

# 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





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，除了尼古丁成癮還增加藥物濫用，千萬別碰啊！



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？

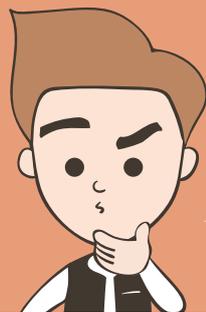
我怕我沒辦法完全沒有菸  
啊！想說一點一點少吸一點，  
或是換一個比較好的菸取  
代…



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！



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。



## 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

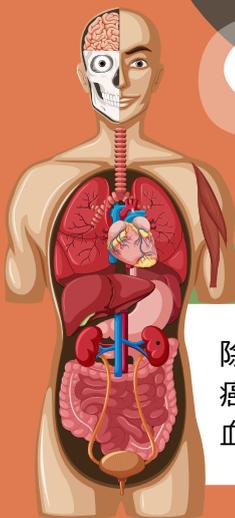


### 容易骨折

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！

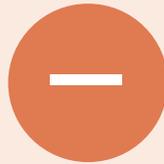


依據菸害防制法，  
違規吸菸者可罰 **1萬元**，  
未設置禁菸標示可罰 **5萬元**



## 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

省下買菸錢，財富自由一整年 **365天**



**365天**  
**\$36400**

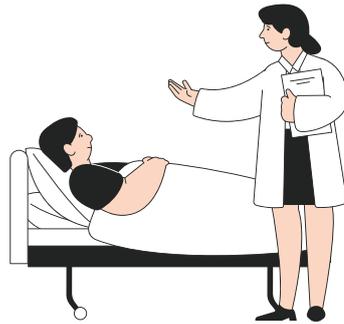
在台灣一包菸約 100 元上下，  
若一天吸一包，  
一包以 100 元計算，  
一年則花掉三萬六千四百元  
在菸品上。

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：

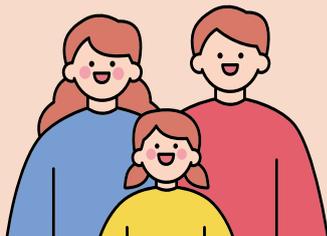
當房子頭期款



1640 次自助餐吃到飽



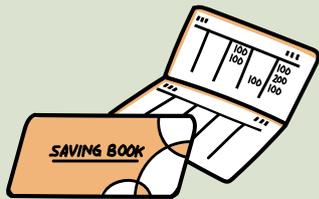
1093 個月 (91 年)  
小家庭的水電費



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

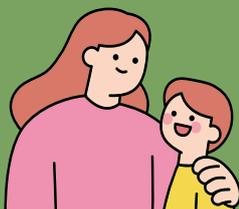
吸菸會增加皺紋產生，讓人看起來比實際年齡大；停止吸菸除了改善黃板牙外，減少皺紋，整個人看起來年輕又有精神。



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

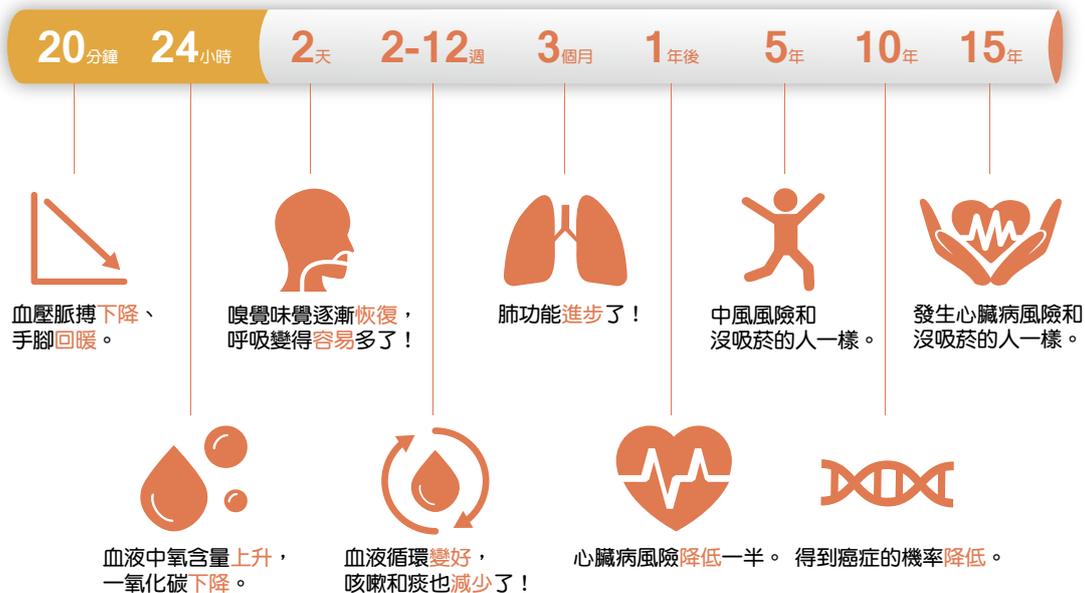
- ★ 男生壽命增加 5 歲，女生增加 3 歲，陪伴家人久一點！
- ★ 菸臭口臭立刻消失，家人小孩更愛你



