

戒菸 教戰手冊

Quit smoking instruction manual



戒菸 教戰手冊

Quit smoking instruction manual



衛生福利部國民健康署 編印

中華民國113年11月

壹

戒菸教戰手冊

成人篇



我為什麼要戒菸？ 4

一、所有形式的菸品都是有害的 (傳統紙菸、電子煙、新類型菸草產品)	4
二、吸菸對我有什麼壞處呢？	9
三、二手菸與三手菸讓親愛的家人一起深陷菸害中	12
四、戒菸的相關法律	14

我有點想戒菸 16

一、戒菸給你好人緣，省大錢.....	16
二、戒菸的好處，身體都知道.....	19

我想戒菸，該怎麼做？ 20

一、我想戒菸，有哪些資源可以幫忙？	20
二、想戒菸，你可以這麼做！	24
三、了解吸菸情境，讓你戰無不克！	25
四、菸癮來了怎麼辦，請你跟我這樣做！	27
五、別靠吸菸紓解壓力，試試減壓五招！	28
六、出現戒菸戒斷症候群，不用怕！	29
七、戒菸藥物，助你成功.....	30
八、戒菸計畫 4 步驟，讓你成為明日之星 (STAR)	32

我正在戒菸，能成功嗎？ 33

堅持下去，跟我這樣做	33
------------------	----

我戒菸了，但能維持下去嗎？ 35

一、拒絕邀菸八不.....	35
二、分享成功經驗.....	37

貳

戒菸教戰手冊 青少年篇



接觸菸品，百害無一利	40
那我使用電子煙可以嗎？	42
朋友都在吸，我怎麼拒絕？	44
戒菸好處多，一起加入戒菸救援大作戰	46
戒菸大作戰，救援目標一：我的青春色彩	
戒菸大作戰，救援目標二：滿目瘡痍的皮膚	
戒菸大作戰，救援目標三：可愛的弟弟妹妹	
戒菸大作戰，救援目標四：枯瘦的荷包君	
戒菸大作戰，救援目標五：寵愛的毛小孩	
我好想戒菸，請幫幫我？	48
戒菸的資源	49

叁

戒菸教戰手冊 家人篇



我想幫我的家人戒菸	52
一、推他一把 — 幫助正在考慮戒菸的人	
(未考慮期、考慮期)	53
二、堅持到底 — 幫助正在戒菸的人	
(準備期、行動期)	55
三、親愛的，我陪著你 — 最棒的支持者	
(維持期、戒菸未成功)	58

壹

戒菸教戰手冊

成人篇

我為什麼要戒菸？

我有點想戒菸？

我想戒菸，該怎麼做？

我正在戒菸，能成功嗎？

我戒菸了，但能維持下去嗎？



我為什麼要戒菸？

「菸」是不利健康的物質，不管任何形式的菸品對人體都有害，造成各種器官的健康問題；除了傷己外，二手菸、三手菸亦會加害我們親愛的家人。因此針對菸品有許多法律約束菸品的使用，目的是想要維護大家的健康。吸菸的我們把菸戒掉才是回到健康的第一步。讓我們一起來看看，為什麼要戒菸！



所有形式的菸品都是有害的 (傳統紙菸、電子煙、新類型菸草產品)

人物介紹（三人互為好友）



電子煙圖示

金醫師
醫生



小美
小吃店老闆



阿吉
小美的員工
一個會吸菸的廚師



這天，三個好朋友一起在小吃店聚聚，吃飯聊天…



阿吉你脖子上掛的那是什麼？





喔，這是電子煙啦。我聽說這個比紙菸健康，還可以添加不同口味。我想改使用電子煙，最好加點薄荷，這樣口氣比較清新。

可是我聽說電子煙會爆炸欸！還有人是臉被炸受傷，這樣很危險欸？要是你在吸的時候爆炸，你以後要怎麼品嚐食材當廚師？



這麼可怕嗎？我是聽說它比較健康，還可以幫助戒菸，又沒有吸紙菸的危

害，才想說改吸這個的。



才沒有！電子煙和紙菸一樣有尼古丁成癮的問題，而且也有二手菸跟三手菸的問題，甚至有些人還在電子煙中添加毒品，害上加害，除了尼古丁成癥還增加藥物濫用，千萬別碰啊！



戒菸教戰手冊

毒品 

我不想碰毒品啊！
我只是想要慢慢戒掉吸菸這個壞習慣而已…



現在有很好的戒菸藥物
可以使用，為什麼不用藥物幫忙呢？

我怕我沒辦法完全沒有菸啊！想說一點一點少吸一點，或是換一個比較好的菸取代…



電子煙真的沒有比較好！而且是碰都不要碰！電子煙造成的肺損傷比紙菸還來的早，很多人年紀輕輕就肺纖維化，肺活量變很差，幾乎都難以出門。



添加「口味」也是發炎反應的原因之一，千萬不要被那些花招騙了！想要口氣清新沒有投機的做法，唯一的方法就是把菸都戒掉！



那我該怎麼辦？我又不想再吸紙菸，也不可以使用電子煙，難道要試試看加熱菸了嗎？



不對啊！不管是紙菸，電子煙或是加熱菸，都含有尼古丁，也都會在燃燒之餘產生有毒物，成癮風險跟危害都是一樣的！

並不是換了一個名稱，這個危害的本質就會變好！



戒菸教戰手冊

阿吉，想戒菸不需要用另一個有害的東西來幫忙啊！

我們會幫助你一起戒菸的，等等我就帶你去看戒菸門診！

你一定可以遠離菸害，遠離成癮，越來越健康的！



謝謝你們，有同伴一起努力的感覺讓我更有信心了！



切記：

傳統紙菸、電子煙、新類型菸草產品，不管吸的時候有煙或無煙，任何形式的菸品都是有害人體的。



二

吸菸對我有什麼壞處呢？ 吸菸對身體超壞

吸菸的當下可能讓人覺得有短暫的快樂，但身體卻付出很大的代價。
吸菸帶來全身的壞處，吸菸的人壽命比較短，吸菸的健康問題會讓人活得很沒品質。

讓我們一起來看看吸菸的壞處…

吸菸讓你 傷頭、腦、顏值下降



失眠

尼古丁成癮越高，讓你白天昏昏欲睡，晚上想睡又睡不好



造成黃板牙

尼古丁會刺激黑色素產生，讓牙齦、嘴唇及口頰變黑；還會造成黃板牙跟牙周病



可能會失明

增加白內障，黃斑部退化，老年性黃斑部病變是失明最重要的因素



長皺紋

彈性纖維被破壞，
增加皺紋產生，
看起來老十歲！



吸菸讓你 傷心、肺、胃、腎



很傷「心」

吸菸容易增加心臟病，
腦中風和周邊動脈阻塞



火燒心

吸菸容易胃潰瘍和
胃食道逆流



越走越喘，咳痰咳不完！

吸菸會造成不會恢復的呼吸道阻塞，造成肺功能緩慢的惡化，漸漸出現爬樓梯會喘，走路會喘，每天起床都咳痰的症狀



高血糖



吸菸會讓血糖控制變差，增加出現糖尿病的機會，也增加糖尿病的死亡率



吸菸讓你 骨質疏鬆、全身癌、性障礙



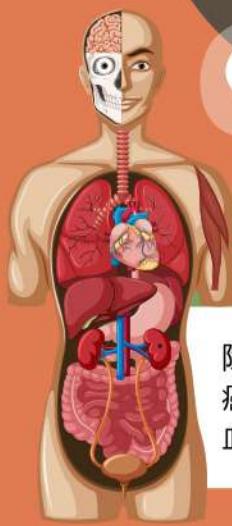
容易骨折

吸菸會減少鈣質吸收，降低骨密度，造成骨質疏鬆，增加骨折風險



影響性功能

影響陰莖血流，增加勃起障礙



容易罹癌

除了肺癌，還有很多癌症跟吸菸有關，像是口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、胰臟癌、肝癌、腎臟癌、膀胱癌、血癌、子宮頸癌還有大腸直腸癌！

