
台北市	(02) 2720-8889	http://health.gov.taipei/
新北市	(02) 2257-7155	http://www.health.ntpc.gov.tw/
桃園市	(03) 334-0935	http://www.tychb.gov.tw/
新竹市	(03) 535-5191	http://dep.hcchb.gov.tw/
新竹縣	(03) 551-8160	http://www.hcshb.gov.tw/
苗栗縣	(037) 558-080	http://www.mlshb.gov.tw/
台中市	(04) 2526-5394	http://www.health.taichung.gov.tw/
彰化縣	(04) 711-5141	http://www.chshb.gov.tw/
南投縣	(049) 222-2473	http://www.ntshb.gov.tw/
雲林縣	(05) 537-3488	http://www.ylshb.gov.tw/
嘉義市	(05) 233-8066	http://www.cichb.gov.tw/
嘉義縣	(05) 362-0600	http://www.cyshb.gov.tw/
台南市	(06) 635-7716	http://health.tainan.gov.tw/
高雄市	(07) 713-4000	http://khd.kcg.gov.tw/
屏東縣	(08) 737-0002	http://www.ptshb.gov.tw/
台東縣	(089) 331-171	http://www.ttshb.gov.tw/
花蓮縣	(03) 822-7141	http://www.hlshb.gov.tw/
宜蘭縣	(03) 932-2634	http://www.ilshb.gov.tw/
澎湖縣	(06) 927-2162	http://www.phchb.gov.tw/
金門縣	(082) 318-823	http://www.kinmen.gov.tw/
連江縣	(0836) 22095	http://www.matsuhb.gov.tw/



有用的網際網路資源

- 1 菸害防制資訊網
<http://tobacco.hpa.gov.tw/>
- 2 國民健康署健康九九網站
<http://www.health99.hpa.gov.tw>
- 3 國民健康署網站
<http://www.hpa.gov.tw>
- 4 戒菸專線 <http://www.tsh.org.tw/>
- 5 戒菸治療管理中心
<http://ttc.hpa.gov.tw/quit>
- 6 華文戒菸網 <http://www.e-quit.org/>





戒菸明星 (STAR)

- ★ **S (set)** – 慎重設定戒菸日，跨出戒菸第一步！
- ★ **T (tell)** – 公開決心，爭取支持，昭告眾親朋好友，我開始戒菸囉！大家多多協助與支持！
- ★ **A (anticipate)** – 預期戒菸過程可能會遇到的困難，勇於與菸癮作戰！



- ☆ 認識戒斷症候群，詳讀「戒菸好招」。
- ☆ 社區藥局專業藥師，提供優惠方案的戒菸藥物。

- ★ **R (remove)** – 移除引起吸菸念頭的一切。
 - ☆ 丟掉所有的菸灰缸、打火機和菸品。
 - ☆ 暫時遠離和吸菸朋友的聚會！
 - ☆ 不要讓任何人在你的家裡或辦公室吸菸。
 - ☆ 戒菸期間不要喝酒、咖啡或刺激性飲料。

如果又開始吸菸，也別太挫折，
多數人都是嘗試幾次才成功的



戒菸日誌 倒數計時

戒菸選手上陣，新生活即將倒數計時……

抽菸/
沒抽菸

星期	<p>倒數第七天 月 日</p> <p>※ 新生活開始前一週，簡直是耐力大考驗，回想自己吸菸的動機是什麼？也許可以增強自己的戰鬥力。 { 心情大告白 }</p>	
星期	<p>倒數第六天 月 日</p> <p>※ 想摧毀菸品在我心目中的印象？乾脆換一種超令我討厭的品牌，比較快喔！ { 心情大告白 }</p>	
星期	<p>倒數第五天 月 日</p> <p>※ 昭告天下：「我要菸戒了！」千萬別阻止我，別誘惑我，別在我面前買菸、抽菸，我還有3個戒菸理由當護身符，保佑我一路過關斬將。 { 心情大告白 }</p>	
星期	<p>倒數第四天 月 日</p> <p>※ 一路緊繃也不是辦法，想找出放鬆自己的方法，就先從改變和菸品有關的習慣、作息開始…… { 心情大告白 }</p>	

緊張·緊張·接下來3天，看誰毅力夠，耐力強……

最後3天就要起跑，輸贏往往在一夕之間.....

