

目錄

第①單元

■ 戒菸的短期好處	3
■ 戒菸的長期好處	4
■ 從家人或朋友中尋找支持及鼓勵	5
■ 吸菸日記---觀察你的吸菸行為	6
■ 吸菸的正、反面---確定你的戒菸理由	8
■ 深呼吸運動	9
■ 我運動的理由	10
■ 去除運動障礙的策略	10
■ 你開始做運動了嗎？一起來準備你的運動計劃吧！	11
■ 我的運動計劃	12
■ 我的運動紀錄	13
■ 我的宣示	14
■ 消滅菸癮的十項武器	15

第②單元

■ 適合你的戒菸妙方	16
■ 為什麼戒菸要避免咖啡因	18
■ 咖啡因、尼古丁及運動三者之比較	18
■ 你的戒菸成功指數	19
■ 戒菸計劃檢查表	20
■ 健康生活型態有助戒菸	21
■ 身、心、靈的健康	22
■ 我的不吸菸行事曆	22

第③單元

■ 減輕戒斷症狀的對策	24
■ 停止飲用酒類的理由	26
■ 建議的飲料	26
■ 不含酒精的飲料	27

第④單元

■ 戒菸心理兩面觀	28
-----------	----

■ 健康的自我形象	30
■ 放鬆深呼吸	31
■ 放鬆運動	31
■ 維持不吸菸的獎賞	33

第⑤單元

■ 睡眠策略	34
■ 心靈的更新	35
■ 如何改變習慣	36
■ 培養新的興趣	37
■ 戒菸的好處	38
■ 菸癮的復發	40
■ 避免重蹈覆轍—掌管你的人生	41
■ 避免重蹈覆轍—阻斷誘因	41
■ 不吸菸，省下好多錢	43
■ 戒菸讓你更美麗	44

第⑥單元

■ 二手菸的危害	45
■ 計劃一個無菸的將來—創造一個無菸工作場所	46
■ 計劃一個無菸的將來—管理你的環境	46
■ 計劃一個無菸的將來—幫助他人戒菸	47
■ 香菸廣告的真相	48
■ 不吸菸的社會利益	49
■ 週末計畫	50
■ 聚會前的預防	50

第⑦單元

■ 認識與管理你的壓力	51
■ 體重控制原則	53
■ 飲食解析	53

第⑧單元

■ 十個困難的時間	54
■ 健康生活之祕訣	55
■ 價值指標	55



第①單元

戒菸的短期好處

一個星期內

味覺及嗅覺明顯的改善了
大部分的戒斷症狀都消失了
肚子裡的baby沒有尼古丁
牙齒比較白，沒有菸臭味了

一個月內

血液循環改善了，手腳更溫暖
呼吸的問題減少，呼吸急促的情況減少了，痰變少了
體能(精力)增加，心跳回覆正常，脈搏及血壓降低
罹患胃潰瘍的危險性減少
免疫系統的功能提高
膚色改善，皮膚的彈性更好了





戒菸的長期好處

1. 戒菸之後，罹患週邊血管疾病的危險性減低
 2. 戒菸5～15年之後，中風的危險性降低至與從不吸菸者一樣
 3. 戒菸1年之後，因為吸菸導致冠狀動脈心臟病的危險性，降低了50 %；戒菸15年後，危險性回復到與不曾吸菸者一樣
 4. 戒菸5年之後，罹患口腔癌、食道癌的機率只有吸菸者的50 %
 5. 戒菸10年後，罹患肺癌的危險性降低一半
 6. 戒菸之後，罹患喉癌、胰臟癌、膀胱癌、子宮頸癌的機率降低
 7. 長期戒菸之後，慢性阻塞性肺病死亡的危險性降低
 8. 戒菸後，罹患胃潰瘍與十二指腸潰瘍的危險性降低
 9. 在懷孕之前或頭3個月戒菸的話，嬰兒出生體重不足的危險性將降低
- 除了減少子宮頸癌及嬰兒出生體重不足之外，所有長期效果對男性及女性都適用**





從家人或朋友中尋找支持及鼓勵

家人和朋友的鼓勵及支持使你更容易戒菸！

一個支持者需要：

1. 對你的身心健康感到關心
2. 對你現在所做的事有一點認識
3. 有耐心、願意聽你傾訴

找到不同的朋友，寫下他們的姓名及電話，告訴他們你的戒菸決定，並尋求他們的支持，讓你的戒菸之路，更加順暢！

1. 一位關心您的健康，或者關心健康議題的朋友----

姓名 _____ 電話 _____

2. 一位已停止吸菸的朋友----

姓名 _____ 電話 _____

3. 一位你們經常聯絡，願意聽你說話的朋友----

姓名 _____ 電話 _____

4. 一位經常運動的朋友----

姓名 _____ 電話 _____



吸菸日記——觀察你的吸菸行為(續)

編號	吸菸時間	地點	讓你想吸菸的環境		渴望度	讓你想吸菸的原因？ 當時的想法及感覺		吸菸後的感受
			所從事的活動	與你在一起的人		想法	感覺	
第8根								
第9根								
第10根								
第11根								
第12根								
第13根								
第14根								
第15根								
第16根								
第17根								
第18根								

把菸蒂保留起來，放在瓶、罐或密封袋中，於第三次上課時帶來



吸菸的正、反面——確定你的戒菸理由

想要戒菸成功，強有力的戒菸『動機』是重要的因素！

現在，想一下你不吸菸的理由及益處

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 讓身體更健康 | ☐ 家人的要求 |
| ☐ 減少生病的機會 | ☐ 可以讓我更受歡迎 |
| ☐ 讓呼吸更順暢 | ☐ 工作上的需要 |
| ☐ 讓體力更好 | ☐ 改善味覺及嗅覺 |
| ☐ 讓家人更健康 | ☐ 自己的人生，自己做主 |
| ☐ 做好榜樣 | ☐ 更能自我尊重 |
| ☐ 醫生吩咐 | ☐ 其他 |

想一下你戒菸及吸菸的理由，將這些理由填寫在下面的方格內

	戒菸的理由	吸菸的理由
非常重要		
比較次要		



深呼吸運動

深呼吸是一項有效而簡單的減壓鬆弛運動，它能幫助你面對菸癮，而且是一個取代吸菸的好方法。

深呼吸運動的步驟

1. 把手放在腹部上方
2. 從鼻子深深地『吸』入空氣，感覺到腹部在擴張
3. 憋住氣一會兒
4. 放鬆
5. 非常緩慢地從嘴巴『吐』氣，並感覺到腹部收縮，繼續將空氣吐出，直到你覺得要『咳嗽』了
6. 慢慢反覆練習4次

