

# 附件 1：亞太地區各國戒菸專線比較

國家	台灣	南韓	泰國	中國	香港	澳門	澳洲 (維多利亞)	紐西蘭
成立時間	2003	2006	2009	2004	2005	2007	1985	1999
經營	NGO	GO	NGO	大學	GO	GO	NGO	NGO
經費來源	公共經費	公共經費	公共經費	公共經費	公共經費	公共經費	公共/ 私人經費	公共經費
地區	全國	全國	全國	全國	全國	全國	洲	全國
專線服務時間	一～六	一～五	一～五	一～五	一～五	一～五	一～五	一～五
	9-21	9-20	7：30-20：00	9-18	9：00-17：45	8：30-17：30	8-20	8：30-17：30
語言	國台客英	韓	泰	中文	中港英	中港英	英	英
提供NRT	×	×	×	×	○	×	○	○
服務內容	提供資訊	○	○	○	○	○	○	○
	諮商	○	○	○	○	○	○	○
	轉介	○	○	○	○	○	○	○
	簡訊	○	○		○			○
網路	○	○	○	×	○	×	○	×
來電量	主動來電 37,515 (2014)	主動來電 11,460 (2012)	主動來電 191,592 (2013)	2215 (2010)	13,880 (2012)	無提供	82774 (全國，2012)	無提供
戒菸率 (%)	39.46/6m點戒斷 (2012)	26.4/1y (2012)	32.51/6m持續戒斷率 (2011)	無提供	37.4/6m點戒斷 (2009/11-2013/5)	無提供	無提供	20.9/6m點戒斷 (2012)

註：亞太地區各國(臺灣、南韓、泰國、香港、紐西蘭)戒菸率調查分別為 6 個月、1 年，臺灣戒菸專線 2012 年 6 個月點戒菸率為 39.46%、2013 年為 39.47%以及 2014 年為 38.71%，均高於紐西蘭 6 個月戒菸率 20.9%。

## **附件 2：成功個案故事-1**

### **及時戒菸 省錢顧健康**

**【戒菸成功個案：沈小姐，32 歲，菸齡 15 年，菸量 13 根/天，高雄市】**

年輕的沈小姐曾經短暫戒了一個多月後復抽，她的菸量變得更多，也產生焦慮失眠的情形，來電戒菸專線是希望可以了解戒菸醫療資源及討論因應策略。專線諮詢人員從電話中了解到沈小姐有胸痛的狀況及經濟的壓力，因此希望能夠戒菸，沈小姐還提到無聊、壓力及焦慮時會想抽菸，再次使用戒菸藥物後戒菸，曾因朋友來訪時抽了一根菸，就馬上感覺到胸口疼痛，讓沈小姐心生警惕不敢再抽菸。

### **戒菸好招 助您好「戒」**

沈小姐談到「戒菸後開始到早餐店工作，無聊時帶狗散步、吃口香糖，讓自己做點事情忙碌些，也比較不會想抽菸！」諮詢期間，戒菸專線的人員與戒菸者一起討論如何渡過戒菸初期的不適情形(尼古丁戒斷症候群)，讓沈小姐不用一個人獨自面對菸癮、復抽等挑戰，更能提升戒菸信心。「戒菸後，除了我更健康，思考也更冷靜外，也節省下買菸的花費，一舉數得，我不會讓自己再重蹈覆轍。最重要的是，我的朋友也都一起加入專線戒菸的行列了。」國民健康署呼籲吸菸的您，做一個成功戒菸的英雄，戒菸永遠不嫌晚，善用戒菸資源終結菸害，邁向健康自由美麗的人生。

## **附件 2：成功個案故事-2**

### **堅持戒菸 永不放棄**

**【戒菸成功個案：歐先生，38 歲，菸齡 20 年，菸量 30-40 根/天，台北市】**

「戒斷症狀很難忍，我該怎麼辦？」將近 40 歲的歐先生是多年的吸菸者，從事外交公職的工作，自己嘗試戒菸藥物後戒菸，但因剛開始戒了 2-3 週的戒斷症狀（如：渴菸、睡不好、噁心等）難以忍耐而一度想放棄戒菸，因此來電戒菸專線尋求協助。專線諮詢人員向歐先生說明戒斷症狀可能持續 2-4 週，雖然不容易控制，但是對身體無害，並與歐先生討論因應策略，如：轉移想吸菸的慾望，規律運動、掃地等，並塑造家中無菸環境都能有助於降低吸菸念頭。

