

# 菸害防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 110 年 09 月份衛教宣導主題為『菸害防制宣導』，請各位教職員工生利用時間將宣導內容閱讀，謝謝。

## 一、戒菸就贏：

戒菸好處多，省錢環保活到老，健康美麗形象好，戒菸一年能省下約 29200 元、遠離癌症及心血管疾病賺到健康、讓抽煙女性沒了皺紋重新回到細緻彈性的皮膚、活的更長久更健康、不在被嫌棄身上的菸臭味、少些菸害能愛護自己的同事與家人，讓他們不再吸到二手菸、也能減少一氧化碳與菸煙的排放，節能減碳善盡地球公民的職責。

## 二、戒菸服務：

為了幫助吸菸者戒菸，遠離菸害，門診、住院、急診及社區藥局皆可提供戒菸服務，費用由菸品健康福利捐的收入支應，不會排擠到全民健保的資源。戒菸藥品比照一般健保用藥，每次藥費不超過 200 元（醫療資源缺乏地區可再減免 20%；低收入戶、山地暨離島地區全免），大幅降低戒菸的經濟負擔。透過醫療院所的戒菸衛教師或社區藥局藥師，提供專業的衛教、諮詢與支持，孕婦、青少年及不適合用藥者，可因而得到強而有力的協助。接受戒菸服務後，3 個月及 6 個月後還有專人追蹤及輔導，全程關懷增強戒菸動機及意志力。

1. 戒菸治療服務對象：18 歲(含)以上、尼古丁評量表測試分數達 4 分以上及平均一天抽十支菸(含)以上。

2. 戒菸衛教服務對象：有意願戒菸之吸菸者、不適合用藥者及孕婦、青少年皆可。

## 三、戒菸資源

1. 國民健康署戒菸專線(免費)：0800-636363，週一~週六 9:00~21:00，藉由電話諮商，提供免費的戒菸輔導，與戒菸者訂下戒菸策略與計劃，陪同克服戒菸的障礙。

2. 國民健康署補助「二代戒菸服務」，各級醫事機構（醫院、診所、衛生所、社區藥局）都有提供戒菸服務，如：戒菸治療使用藥物治療菸癮和尼古丁戒斷症，減少戒菸的痛苦、戒菸衛教暨個案管理是以面對面方式，進行戒菸衛教及個案管理服務，提供戒菸衛生教育指導、諮詢、戒菸教育服務。

3. 戒菸班：國民健康署會擇期在各醫療院所舉辦戒菸班，經由團體輔導，以達戒菸目的。

結論：

戒菸不容易，但是努力戒菸是很值得的。戒菸之前能預做準備的人，比較容易戒菸成功。了解菸害，遠離菸害，才是維護自我健康之道。



<http://hg.fy.edu.tw/p/423-1090-2273.php?Lang=zh-tw>

參加者有機會獲得小禮物，電腦隨機抽取 5 位，獲獎者名單將 111 年 01 月 10 日公佈於校園網路，歡迎踴躍參加

學務處衛生保健組 110 年 01.13 製