



- 【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】** 2010年5月2日-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，且過去一年持續吸菸的每日吸菸者(具中華民國國籍或在國內連續居住一年以上)。
  - 不吸菸見證人：年滿7歲，從未吸菸或已戒菸一年以上，為參賽者之家人、師長、朋友、同學、同事或其他共同生活、經常相處之人，願意全力支持及見證參賽者完全不吸菸。
- 【報名方式】**
- 立即上「董氏基金會-華文戒菸網」www.e-quit.org，進行線上報名。
  - 填妥報名表，4月30日前逕寄 105臺北市松山區復興北路57號12樓之3「董氏基金會」收(郵戳為憑) 或 傳真至(02)2752-7247。
- 【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。
  - 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。
- 【獎金贊助】** Pfizer 輝瑞大藥廠
- 【注意事項】**
- 所有得獎組須配合主辦單位之活動期程，出席公開進行的不吸菸檢測及相關記者會。
  - 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，再進行訪視與檢測，5月31日前則進行公開檢測並確定首獎得主；所有的得獎組將統一於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、頒獎典禮的公開複測或因有疑慮而遭取消得獎資格，不得有異議。
  - 「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(所)、董氏基金會 **【公益協助】** nicorette 尼古丁
- 【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

## 「2010戒菸就贏比賽」報名表 (建議直接採用網路報名)

### 【填表說明】

- 一、網路報名或紙本報名，請擇一方式，切勿重複報名；建議採用「網路報名」，快速、確實又便利。 二、報名前，請務必詳閱所有比賽相關規定。 三、請完整並確實填寫，由參賽者及見證人分別簽名。如報名表資料不完整、不確實、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，主辦單位有權逕行取消其報名與得獎資格，不另通知。 四、本資料僅供「董氏基金會」戒菸計畫使用。 五、「\*」為必填項目。

### 【吸菸參賽者】

* 吸菸參賽者姓名：	* 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	E-mail：
* 身分證字號：	* 出生日期：民國_____年_____月_____日 (民國81年5月1日當天或之前出生才具參加資格)	
* 通訊住址1： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(縣市)	(鄉鎮市區)
通訊住址2： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(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： <input type="checkbox"/> 從來沒有 <input type="checkbox"/> 有，1-3次 <input type="checkbox"/> 有，4-6次 <input type="checkbox"/> 有，7-9次 <input type="checkbox"/> 有，10次以上		
* 請問您「親近」的家人、朋友為吸菸者共有： <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 1-3人 <input type="checkbox"/> 4-6人 <input type="checkbox"/> 7-9人 <input type="checkbox"/> 10人以上		
* 請問您是否曾參加過「戒菸就贏比賽」： <input type="checkbox"/> 2002 <input type="checkbox"/> 2004 <input type="checkbox"/> 2006 <input type="checkbox"/> 2008 <input type="checkbox"/> 未曾參加過		
* 請問您如何得知此活動訊息(可複選)： <input type="checkbox"/> 廣播 <input type="checkbox"/> 電視 <input type="checkbox"/> 報紙 <input type="checkbox"/> 雜誌 <input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 傳單 <input type="checkbox"/> 彩色布條 <input type="checkbox"/> EDM <input type="checkbox"/> 華文戒菸網		
<input type="checkbox"/> 其他網站，請說明_____		
<input type="checkbox"/> 衛生局(所) <input type="checkbox"/> 醫院 <input type="checkbox"/> 診所 <input type="checkbox"/> 公司 <input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 其他，請說明_____		
我願意遵守比賽所有相關規定，在2010年5月2日~5月29日，完全不吸菸，並同意不符合參賽資格、檢測及複測未通過，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： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	E-mail：
* 身分證字號：	* 出生日期：民國_____年_____月_____日 (民國92年5月1日當天或之前出生才具參加資格)	
* 通訊住址1： <input type="checkbox"/> 同參賽者； <input type="checkbox"/> 其他， <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(縣市)	(鄉鎮市區)
通訊住址2： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(縣市)	(鄉鎮市區)
* 聯絡電話：日( )	；夜( )	；行動電話：
* 與參賽者關係： <input type="checkbox"/> 夫妻 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 親戚 <input type="checkbox"/> 情侶 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 醫病 <input type="checkbox"/> 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、檢驗及複測未通過，即被取消全部得獎資格！		
* 見證人簽名：_____ (請簽名)		

## 戒菸及早 生命美好

菸品是全球所有消費商品中，唯一會造成其半數使用者死亡的商品。世界衛生組織（簡稱WHO）指出，菸品的使用將在21世紀奪走10億人口的生命！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，會產生一些身體不適的現象，稱為「戒斷症候群」。這些症狀可能持續二到四週，且可能同時產生一種或數種的戒斷症狀，雖然不容易控制，但對身體無害。 ※更多資訊，請上「華文戒菸網」www.e-quit.org查詢。

## 二手菸--日常生活的A級致癌物質

二手菸已被WHO列為「A級致癌物質」；它包含4000種以上的化學物質，其中至少250種對人體有害，更有超過50種的致癌物；1989年至今，全球已累積上萬份的研究報告證實「二手菸對健康的危害」！WHO、美國及歐盟的「二手菸害實證白皮書」則直接強調：「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以百分之百過濾二手菸害」。

## 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，吸菸已經是一種慢性病。

戒菸只要拿出決心毅力就夠？決心毅力是需要的！此外，也需要用對方法與尋求資源；您可立即上「華文戒菸網」、尋求各地醫療院所的戒菸門診協助，及撥打免付費戒菸專線0800-636363。

減量吸菸也是戒菸的方式？減量還是在吸菸！即使減量一半，吸菸造成的死亡率並沒有降低，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，請務必停止吸菸。

菸癮無法根絕？錯！以2002年-2008年的四屆「戒菸就贏比賽」為例，其賽後一年追蹤調查發現，參賽者的一年戒菸成功率均超過35%。

吸菸可以減肥？吸菸無法減肥，但戒菸後味覺、嗅覺變好，對食物的欲望增加，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。

## 戒菸的好處

- 不再受菸癮制約、感受空氣清新、食物美味。
- 中風及癌症之危險性大為降低，減緩老化、讓生活更自在。
- 循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。
- 成為力行環保的一份子、節省金錢、人際關係改善、搶救自己的人生！

## 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「2010戒菸就贏比賽」。(請於2010年4月底前完成報名手續！)

### 運用「董氏基金會-華文戒菸網」www.e-quit.org

只要上「華文戒菸網」加入「戒菸e計畫」，電腦會依您的戒菸階段，依序寄出56封協助及鼓勵信函，陪伴您一步一步成功戒菸。您也可開設戒菸部落格，與其他網友交換資訊。

4月底前上網完成「2010戒菸就贏比賽」報名手續，您還可以獲得電腦系統寄送的「個人專屬戒菸月曆」，獲得更多戒菸力量喔！

### 善用戒菸藥物 提高戒菸成功率

目前經科學研究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」二大類型，它們不但可以大幅降低戒斷的不舒服，更能提昇戒菸成功率！

### 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。

### 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！

### 安排新生活、一口也不碰！

「只抽一口，不要緊吧」的念頭，正是讓人戒菸前功盡棄的第一步。當您心情煩躁或焦慮不安時，務必要轉移注意力，洗澡、淋浴、做運動、看雜誌、找人聊天等都可以，不要讓「只吸一口」成為自己再次吸菸的導火線！



【顧問醫師】高雄榮民總醫院 薛光傑醫師、臺北市立聯合醫院-仁愛院區 鄒志翔醫師

【免費戒菸專線】0800-636363