抽菸/
沒抽菸

星期	倒數第三天	月 日
	※ 如果我把菸戒了，一天省下80元購菸支出，一年就省了29,200元以上，我可以買好多好東西喔！太棒了！做白日夢也不錯！ { 心情大告白 }	
星期	倒數第二天	月 日
	※ 我可以先去附近合約藥局接受戒菸治療或到醫院戒菸門診，請開醫師處方，也要打掃家中、房間和衣物，把菸味趕出家園！ { 心情大告白 }	
星期	倒數第一天	月 日
	※ 如果我成功了，我第一件事，就是找牙醫師好好清理牙齒上的菸垢，當然，這最後一天，我要把所有的菸品、打火機和菸灰缸通通丟掉！ { 心情大告白 }	

給你鼓鼓掌！打起精神向前衝，明天要開始戒菸囉！





戒菸日誌 第 / 週

♥ 健康ing ♥

邁入戒菸第一天，遊戲規則一定要遵守，不能犯規喔！

- ★ 記住，一根菸都不能沾！
- ★ 在飲食上，少喝酒、咖啡，多喝開水或果汁。
- ★ 作息上，睡眠要足，生活要有規律。
- ★ 運動上，練習慢呼吸等運動。
- ★ 洗澡時，用沖浴方式洗冷水浴或泡澡。
- ★ 用餐選擇非吸菸區，逼自己不抽菸，飯後要馬上離開，不要閒坐。
- ★ 在辦公室及常吸菸的場所，張貼拒菸貼紙或海報，幫你告知他人及隨時提醒自己「我不吸菸」。
- ★ 再度確認前一天家中、公司及車上，所有菸品、菸灰缸及打火機等，全部都已經丟掉。

抽菸/
沒抽菸

星期	戒菸第一天	月 日
	<p>※ 今天是我戒菸的大日子，雖然有點不習慣，但是還是想抽菸，怎麼辦？乾脆讓自己稍微忙一點，多做點平常少做的事情，全家人也要辛苦點，千萬不要讓我破功啊！</p> <p>{ 心情大告白 }</p>	
星期	戒菸第二天	月 日
	<p>※ 撐過一天，真是可喜可賀呀！鼓勵自己一下，想抽菸時，多喝水、深呼吸，多吃點無糖口香糖，高纖餅乾，或嚼嚼紅蘿蔔及小黃瓜，也不錯！</p> <p>{ 心情大告白 }</p>	
星期	戒菸第三天	月 日
	<p>※ 放輕鬆，這天可以來試著學習放鬆的技巧或打坐，繼續深呼吸吐氣，深呼吸吐氣；菸癮來時，也可以用力咬幾口無糖口香糖轉移注意力，保證精神大振。</p> <p>{ 心情大告白 }</p>	

戒菸前幾天，身體會有點不舒服，
不過，這些都是可以忍耐的，加油！

戒菸是沒放假的，繼續努力，全世界的人都在為你加油！加油！

抽菸 /
沒抽菸

星期	戒菸第四天	月	日	
	※ 再怎麼忙，也要找時間運動，到戶外走走吧！ { 心情大告白 }			
星期	戒菸第五天	月	日	
	※ 身體已經漸漸從菸害中復元，呼吸也順暢多了，先前戒菸產生的身心不適症狀只是暫時，告訴自己，一定要堅持喔！ { 心情大告白 }			
星期	戒菸第六天	月	日	
	※ 好棒！去看場電影、逛逛街，好好請自己吃一餐（但熱量要控制），來犒賞自己一下吧！ { 心情大告白 }			
星期	戒菸第七天	月	日	
	※ YA！我已經成功戒菸一星期了，最痛苦的時間已經過去了，相信撐過這一週，我還可以再撐一週。 { 心情大告白 }			



