

二代戒菸治療服務

1. 針對18歲(含)以上菸癮民眾，依尼古丁評量測試達4分以上或平均一天抽10支菸(含)以上者。
2. 戒菸服務利用者比照現行健保藥品每次處方須繳20%以下，最高僅付200元之部分負擔。
3. 低收入戶及山地原住民則可免繳部分負擔。

單位名稱	地 址	電 話
戒菸專線服務中心	台北市士林區中山路四段16號	0800-636363
桃園區衛生所	桃園區國豐三街123號4樓	03-3791888
中壢區衛生所	中壢區溪州街296號	03-4352666
八德區衛生所	八德區介壽路二段361巷28號	03-3662781
平鎮區衛生所	平鎮區振興路1號	03-4576624
楊梅區衛生所	楊梅區校前路409號1、2樓	03-4750151
蘆竹區衛生所	蘆竹區長安路二段238號	03-3524732
龜山區衛生所	龜山區自強南路103號	03-3299645
大溪區衛生所	大溪區仁愛路1號	03-3882401
大園區衛生所	大園區中正西路19號1樓	03-3862024
龍潭區衛生所	龍潭區大昌路一段277號2樓	03-4792033
新屋區衛生所	新屋區中山路239號	03-4772018
觀音區衛生所	觀音區觀新路58號	03-4732031
復興區衛生所	復興區澤仁里中正路25號	03-3822325



Q：請問您知不知道菸品會引起身體的何種病症？

A：吸菸罹癌—傷心(心臟病)、傷肺(肺癌)、小心口(口腔癌)請戒菸保健康。

Q：「在有人吸菸過的房間活動也會有害健康」您同意嗎？

A：同意。吸菸造成有毒物質殘留於桌椅、地板、牆壁、馬桶等家具，並經過數天、數周、數月飄散到空氣。

Q：請問您知道衛生單位有提供什麼幫助戒菸的服務？

**A：(1) 免費戒菸專線 0800-636363
(2) 合約醫事機構及13區衛生所之二代戒菸服務(戒菸門診、戒菸衛教)。
(3) 戒菸班。**

戒菸方法知多少

免費戒菸專線
0800-63-63-63



戒菸方法報您知

還找不到正確方法嗎？

癮君子們只要有強烈戒菸動機和意志力
戒菸將不再是難事

◎第一招 塑造支持環境

加入拒菸之友會，參加戒菸班；建立支持網絡，請親友提醒「自己戒菸中」；避免酒精或藥物，改喝開水或果汁，請親友不要在面前吸菸；委婉拒絕別人給的菸，想吸菸時趕快換環境或和朋友聊天、打電話。

◎第二招 菸品替代物或方法

腹式深呼吸15次、使用戒菸藥品、咀嚼葡萄糖錠、用切成菸長度的吸管吸空氣、咬筆管、吸管、牙籤、喝熱開水或果汁、咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜、嗑瓜子、剝橘子、含薄荷糖、刷牙並提醒自己。

◎第三招 分散注意

晨間散步、遛狗、游泳、瑜珈、肌肉收放運動、規律運動及提早一站下車改走樓梯；在辦公室，可以十指用力撐開，再用力握緊；清理房子或床舖、做菜品嚐美味的食物、DIY居家裝潢、去除牆壁及天花板的尼古丁菸燻。

◎第四招 自我提醒

寫戒菸日記；每天提醒自己，今天又是新的無菸日！「我的身體正在努力，我要善待自己！」提醒自己正在戰勝吸菸對健康的危害；看電影、買新的專輯或是外出用餐等自我獎勵；隨時提醒自己戒菸的理由和戒菸要做的事。

◎第五招 改變生活習慣

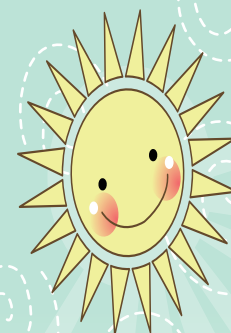
調整生活中與菸有關的行為與習慣；轉移與菸有關的情緒連結；培養新的嗜好，如作畫或學習音樂；選擇無咖啡因的飲料；試著減少濃茶和咖啡的攝取量，選擇喝白開水、果汁；菸癮來襲，馬上刷牙；吃低熱量健康的點心，避免因為戒菸而變胖；暫時不要喝酒；選擇不同的座位觀賞電視節目、吃飯。

◎第六招 身心恢復平衡

如何保持不再吸菸是戒菸過程中成功的關鍵，戒菸者經歷戒斷症狀的考驗後，想吸菸的次數越來越少，如果這種自我意識減弱時，可能菸癮再犯。這時就應再回想之前的失敗經驗，重新來過。

◎最後一招 善用戒菸藥物

戒菸藥物可降低戒菸時的不舒服與想吸菸的慾望，大大增加戒菸的成功率。



隱形殺手 二手菸

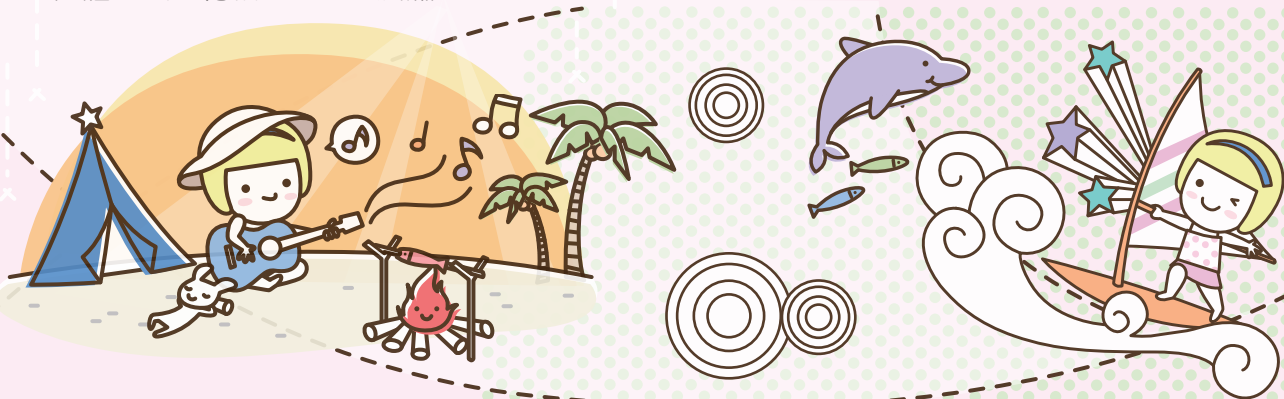
◎「吸菸」

對身體有百害無一利，香菸含有尼古丁、焦油、一氧化碳及90種以上致癌物，對健康的危害無庸置疑，至少每年約2萬人死於菸害疾病，平均每25分鐘有1人死於菸害！

室內公共及工作場所全面禁菸，才能確保免於二手菸的危害。因此，惟有大家同心協力，一起努力，以共創無菸環境，維護你我的健康。

◎戒菸的好處

- 1.減少因吸菸而罹患各種致命疾病的機會。
- 2.省下買菸的金錢。
- 3.保障家人免受二手菸的危害。
- 4.不再滿身菸味，重新建立一個健康的形象。



歡迎加入
桃園市政府
FB粉絲團



歡迎加入
桃園市
政府衛生局
FB粉絲團

1999
桃園市民諮詢服務熱線
106.05.17,500份 廣告



桃園市政府衛生局 關心您

國民健康署運用菸捐經費支應