

菸 菸 一 熄





香菸裊裊成餘燼

斯人杳杳空遺恨



你不可不知道...

- 全世界每年有三百萬人因吸菸而死亡。
在美國則五個死亡中有一個是因吸菸而死，每年死去四十萬人以上。這個數字比一年裡每天**三架巨型飛機失事**死亡的人還多。
- 吸菸是一個最容易防止的死亡因素。統計上，吸菸的人比不吸菸的人早死**10~12**年。



你不可不知道...

- 根據2002年的「台灣地區國民健康促進知識、態度與行為」調查，台灣有高達489萬吸菸人口，其中18歲以上的男性吸菸比率約佔45.9%，女性吸菸比率約佔6.2%。



你不可不知道...

- 據統計，去年台灣有**17,525**人死於吸菸引發的疾病，換算下來平均每天有**48**人死於吸菸。值得注意的是，癮君子不但害己也害人；估計去年死於吸菸者中，有**1400**人是死於二手菸引發的疾病。（**2007**）



你不可不知道...

- 平均每一小時約有兩個人因為菸害而死亡。由此可知，「菸品」的濫用對台灣的民眾來說，可以算是非常嚴重的問題，因此，菸害防制工作需要更積極有效的推動。



以肺癌為例

- 肺癌的發病率，吸菸者為不吸菸者的**10.8**倍；
肺癌的年死亡率，不吸菸者為**12.8/10**萬；每日吸菸**10**支以下者為**95.2/10**萬；每日吸菸**20**支以上者為**235.4/10**萬，比不吸菸者高**18.4**倍。



- 吸菸成為中年男性的主要死因，佔死亡總數的三分之一以上（達36%）；中年女性因吸菸致死佔其死亡數的八分之一。
- 因此各先進國家莫不把菸害防制視為重要的公衛課題。



本節課程大綱

- 一、人們為什麼吸菸？
- 二、為什麼吸菸會上癮？
- 三、為什麼我們要拒菸？
- 四、為什麼癮君子應該要戒菸？
- 五、如何成功戒菸？
- 六、我能為菸害防制做什麼？



一、人們為什麼吸菸？

- 大部分的人在十到十八歲間開始吸菸。
- 吸菸的主要原因是同伴的壓力和好奇心。
- 還有，父母親吸菸的人比父母親不吸菸的人似乎比較容易去吸菸。早開始吸菸的人比遲開始的人容易長期上癮。



吸菸能幫助放鬆心情？

- 現代社會競爭激烈，在辦公室工作一整天，就好像是打了一天的仗一樣；工作壓力所帶來的緊張，讓我們渴望放鬆。因此，當我們離開了那個讓我們神經緊繃、肩膀沈重的工作環境之後，很自然的，我們就好卸下了一身沈重的負擔，可以輕輕鬆鬆地享受自己的生活。這個時候，我們的「放鬆」感覺，究竟是因為「拋開工作壓力、離開工作環境」，而使我們放鬆呢？還是真的是因為「抽菸」這個行為而帶來的放鬆？



- 事實上，「吸菸」會使我們的血壓上升、心跳加快，而使得我們情緒呈現興奮、緊繃的狀態，所以，它並不會讓我們身體有「放鬆」的感覺。那麼，為什麼回到家，吸了那口菸之後，我們會有「終於可以喘口氣」的放鬆感覺呢？
- 生理上，如果一整個白天都沒辦法吸菸，體內會因為缺乏尼古丁的補充，而使得情緒出現煩躁、焦慮的感覺。這時，回到家所抽的第一支菸，它的尼古丁正好解除了這些菸癮症狀，讓我們的身體不再因為缺乏尼古丁而感到焦慮、煩躁。只是，這些「焦慮、煩躁」的感受，正是因為「抽菸」這個行為而來的啊！



- 所以，我們不妨可以仔細想想看，究竟是什麼原因讓我們會有放鬆的感覺。也許是離開了那個讓我們緊張的工作環境，也許是因為回到自己熟悉、有安全感的地方，也許是那個隨著「吸菸」而出現的深呼吸動作，也許是見到可愛的家人、小孩等等。試著這樣子想，可以讓我們更清楚自己的各種行為、習慣，以及行為目的，讓我們更清楚自己。



飯後一根菸，快樂似神仙？

• 人們在進食後立即吸菸，對健康危害極大。因為，當人進食以後，消化系統立刻全面動員起來，進行消化和吸收等生理活動。此時胃腸蠕動頻繁，血液循環加快。如果在這個時候吸菸，肺部和全身組織吸收煙霧的力度大大加強，煙霧中的有害物質對呼吸、消化道都有很大的刺激作用；其他生物鹼類物質也會大量進入人體，帶來比平時吸菸更多的傷害。



- 但真正成熟有主見的人，是可以戳破菸商謊言，不為所動搖的人。畢竟，正所謂「自信的女人最美麗，體貼的男人最搶手」，光靠外在有型容易識破，內在的氣質卻能所向無敵呀！



抽菸拉近與朋友的距離？

- 一直以來，社會上有所謂的「敬菸」文化，尤其是做業務或談生意的，請別人抽一根菸或者抽別人的菸，就好像顯得「我們是同一國的」，似乎彼此的關係也就因此而拉近許多。只是，人與人之間，本來就存在許多不同之處。我們會因為想跟對方一樣，而穿一模一樣的衣服嗎？我們會因為表現出禮貌，而做出跟對方一模一樣的行為舉止嗎？



- 如果，這個行為的目的是為了要拉近與對方的關係，在生意上，可以請對方喝一杯咖啡、吃頓飯，甚至送一份當地名產，或是任何對方在工作上可能需要用到的小東西，都顯示出我們的細心與尊重，都有可能可以拉近與對方的關係。如果，這是發生在好朋友之間，那麼，「拉近關係」就更不需要非菸不可了！因為，真正關心與尊重我們的朋友，絕不會因為我們不想吸菸或不想要抽他遞給我們的菸，而破壞彼此感情的。



