

# 高雄市天主教道明高級中學

## 菸害防制教育實施上課教材



班級：高中 國中 年 班

座號：

學號：

學生姓名：

導師簽名：

家長簽名：

家長電話：

上課日期： 年 月 日

## 戒菸教育課程（學務處）

節次	時間	課程	教師認證簽名
第 1 節 (60)	10 分鐘	吸菸行為問卷調查（前測）	P3
	30 分鐘	菸害防制法簡介	P4
	20 分鐘	菸害防制法隨堂測驗	P5
第 2 節 (60)	15 分鐘	菸害防制影片觀賞	
	25 分鐘	吸菸對心理、生理的危害及影響	P6
	20 分鐘	菸害防制影片觀賞心得寫作 吸菸危害的認識隨堂測驗	P8 P9
第 3 節 (60)	30 分鐘	戒菸的迷思及錯誤觀念釋疑	P10
	20 分鐘	認識戒斷症狀及處理方法	P12
	10 分鐘	戒菸教育學習評量表（後測）	P13
戒菸諮詢專線（實際撥打）			P14

## 追蹤輔導評估（輔導室）

節次	時間	學生表現及成效評估	教師認證簽名
第 1 次	年 月 日	<input type="checkbox"/> 表現良好，完成戒菸教育 <input type="checkbox"/> 行為欠佳，繼續輔導 <input type="checkbox"/> 輔導期間違反規定，實施戒菸教育	
第 2 次	年 月 日	<input type="checkbox"/> 表現良好，完成戒菸教育 <input type="checkbox"/> 行為欠佳，繼續輔導 <input type="checkbox"/> 輔導期間違反規定，實施戒菸教育	
第 3 次	年 月 日	<input type="checkbox"/> 表現良好，完成戒菸教育 <input type="checkbox"/> 行為欠佳，繼續輔導 <input type="checkbox"/> 輔導期間違反規定，實施戒菸教育	

## CO 檢測紀錄（學務處）

次數	時間	檢測值	檢測結果	教官認證簽名
第 1 次	年 月 日		<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 偏高 <input type="checkbox"/> 違規 <input type="checkbox"/> 重大違規	
第 2 次	年 月 日		<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 偏高 <input type="checkbox"/> 違規 <input type="checkbox"/> 重大違規	
第 3 次	年 月 日		<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 偏高 <input type="checkbox"/> 違規 <input type="checkbox"/> 重大違規	
第 4 次	年 月 日		<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 偏高 <input type="checkbox"/> 違規 <input type="checkbox"/> 重大違規	

備註：正常值(0-5) 偏高(6-8) 違規(9-10) 重大違規(11 以上)，重新實施 3 小時教育

# 高雄市天主教道明高級中學菸害防制教育實施計畫

100年3月22日公告實施

- 一、 依據：本計畫係依教育部「學校衛生法」、內政部「兒童及少年福利法」、行政院衛生署「菸害防制法」相關規定訂定之。
- 二、 目標：
  - (一) 成立學校戒菸教育工作小組，以利各項活動之推行。
  - (二) 提供校園內吸菸學生適當之戒菸教育與轉介，降低校園菸害問題。
  - (三) 針對校園內吸菸學生，實施戒菸團體活動課程與個別輔導，以強化學生拒菸、戒菸之行為。
- 三、 實施方式：
  - (一) 設置學校戒菸教育工作小組，每學期期末召開工作會議乙次，另視需要得召開臨時工作會議。
  - (二) 進行學生戒菸教育需求評估。
  - (三) 開辦戒菸教育團體活動：進行3個小時之戒菸班教育課程。
  - (四) 實施3個月之個別輔導與追蹤。
  - (五) 工作會議召開需列於學校行事曆。
- 四、 工作小組：
  - (一) 校長：綜理工作小組各項事宜、督導工作狀況。
  - (二) 學務主任：協助綜理工作小組各項事宜、督導工作狀況。
  - (三) 輔導主任：執行吸菸學生個別輔導與追蹤事宜。
  - (四) 衛生組長：辦理及規劃吸菸學生戒菸團體活動課程教學相關事宜。
  - (五) 生輔組長：執行各項工作計畫及課程教學相關事宜。
  - (六) 生教組長：執行各項工作計畫相關事宜。
- 五、 實施對象：
  - (一) 校內外查獲吸菸之學生，需強制參加戒菸教育者。
  - (二) 被查獲攜帶菸品、器具之學生，經查吸菸意圖屬實者，得參加戒菸教育。
- 六、 實施時間：被查獲吸菸之學生，需於兩週內接受戒菸教育。時間由學務處另行安排。
- 七、 課程內容：
  - (一) 菸害防制法簡介。
  - (二) 吸菸對心理、生理的危害及影響。
  - (三) 菸害防制影片觀賞及心得寫作。
  - (四) 戒菸的迷思及錯誤觀念釋疑。
  - (五) 認識戒斷症狀及處理方法。
  - (六) 菸害防制法隨堂測驗。
- 八、 追蹤輔導：
  - (一) 完成戒菸教育之學生由輔導室至少約談乙次，並評估其表現及成效。
  - (二) 學務處得不定期對吸菸學生實施CO檢測，至3個月期滿為止。
- 九、 獎懲：
  - (一) 吸菸學生依規定出席，並由輔導室評估表現良好者，由學務處出具證明書。
  - (二) 未依規定參加戒菸教育或輔導者，予以小過乙支處份，並於隔週完成。若仍未參加者，得依其違規行為連續處份。
- 十、 本計畫經學務會議通過，呈 校長核准後實施，修正時亦同。

