



# 抗疫, 報名戒菸就贏 立即行動+再健康一點

## 4月底前 吸菸「參賽者」+不吸菸「見證人」兩人一組

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 **30萬元**



立即報名

- 【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】** 2022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或類似菸品含尼古丁之產品（請參考注意事項）。
- 【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（不使用任何形式菸品或類似菸品含尼古丁之產品）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：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】**
  - 成功戒菸：參賽者於活動期間須完全戒除菸品或類似菸品含尼古丁之產品，如紙菸、電子煙、加熱菸、雪茄、水菸、嚼菸、口含菸及其他菸品等。
  - 參賽者必須配合主辦單位之電話關懷、訪視安排、公開檢測及相關記者會，並須同意配合於比賽一年後進行戒菸成果評估。
  - 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」。
  - 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 | 財團法人董氏基金會 **【獎金贊助】** 許明傳社會福利公益信託基金

## 2022「戒菸就贏比賽」報名表（建議請立即上「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；紙本報名請以正楷體填寫完整的個人資料。二、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。三、本報名表資料僅供「戒菸就贏比賽」計畫使用。

### 【吸菸參賽者】

* 吸菸參賽者姓名：	* 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (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30天內，是否有使用以下產品： <input type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 加熱菸 <input type="checkbox"/> 雪茄菸 <input type="checkbox"/> 水菸 <input type="checkbox"/> 菸斗 <input type="checkbox"/> 無煙菸品(嚼菸、口含菸) <input type="checkbox"/> 無		
* 過去是否曾經使用以下產品： <input type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 加熱菸 <input type="checkbox"/> 雪茄菸 <input type="checkbox"/> 水菸 <input type="checkbox"/> 菸斗 <input type="checkbox"/> 無煙菸品(嚼菸、口含菸) <input type="checkbox"/> 無		
* 請問，您從____歲開始吸菸；至目前為止，您吸了____年的菸		
* 請問您是否曾經因為想要戒菸而認真停止吸菸一天或一天以上： <input type="checkbox"/> 從來沒有 <input type="checkbox"/> 有，1-3次 <input type="checkbox"/> 有，4-6次 <input type="checkbox"/> 有，7-9次 <input type="checkbox"/> 有，10次及以上		
* 請問「親近」的家人、朋友為吸菸者共有： <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 1-3人 <input type="checkbox"/> 4-6人 <input type="checkbox"/> 7-9人 <input type="checkbox"/> 10人及以上		
* 請問如何得知此活動(可複選)： <input type="checkbox"/> 傳單 <input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 布條 <input type="checkbox"/> 廣播 <input type="checkbox"/> 電視 <input type="checkbox"/> 報章雜誌 <input type="checkbox"/> 國民健康署網 <input type="checkbox"/> 華文戒菸網 <input type="checkbox"/> 臉書 <input type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> 其他網路平台 <input type="checkbox"/> 衛生局/所 <input type="checkbox"/> 醫院診所 <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 公司/同事 <input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
我謹遵比賽所有相關規定，在2022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或類似菸品含尼古丁之產品，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： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	E-mail：
* 身分證字號：	* 出生日期：民國____年____月____日（民國104年5月1日當天或之前出生才具參加資格）	
* 通訊址： <input type="checkbox"/> 同參賽者； <input type="checkbox"/> 其他： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (縣/市)	(鄉/鎮/市/區)	
* 聯絡電話：日( )	；夜( )	；行動電話：
* 與參賽者關係： <input type="checkbox"/> 夫妻 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 親戚 <input type="checkbox"/> 情侶 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 醫病 <input type="checkbox"/> 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，也不使用其他任何形式菸品或類似菸品含尼古丁之產品，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)

## 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，牛津大學研究報告指出，吸菸者染疫後住院的可能性高出八成，重度吸菸者感染後死亡風險更會增加10倍。另外有研究顯示，吸菸者注射疫苗後抗體濃度比不吸菸者低，影響疫苗效果的正常發揮。疫情時代，及早戒菸，遠離疾病威脅，是利人利己的最佳選擇！

## 菸品會成癮

菸草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，通稱為「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，但對健康沒有長期危害，忍耐過後可從此遠離菸害威脅！

## 二手菸、二手菸-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，殘留在環境中的二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？

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，必須趕緊吸菸才能解除不適，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成癮疾病。

### 減量吸菸也是戒菸的方式？

減量還是在吸菸！如果只是減少吸菸支數，只會把菸吸得更深、更可能吸入更多有毒的化學物質，罹病與死亡的風險不但沒有減低，還會延後戒菸時機。

### 戒菸會發胖？

尼古丁會讓人亢奮，升高基礎代謝率，戒菸後身體排出尼古丁，代謝回復正常，熱量的異常消耗消失；另外吸菸讓口、鼻佈滿有毒物質，味嗅覺不靈敏，戒菸後重新找回食物的美味，不自覺食指大動而可能增胖。因此戒菸後多數人的體重增加是「回歸原有體重」，而非單純的變胖，戒菸者可以趁機多喝白開水、調整飲食、增加運動來維持理想與健康的體重。切忌擔心變胖而放棄戒菸，戒菸對健康的助益遠超過回復體重的影響。

### 電子煙、加熱菸減害？可以幫助戒菸？

菸草公司近年以「減害菸品、取代傳統紙菸、開放規管」積極遊說與行銷其電子煙、加熱菸！世界衛生組織2021年最新的《WHO全球菸草流行報告》直指「菸草公司的目標很簡單：『就是吸引新世代年輕人對尼古丁上癮』」！WHO顧問Judith Mackay也補充：「電子煙、加熱菸不是像菸商說的替代，而是讓年輕人提早接觸菸品，並更難戒除」。事實上，電子煙、加熱菸不但難以幫助吸菸者戒菸，反而會降低戒菸意願、延後戒菸時機，更可能成為多重尼古丁使用者。

## 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！請撥打**免費戒菸專線0800-636363**，尋求醫事機構戒菸服務協助，立即搜尋

國民健康署

華文戒菸網

Line@戒菸就贏



戒菸就贏APP

## 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。

抗癮

報名戒菸就贏

立即行動+助人戒菸

