

戒菸指南

向菸說bye bye!



國民健康署戒菸專線服務中心

「戒菸專線服務中心」的服務方式

中心提供免付費戒菸電話諮詢服務，同時也視來電者的需要給予有關戒菸的相關資訊。

一、服務時間：

星期一至星期六 09：00 ～ 21：00

除過年期間與星期日之外，國定假日亦開放專線服務。

二、服務方式：

全國各地以室內電話、公用電話與手機皆可直撥免付費專線 0800-63-63-63

網路電話 Skype 撥號：0800-63-63-63

電子郵件戒菸諮詢服務：tsh_service@tsh.org.tw

 FB 粉絲專頁：63 抱抱

專線網站：www.tsh.org.tw



戒菸專線 LINE@：



三、服務對象：

- (一) 透過宣導主動尋求戒菸者。
- (二) 由各級學校、機構、企業轉介之戒菸者。
- (三) 由各醫療院所、社區藥局及牙醫診所轉介之戒菸者。
- (四) 吸菸者之重要他人（家人、朋友等）。

陪伴您戒菸的好朋友

0800-63-63-63

免付費專線電話



電話諮詢如何協助您戒菸..... 01

戒菸 Q & A..... 03

戒菸成功故事..... 09

戒菸小秘訣..... 19

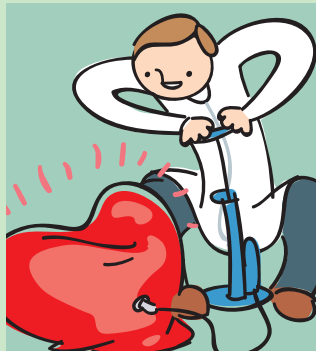
邁向成功戒菸的步驟..... 20

電話諮詢如何協助您戒菸



戒菸雖不易 電話諮詢協助您

多數吸菸者都想過要戒菸，但往往困難重重，使人半途而廢。常聽到吸菸者談到他們如何的離不開菸：無論是不如意時、壓力大時、無聊時或需要思考的時候…，菸似乎成為生活的一部份，要讓它遠離，的確需要一些方式，而由國民健康署設立的「戒菸專線服務中心」所提供的心理諮詢即是您遠離吸菸生活的嶄新選擇！



電話諮詢與其他戒菸 協助有何不同？

戒菸專線服務中心訓練具備心理輔導、諮詢、社會工作及教育等相關科系的專業人員提供服務，有別於其他的戒菸協助方式，專線的諮詢主要是處理吸菸的心理依賴，讓戒菸者對於自己的吸菸習慣有新的認識，進而一步步地擺脫菸癮的控制，同時為不吸菸的新生活作準備。藉由專業諮詢人員一對一的電話諮詢，為想戒菸民眾打造個人戒菸計畫，並持續追蹤。



電話諮詢如何進行？ 可以談些什麼？

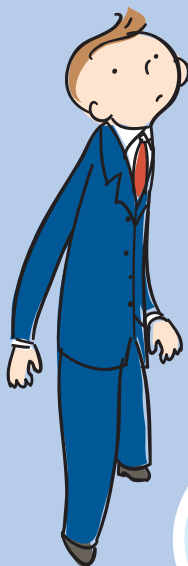
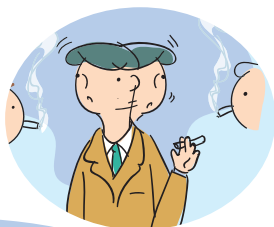
您只需要用 0800-636363 的免付費電話與我們聯繫，且全國任何地點皆可透過電話、手機或網路先進行諮詢，並視需要免費提供戒菸手冊輔助，不必花任何費用，省錢又方便！不論是戒菸前的猶豫不決，或過程中身體短暫不舒服的現象以及改變習慣的困難…等，當遇到這些困難時，您都可以和諮詢人員一同面對及討論解決方法。



電話諮詢 真的有效嗎？

根據研究報告證實：電話戒菸諮詢是一套最省錢、對吸菸者最方便且成功率更高的方法。這套戒菸諮詢工作模式在歐美各國實施迄今已獲得肯定，在台灣也展現其成效；接受服務的戒菸民眾對服務內容之滿意度達八成以上，且戒菸成功比例超過兩成，與世界先進國家相比毫不遜色。