三

二手菸與三手菸 讓親愛的家人一起深陷菸害中

別瀟灑地說，「我自己吸菸，我自己負責」，吸菸產生的二手菸、三手菸對旁人的危害不亞於對吸菸者的危害。

讓我們來回答大家常問的兩個問題…

1

菸明明是吸到我的肺部，怎麼會影響其他人？

- ★ 菸品燃燒的煙霧及吸菸者呼出的煙霧混合後稱為「二手菸」，旁人吸入會受到嚴重的影響。
- ★ 二手菸很毒！被稱為「頭號的致癌物質」，讓不吸菸的人增加心肌梗塞，心律不整，肺癌甚至失智的發生率，不可不防。
- ★ 小孩從小被迫吸二手菸，會增加氣喘發生，容易打噴嚏，咳嗽，肺功能差，感冒不容易好；頸動脈血管壁厚度增加，造成嬰兒猝死風險提高；除此之外，對正在發育的孩子還會影響腦部發展。
- ★ 吸二手菸的婦女會增加流產，子宮外孕及死胎機率。



2

那我躲在廁所吸菸，是不是就不會影響家人？

★ **錯！** 菸熄滅後留在環境中的汙染物會和空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物產生化學反應，產生更強的新毒物！這些新毒物就稱為「三手菸」，不一定聞得出菸味，但黏附力很強，會黏在衣服、玩具、窗簾、沙發、牆壁甚至天花板上好幾個月。

★ 若碰到或吃下肚，可能會出現氣喘、過敏、智力下降、過動、發展遲緩甚至癌症發生。對好動又好奇會隨手觸摸、手放嘴巴的**小孩**來說傷害尤其大。稱「三手菸」為隱形殺手也不為過！

保護自己 保護家人

不要讓孩子輸在起跑點

“

不吸菸的人如果吸到「二手菸」，碰到殘留在衣服及環境的「三手菸」，一樣有致癌風險，對小孩的影響甚至有智力下降、發展遲緩的傷害。讓我們及早戒菸，拒絕二手菸及三手菸危害家人及下一代的健康。

”

四

戒菸的相關法律

雖然目前並沒有全面禁止吸菸，但由於菸品實在百害無一利，我們還是需要保護易受菸品傷害的族群，以及維護不吸菸者免受菸品危害的權利。因此我們有「菸害防制法」的訂定，大家一起來遵守。

法律規定的…

1

「你」，不能吸菸！



⚠ 未滿**20**歲的人以及孕婦，不可吸菸

- ▶ 未滿二十歲的人違反規定吸菸，應接受戒菸教育；未成年者，並應令其父母或監護人使其到場。
- ▶ 未滿二十歲的人無正當理由未接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次處罰；行為人為未成年者，處罰其父母或監護人。

⚠ 任何人都不可以提供菸品或引誘未滿**20**歲的人及孕婦吸菸

- ▶ 若違反，可處新臺幣一萬元以上二十五萬元以下罰鍰。



2

「這裡」，不能吸菸！

「這裡」， 不能吸菸！

依據菸害防制法，
違規吸菸者可罰**1萬元**，
未設置禁菸標示可罰**5萬元**

三人以上共用的
室內工作場所

學校，托兒所，
托嬰中心，
居家托育場所等

醫療機構，護理機構
及其他社福機構

歌劇院，電影院，
商場等室內場所

政府機關，金融機構，
室內體育場／
健身之場所

大眾運輸工具，
計程車，遊覽車，
車站及旅客等候室

我有點想戒菸

吸菸的朋友，吸菸真的很不好，這裡有幾個充分的理由，告訴你一起戒菸吧！

—

戒菸給你好人緣，省大錢

1

365天

省下買菸錢，財富自由一整年



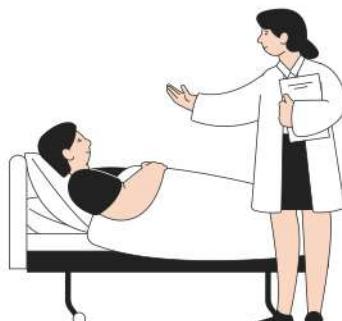
在台灣一包菸約 100 元上下，
若一天吸一包，
一包以 100 元計算，
一年則花掉三萬六千四百元
在菸品上。

菸害防制法日益嚴格，在室
內到公共場所禁菸區違者可
罰 1 萬元。





吸菸會增加許多疾病的出現，若視力模糊，牙周病，胃食道逆流，咳嗽有痰等等，每個月的醫藥費也花費不少。若是進展到慢性病，則需固定回診控制，累積一年的醫療費也不容小覷。



假設從 20 歲吸到 65 歲，光是買菸錢就需花 164 萬！這些錢你可以拿來：

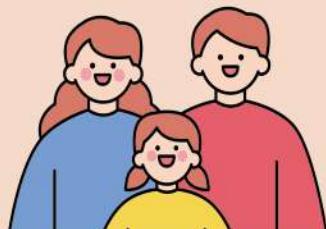
當房子頭期款



1640 次自助餐吃到飽



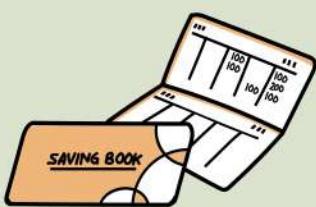
1093個月(91年)
小家庭的水電費



出國旅遊



把錢存到退休帳戶



換成小孩的教育費用



2

皺紋少一點，換來青春臉

吸菸會增加皺紋產生，讓人看起來比實際年齡大；停止吸菸除了改善黃板牙外，減少皺紋，整個人看起來年經又有精神。



3

賺到健康，家人不遭殃



吸菸除了會增加癌症的發生外，也會影響心肺功能及性功能。二手菸三手菸會增加孕婦流產，小孩腦部發育遲緩等狀況，自己及家人的健康要靠自己守護！



4

延年益壽，沒有口臭

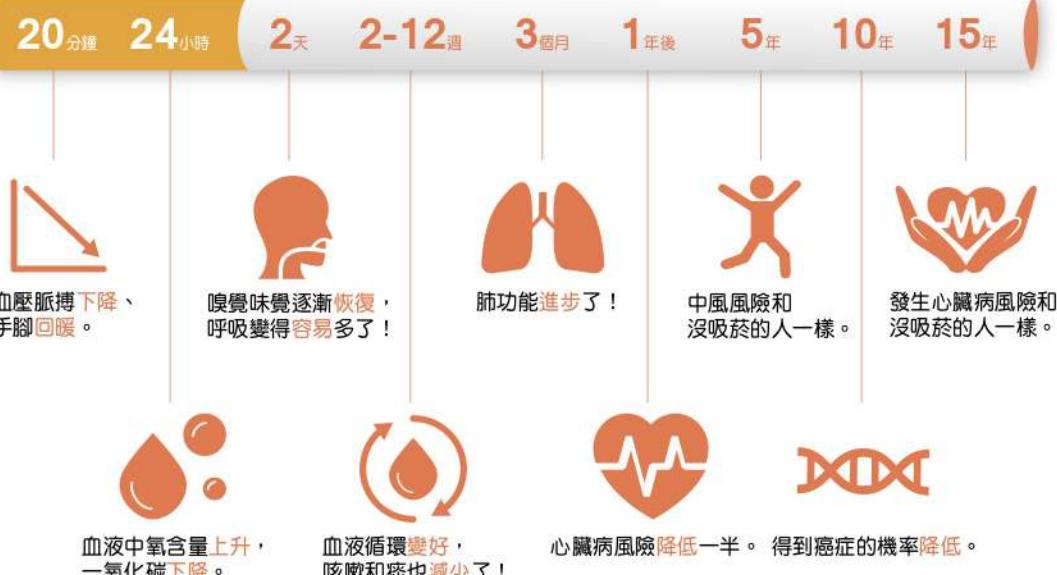
- ★ 男生壽命增加**5歲**，女生增加**3歲**，陪伴家人久一點！
- ★ 菸臭口臭立刻消失，家人小孩更愛你