- ◆ 練習時呼吸要慢而長，全身的肌肉盡量放鬆，避免過度換氣
- ◆ 要是你不確定如何以橫隔膜來呼吸，可以試著平躺在地板上，放一本書在你的肚臍上，吸氣直到這本書向上升

深呼吸時，可以對自己說

- 我感覺更輕鬆
- 新鮮空氣正充滿我的全身
- 我是一個不吸菸者
- 我很自由
- 我可以支配自己的生命





我運動的理由

從運動的好處中選擇我運動的理由

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 1. 控制我的體重 | ☐ 2. 使我的肌肉結實 |
| ☐ 3. 增加我的體能，讓我更不會累 | ☐ 4. 改善睡眠品質 |
| ☐ 5. 消除緊張、疲勞 | ☐ 6. 使心臟、血管更健康 |
| ☐ 7. 舒緩焦慮、壓力 | ☐ 8. 增加我的幸福感 |
| ☐ 9. 建立自信心 | ☐ 10. 創造心靈的平和 |
| ☐ 11. _____ | ☐ 12. _____ |

去除運動障礙的策略

運動障礙

1. 如：下班就好累，只想休息不想動

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

去除障礙的策略

1. 和朋友相約運動，互相督促

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



你開始做運動了嗎？ 一起來準備你的運動計劃吧！

運動指南

◆ 對身心有助益的運動步驟

步驟	做法	所需時間
1. 暖身運動	體操	5 分鐘
2. 訓練心肺耐力	如，跑步	15-60 分鐘
3. 緩和運動	慢步	5 分鐘
4. 柔軟體操	伸展(增強肌肉)	

◆ 運動強度---測量下列情況時的脈搏數，以瞭解自己的運動強度

- 休息時的心跳：是指運動前的脈搏數
- 運動中的心跳：是指運動中的脈搏數
- 恢復後的心跳：是指運動後 5 分鐘的脈搏數
- 目標心跳率：是指最大脈搏的 65%-75%(可參考下頁的計算公式)

◆ 運動頻率---你多久運動一次？

每天運動：每天運動的次數

每週運動：每週運動的次數

戒菸期間，每天都要運動，戒菸後則維持每週運動 3-5 次

◆ 運動時，你持續多久

時間	程度	
少於 15 分鐘	> 差	--->太少囉，要加油
15-30 分鐘	> 一般平均	--->還不賴，可再更上層樓
30-45 分鐘	> 中度	--->很不錯，可再更上層樓
45-60 分鐘	> 優良	--->太棒了，要繼續保持喔！



我的運動計劃

一步步做，相信你辦得到

步驟一：假如你已超過40歲，或有任何健康上的問題，請先與你的醫師討論你的運動計劃

步驟二：測量你『休息時的脈搏』，為 _____ (脈搏/每分鐘)，日期 _____ / _____ / _____

步驟三：選擇你喜歡的有氧運動

☐ 急走 ☐ 游泳 ☐ 慢跑 ☐ 騎腳踏車 ☐ 打籃球 ☐ 有氧舞蹈

☐ 其他 1. _____ 2. _____ 3. _____

步驟四：把每週你可以運動的日子勾出來，並寫下你計劃運動的時間

☐ 星期一 ☐ 星期二 ☐ 星期三 ☐ 星期四

☐ 星期五 ☐ 星期六 ☐ 星期日

紀錄下每天你計劃運動的時間

☐ 上午 _____ : _____ ~ _____ : _____

☐ 下午 _____ : _____ ~ _____ : _____

☐ 晚上 _____ : _____ ~ _____ : _____

步驟五：以下列的公式計算你的『目標心跳率』

$220 - (\text{你的年齡}) = \text{_____} \quad (\text{A})$

$\text{_____} \times 0.65 = \text{_____} \quad (\text{B})$

$\text{_____} \times 0.75 = \text{_____} \quad (\text{C})$

你的目標心跳率在 _____ (B) ~ _____ (C) 之間

切記!當你運動時，你的心跳不能超過 _____ (C) (脈搏/每分鐘)

如，你今年20歲， $220 - (20) = 200$ ， $200 \times 0.65 = 130$ ，又 $200 \times 0.75 = 150$ ，所以你運動的目標心跳率在 130 及 150 之間。

步驟六：決定每次要運動多久 ☐ 15~30 分鐘 ☐ 30~45 分鐘 ☐ 45~60 分鐘

☐ 其他 _____



我的運動紀錄

第一週

日 期	/	/	/	/	/	/	/
星 期	日	一	二	三	四	五	六
維 持 時 間							
休息時的心跳(脈搏/每分鐘)							
運動時的心跳(脈搏/每分鐘)							
恢復時的心跳(脈搏/每分鐘)							

第二週

日 期	/	/	/	/	/	/	/
星 期	日	一	二	三	四	五	六
維 持 時 間							
休息時的心跳(脈搏/每分鐘)							
運動時的心跳(脈搏/每分鐘)							
恢復時的心跳(脈搏/每分鐘)							

第三週

日 期	/	/	/	/	/	/	/
星 期	日	一	二	三	四	五	六
維 持 時 間							
休息時的心跳(脈搏/每分鐘)							
運動時的心跳(脈搏/每分鐘)							
恢復時的心跳(脈搏/每分鐘)							

第四週

日 期	/	/	/	/	/	/	/
星 期	日	一	二	三	四	五	六
維 持 時 間							
休息時的心跳(脈搏/每分鐘)							
運動時的心跳(脈搏/每分鐘)							
恢復時的心跳(脈搏/每分鐘)							



