

## 附件 1 戒菸明星 (STAR)

★ **S(set)**—慎重設定戒菸日，下定決心，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」(如附件 2)。

☆ 醫療院所與社區藥局專業人員提供戒菸服務。

★ **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。

如果又不慎開始吸菸，也別太挫折，

多數人都是嘗試幾次才成功的。

## 附件 2 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 1 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 2 招:使用藥品替代物或方法

腹式深呼吸 15 次。使用戒菸藥品。咀嚼口香糖。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、剥橘子。含薄荷糖。刷牙並提醒自己。

### 第 3 招:分散注意力

晨間散步、溜狗、游泳、瑜伽、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。清理房子或床鋪、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煙。

### 第 4 招:自我提醒

寫戒菸的日記。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自我獎勵!隨時提醒自己戒菸的理由和戒菸要 做的事。

### 第 5 招:改變生活習慣

調整生活中與菸有關的行為習慣。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 6 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 1 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。