二

戒菸的好處，身體都知道

停止吸菸身體的變化



我想戒菸，該怎麼做？



我想戒菸，有哪些資源可以幫忙？

1

門診戒菸服務（醫院及診所）

★ 專業的戒菸治療能提高戒菸成功率三倍以上，所以想戒菸時，可以到提供戒菸服務的醫療院所，由專業醫師及衛教師提供諮詢及治療。

★ 服務對象：

☆ 戒菸治療對象：18 歲(含)以上，尼古丁依賴度測驗量表 4 分(含)以上，或平均 1 天吸 10 支菸(含)以上。

尼古丁依賴度測驗量表可以幫助您了解自己尼古丁成癮的程度，進而選擇適合你的戒菸方式。可以依據下表算算你的分數。

尼古丁依賴測驗量表

測試題	計分表
Q1. 起床後多久吸第一支菸？	<input type="radio"/> 5分鐘內 (3分) <input type="radio"/> 6-30分鐘 (2分) <input type="radio"/> 31-60分鐘 (1分) <input type="radio"/> 超過60分鐘 (0分)



測試題	計分表																				
Q2. 禁菸場所不能吸菸很難受？	<input type="radio"/> 是（1分） <input type="radio"/> 否（0分）																				
Q3. 哪一支菸是你最不能放棄？	<input type="radio"/> 早晨第一支（1分） <input type="radio"/> 其他（0分）																				
Q4. 你一天最多吸幾支菸？	<input type="radio"/> 31支以上（3分） <input type="radio"/> 21-30支（2分） <input type="radio"/> 11-20支（1分） <input type="radio"/> 10支或更少（0分）																				
Q5. 起床後一小時內是你一天中吸最多支菸的時候？	<input type="radio"/> 是（1分） <input type="radio"/> 否（0分）																				
Q6. 當你生病，大部分時間都得臥床時還想吸菸嗎？	<input type="radio"/> 是（1分） <input type="radio"/> 否（0分）																				
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr> <td colspan="3">低度成癮度</td><td colspan="4">中度成癮度</td><td colspan="3">高度成癮度</td></tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	低度成癮度			中度成癮度				高度成癮度		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
低度成癮度			中度成癮度				高度成癮度														

若您得分為 3 分以下，而且想戒菸了，請找戒菸專線協助您。

若您得分為 4 分以上，而且想戒菸了，請找醫師及衛教師協助您。

★ 戒菸衛教對象：

只要有戒菸意願都可以（包含不適合用藥者及孕婦、青少年）。

★ 服務內容：

☆ 醫師提供戒菸諮詢或開立輔助藥物。

☆ 只需要掛號費，其他費用由國民健康署補助。

2

社區藥局

★ 除了醫院及診所，現在社區藥局也可以由專業藥師提供戒菸藥物（尼古丁替代療法）諮詢，增加便利性！



合約戒菸機構查詢

全臺灣有近 3,000 家戒菸服務合約醫事機構
由專業的醫事人員提供戒菸服務
我們一起支持你戒菸！

查詢電話 **(02) 2351-0120**





3

戒菸專線服務



戒菸專線服務
中心 LINE



戒菸專線服務
中心 IG 粉絲團

- ★ 服務對象：吸菸者本人、吸菸者的親友或希望取得戒菸資訊者
- ★ 服務時間：週一至週六 09：00 - 21：00（除過年期間與週日外，國定假日照常服務）
- ★ 服務方式：可使用手機、市話、公用電話撥打免費專線 **0800-636363**，亦可使用 LINE（ID：@tsh0800636363）進行諮詢

免付費
0800-636363 免付費，不必花任何一毛錢。

成功率
透過戒菸專線協助，戒菸成功率接近四成。

便利性
全國各地一通電話就可以開始戒菸。

**戒菸專線
6大優點**

個別化
專業人員一對一電話訪談，量身打造個人戒菸計畫。

保密性
強調資訊安全，確保個人隱私不外洩。

整合性
視需要轉介至門診戒菸、戒菸班或戒菸藥局。

二

想戒菸，你可以這麼做！

認識很多幫助我們戒菸的資源之後，
我們來看看起心動念想戒菸的時候，可以怎麼做？

1

心理準備

★ 一開始要戒菸時都會遇到許多困難，包括焦慮及面對壓力時都希望靠吸菸緩解，所以可以試著轉念告訴自己「我已經是一個不吸菸的人了」，並尋求專業人員協助，困難都會隨著時間慢慢改善。

2

改變日常生活行為

★ 建立「無菸」環境

- ☆ 不買菸：不主動到商店買菸
- ☆不留菸：家裡、車子、工作場所都不放菸、菸灰缸、打火機，隨身不帶菸
- ☆不吸伸手菸：不跟親朋好友拿菸、請他們出國不要帶菸回來

★ 避免踏入再度吸菸的情境

- ☆ 避免跟吸菸的人一起應酬
- ☆ 打掃環境，去除環境中的菸味

★ 改變原有的生活習慣

- ☆ 三餐飯後習慣吸一根菸，可以改成飯後用清涼薄荷牙膏刷牙、吃水果、散步等方式
- ☆ 工作時習慣手拿著菸思考，可以改成拿原子筆



3

尋求專人諮詢及藥物協助

★ 由醫師及衛教師提供戒菸衛教服務、討論戒菸藥物使用、分享他人戒菸經驗、電話關心戒菸情況，提高戒菸成功率。

三

了解吸菸情境，讓你戰無不克！

1

朋友家人吸菸我就跟著吸，
感覺跟大家是同一夥
一起應酬免不了一起吸菸。



★ **解決方法：**首先，設定一個戒菸日，並公開宣告自己在戒菸，委婉拒絕別人給的菸，減少不必要的應酬，改到禁菸場所聚會，找到支持自己戒菸的親朋好友，鼓勵大家一起戒菸，多認識一些不吸菸的朋友。



2

心情不好時、讀書用腦時、 工作壓力很大時，不吸菸不行啊！



★ **解決方法：**找其他替代方案以避免吸菸，主動避免容易吸菸的情境（睡前想事情、夜間寫文章），尋找適合自己的壓力處理方法。

3

已經習慣了，飯後就要來根菸！ 喝酒、泡茶都要吸菸！ 起床就更不用說了。



★ **解決方法：**不隨身攜帶菸品及打火機，菸癮來時馬上刷牙洗臉，調整生活習慣尋找其他替代方案（例如：飯後吃水果及起床散步），喝酒配菸前先想想兩者帶來的傷害。





四

菸癮來了怎麼辦，請你跟我這樣做！

1

選擇菸品替代物



- ★ 食物：喝冷開水、嚼口香糖、小黃瓜條、胡蘿蔔條、芹菜條、嗑瓜子、低熱量健康點心。
- ★ 非食物：切成菸長度的吸管、筆管。
- ★ 戒菸藥物：尼古丁咀嚼錠、口含錠、吸入劑。