# 吸菸行為問卷調查（前測）

## 一、基本資料

- (一) 姓名：  
(二) 班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班  
(三) 性別：男 女  
(四) 年齡：\_\_\_\_\_歲  
(五) 一氧化碳 CO 檢測值：\_\_\_\_\_ ppm（\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日檢測）

## 二、吸菸行為

- (一) 從幾歲開始吸菸：\_\_\_\_\_歲，目前菸齡約為：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月  
(二) 你第一次吸菸是在何種情形下開始？  
朋友／同學邀請 長輩相請 好奇心 心情煩 減肥  
幫助思考 容易交到朋友 其他：\_\_\_\_\_  
(三) 你第一次吸菸的地點是在何處？  
家中 學校 網咖／KTV 朋友聚會 其他：\_\_\_\_\_  
(四) 你吸菸的來源為何？自己買 朋友請（跳答第六題） 其他：\_\_\_\_\_  
(五) 你常在何處購買？  
便利商店 檳榔攤 網咖／KTV 其他：\_\_\_\_\_  
(六) 你最常吸菸的地點是在何處？  
家中 學校 網咖／KTV 朋友聚會 其他：\_\_\_\_\_  
(七) 每天吸菸量約為？\_\_\_\_\_包\_\_\_\_\_支  
(八) 從開始吸菸到目前為止，你的總吸菸量是否超過 100 支？  
未超過 100 支 超過 100 支  
(九) 起床後多久開始吸第一支菸？  
5 分鐘以內 5-30 分鐘 31-60 分鐘 61 分鐘以上  
(十) 起床後的數小時內是你一天中吸最多支菸的時候嗎？  
是 否

## 三、戒菸行為

- (一) 當你生病時，你是否還會想要吸菸？  
是 否  
(二) 在禁菸場所不能吸菸會讓你難以忍受嗎？  
是 否  
(三) 當你了解吸菸對身體所造成的傷害後，你是否還會想要吸菸？  
是 否  
(四) 你是否曾經考慮要戒菸？  
是 否  
(五) 如果有一天你真的戒菸成功，你想會是何種原因？  
自己不想吸 為了男／女朋友 父母唸的煩 身體因素  
菸太貴了 了解吸菸的害處 其他：\_\_\_\_\_

## 菸害防制法簡介（部分條文）

98年1月23日修正

第二條 本法用詞定義如下：

- 一、菸品：指全部或部分以菸草或其代用品作為原料，製成可供吸用、嚼用、含用、聞用或以其他方式使用之紙菸、菸絲、雪茄及其他菸品。
- 二、吸菸：指吸食、咀嚼菸品或攜帶點燃之菸品之行為。
- 三、菸品容器：指向消費者販賣菸品所使用之所有包裝盒、罐或其他容器等。

第十二條 未滿十八歲者，不得吸菸。

父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

第十三條 任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。

第十五條 下列場所全面禁止吸菸：

- 一、高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。
- 五、大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室。
- 八、供室內體育、運動或健身之場所。
- 九、教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。
- 十二、三人以上共用之室內工作場所。