對菸的迷思





「菸」已經成為生活的一部份了，就像老朋友。如果從此生活中沒有菸，真不習慣！



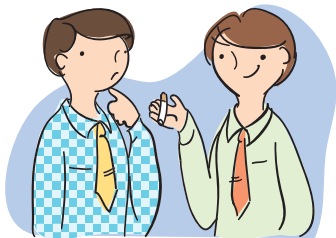
多年的吸菸習慣，已經讓「菸」變成生活的一部份。因此，當我們決定與「菸」告別，我們就好像是決定要放棄掉生活裡的一個很重要、隨時伴隨著我們的朋友。那種感覺一開始會讓人很不知所措，但仔細想想看，在我們人生的旅途上，有生離也有死別，雖然「告別」的經驗的確讓我們痛苦，我們還是可以走過來！而且，沒有人是一出生就會抽菸，不管抽了多久的菸，在最開始的時候，我們本來就都是「不吸菸」的人。所以，戒菸不過就是恢復我們原來的生活罷了！同樣的，在還沒抽菸的時候我們一樣有能力面對生活的困境。相信自己；即使沒有菸，我們一樣能快樂地過下去！



抽菸讓我拉近了與朋友的距離？



如果你無法戒菸的原因是想藉菸拉近與對方的關係，其實你可以考慮換個方式。在生意上，可以請對方喝杯咖啡、吃頓飯，或是送對方在工作上可能需要用到的小東西，這都顯示出細心與尊重，也可以拉近與對方的關係。而在好朋友之間，「拉近關係」更不需要非菸不可了！因為，真正關心與尊重我們的朋友，一定願意看到你珍惜自己的健康！





吸菸真的能幫我放鬆心情嗎？



下班後，我們所感到的放鬆，是因為「拋開工作壓力」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」這個行為會使我們的血壓上升、心跳加快，使我們情緒呈現興奮的狀態，所以，它並不會有所謂的「放鬆」效果。只是，如果長時間都沒吸菸，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，它正好解除了這些症狀，讓我們的身體不再因為缺乏尼古丁而感到焦慮、煩躁。只是，這些感受，也是因為「抽菸」這個行為而來的啊！而真正的放鬆是遠離「菸」的影響！



有什麼更簡便的方法來幫助我戒菸嗎？



戒菸並沒有捷徑，也沒有靈丹妙藥。你的動機以及充分的準備，才是能幫助你成功戒菸的要素。切記，戒菸成功與否，一個最重要的因素，那就是你自己的意願！妥善運用戒菸資源（請參考第19頁）亦能提高戒菸的成功率！



Q 菸癮來的時候，很難受耶！所以，每次戒菸都失敗，怎麼辦？

A 戒菸確實有難度，每個人對付菸癮的方式也不盡相同，這本手冊收集許多人的戒菸經驗，將提供你許多克服菸癮的對策。事實上，大部分的人都是戒了好幾次才成功。把你之前的經驗，都當作是一種練習。思考這些過程中，哪些策略有效？有怎麼樣的困難？這些經驗與思考都能讓你更加了解自己的能力和限制，對再次戒菸有正面的幫助。



Q 菸真的能幫助我思考，讓我有靈感嗎？

A 吸菸所吸入的尼古丁，對於人體而言，是一種興奮劑。對於那些「吸菸」已經成為習慣的人，他的身體已經習慣於隨時補充這種興奮藥物 - 尼古丁，甚至需要靠尼古丁才能夠維持他自己在健康情形時的精神狀態。換言之，即使創作者不吸菸，同樣能夠在身體健康的情形下，獲得靈感。而這些靈感並不需要依靠「抽菸」才能獲得！

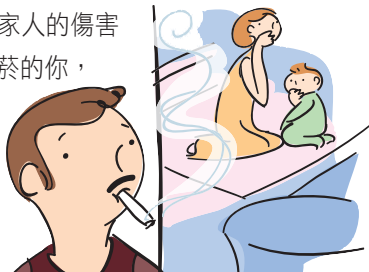
另外，必須要提醒一點的是：伴隨「抽菸」所吸入的一氧化碳會造成末梢血管嚴重缺氧，日積月累下來，對於最需要氧氣供應的腦細胞而言，將造成無可彌補的損傷，進而造成記憶力衰退，影響思考能力。