我的宣示



我喜歡成為不吸菸的人；我選擇不依賴香菸；我不需要吸菸。

我喜歡成為不吸菸的人；我選擇不依賴香菸；我不需要吸菸。

我喜歡成為不吸菸的人；我選擇不依賴香菸；我不需要吸菸。

我喜歡成為不吸菸的人；我選擇不依賴香菸；我不需要吸菸。

我喜歡成為不吸菸的人；我選擇不依賴香菸；我不需要吸菸。



消滅菸癮的十項武器

A. 肯定

我喜歡成為不吸菸的人
我選擇不依賴香菸
我不需要吸菸

B. 刷

用薄荷味的牙膏刷牙
梳頭髮
以柔軟的毛巾擦身體

C. 嚼

蔬菜切條 (芹菜、胡蘿蔔)
無糖口香糖、有殼葵花子

D. 喝

每小時喝水
果汁和蔬菜汁
一杯牛奶

E. 運動

走路
柔軟操
放鬆運動

F. 充電

做5個深呼吸
溫水淋浴
樂觀的態度

G. 行動

離開現場5分鐘
從100數到1
尋求朋友的協助

H. 握住

在手中抓住某些東西
堅持五分鐘

I. 想像

想像你是個不吸菸的人
想像你的生命中沒有香菸
想像拒絕了一根香菸。

J. 參與

一個支持團體
一個服務社團
一個反菸運動



第②單元

適合你的戒菸妙方

當你極渴望抽一口菸時，就要採取行動！！

刺激型

將窗戶打開，做一些柔軟體操
以冷水洗臉
去散散步
以薄荷牙膏刷牙
複誦不吸菸的好處

做10次深呼吸
淋浴
以牙線清潔牙齒
喝一杯冰水

掌握型

轉轉筆、甩甩筆
玩或擲錢幣
動手做東西
玩握力棒、橡皮筋
做手部伸展運動

玩掌中球
喝一杯牛奶或果汁
插花
甩甩手
保持手的忙碌

減少緊張型

深呼吸
到戶外走走
充分的休息
和朋友聊天
泡個溫水澡

放鬆運動
輕快的散步
反覆說：『我喜歡不吸菸』
種種花、拔拔草



愉快放鬆型

有時在早晨睡個覺
輕鬆的散散步
拜訪一位朋友
到戶外走走

泡個溫水澡
閱讀一篇愉快的故事
做放鬆運動
森林浴

習慣型

喝一杯水
以新習慣取代舊習慣
保持手的忙碌
聽音樂

散步
喝一杯果汁
做一些拉筋運動
反覆對自己說：『我喜歡
成為不吸菸者』

成癮型

運動
看著你的手錶從 100 倒數到 1
吃無糖口香糖
轉移注意力

餐後去散個步
吃新鮮水果及蔬菜
喝水或果汁





為什麼戒菸要避免咖啡因

1. 咖啡及含咖啡因的飲料，會讓剛戒菸的你又想吸菸
2. 咖啡因是一種會使人上癮的物質
3. 懷孕婦女喝咖啡，胎兒體重較輕且容易流產
4. 咖啡會導致骨質疏鬆
5. 咖啡和酒一樣有利尿作用，使人口渴而又想抽菸
6. 咖啡干擾營養素的吸收
7. 咖啡影響睡眠

咖啡因、尼古丁及運動三者之比較

你想要從咖啡因及尼古丁得到的，運動都可以給你：

喝咖啡的理由	吸菸的理由	運動的理由
是我一天的開始	早上我做的第一件事	增加循環使我有活力，是我一天的開始
讓我提神	讓我提神	讓我提神
排除我的緊張	使我鎮定	使我鎮定
給我滿足感	我的樂趣之一	愉快的感覺

運動可減輕戒斷症狀：

咖啡戒斷症狀	尼古丁戒斷症候	運動可以幫你減輕戒斷症狀
無法休息及暴躁	緊張、焦慮	冷靜及改善睡眠
頭痛	頭痛	促進全身的血液循環
疲勞、昏睡	疲勞、昏睡	活力充沛
心跳加快〈心悸〉	心悸	改善心臟功能
便秘、腹瀉、顫抖	便秘、腹瀉、顫抖	調整身體的機能



你的戒菸成功指數

你知道嗎？你對戒菸的態度，影響著你戒菸成功指數的高低！
現在，讓我們來看看你所抱持的態度是什麼？

你的態度	成功指數%
☐ 我不喜歡受菸的控制.....	100
☐ 我決定要停止吸菸.....	90
☐ 我可以停止吸菸.....	80
☐ 我想我可以停止吸菸.....	70
☐ 我想要停止吸菸.....	60
☐ 我也許可以停止吸菸.....	50
☐ 但願我可以停止吸菸.....	40
☐ 我不知道如何停止吸菸.....	30
☐ 我不知道是否可以停止吸菸.....	20
☐ 我不能停止吸菸.....	10
☐ 我不會停止吸菸.....	0





戒菸計劃檢查表

當你採用一個預先設計好的策略時，你便是站在成功的一方。
你，準備好了嗎？

馬上就要做的事

- ☐ 決定你開始不吸菸的日期及時間(你的最後一支香菸)：
_____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分，恭喜你！你的生命將重新開始
- ☐ 簽下不吸菸同意書
- ☐ 分析你的吸菸行為，以及你的吸菸類型

戒菸日倒數計時的準備

- ☐ 減少每日吸菸的數目
- ☐ 吸菸時，留意你所吸的每一支菸(你的吸菸日記)
- ☐ 列出戒菸的理由及好處
- ☐ 避免飲用以往與你吸菸有關的飲料(如咖啡、茶、酒...)

戒菸前一天的準備

- ☐ 有8小時睡眠
- ☐ 準備大量水果及低糖果汁
- ☐ 告知你的家人及朋友，你停止吸菸的決定，並請求他們支持你
- ☐ 重申你的決定---我選擇做一個不吸菸的人

戒菸日的準備

- ☐ 丟棄香菸及菸具
- ☐ 完完全全的戒
- ☐ 每當有吸菸衝動時，喝一杯水、做個深呼吸



運動～休息～均衡

- ☐ 請醫師給你運動上的建議，並開始你的運動計劃
- ☐ 充分休息
- ☐ 吃清淡食物，均衡的飲食，避免零食
- ☐ 如果可以，避免在這段期間處理重大壓力事件

健康生活型態有助戒菸

一個名為新起點(NEWSTART)的健康生活原則，使很多人獲得豐富的生活，也會使你戒菸更輕易。

Nutrition 均衡營養	每天吃早餐，三餐定時，營養均衡，少吃零食，多吃蔬果五穀雜糧。
Exercise 持久運動	每週至少3～4次，每次30分鐘。
Water 充足水分	每天8杯水，淨化身體。
Sunlight 適度陽光	接近大自然及陽光。
Temperance 節制生活	生活有健康節奏，不沾菸、酒或濫用藥物、不熬夜。
Air 清新空氣	呼吸清新空氣(免受廢氣及二手菸污染)。
Rest 休息	身、心都有足夠的休息，每天都感到精力充沛。
Trust 信靠	有宗教信仰的支持。