2

轉移注意力

- ★ 深呼吸、十指用力撐開，再用力握緊、用力伸懶腰、手背穴道指壓（甜美穴，位在列缺穴與陽溪穴的中間）
- ★ 看電視、看報紙、看電影、唱歌
- ★ 散步、運動、和其他人聊天
- ★ 刷牙、洗臉、洗熱水澡
- ★ 打掃家裡、烹飪
- ★ 寫戒菸日記、鼓勵自己菸癮很快就過去了、正念冥想



五

別靠吸菸紓解壓力，試試減壓五招！

1

第一招

均衡飲食，睡眠充足，
規律生活作息



2

第二招

養成運動好習慣



3

第三招

安排旅遊或喜歡的活動，
放鬆身心



4

第四招

深呼吸，偶爾讓自己放
空，保持簡單生活



5

第五招

與家人朋友聊天，傾聽心
事，讓情緒有適當出口





六

出現戒菸戒斷症候群，不用怕！

吸菸時尼古丁會經由肺部黏膜吸收直接作用於大腦，持續一段時間後，身體會逐漸對尼古丁產生依賴性，使人不得不吸菸，也就是所謂的「成癮」。在戒菸過程中，長期吸菸的人突然停止或減少吸菸，幾天內會陸續產生一些不舒服症狀，稱為「戒斷症候群」，代表身體正在適應尼古丁減少，不舒服的感覺會隨時間逐漸減少，所以可以放心喔！以下為可能出現的戒斷反應及紓解方式，如果戒菸期間出現不舒服，記得隨時跟醫師討論，讓我們當你的堅強後盾！

可能出現的戒斷症狀	紓解方式
焦慮緊張、憂鬱、注意力不集中	<ul style="list-style-type: none"> ★ 暫時離開有壓迫感的地方 ★ 放鬆全身肌肉，搭配深呼吸 ★ 適度運動（有氧運動為主） ★ 轉移注意力，想想愉快的經驗，將工作分階段完成
咳嗽、口乾	<ul style="list-style-type: none"> ★ 多喝溫開水，少吃油炸食物，以免痰變稠 ★ 少吃冰及生冷食物，注意保暖
食慾變好、體重增加	<ul style="list-style-type: none"> ★ 均衡健康的飲食，少吃高熱量食物 ★ 多喝水，增加基礎代謝率，多運動
便秘	<ul style="list-style-type: none"> ★ 多吃蔬菜、水果及粗糙的食物（高纖食物） ★ 放鬆、多運動 ★ 有需要時服用溫和軟便藥物
難以入睡	<ul style="list-style-type: none"> ★ 睡前洗溫水澡、做緩和運動 ★ 有需要時短期服用助眠藥物
手指與腳趾刺痛感、頭暈	<ul style="list-style-type: none"> ★ 洗溫水澡，用浴巾擦拭刺痛的地方，促進血液循環 ★ 柔軟操伸展手腳，呼吸新鮮空氣
雙手空空的感覺	<ul style="list-style-type: none"> ★ 隨身攜帶原子筆，可以把玩及記錄心情 ★ 捏減壓小球、轉移注意力

七

戒菸藥物，助你成功

戒菸除了需要堅定意志力，還可以善用戒菸藥物幫忙，降低戒菸時的不舒服，增加戒菸的成功率。戒菸藥物有不同的適應症、使用方法及注意事項，所以建議與醫師詳細討論後，選擇最適合自己的戒菸藥物種類！

1

尼古丁替代療法

★ 尼古丁貼片：

使用時每日更換一片，貼於脖子以下至腰部，乾淨、少流汗及無毛髮處，像是手臂或肚子，每天可以換不同部位以減少局部刺激。

★ 尼古丁咀嚼錠：

使用時需要連續咀嚼 10 下後，將咀嚼錠放在臉頰內側與牙齒牙齦間約三分鐘，之後再咀嚼 10 下，重覆以上步驟約 30 分鐘後，咀嚼錠失去效用即可丟棄。使用藥品前 15 分鐘，不建議喝酸性飲料以免降低效果，若咀嚼過快要小心增加副作用發生（噁心感、打嗝、胸口灼熱等）。

★ 尼古丁口含錠：

使用時放在臉頰吸收，左右兩邊輪流含，溶解時間約 20 至 30 分鐘。使用期間不建議飲食，不可以咀嚼或吞下去。

★ 尼古丁口腔吸入劑：

使用時需配合呼吸，吸氣時先從鼻子吸一口氣，再用嘴巴吸一小口吸入劑，吸完後嘴巴閉著，不可以打開，吐氣時從鼻子吐氣。想吸菸時建議連吸三口。



★ 尼古丁噴霧劑：

使用時將噴嘴朝向口腔，盡可能將噴劑靠近嘴巴；想吸菸時按下噴口1下，噴入口腔。建議噴藥時不要吸氣，以免噴劑吸入喉嚨引起刺激，噴藥後數秒內也不要吞口水，才能達到最佳效果。如果噴霧劑第一次使用或兩天以上沒有使用，必須先用食指按下噴口3次直到細緻噴霧噴出，再開始使用。常見的副作用包含打嗝、喉嚨或口腔刺激感、咳嗽、頭痛、暈眩、噁心、過敏，大部分發生在初期用藥時，出現不舒服建議回診由醫師評估。

2

非尼古丁藥物

★ 使用方式為口服，常見藥物為 Bupropion 與 Varenicline，使用頻率及劑量需由醫師參考您的狀況給予建議。



八

戒菸計畫 4 步驟，讓你成為明日之星 (STAR)

1

S (Set)

慎重設定戒菸日，跨出戒菸第一步！



2

T (Tell)

公開決心，昭告親朋好友，我開始戒菸囉！請大家多多協助與支持！



3

A (Anticipate)

預想戒菸過程可能會遇到的困難，準備勇敢對抗菸癮！

- ★ 認識戒菸戒斷症候群及紓解方式
- ★ 諮詢醫師及專業人員，與你一起並肩作戰



4

R (Remove)

移除引起吸菸念頭的一切！

- ★ 丟掉所有的菸灰缸、打火機、菸品和電子煙。
- ★ 暫時遠離和吸菸的親友聚會！
- ★ 不讓任何人在你身邊吸菸。
- ★ 戒菸期間不要喝酒、咖啡或刺激性飲料。