### **戒菸好處多 無菸最健康**

歐先生戒菸後體重增加且腰圍也變粗了，周遭朋友也還是持續吸菸，但歐先生為了身體的健康，與專線諮詢人員多次討論，至今已持續戒菸超過半年多，很感謝專線在這段艱辛的歷程中給予關心，並陪伴討論戒菸策略，歐先生開心表示「不要輕言放棄，就能品嚐甜美的成功果實！我成功戒菸後慢慢感受到戒菸的好處，如：身體過敏好轉、氣色看起來像 20 多歲的年輕人、同事也很佩服我能夠克服菸癮順利戒菸成功！」國民健康署呼籲民眾請多加善用免付費戒菸專線 0800-636363，有任何戒菸問題可以立即打電話求助，真的很方便，而且不受地區及時間的限制，是您戒菸的好選擇！

## **附件 2：成功個案故事-3**

### **當孩子的榜樣 我不吸菸**

**【戒菸成功個案：吳先生，49 歲，菸齡 30 年，菸量 20 根/天，新北市】**

曾在 5 年前使用戒菸輔助藥物的吳先生，短暫戒了一週後復抽，這次為了健康，也希望成為孩子的好榜樣，因此來電戒菸專線希望能夠了解戒菸醫療資源及討論因應策略。專線諮詢人員從電話中了解到吳先生習慣在飯後及上廁所時抽菸，吸菸也長達 30 年時間，建議能利用戒菸輔助藥物來減緩戒菸初期的戒斷症狀，也感受到吳先生為了成為孩子的模範所付出的努力及用心。

### **做孩子的戒菸英雄 兼顧業務好人氣**

吳先生談到「雖然工作很忙碌，也配合使用戒菸藥物，但仍不斷浮現想抽菸的念頭！」因此，諮詢期間，戒菸專線的人員鼓勵吳先生，提醒自己莫忘戒菸的初衷，堅持戒菸，以保護自己及子女的健康，也能為孩子樹立好榜樣。而如何擺脫想吸菸的念頭，專線與吳先生共同討論一些方法來因應，如：嚼口香糖、含薄荷糖、運動、多喝溫開水；並鼓勵吳先生可向親友宣告戒菸的決心。2 個多月後吳先生戒菸成功，「戒菸成功後，對業務的工作也有很大的幫助，與客戶交談不必擔心惱人的菸味，交談也更有自信！」國民健康署呼籲民眾，善用免付費戒菸專線 0800-636363 獲得戒菸協助，及早戒菸，遠離菸害，做孩子的戒菸英雄！

## **附件 2：成功個案故事-4**

### **做自己的主人 堅持戒菸決心**

**【戒菸成功個案：呂先生，34 歲，菸齡 20 年，菸量 20 根/天，基隆市】**

多次嘗試戒菸的呂先生有多年的菸癮，也使用過戒菸輔助藥物，但都沒能維持很長的時間，從事建築工程工作呂先生提到無聊、想事情的時候及與朋友應酬時會想抽菸，這次再度下定決心想要戒菸，因此來電戒菸專線尋求協助。

呂先生表示戒菸的初期有些不舒服的狀況，包括睡不好、有點疲倦等，專線諮詢人員說明戒斷症狀可能持續 2-4 週，這些症狀其實是你身體狀況正在進步、逐漸好轉的一種象徵，但通常只要幾天後，不舒服的感覺就會減少，並與呂先生討論因應策略，如：腹式呼吸法，多喝溫開水、運動等，且呂先生也表示開始戒菸後也主動向周遭朋友宣告，委婉拒絕朋友的請菸。

### **想戒菸馬上行動 專線助您戰勝菸癮**

至今已持續戒菸超過 1 年多的呂先生與專線諮詢人員分享，戒菸後感覺到自己肺活量提升、精神也容易集中、比較不會有疲倦感，並開始養成游泳的運動習慣，甚至會主動勸身邊的朋友們一起戒菸。呂先生認為「戒菸的決心很重要，要徹底與菸劃清界線，加上戒菸專線的協助及與諮詢人員共同討論戒菸方法，戒菸成功不再是遙不可及的夢想！」

菸品為成癮物質，戒斷不易，許多戒菸者常因難耐菸癮，或是無法克服戒斷症狀的不舒服而放棄，國民健康署鼓勵民眾多加善用免付費戒菸專線 0800-636363，由專線將幫助您量身設計戒菸計畫，服務過程完全免費，也會定期提供電話與簡訊的關懷，陪伴、鼓勵您成功戒菸，戰勝菸癮！