抽菸可以減肥？

- 身材健美是許多人追求的目標。但是，選擇靠「抽菸」來減肥並不是一個健康的方法。因為，抽菸之所以會讓吸菸者比原來還要瘦些的原因，是因為菸裡頭的化合物質，會干擾人體正常的新陳代謝速率，使得吸菸者的代謝功能出現問題，因而造成體重下降。為了減重而抽菸，危害身體健康，代價未免太大了！



抽菸的感覺很舒服？

- 對吸菸者而言，「吸菸」似乎已經成了「享受」的代名詞。只是，「抽菸」真的能讓人享受、讓人快樂似神仙嗎？



- 試著回想一下吸入第一口菸時，那個時候是什麼感覺？第一口菸會讓我們嗆得眼淚直流，拼命的咳嗽；多抽兩口之後，還會開始感覺到頭暈。因為，「吸菸」伴隨著吸入的化學物質，在通過喉嚨、氣管時，就像是一根根的針刺著我們的喉嚨及氣管。所以，恐怕沒有人會在剛開始試著學吸菸的時候，會有「享受」、「快樂」的感覺。



- 只是，當我們開始強迫自己再試第二支菸、第三支菸之後，我們的身體也就逐漸習慣了這些化學物質的刺激，同時，也開始習慣了「尼古丁」。而舒服的感覺，其實是來自於：身體補充了尼古丁，解了菸癮的關係。
- 吃飽飯之後，看看報紙、喝喝茶、散散步、跟鄰居閒嗑牙，不也都是是一種享受！



走到哪都有可能要吸二手菸，那 還不如吸自己的菸算了

- 所謂「二手菸」是：抽菸的人呼出來的煙，以及菸點燃時冒著的煙。一般人可能以為二手菸比直接抽菸的危害還要小。可是吸二手菸時，所吸入的有毒物質，大約是你直接吸菸的3~5倍！在瞭解二手菸害的同時，我們也得瞭解的是：抽菸的人除了直接把菸吸入身體以外，同時，也正在吸自己製造出來的二手菸！
- 所以，聰明的你，應該怎麼抉擇呢？



我改抽淡菸，應該可以了吧！

- 從一般菸改成抽淡菸是很好的進步，但需小心的是：大部分人改吸淡菸之後，卻發現吸菸量增加，或是更用力的吸菸、吸得更深。這些其實都還是你身體裡原來的菸癮量在作祟，讓你透過吸更多的菸或吸得更深的方式，維持原先的菸癮量，使得身體受到同樣的毒害。所不同的，只是賺飽了菸商的荷包罷了！



真是這樣嗎？

有人吸菸、喝酒、嚼檳榔樣樣來，

還不是活到八十歲，免驚啦！

- 由國家衛生研究院發表的最新報告顯示，因為吸菸而罹病致死者的平均壽命比不吸菸者少二十二年，而其他報告也顯示有30%的死亡起因於吸菸。由於菸的傷害慢性且無形，使人很難察覺出自己的身體狀況已經比一般同年紀不吸菸者衰退很多。由於每個人的體質不同，引發的疾病與時間也不同。然而，邁入老年後，慢性疾病一一浮現，人活著，卻身受疾病之苦，是自身的折磨，也是家人的辛苦。



抽菸可以紓解壓力？

- 有人以抽菸可以紓解壓力為藉口，香菸一根接著一根抽，事實上面對壓力時，免不了焦慮煩躁，此時抽菸還不如深呼吸來得有效呢！



了解壓力源

- 了解壓力從何而來？
 - 來自工作、學業、家庭、情感、健康、經濟、人際關係…的煩惱都不能靠抽菸解決！
- 評估壓力有多大？壓力能否自行緩解？
- 壓力是否持續存在且越來越無法忍受？



如何紓解壓力

- 支持系統
- 休閒娛樂
- 宗教信仰



支持系統

- 工作
 - 工作可以增進自我肯定與成長：擁有自信的人才能開朗面對世界。
 - 全職、半職、兼差、副業，或是擔任志工都有助個人身心安頓與健康。



支持系統

- 家人好友的支持

- 人無法遺世而獨立，人與人之間需要相互扶持，才能互利共生，家人、朋友、同事的支持都非常重要；可以彼此傾訴、聆聽、協商、討論，甚至偶爾的爭吵都有助溝通與紓解壓力。



支持系統

- 專業協助
 - 人必須懂得示弱，當自己需要慰藉與支持的時候要勇於表達與求助。
 - 了解專業支援的訊息與管道
 - 台北市生命線(**2505-9595**，諧音：我領悟救我救我)
 - 張老師(樂意幫你專線:**2716-6180**)
 - 馬偕醫院協談中心(平安線：**2531-0505**，**2531-8595**)
 - 戒菸專線**0800-636363**



休閒娛樂

- 正當的休閒娛樂可以舒緩工作壓力，消除疲勞，最好是找志同道合的夥伴，或是參加團體活動，增加與人群的接觸；但是看電視、上網等在室內的靜態活動時間不宜過長。
 - 運動：登山踏青、健走、游泳、網球、瑜珈、太極拳、騎腳踏車、有氧體操…



休閒娛樂

- 此外，培養個人的興趣或嗜好也是紓壓的方式。例如：閱讀書刊、聆賞音樂、演奏樂器、釣魚、下棋、冥想、打坐、集郵…都是可以排憂解悶的活動。



宗教信仰

- 宗教都勸人為善，可使人心振奮，積極追求光明。
- 參加宗教團體或宗教活動，可增進歸屬感與心境平和，使人心靈有所寄託。



二、為什麼吸菸會上癮？

- 吸菸之所以會上癮，是因為菸草中含有若干成癮性物質，而其中，以尼古丁的效力最強。因為尼古丁具有高度的脂溶性，一旦被吸入人體後，它會被肺臟快速地吸收，並經由血液運送至大腦；進入腦部之後，尼古丁則會結合腦中的一些蛋白質，而影響腦部神經細胞的活性。