第二十條 各機關學校應積極辦理菸害防制教育及宣導。

第二十一條 醫療機構、心理衛生輔導機構及公益團體得提供戒菸服務。

第二十八條 違反第十二條第一項規定者，應令其接受戒菸教育；行為人未滿十八歲且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。

無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。

第二十九條 違反第十三條規定者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰。

第三十一條 違反第十五條第一項或第十六條第一項規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。

（資料來源：行政院衛生署 國民健康局）

## 菸害防制法隨堂測驗

問一：請詳述我國「菸害防制法」中所謂「菸品」、「吸菸」、「菸品容器」之定義？

答：

問二：請問我國「菸害防制法」規定幾歲不得吸菸？其父母、護人之職責為何？

答：

問三：「菸害防制法」第十五條規定那些場所需全面禁止吸菸（請詳細列舉5條）：

答：

問四：「菸害防制法」第十八條規定為何？

答：

問五：阿貴為高中學生，在學校廁所吸菸，經查獲屬實，請問其總共違反「菸害防制法」那幾條的規定，應處以何種罰則？

答：

# 吸菸對心理、生理的危害及影響

## 香菸的組合物質

每支香菸經過燃燒可產生 4,000 餘種化合物，其中部分散播於空氣中。部分被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：

### 一、尼古丁：

進入人體後會與中樞神經系統、自主神經節以及身體其他器官上的尼古丁受體結合，而產生各種的藥理作用，如四肢末梢血管收縮、心跳加快、血壓上升、呼吸變快、精神狀況改變（如變得情緒穩定或精神興奮），並促進血小板凝集，造成心臟血管阻塞、高血壓等心血管疾病的主要幫兇；造成上癮之成分。

### 二、焦油：

咖啡黃色的黏性物質，包含不少致癌物質，如硫化氫、二氧化硫、一氧化碳等。對身體的損害如下：

- （一）阻塞及刺激氣管及肺部，引起咳嗽。
- （二）污染肺部組織，令其失去彈性，直接影響肺部功能。
- （三）為多種致癌物質，可導致口腔癌、喉癌、肺癌等。
- （四）令吸菸者之手指及牙齒變黃。

### 三、一氧化碳：

與血紅素的結合力約為氧和血紅素結合力的 10 倍，所以一氧化碳被吸入人體後，血紅素輸送氧氣的功能會降低，而使體內缺氧，造成心肌梗塞。

### 四、其他化學成分：

包含有 10 種刺激物質及 40 種以上的致癌物。菸品所產生的刺激物質不但會對眼睛、鼻子、咽喉產生刺激，吸入體內後更會抑制呼吸道纖毛清除異物的作用，並抑制肺內白血球與吞噬細胞的作用，刺激支氣管黏膜下腺體的分泌，導致反覆性急性支氣管發炎及慢性支氣管炎。

## 吸菸的立即危害

### 一、生理方面：

- （一）呼吸系統：對不舒適環境之情緒反應、吸進菸品微粒而引起的機械性刺激、對於微粒或氣體性污染物所引起的刺激性反應、對尼古丁所產生的藥理學反應、對菸品本身之過敏反應。
- （二）眼睛：造成網膜血管之痙攣，微粒刺激眼睛造成不舒適感覺，而有眨眼睛、掉眼淚之現象。
- （三）鼻子：鼻黏膜腫脹、受體細胞受損、降低嗅覺功能、流鼻水、鼻塞、口乾等。
- （四）心臟血管等循環系統：血壓增高、心跳速率加快、心臟血液輸出量增多、增加血栓的形成、頭痛、軟弱無力、眩暈、視覺模糊、噁心等現象。
- （五）其他：牙齒、手指變黃、味覺降低、口氣不芬芳等現象。

### 二、心理方面：

- （一）愉快與痛苦的交錯：短時間內可能覺得很愉快，但又怕被人發現；而大部分其他不吸菸時間可能都處於不安、焦慮、痛苦之中。

(二) 認知與行動的失調：常看到一些菸品的促銷廣告，但也看到或聽到很多吸菸危害身體的警告，在成長生活中如果吸菸，師長親友都不贊成，此時認知就產生了失調現象，造成心理不平衡，常處於矛盾狀態中。

(三) 與師長、父母的衝突：師長、父母對青少年而言，是教育，要你服從某種道德規範。就吸菸而言，師長、父母一定說不可以，但有些青少年則持相反態度，這其間就發生衝突。當青少年看到自己的師長、父母吸菸時，心理的衝突可能更大。

