

尼古丁成癮程度測試表

問題	回答	得分	小計
1.當您起床多久抽第一根菸？	30 分鐘內	1	_____
	30 分鐘以上	0	_____
2.您在禁菸場所是否難以忍受？	是	1	_____
	否	0	_____
3.每日的哪一根菸您通常不願錯過？	早晨的第一支	1	_____
	其他	0	_____
4.您一天平均抽幾根菸？	15 支以下	0	_____
	15 支~25 支	1	_____
	26 支以上	2	_____
5.早晨抽菸量是否多於其他時間？	是	1	_____
	否	0	_____
6.生病臥床您仍抽菸？	是	1	_____
	否	0	_____
7.您抽的香菸品牌含尼古丁量？(請對照尼古丁含量一覽表)	0.9 mg 以內	0	_____
	1~1.2 mg	1	_____
	1.3 mg 以上	2	_____
8.您將菸吸入肺部？	從沒有	0	_____
	有時吸入	1	_____
	經常吸入	2	_____

備註

·問卷總分 0~5 分屬於低成癮者，6~7 分屬於中成癮者，8~11 分屬於高成癮者。

·您的得分是

·1~3 分且想戒菸，只要平自我意志力即可。(建議您此時就下定決心立即戒菸)

·4 分以上且想戒菸，建議您聽從醫師 / 藥師指示，以正確輕鬆的科學方法幫助您戒菸。

·8 分以上，您的生命健康已受侵害，為了自己及關心您的人，您務必要戒菸。