

我的十個戒菸理由

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

6

.....

7

.....

8

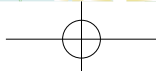
.....

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

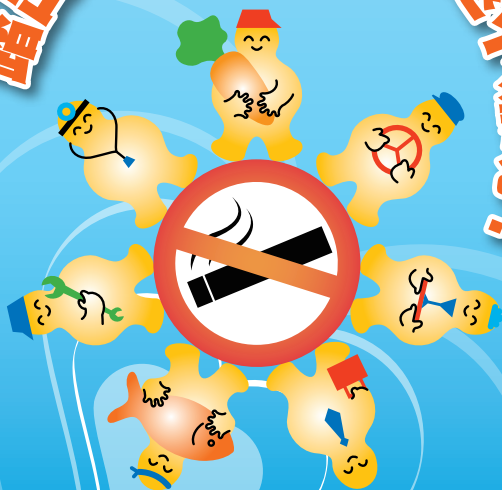
.....

10

.....



暫出第一步，戒菸永遠不嫌晚！





- | | |
|---------------|-----------------|
| 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

5

吸菸的壞處數不完，戒菸的好處多很多，為什麼非吸菸不可？

如果以每天一包菸計算，1年至少花掉 25,000，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

1

起床後多久抽第一支菸？

- A. 5分鐘以內 (3分)
B. 5-30分鐘 (2分)
C. 31-60分鐘 (1分)
D. 60分鐘以上 (0分)

2

在禁菸區不能吸菸
會難以忍受嗎？

- A. 是 (1分)
B. 否 (0分)

4

一天最多抽幾支菸？

- A. 31支以上 (3分)
B. 21-30支 (2分)
C. 11-20支 (1分)
D. 10支或更少 (0分)

3

哪根菸最難放棄？

- A. 早上第一支菸 (1分)
B. 其他 (0分)

5

起床後幾小時內是
一天中抽最多菸的
時候？

- A. 是 (1分)
B. 否 (0分)

6

當嚴重生病時，幾
乎每天臥病在床還
抽菸嗎？

- A. 是 (1分)
B. 否 (0分)

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 70 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500萬人死於菸害，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，也影響血脂代謝，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70元＝1個月2,100元＝1年25,200元，省下來的錢可以拿來買手機，買筆電或買小摺！

★ 賺到健康

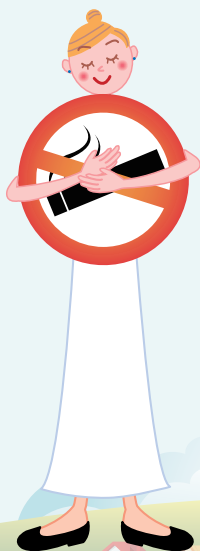
不但可改善嗅覺及味覺，讓食物更可口，也可遠離癌症、中風和心血管等疾病。

★ 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。



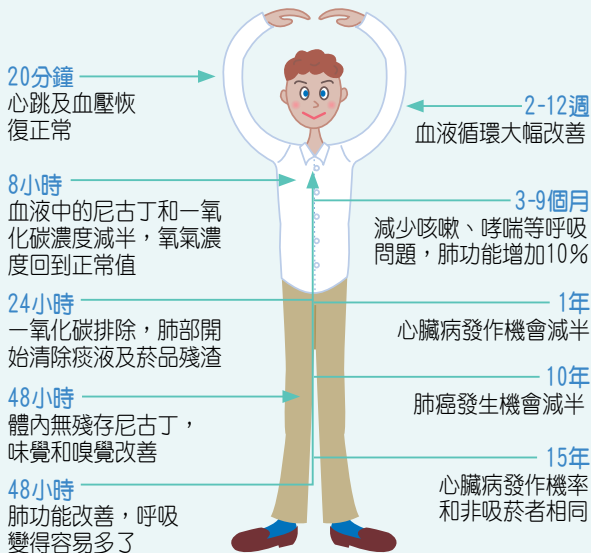


12



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**，千萬不要嚐試。

Q：戒菸要花很多錢？

A：並不需要！現在全國有超過2,000家的特約醫療院所都有提供門診戒菸治療服務，只要負擔部份藥費差額及掛號費，就可幫你戒菸。此外，也有不少人不用藥物就能擺脫菸癮，根本不用什麼花費。





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 | ◎ 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 | ◎ 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 | ◎ 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 | ◎ 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 | ◎ 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。咀嚼葡萄糖錠。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。再提供您健康體重管理的小秘訣：

※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、公用電話撥打免費專線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、英等語言戒菸諮詢與諮商服務。
- ◎ 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、6個月及1年的電話追蹤。