我正在戒菸，能成功嗎？

我終於下定決心，戒菸中，但是面對壓力與菸癮，我真的能堅持下去嗎？

堅持下去，跟我這樣做

1

親友的支持：

告訴週遭親友戒菸的決心，請親友不要在自己面前吸菸或請菸、敬菸。

2

學會拒絕：

練習說「謝謝，我不吸菸！」。

3

每天自我提醒：

設立戒菸的目標，常常提醒自己一定要戒菸的理由，並訂立戒菸成功後的獎勵。

4

改變生活習慣：

改變生活中和菸有關之行為或習慣，比如將早晨醒來時吸菸的習慣，改成喝水或深呼吸。

5

尋找菸品替代物：

咀嚼口香糖代替吸菸。

6

增加自信心：

利用成功克服困難的經驗，增加戒菸的自信心。

7

建立互助支持系統：

先找好支持您的人，他可能是一起要準備戒菸的朋友，或已經戒菸成功的人，而且願意幫您。

8

戒菸藥物的使用：

至戒菸門診或社區藥局戒菸站等處尋求專業的協助。





我戒菸了，但能維持下去嗎？

我終於戒菸成功了！但聽說很多人戒菸成功沒多久又復吸。我要如何維持下去成為真正遠離菸品的人？首先，從拒菸做起！拒菸要領是以明確、溫和而堅定的語氣表達回絕之意，不要等太久才拒絕，如果被追問理由只要簡單扼要的說明，不要讓對方感覺有希望。以下是拒絕邀菸的八種招式：



拒絕邀菸八不

第 1 不：告知理由法

「醫生說我對菸品成分過敏，所以不能吸菸。」

「吸菸很傷身體，你不要害我。」

「我爸媽管很嚴，要是被他們知道就慘了。」

第 2 不：轉移話題法

「你看，這個點心好好吃喔！要不要試看看！」

「某某 Youtuber 最近發的影片好有趣唷！你知道嗎？」

第 3 不：堅持拒絕法

「不行，我真的不想吸。」

「我不做傷害身體的事情。」

第 4 不：反說服法

「吸菸會上癮很難戒，你沒看到電視上說很不好，你不要吸啦。」

第 5 不：反激將法

「你們說我沒膽量我就吸，那我就真的太沒主見了。」

「你們說我遜我就吸，那我就真的太遜了。」

第 6 不：遠離現場法

「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」

「我先打個重要電話，先離開了。」

第 7 不：自我解嘲法

「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！」

「不行啦，我真的很膽小，不敢試啦！」

第 8 不：友誼勸服法

「我們是好朋友，我不希望你吸菸啦！」

「不要吸菸啦，這對身體不好，我們都不要嘗試好嗎？」



二

分享成功經驗

我姓林，三十多歲，大約20歲左右我就開始吸菸，至今菸齡超過10年。我太太很不喜歡我吸菸，我們交往時常常為了吸菸這件事常有爭執。即使這樣我也從來沒想過要戒菸。最近我們認真討論想要生小孩。我太太說尼古丁對寶寶不好。這讓我有了戒菸的念頭，思考再三，我下定決心要戒菸，為了我的小孩。

剛開始，我很努力忍住不吸菸。但身體明顯感到疲倦與焦慮，這種症狀是不舒服且難以忍受的，因此我剛開始戒菸時始終無法度過第三天，失敗再失敗。於是鼓起勇氣到戒菸門診尋求幫忙，希望透過專業的協助，看看戒菸是否能更為順利。

去看戒菸門診時，醫師很親切且仔細跟我晤談，聽我對戒菸的想法以及我的失敗經驗，並細心的說明我的疑問。我了解到戒菸後所產生的焦慮、疲倦等症狀是因為尼古丁的代謝下所引起的，而這些症狀稱之為戒斷症狀，在2到3週後慢慢會減輕，也瞭解如何使用尼古丁替代藥物來輔助戒菸，協助戒菸過程中減輕戒斷症狀的發生。除了這些，醫師鼓勵我重新建立新的習慣，也邀請我太太幫助我，有了太太的支持與鼓勵，我的戒菸似乎露出一線曙光。

我已經兩個月多月沒碰菸了，並且也沒有明顯的戒斷症狀，漸漸地已經適應不吸菸的日子。終於來到最後的一次門診，我跟醫師分享了我對未來的規劃，也告訴醫師我太太成功懷孕了。我跟醫師說沒想到我真的戒菸成功了！其實戒菸沒想像中的困難，一旦下定決定去做就對了！為了小孩，以後也一定會堅持下去！各位想要戒菸或還沒想戒菸的朋友們，為了我們自己與親愛家人的健康，我們必須勇敢面對戒菸這件事，有專業的幫忙，戒菸成功不是難事。



結語

戒菸過程除了面對生理的不適之外，還必須去改變對菸品的心理依賴，因此除了戒菸者本身的努力，若能有專業的戒菸諮詢，以及親友的支持與鼓勵，相信能更有助於戒菸計畫的執行。



貳

戒菸教戰手冊

青少年篇

接觸菸品，百害無一利

那我使用電子煙可以嗎？

朋友都在吸，我怎麼拒絕？

戒菸好處多，一起加入戒菸救援大作戰

我好想戒菸，請幫幫我？

戒菸的資源



青少年篇

青春期對於身邊的事物也總是充滿想像，可能對成年人的菸品開始充滿好奇想要嘗鮮，內心會想著「大人們吸菸的感覺是什麼？」、「真的是飯後一根菸，快樂似神仙？」，就會想要吸菸試試看。

千萬別上當！菸品就像「渣男」、「渣女」一樣，有著華而不實的外表，吸引著你去接觸它，原以為和它可以長相廝守獲得幸福，但是短暫的愉悅過後帶來的卻是對身心的傷害，想擺脫它還要被死纏爛打想辦法戒除，就像是恐怖情人一樣。

現在這些菸品更是以新類型菸草產品的包裝，如加熱菸或電子煙的型態，打著更炫麗的外貌、更少的危害來吸引著情竇初開的少年們，但是實際上這些新類型菸草產品更是新一代的情場騙子，誘騙你加入它們的行列，背後卻有更不為人知的健康風險。

接觸菸品，百害無一利

很多時候我們對於菸品有各種迷思，誤以為它能紓解壓力，它是帥氣的表現等等，殊不知這是一個陷阱讓你踩進去難以脫身。讓我們來一一澄清吸菸的迷思，嚴肅的面對菸品的危害。



青少年篇



迷思 ✗

澄清

吸菸代表長大了

菸品的尼古丁和菸毒，影響腦部發育，影響終生

吸菸可紓解壓力

吸菸產生憂鬱和焦慮、情緒起伏更大

吸菸可提升專注力學習

吸菸讓智力、專注度都會被破壞，導致精神渙散無法集中精神

吸菸代表年輕活力

吸菸使心肺耐力下降，打球的體力就會變差、游泳的距離就會變短

吸菸可呼朋引伴

吸菸使更多人遠離你、討厭吸到你的二手菸

吸菸很帥氣有型

吸菸讓你爆痘、膚色蠟黃、臉頰凹陷、法令紋、牙齒泛黃、頭髮稀疏、頭皮油膩

吸菸可受人崇拜

偶像都倡導戒菸，如戒菸代言人 Jolin、頂尖運動員「投打二刀流」大谷翔平和「詹皇」詹姆斯都不吸菸

那我使用電子煙可以嗎？

電子煙的危害

電子煙常被誤以為沒煙就無害，這是大大的錯誤。
電子煙仍是菸，一樣對身體有很大的傷害。



「使用電子煙比吸菸健康」、「電子煙可以幫助戒菸」是錯誤的

全世界都沒有鼓勵使用電子煙取代吸菸，
別因為不正確的資訊內容誤導下使用電子
煙。

使用電子煙不是新潮與冒險的表現

社群 KOL 和抖音網紅宣揚新類型菸草
產品、電子煙只是為了搏眼球，或以
譁眾取寵方式奪得流量，他們拍攝的
圖文影片都渲染了似是而非的概念，
不能全然相信！



電子煙會不知不覺上癮

隨時吸一口，有時不知不
覺吸了很大量也沒發現，
更加深了使用電子煙上癮
的可能性。



電子煙成分 / 來路不明

電子煙多採用香料調味，吸引年輕人好奇嘗試，我們對於它的成分無法完整掌握，其添加物潛藏致癌和不明化學物質。製造和銷售的管道不明，也缺乏監管、保存和使用的安全性，還有爆炸的危險性。

