

為什麼戒菸？

為了健康、為了家人更清新的生活。
現在開始，讓自己變得更有活力、更自在呼吸！

成功戒菸這樣做！



1. 設定你的「戒菸日」

選定一天，正式開始戒菸！寫下戒菸理由，隨身攜帶提醒自己「我可以做到！」。

2. 告訴大家你的決心

昭告親朋好友「我戒菸了！」請他們支持你，不再遞菸給你。

3. 提前預想挑戰，勇敢面對

前幾天你可能會心情煩躁、想發脾氣、失眠，但這些反應會越來越少，很快，你就可以感受到戒菸的好處，呼吸更舒暢。

4. 改變環境，清除誘惑！

- ① **丟掉**：菸品、打火機、菸灰缸。
- ② **遠離**：吸菸朋友的聚會、場合。
- ③ **避開**：酒、茶、咖啡。

5. 改變生活習慣

- 早上習慣上廁所時吸菸，可以改成先刷牙再上廁所。
- 三餐飯後習慣吸菸，可以改成用餐後立即刷牙、散步等方式。
- 工作時習慣拿菸思考，可以改成原子筆。



6. 選擇菸品替代物

食物類：

喝冷開水、嚼口香糖、含薄荷糖、咬胡蘿蔔條或小黃瓜條。

非食物類：

切成菸長度的吸管、筆管。

7. 轉移注意力及身心放鬆的方法

- 深呼吸、用力伸懶腰、擴胸、握拳、起來走動、快走或做喜歡的運動。
- 看電視、看書、唱歌。
- 洗臉、刷牙、洗澡。
- 打掃、聊天、寫戒菸日記。



佛教慈濟醫療財團法人
大林慈濟醫院
Dalin Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

戒菸的撇步

做得到，一起加油！



戒菸門診
藥物及衛教諮詢



戒菸專線

門診戒菸服務

- 戒菸治療，可由專業醫師及衛教師提供戒菸治療及衛教諮詢，能提高戒菸成功率**三倍**以上。
- 善用戒菸藥物**，可以降低戒菸時的不舒服，增加戒菸的成功率。

戒菸資源

戒菸門診

可至合約戒菸醫院、診所、衛生所、藥局。
諮詢電話：(02)2351-0120

大林慈濟醫院戒菸專線：

05-2648333
(週一至週五08:00~17:30)

免費戒菸專線：0800-636363

(週一至週六09:00~21:00)

董氏基金會華文戒菸網：

<https://www.e-quit.org/>



合約戒菸機構



董氏基金會華文戒菸網

加入戒菸班

和其他戒菸夥伴一起努力，有人陪伴會更有動力！

菸癮來時怎麼辦！

- 對抗菸癮**四招**，你可以不斷的這樣做，相信菸癮會慢慢遠離你！

放鬆深呼吸
持續 10~15下/次



喝一大杯冷開水



用力伸懶腰或
做擴胸運動



用清水洗臉



大林慈濟醫院健康諮詢室 關心您

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 114.07 修訂