元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

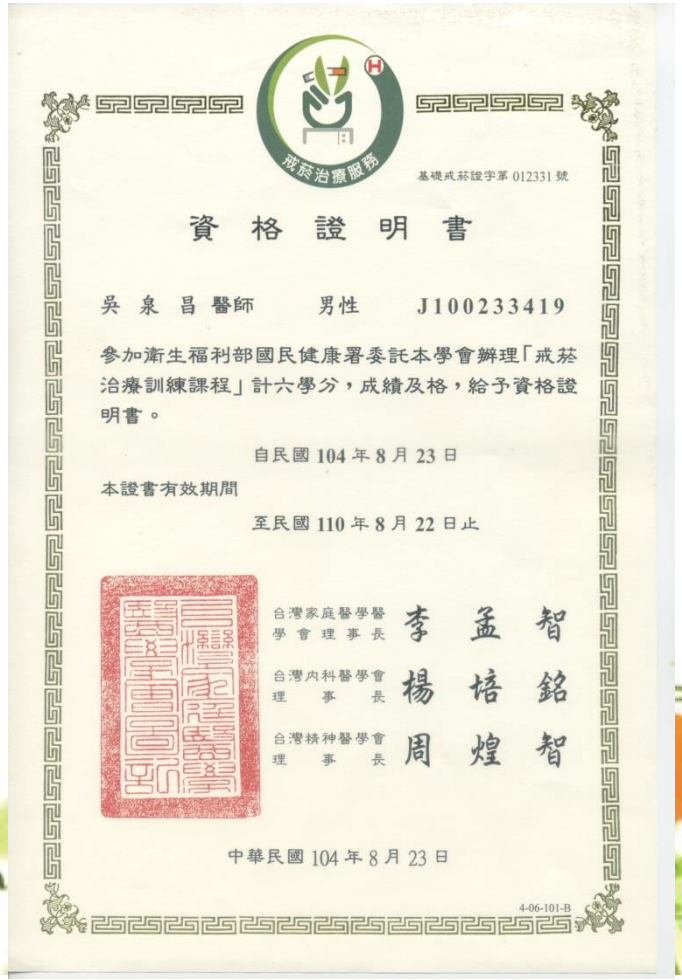
如何結合醫療院所與學校診所/健康中心辦理戒菸班

元培醫事科技大學
健康管理中心 王海龍主任

菸害防制 幸福將至
一起來戒菸
戒菸班
主辦單位：新竹市香山衛生所
協辦單位：元培醫事科技大學
新竹國泰綜合醫院
NO SMOKING

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

結合地區醫療院所辦理戒菸班，提供戒菸門診，輔導並協助轉介師生戒菸



戒菸治療服務

基礎戒菸證字第 012331 號

資 格 證 明 書

吳 泉 昌 醫師　　男性　　J100233419

參加衛生福利部國民健康署委託本學會辦理「戒菸治療訓練課程」計六學分，成績及格，給予資格證明書。

自民國 104 年 8 月 23 日

本證書有效期間

至民國 110 年 8 月 22 日止

台灣家庭醫學醫學會理事長 李 孟 智

台灣內科醫學會理事長 楊 培 銘

台灣精神醫學會理事長 周 煌 智

中華民國 104 年 8 月 23 日

4-06-101-B

元培健康診所　門診時刻表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 09:30-12:30	內科・心臟胸腔科 戒菸門診 吳泉昌	內科・心臟胸腔科 戒菸門診 吳泉昌	內科 楊益元	內科 楊益元	內科・心臟胸腔科 戒菸門診 吳泉昌
下午 14:00-17:00	內科・心臟胸腔科 戒菸門診 吳泉昌	內科・心臟胸腔科 戒菸門診 吳泉昌	眼科 門診 (依公告醫師駐診日期看診)	復健科 何宇淳	內科・心臟胸腔科 戒菸門診 吳泉昌

就醫須知：請攜帶健保卡及學生證看診；元培師生看診免付費，香山學區及社區民眾僅收取50元健保部分負擔費用。

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

106年戒菸班

- 進行吸菸與健康行為調查及CO檢測全校新生一氧化碳濃度檢測，並可了解抽菸學生屬於輕度或重度吸菸者，並建立檔案持續追蹤輔導戒菸。
- CO值超過7異常同學轉介至元培診所，進行戒菸門診諮詢，並參與戒菸輔導。