- 根據醫學研究，菸品所含的「尼古丁」，它讓一般人很輕易地上癮的程度跟「海洛因」是一個同等級的！也就是說，早在我們認為自己「已經上癮」之前，我們就已經對菸上癮了；就像喝醉酒的人，在他真的醉倒、醉得不省人事之前，從來就不認為自己已經喝醉。所以，面對如同海洛因一樣威力強大的菸，我們要怎麼確定「我沒上癮」呢？



吸菸者在吸菸後，會立即有放鬆的感覺，此種感覺就是尼古丁改變人體中樞神經活性的最好證明。而且，尼古丁會影響神經系統中負責控制行為與感覺的中樞，使人對它不由自主地產生依賴，也就是上癮，一旦人對尼古丁上了癮（就是我們常說的菸癮），就如同吸食毒品一般，難以自拔。



三、為什麼我們要拒菸？

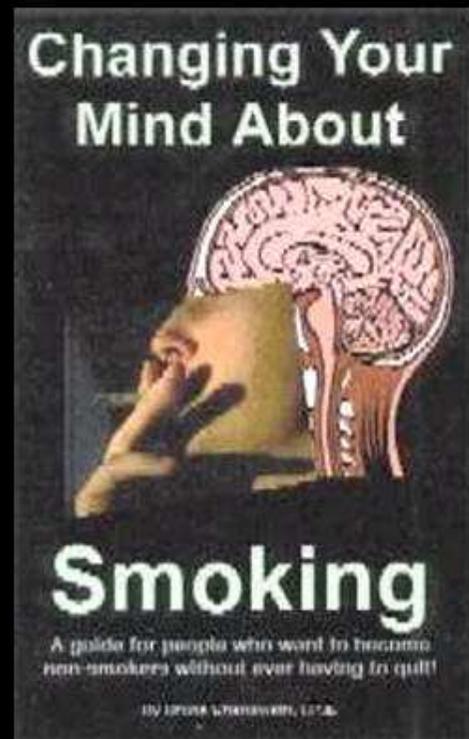
- 根據研究顯示，青少年愈早抽菸，對健康的危害愈大，同時菸癮也愈難戒掉；尤其十幾歲就開始吸菸的青少年，即使將來戒菸後，菸草中的致癌因子仍會留在體內，造成人體永久性的傷害。



尼古丁七秒上腦

■ 吸菸不只是一個壞習慣，菸草中的尼古丁具有高度的成癮性，吸了一根菸後，身體與大腦便想要獲得更多尼古丁，讓人不舒服的程度越來越明顯，必須等到吸下一支菸才減輕。

■ 吸菸就像吸食海洛英、古柯鹼等毒品一樣會讓人上癮。吸菸時，尼古丁可迅速地穿過肺泡進入血液，並隨循環運行至腦部。而腦細胞中迅速竄升的尼古丁，會讓人產生類似安非他命、古柯鹼或鴉片帶來的欣快感覺，反覆吸菸帶來的快感常讓吸菸者逐漸成癮而不自知。



- 菸草中各種對健康有害的物質，如焦油，是肺癌、膀胱癌、胃癌等癌症的致癌因子；而且菸草燃燒會產生一氧化碳，吸入人體後，會與氧氣競爭血液中的血紅素，會增加缺血性心臟病的發病率；另外，菸草燃燒時還會產生各種熱化合物，如多環芳香碳烴類等成分，也有致癌的可能性。



此外，菸草中還含有具放射性的重金屬物質，這些重金屬會隨著菸草的燃燒而進入人體，多分佈於氣管；這些多餘的放射線暴露，正是造成肺癌細胞的主要原因之一。



二手菸

- 二手菸又稱**環境香菸煙霧**，是由吸菸者呼出的煙氣與香菸燃燒時散發煙霧組成的混合物，是室內重要污染物之一。
- 二手菸的主要危害是造成不吸菸者的被動吸菸。



二手菸的危害

- 日本大阪市立大學醫學院的一項研究報告指出，即使短短**30分鐘**的被動吸菸也足以明顯損害不吸菸者的冠狀動脈血液循環。研究者認為，這直接證明了被動吸菸同樣對不吸菸者的冠狀動脈血液循環造成有害影響，而且對女性受害者來說，吸二手菸還會損害她們子宮內膜細胞的功能。





二手菸的危害

- 美國心臟病學會已將二手菸列為危害人類生命的『沈默殺手』。該學會的專家估計，由於家庭中有吸菸者而被動吸菸的人，同那些沒有吸菸者的家庭的成員相比，死於心臟病的機率要高**30%**。
- 防制菸害，預防重於治療，為了健康，請堅定拒菸，並立即戒菸！



四、為什麼要戒菸？

(一) 戒菸的好處

要戒菸的話，任何時候都不會太遲。
越快戒掉，你就能夠減少得到癌症或
其他疾病的可能性。

戒菸的最好策略就是「說戒就戒，毫不遲疑」。



為什麼要戒菸？

- 據英國《新科學家》周刊最近報道，吸煙不僅會引發肺癌、高血壓、心臟病、新生兒缺陷等疾病，而且還會引發精神疾病。根據一些尚有爭議的新發現，即使吸煙沒有要了你的命，也可能使你絕望。菸商公開吹噓其產品可以振作情緒，消除焦慮。但是，暫時的良好感覺可能掩蓋了真相：吸煙可能加劇或引發焦慮、恐慌、抑鬱、甚至精神分裂癥候。