我每次抽菸都會到戶外去，這樣又不會害到家人，難道還不夠嗎？



為自己及家人著想，會是一個讓人想戒菸的好理由。許多吸菸者會為了家人的健康，把家中裡當作「禁菸」的場所，這種關心可以化為戒菸的動機，換個立場想一想，你的家人不願你吸入自己的二手菸，傷害健康。然而，在戶外或陽台抽菸，二手菸及三手菸同樣也會飄進家裡，對家人的傷害其實無法避免，何況是正在吸菸的你，將承受更大的風險。



自己雖然「會」抽菸，但是，只要沒有「上癮」，是不是就沒關係？



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」是同一個等級的！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？

我們也可以試試看，把「菸」換成「海洛因」，換成「安非他命」，換成「毒品」，試著說一次上述的言論：「我雖然會吸毒，但是，只要沒有毒癮，偶一為之，無傷大雅嘛！」這樣的說法，你同意嗎？



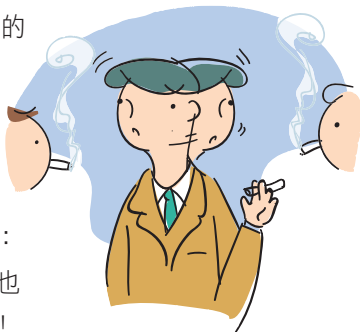
現在抽菸的人那麼多，到處都可能吸到二手菸，是不是自己抽菸反倒勝過吸別人的二手菸？



的確「二手菸」對人體的傷害極大，但我們也得瞭解的是：抽菸的人除了直接把菸吸入身體以外，同

時，他也正在吸他自己製造出來的二手菸！

所以，對於吸不吸二手菸，我們可以加以預防，讓自己避免受到二手菸的危害。不過，當我們決定「吸菸」的同時，我們也決定：除了要直接把菸吸到身體，我們也決定要把自己的二手菸也吸進去！



戒菸是否會使體重增加？



吸菸導致味覺與嗅覺喪失，戒菸讓你恢復了正常的味覺與嗅覺功能，使得食慾增加。另一個比較重要的原因是來自戒菸者的飲食習慣，因為，戒菸者一時不習慣手上及嘴巴裡突然少了什麼，而容易吃零食。若能注意這些變化，以蔬菜、水果代替零食，並在事前做好戒菸計畫，注意充足的活動量（嗜好、運動……），以及飲食上的均衡，將有助於你體重的維持，事實上，許多戒菸者都保持著原來的體重，而部分因為戒菸而增加體重的人，平均增加的體重在 2 ~ 3 公斤的範圍內。

成功的故事

以下 5 則戒菸成功者故事皆為本中心真實案例，在徵得其同意下改寫刊登，深表感謝。

母親的愛



小芬有著十年的菸齡，因為擔心變胖一直沒有戒菸的打算。第一次有戒菸的念頭，是因為懷了第一個寶寶。當時的她，以立即戒斷

的方式，完全不抽菸。一旦菸癮來襲，就以吃東西的方式來代替，這樣的戒菸方式讓她在變胖及想吸菸的影響下，又再度抽起菸來。

小芬發現一旦少了菸，她變得易怒、沮喪，反而更需要尋求菸的慰藉。於是一邊在擔心寶寶的健康狀況，一邊又自責自己無法戒菸的情緒中，生下了第一胎。帶著恐懼不安的心情，迎接新生寶寶，還好，第一胎的女兒，除了體重輕了點（2840 公克左右），看起來，沒什麼大礙。但是，寶寶一出生後，呼吸系統就不太好，容易感冒、打噴嚏，而這樣的情況讓小芬既自責又心疼。