追求身、心、靈的健康

追求健康的生活，「身」、「心」、「靈」缺一不可！

很多人發現運用自己精神上的資源，如價值觀、人生目標、自我評價、信心、信念及信仰等，在他們戒菸及維持不吸菸的過程中，提供了最大的動力及幫助。

社會學家及生理學家也認為精神的資源在人類生活中扮演重角色，尤其和行為改變有關時。

如何發掘你的精神資源，來協助您戒菸

- ☐ 你是否相信有更高能力(神)？你曾否有過這個信念？
- ☐ 你曾否有過你不能勝過的試探，或遇到困境的感覺？
- ☐ 你是否經過掙扎才能使吸菸離開你的腦海？
- ☐ 你是否感到沒有人真正關心你？

我的不吸菸行事曆

1. 將你開始不吸菸的日期與時間記下
2. 在戒菸日之後，每當你不吸菸，便在那一天的框框內打『X』
3. 如果想吸菸，但是成功克服了這個衝動，你可以把成功經驗寫下來
4. 如果又抽菸，沒有關係，寫下你所抽的香菸數目，以及抽菸的理由
5. 提醒自己：『我喜愛成為一個不吸菸的人！』



我的不吸菸記錄

姓 名：_____

戒菸日：_____年_____月_____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

我辦到了，因為_____

我辦到了，因為_____

我辦到了，因為_____

我辦到了，因為_____

我吸了菸，沒關係，那讓我清楚自己的問題

我吸菸是因為_____

我吸了菸，沒關係，那讓我清楚自己的問題

我吸菸是因為_____



第③單元

減輕戒斷症狀的對策

不吸菸後，你可能會開始經歷強烈的吸菸欲望，並開始出現戒斷症狀，不要擔憂，這些都表示你的身體正在擺脫菸癮，這些症狀很快就會消失的！千萬不要再去吸菸喔！

讓你不舒服的戒斷症狀

因應對策

昏眩、頭暈及頭痛對策

- 可能的話，躺下五分鐘
- 做放鬆脖子及上身的運動
- 打開窗戶或出去呼吸新鮮空氣
- 晚上睡好覺、有空閉目養神
- 如果需要的話，服用由醫生給你不含咖啡因的藥物

嘴巴乾燥的對策

- 喝點水、果汁或牛奶
- 刷牙
- 做深呼吸，吸氣維持5秒鐘才呼出

咳嗽的對策

- 不要服用抗生素
- 儘可能溫和地咳嗽
- 喝一杯溫水來濕潤嘴巴

有刺痛感的對策

- 洗個溫水澡
- 找個人來按摩刺痛的部位
- 輕快的散步
- 用溫水和不太冷的水交互淋浴
- 用浴巾來擦拭覺得刺痛的部位



減輕戒斷症狀的對策(續)

讓你不舒服的戒斷症狀

因應對策

焦慮及緊張的對策

- 做幾下深呼吸
- 散步或做些輕微的柔軟操
- 放鬆、躺下
- 改變想法，轉移注意力，想一些你以往愉快的經驗

憂鬱的對策

- 運動，任何型式的有氧運動都好
- 洗個溫水澡，冷靜下來，並以浴巾用力的擦拭
- 喝些果汁
- 想想你生命中最令你振奮的時光
- 改變想法
- 找朋友聊聊

腹瀉的對策

- 放輕鬆
- 多吃固態食物，少喝果汁及少吃水果，多喝水
- 不要喝牛奶、不吃辛辣與油膩食物
- 需要的話看醫生

便秘的對策

- 多吃水果及粗糙的食物
- 放輕鬆
- 做運動
- 需要的話吃一些溫和的通便劑



停止飲用酒類的理由

1. 酒精減弱了戒菸的決心
2. 酒精使復發的危險性倍增
3. 酒會誤事且產生壓力，而導致再抽菸
4. 酒會增加口腔癌的風險
5. 喝酒的朋友會鼓勵你去喝酒並又抽菸。
6. 酒增加了你每日飲食的熱量
7. 酒精會刺激胃液分泌，增加你的食慾，而讓你吃太多

你知道的！

新鮮的果汁其實更營養，且熱量較低，並能減輕戒斷症狀

建議的飲料

- 多喝水 (每天至少6-8杯)。
- 把不買菸省下來的錢，用來買果汁或礦泉水喝。
- 在日常生活中，多吃新鮮水果及蔬菜，你將會發現有很多令人喜歡的蔬果
- 準備好新鮮水果和蔬菜汁，像是柑橘、葡萄柚、葡萄、楊桃、草莓、鳳梨、番茄等，這些都比香菸、酒、咖啡、茶、可樂、汽水等更為健康。

在戒菸後的 24 小時中，多吃新鮮的蔬菜、水果，對你的幫助有：

1. 習慣的改變：使你更容易改變以往與吸菸有關的飲食及生活習慣。
2. 可減輕戒斷症狀：多吃水果和蔬菜可減少戒斷症候的發生的頻率。
3. 癌症預防：新鮮水果和蔬菜已被證實可用來預防癌症，包括肺癌。
- 4 幫助你克服菸癮：想一下菸癮來的時候，你可以喝什麼來取代想吸菸的感覺。



不含酒精的飲料

果汁DIY

葡萄番茄汁	紅蘿蔔蘋果汁	葡萄柚鳳梨汁
葡萄----- 200克	紅蘿蔔----- 1條	葡萄柚----- 1/2個
紅色大番茄----- 1個	蘋果----- 1個	鳳梨----- 150克
蜂蜜----- 少許	檸檬----- 1/4個	蜂蜜----- 適量
冰塊----- 適量	冰塊----- 適量	冰塊----- 適量

檸檬柳橙汁	檸檬奇異果汁	蘆筍果菜汁
柳橙----- 1又1/2個	檸檬----- 1個	蘆筍----- 80g
檸檬----- 1個	奇異果----- 3個	西洋芹----- 80g
蜂蜜----- 適量	蜂蜜----- 適量	蘋果----- 1個
冰塊----- 適量	冰塊----- 適量	檸檬----- 1/2個
		冷開水----- 適量





第④單元

戒菸心理兩面觀

你的想法是.....

☐ 戒菸是很困難的

事實上.....

✓ 不要害怕，要對自己有信心，戒斷的痛苦不會持續超過一個星期。上百萬的人已成功地戒菸了，我也一定能成功。

☐ 沒有菸是一種極大的痛苦

✓ 是的，更何況我已經依賴它這麼多年了... 但若我能利用『消滅菸癮的十項武器』(P.15)來對付菸癮，那將會大大減低因為不吸菸而導致的不舒服。

☐ 我已經嘗試戒菸好幾百次了，這次我也一定不能堅持下去

✓ 千萬別氣餒，要對自己有信心，我們總是在嘗試中學習，我過去的經驗是很好的練習，放心，這次我有更多的資訊來幫助我堅持到底。

☐ 吸菸能幫助我放鬆

✓ 尼古丁一開始能給我放鬆，隨後反而更會令我緊張、憂鬱、甚至恐慌。運動和洗熱水澡才能真正幫我的放鬆！

☐ 吸菸能幫助我的注意力集中

✓ 吸菸者上癮後，沒有菸就無法集中精神。戒菸成功後，腦中的含氧量增加，精神更能集中，再久沒有菸也不會累！

**你的想法是.....**

- ☐ 如果我停止吸菸，
我的體重會增加

事實上.....