為什麼要戒菸？

- 吸菸也是口腔癌、膀胱癌、食道癌、肝癌、胃癌、胰臟癌及子宮頸癌等罹病率提高的危險因子之一！



哪些人是肺癌的高危群呢？

✘ 記住三個“20”口訣

- 『吸煙20年以上』
- 『20歲以下開始吸煙』
- 『每天吸煙20支以上』

若在30歲前戒菸，其存活年數幾乎與未吸菸者相同，也就是說：

「放下嘴邊菸，多活好些年」。



吸煙會引起高血壓！

- 尼古丁會刺激心臟和腎上腺釋放大量的兒茶酚胺，使心跳加快，血管收縮，血壓升高。有學者研究發現，吸一支普通的香菸，可使收縮壓升高10~30mmHg，長期大量地吸菸，可引起小動脈的持續性收縮，天長日久，小動脈壁的平滑肌變性，血管內膜漸漸增厚，形成小動脈硬化，容易發生惡性高血壓、蛛網膜下腔出血和冠心病、心肌梗塞等。



吸菸加速記憶力喪失！

• 英國的研究人員近日在《美國公共健康雜誌》上發表文章指出，四、五十歲的吸煙者跟不吸煙者相比，詞彙記憶力顯著下降。研究結果顯示，吸菸加速記憶力喪失，到中年還有吸菸習慣的人，記憶力明顯受損。由於香煙內所含的有害尼古丁可對腦細胞構成破壞，並阻礙腦細胞的生長，抽菸可能使人變傻、變健忘。



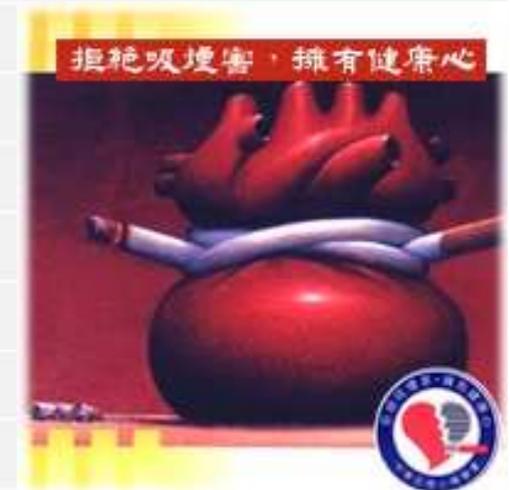
服藥後別吸菸！

- 醫學實驗證明，服藥後半小時內吸菸，藥物到達血液的有效成分只有1.2%~1.8%，而不吸菸者藥物到達血液的有效成分可達21%~24%。這是因為菸鹼可增加肝臟的活性，從而加速藥物的分解，使血液中藥物有效成分降低。
- 因此，在服藥後的一段時間內切忌吸菸。



戒菸的好理由

- 停止吸菸可以減少罹患**五十種**疾病的危險。
- 心臟病發作的風險在戒菸後三年，將下降至與非吸菸者相同。
- 不吸菸後，罹患癌症的危險將逐年下降。
- 減緩皮膚的皺紋與老化



戒菸的好理由

- 你的寶寶可以變得更健康。
- 無論空氣、頭髮、衣服聞起來都變得更清新，屋子裡不再滿佈菸味。
- 為家中兒童、青少年樹立良好典範。
- 改善性功能。



戒菸的好處

- 戒菸**20**分鐘以內身體就開始恢復各種功能。
- **20**分鐘後血壓降到正常。
- **8**小時後血液裡一氧化碳(CO₂)也降到正常。
- **24**小時後得心臟病的機率減少。
- **1**年後得冠狀動脈心臟病的機率只有吸菸者的一半。



戒菸的好處

- 1~9 個月後，咳嗽、鼻塞、疲勞、氣喘減少；纖毛重新在肺裡生長。
- 10 年後肺癌的死亡率減到一半。
- 15 年後得冠心病的可能性與不吸菸者相同。
- 得病的機率降低的程度，要看總共吸了多少香菸、開始吸菸的年齡、和將菸吸進肺裡的多寡而定。



根據美國癌症協會的資料，停止吸煙後，身體會有以下變化

20分鐘



血壓、脈搏下降至正常，手腳溫度升高至正常

8小時

一氧化碳血中濃度降至正常

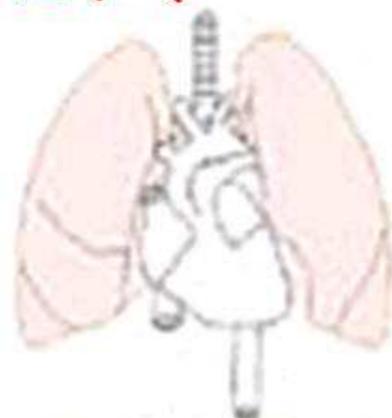


24小時

心臟血管疾病發作減少

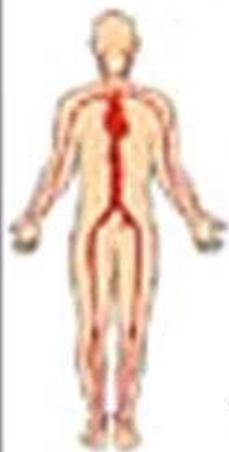


72小時



肺功能增加

2週-3月



循環改善，走路較輕鬆，肺功能可增加30%

1月-9月

肺部感染減少，咳嗽疲憊及氣喘明顯改善



5年內



肺癌死亡率下降1.9倍

10年內

肺癌死亡率和不吸菸者相同，若能戒菸15年以上的人則其心血管疾病之危險已和未抽菸者相同



關於戒菸...

