

衛生福利部 國民健康署
戒菸專線服務中心簡介

0800-63-63-63

張佳雯 主任 2017

如何協助吸菸者戒菸？

環境支持

政府法令、菸稅

社會氣氛

家人/朋友支持

舊習慣消除

新習慣建立

新角色適應

預防復發

行為改變



0800-63-63-63
戒菸專線服務中心

易取得性

正確使用

合理期待

藥物治療

專線服務方式及時間

- + 免付費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63
- + 行政電話：02-2886-6363
- + 中心傳真：02-2886-7373
- + 服務時間：週一至週六早上9點至晚上9點
- + 地址：台北市士林區中山北路4段16號
(劍潭青年活動中心)
- + 中心網站：www.tsh.org.tw





三個**63**，戒菸有靠



0800-636363

→ ENGLISH

→ 回首頁

網站導覽

中心簡介

中心服務方式

聯絡我們

Menu

最新消息

專線成果分享

戒菸新知

戒菸 Q&A

戒菸看這裡

好站連結

戒菸專線

0800636363

戒菸有靠山
戒菸問題，歡迎來電!!

二代戒菸 補助升級



戒菸請洽

0800-63-63-63



衛生福利部 國民健康署 關心您

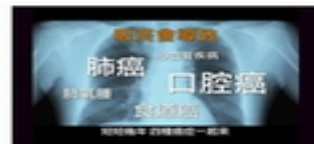
廣告



最新消息

| 更多消息

- ▶ 2013-12-06 | (英)超過40%的致癌成因中，菸草致癌的機率名列第一
- ▶ 2013-11-04 | 吸菸對臉部的改變：以雙胞胎為例
- ▶ 2013-10-24 | 調味菸品上癮 防癌協會呼籲禁售
- ▶ 2013-10-23 | 風主公醫院：健康樂活戒菸班(免費X光胸部篩檢乙次)
- ▶ 2013-10-21 | 來自芬蘭的提醒：吸菸對兩性的健康危害
- ▶ 2013-10-21 | 台北市衛生局：台北市使用戒菸專線尋求戒菸的人數，突破1萬4...