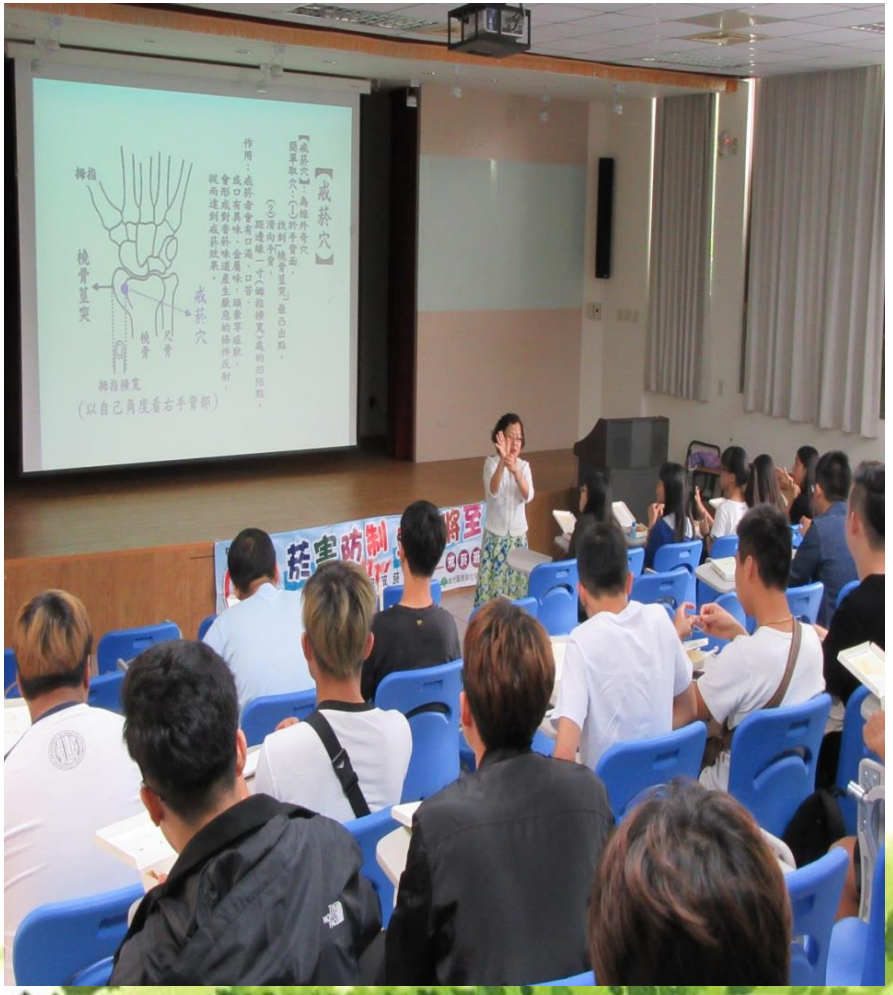
元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

106年戒菸班課程

106年度 元培醫事科技大學戒菸班課程表			
上課日期	時間	主題	講師
5/18(W四)	12:00-13:00	戒菸團體營-認識彼此，吸菸日記，戒菸宣示，戒菸十守則	梁夢倫護理師
5/19(W五)	12:00-13:00	戒菸不適與克服菸癮討論，拒菸練習	陳筱鳳護理師
5/24(W三)	12:00-13:00	戒菸癮穴法	陳靜慧助理教授
6/1(W四)	12:00-13:00	戒菸團體營-戒菸心理與壓力調適	黃珮嘉心理師
6/2(W五)	12:00-13:00	健康生活型態培養	李維玲督導
6/5(W一)	12:00-13:00	戒菸與飲食控制	賴冠菁營養師

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

106年戒菸班課程



by：_____

我的戒菸紀錄

-與菸搏鬥的那些日子

戒斷症狀	原因	紓解方式
焦慮易怒、情緒低落	體內尼古丁減少	◎暫時離開有壓迫感的地方、轉移注意力。 ◎洗溫水澡、散步、找朋友聊聊。
難以入眠	體內尼古丁減少	◎做些緩和運動再入睡，保持心情輕鬆。
四肢刺痛感與眩暈	身體血液循環正在改善	◎肢體舒緩運動，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	◎多喝溫開水及湯，少吃油炸食物，以免痰變稠。
食慾改變	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	尼古丁減少，改變胃腸道蠕動	◎多吃水果及高纖食物。 ◎放輕鬆、多運動。
雙手空空的感覺	手不拿菸，不習慣	◎擠壓減壓球或喝水、轉移注意力。 ◎隨身攜帶原子筆，把玩並記錄心情。

