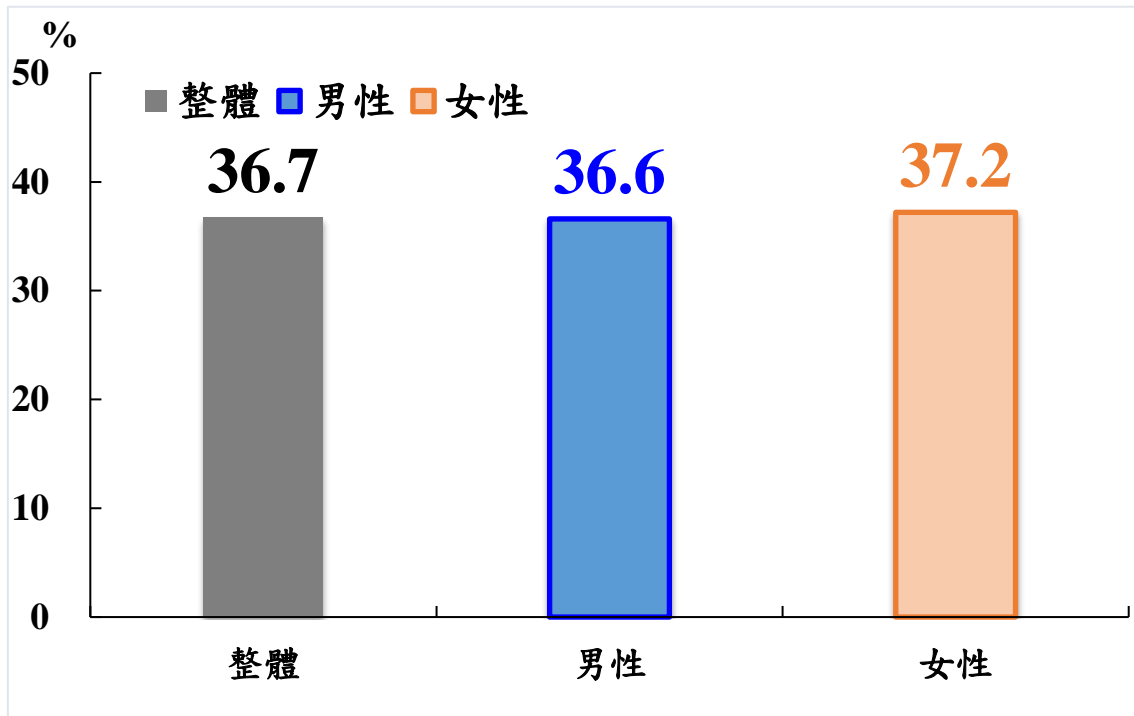


【附圖：吸菸行為調查】

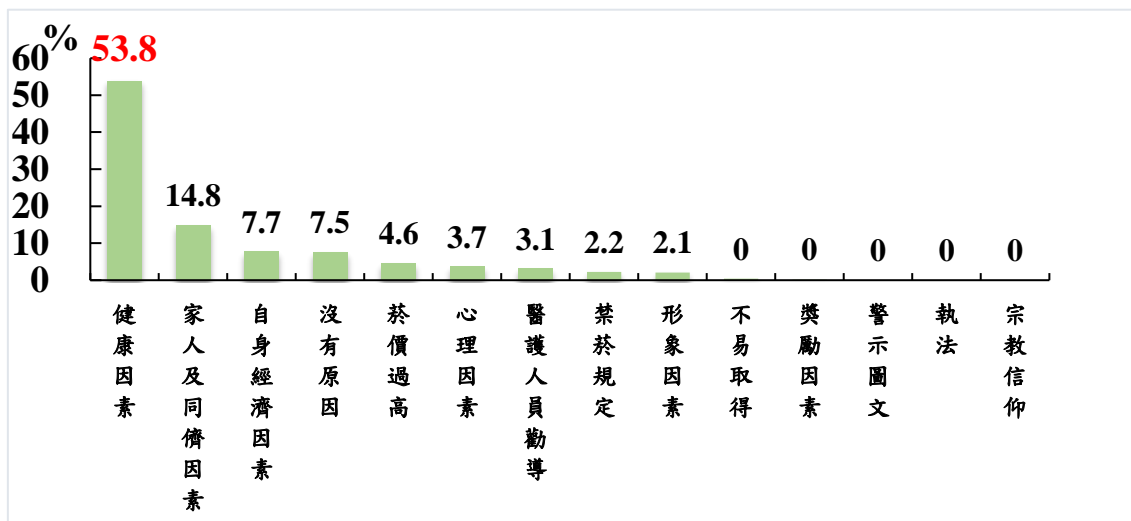
圖 1、18 歲以上戒菸比率 單位：%



註：

- 1.資料來源：國民健康署 109 年「國人吸菸行為調查」，分析對象為 18 歲以上民眾。
- 2.百分比（%）經加權處理，以台灣地區 2000 年主計總處戶口普查資料為標準加權。
- 3.戒菸比率定義：過去吸菸者在曾經吸菸者的百分比。