### 三、社會方面：

青少年的生活面包括社會、家庭和學校，都有條文規定他們吸菸皆為不宜之行為，青少年吸菸在社會環境中可能遭致周圍人們異類的眼光，常和環境的權威人士(如師長、父母)大玩捉迷藏遊戲，有些吸菸的青少年可能尋求認同，和一些吸菸的同學相聚；公然吸菸，蔑視校規與法令，這種人極易造成社會適應不良。

## 吸菸的長期危害

### 一、癌症：

- (一) 主要有肺癌、咽喉癌、食道癌、口腔癌等。
- (二) 吸菸量的多寡與癌症的發生呈正相關。
- (三) 吸菸開始的年齡愈年輕，罹患癌症的機會愈大。
- (四) 吸菸的習慣與癌症發生亦有關，一支菸吸入次數增加，癌症機會愈高。
- (五) 男性吸菸者較易引起癌症的發生。
- (六) 二手菸亦可增加周邊人癌症的發生。

### 二、呼吸系統疾病：

- (一) 造成肺氣腫。
- (二) 慢性氣管炎。

### 三、心臟血管疾病：

- (一) 血壓升高、心跳加速、心肌耗氧量增加、血小板凝集、血管收縮及栓塞等因素，以致使吸菸者得到冠狀動脈性心臟病的機會加倍。
- (二) 吸菸會造成周邊小血管收縮及堵塞，引起缺血的現象。
- (三) 冠狀動脈性心臟病。

### 四、其他：

- (一) 消化性潰瘍。
- (二) 動脈硬化。
- (三) 性功能障礙。
- (四) 皮膚老化。

(資料來源：行政院衛生署 國民健康局)





## 吸菸危害的認識隨堂測驗

問一：請簡述香菸經過燃燒後所產生的化合物有那四大類？

答：

問二：吸菸的立即危害在「生理方面」有那些，請詳之。

答：

問三：吸菸的立即危害在「心理方面」有那些，請詳之。

答：

問四：吸菸對身體容易發生癌症，大約有那幾項？

答：

問五：阿貴為高中生，如果目前即開始吸菸，除了有可能致癌外，還有可能發生那些疾病？請詳述之。

答：

## 戒菸的迷思及錯誤觀念釋疑

### 一、吸菸只是一種習慣？

不！吸菸是一種成癮性的行為。

吸菸導致尼古丁依賴，不吸菸時，身體有不舒服的感覺，最後吸菸成為一種「不得不」的行為。對某些人而言，尼古丁的成癮強度等同於海洛因與古柯鹼或甚至更強。

### 二、如果第一次戒菸失敗，以後更難成功？

其實並不然，在徹底停止吸菸習慣前，經常要經過兩、三次或更多次努力嘗試才能成功，別因為吸了一根菸就讓您回到過去的老日子。

戒菸確實不容易，將第一次失敗的原因歸納製表，提醒自己別再犯同樣錯誤，例如避免到吸菸環境中、別人遞菸時要勇於拒絕等，以提高「戒菸作戰力」。

必須堅信「只要有意願，堅持下去，就會有戒菸成功的一天」，相信這次會有更多的資訊幫助您堅持到底。

### 三、菸齡愈長，戒菸成功率愈低？

只要想戒菸，菸齡長短不是問題。

根據研究，菸齡、年齡、教育程度與戒菸成功與否並無關係，很多人以為菸齡愈久愈難戒，其實有許多菸齡長達數十年的老菸槍，都能夠順利戒菸。即使是老菸槍，一旦戒菸成功，人體就會開始作修補的工作，身體機能也會改善。

若真想提神，建議最佳良方是到陽台走走或到公園運動，呼吸新鮮空氣，也可降低吸菸慾望。

### 四、吸淡菸，菸害比較少？

吸淡菸的吸菸者有肺癌、中風、心臟病和肺氣腫的高度風險，無論是淡菸或濃菸，都是菸的一種，兩者含有的成分與有毒物質也都一樣，對身體的危害並不會因菸的濃淡而有所減少。

別老是以「吸淡菸就會減少菸害」的鴛鴦心態來催眠自己，吸菸就像吸食海洛英、安非他命毒品一樣會上癮，且吸淡菸，也可能會愈抽愈多，造成可怕的後果。

### 五、吸少量的菸，或不將菸吸入肺部，就沒危險？

當一根菸被點燃時，包含了有超過 4,000 種化學物質，其中超過 250 種對人體健康有害，更有超過 60 種為致癌物質。每天只吸 3~5 根菸的輕度吸菸者，罹患支氣管炎或心血管疾病的機率，仍比不吸菸者高出許多。