戒菸秘笈

1. 公布你的戒菸消息，跟家人朋友一起努力。
2. 想抽菸時可多吃蔬果、連續15次深呼吸、喝冷水滋潤喉嚨或吃點小黃瓜轉移注意力。
3. 多多運動，菸癮一犯就去跑步、打球。
4. 列出戒菸的理由清單，省下的錢就犒賞自己。

我最想買：_____ 售價 _____ 元

預計完成日期：　年　月　日

免費戒菸專線 0800-63-63-63 或求助戒菸門診

免費戒菸專線 0800-63-63-63 或求助戒菸門診

解開電子菸的迷思

錯誤1：✖電子菸可以幫助戒菸

錯誤2：✖電子菸是吸菸者減害的選擇

錯誤3：✖電子菸不是菸品、不會上癮，電子菸無害

我的戒菸日誌

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____
__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____
__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____
__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____

我的戒菸日誌

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____
__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____
__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____
__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____	__月__日 抽菸支數 _____

105年5月5日至5月27日為期4週共8堂戒菸班課，共計24人參加。

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

105年戒菸班課程

上課日期	時間	主題	講師
5/5(W四)	12:00-13:00	戒菸團體營-認識彼此，吸菸日記，戒菸宣示，戒菸十守則	梁夢倫護理師
5/6(W五)	12:00-13:00	揭開菸霧中的真相	梁夢倫護理師
5/12(W四)	12:00-13:00	戒菸不適與克服菸癮討論，拒菸練習	陳筱鳳護理師
5/13(W五)	12:00-13:00	戒菸與飲食控制(1)	賴冠菁營養師
5/19(W四)	12:00-13:00	戒菸藥物介紹	黃郁茜藥師
5/20(W五)	12:00-13:00	戒菸團體營-戒菸心理與壓力調適	潘瑞怡護理師
5/26(W四)	12:00-13:00	戒菸與飲食控制(2)	何佳玲營養師
5/27(W五)	12:00-13:00	為愛戒菸健康生活型態培養	梁夢倫護理師 全體師生

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

105年5月5日 至5月27日 為期4週共8堂戒菸班課，共計24人參加

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

戒菸小卡

元培醫事科技大學
Yuanpei University of Medical Technology

戒菸預備週

月　日/星期(　)
戒菸前五天
昭告天下：『我要戒菸了！』並停止購買任何菸品。

月　日/星期(　)
戒菸前三天
將家中衣物清洗乾淨，去除環境中所有的菸味，同時可至戒菸門診諮詢醫師開立處方，提升戒菸成效。

月　日/星期(　)
戒菸前一天
想想看戒菸之後會帶來什麼好處，同時將所有菸品相關一併丟棄。

我的戒菸日誌

日期/星期	心情日記	抽菸(支)	CO值
/（）	我終於下定決心要戒菸，我一定會成功，加油！		

日期/星期	心情日記	抽菸(支)	CO值

戒斷症狀	原因	紓解方式
焦慮易怒、情緒低落	體內尼古丁減少	◎暫時離開有壓迫感的地方、轉移注意力。 ◎洗溫水澡、散步、找朋友聊聊。
難以入眠	體內尼古丁減少	◎做些緩和運動再入睡，保持心情輕鬆。
四肢刺痛感與眩暈	身體血液循環正在改善	◎肢體舒緩運動，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	◎多喝溫開水及湯，少吃油炸食物，以免痰變稠。
食慾改變	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	尼古丁減少，改變胃腸道蠕動	◎多吃水果及高纖食物。 ◎放輕鬆、多運動。
雙手空空的感覺	手不拿菸不習慣	◎擠壓減壓球或喝水、轉移注意力。 ◎隨身攜帶原子筆，把玩並記錄心情。

戒菸就贏

戒菸好處多，省錢環保活得老、健康美麗形象好！

★省下荷包

1天1包菸，花掉至少90元＝1個月2,700元＝1年32,400元，省下來的錢可以買手機、筆電或買小摺喲！

戒菸問答集

Q:第一次戒菸就失敗，再戒很難成功？
A: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！戒菸後，味覺改善食慾變好，剛開始體重上升2～3公斤，只要節制飲食和適度運動，仍可回復原來體重。