- 在美國，有四千萬以上的人一生中至少下過一次戒菸的決心。美國公共衛生局局長說：「戒菸是吸菸的人為延長生命和提高生活品質所做的第一個重要的決定。」

馬克吐溫說：

「要戒菸很容易。我已戒過幾千次了。」



- 也許你週遭的親友也曾經試過戒菸，但是對許多人來說，想要戒菸，而且不再去吸菸卻很困難。那是因為尼古丁的關係。尼古丁會使人上癮，就如海洛因和古柯鹼一樣，不但是身體上，精神上也變成依賴尼古丁。吸菸的人必須克服這兩種依賴性，才能很成功的戒菸而不再去吸菸。



脫癮癥狀

- 當吸菸者想戒菸或少吸一點煙時，身體裡尼古丁的缺少會導致脫癮癥狀。
- 脫癮有生理上和心理上雙方面的癥狀。
生理方面，身體因缺少尼古丁而產生反應。
精神方面，吸菸者因要放棄多年來的習慣而感到不舒服。如果要成功地戒菸，兩者都要顧到。



脫癮癥狀有下列幾種：

- 抑鬱、挫折感、易怒、急躁、失眠、精神不能集中、坐立不安、頭痛、容易疲倦、食慾增加等等。這些不舒服的癥狀使戒菸的人又重新吸菸，使血液裡的尼古丁恢復到沒有癥狀的濃度。



- 你如果吸菸數週或更久，然後忽然停止或過度減少吸菸，在數小時內脫癮癥狀就會發作，並在48到72小時後達到最高點。脫癮癥狀會持續幾天至數週。
- 戒菸有許多好處，即使要經歷脫癮癥狀的困難和不舒服，戒菸成功是值得的。





目前沒有一個單獨而有效的戒菸方案

- 成功的戒菸應該包括各種方法一起使用。
- 例如讀一讀教人逐步戒菸的手冊，參加自助班或輔助班，使用尼古丁取代療法（貼片或口嚼糖）等。任何合法、合理、和有效的方法都應該去試試看；這個包括嚼無糖口香糖，咬紅蘿蔔，將煙灰缸藏起來，出去走路，叫別人不要在你面前吸菸，長久待在禁止吸菸的地方等等。



尼古丁取代療法

- 尼古丁取代療法是一種藥物治療法，藥裡含有尼古丁，但是沒有其他香煙裡有害的成分。為了提高效率，尼古丁取代療法應該跟其他能夠醫治心理影響的方法一起使用。
- 尼古丁口嚼糖或皮膚上的貼片會大大的減少脫癮癥狀。



尼古丁取代療法

- 並不是每個人都能用尼古丁取代療法。
如孕婦不能用尼古丁取代療法。
- 用貼片時，務必不可吸菸或用其他任何香菸製品。

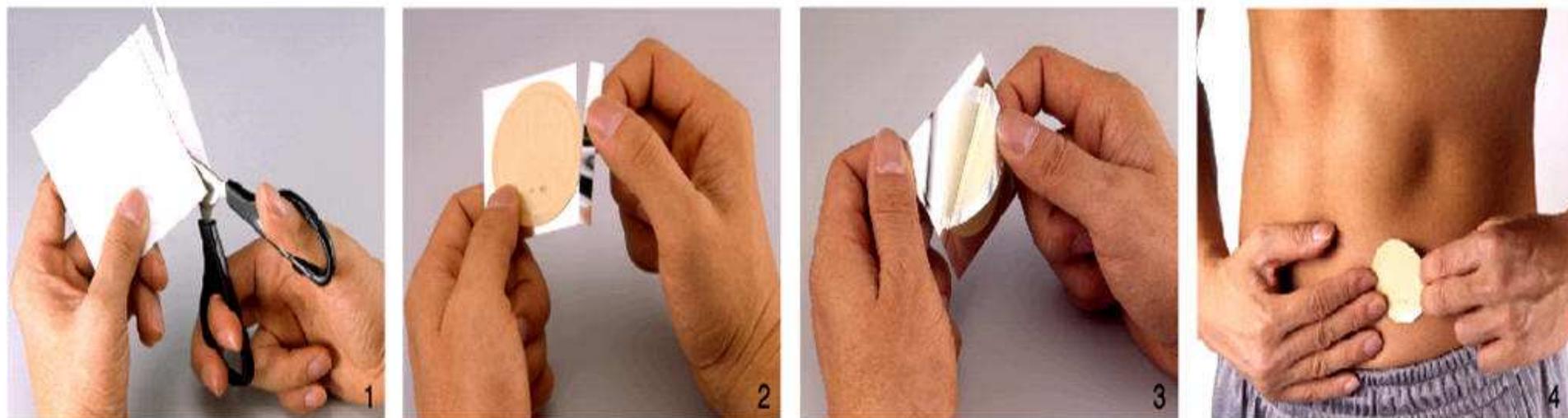


尼古丁取代療法

- 國內現有的尼古丁取代治療藥物，常用『貼片』的方法，每天更換，通常貼於無毛的皮膚(如腰部)。
- 根據報告，尼古丁取代治療藥物八週療程，戒菸率(或成功率)可達**40 ~ 60%**，但一年過後只剩**25% ~ 30%**。



克菸貼片的使用方法



- 用剪刀剪開外包裝
- 將裁切線撕下
- 撕下貼片
- 貼在臀部以上沒有皺折，沒有毛的地方

菸癮戒治

- 目前尚非屬全民健康保險給付範圍，但為鼓勵癮君子戒菸，衛生署國民健康局自94年1月1日起，針對**18歲**以上之全民健保保險對象，每天抽**10支菸**以上或尼古丁成癮度中度以上者〔採用新式Fragerstroem量表， ≥ 4 分〕，提供每年兩次療程〔上限**8週次**／每療程〕的戒菸補助，並將戒菸藥費補助由現行每週次250元提高至400元，自付差額將降低至免費到200元左右〔視藥品種類及用量〕。





尼古丁成癮量表

1. 起床後多久抽第一支菸？

5分鐘內(3) 5-30分鐘(2) 31-60分鐘(1) 60分鐘後(0)

2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難忍受嗎？

是 (1) 否 (0)

3. 那根菸是你最難放棄的？

早上第一支菸(1) 其他 (0)

