

4月底前報名 **愛決定**
成功戒菸組就有機會共獲新台幣30萬元!



手機上網

【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30日前報名比賽；在比賽期間完全不吸菸，成功戒菸組即可參加抽獎。

【比賽期間】2012年5月2日至5月29日，連續四週完全不吸菸。

【報名資格】• 吸菸參賽者：年滿18歲、具中華民國國籍或在國內連續居住一年以上，且過去一年持續吸菸的每日吸菸者。

• 不吸菸見證人：年滿7歲，未曾吸菸或已戒菸一年以上，且為參賽者之家人、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】• 請上「董氏基金會 | 華文戒菸網」www.e-quit.org，進行線上報名，或

• 填妥報名表，4月30日前(郵戳為憑)逕寄 10595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：參賽者與見證人共得新台幣三十萬元整(各得十五萬元) - 1組。

【活動洽詢】• 華文戒菸網 www.e-quit.org

• 成功戒菸貳獎：參賽者與見證人共得新台幣六萬元整(各得三萬元) - 6組。

• 董氏基金會 (02) 2776-6133

【注意事項】• 所有得獎組須配合主辦單位之活動安排，接受訪視、出席公開檢測及相關記者會。

• 主辦單位將於5月底在律師見證下進行電腦隨機亂數抽獎，再進行訪視與初步檢測；5月31日前首獎得主進行公開檢測，確認其得獎資格；全體得獎候選組將於6月頒獎典禮當天進行公開檢測，作為複核，「得獎參賽組」如未通過檢測者或因有其他資格疑慮而遭取消得獎資格，不得有異議。

• 全體「參賽者」須配合主辦單位，於比賽一年後進行戒菸成效追蹤評估。

【主辦單位】行政院衛生署國民健康局、各縣市衛生局、台灣醫界菸害防制聯盟、董氏基金會

【公益贊助】台塑企業暨王詹樣基金會

【法律顧問】信和國際法律事務所 林信和律師、均衡法律事務所 李鳳翱律師

「2012戒菸就贏比賽」報名表 (建議直接採用網路報名，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。二、本報名表資料僅供「戒菸就贏比賽」計畫使用。三、請以正楷體填寫完整的個人資料，由參賽者及見證人分別簽名。四、如報名資料不實、不正確、無法聯絡、不符參賽資格，或檢測及頒獎典禮公開複測未通過者，主辦單位有權取消其報名與得獎資格，不另行通知。

【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83年5月1日當天或之前出生才具參加資格)	
* 通訊址1： (縣市)	(鄉鎮市區)	
通訊址2： (縣市)	(鄉鎮市區)	
* 聯絡電話：日 () ; 夜 () 行動電話：		
吸菸習慣：		
* 目前吸菸量 (包括雪茄、捲菸等)：每日_____根，曾經最高菸量：每日_____根		
* 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次以上		
* 請問您「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人以上		
* 請問您是否曾參加過「戒菸就贏比賽」： ☐ 2002 ☐ 2004 ☐ 2006 ☐ 2008 ☐ 2010 ☐ 未曾參加過		
* 請問您如何得知此活動： ☐ 廣播 ☐ 電視 ☐ 報紙 ☐ 雜誌 ☐ 海報 ☐ 傳單 ☐ 大型布條 ☐ EDM ☐ 華文戒菸網 ☐ 其他網站，請說明_____ (可複選) ☐ 衛生局(所) ☐ 醫院 ☐ 診所 ☐ 公司 ☐ 車行 ☐ 學校 ☐ 家人 ☐ 朋友 ☐ 同事 ☐ 其他，請說明_____		
我願意遵守比賽所有相關規定，在2012年5月2日~5月29日，完全不吸菸，並同意不符合參賽資格或未通過檢測，即被取消全部得獎資格！		
* 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94年5月1日當天或之前出生才具參加資格)	
* 通訊址1： ☐ 同參賽者 ☐ 其他 (縣市)	(鄉鎮市區)	
通訊址2： (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，並同意不符合參賽資格或未通過檢測，即被取消全部得獎資格！		
* 見證人簽名：_____ (請簽名)		