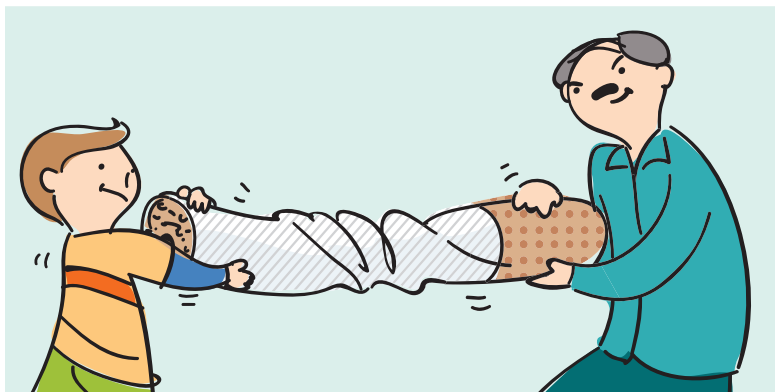
擔心歸擔心，四年中，小芬依舊維持著抽菸的狀況。直到又懷了第二胎。這一次，依舊是在想戒菸又戒不掉的情緒中度過。直到在電視上看到了「戒菸專線服務中心」0800-636363 的免付費電話。為了自己和孩子的健康，小芬撥出了這通電話。

「我知道懷孕期間抽菸，會對胎兒的發育有很大的影響，所以我很緊張…」電話中，小芬告訴第一線諮詢人員自己的擔心。「那這個月，能少抽一根是一根…」諮詢員不斷地鼓勵小芬。同時也告訴她一些戒菸方法，喝水、嚼口香糖、減量，另外寄發由戒菸專線服務中心出版的戒菸手冊。在閱讀戒菸手冊的過程中，小芬發現自己可以靠轉移注意力來克服菸癮，因此想抽菸的時候，就跑到陽台去曬衣服、做做家事、看看外面的風景，後來發現，本來陽台是她抽菸的地方，可是現在卻能不抽，這讓她感到相當引以為傲。當開始嘗試完全不抽菸時，也遇到身體不舒服的現象，但運用了手冊中紓解戒斷症狀的策略之後，小芬發現菸癮不再是無法克服的誘惑了！！

瞭解「菸癮」的影響及克服方式，您離成功就不遠了！！



爲家人戒菸吧！一位父親的戒菸故事！



原來，戒菸是這麼的難受

我的第一根菸開始於高中時代，那時覺得抽菸是種有個性的表現。就這樣，菸，一路跟著我當兵、結婚、生子。第一次想要戒菸，是因為老婆懷孕了，為了孩子的健康所以想戒菸。那時，我才知道，戒菸是這麼的難受，整天覺得沒有精神、沒辦法集中注意力。只戒了一天的時間，我又拿起菸了。但為了孩子的健康，而改到陽台去抽。

為了兒子，該戒菸了！

直到有一次，聽到朋友的訴苦：「最近，我兒子竟然也學會抽菸了。我要他別抽，他竟回答我：『你自己就可以抽菸，為什麼我不能抽？』。」我心想：「該戒菸了，我可不希望我的兒子以後也變成這樣！」

於是我開始蒐集各種戒菸資料，包括醫學上的針灸、藥物替代品來幫助戒菸，雖然菸量減少了，但就是戒不了，尤其在壓力大的時候。

一直到最近在報上看到「戒菸專線服務中心」的消息，提供電話戒菸服務。當時的感覺是，真的可以只透過電話就戒菸了嗎？好奇地打了通電話試試，當電話接通的那一剎那，我帶著緊張的心情問了第一個問題：「請問你們怎麼幫人戒菸？」對方也用很親切的語氣回應我的問題。過程中，諮詢員並沒有告訴我：「我該去做什麼。」反而討論我的情況，還告訴我：「你會為了孩子著想而戒菸，可見你是一個關心孩子的父親。」聽到這句話，鼓勵我許多，「是啊！為了孩子我一定要戒菸成功！」

在每一次諮詢中朝戒菸目標邁進！

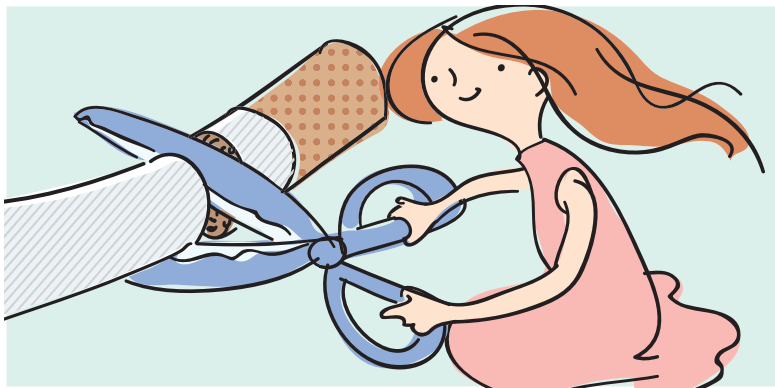
經過幾次的談話後，我發現菸戒不掉的最大問題是，自己居然沒有辦法處理情緒問題，菸變成了我發洩的工具，這是我從來就沒有想過的問題。之後我和諮詢員共同討論可以戒菸的方法，我們想到一個妙計：在菸盒上貼兒子的照片，想抽菸時一看到兒子的笑臉，就忍住想抽菸的慾望。剛開始是令人感到痛苦的，但是藉由每星期和諮詢員的聯絡討論，再加上兒子總會貼心地說：「爸爸，少抽點菸喔！」一個月過去了，想抽菸的慾望也降低許多。