4. 你一天最多抽幾支菸？

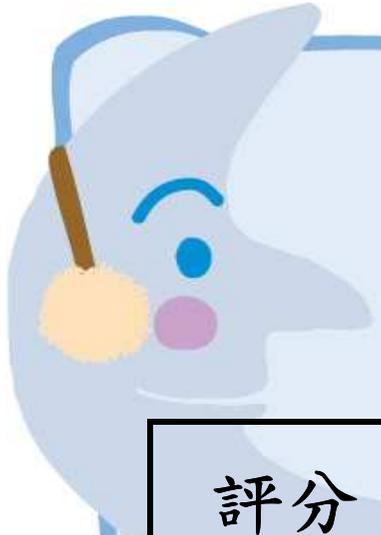
31支以上(3) 21~30支(2) 11~20支(1) 10支或更少(0)

5. 起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？

是 (1) 否 (0)

6. 當你嚴重生病幾，乎整天臥床時還吸菸嗎？

是 (1) 否 (0)



尼古丁成癮程度測試表

評分	尼古丁成癮程度
<4	成癮度不高，下定決心戒菸必能成功。
4-6	成癮度偏高，需要加油努力戒除菸癮。
7-10	尼古丁成癮度非常高，需要專業人員來協助你戒菸。



五、如何成功戒菸



增強動機：為了荷包著想...

節省的買菸資產		銀行利率3%	投資15%	獲利
一天	十年	十年	十年	十年
50 (約1包)	182,500	209,216	370,543	418,432~ 741,086
100 (約2包)	365,000	418,432	741,086	836,864~ 1,482,172
150 (約3包)	547,500	627,647	1,111,629	1,255,294~ 2,223,258
200 (約4包)	730,000	836,863	1,482,171	1,673,726~ 2,964,342
250 (約5包)	912,500	1,046,079	1,852,714	2,092,158~ 3,705,428

戒菸計劃

戒菸準備週

倒數 7 天 (/) 星期	決定戒菸了嗎？簽下自我承諾書，定個戒菸日，在日曆上做個記號，給自己一個重生的機會吧～
倒數 6 天 (/) 星期	還記得自己戒菸的原因嗎？
倒數 5 天 (/) 星期	翻翻戒菸手冊，你會發現：只要戒菸20分鐘，身體就會產生好的轉變！
倒數 4 天 (/) 星期	想像自己在什麼時候最想抽菸？要如何避免及因應這些狀況？擬個戒菸計畫，讓自己能預作準備，使戒菸更順利！
倒數 3 天 (/) 星期	問問自己需不需要戒菸的諮詢或協談？拿起電話：0800-63-63-63，跟戒菸專線服務中心的諮商員聊聊吧！
倒數 2 天 (/) 星期	時時提醒自己戒菸的好處！
倒數 1 天 (/) 星期	找個無菸餐廳吃個飯吧，試著開始融入非吸菸者的生活。
戒菸小秘訣：	<ol style="list-style-type: none">1. 常回想自己戒菸的理由2. 拒絕吸菸



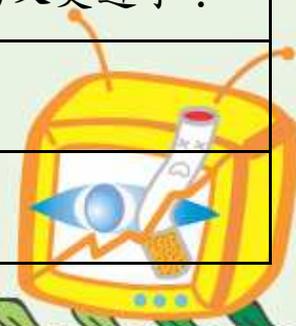
戒菸第一週

第 1 天 (/) 星期	今天是戒菸日，告訴你的親朋好友「我是個非吸菸者了！」請大家支持你！
第 2 天 (/) 星期	覺得頭昏腦脹想睡覺嗎？深呼吸、喝杯水、嚼片口香糖，或是洗把臉、活動活動筋骨，那可以幫助你好過一點！
第 3 天 (/) 星期	你知道嗎？戒菸72個小時後，你的體內便不再有尼古丁了！再繼續努力，就可以擺脫尼古丁的控制囉！到時候你就可以開始作自己的主人了！
第 4 天 (/) 星期	可能會碰見許多引誘你重回吸菸懷抱的陷阱、誘惑，像同事、客戶、應酬、朋友、喝酒、吃飽飯等。記得再次提醒自己「戒菸動機」，並且確實遵守自己所擬定的「戒菸計畫」。
第 5 天 (/) 星期	只要相信自己戒得掉，你就一定戒得掉！
第 6 天 (/) 星期	覺得自己快撐不下去了嗎？打個電話（0800-63-63-63）跟我們聊聊吧！讓我們幫你分擔一些心理壓力吧！
第 7 天 (/) 星期	好棒喔！已經戒菸1個星期了，最糟的時期已經過去了！把戒菸省下來的錢，拿去小小的犒賞自己一下。



戒菸第二週

第 8 天 (/) 星期	想抽菸了嗎？你知道嗎？菸癮來的時候大概只有20秒，再忍耐一下就會過去了！記住！菸癮會過去的！
第 9 天 (/) 星期	深呼吸一口氣，有沒有發現呼吸更順暢了！
第 10 天 (/) 星期	如果習慣性或忍不住誘惑吸菸，記得：別讓一時的挫折打敗自己的戒菸雄心。盡快讓自己回歸到原先的戒菸計畫吧！
第 11 天 (/) 星期	面對問題及挫折時，抽菸是不能解決問題的！
第 12 天 (/) 星期	如果你不小心又開始吸菸，這並不代表你戒菸失敗，不要氣餒，當作是一次練習，那會讓你離戒菸成功又更近了！
第 13 天 (/) 星期	覺加油，你又朝健康邁進一步了！
第 14 天 (/) 星期	哇！正式戒菸2星期了，再加把勁吧！