生命美好 戒菸及早

菸品是全球所有消費商品中，唯一會造成半數使用者病亡的產品。世界衛生組織(WHO)指出，菸品的使用將在21世紀奪走10億人口的性命！戒菸絕對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，因此在戒菸過程中，身體可能會有些不適的現象，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，雖然短期間不適應，但對身體無害，且可從此遠離菸害！

二手菸、三手菸--日常生活的A級致癌物質

菸品一旦點燃將產生7000種以上的化學物質，包括數百種有毒成份，更有約70種致癌物質，更甚者，殘留在環境中的三手菸同樣會帶來傷害與致癌的風險！WHO、美國及歐盟的「二手菸害實證白皮書」一再強調：「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險！」美國冷暖氣暨空調工程師學會也公開聲明：「截至目前為止，沒有任何空調設備與空氣清淨裝置可百分之百過濾二手菸害！」1981年至今，全球已累積上萬份的科學研究報告證實「二手菸對健康的危害」。

戒菸的迷思

吸菸只是一個壞習慣？

錯！吸菸會導致尼古丁依賴，讓身體在不吸菸時會感覺不舒服，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病。

減量吸菸也是戒菸的方式？

錯！減量還是在吸菸！即使減量一半，吸菸造成的死亡率並沒有減低，且易延後成功戒菸的時間。此外，使用尼古丁替代療法的戒菸者，使用藥物的期間，請確實停止吸菸。

菸癮無法根絕？

錯！以2002年至2010年的五屆「戒菸就贏比賽」為例，都有超過35%的參賽者戒菸成功一年以上。

吸菸可以減肥？

錯！吸菸無法減肥！但戒菸後味覺、嗅覺變好，對食物的慾望增加，加上基礎代謝恢復正常，戒菸後初期容易胖2-4公斤，建議多運動、多蔬食，體重便能獲得控制。

戒菸只要拿出決心毅力就夠？

戒菸除了需要決心和毅力外，

也需要方法與協助；您可立即搜尋

華文戒菸網

搜尋

尋求各地醫療院所的戒菸門診協助，或撥打免費戒菸專線0800-636363。

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

尋求親友的支持，清除所有會引起吸菸慾望的物品。與不吸菸的親友一組，立即報名「2012戒菸就贏比賽」。(請於2012年4月底前完成報名手續！)

安排新生活、一口菸也不碰！

「我只抽一口，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. 喝一杯冷水，神清氣爽，滋潤喉嚨！
3. 用力伸懶腰，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。

善用戒菸藥物 提高戒菸成功率

目前經證實有效的戒菸藥品，主要分為「尼古丁製劑」和「非尼古丁藥物(口服戒菸藥)」二大類型，它們不但可以大幅降低戒斷的不舒服，更能提高戒菸成功的機會！3月1日起，行政院衛生署推出二代戒菸計畫，癮君子到戒菸門診戒菸，僅須自付掛號費以及兩成以下、最高200元之藥物部分負擔，低收入戶則全免，大幅降低戒菸治療的經濟負擔！

善用「董氏基金會|華文戒菸網」 www.e-quit.org

「華文戒菸網」的「如何戒菸」專區，提供了戒菸的方法與迷思、戒斷症狀的原理與紓解方式，以及如何持續不吸菸的簡易且專業的戒菸協助，同時建議申請「戒菸e計畫」、「戒菸月曆」，或開設拒菸部落格，寫下戒菸過程的酸甜苦辣、成功或失敗的經驗，與其他網友分享。

免費戒菸專線0800-636363



【顧問醫師】

彰化基督教醫院鹿東分院 邱南英院長、基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院 吳憲林醫師、臺北市立聯合醫院仁愛院區 鄒志翔醫師、高雄榮民總醫院 薛光傑醫師、台北榮民總醫院 賴志冠醫師