

1 起床後多久抽第一支菸？

- A. 5 分鐘以內 (3 分)
- B. 5-30 分鐘 (2 分)
- C. 31-60 分鐘 (1 分)
- D. 60 分鐘以上 (0 分)



2 在禁菸區不能吸菸會讓您難以忍受嗎？

- A. 是 (1 分)
- B. 否 (0 分)



3 哪根菸您最難放棄？

- A. 早上第一支 (1 分)
- B. 其他 (0 分)



4 您一天最多抽幾支菸？

- A. 31 支以上 (3 分)
- B. 21-30 支 (2 分)
- C. 11-20 支 (1 分)
- D. 10 支或更少 (0 分)



5 剛起床後的時間是您一天中抽最多支菸的時候嗎？

- A. 是 (1 分)
- B. 否 (0 分)



6 當您嚴重生病時，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？

- A. 是 (1 分)
- B. 否 (0 分)

總分：_____分

結果分析：

- ✚ 1~3 分為輕度依賴，成癮度不高。
- ✚ 4~6 分為中度依賴，成癮度高。
- ✚ 7 分以上為重度依賴，成癮度更高。
- ✚ 若您得分為 3 分以下，而且想戒菸了，請趕快找戒菸專線協助您戒菸！
- ✚ 若您得分為 4 分以上，而且想戒菸了，請趕快找醫師協助您戒菸！
- ✚ 很想戒菸但又發現戒菸困難者，趕快尋求菸害防治團隊

的協助吧！本院提供門診、住院、急診病人戒菸治療服務。

- ✚ 歡迎於白天門診時段來電洽詢 04-24739595 轉 20201。



了解自己對 尼古丁的依賴度有 助戒菸



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____
中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：101/02/29 修正日期：101/02/29
檢閱日期：105/07/31 編號：T-Adult-156