

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10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，賺大錢 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



戒菸教戰手冊

青少年篇



接觸菸品，百害無一利 40

那我吸電子煙可以嗎？ 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



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



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**