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/>



**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。

便利性：

一通電話就有戒菸協助。

免付費：

0800-636363免付費，不花錢。

戒菸專線服務中心

0800-63-63-63


成功高：

透過專業協助，戒菸成功率超過兩成。

個別化：

專業人員一對一電話訪談，量身打造個人戒菸計畫。

門診藥物戒菸服務

認明全國貼有  近 2,000 家的特約醫療院所，將有專業醫師提供治療與諮詢。

★ 服務對象：

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

★ 服務內容：

1. 專業醫師提供戒菸諮詢或開立處方藥物。
2. 國民健康局負擔戒菸治療服務及戒菸藥品費用。

★ 費用

| | |
|---------|--|
| 戒菸治療服務費 | 國民健康局付 |
| 掛號費 | 民眾自付 |
| 藥費 | 國民健康局 ◎ 一般民眾：補助 250 元/週 ◎ 低收入戶：補助 500 元/週 民眾：自付差額 備註： ◎ 每次以週為單位，每療程以八週為限，須於同一醫療院所、90 天內完成。 ◎ 一年補助 2 次療程。 |

全國約 2,000 家合約醫療院所

查詢電話：(02) 2351-0120

查詢網址：<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit>



社區藥局

各縣市衛生局陸續推出了社區藥局戒菸服務，希望藉由「社區藥局」成為「社區藥局戒菸諮詢站」，配合門診戒菸、牙醫師及戒菸專線的轉介，由專業的藥師提供吸菸民眾優惠的戒菸藥物與諮詢，提供可近性、便利性的戒菸服務。

查詢電話：**0800-63-63-63**



各縣市衛生局

| 縣市別 | 電 話 | 網 址 |
|-----|----------------|---|
| 基隆市 | (02) 2423-0181 | http://www.klchb.gov.tw/ |
| 台北市 | (02) 2720-5378 | http://www.health.gov.tw/ |
| 新北市 | (02) 2257-7155 | http://www.health.ntpc.gov.tw/ |
| 桃園縣 | (03) 334-0935 | http://www.tychb.gov.tw/ |
| 新竹市 | (03) 522-6133 | http://www.hcchb.gov.tw/ |
| 新竹縣 | (03) 551-8160 | http://www.hcshb.gov.tw/ |
| 苗栗縣 | (037) 336-729 | 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://www.tnchb.gov.tw/ |
| 高雄市 | (07) 713-4000 | http://khd.kcg.gov.tw/ |
| 屏東縣 | (08) 738-5372 | 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) 931-4173 | http://www.ilshb.gov.tw/ |
| 澎湖縣 | (06) 927-2162 | http://www.phchb.gov.tw/ |
| 金門縣 | (082) 330-697 | http://www.kmhb.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.bhp.doh.gov.tw/>
- 2 國民健康局健康九九網站
<http://www.health99.doh.gov.tw/>
- 3 國民健康局網站
<http://www.bhp.doh.gov.tw/>
- 4 華文戒菸網 <http://www.e-quit.org/>
- 5 戒菸專線 <http://www.tsh.org.tw/>
- 6 門診戒菸管理中心
<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit>





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。
 - ☆ 暫時遠離和吸菸的朋友的聚會！
 - ☆ 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 **倒數第七天** 月 日

※ 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}

星期 **倒數第六天** 月 日

※ 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}

星期 **倒數第五天** 月 日

※ 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}

星期 **倒數第四天** 月 日

※ 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}

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70元購菸支出，一年就省了25,000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 | |
| | ※ 我可以先去附近藥局買戒菸輔助藥品，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

※ 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！

{心情大告白}

星期 戒菸第二天 月 日

※ 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！

{心情大告白}

星期 戒菸第三天 月 日

※ 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。

{心情大告白}

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ing ♥

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。





40

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！



41

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}



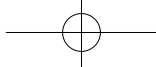
戒菸日誌 第4週

♥ 健康ing ♥

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}



44

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 ※ 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。 {心情大告白} | |
| 星期 | 戒菸第二十六天 月 日 ※ 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。 {心情大告白} | |
| 星期 | 戒菸第二十七天 月 日 ※ 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！ {心情大告白} | |
| 星期 | 戒菸第二十八天 月 日 ※ 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！ {心情大告白} | |



45

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 | |

戒菸的日子就在不遠處，加油，你一定可以！



46

每天深呼吸，為戒菸的下一步做好準備！

| | | | 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 | | |



47

| | | | 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 | |

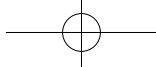
吸菸花錢又傷身，及早戒菸，永遠不嫌晚！



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！



49

體驗無菸日子的美好，就從今天起！.....

| | | | 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 | |



50

| | | | | 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