戒菸日誌 第2週

♥ 健康in g ♥

戒菸日誌堂堂邁入第二週，本週正是拒絕菸品誘惑的危險期，很多人因為得不到戒菸的要領，往往在這一週很容易受到誘惑吸菸，而功敗垂成，但你不同，只要小冊在手，靠著意志力，一樣可以成功達陣。

- ★ 每天大聲朗誦：「我決心不要吸菸」，為自己壯聲勢。
- ★ 每天步行30分鐘。
- ★ 列出各種喜歡的休閒活動項目，幫你度過無聊或孤獨的時間。
- ★ 多喝水，多嚼口香糖，吃薄荷糖、甘草片取代含菸的口感。



抽菸 /
沒抽菸

星期	戒菸第八天	月 日
	※ 通過一週的淬煉，身體狀況漸入佳境，也別忘了回門診喔！ { 心情大告白 }	
星期	戒菸第九天	月 日
	※ 戒菸的日子恍如隔世，回想一下自己戒菸過程所遇到的最大困難，和解決之道，給自己掌聲，也自己加油！ { 心情大告白 }	
星期	戒菸第十天	月 日
	※ 戒菸就像減肥一樣，總是會到最高潮就遇到瓶頸，這次再回想一下，當初為何戒菸，再一次堅定的告訴自己，為什麼要戒菸？ { 心情大告白 }	

戒菸需要家人扶持，大家一起向菸害說「不」！

抽菸/
沒抽菸

星期	戒菸第十一天 月 日 ※ 給自己一個理由，到戶外踏青，散散心，可以減輕戒菸時不適的症狀。 { 心情大告白 }	
星期	戒菸第十二天 月 日 ※ 12天不算長，也不算短，最怕掉以輕心，還是要提高警覺，一口菸都不能吸喔！ { 心情大告白 }	
星期	戒菸第十三天 月 日 ※ 把戒菸當做自己習慣的一部分，讓它習慣成自然，繼續努力！ { 心情大告白 }	
星期	戒菸第十四天 月 日 ※ 快恭喜自己，成功度過兩星期無菸的日子，現在終於覺得，有重新做人的快感！ { 心情大告白 }	

想擺脫菸魔的控制，還有一段距離，
 繼續努力，不要放棄喔！



戒菸日誌 第3週

♥ 健康ing ♥

邁入第三週的戒菸，除了要靠決心、信心、毅力和堅持，耐心與鼓勵也是非常重要的，歷經前二週的驚濤駭浪，從這個星期開始，想成為戒菸者，一點都不難。

- ★ 別忘了醫師、藥師囑咐，配合戒菸療程進行。
- ★ 這個星期至少要做到三次以上的30分鐘運動，轉移注意力。
- ★ 想吸菸？即使吸一口，也會讓你前功盡棄。
- ★ 戒菸後容易有口腹之慾，記得要控制。
- ★ 想像戒菸成功的景象，多激勵自己。
- ★ 每天多洗幾次澡，可放鬆心情，也可控制情緒。