✓ 有更多比吸菸更好的方法可以幫助我減輕體重；正確的飲食與運動才是很好的方法維持我正常體重！

- ☐ 我必須要吸菸以避免我的焦慮

✓ 吸菸的人更會焦慮！當焦慮的時候，讓自己安靜下來，想想自己在擔心什麼，在不安什麼，也許，情況根本沒有我想像中的糟糕！靜下來，深呼吸，輕快的散步，可以幫助我對抗怒氣及焦慮。

- ☐ 如果我不吸菸的話，
我的手不知道該做什麼

✓ 握一枝筆、一塊玉石或者是玩小玩具，或者只是握緊雙手。
✓ 做手部伸展運動
✓ 保持手的忙碌

- ☐ 有時候我無法抵抗
想吸菸的慾望

✓ 避免讓自己處於那些會讓我想吸菸的危險情境。事先計劃當處在這些誘惑的情境時，我將如何避免的對策…。

- ☐ 我看我還是放棄吧！
我搞砸了，我吸了一根菸

✓ 吸菸是我長期的習慣。雖已經成功地渡過了好幾天不吸菸的日子，我已經克服了好多菸癮，從其中學到了許多！吸菸者在戒菸成功之前經常會經歷幾次再吸菸的狀況，別因為吸了一根菸又讓我回到過去的老日子。告訴自己：『我喜愛成為不吸菸的人！我已成功了好多次，我一定能夠戒菸的！』我有充足的信心就會成功。



健康的自我形象

我是

想出五個正面的積極信念，
它能幫助你戒菸

我將會

想出五個你可以用來對抗菸癮的方法

每個句子以「我是....」做為開端
例如：我是自信的

每個句子以「我將會....」做為開端
例如：我將會藉由重複「我喜歡做
個不吸菸的人」來對付想吸菸的慾望

我是

我將會

我是

我將會

我是

我將會

我是

我將會

我是

我將會



放鬆深呼吸

- ✓ 給自己留些時間，約15至20分鐘，並請家人能尊重你，並且「不要打擾」你。讓自己感覺很舒適的放鬆時刻。
- ✓ 做一次「深呼吸」 -----一個深呼吸傳達了你要放鬆身體的訊息。
- ✓ 吐出所有的空氣，然後經由鼻子緩慢而且深深地吸入空氣，首先進入你的腹部，然後是中胸部，最後是上胸部。
- ✓ 摒住呼吸一會兒，然後用口緩緩地吐氣。
- ✓ 由下兩頁「放鬆運動」中挑出一組肌肉去繃緊它，每一組肌肉輪流地做。經由時間與練習後，只要簡單地做個深呼吸，都能夠引起你的身體的放鬆反應。

重覆所有的步驟至少二次。

放鬆運動

選擇下列肌肉群中的其中一組，每一組肌肉繃緊五秒鐘，然後放鬆，做一個深吸氣、呼氣，並且重覆做其他肌肉群的練習。

1. 頭

皺緊你的前額，放鬆…
閉緊你的眼睛，放鬆…
把嘴巴開得大大的，放鬆…
舌頭儘可能抵住上顎，放鬆…
咬緊你的下顎，放鬆…

2. 頸部

將頭往後仰，埋入枕頭中，放鬆…
頭往前傾去碰觸你的胸部，放鬆…
把頭轉動到你的右肩，放鬆…
把頭轉動到你的左肩，放鬆…



3. 肩膀

把你的左肩膀向上聳起，就像要碰到耳朵一樣，放鬆

把你的右肩向上聳起，就像要碰到耳朵一樣，放鬆

把你的雙肩一同向上聳起，就像要碰到耳朵一樣，放鬆

4. 手臂和手

伸出你的雙臂，並且每一隻手都握拳，放鬆

一次做一邊：雙手往下推，放鬆

一次做一邊：握拳，由手肘處彎曲，當握拳時繃緊你的手臂，放鬆

5. 胸腔與肺

做一個深呼吸，放鬆

把你的胸部肌肉拉緊，放鬆

拱你的背，放鬆

6. 腹部

繃緊腹部附近的肌肉，放鬆

把你的胸部肌肉往外推，放鬆

把你腹部附近的肌肉往內拉，放鬆

7. 臀部、腿部及足部

繃緊臀部的肌肉，放鬆

將你的腳後跟往下壓，放鬆

繃緊膝蓋以下的肌肉，放鬆

把你的腳趾頭向下抓緊地板，放鬆





維持不吸菸的獎賞

沒有香菸的每一小時、每一天，以及每一週，不論多久，那都表示你的勝利！獎賞自己的勝利，那能讓你高興，並確定你戒菸的承諾。

獎品不一定名貴，但要對自己有意義

獎品是：

- 你想要的東西
- 與不吸菸經驗有關的東西
- 與你的成果成正比例
- 只能在達成目標時才能獲取
- 每一次獎賞自己後都盡快計劃下一份獎品

寫下你為每一個里程碑所設的獎賞

維持不吸菸的時間	獎品	領取日期
一天		
三天		
一週		
二週		
一個月		
三個月		
六個月		
九個月		
十二個月		



第⑤單元

睡眠策略

干擾睡眠的因素	有益睡眠的因素
睡前吃太多食物	睡前少吃食物
就寢前太興奮、吵雜的聲音， 或音樂太大聲	安靜地做正向思考
不規律	飲食起居有規律
藥物：如咖啡因、酒精、 過量的興奮劑	睡前喝溫的、不含刺激性的飲料
擔憂、焦慮	練習停止思考
缺乏運動	做溫和的戶外運動
房間內太熱，空氣不流通	呼吸新鮮的空氣
白天睡眠	泡溫水澡
身體疼痛	用熱水泡腳， 或是放一條熱毛巾在脖子上
脂肪-垃圾食物	吃有營養的，低脂的食物