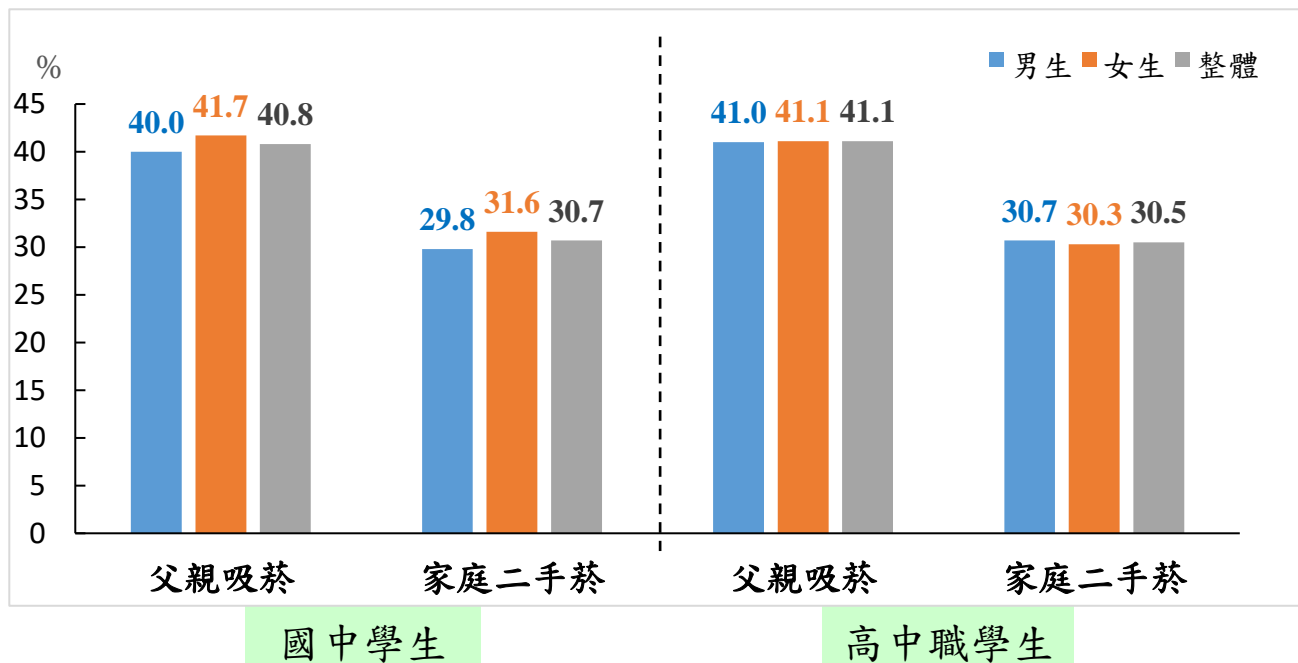
圖 2、18 歲以上曾嘗試戒菸者之主要戒菸原因 單位：%



註：

- 1.資料來源：國民健康署 109 年「國人吸菸行為調查」，分析對象為 18 歲以上民眾。
- 2.百分比 (%) 經加權處理，以台灣地區 2000 年主計總處戶口普查資料為標準加權。
- 3.最主要的戒菸原因調查對象為從以前到現在為止曾嘗試戒菸者。