我和諮詢員一起找出舒解壓力的方法，試著去運動、參加喜歡的活動。漸漸地，壓力不再需要靠菸來抒解，早上起床也不再咳嗽、痰也變少了，感覺上自己好像換了一個人似的，也讓我更有信心，相信自己可以一直以來的持續下去，遠離依賴菸的日子。

想想來自家人的關心與支持，「愛」將陪伴您度過戒菸困境！！



E世代女生的心聲「我決定學會珍愛自己」



年輕的小婷正如現今e世代的女生，重視同儕友誼，勇於自我表現，認為未來掌握在自己手中。而菸，不過是她成長歷程中一個新奇嚐鮮的過客，一座用來連結友誼的橋樑。聽聽她的戒菸故事吧！

面對菸癮的無奈

「對啊！我真的不知道該怎麼做才能把菸戒掉！每次，當工作壓力大的時候，那種壓力緊繃的感受，真的會讓人喘不過氣來！抽菸，好像可以讓我把這些壓力，完完全全地全部都把它吐出來。菸，就好像是這時候的一個救生圈，所以，要我戒菸，我在那種時候，該怎麼辦啊？我怎麼可能把它丟掉？」

情感衝突

經過一番自我覺察，小婷瞭解到原來吸菸和她面對感情的態度也有相關。

「嗯！好像我一直都是這樣面對自己的問題！就像我跟我男朋友之

間的相處，剛開始時，他對我很好，很甜蜜。可是，在一起久了之後，他常會說；我太黏他了，讓他喘不過氣來！他想要有自己的空間！他其實對我並不好。而我，永遠是最後一個值得他花時間的人！」

辛苦的小婷！因為她似乎關注的都是她的工作、朋友、以及男朋友，常常記得關心別人，而忘了照顧自己，珍惜別人比自己多。

情人節戒菸日 她決定再試一次！

「我不想再一直依賴著別人，好像我只是別人的附屬品！不管是菸，還是男朋友，為什麼我好像被他們給綁著死死的？！我不要再過這種『依賴』的生活、那種『被控制』的生活！這是我的人生！我決定要對我自己好一點！所以，那天聊完之後，我就決定選在情人節那天開始戒菸！因為，我自己才應該是要好好疼惜的『情人』！」

這是多棒的抉擇！多有意義的開始啊！

戒斷狀況

「戒菸剛開始的那兩天，真的很不舒服！尤其是心情不好的時候，像是跟男朋友吵架、跟同事或者是老闆鬧得不愉快、真的是恨不得立刻把菸拿起來抽個過癮！不過，我決定要作自己的主人，要對自己好！不再當個抽菸的人，就是我要好好珍惜自己的第一步！」

不管之後所要繼續面對的是「菸」，或者是她的感情、工作壓力，相信懂得珍愛自己的小婷，已經做出了屬於自己的抉擇！

作自己的主人、對自己好一點，戒菸是個好的開始！！



遠離依賴菸的日子



記得自己剛學抽菸是在念高中一年級的時候，因為周圍朋友們都有抽，自己不抽反而怪怪的，於是就跟著抽，也沒有去想過抽菸對身體有什麼不好的地方。到當兵時，因為軍中生活的壓力大，吸菸便成為我抒解心情和壓力的方式。退伍後，因為從事業務的工作，在工作上常有業績的壓力，不自覺地菸便成為生活中不可或缺的朋友了。

