

戒菸及早，生命美好

2019.06制定
2023.02修訂



戒菸好康

省荷包

賺健康

不被嫌

戒菸絕招



第一招：塑造支持環境

參加戒菸班，張貼「我家不吸菸」標誌，學會拒菸



第二招：菸品替代物或方法

刷牙、腹式深呼吸、喝開水、咬蔬菜棒、咬口香糖



第三招：分散注意

以冷水洗臉、運動、執行肌肉放鬆訓練



第四招：自我提醒

寫戒菸日記、給自己自我獎勵(如：看電影等)



第五招：改變生活習慣

轉移與菸有關的情緒連結、培養新的嗜好



第六招：身心恢復平衡

自我意識減弱時，回想之前的失敗經驗，重新來過



第七招：善用戒菸藥物

參考資料引自國健署戒菸教戰手冊、董氏基金會華文戒菸網；

圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心