Q:吸菸減重，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；『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！先找出失敗的原因，再重新設定戒菸日期，戒菸初期是最難熬的，只要記得，每一口菸都會讓你再走回頭路，千萬不要嚐試。

資料來源：國民健康署/戒菸教戰手冊

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，我一定夠克服菸癮，我回全新自我。

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！

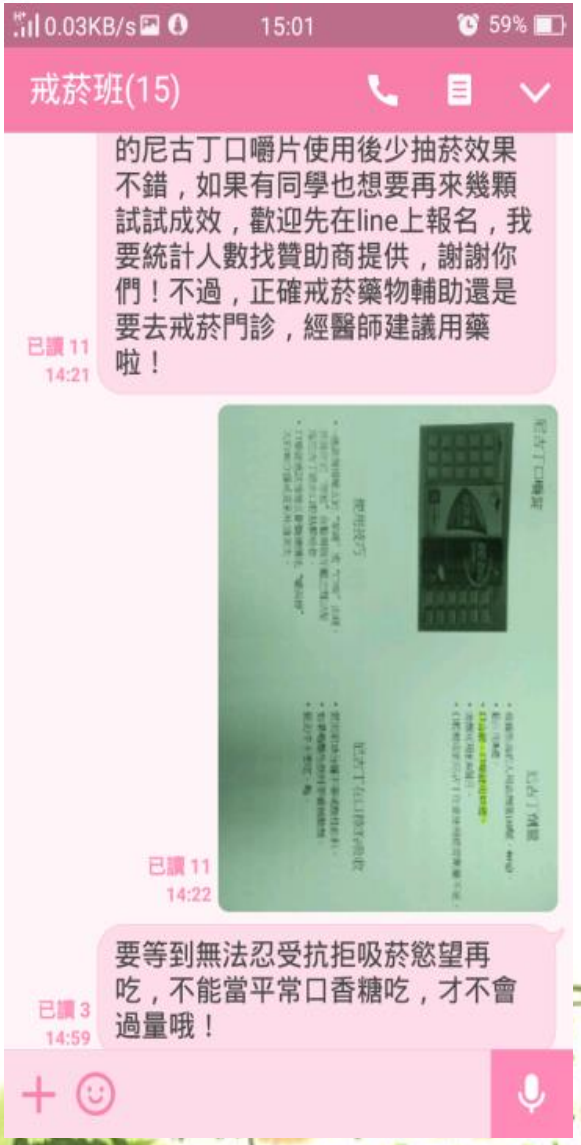
宣誓人：　（簽章）

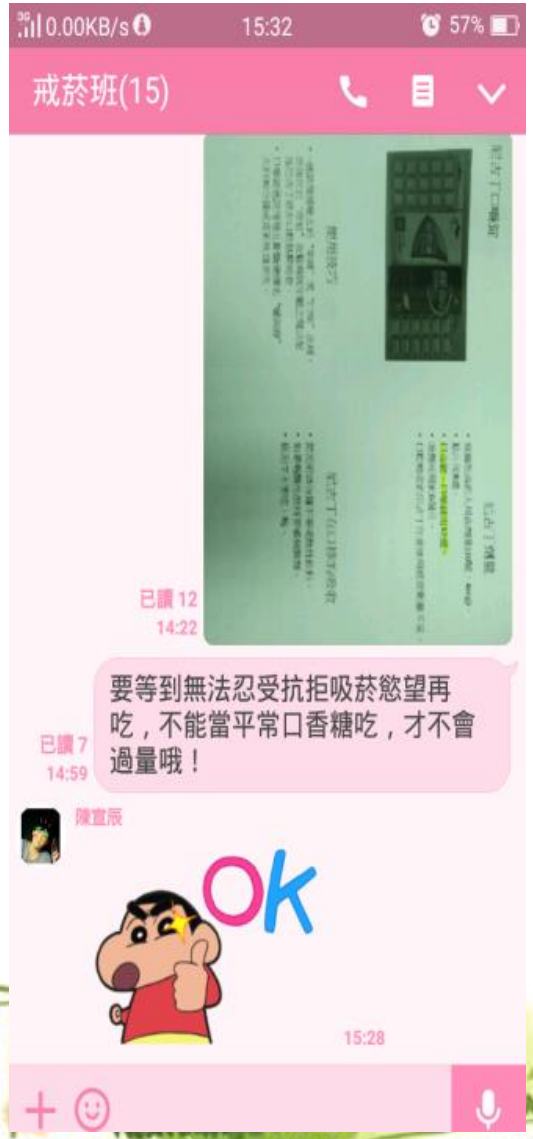
年　月　日

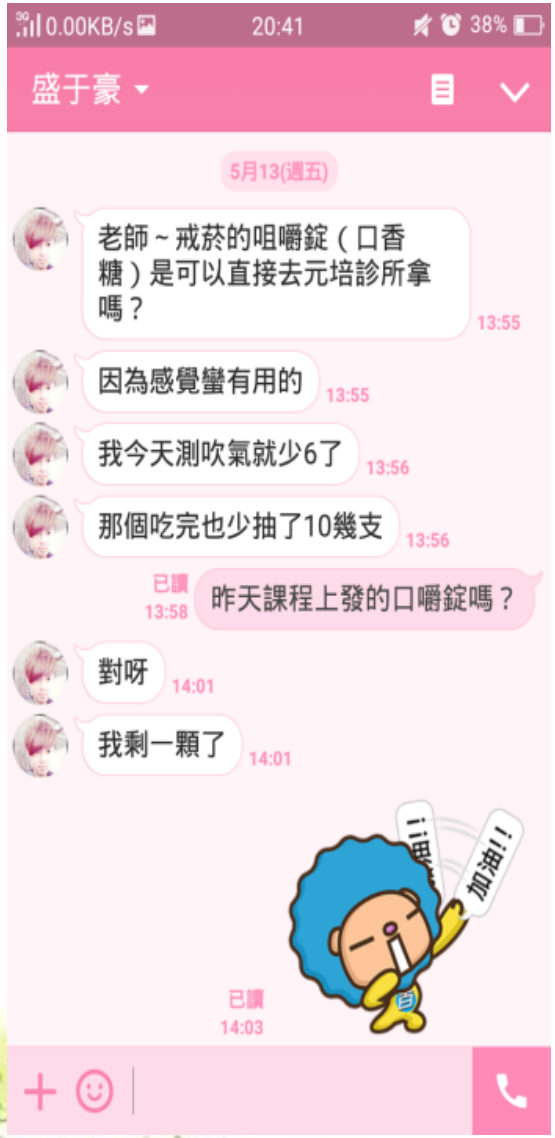
元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

戒菸小天使志工訓練暨輔導

- 透過4堂專業菸害防治訓練課程及邀請小天使志工與戒菸班同學共同參與戒菸班課程，並經由分組方式，透過LINE通訊軟體關懷戒菸同學，增加戒菸成功機率。