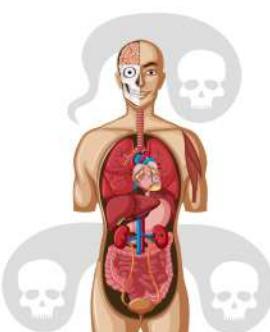


電子煙影響大腦發育

長期使用電子煙，會對青少年發育中的大腦造成持久的影響與風險，包括永久性的情緒障礙、衝動控制降低，也改變了神經突觸形成的方式，這可能會損害大腦中控制注意力和學習的部位。

電子煙造成肺損傷

不可逆轉的肺部傷害，住院插管治療甚至喪命！出院後也體力衰退、心肺功能像是老人家。



電子煙造成全身的器官毀損

不同口味香精，也是暗藏化學物質，會造成過敏，對全身的器官造成毀損，甚至增加致癌的風險。

朋友都在吸，我怎麼拒絕？

想要打入朋友的小圈圈，讓青春成長日誌充滿快樂的記憶，常常需要和好麻吉們打成一片，一起參與快樂豐富的團體生活。有很多健康、正向的活動值得大家一起去做，但也有些高風險的行為需要拿出勇氣拒絕，例如：飆車、嗑藥、賭博、暴力等，吸菸也是其中一項。看著朋友在吸菸，我要怎麼拒絕加入他們呢？

1

提醒好友

「禁菸年齡從未滿 18 歲提升至未滿 20 歲不得吸菸」，也擴大禁菸場所包含學校等場所，告訴他這個年紀的我們應該要遠離菸品。



2

委婉拒絕



「我的呼吸道比較敏感，如果吸菸喉嚨會不舒服」、「我怕菸味會沾到身上，因為我媽媽會去聞我衣服上的味道」，試著轉移到其他不吸菸的原因。

3

減少相揪吸菸機會

在餐廳時說「我還沒吃飽我想繼續吃」、逛街時說「我現在想要去上廁所」，這樣不著痕跡地拒絕吸菸，也不會讓朋友覺得你不合群。





4

主動出擊

當個優質的聚會主揪，和同學們外出約會時，都安排去禁菸場所或是不能吸菸的室內場合，例如去書店、咖啡廳、參加展覽。



5

熱血青年



到籃球場三打三、練舞室跳 K-POP、河濱公園騎車或滑板，來點陽光熱血的活動，既能夠遠離菸害，還能夠增進身心靈的成長。

6

真心好友

若是真心的好朋友，當我們明確再三地表達不願意吸菸時，知心朋友不會硬要違反我們的意願，會願意理解彼此的選擇，因為我們的心智也都漸漸成熟了，開始要為自己的行為負責。



戒菸好處多，一起加入戒菸救援大作戰

青春多美好，吸菸卻讓我的青春小鳥一去不回。一切都來得及，你知道及時戒菸的好處多嗎？戒菸不僅是為了自己的健康、青春活力，戒菸竟然還可以拯救你身邊的小寶寶、荷包君、毛小孩，為你的生活圈帶來新氣象。為什麼呢？以下就讓我們告訴你，戒菸如何拯救自己和世界，我們一起勇敢地參與戒菸大作戰，遠離菸害就可以救援成功。

戒菸大作戰，救援目標一：我的青春色彩

- ★ 我以為吸菸很帥，沒想到大多數異性（同性亦然）的交友條件第一條就是不吸菸，我不可以輸在起跑點。
- ★ 我以為吸菸很酷，沒想到我吸菸後氣喘呼呼，跑步變慢、打球體力變差，運動場上的英姿大打折扣，真是得不償失。
- ★ 實際戒菸最帥最酷，戒菸之後神清氣爽、口齒清新、體力充沛，讓我重拾青春氣息，成為萬人迷。

戒菸大作戰，救援目標二：滿目瘡痍的皮膚

- ★ 青春期帶來青春痘，但青春痘會跟著吸菸賴在皮膚不走，唯有戒菸可以趕走痘痘。
- ★ 年輕水嫩的面容充滿膠原蛋白，卻因吸菸帶來皺紋、提早老化！立馬戒菸讓少男少女恢復滿面春風。
- ★ 她的皮膚越來越白皙，吸菸卻讓我一口一口吸成蠟黃皮膚，嚇到沒朋友！趕緊戒菸。



戒菸大作戰，救援目標三：可愛的弟弟妹妹

- ★ 弟弟妹妹討抱抱，我身上的菸味卻讓弟弟妹妹靠近我就皺眉頭還哭哭。
- ★ 吸菸或電子煙的化學物質、甚至重金屬，沾黏在家裡的家具，小朋友接觸了會長不高、影響發育。
- ★ 弟妹氣喘又發作了，菸品誘發氣喘，再怎麼小心也難以避免菸害殘留，戒菸吧！

戒菸大作戰，救援目標四：枯瘦的荷包君

- ★ 掏出鈔票買菸，荷包君每天哀號著失血過多，戒急用忍趕緊止血。
- ★ 每天省下吸菸的錢為自己增加零用錢，買營養的食物、牛奶幫助增高發育，賺到健康真是無價。
- ★ 訂下省錢目標金額，達成目標就可以換新的球鞋、包包，比起吸過就丟的菸盒更有價值！

戒菸大作戰，救援目標五：寵愛的毛小孩

- ★ 毛小孩就是我的家人，我身上的菸會讓牠壽命變短，提早離開我們。
- ★ 狗狗的皮膚爛瘡，竟然是我吸的菸讓牠惡化的，還是別吸菸吧！
- ★ 家具沾染三手菸依附貓毛，貓咪愛清潔在舔毛後可能會舔入致癌物質、造成溶血。

我好想戒菸，請幫幫我？

有想要戒菸的念頭，就是勇敢跨出舒適圈的第一步，習慣總是需要多次的練習才能夠改變。所以我們這裡提供一些幫助你戒菸的小撇步，馬上跟著我們一起來行動吧！

青少年的戒菸方式

1

無菸環境

- ★ 貼個禁菸標語激勵自己吧！陽台也貼上禁止吸菸的圖案。
- ★ 請把你身邊的菸品、打火機、菸灰缸都丟掉，不要放在生活接觸的環境中。
- ★ 請家人也不要在家裡吸菸，一同奮戰努力。

2

分散注意力

- ★ 運動是個好方法，跑跑步流流汗之後，身心舒暢甚至吸菸的念頭也打消了。
- ★ 專注看書、玩手遊、拼拼圖，完成一件需要半小時以上的事情。
- ★ 咬口香糖、洗澡，轉移短暫湧上的菸癮。

3

去禁菸場所

- ★ 圖書館溫書，讓自己習慣在無菸環境中。
- ★ 去電影院、棒壘擊球場，好好放鬆一下。
- ★ 百貨公司、餐廳吃飯，享受室內活動。
- ★ 山林古道、花園綠地，沐浴自然芬多精。