直到有一天接到一個朋友的電話，那時我真的嚇到了，因為另一個朋友冠狀動脈血管嚴重阻塞，在半夜被送急診，而他和我一樣長時間抽菸。之後，我去醫院作全身的健康檢查，深怕自己的身體也有什麼問題，檢查的結果雖然說我的身體還沒有什麼大問題存在，但醫生說我抽了很多菸，我的肺功能比一般這個年紀的人還要差，繼續抽下去情況就會更嚴重。這讓我開始認真思考：「真的要戒菸了！」

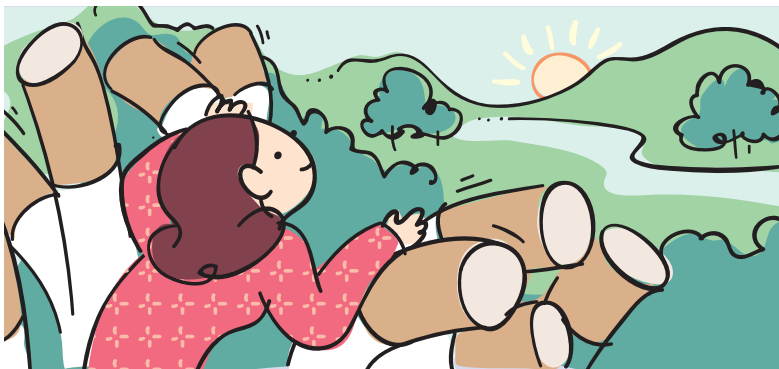
後來我開始去嘗試各種的戒菸方法，但總是沒辦法找出適合自己的方法，雖然說菸量變少了但還是會去想抽，尤其是在自己覺得心煩或壓力大時，總會不自覺的去拿菸來抽。一直到在報紙上看到「戒菸專線服務中心」的消息，當時的感覺是電話真的能幫助戒菸嗎？但還是好奇的打了通電話過去試試。電話通了後，我帶著緊張的心情問了我的第一個問題：「請問你們怎麼幫人戒菸。」對方也用很親切的語氣回應我的問題，向我解釋他們的服務方式。當時心中的想法是：「反正什麼方法都試了，就試試看吧。」於是我便和「戒菸專線服務中心」約了個自己空檔的時間，由專線諮詢人員再來電討論。

在諮詢過程中，諮詢員並沒有告訴我：「我該去做什麼。」他反而跟我去討論我的情況，讓我去看到自己對菸的想法、菸在我生活中所扮演的角色、對菸的依賴和矛盾。經過幾次的談話後，我發現菸是發洩情緒的工具，我一直沒有找到適合的管道面對情緒與壓力，不禁覺得自己真是太荒謬了，也讓我覺得一定要把菸戒掉，不再依賴它。每星期和諮詢員的連絡討論自己的情況再加上家人在旁的支持，一個月過去了，因為戒菸造成的身體不舒服也減少了，想抽菸的欲望也沒有之前的多，和諮詢員的討論中我找到更好的抒解壓力與情緒方法，開始運動、參加自己喜歡的活動，這讓我覺得現在工作或是生活上的壓力不再需要靠菸來處理。這些日子的改變讓我更有信心，相信自己可以一直的持續下去，遠離依賴菸的日子。

發現自己和「菸」的關係，您一定找得到取代它的事物。



積極創造新生活的開始



小茹是 72 年次的在校學生，學護理的，每天大概一包的菸量，自國三起，算算也有五年多的歷史。她是個直爽自信的女孩，很清楚自己要什麼，在第一次與諮詢員的談話中，就直接搬出她青春酷勁的想法。

小茹用一種活潑的語氣，哇啦哇啦地說：「她自己也試過各種方法戒菸，但都沒有成功，目前家裡的人也不知道她會抽菸，形象上仍是個好寶寶。」那身上的菸味不會被發現嗎？「不會啦，我的朋友有人會抽菸，我都說是被沾到的。」

「菸」對你到底有多重要，怎樣又離不開呢？我繼續問，「抽菸習慣就像出門帶手機、戴手錶一樣，很自然的帶在身邊，沒有反而會怪怪的。」手錶是拿來看時間、手機則是有聯絡作用，那麼帶菸或抽菸對你的功能是什麼呢？