0.03KB/s 15:01 59%
戒菸班(15)
的尼古丁口嚼片使用後少抽菸效果不錯，如果有同學也想要再來幾顆試試成效，歡迎先在line上報名，我要統計人數找贊助商提供，謝謝你們！不過，正確戒菸藥物輔助還是要去戒菸門診，經醫師建議用藥啦！
已讀 11 14:21
已讀 11 14:22
要等到無法忍受抗拒吸菸慾望再吃，不能當平常口香糖吃，才不會過量哦！
已讀 3 14:59


0.00KB/s 15:32 57%
戒菸班(15)
已讀 12 14:22
要等到無法忍受抗拒吸菸慾望再吃，不能當平常口香糖吃，才不會過量哦！
已讀 7 14:59
陳宣辰
OK
15:28


0.00KB/s 20:41 38%
盛于豪
5月13(週五)
老師～戒菸的咀嚼錠（口香糖）是可以直接去元培診所拿嗎？ 13:55
因為感覺蠻有用的 13:55
我今天測吹氣就少6了 13:56
那個吃完也少抽了10幾支 13:56
已讀 13:58 昨天課程上發的口嚼錠嗎？
對呀 14:01
我剩一顆了 14:01
加油!!
已讀 14:03

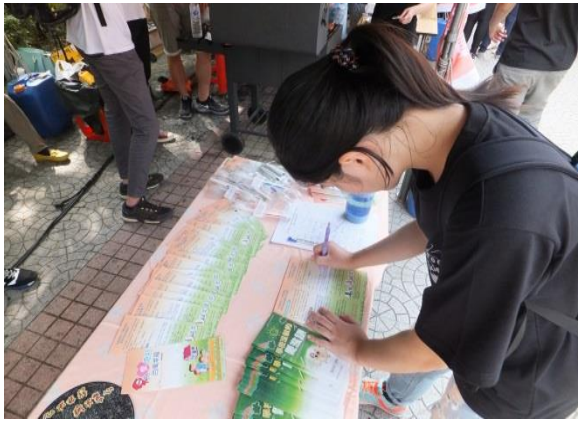
元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