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
<b>Q1.</b> 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								
<b>Q2.</b> 禁菸場所不能吸菸很難受？	<input type="radio"/> 是 (1分) <input type="radio"/> 否 (0分)								
<b>Q3.</b> 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)								
<b>Q4.</b> 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)								
<b>Q5.</b> 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)								
<b>Q6.</b> 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)								
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！

# 戒菸路上



# 有我們挺你



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

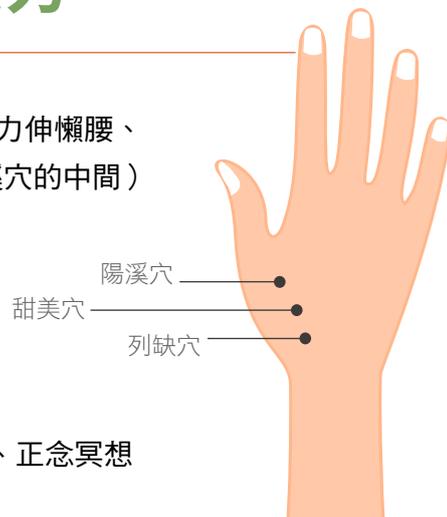


- ★ **食物**：喝冷開水、嚼口香糖、小黃瓜條、胡蘿蔔條、芹菜條、嗑瓜子、低熱量健康點心。
- ★ **非食物**：切成菸長度的吸管、筆管。
- ★ **戒菸藥物**：尼古丁咀嚼錠、口含錠、吸入劑。

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

## 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。



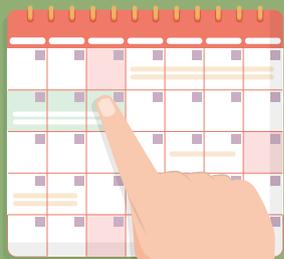
## 八

### 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：



### 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。即使是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。於是我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。



Drink water



# 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。





## 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。

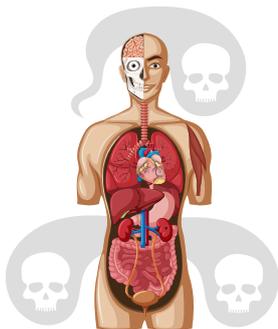
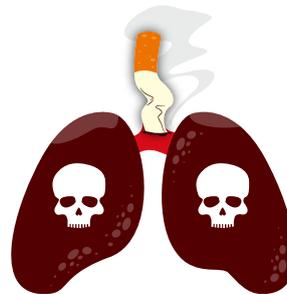


## 電子煙影響大腦發育

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，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。
- ★ 其實戒菸最帥最酷，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！
- ★ 家具沾染二手菸依附貓毛，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

<b>1</b> 無菸環境	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 貼個禁菸標語激勵自己吧！陽台也貼上禁止吸菸的圖案。</li><li>★ 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。</li><li>★ 請家人也不要在家裡吸菸，一同奮戰努力。</li></ul>
<b>2</b> 分散注意力	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 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。</li><li>★ 專注看書、玩手遊、拼拼圖，完成一件需要半小時以上的事情。</li><li>★ 咬口香糖、洗澡，轉移短暫湧上的菸癮。</li></ul>
<b>3</b> 去禁菸場所	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 圖書館溫書，讓自己習慣在無菸環境中。</li><li>★ 去電影院、棒壘擊球場，好好放鬆一下。</li><li>★ 百貨公司、餐廳吃飯，享受室內活動。</li><li>★ 山林古道、花園綠地，沐浴自然芬多精。</li></ul>
<b>4</b> 健康紓壓	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 排解無聊，不要用吸菸打發時間。</li><li>★ 找一個適合自己的紓壓興趣，例如下圍棋、打拳擊。</li><li>★ 告訴自己撐過去才能回到從前不吸菸的自己。</li></ul>
<b>5</b> 尋找支持	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 把自己的感受讓家人、師長、朋友知道，他們一定也會支持你。</li><li>★ 戒菸過程遇到困難，找家人朋友一起想辦法度過。</li><li>★ 戒菸過程也可以和他們一同去運動、團體活動不孤單。</li></ul>
<b>6</b> 鼓勵自己	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 因為戒菸而省下花費，買自己想存錢買的東西。</li><li>★ 每戒菸一個星期，就去吃一間想吃的餐廳。</li><li>★ 戒菸成功就安排一趟旅行，慶祝和菸品分離。</li></ul>



## 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源，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： <a href="https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx">https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx</a> ，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： <a href="https://lin.ee/NoF7SVE">https://lin.ee/NoF7SVE</a>

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： <a href="https://www.instagram.com/hpa_tw/">https://www.instagram.com/hpa_tw/</a>
國民健康署官方 YouTube 頻道	網址： <a href="https://reurl.cc/8ygd6b">https://reurl.cc/8ygd6b</a>
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： <a href="https://health99.hpa.gov.tw/">https://health99.hpa.gov.tw/</a>
財團法人董氏基金會	網址： <a href="https://www.jtf.org.tw/">https://www.jtf.org.tw/</a>
董氏基金會華文戒菸網	網址： <a href="https://www.e-quit.org/">https://www.e-quit.org/</a>
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： <a href="https://health99.hpa.gov.tw/">https://health99.hpa.gov.tw/</a>

## 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



## 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。」

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。

「家裡的菸品、菸灰缸、打火機我都先幫你收起來了。」

「陽台的菸灰缸和垃圾桶移走了，那邊不能吸菸和丟菸頭囉。」

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。



「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



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**

