



**戒菸,增加抵抗力
抗疫,報名戒菸就贏**



立即報名



4月
月底前

吸菸「參賽者」+ 不吸菸「見證人」

2人一組

上 華文戒菸網 報名「戒菸就贏比賽」

成功戒菸組就有機會抽中獎金

獎金贊助：和碩聯合科技

30萬元

- 【活動辦法】吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組，於4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】2020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。
- 【報名資格】
- 「參賽者」：報名截止前需年滿18歲、具中華民國國籍或在國內連續居住一年以上，報名前每日吸菸至少一年、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：4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：4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】
- 本比賽將於5月底在律師見證下進行電腦隨機抽獎，主辦單位將主動聯絡所有「準得獎組」；準得獎組必須配合主辦單位之訪視安排、公開檢測及相關記者會。
 - 首獎之準得獎組擬於5月31日前進行完全戒菸公開檢測，全體準得獎組則預定於6月中旬的頒獎典禮中進行公開檢測；「準得獎組」如未通過檢測或因資格不符，主辦單位得依活動辦法取消其資格。
 - 參賽者於活動期間須完全戒除菸品、非醫療用尼古丁製品或任何產生煙霧之器具，包含紙菸、電子煙、加熱菸、雪茄菸、水菸、菸斗、無煙菸品（嚼菸、口含菸）等；且參賽者須同意配合於比賽一年後進行戒菸成果評估。
- 【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】和碩聯合科技

2020「戒菸就贏比賽」報名表（建議立即上「華文戒菸網」報名，快速、確實又便利！）

【填表說明】「*」為必填項目

一、報名前，請務必詳閱所有比賽相關規定。二、本報名表資料僅供「戒菸就贏比賽」計畫使用。三、請以正楷體填寫完整的個人資料，並由參賽者及見證人分別簽名。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。

【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91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：		
吸菸習慣：		
* 紙菸吸菸量：平均每日____支，曾經最高菸量：每日____支		
* 過去一年內，是否有使用以下菸品：□電子煙 □加熱菸 □雪茄菸 □水菸 □菸斗 □無煙菸品（嚼菸、口含菸） □無		
* 請問，您從____歲開始吸菸；至目前為止，您吸了____年的菸		
* 請問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（請複選）：□傳單 □海報 □布條 □廣播 □電視 □報紙 □雜誌 □國民健康署網 □華文戒菸網 □臉書 □其他網站：_____ □衛生局（所） □醫院 □診所 □公司 □學校 □家人 □朋友 □同事 □其他，請說明_____		
我願謹遵比賽所有相關規定，在2020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，若經認定不符資格或未通過戒菸檢測，同意放棄獲獎資格！		
* 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102年5月1日當天或之前出生才具參加資格）	
* 通訊址：□同參賽者；□其他：□□□□□□	（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_____		
我願意全力支持、鼓勵及見證「參賽者」在比賽期間完全不吸菸，若經認定不符參賽資格或未通過檢測，同意放棄獲獎資格！		
* 見證人簽名：_____（請簽名）		

生命美好 戒菸及早

研究證實每2位吸菸者中，將有1位死於吸菸相關疾病。吸菸主要引起慢性肺病、惡性腫瘤、心臟與腦血管疾病，二手菸暴露也會增加肺癌和心血管疾病的風險。現全球面臨新冠病毒肆虐，吸菸者罹患新冠肺炎引發重症的風險是不吸菸者的兩倍。及早戒菸，遠離疾病威脅，是利人利己的最佳選擇！

菸品成癮

菸品中的尼古丁具有高度的成癮性，戒菸時身體會出現一些不適的症狀，稱為「戒斷症候群」。這些症狀可能持續二到四週，且可能產生一種或數種的戒斷症狀，雖然短期間需要調整適應，但對健康百利而無害，可從此遠離菸害威脅！