戒菸第三週

第 15 天 (/) 星期	要我們的孩子不吸菸，就要先以身作則。
第 16 天 (/) 星期	休息是為了有更長遠的路，戒菸是為了將來更健康的生活。
第 17 天 (/) 星期	尋找任何可以支持你的資源，協助你完成這段戒菸的最後路程。
第 18 天 (/) 星期	當朋友要你抽菸時，笑著對他說：「我不抽菸我是個非吸菸者。」
第 19 天 (/) 星期	找個時間和家人出去走走，呼吸新鮮空氣。
第 20 天 (/) 星期	只有不被菸網綁住的自由才是真自由。
第 21 天 (/) 星期	YA！恭喜你成為非吸菸者，好好享受自主自在的健康生活吧！

戒菸成功，海闊天空



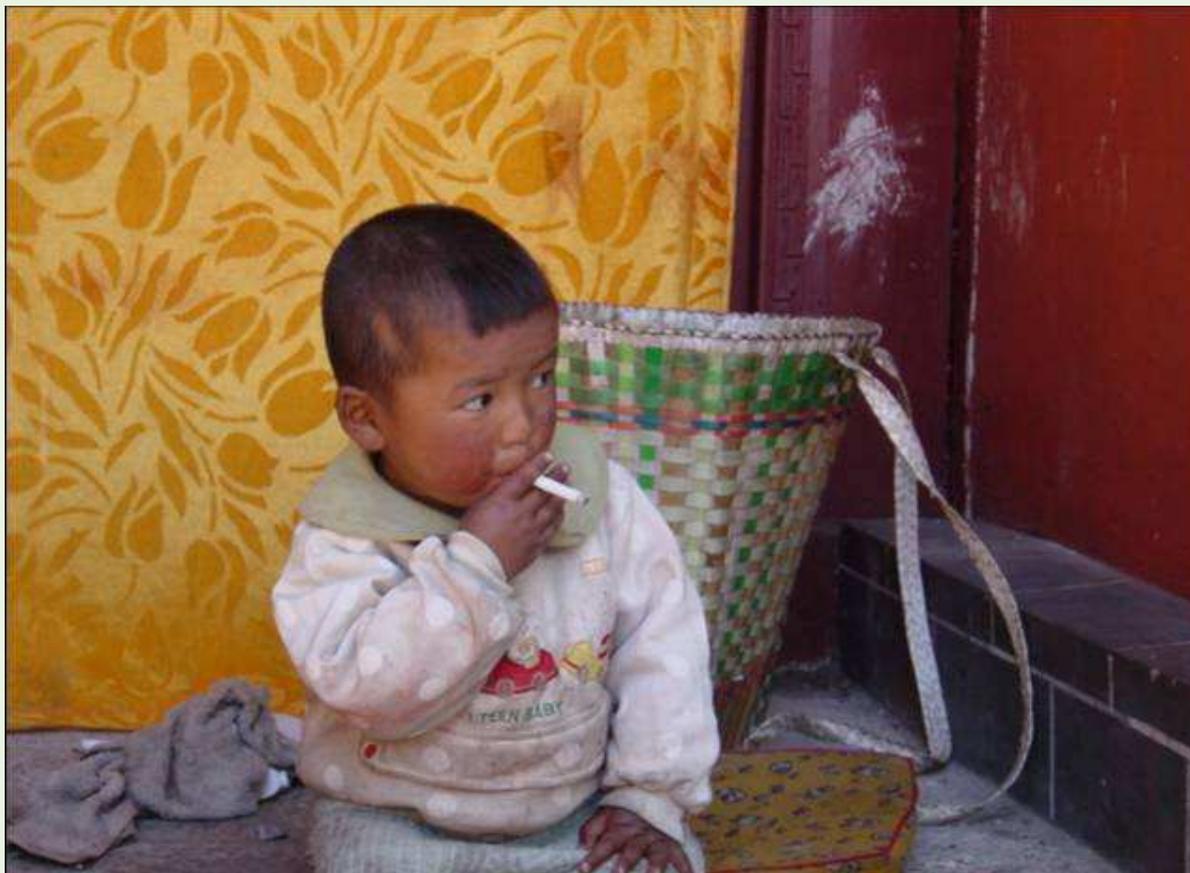
六、我能為菸害防制做什麼？



菸害問題與我無關嗎？



菸害問題與我無關嗎？



菸害問題與我無關嗎？



菸害問題與我無關嗎？



我可以為菸害防制做些什麼？



我可以為菸害防制做些什麼？

- 我不買免稅菸酒饋贈親友…
- 我有勇氣婉謝別人敬菸…
- 在公共場所…



菸害防制新知



無煙香菸 瑞士已上市

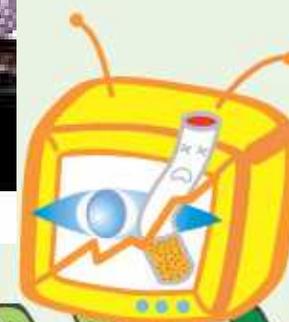
- 全球第一個無煙、無菸草香菸已於今年初上市。這項主要針對癮君子而研發的瑞士產品，售價與一般香菸相同。不過，瑞士酒精、煙毒防治研究所專家認為，尼古丁是令人抽菸上癮的成分，無煙香菸仍具該成分，因此其對煙害防治無所助益。