心靈的更新

1. 找一個安靜的地方-----輕鬆的椅子、柔軟的床、柔和的燈光。
2. 舒適地躺下或坐著
3. 閉上眼睛
4. 繃緊，然後放鬆你的每一塊肌肉群
5. 想像一幅美麗的圖畫，或另人心曠神怡的景色
6. 反覆地記憶一首寧靜的詩，或是祥和的歌曲
7. 回想你在別人需要協助時，你曾為他做過的事情
8. 回憶過去讓你心靈成長的經驗
8. 想想在你童年時，帶給你愉悅及自在的一件東西或一項經驗
9. 回想一則你曾看過或聽過最有鼓勵性的故事

每天重複練習一項或多項





如何改變習慣

1. 擁有想要改變的動機
2. 相信自己能改變習慣
3. 確認舊習慣的負面結果
4. 了解你的舊習慣
5. 選擇一個新習慣以替代舊習慣，找到新習慣的優點及好處
6. 用正面激勵的話語來增強新的習慣
7. 為自己訂下一張契約，和自己約定要改變舊習慣
8. 請家人或朋友支持你的新習慣
9. 避開會引起舊習慣的任何人或事
10. 不要允許任何逃避的藉口。例如：「只吸一根菸而已，不會有什麼影響的。」
11. 了解暫時又抽菸並不表示戒菸失敗，那也不表示會持續抽下去
12. 模仿一個不吸菸者的行為
13. 創造一個新習慣，你必須：思考它、寫下它、讀它、說它、做它，並且經常重覆它





培養新的習慣

在家裡	想吸菸的情境	舊習慣	新習慣
	☐ 早晨醒來時	範例：吸菸	範例：喝水、深呼吸
	☐ 別人吸菸時		
	☐ 煩悶或無聊時		
	☐ 感覺孤單時		
	☐ 飯後		
	☐ 跟家人吵架時		
	☐ 看電視時		
	☐		
工作			
	☐ 別人吸菸時		
	☐ 講電話時		
	☐ 緊張時		
	☐ 疲倦或有壓力時		
	☐ 有人遞菸時		
	☐ 想事情時		
	☐		
社交場合			
	☐ 朋友聚餐		
	☐ 酒店、PUB		
	☐ 喝酒時		
	☐		



戒菸的好處

經常提醒自己戒菸的理由，並常想想戒菸讓你在人生各方面所得的好處，那能使你更堅定的不吸菸。

在下列各項好處中，選出你想獲得的，並把他放在心上，時常想起他

生理上的好處

- ☐ 改善健康及身心
- ☐ 改善嗅覺及味覺
- ☐ 牙齒及手指不會黑黑黃黃的
- ☐ 口氣更清新
- ☐ 增加活力及耐力
- ☐ 減少罹患癌症及心臟病的機會
- ☐ 減少罹患支氣管炎及肺氣腫的機會
- ☐ 減少感冒及傷風
- ☐ 改善皮膚，減少皺紋
- ☐ 因血液循環得以改善以至手腳更溫暖
- ☐ 減少咳嗽
- ☐ 其他益處 _____

經濟上的好處

- ☐ 省下平日購買香菸的花費
- ☐ 減少醫療開支
- ☐ 有更多就業機會
- ☐ 減少保險支出
- ☐ 減少香菸對衣物及傢俱的損壞
- ☐ 降低社會成本，如不會製造二手菸
- ☐ 其他益處 _____





情緒上的好處

- ☐ 更能掌握自己的人生
- ☐ 獲得一種心曠神怡的感覺
- ☐ 獲得成功、自信的感覺
- ☐ 增加自信心去改變習慣
- ☐ 沒有伴隨吸菸而來的罪惡感
- ☐ 戒除掉壞習慣，讓我更喜歡自己
- ☐ 獲得戰勝菸癮的成就感
- ☐ 其他益處 _____

社交上的好處

- ☐ 更為社會大眾所接受
- ☐ 自由自在地與朋友坐在餐廳的不吸菸區用餐
- ☐ 更能享受禁止吸菸的活動，如看電影、旅遊等〈無須找機會吸一口菸〉
- ☐ 不再製造二手菸而傷害了他人
- ☐ 不再找藉口
- ☐ 其他益處 _____

對家庭的好處

- ☐ 改善與我同住的人的健康
- ☐ 為孩子做一個好榜樣
- ☐ 更多時間與家人一起享受其他活動
- ☐ 房子汽車衣服都能散發清新香氣



菸癮的復發

增加對菸癮復發的了解，能幫助你去調整你的生活，並減輕你的壓力。

下列這些情形發生時，會讓你想再吸菸，你可以避免這些情形發生，或者找到策略來對付他

飢餓：規律的飲食能讓你的生理節奏有規則，新陳代謝較順暢，不規律的飲食會使血糖值起伏不定，而影響了腦部正常的運作。

為了避免飢餓，我可以 _____

生氣：因為與人相處，或一些挫折的事，而產生氣憤與怨恨，這時，會想選擇吸菸來解除緊張與壓力。

為了避免復發，生氣時我可以 _____

寂寞：寂寞使人自憐自艾，會促使自己去尋求熟悉的支撐-----菸，用菸來安慰自己。

感覺寂寞時，我可以 _____

疲倦：缺乏適當且規律的休息，會影響你情緒的穩定。當你疲倦時，你對壓力較容易反應過度，而更傾向於尋求吸菸來紓解。

感覺疲倦時，我可以 _____



避免重蹈覆轍—掌管你的人生

在戒菸之前，你的人生為小小的香菸所控制。每隔一段時間，它就將為你的身體帶進尼古丁。香菸支配你人生的每一個舉動：早上醒來、工作中、休息時、集中精神時、社交時.....，你的思想及身體成為了尼古丁的奴隸。

當自己的主人

現在，一切都改變了，你掌管了一切

- 你已戒除尼古丁
- 你已克服生理上的癮
- 你是你人生的導航者

ABC掌管你的人生

某些時候，你的腦子會引誘你去吸一支菸，運用ABC來掌管一切，掌管你的人生

Attitude態度：一個積極的想法

Beliefs信念：對自己的相信，相信自己做得到

Choices選擇：行動的毅力及堅持



避免重蹈覆轍—阻斷誘因

參考你的吸菸日記，在左邊選出或寫下讓你想吸菸的情境，接著想一想，當這些情形發生時，除了吸菸之外，我們是不是能找到其他的方法來取代吸菸！找到最能替代吸菸的方法時，你就更能面對菸癮，而更能去控制它！



