



【活動辦法】吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組，於四月底前報名比賽；比賽期間完全不吸菸，成功戒菸組即可參加抽獎。

【比賽期間】2024年5月2日至5月29日，連續四週完全不吸菸，且不使用其他任何形式菸品（請詳閱注意事項）。

【報名資格】
 • 「參賽者」：報名截止前滿20歲、具中華民國國籍或在國內連續居住一年以上、報名前吸菸至少一年、且有意嘗試戒菸者。
 • 「見證人」：需年滿7歲，未曾吸菸或已戒菸（不使用任何形式菸品）一年以上，為參賽者之家人、師長、朋友、同學、同事、共同生活或其他經常相處，願意支持並見證參賽者完全戒菸之人。

【報名方式】線上報名：四月底前，請上「董氏基金會」華文戒菸網 www.e-quit.org 報名；

郵寄報名：四月底前，填妥報名表逕寄 105404 臺北市松山區復興北路57號12樓之3「董氏基金會」收。

【活動獎勵】成功戒菸首獎一組：參賽者與見證人共得新台幣三十萬元整（各得十五萬元）。

成功戒菸貳獎六組：參賽者與見證人共得新台幣六萬元整（各得三萬元）。

【注意事項】成功戒菸：參賽者於活動期間完全戒除紙菸及其他任何形式菸品，包含非醫療用尼古丁製品、任何產生煙霧之產品，如電子煙、加熱菸、雪茄、水菸、菸斗，或無煙菸品（嚼菸、口含菸）等。

活動配合：參賽者必須配合主辦單位，接受必要之電話關懷、訪視安排、公開檢測及相關記者會，並同意配合於比賽一年後進行戒菸成果評估。

抽獎方式：本比賽將於5月底在律師見證下，以電腦隨機方式抽出「準得獎組」，經檢核符合參賽資格後，將主動聯絡並安排公開檢測，確認最終得獎結果。

公開檢測：(1)首獎準得獎組－擬於5月31日前進行完全戒菸公開檢測；(2)全體準得獎組－預定於6月中旬頒獎典禮中進行公開檢測；(3)「準得獎組」如未通過主辦單位檢測，即喪失得獎資格。

【主辦單位】衛生福利部國民健康署 | 各地方政府衛生局(所) | 財團法人董氏基金會 【獎金贊助】財團法人 賈仕公益慈善基金會



2024「戒菸就贏比賽」報名表 (請上 [華文戒菸網](http://www.e-quit.org) 報名，快速、確實又便利！)

【填表說明】

一、「*」為必填項目。二、報名前，請詳閱所有比賽相關規定。三、需黏本報名請以正楷體填寫完整的資料；警務人員及矯正機關人員建議直接網路報名。四、如報名資料不實、難以辨識、無法聯絡、不符參賽資格，或未通過公開檢測者，主辦單位得逕行取消其報名與得獎資格，不另行通知。五、本報名表資料僅供國民健康署「戒菸就贏比賽計畫」及「戒菸服務專線計畫」使用。

【吸菸參賽者】

* 吸菸參賽者姓名：	* 性別： ☐ 男 ☐ 女	E-mail：
* 身分證字號：	* 出生日期：民國____年____月____日（民國93年5月1日當天或之前出生才具參加資格）	
* 通訊址：□□□□□□□□□□（縣/市）	（鄉/鎮/市/區）	
* 聯絡電話：日（ ）	夜（ ）	行動電話：
吸菸狀況：		
* 紙菸吸菸量：平均每日____支，曾經最高菸量：每日____支		
* 過去除了紙菸，是否曾經使用以下菸品（可複選）： ☐ 電子煙 ☐ 加熱菸 ☐ 水菸 ☐ 雪茄 ☐ 菸斗 ☐ 無煙菸品（嚼菸、口含菸） ☐ 無		
* 請問，您從____歲開始吸菸；至今總共吸菸達____年		
* 請問您是否曾經因為想要戒菸而停止吸菸一天或一天以上？ ☐ 從來沒有 ☐ 有，1-3次 ☐ 有，4-6次 ☐ 有，7-9次 ☐ 有，10次及以上		
* 請問「親近」的家人、朋友為吸菸者共有： ☐ 沒有 ☐ 1-3人 ☐ 4-6人 ☐ 7-9人 ☐ 10人及以上		
* 請問如何得知此活動（可複選）： ☐ 活動文宣（海報、傳單、布條等） ☐ 衛生局/所 ☐ 醫事單位（醫院、診所、藥局等） ☐ 電視 ☐ 廣播 ☐ 報紙雜誌 ☐ 國民健康署網 ☐ 華文戒菸網 ☐ 網路社群（臉書、IG、LINE等） ☐ 公司同事 ☐ 學校 ☐ 家人朋友 ☐ 其他，請說明：_____		
我是 ☐ 警務人員 ☐ 矯正機關人員，請填寫服務部門：_____		

