

## 無菸、拒菸、戒菸健康自保之道

吸菸危害自己與他人的健康，是具有「明顯之危害社會性」行為，因此，我國的菸害防制法修正案，以法律訂定來保障不吸菸者的基本人權，杜絕吸菸及二手菸所造成的遺憾。每年在台灣有超過四百萬的吸菸者需要協助戒菸，這其中有 70% 的人以前曾經嘗試過戒菸，但是十戒九敗。戒菸真的這麼難嗎？有人說「戒菸有什麼難的，我都戒了好幾遍了！」事實上慢性吸菸行為的成因是非常複雜，涉及生理、心理與社交等層面，所以一個人決定戒菸，必須下定決心並付出努力，同時可能需要許多外力的支持與配合。本院配合衛生署辦理「戒菸特別門診」，藉由受過專業戒菸訓練的醫師，透過行為諮商及尼古丁置換療法，幫助吸菸者擺脫對菸品在生理及心理上的依賴，且戒菸成效良好。



### 戒菸專線

服務內容：

1. 免費提供戒菸相關資訊
2. 為來電者量身打造個人戒菸計畫
3. 持續追蹤個人戒菸狀態
4. 與醫院及相關戒菸機構合作，推廣戒菸工作。

服務對象：吸菸者本人、家屬或朋友

服務時間：星期一至星期六 9：00～21：00

（除過年期間與星期日之外，國定假日亦開放專線服務。）

服務方式：全國各地直撥 0800-63-63-63 免付費專線