

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。