抽菸 /
沒抽菸

星期	戒菸第十五天	月	日
※ 兩週沒抽菸，先別恭喜我，我現在正進入意志力考驗的非常時期，一口菸都不要讓我聞到！ { 心情大告白 }			

星期	戒菸第十六天	月	日
※ 沒菸抽的日子真的很快活，改天找其他正在戒菸的朋友一起分享，大家互相打氣吧！ { 心情大告白 }			

星期	戒菸第十七天	月	日
※ 戒菸久了，難免會累，遇到想抽菸的時候，怎麼辦？多喝水、找人聊天，久了，就不會再想抽菸這檔事了。 { 心情大告白 }			

相信自己，戒菸真的不困難，用意志力打敗菸魔惡勢力吧！

戒菸是沒放假的，繼續努力，全世界的人都在為你加油！加油！

抽菸 /
沒抽菸

星期 戒菸第十八天 月 日

※ 再怎麼忙，也要找時間運動，走，到戶外走走吧！

{ 心情大告白 }

星期 戒菸第十九天 月 日

※ 身體已經漸漸從菸害中復元，呼吸也順暢多了，先前戒菸產生的身心不適症狀只是暫時，告訴自己，一定要堅持喔！

{ 心情大告白 }

星期 戒菸第二十天 月 日

※ 好棒！去看場電影、逛逛街，好好請自己吃一餐（但熱量要控制），來犒賞一下自己吧！

{ 心情大告白 }

星期 戒菸第二十天 月 日

※ YA！我已經成功戒菸三星期了，相信撐過這一週，我還可以再撐一週。

{ 心情大告白 }



戒菸日誌 第4週

♥ 健康in g ♥

戒菸第四週，恭喜你忍了一個月沒吸菸了，真是**可歌可泣**，不但度過戒菸最困難的階段，距離成功已不遠，再加油！

- ★ 別以為自己可以控制菸癮了，而給自己找藉口。「我已經戒了一個月的菸」，「反正我不會上癮」，「吸一口，應該沒關係吧？」最後你可能一口接一口，一支接一支，功敗垂成。
- ★ 戒菸難免有焦慮感，試著用不吸菸的方式控制，如：慢呼吸運動等。
- ★ 多支持夥伴的戒菸行為，多給他人鼓勵。
- ★ 多安排一些休閒活動，放鬆心情一下。



割捨對菸的依賴，你會發現，戒菸是這麼簡單，
生活是這麼美好！

43

抽菸/
沒抽菸

星期	戒菸第二十二天	月 日	
	※ 本週我要從改變自己的生活習慣開始，先前飯後一根菸、蹲馬桶也來上一根的習慣，現在隨著戒菸，通通沒有了。 { 心情大告白 }		
星期	戒菸第二十三天	月 日	
	※ 很多人因壓力而吸菸，但只有過來人才知道，其實吸菸對壓力的調適完全沒有幫助，戒菸，果然是對的。 { 心情大告白 }		
星期	戒菸第二十四天	月 日	
	※ 連菸也戒了，壓力怎麼抒發呢？運動是不錯的方式，不常運動的人，可以先用散步代替。 { 心情大告白 }		

告訴鏡中的自己，戒菸，我一定可以做到！

抽菸 /
沒抽菸

星期	戒菸第二十五天	月 日	
	<p>※ 運動是宣洩壓力的好方法，我打算依循「運動三三三」：即每週至少運動3次、每次運動30分鐘以上，而且心跳也要到130次以上，才有效果。</p> <p>{ 心情大告白 }</p>		
星期	戒菸第二十六天	月 日	
	<p>※ 今天工作依舊忙碌，沒有菸的日子，生活清閒多了，我會在每次忙碌後，給自己15分鐘的空間沉靜。</p> <p>{ 心情大告白 }</p>		
星期	戒菸第二十七天	月 日	
	<p>※ 試試看，把深呼吸當做每天必做的事情，再聽聽自己喜歡的音樂，好輕鬆！</p> <p>{ 心情大告白 }</p>		
星期	戒菸第二十八天	月 日	
	<p>※ 快恭喜自己，成功度過1個月無菸的日子，現在終於覺得，有重新做人的快感！</p> <p>{ 心情大告白 }</p>		