想吸菸的情境

因應對策

☐ 早晨起床

☐ 喝茶或喝咖啡時

☐ 開車的時候

☐ 吃飽飯後

☐ 喝酒等酒精飲料時

☐ 別人請你吸菸時

☐ 和其他吸菸的人在一起時

☐ 看電視時

☐ 聽電話時

☐ 感煩悶時

☐ 感到生氣或沮喪時

☐ 覺得有壓力時

☐ 覺得無聊時

☐ _____

☐ _____



不吸菸，省下好多錢

算算因為不吸菸而讓你獲得經濟上的好處有多少，也可以計劃一下如何用這些錢來獎賞自己(參考p.33「維持不吸菸的獎賞」)

每天購買香菸的花費 = \$ _____

每週購買香菸的花費 (x 7) = \$ _____

每年購買香菸的花費 (x 52) = \$ _____

吸菸以來，我在香菸上的總花費

每年的花費 \$ _____ x 抽了 _____ 年 = \$ _____

未來10年我可以節省的费用 = \$ _____

還可以加上

較低的保險費而省下的花費 = \$ _____

減少衣物或傢俱損失省下的花費 = \$ _____

減少與吸菸有關疾病醫療支出的花費 = \$ _____

所有花費如用來投資可賺的錢 = \$ _____

哇～～～因為不吸菸而讓你獲得財務上的利益還真不少！



戒菸讓你更美麗

不吸菸，讓你更好看

- ☐ 我的皮膚變得更平滑，皺紋也較少
- ☐ 我看起來更年輕了
- ☐ 我的牙齒較潔白囉
- ☐ 我的口氣清新了
- ☐ 配合運動，我的身材更好了
- ☐ 不吸菸讓我更有自信，更能當自己的主人





第6單元

二手菸的危害

想想，我們是否經常傷害別人而不自覺呢？

只有當你成為不吸菸的人，你才能真正明白香菸對不吸菸者的傷害

- 對不吸菸者的眼睛、鼻子、及呼吸道造成傷害
- 加重氣喘者呼吸道過敏
- 增加配偶與子女罹患肺癌的機率
- 增加小孩子罹患支氣管炎與肺炎的機率
- 影響子宮內胎兒的發育，並有導致畸型的可能
- 使得親朋好友或陌生人的衣服與傢俱充滿菸味
- 大家都不喜歡二手菸



計劃一個無菸的將來

—創造一個無菸工作場所

你可以鼓勵你的雇主去：

1. 決定去創造一個無菸的工作場所
2. 徵募支持禁菸政策的中級主管
3. 取得同仁對健康的工作場所的合作
4. 與同仁共同擬定政策
5. 提供課程以協助吸菸者戒除菸癮。這些課程及協助可由外在的資源取得，如各醫療院所戒菸班、門診戒菸，衛生局所戒菸班，戒菸專線諮詢，菸害申訴專線.....等
6. 提供員工資訊、教育與獎勵以創造無菸的工作環境
7. 訂定禁菸政策並開始執行它
8. 儘快地實行禁菸計劃

—管理你的環境

1. 避免處於會引發你吸菸慾望的環境，任何一個會讓你想抽菸的地方，如，和吸菸的朋友聚會、工作時的休息時間、晚餐之後的放鬆等〈可參考你的吸菸日記〉
2. 培養自己說「不，謝謝你」的能力
3. 在與朋友的聚會前或中，多喝果汁或開水
4. 公開地宣稱你「不吸菸」的決定
5. 尋求你的朋友來支持你的決定
5. 牢記你的長期目標----健健康康的生活方式
6. 成為戒菸團體志願工作者



—幫助他人戒菸

當你幫助別人時，你便幫了自己。繼續不吸菸的最佳方法是幫助別人戒菸。
當這樣做時，你便重申了你的承諾，並保持了你的動力及信心。

不吸菸行動

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 為無菸的人生做一個榜樣 | ☐ 提倡一個無菸環境 |
| ☐ 參加一個支持戒菸的團體 | ☐ 主動及積極參與菸害防制之活動 |
| ☐ 與別人分享你的經驗 | ☐ 參與或策劃預防青少年吸菸的活動 |
| ☐ 幫助別人戒菸 | ☐ _____ |
- 不要強迫別人
- 要有同情心、愛心





香菸廣告的真相

香菸公司經常賣給你的產品

女性	男性
1.性	1.歡樂
2.成熟	2.粗獷
3.世故	3.受人歡迎
4.獨立	4.成熟

但，菸商卻沒有賣給你真相！

什麼是香菸公司真正賣的？

1. 上癮：菸的成癮性高達95%~100%
2. 死亡：菸是會致命的。有50%的吸菸者死於跟菸有關的病。
3. 詭計：動人的聲調與巧妙的廣告掩蓋了香菸對人造成傷害的真實性。
4. 誘惑：不抽菸的年輕人是菸商的主要目標。
5. 謊言：香菸廣告從未說出真相。除非吸菸者意識到這些謊言，並且以真相拒絕受誘，否則人們對香菸廣告可能無法抗拒。





不吸菸的社會利益

1. 我有更多的時間來與家人及朋友相處。
2. 我不會因為吸菸時，將呼出的煙噴向別人而觸怒他人。
3. 我呼吸時的氣息是清新的，且不惹人厭的。
4. 我的房子、汽車和衣服，聞起來都很清新。
5. 我不會毀壞他人的財產，如家俱、地毯等。
6. 我不會因為吸菸所引起的疾病而造成他人的負擔。
7. 當我不被菸困擾時，我會是個較好的聽眾。
8. 我不必隨身攜帶菸以及吸菸所需的用品。
9. 我現在能夠享受參加無菸的社交活動，如電影院、在禁菸場所用餐等
10. 我是一個可以自我控制的人。
11. 我更加的稱職。
12. 我能自由的坐在餐廳、戲院以及大眾交通工具中的任何地方。
13. 我較不會產生意外。
14. 因為與我相處更加快樂，所以我與家人、朋友的關係更好。



週末計畫

做好週末計畫，享受無菸的所有好處！

1. 你有幾天沒有抽菸了呢？_____ 天
2. 在星期一的早晨，你仍然不吸菸的嗎？☐是 ☐否
3. 請寫下你自己值多少錢 \$_____。
你是否願意用香菸來殺死你自己呢？☐是 ☐否



4. 複習不吸菸的好處：a _____

b _____

c _____

5. 為成功做規劃。複習阻斷吸菸誘因的策略
6. 享受這份挑戰。訓練你的意志力去說「不，謝謝你」
7. 常想想除了吸菸以外的事物。
8. 不要讓失敗的想法停留在你的心中。
9. 常想你已成功戒菸幾小時、幾天了，真了不起喔
10. 重複你的決心：「我喜歡成為不吸菸的人！」