二手菸、三手菸-日常生活的A級致癌物質

菸品燃燒後會釋放7千多種化學物質，其中有93種已確認為致癌物質！菸品燃燒後，殘留在環境中的三手菸可長期附著於衣服、毛髮、地板、家具等物體表面，毒素便經由接觸等途徑進入人體，同樣會帶來健康危害與致癌風險！並導致孩童學習能力明顯下降！！

戒菸的迷思

吸菸只是一種壞習慣？

錯！吸菸會導致尼古丁依賴，一旦停止吸菸，身體便會感覺不舒服，最終使吸菸成為一種「不得不」的行為。在醫學上，吸菸已被認定是一種慢性病。

減量吸菸也是戒菸的方式？

錯！減量還是在吸菸！如果只是減少吸菸支數，只會把每支菸吸得更深、更久、更頻繁，罹病與死亡的風險不但沒有減低，且會延後戒菸時機。

戒菸會發胖？

菸的尼古丁成分會使人精神亢奮，代謝率升高，戒菸使身體少了尼古丁的刺激，基礎代謝率降低，會堆積較多熱量，再加上吸菸使人的味覺下降，戒菸後味覺會變敏感，食慾增加，所以一部分人會增胖。其實戒菸後體重增加是短期的現象，戒菸者可以增加運動、飲食調整來節制體重，不要因為擔心增胖而停止戒菸，戒菸後的好處，遠遠超過短期增重所帶來對健康的危害。

新興菸品減害？可以幫助戒菸？

加熱菸、電子煙等「非傳統燃燒式」的新興菸品對人體都有害。歐盟的檢測報告，發現電子煙至少含有41種的有害化學物質！而全球最大菸商也公布自家的加熱菸至少含有58種有害化學物質！新興菸品與傳統紙菸同樣含有尼古丁，甚至許多電子煙油中添加了化學合成的「尼古丁鹽」，可大幅提高煙霧中的尼古丁成癮度，縮短上癮時間，加速吸食者依賴，上癮之後更難戒除。新興菸品不僅傷害人體，還潛藏爆炸危機。WHO不斷強調：「沒有科學證據證明電子煙可幫助戒菸」。國際研究亦證實使用新興菸品無法取代傳統紙菸，不但會降低戒菸意願，還成為雙重或多重的尼古丁產品使用者。

戒菸只要拿出決心毅力就夠？

戒菸除了決心和毅力外，也需要方法與協助！請尋求醫事機構戒菸服務協助，撥打免費戒菸專線0800-636363，並立即搜尋

國民健康署

華文戒菸網

戒菸就贏APP

Line@戒菸就贏

戒菸的好處

- ◆ 不再受菸癮控制、感受空氣清新、食物美味。
- ◆ 循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。
- ◆ 中風及癌症風險大為降低，減緩老化、精神煥發，生活更自在。
- ◆ 力行環保、節省金錢、改善人際關係、免除吸菸的其他風險，保全自己與家庭！

戒菸方法

選定日子、下定決心

清除所有會引起吸菸慾望的物品。尋求不吸菸親友支持，2人一組，立即報名「戒菸就贏比賽」！

安排新生活、一口菸也不碰！

「我只吸一口，不要緊吧？」的念頭，正是讓人戒菸失敗的第一步。當您心情煩躁或焦慮不安時，務必要轉移注意力，泡澡、淋浴、運動、閱讀、看比賽、找人聊天等都可以，經常應用「戒菸四招」，不讓「只再吸一口」、「只再吸一次」成為「死灰復燃」的導火線！

對抗菸癮 四招搞定

1. 深呼吸15次 - 穩定情緒，兼具提神！
2. 喝大杯開水 - 神清氣爽，滋潤喉嚨！
3. 肢體大伸展 - 擴胸伸展，活絡筋骨！
4. 刷牙或洗臉 - 轉移焦點，提振精神！

克服心理的依賴

吸菸者因長期吸菸而養成的口慾及手慾，可以尋找暫時的替代品來轉移注意力，例如：以手持筆桿、咀嚼紅蘿蔔條、小黃瓜條或無糖口香糖來替代。

戒菸，
增加抵抗力
抗癮，
報名戒菸就贏

李羅

