



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



- 【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



立即報名

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: ☐ 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30天內, 是否有使用以下產品: ☐ 電子煙 ☐ 加熱菸 ☐ 雪茄菸 ☐ 水菸 ☐ 菸斗 ☐ 無煙菸品(嚼菸、口含菸) ☐ 無		
* 過去是否曾經使用以下產品: ☐ 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: ☐ 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): ☐ 傳單 ☐ 海報 ☐ 布條 ☐ 廣播 ☐ 電視 ☐ 報章雜誌 ☐ 國民健康署網 ☐ 華文戒菸網 ☐ 臉書 ☐ LINE ☐ 其他網路平台 ☐ 衛生局/所 ☐ 醫院診所 ☐ 學校 ☐ 公司/同事 ☐ 家人 ☐ 朋友 ☐ 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: ☐ 男 ☐ 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: □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, 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、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？

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
疫
，
報
名
戒
菸
就
贏

立即行動+助人戒菸





臺北市 助人戒菸
總動員



家有**臺北市** 國小、國中
高中職學生



- 【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。
 - 「特別見證人」：目前就讀臺北市公私立國小至高中職且與參賽者為直系親屬或同住家人之學生。
- 【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】**
- 全國成功戒菸首獎一組：參賽者與見證人共得新台幣三十萬元整（各得十五萬元）。
 - 全國成功戒菸貳獎六組：參賽者與見證人共得新台幣六萬元整（各得三萬元）。 **【獎金贊助】許明傳社會福利公益信託基金**
 - 臺北市「特別見證人」加碼獎三組：新台幣三萬元整（三人各得一萬元）。
- 【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。
- 【指導單位】**衛生福利部國民健康署 **【主辦單位】**臺北市衛生局 | 財團法人董氏基金會



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：□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30天內，是否有使用以下產品：□電子煙 □加熱菸 □雪茄菸 □水菸 □菸斗 □無煙菸品（嚼菸、口含菸） □無		
* 過去是否曾經使用以下產品：□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：□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）：□傳單 □海報 □布條 □廣播 □電視 □報章雜誌 □國民健康署網 □華文戒菸網 □臉書 □LINE □其他網路平台 □衛生局/所 □醫院診所 □學校 □公司/同事 □家人 □朋友 □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：□男 □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：□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，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）

【特別見證人】限填「目前就讀臺北市公私立國小至高中職」且「與參賽者為直系親屬或同住家人」之學生；若無，則不需填寫

特別見證人姓名：_____	性別：□男 □女	聯絡電話：_____
身分證字號：_____	出生日期：民國____年____月____日	
就讀學校：_____（區）；_____國小/國中/高中/高職；_____年____班		
與參賽者關係：□親子 □祖孫 □曾祖孫 □同住家人_____		

親愛的同學：

二手菸很臭嗎？擔心摯愛的人生病嗎？戒菸是降低死亡率最重要的公共衛生政策。戒菸除了意志力、戒菸藥物與醫事、衛教人員協助外，家人親友的支持與陪伴更是戰勝菸癮的關鍵！就是現在，立即鼓勵家中吸菸的長輩嘗試戒菸、一起報名2022戒菸就贏比賽，讓自己成為開心助人戒菸的關鍵人物。

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。

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

臺北市政府衛生局

華文戒菸網

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。



戒菸就贏APP

抗癮，報名戒菸就贏



【顧問醫師】臺北榮民總醫院 賴志冠醫師、臺大醫院 郭斐然醫師、臺大醫院 江建勳醫師、臺安醫院 吳憲林醫師、馬偕醫院 黃偉新醫師
馬偕醫院 彭純芝醫師、臺北市立聯合醫院陽明院區 蘇一峰醫師

【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 李鳳翔律師

菸癮絕無經費 廣告