我願謹遵比賽所有相關規定，在2024年5月2日至5月29日期間完全不吸菸，且不使用其他任何形式菸品，若經認定不符參賽資格或未通過戒菸檢測，則取消獲獎資格！

* 參賽者簽名：_____（請簽名）

【不吸菸見證人】

* 不吸菸見證人姓名：	* 性別： ☐ 男 ☐ 女	E-mail：
* 身分證字號：	* 出生日期：民國____年____月____日（民國106年5月1日當天或之前出生才具參加資格）	
* 通訊址：□□□□□□□□□□（縣/市）	（鄉/鎮/市/區）	
* 聯絡電話：日（ ）	夜（ ）	行動電話：
* 與參賽者關係： ☐ 夫妻 ☐ 親子 ☐ 親戚 ☐ 情侶 ☐ 朋友 ☐ 同事 ☐ 醫病 ☐ 其他，請說明：_____		

我不吸菸，願意全力支持、鼓勵及見證參賽者在比賽期間完全不吸菸，且不使用其他任何形式菸品，若經認定不符合參賽資格或未通過檢測，則取消獲獎資格！

* 見證人簽名：_____（請簽名）

Quit & Win 快樂戒菸

七吸菸者都想過要戒菸，卻害怕或曾經失敗而不敢嘗試！其實很少人能夠一次戒菸就成功，大部分人都要嘗試「許多次」。無論有沒有戒過菸？或者已經戒菸失敗過多次？都沒有關係！現在立即行動，就有成功的機會！

吸菸只是個壞習慣？

NO - 吸菸是健康頭號殺手：

菸品燃燒後會釋放9500多種化學物質，其中有83種為致癌物質！吸菸導致20多種癌症，以及心臟病、腦中風和慢性肺病，每2位吸菸者就有1位將因吸菸而死亡，菸商產品消費愈多者，死亡率愈高。

吸菸者被尼古丁控制：

吸菸後，尼古丁會刺激大腦分泌多巴胺，吸愈多刺激愈強。吸菸者只要一、兩個小時停止吸菸，多巴胺快速減少，如果不趕緊吸菸補充，便會坐立難安、很不舒服，這就是尼古丁成癮。1988年美國衛生部宣告：「尼古丁成癮性非常高，和海洛英、古柯鹼同屬最高等級」，因此戒菸不能只靠個人意志力，要用正確方法才能扭轉菸癮。

二手菸、三手菸危害更多人

二手菸毒性更强，少量吸入就讓人不舒服，經常暴露更使肺癌和心臟病機率增加三成；此外，殘留在環境中的三手菸，例如附著於衣服、毛髮、地板、家具的毒素，即使微量，長期接觸同樣會帶來健康危害與致癌風險，且影響孩童學習能力！

為什麼要去醫事機構戒菸？

菸癮程度較輕者例如每天吸菸不超過5支，通常只要下定決心就有機會戒除。但每天吸菸至少10支的中、重度成癮者，戒菸時會產生坐立不安、情緒低落、注意力不集中、焦慮、易怒、睡眠障礙、食慾增加等戒斷症狀，建議輔以戒菸藥物，才能提高戒菸率。有些人戒菸時會自行購藥姑且一試，卻意志不堅，或是缺乏專業支持而難以為繼，如能尋找專業的戒菸醫師、藥師和衛教師「對症下藥」，可讓戒菸事半功倍。