無論少量吸菸，或不將菸吸入肺部，還是會藉由呼吸將有毒物質吸入體內，這也是從不吸菸的人會因二手菸罹患肺癌的緣故。每吸一根菸，等於賣了數分鐘的命，長期下來還是很可觀。要降低危險性，與其吸得少，不如完全不吸菸，才是安全之道。

### 六、減量吸菸也是戒菸的方式？

不是！減量沒有不對，但是減量不是戒菸，減量還是在吸菸；即使減量一半，吸菸造成的死亡率也沒有減低。

### 七、使用濾嘴就不愁菸害？

這是吸菸者用來「自我安慰」的方法，誤以為濾嘴就是過濾菸害的萬靈丹，甚至成為不戒菸的藉口。

事實上，不管是哪一種濾嘴，能濾掉菸的氣體或有毒物質很有限，對癮君子來說幫助不大，且再怎麼過濾，還是無法除去囤積在體內的菸害。濾嘴易強化癮君子逃避戒菸的理由，想避免菸害傷身，依靠濾嘴不如仰賴戒菸「卡實在」。

### 八、戒菸會導致睡眠品質不佳嗎？

有部分的人在戒菸過程會改變睡眠習慣，而產生些許困擾，不過在臨床上，不少睡眠品質不佳或需食用助眠藥物的吸菸者，在戒菸後睡眠品質得到改善，甚至不再需要助眠藥物。

### 九、戒菸會發胖嗎？

當我們吸菸的時候，會引起心率加快，使新陳代謝速度增加 3-10%，這種現象一般可持續 30 分鐘左右。戒菸者往往容易把想吸菸的感覺誤判為肚子餓；而且戒菸初期，常因為尼古丁停止補充，而身體基礎代謝恢復正常，同時因為嗅覺、味覺的改善，而使食物變美味，相對的造成食慾增加、熱量消耗減少的狀況發生。很多愛美的年輕女孩怕胖而不願戒菸，是「本末倒置」的做法，其實吸菸更容易加速老化，與美麗背道而馳。戒菸者配合規律運動與良好作息，很快就可順利減重，無需太過為體重憂慮。若真的愛美，則應努力戒菸，延緩老化，看起來更有活力。

(資料來源：董氏基金會 華文戒菸網)

## 認識戒斷症狀及處理方法

戒菸前首先要先瞭解吸菸成癮原理。尼古丁是菸草中的主要成份，具有成癮的性質。尼古丁經由肺部黏膜吸收後直接作用於中樞神經系統，使得吸菸者產生飄飄感覺、頭暈或不舒服的症狀，並影響情緒和認知功能。

持續一段時間後，身體逐漸對尼古丁產生依賴，使人不得不吸菸。在戒菸過程中，長期吸菸的吸菸者突然停止或減少吸菸，減少吸收尼古丁，在 24 小時內會陸續產生一些身體不適的現象，稱為「戒斷症候群」，可能帶來生活上的適應問題。戒菸的原理是降低身體對尼古丁的需求量，同時有效地改善戒斷症狀。

大部分的吸菸者對於戒菸可能只是在腦中隨即消逝的念頭，但是對於認真思考戒菸的人，這是一個相當嚴肅的問題，因為吸菸真的會帶來生活上的適應問題。

這些戒斷症狀和負面的感受可能持續二到四週，且可能同時產生其中一種或數種的戒斷症狀，雖然不容易控制，但是對身體無害。在沒有做好戒菸心理準備的情況下，戒斷症狀可能持續二到四週。戒菸者可藉由以下方式來舒解戒斷症狀的不適。