聚會前的預防

當我前往可能會有吸菸者的任何場所前，我將會：

1. 提醒自己「我喜歡成為一個不吸菸的人」。
2. 計劃並練習該怎麼拒絕向我遞菸的人，我可以回答 _____
3. 不喝含酒精的飲料，如此我便能保持清醒，拒絕誘惑
4. 如果聚會場所沒有提供無酒精的飲料時，就自己帶去
5. 參加聚會前多喝些果汁



第7單元

認識與管理你的壓力

壓力是讓你故態復萌的一大因素，很多人利用菸草、酒精、及藥物去紓解壓力，然而這些方法都沒有效用，反而會帶來反效果

認識壓力

壓力是你對生活中人物、事情及環境所做的反應，每一個人都會面對壓力，但如果壓力持續不斷且未受控制，就會讓你情緒低落、筋疲力盡、失眠、生病等。

壓力紓解

1. 確認壓力的來源，是來自工作、家人、朋友、鄰居或是健康、信仰、心態上.....
2. 如果可能的話，就改變環境
3. 對於無法改變的，就接受它
4. 均衡的飲食，多吃水果、蔬菜和全穀類食物(如糙米、胚芽米、麥片、全麥麵包)
5. 避免所有含酒精或含咖啡因的飲料。
6. 有8小時的睡眠
7. 每7天要有1天的放鬆與休息
8. 每天運動
9. 當有壓力時，做數次深呼吸
10. 做放鬆練習(可參考『放鬆運動』)
11. 對最糟的情況做最好的打算
12. 尋求精神的和諧與滿足





壓力來了嗎

壓力來時，你會

- | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| ☐ 焦慮 | ☐ 頭痛 | ☐ 擔憂 | ☐ 胃部不適 |
| ☐ 情緒低落 | ☐ 肌肉酸痛 | ☐ 失眠 | ☐ 感覺疲勞 |
| ☐ 飲食習慣改變 | ☐ | | |

分析你的壓力源及應對策略

針對每一個原因，設計一套改變，作為減少及控制壓力的策略

個人、健康



因應策略



工作

因應策略



人際關係

因應策略



家庭

因應策略





體重控制原則

1. 早餐：全穀類食物、豆類製品與水果所組成的均衡早餐。
2. 午餐：設計以如豆類…、蔬菜、全米全麥類及蛋白質類食物為主的中餐。
3. 晚餐：吃清淡的晚餐，包括水果、蔬菜、沙拉和湯(很餓時，先喝湯過一會再用餐)。
4. 限制糖與甜點的攝食。
5. 限制含飽和脂肪酸的食物，這類食物會使膽固醇上升增加心臟病的危險。
6. 每天至少喝 6 到 8 杯水。
7. 每天運動，達到目標心跳率的75%。
8. 如果在遵循這些原則後，你仍沒有減掉想減少的體重或者是體重仍維持不變的話，在下午4點過後，就不要吃任何的食物，或喝含有熱量的飲料。

飲食解析

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| 1. 較多的熱量 | ☐ 較少熱量 |
| 2. 較多的膽固醇與飽和脂肪 | ☐ 較少膽固醇與飽和脂肪 |
| 3. 較多紅肉 | ☐ 較少紅肉 |
| 4. 較少的穀類食物與麵包 | ☐ 較多穀類食物 |
| 5. 較少水果與蔬菜 | ☐ 較多水果與蔬菜 |
| 6. 較少纖維素與微量營養素 | ☐ 較多纖維素 |
| 7. 較多酒精 | ☐ 避免酒精 |
| 8. 喝較多咖啡 | ☐ 避免咖啡 |
| 9. 用較多的鹽 | ☐ 較少的鹽 |
| 10. 喝較少的水 | ☐ 較多的水 |



第⑧單元

十個困難的時間

請列出十個在未來六個月中你可能會遭遇到與吸菸有關的困難情況，並寫下你將如何克服它。

情況

我打算如何去做

1.

✓

2.

✓

3.

✓

4.

✓

5.

✓

6.

✓

7.

✓

8.

✓

9.

✓

10.

✓



健康生活的秘密

- 每天吃2~4碗的全穀類食物，如：胚芽米飯、全麥麵包、五穀雜糧或全麥麵包
- 每天吃3小碟以上蔬菜（各種顏色的新鮮蔬菜）及2~4份水果（如半個芭樂、一個小蘋果、半個葡萄柚或一個柳丁為一份）
- 選擇總脂肪、飽和脂肪和膽固醇低的食物，例如低脂的豆類產品和蛋白。而且如果要吃肉類的話，選擇魚肉、去皮的雞肉、鴨肉、鵝肉
- 每天至少喝6~8杯水，避免所有含酒精及咖啡因的飲料
- 每週至少做3~5次的有氧運動
- 規律地深呼吸新鮮的空氣，避免吸菸
- 每天晚上有6~8小時的連續睡眠

價值指標

- | | | |
|---------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 我能認同「我不吸菸的選擇」嗎？ | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 2. 我不吸菸與我的認知相一致嗎？ | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 3. 我不吸菸有益於自然生態環境？ | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 4. 我不吸菸對周圍的社會環境有益？ | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 5. 我不吸菸對我的家人有好處？ | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 6. 我不吸菸對我的工作品質有所貢獻？ | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 7. 我不吸菸能提升我的內在價值？ | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 8. 我不吸菸的優點比缺點多？ | ☐ 是 | ☐ 否 |

如果對以上大多數的指標你的問答都是「是」的話，你就已經做了一個相當堅定的選擇。你獲得長期成功的機會很大！

國家圖書館出版品預行編目資料

清新戒菸計劃學員個人手冊 / 財團法人基督復
臨安息日會臺安醫院編製. -- 初版. -- 臺北
縣新莊市：衛生署國民健康局, 民93
面：公分

ISBN 957-01-8327-6 (平裝)

1. 菸癮與戒菸

411.84

93017367

清新戒菸計劃學員個人手冊

發行人：林秀娟

出版機關：衛生署國民健康局

地址：台北縣新莊市長青街2號

電話：(02)2997-8616

傳真：(02)2994-1124

網址：<http://www.bhp.doh.gov.tw>

出版日期：中華民國93年9月

版次：初版

編製：財團法人基督復臨安息日會臺安醫院

總編輯：吳憲林

編輯：蔡梅瑛、楊珮琳、林珠、黃燕華

設計：集思創意設計顧問股份有限公司(02)2751-9900

工本費：85元

GPN 1009302907

ISBN 957-01-8327-6 (平裝)

基督復臨安息日會全球總會授權 / 財團法人基督復臨安息日會臺安醫院
未告知出版機關 不得複印本書