戒菸，說戒就戒，要避免慢慢戒！

菸癮不要慢慢戒，必須立刻戒、馬上戒！

「立刻停止戒菸，尋求專業協助」是克服菸癮最好的選擇！但有些人對立即戒菸缺乏信心，認為「慢慢戒」就好了！請記住，「減少吸菸」並不是戒菸，如果無法立即停止吸菸，而是考慮「慢慢戒」，必須清楚認知減少吸菸只是過渡階段，最終目標仍是完全停止吸菸，才能減少健康危害。若只滿足於減少吸菸支數，不僅延誤戒菸時機，還會把菸吸得更深、吸入更多有害物質，健康危害風險沒有減少。

可以用新型菸品戒菸嗎？

使用電子煙、加熱菸等新型菸品戒菸，大多數會為同時併用多種尼古丁產品，不但戒不了菸反而「癮上加癮」。尤其勿信「菸商的減害」謬論，電子煙、加熱菸、紙菸、水菸、雪茄等不僅具有高度成癮性，且同樣會有健康危害。

吸菸減肥？戒菸會發胖？

戒菸後因為代謝改變，食慾增加，是有增胖的可能。但是長期吸菸會造成代謝症候群，導致腹部肥胖及血壓、血糖、血脂異常，並不是真的減肥。戒菸後即使體重增加，長期心血管疾病的風險是下降的，戒菸的好處遠遠超過體重增加的壞處。戒菸者可以多喝水、調整飲食多吃各類蔬菜、增加運動來維持健康的體重，必要時可以尋求專業的協助。

戒菸有撇步 成功在眼前

1. 下定決心：戒菸就是不吸菸，完全斷絕尼古丁，所以「戒菸趁現在，說戒就戒」！
2. 找對方法：
 - 到醫事機構戒菸去：下載「戒菸就贏APP」，找出自己最方便的「戒菸門診特約醫療院所」，請專業的醫事人員協助。 [\[華文戒菸網\]](#)
 - 撥打免費戒菸專線 0800-636363：釐清戒菸迷思、暢談戒菸甘苦。
 - 立即搜尋 [\[國民健康署\]](#) [\[Line戒菸就贏\]](#)
 - 找一位不吸菸親友當「見證人」，2人一組立即報名「戒菸就贏比賽」，5月完全不吸菸，就有機會抽中獎金30萬元。
3. 當您心情煩躁或焦慮不安時，務必要轉移注意力，淋浴、運動、閱讀、看比賽、找人聊天等，也可手持筆桿、咀嚼紅蘿蔔條、小黃瓜條或無糖口香糖來替代手癮與口癮。

阿中部長的成功戒菸秘訣：「我等明天再吸」！

參加「2022戒菸就贏比賽」且成功戒除52年菸癮的前衛福部長陳時中醫師說：「戒菸前幾周其實是『時時想吸菸』，但都告訴自己『等一下、我等明天再吸就好』！一天又一天成功把菸戒。」

最有效的「快樂戒菸4招」

可是我就是還想吸菸，怎麼辦？用快樂戒菸4招，讓我們面對菸癮時，也會找到出路：

1. 深呼吸15次，深吸氣再慢慢吐出，連續15次，有助於穩定情緒。
2. 喝一杯冷水，潤喉醒腦，可轉換一下有助對抗菸癮。
3. 用力伸展身體，擴胸、伸展四肢或原地跳躍15次，可以激發活力。
4. 刷牙或洗臉，讓自己感覺清新，精神煥發。

【顧問醫師】 羅東聖母醫院 賴志冠醫師、臺大醫院 郭斐然醫師、江建斌醫師、臺北市立聯合醫院陽明院區 蘇一峰醫師、臺安醫院 吳憲林醫師、臺中榮民總醫院 朱為民醫師、傅彬貴醫師、成大醫院 陳全裕醫師、高雄榮民總醫院 薛光傑醫師、屏東榮民總醫院 陳弘哲醫師

【法律顧問】 林信和律師事務所 林信和律師、游開雄律師事務所 游開雄律師、均衡法律事務所 李鳳輕律師