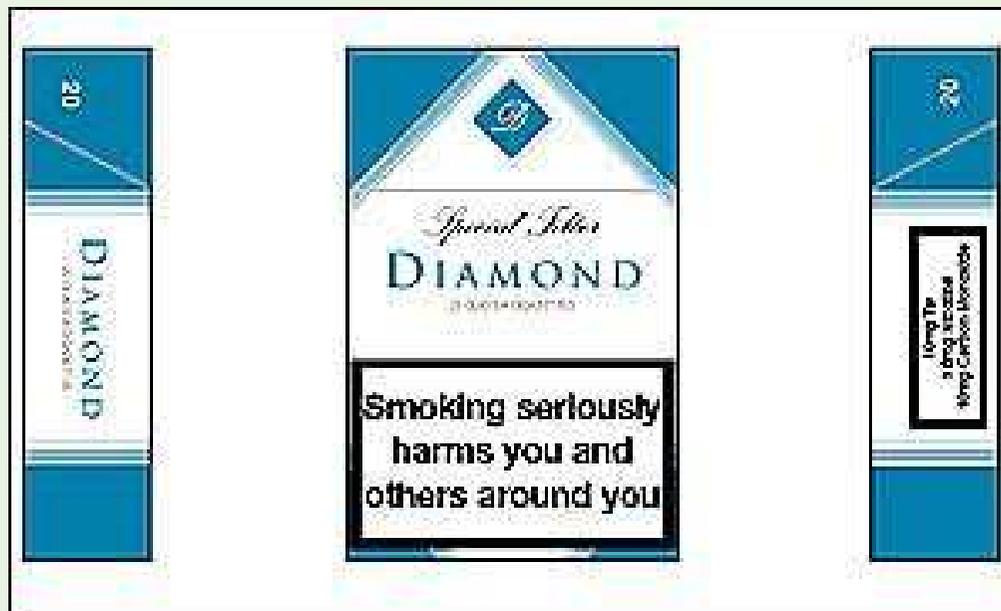
英國政府擬在煙盒上印 黑肺爛牙
提醒吸煙有害



Gruesome ... shock tactics



2003年1月1日起
英國香煙加危害健康警告語



菸害防制新知

- 根據歐盟的規定，印制在煙盒上的警告標語，在煙盒的正面佔30%的面積，在煙盒的背面要佔40%的面積。
- 最新面世的香煙煙盒正面的警告字句包括"吸煙殺人"、"吸煙嚴重危害你和你周圍的人"等。



全球第一 不丹將全國禁菸

- 不丹王國最近通過全球第一個反菸條約「菸草控制架構公約」，預定年底前將成為全球最先全面禁菸的國家。不丹衛生部長在日內瓦出席世界衛生大會時表示，該國將「不遺餘力徹底消除菸害，成為其他各國追隨的典範」。
- 不丹在全國推動融合傳統、宗教規勸與滲透式衛生教育的反菸運動，讓民眾戒除抽菸習慣。該國二十個行政區中，已有十九個宣布全面禁菸。此外，該國也首開世界先例，禁止機場免稅商店販售香菸。



菸害防制里程碑

- **1999** 年 4 月是美國反菸運動的新里程碑，美國所有戶外大型廣告看板 (**Billboards**) 有關菸品廣告的全部卸下，換成拒菸廣告，從此戶外大型香菸廣告走入歷史。



菸害防制里程碑

- 2005年10月3日立法院環境衛生委員會初審通過「菸害防制法修正草案」第9條、第12條、第13條、第14條，其中以菸品促銷限制影響最大。未來三讀通過之後，菸商不得在雜誌、網路上登廣告，也不可與手錶、衣物一起銷售，也不得贊助演唱會，進行宣傳活動。



菸害防制里程碑

- 再者，未滿18歲及孕婦，不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿18歲者吸菸，任何人不得強迫、引誘、或以其他方式使孕婦吸菸。
- 另外，亦不可製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或任何其他物品。



我國菸害防治法新規定

- 菸害防治法新規定，自98年1月11日起全面實施，室內工作與公共場所全面禁菸，違者將罰鍰2仟至1萬元。



~@_@~

輕鬆一下

~@_@~



有一天幾位學生在廁所抽煙，看到教官來了，
急忙的把煙丟到馬桶沖掉。

教官就分別把學生(A. B. C. D)叫去問。

A 進了教官室—

教官問 A：你有沒有抽菸？

A：沒有，沒有，我沒有抽菸。

教官：嗯！很好，請你吃薯條—

A 的動作：拿薯條時用二隻手指頭夾起來

教官：你還說你沒抽菸，記大過一支！



A 和 **B** 說：等一下進去拿薯條時別用夾的。

B 進去教官也問同樣的問題，**B** 也說沒有。

教官請他吃薯條—

教官：要不要沾蕃茄醬啊？

B：好！

結果沾太多，**B** 就拇指和中指抓住薯條，
用食指把蕃茄醬彈掉…

教官：你還說你沒抽菸，記大過一支！



B 對 **C** 說進去時別沾蕃茄醬，要不然會被記大過一支。

C 進去時教官問他是否抽菸，**C** 說沒有，教官就請他吃薯條—

C 很放心的吃，因為吃太多，
教官問他吃夠了沒有？

C 連忙把手裡那跟薯條藏在耳後。

教官：你還說你沒抽菸，記大過一支！



C 垂頭喪氣的跟 **D** 說，薯條千萬不要放在耳後。

教官又問 **D** 同樣的問題，**D** 也說沒有。

教官請他吃薯條—

D 放心大啖，結果教官忽然喊：

「校長來了！」

D 急忙把薯條丟到地上，

踩得稀巴爛～



放下香菸
立地成仙





無菸環境 有益健康
菸害防制 人人有責

敬祝 大家健康快樂！



大家來『扮戲』--



如何拒菸



第一組

- 小張喜歡吞雲吐霧不打緊，還喜歡向同事勸菸。有一天中午吃過飯，小張的毛病又犯了...
- 請模擬辦公室的情景，同事們...



第二組

- 陳董是個老菸槍，每次開會時香菸一根接著一根，公司職員礙於情面敢怒不敢言。

- 職員們如何絕地大反攻...



第三組

- 老李一家人在路上巧遇多年不見的好友，熱情寒暄過後，好友掏出香菸...
- 老李正在戒煙，家人如何勸阻這二個人...



第四組

- 小明正值青春期的時候，因為好奇心驅使，以及同儕壓力，學會了抽菸...
- 有一天老師發現小明的書包裡藏了香菸與打火機，請模擬演出...



敬請惠賜批評與指教

周明慧

聯絡電話：02-28224682#237

E-mail：sp395@tp.edu.tw

