

辦理菸檳防制宣導、戒菸檳教育或戒菸檳班等活動

自我覺察-探索自己的內在想法：

吸菸老實說-請分享自己的吸菸史

當我 12 歲時，吸了我的第一支菸。
 那時候，因為 好奇 的原因，讓我體會到了菸的滋味。
 當時我的心情 既興奮又害怕，這就是我對菸的初體驗。
 若要談到我吸菸上癮的年齡，大概是我 13 歲的時候了！
 在這些菸癮纏身的日子裡，我每天平均會吸 11 支菸，
 每個月會吸完 3x4 包菸（一包有20支菸），
 一年就會花上 4800 元的金錢在買菸上。
 通常，在 想抽菸 的時候我會想要來支菸。
 現在，我是一位國中學生，還有 好幾 的人生等著我
 那麼，我應該 很少（填寫要或不要）繼續吸菸！

撰寫屬於你與菸的故事

心動不如馬上行動

1. 將你開始不吸菸的日期與時間記下。
2. 在戒菸日之後，真實地記錄每日的吸菸情況，填寫在欄位內。
3. 過程中成功克服吸菸衝動，在【肯定自己篇】把經驗寫下來。
4. 過程中如果又吸菸，在【勉勵自己篇】把理由說清楚。
5. 時時提醒自己：『我喜愛成為一個不吸菸的人！』

※戒菸日 _____ 姓名： _____

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
吸菸量	6	7	10	9	8	7	6

【肯定自己篇】我做到不吸菸了，好棒！我不吸菸是因為：✓

【勉勵自己篇】我吸了菸，沒關係，再加油！我吸菸是因為：✗

（參考：呼吸自由濟新戒菸計畫學員手冊，台安醫院）

說明：戒菸教育

說明：戒菸教育



說明：社區藥師菸檳宣導。

說明：社區藥師菸檳宣導。



說明：針對新式菸害防制法進行全校集會菸檳防制宣導。

說明：全校集會菸檳防制宣導。



說明：敏惠護專師生菸檳防制宣導。



說明：敏惠護專師生菸檳防制宣導。



說明：班親會菸檳防制宣導。



說明：班親會菸檳防制宣導。