戒菸日誌 第2個月

抽菸/
沒抽菸

星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月	日	

戒菸的日子就在不遠處，加油，你一定可以！

抽菸/
沒抽菸

星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	

吸菸花錢又傷身，及早戒菸，永遠不嫌晚！



戒菸日誌 第3個月

			抽菸 / 沒抽菸
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	

戒菸，就是愛他 / 她的表現！

			抽菸 / 沒抽菸
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	
星期	戒菸第 天 { 心情大告白 }	月 日	

現在的你 / 妳，內心充滿力量，絕對能抵抗菸品的誘惑！



戒菸心得





戒菸心得



戒菸服務Q & A

Q1 哪裡可以供戒菸服務？

A1 目前全國超過3,000家的合約醫事機構可以提供戒菸服務，詳情請洽：

(1) 免費戒菸諮詢專線0800-63-63-63
(週一至週六上午9時-下午9時)

(2) 戒菸治療管理中心

<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>

(電話：02-23510120轉14或17)

(3) 地方政府衛生局(所)



(手機上網)

Q2 利用門診、住院、急診或社區藥局戒菸有沒有使用數的限制？以前曾經利用過的人，現在還可不可以再利用？

A2 戒菸藥物治療服對象：18歲(含)以上之全民健康保險保險對象，其尼古丁成癮度測試分數達4分(含)以上，或平均1天吸10支菸(含)以上者。

(1) 不論過去有無利用過戒菸治療服務，每人每年內至多補助2次療程，每次療程最多補助8週次藥費，且每一療程(8週藥物)限於同一醫療院所或社區藥局90天內完成。

(2) 若於甲院所或藥局戒菸治療期間，又另赴乙院所或藥局進行第二療程，即無法再繼續使用第一療程。

(3) 須本人親自前往合約醫療院所或藥局接受戒菸治療服務，不得由他人代領藥物。

Q3 利用戒菸服務需要額外付費嗎?會不會很貴?

A3 戒菸服務利用者，比照全民健康保險一般疾病就醫一樣，繳交掛號費及藥品部分負擔費用，合於社會救助法規定之低收入戶之保險對象(第五類之保險對象)、原住民、山地暨離島地區，免戒菸藥品部分負擔，醫療資源缺乏地區藥品部分負擔可再減免20%。

Q4 可不可以自己選擇想要使用的戒菸藥物?

A4 每種戒菸藥品，都有不同的適應症、使用方法及注意事項，請先詳細與專業醫師或藥師討論後，由專業醫師或藥師評估最適合您的戒菸藥物種類。

Q5 使用戒菸藥物會不會成癮?有沒有副作用?

A5 菸含有7,000多種化學物質，其中已知致癌物超過93種以上，對健康有嚴重的危害。但戒菸用尼古丁替代藥物所含的成分相對安全，研究證實可以減緩戒斷症狀的不適，大幅提高戒菸成功率。目前核准用於戒菸治療的藥物均通過衛生福利部食品藥物管理署許可，且在臨床上證實對於尼古丁成癮有一定治療效果；惟各項戒菸藥品，仍有一定的使用注意事項、副作用及使用禁忌，請在專業醫師及藥師的指導下使用戒菸藥物，定期回診接受治療，不僅保障個人用藥安全、降低戒菸時斷症狀的不適，更可有效增加戒菸成功率。



※二代戒菸試辦計畫：

- ◎ 由於品健康福利捐之收入來支應，不會排擠到全民健保的資源。將菸品健康福利捐，取之於吸菸者，用之於戒菸者，切合徵收目的；
- ◎ 經戒菸醫師或藥師專業評估，合理用藥，提供適切適量的戒菸藥物，幫助個案降低戒菸時戒斷症狀的不適；
- ◎ 比照現行健保藥品部分負擔方式，落實使用者付費精神，服務利用者繳交戒菸藥品部分負擔費用；
- ◎ 有需要戒菸的個案，不論在門診、住院或急診期間，都可利用戒菸服務，幫助自己成功戒菸。

廣告



衛生福利部 國民健康署 關心您

免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63