4

健康紓壓

- ★ 排解無聊，不要用吸菸打發時間。
- ★ 找一個適合自己的紓壓興趣，例如下圍棋、打拳擊。
- ★ 告訴自己撐過去才能回到從前不吸菸的自己。

5

尋找支持

- ★ 把自己的感受讓家人、師長、朋友知道，他們一定也會支持你。
- ★ 戒菸過程遇到困難，找家人朋友一起想辦法度過。
- ★ 戒菸過程也可以和他們一同去運動、團體活動不孤單。

6

鼓勵自己

- ★ 因為戒菸而省下花費，買自己想存錢買的東西。
- ★ 每戒菸一個星期，就去吃一間想吃的餐廳。
- ★ 戒菸成功就安排一趟旅行，慶祝和菸品分離。



戒菸的資源

除了以上的方式外，青少年在戒菸時，可能會經歷身體的不舒服和心理的焦躁不安，除了以上的方式外，也建議尋求專業的管道，藉由專業的醫療協助來增加戒菸的成功率。

青少年朋友可以多加利用國民健康署提供的戒菸醫療服務，包括戒菸衛教、藥物治療等，雖然藥物限定十八歲以上的成人使用，但是只要有動機參加戒菸衛教服務，戒菸門診的醫護團隊一定可以提供良善的戒菸計畫，並以電話追蹤關心戒菸進展，陪伴走過戒除菸癮的過程，提供持續性的支持，讓你戒菸的路上不孤單。

除了戒菸門診之外，國民健康署還有很多戒菸與健康促進的相關資訊，歡迎青少年朋友多加利用，以下提供相關資訊：

戒菸服務資源

戒菸資源管道名稱	相關資訊
戒菸服務補助計畫— 戒菸門診、藥局	衛生福利部國民健康署委託全國有近 3,000 家戒菸服務合約醫事機構，可至網站查詢各縣市合約戒菸機構： https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx ，可查詢住家或工作地，附近哪裡有醫療院所或社區藥局可提供戒菸服務
青少年親善認證 醫療照護機構	衛生福利部國民健康署自 107 年起辦理青少年親善照護機構認證之規劃及試辦計畫，針對青少年提供健康維護資訊（如戒菸等），強化青少年參與醫療院所提供的健康照護，使青少年獲得親善及可近性之醫療服務
免費戒菸專線— 衛生福利部國民健康署	電話號碼：0800-636363
國民健康署官方 Line 帳號	提供線上戒菸諮詢 掌握健康資訊： https://lin.ee/NoF7SVE

戒菸教戰手冊

戒菸資源管道名稱	相關資訊
國民健康署 官方 Instagram (IG)	歡迎加入國民健康署官方 IG 帳號掌握健康資訊： https://www.instagram.com/hpa_tw/
國民健康署官方 YouTube 頻道	網址： https://reurl.cc/8ygd6b
各縣市地方政府衛生局（所）	提供戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊
各大專院校、中小學校 醫護室或保健室	提供戒菸諮詢或服務，營造無菸校園
衛生福利部國民健康署－ 健康九九+ 網站：菸害防制館	網址： https://health99.hpa.gov.tw/
財團法人董氏基金會	網址： https://www.jtf.org.tw/
董氏基金會華文戒菸網	網址： https://www.e-quit.org/
青少年戒菸教育叢書	本叢書已寄送至高中職以下學校，本叢書之電子檔下載連結（健康九九+ 衛生教育網 / 衛教資源）網址： https://health99.hpa.gov.tw/

參考資料：

1. 國民健康署：臺灣臨床戒菸服務指引
2. 國民健康署：青少年戒菸教育家長手冊
3. 戒菸的行為改變模式與介入策略：臺北榮民總醫院 家庭醫學部 賴冠志醫師
2019/08/31
4. 國民健康署「戒菸專線服務中心」
5. 衛生福利部國民健康署官方網站：<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

叁

戒菸教戰手冊

家人篇

我想幫我的家人戒菸



我想幫我的家人戒菸

想要讓家人戒菸，就是一種對於家人愛的表現，不希望因為一個家人的吸菸，而讓全家人需要跟著吸二手菸、沾染三手菸；同時更是愛吸菸者的表現，希望家人可以戒菸換得更大的健康財富、更長久的家庭美滿。也許你是心疼他吸菸帶來的慢性咳嗽、呼吸不順，又或許是擔心他會因為吸菸而引發心血管疾病、癌症。很多戒菸成功者事後回顧，戒菸主要的動機是家人的支持與關懷，也是他們戒菸過程中能堅持住的最大力量，因此家人一同陪伴戒菸往往是戒菸成功的關鍵因素，所以不需要吝嗇表達你對他戒菸的希望，好好跟他提起「戒菸吧！」

但是，在這之前，請讓我們一步一步來，不需要著急地喝斥他們吸菸的行徑，也不用成天在他們耳邊數落著吸菸的壞處，有時候吸菸者需要一些時間來改變，也需要消化戒菸帶來的苦惱掙扎。他或許是在年少時生活困頓之下，需要吸菸來化解生活的苦悶，也可能是因為工作的交際因素，而必須應酬式的吸菸；在吸菸者的生命過程、成家立業的路上，菸癮可能是他們付出的一點代價，需要我們跟他一起來化解。所以就讓我們放下焦急的情緒、停止斥責的言語，用耐心的角度一同來陪伴親愛的家人走過戒菸的崎嶇道路。

戒菸共分成五個階段，包括未考慮期、考慮期、準備期、行動期、維持期。在不同的期別會遇到不同的困難，家人們在每個階段也都扮演很重要的角色，以下我們分期別一一介紹。

戒菸的五個階段

未考慮期	目前吸菸者，且在未來 6 個月不考慮戒菸。
考慮期	目前吸菸者，但考慮在未來 6 個月內戒菸。
準備期	目前吸菸者，過去 1 年中至少曾戒菸 24 小時，並計畫在最近一個月內戒菸。
行動期	已戒菸者，但未滿 6 個月。
維持期	已戒菸者，且超過 6 個月以上。



—

推他一把 幫助正在考慮戒菸的人 ... (未考慮期、考慮期)



未考慮期 - 如何增強戒菸動機

1

孩子還小，讓我們給他一個無菸成長的環境

2

你戒菸之後，血壓和心跳就會恢復正常了，
我也會比較放心

3

你戒菸之後可以省下很多金錢，上次你想買
的東西就買得起了，如果你戒菸成功的話，
我也可以出資贊助你買喔！

4

盡量避免使用負面、不帶建設性意見的言語，
例如「醫生叫你不要再吸菸了，你為什麼講
不聽？」、「吸菸很臭，我不想看到你吸菸。」



考慮期 - 了解家人戒菸遇到的阻礙

1

「其實想要戒菸很久了，但是不知道該怎麼戒。」一起研究戒菸相關資源

2

協助他掛號戒菸門診，不要害怕就醫，也可以陪家人一起就醫

3

陪同就診時，將他的苦惱和吸菸狀況和醫師說明，和他一起討論戒菸計畫的安排，**家人共同參與戒菸計畫**，也可以增加戒菸的成功機會

4

「你戒菸的話，咳嗽和呼吸就會更順暢了，我們再一起去運動吧！」、「你以前喜歡去釣魚，戒了菸如果無聊的時候，我可以和你一起去釣魚。」**鼓勵開始戒菸**，踏出第一步，可以和他一起培養興趣與運動習慣、紓解無聊或戒菸後的不習慣



二

堅持到底 幫助正在戒菸的人 (準備期、行動期)

戒菸準備期— 如何以言語和行動幫助戒菸的人



準備期（即將開始戒菸）



「看完戒菸門診拿藥了，我們訂好時間開始行動吧！」

「醫師說吃藥以外，我們可以一起想想有什麼幫助戒菸的方式。」

GO! GO! GO!