小茹很有朝氣地回答：「提神！抽菸可以提神呀，讓我感覺精神

振奮、集中，特別是考試前夕，我非抽幾根不可，否則寫不下去。我自己試過很多方法，但失敗的最大原因是戒菸會將生活作息打亂 -- 菸不抽，很多事情不能做。」

我回應著小茹的心情：傷腦筋啦，難怪你會無法戒菸，因為它幫你提振精神去度過重要時刻。你如果要戒菸，恐怕得有其他的方式，否則，狀況會是一直持續的，我們需要一起來討論、設計一些新的、可用的生活作息方式。我這樣說，你覺得如何？電話那頭傳來小茹的聲音，彷彿瞥見曙光般上揚。「好像很有道理耶。」我請她想一想，有沒有經歷過完全不抽菸的時候。

「過年吧。那幾天接連去親戚家拜年，菸抽不到，心裡超難受的，做事都提不起勁。」我問還記得自己都作些什麼嗎？「看電視吧，或者跟表弟妹他們玩遊戲。」被剝奪菸癮的那幾天，給她的印象非常清晰，我多問了一些其他狀況，是不是沒菸抽的日子，很多事情就不能做？「那倒也不是，後來晚上睡覺，我平常習慣睡前抽一根的，沒菸抽，睡不著，結果竟也讓我想出一篇小說情節來。然後就下床伏案寫作。」我請她多說些那時心情是怎樣的，這個習慣的改變是怎麼來的？至少，我們發現了一個新的可能來面對她的不吸菸生活！

小茹說，她很期待每次的談話，因為過程中總是能體會新的發現、新的可能。對她而言，「戒菸」不只是消極無奈地的禁止，也可以是積極創造新生活的開始。小茹總是很樂觀地看待這件事，不輕易放棄，我相信這是她成功戒菸最重要原因。

「戒菸」不只是消極地禁止，而是積極開創新的可能！！





戒菸的 11 大項自助秘訣

01. 知道哪些菸最難戒，並找到可以克服的方法。
02. 選擇一個沒有壓力且重要的日子開始戒菸，並持之以恆。
03. 正向思考－我做不到！多想想戒菸的益處。
04. 依照戒菸計劃按部就班地執行，每天為自己的進步喝采。
05. 找個朋友一起戒菸，並且彼此鼓勵、支持。
06. 撥打「戒菸專線服務中心」免付費電話 0800-63-63-63，尋求專業人員協助。
07. 使用戒菸輔助藥物，幫助您減緩戒斷症狀帶來的不適。
08. 在戒菸初期，選擇無菸環境，與不吸菸者交往。
09. 雙手保持忙碌。
10. 計算我不抽菸之後，所省下的費用－把這些錢花在自己身上，獎賞自己！
11. 別告訴自己：「再抽一根就好」－這會讓我前功盡棄。

相關戒菸資源

戒菸專線 www.tsh.org.tw

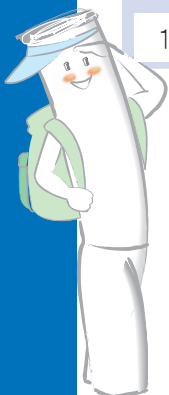
國民健康署健康九九衛生教育網 health99.hpa.gov.tw

門診戒菸及戒菸藥物查詢 ttc.hpa.gov.tw/quit/

各縣市衛生局 health99.hpa.gov.tw/RelLink/OtherDetail.aspx

華文戒菸網 www.e-quit.org

菸害申訴服務中心 0800-531-531



邁向成功戒菸的步驟

1

真正想戒菸。



2

清楚瞭解過去為什麼抽菸。



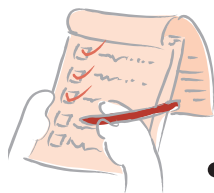
3

為戒菸計畫投注時間和心力。



4

瞭解戒菸時會面臨的狀況。



5

有支持和鼓勵的人或方法。



6

按部就班，一點一點地逐步實施戒菸計畫。



7

針對可能再次抽菸的情境，預先規劃。



8

將自己看做是「非吸菸者」，而不是「戒菸者」。



戒菸免付費專線

0800-63-63-63

陪伴您戒菸的好朋友



戒菸專線服務中心

地址：台北市中山北路4段16號

電話：(02) 2886-6363

傳真：(02) 2886-7373

網站：www.tsh.org.tw

【本項經費由菸品健康福利捐支應】

廣告



衛生福利部國民健康署



財團法人「張老師」基金會