

1. 每支香菸少吸一半。
2. 控制將抽每日第一支菸的時間延後至少一小時。
3. 事先決定一天只吸幾支菸，只要多吸一支必須罰一包菸的錢捐給慈善機構。
4. 決定只在奇數或偶數的時間抽菸，如只在一點鐘、三點鐘、五點鐘...抽菸。
5. 於每日第一次菸癮來犯時，儘量忍耐，可以用吃水果、喝開水或果汁、做活動、運動、等方式來處理。
6. 一次只買一包，絕不一次就買整條菸。
7. 不要將整包菸放在身上或身旁，可以一支一支放，儘量放在不好取到的地方。
8. 不在特別舒適的環境中抽菸。
9. 如果是和朋友一塊兒抽菸，應該每個人吸自己的不要抽別人的香菸。
10. 提醒自己不要用平常習慣用來拿菸的那支手取菸。
11. 逐步減量，每天的菸量必須少於前一天的菸量。
12. 如果發現出現下意識的自動取菸鏡子，告訴自己不要吸這支菸。
13. 當很高興時不要用抽菸來做獎勵。
14. 只有非吸不可，真正想抽菸時才抽菸。
15. 設法改變飲食習慣，多吃使人不會聯想到香菸的食物，飯後應飲用不會誘人吸菸的飲料，也不要吃太飽。
16. 滿是菸蒂的菸灰缸可以提醒人已經吸了不少菸了，菸屁股的樣子和味道使人感覺不舒暢，因

此不要常倒菸灰缸。

可以少抽一根菸

17. 保持心情輕鬆愉快。
18. 充分休息，不可以過度疲勞。
19. 準備吸菸記錄表，記下每次吸菸的時間、數量、每日檢視記錄表，挑出可以避免的，決定下回不吸了。
20. 設立獎懲辦法，貫徹實施。
21. 要求別人的支持，鼓勵和監督。

祝您 戒菸成功，身體健康！

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡：

聯絡電話：(06)3553111 分機_____

衛教中心：(06)3553111 分機 1209

臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營

102.02 HE-10001



臺南市立
安南醫院 -委託中國醫藥大學興建經營
TAINAN MUNICIPAL AN-NAN HOSPITAL-CHINA MEDICAL UNIVERSITY