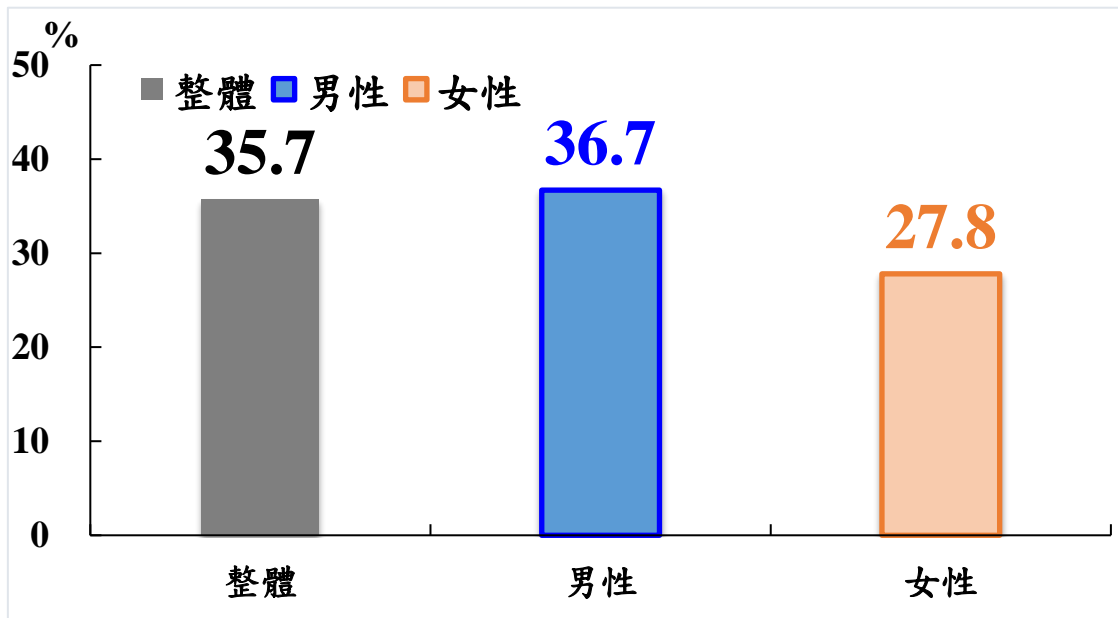
圖 3、青少年父親吸菸及家庭二手菸概況表 單位：%



註：

- 1.資料來源：國民健康署 108 年「青少年吸菸行為調查」。
- 2.百分比 (%) 經加權處理，加權方式係依據前一年教育部註冊人數資料為母體數據，以性別、年級及學校類型為加權變項。
- 3.家庭二手菸暴露率定義：過去七天內在家時，有人在面前吸菸。

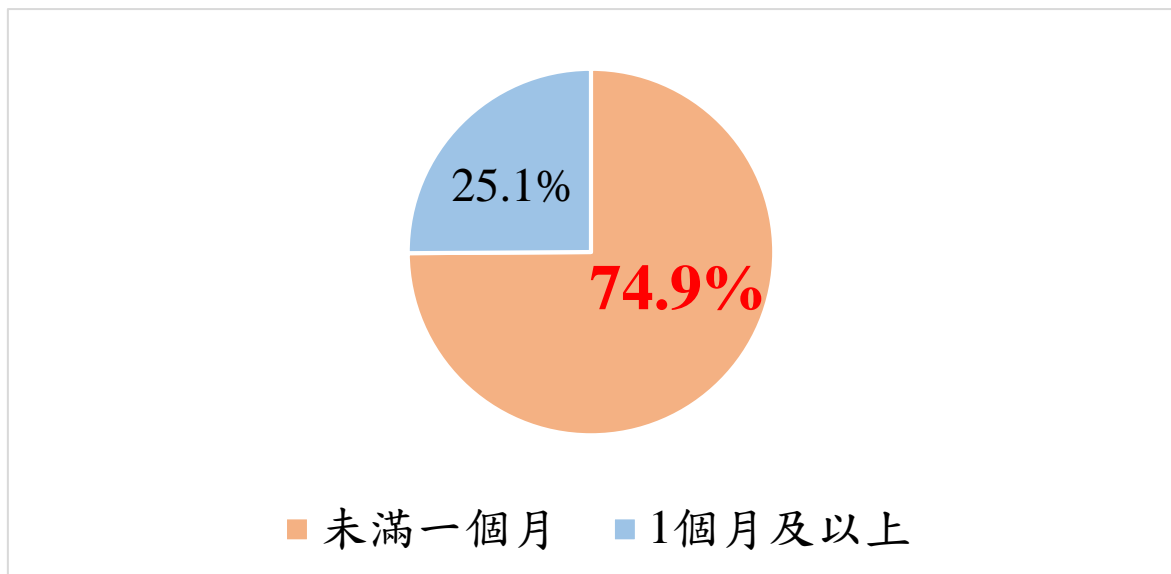
圖 4、18 歲以上目前吸菸者嘗試戒菸率 單位：%



註：

- 1.資料來源：國民健康署 109 年「國人吸菸行為調查」，分析對象為 18 歲以上民眾。
- 2.百分比（%）經加權處理，以台灣地區 2000 年主計總處戶口普查資料為標準加權。
- 3.嘗試戒菸定義：目前吸菸者在過去十二個月內，曾嘗試過戒菸(戒菸是指完全不吸菸)。

圖 5、18 歲以上目前吸菸者最近一次戒菸維持時間 單位：%



註：

- 1.資料來源：國民健康署 109 年「國人吸菸行為調查」，分析對象為 18 歲以上民眾。
- 2.百分比（%）經加權處理，以台灣地區 2000 年主計總處戶口普查資料為標準加權。
- 3.目前吸菸者戒菸時間定義：曾經嘗試過戒菸的目前吸菸者在最近一次戒菸維持的時間。