105年戒菸成果

- 本次戒菸班成員包含1-3年級吸菸同學，經由教官違規吸菸取締及體檢時一氧化碳檢測值大於等於7吸菸同學參加，共計8次上課，每次1小時課程教授與討論，每位同學每日吸菸支數皆減少至少2-3支，平均CO檢測值與未上課前減少2-11數值。

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

104年戒菸班成果



元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

104年度年輕族群場域菸害防制

戒菸班、戒菸小天使志工訓練課程

主辦單位：元培醫事科技大學 健康管理中心　　協辦單位:新竹國泰醫院

←正面（摺起來的外面

背面（也就是內頁）→

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

104年戒菸班成果

上課日期	時間	主題	講師
104/09/23(W 三)	16:30-17:00	報到，CO 及肺功能測試	王春紅護理師
	17:00-17:50	戒菸與飲食控制(1)	洪宛淇營養師
	18:00-18:50	戒菸宣示，戒菸十守則	梁夢倫護理師
104/09/30(W 三)	16:30-17:00	報到，CO 及肺功能測試	王春紅護理師
	17:00-17:50	戒菸藥物介紹	黃郁茜藥師
	18:00-18:50	戒菸團體營- 認識彼此、吸菸日記	梁夢倫護理師
104/10/07(W 三)	16:30-17:00	報到，CO 及肺功能測試	王春紅護理師
	17:00-17:50	戒菸與飲食控制(2)食品身分證	洪宛淇營養師
	18:00-18:50	揭開菸霧中的真相	梁夢倫護理師
104/10/14(W 三)	16:30-17:00	報到，CO 及肺功能測試	王春紅護理師
	17:00-17:50	戒菸團體營- 戒菸心理與壓力調適	潘瑞怡護理師
	18:00-18:50	戒菸有氧運動	梁夢倫護理師
104/10/21(W 三)	16:30-17:00	報到，CO 及肺功能測試	王春紅護理師
	17:00-17:50	戒菸團體營-拒菸練習	梁夢倫護理師
	18:00-18:50	戒菸不適與克服菸癮討論	王美惠護理師
104/10/28(W 三)	16:30-17:00	報到，CO 及肺功能測試	王春紅護理師
	17:00-17:50	為愛戒菸健康生活型態培養	潘瑞怡護理師
	18:00-18:50	戒菸團體營- 預防復吸，勇敢說不	梁夢倫護理師 全體師生

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

104年戒菸班成果

老師帶領宣讀戒菸宣言

老師細心解釋活動過程

37位戒菸班同學戒菸宣誓

透過CO檢測了解戒菸過程

37位同學簽署戒菸宣言

元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

104年戒菸班成果

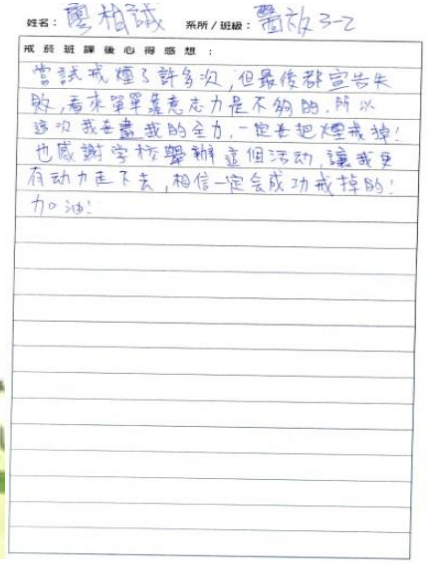
戒菸班同學分享戒菸情形

戒菸班認真輔導並記錄情形

戒菸教育種子研習

戒菸班同學與戒菸小天使互動情形

戒菸班同學接受小天使一對一輔導情形



元培醫事科技大學
YUANPEI UNIVERSITY

戒菸輔導SOP機制

- 教官及老師共同稽查校園吸菸同學
- CO值大於7或經教官稽查
- 成立「戒菸小天使」舉辦戒菸小天使志工戒菸輔導訓練研習會
- 小組輔導CO檢測異常學生戒菸
- 轉介戒菸門診
- 舉辦戒菸班活動
- 舉辦成果發表會，表揚績優戒菸輔導小天使及拒菸成功個案。

簡報完畢　　敬請指教