若已完成戒菸門診諮詢、取得藥物之後，醫師會和吸菸者討論一個開始戒菸的時間，例如在服藥開始或是一週後要戒除菸品，這段時間內，我們可以試著跟他一起養成良好的生活習慣、塑造一個無菸健康的環境、調整健康的行為模式，家人可以推他一把。

「明天開始要用藥了，從今天起，我們早晚都到公園去運動吧，我們找事情做，轉移注意力的話也比較不會想吸菸。」

「家裡的菸品、菸灰缸、打火機我都先幫你收起來了。」

「阳台的菸灰缸和垃圾桶移走了，那邊不能吸菸和丟菸頭囉。」

引領著他逐步調整生活的腳步，有時菸癮者只是無聊想吸菸，若有其他事情佔據時間，就可以減少喚醒吸菸的念頭，減少吸菸的支數。

就像我們家中放滿零食，就會誘惑我們看電視時去拿一包洋芋片來配著電視吃，但零食吃完沒有存貨了，我們就能減少吃消夜的機會，所以居家環境的改變也能夠讓吸菸者減少對於菸品的可近性，沒有隨手可得的資源有助於戒菸。

行動期（戒菸中，未滿六個月、執行戒菸治療）

「看你不能吸菸的樣子，知道你有在努力忍耐，加油！給你一個擁抱。」

「想吸菸的話，和我一起出門遛狗吧，我們一邊聊天就不會想吸了。」

「要不要再吃一顆尼古丁咀嚼錠，半小時後你就會舒服一些了。」

同理戒菸者的辛苦，戒菸的過程常常會伴隨著身體的不舒服，對尼古丁的渴求就像是人飢餓不堪想吃個東西、極度睡眠不足想好好睡一覺一樣，我們可以試想我們自己在遇到飢餓和想睡時的那種困頓感，就能夠同理戒菸者很想吸菸的感受，就會瞭解他戒菸的過程其實是非常艱辛的，忍受著旁人沒有的痛苦感受，需要家人們的支持才能繼續往前。適當地伸出援手，給予鼓勵和良善的建議。

家人篇



「吃藥會不舒服嗎？記得醫生跟你說的戒菸咀嚼錠要慢慢咬後含著，才有效又不會胃不舒服喔。」

關心家人用藥的狀況，提醒他在適當的時機按醫囑用藥，不僅可以緩解短期想要吸菸的衝動，也能夠增加戒菸成功率。

「你當初沒戒菸是怕胖，我有搜尋戒菸不發胖的食譜，之後我會準備營養好吃又不發胖的食物給你吃。」

吸菸者也可能是擔心戒菸帶來體態上的變化，一邊戒菸還要一邊忙著營養計算，實在太辛苦了！若是家人可以一同協助維持體重，那麼戒菸路上的一大絆腳石也就被你踢開了，絕對是事半功倍！

「你如果一天不吸菸的話，我也一天不喝含糖飲料！」

「你戒菸、我這次會努力考試拿進步獎！」

讓戒菸者知道你也有健康上的目標一起邁進，覺得不只他一個人在孤軍奮戰、漂流汪洋般無助，你們有著共同的努力方向，可以凝聚家庭力量，在達成目標時，更能有一起擁抱勝利的成就感！



三

親愛的，我陪著你 最棒的支持者 (維持期、戒菸未成功)

戒菸成功的喜悅值得家人們一起分享，但在維持戒菸的階段也常會有人復吸（回復吸菸），或是整個戒菸治療並未成功，這些都可能導致吸菸者的挫折感，甚至自責或是愧疚。也有些吸菸者會因為失敗而自暴自棄，以後再也不戒菸了。

還有人轉念用加熱菸或電子煙等，以為新類型菸草產品比紙菸還健康的想法，可能只會是「五十步笑百步」，無法遠離菸害。

戒菸的最後一哩路、艱難但不放棄



1

讓他知道，無論戒菸的失敗或成功，家人永遠是他堅強的後盾，支持著他戒菸的決定，也肯定他的付出與努力，當我們溫柔地向吸菸者表明，願意繼續陪伴他在戒菸路上時，就能夠適時地在谷底拉他一把，牽著他昂首前進而非垂頭喪氣。

2

「你很棒耶！你三個月沒吸菸，醫師說你的肺功能都進步了。」「你沒吸菸的時候，身上都香噴噴的而且牙齒變白了。」告訴家人他戒菸時的變化，喚起戒菸時期的努力成果，時刻提醒他沒有吸菸的好處，能夠維持戒菸的持續時間，也有可能讓戒菸未成功的家人再次燃起戒菸的念頭。



3

「再試看看吧！」國民健康署原則提供每年每人共十六週的戒菸療程，且經評估有特殊情況，可再增加八週戒菸療程，希望民眾多加利用，戒菸常常不會是一次性的成功，就像國父革命也是經歷十次失敗，戒菸療程往往也需要超過一次以上的努力，家人們也要繼續堅持不放棄。

4

「不小心再吸可能是因為最近壓力比較大，好好放鬆可以再試一次。」「最近因為工作需要應酬式吸菸，我們可以和客戶說醫師請我們戒菸」，找出失敗或復吸的原因，這次利用不同的切入角度來改善。

5

「醫生說你去年戒菸治療的額度用完了，但是今年又可以使用了，醫師鼓勵你再去治療耶，這次改變用藥可能很快就成功了！」鼓舞病人再次使用戒菸療程，因為每次戒菸的過程都可能是百尺竿頭更進一步，往往病人在第二次或第三次參與療程時就成功了。

6

「我們再去戒菸門診找醫師和個案管理師討論看看，這次一定可以成功。」只要給自己機會再到戒菸合約醫療院所，配合專業醫護的建議以及適當的藥物調整，加上家人的不離不棄，一定能水到渠成、戒菸成功。所以不要害怕戒菸，只要心中仍有戒菸動機的火種，永遠都有逆轉勝擊敗菸品的機會！

參考資料：

1. 國民健康署：臺灣臨床戒菸服務指引
2. 國民健康署 - 青少年戒菸教育家長手冊

★ 編審專家

李思潔 輔大醫院家庭醫學科主治醫師

林嘉俊 輔大醫院家庭醫學科主治醫師

施錦泉 聯安診所院長

張美娟 慈濟大學護理學系副教授

陳怡穎 張必正家庭醫師診所醫師

黃振國 台灣家庭醫學醫學會理事長

黃獻樑 臺大醫院家庭醫學部主治醫師

藍亦倉 臺大醫院新竹分院家庭醫學部主治醫師

顏啟華 中山醫學大學附設醫院家庭暨社區醫學部主任

(本名單依專家姓氏筆畫排序)

戒菸教戰手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署
地 址：(103205) 臺北市大同區塔城街 36 號
網 址：<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
電 話：(02)2522-0888
發 行 人：吳昭軍署長
著 者：衛生福利部國民健康署
台灣家庭醫學醫學會
美編設計：致琦企業股份有限公司 (02)2232-4168
版 次：第二版
出版日期：中華民國 113 年 11 月
工 本 費：200 元
ISBN：9786267461600 (PDF)
GPN：4711300137

版權所有 • 翻印必究



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



免費戒菸諮詢專線
0800-63-63-63

衛生福利部
國民健康署 **關心您**



工本費：200元
ISBN:9786267461600 (PDF)
GPN:4711300137

廣告

經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應