### 【附件：戒菸成功個案】

個案	年齡	菸齡	菸量	戒菸時間	戒菸故事

巫先生	53 歲	30 年	20 根/天	10 年	《疫情焦慮想復吸 戒菸專線得靠山》
-----	------	------	--------	------	-------------------

## 【附件：成功個案故事】

個案分享：(30 年菸齡，今年 53 歲，住在南投縣巫先生)

### 耍帥、好奇，國一開始吸菸

『迎合同儕與好奇心下，自國一開始接觸菸品』，將近有 30 年的菸齡，今年 53 歲，住在南投縣的巫先生說，國中一年級的時候，覺得吸菸很帥，又在好奇心的驅使下，開始使用菸品，一天吸半包，國中至高工都是差不多的菸量，直到當兵，菸癮漸漸增加，一天的最高紀錄達到 1 包半。退伍後，出社會第一份工作從事產物保險，當時會和男同事在空檔時，燒揪一起『呼吸新鮮空氣』，而且開始因為業績工作壓力大，菸癮越來越大，一天高達 2 包。

### 女兒撇頭，嫌好臭

結婚後，育有一女，每每回到溫暖的家，要去抱起可愛的女兒親親，老是被嫌棄『爸爸好臭』並且撇頭離去，巫先生笑著說，吸菸的丈夫在家裡沒有地位，而老婆與女兒時常提醒要戒菸、為了健康要戒菸，這些金言良語成為戒菸的動機。

### 二手菸、三手菸，帶給家人致癌物

每當夜深人靜，拿起菸盒抽菸時，家人鼓勵戒菸的聲音彷彿在耳邊，偶爾從電視、報章雜誌看到吸菸者罹患癌症的醫療新聞時，不禁想起二手菸、三手菸中的致癌物更威脅著家人的健康。大約在 43 歲的時候，曾經嘗試戒菸，巫先生說，戒菸的初期，真的很難受，要擺脫『菸環境』的引誘確實很不容易，在公司同仁互相請菸、外出接洽客戶要請菸、辦公室內的菸灰缸和打火機....等，充斥著吸菸的引誘，幸好，妻小每天鼓勵，成為最佳的戒菸促進大使，家人健康成為戒菸的動力之一。

### 靠運動、多喝水 跨過『尼古丁戒斷症候群』

巫先生表示，在菸草戒斷症候群時，產生憂鬱的症狀、食慾大增、增加體重，為了跨過戒菸的窘境，改以跑步、騎腳踏車、適量飲用水，轉移吸菸的念頭，『適量補充水分、喝椰子水』巫先生以個人的經驗分享說，水分很重要，過去吸菸把焦油、尼古丁佈滿體內，喝水就像是在清體內的污泥，提高新陳代謝，自然就能跨過戒斷症候群。44 歲正式告別香菸，我戒菸成功了。

### 焦慮新冠疫情 無外出運動 一度想復吸

今年5月新冠病毒疫情開始升溫，為了遵守防疫指揮中心的規定，無法外出運動，打開電視與手機，撲天蓋地報導疫情與疫苗，焦慮的心情湧上心頭。

那天，上班時在公司一時興起，拿起同事的菸盒，想來著吸一支解焦慮，以前從未留意看見菸盒上有戒菸專線 0800-63-63-63，那天竟『斗大』浮現在眼前。巫先生說，疫情衝擊下，緊張、焦慮、擔心引起想要復吸的念頭，即刻拿起電話撥打 0800-63-63-63，請教戒菸專線諮詢員，要怎麼辦？諮詢員專業又溫暖的給予支持，當下先緩解他在辦公室想吸菸的衝動，並建議回家後『打掃居家環境或是移動家具變換居家擺設.....』。

回家後與家人討論「戒菸專線諮詢員建議的一席話」，就讀大三的女兒因疫情居家遠距上課，聽到諮詢員的建議，在網路上 google 搜尋「解決復吸方法」，看到他人分享的文章然後突發奇想，把香菸和菸蒂收集在裝水的保特瓶裏，『遠離惡臭、拒絕復吸』讓爸爸出現復吸的念頭時就拿起來聞。巫先生笑著說，女兒真貼心，提醒每次想復吸時，就一定要打開來聞一聞，裏面散發的惡臭，真的是噁心。

經過居家環境清掃與移動家中擺設，再聞聞發臭的菸料，2週復吸的念頭揮之一去。感謝戒菸專線諮詢人員專業的傾聽與陪伴，除了戒菸之外，揮別復吸也有靠山。