戒斷症狀	原因說明	紓解的方式
1. 焦慮易怒 2. 情緒低落 3. 不穩定 4. 煩躁不安 5. 食慾改變 6. 喉舌乾燥	身體正在適應沒有尼古丁的狀態，戒菸會增加飢餓感，因為尼古丁會降低食慾所致。	1. 換環境暫時離開有壓迫感的地方。 2. 改變想法，轉移注意力，想一些以往愉快的經驗。 3. 將全身肌肉繃緊後儘量完全放鬆，搭配深且慢的呼吸，重複交替數次後，可消除焦慮緊張。 4. 洗個溫水澡，冷靜下來。 5. 規律的運動。
1. 精神不集中 2. 疲倦	生理變化和菸癮使得精神難以集中	1. 將工作或活動分成小份量來完成。 2. 規律的休息。
1. 難以入睡 2. 經常睡醒	身體降低對尼古丁依賴改變睡眠習慣	1. 做些緩和運動再入睡。 2. 保持輕鬆的心情，過規律節制的生活。
菸癮	出現菸癮是正常並且可預期的症狀	多喝水能有效幫助身體機能的新陳代謝。
1. 刺痛感 2. 眩暈	手指和腳指刺痛感和眩暈代表身體血液循環正在改善	進行肢體舒緩運動，閉目養神、放鬆身體並促進血液循環順暢，打開窗戶或外出呼吸新鮮空氣；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位。
咳嗽	肺部正在清除焦油和黏液代表肺部的功能正在恢復中	1. 多喝溫開水、吃熱稀飯，吃湯麵。 2. 少吃動物性蛋白質、燥熱油炸食物。 3. 不要吃冰冷食物，身體注意保暖。
雙手空空的感覺	不適應手不拿菸的情形	隨身攜帶原子筆，不但可以把玩，並可隨時紀錄當下的心情。
便秘	胃腸道缺乏尼古丁刺激，改變胃腸道的蠕動。	1. 多吃水果及粗糙食物。 2. 多運動。 3. 定時解便，心情放輕鬆。

(資料來源：董氏基金會 華文戒菸網)

## 戒菸教育學習評量表（後測）

### 一、基本資料

- (一) 姓名：  
(二) 班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班  
(三) 性別：男 女  
(四) 年齡：\_\_\_\_\_歲  
(五) 一氧化碳 CO 檢測值：\_\_\_\_\_ ppm（\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日檢測）

### 二、戒菸教育

- (一) 上完戒菸教育課程後，對「菸害防制法」是否了解？  
是 否  
(二) 上完戒菸教育課程後，對「吸菸對心理、生理的危害及影響」是否了解？  
是 否  
(三) 上完戒菸教育課程後，對「戒菸的迷思及錯誤觀念」是否了解？  
是 否  
(四) 上完戒菸教育課程後，對「認識戒斷症狀及處理方法」是否了解？  
是 否  
(五) 上完戒菸教育課程後，對「戒菸諮詢專線」是否了解？  
是 否

### 三、戒菸行為

- (一) 你是否會將吸菸的壞處告知朋友嗎？  
是 否  
(二) 你是否考慮要戒菸？  
是 否（答否者，跳答第三大題）  
(三) 你準備何時開始戒菸？  
即刻 一週後 一個月後 看情形 其他：\_\_\_\_\_  
(四) 如果有人再向你敬菸，你會堅定的說「不」嗎？  
是 否（答是者，跳答至「回饋建議」；答否者，繼續回答）  
(五) 如果你不考慮要戒菸，原因為何？（答是者不用回答）  
：\_\_\_\_\_  
(六) 如果你不考慮要戒菸，你會同意你的女（男）朋友吸菸嗎？  
會：\_\_\_\_\_  
不會：\_\_\_\_\_

### 四、回饋建議

- 沒有：  
有（請於下方空格書寫）

## 戒菸諮詢專線

- 一、戒菸服務中心：0800-63-63-63（6月3日禁菸節）
- 二、菸害防制專線：0800-571-571（我戒菸、我戒菸）
- 三、菸害檢舉專線：0800-531-531（5月31日國際禁菸日）

## 實際撥打情形

### 一、撥打的電話

- (一)  戒菸服務中心：0800-63-63-63
- (二)  菸害防制專線：0800-571-571
- (三)  菸害檢舉專線：0800-531-531

### 二、撥打的時間

- (一) \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日     早上     下午
- (二)  09：00～10：00     10：00～11：00     11：00～12：00     12：00～13：00  
 13：00～14：00     14：00～15：00     15：00～16：00     16：00～17：00

### 三、撥打的情形

- (一)  撥 1 次即接通
- (二)  撥 2 次即接通
- (三)  無人接：鈴聲超過 10 響

### 四、撥打的情形（請簡述內容及對方的回答）