戒菸電影院

轉介同意書下載

各縣市服務成果



最新文宣品



無障礙
AAAccessibility

中心簡介 | 中心服務方式 | 網站導覽 | 聯絡我們 | 回首頁

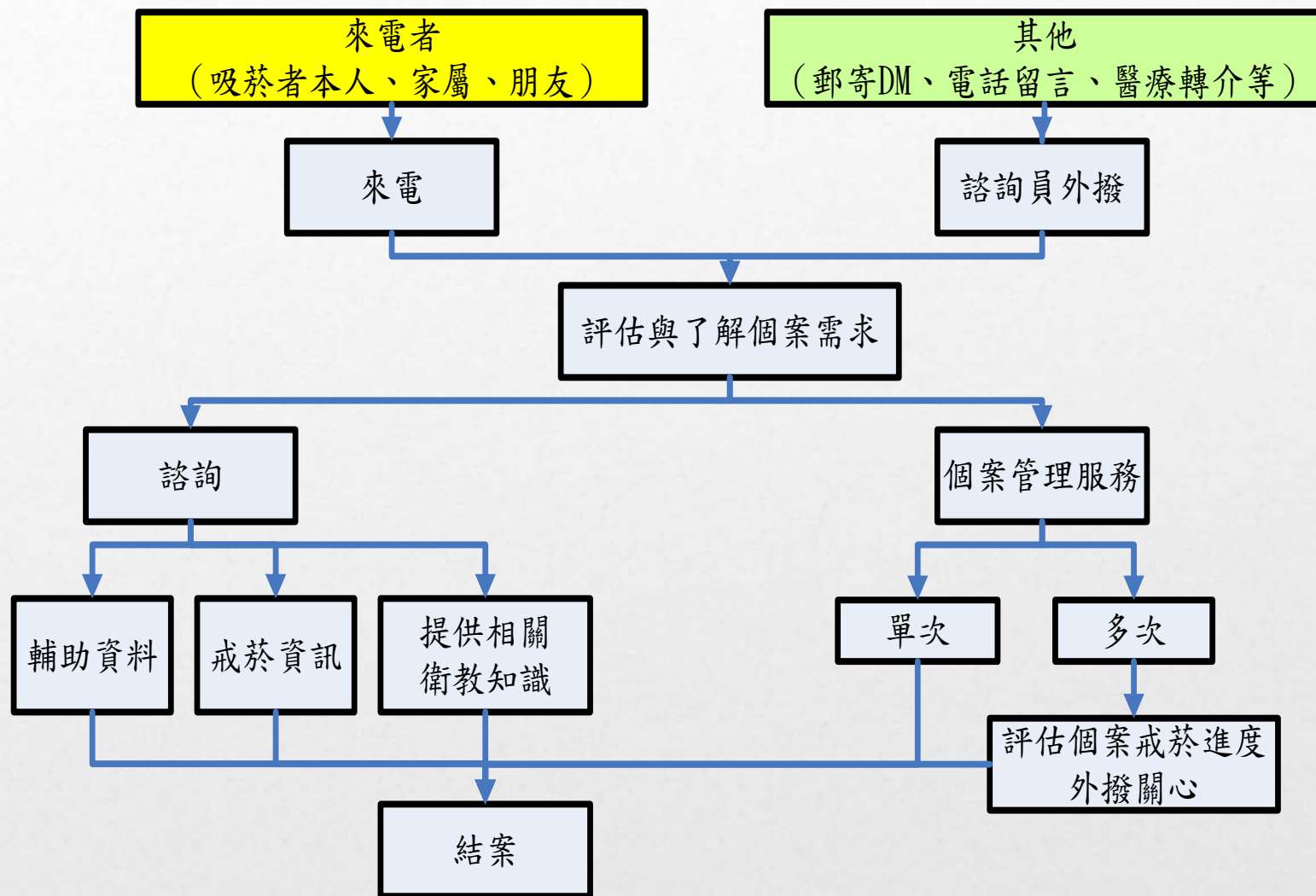
TOP

專線諮詢團隊

- 目前有9名專任、30名兼任諮詢員輪值
- 學歷背景：以教育、心理、輔導、諮商、社工、衛生、醫護等為主
- 擔任專線兼任諮詢員需接受50小時儲備訓練課程及實習，且通過考核。
- 兼任諮詢員上線後，仍需接受專線在職訓練與專業督導



專線服務流程



青少年抽菸的原因異於成人？

從發展階段的特徵出發～

1. 心靈要自主，思考跟不上：

- (1) 抽菸代表成熟表現，大人都這麼作～
- (2) 大人都說不能抽，代表抽菸一定很棒，不是試試看怎麼知道。

2. 心情太動盪，心事無人知：

- (1) 抽菸讓心情平靜，壓力暫時釋放
- (2) 抽菸可以讓我一個人靜一靜（防護網）

3. 是友還是敵？對「我們」忠誠：

- (1) 如果不抽，就不是兄弟（姊妹）
- (2) 抽菸的共同感讓我好安心

4. 在舞台中央，眼光的焦點：

- (1) 抽菸讓我看起來很帥（很優雅），別人會覺得我很有魅力。
- (2) 抽菸讓我在同儕中位置不同。

青少年戒菸治療資源

- 目前政府並無提供18歲以下青少年使用戒菸藥物的補助。亦無法確定戒菸要對青少年的影響，因此醫界維持保守的態度，暫不提供。
- 青少年戒菸管道：學校、衛生局所戒菸班、戒菸專線**0800-636363**。
- 生理成癮性較低（尼古丁依賴分數 <5 ）的青少年或偶而抽菸的青少年，可鼓勵立即戒斷，成癮性較高（尼古丁依賴分數 >5 ）或長期抽菸者，如無法立即戒斷，可鼓勵採減量戒菸方式，但兩者的目標都是完全戒斷。

戒菸專線可以為青少年做些什麼？

- 評估生理成癮狀況，建議合宜戒菸策略
- 說明菸害及提升戒菸動機
- 討論戒菸困境及策略，設定戒菸計畫
- 後續追蹤，每隔1-2週去電關心及討論戒菸情形
- 維持戒菸成果，預防復抽

如何利用戒菸專線服務？

- 海報文宣品索取——戒菸專線官網
- 鼓勵青少年主動來電——市話或手機免費撥打**0800636363**、下載戒菸小幫手APP
- 轉介青少年至戒菸專線

學校轉介流程

- 轉介流程說明---戒菸專線網站「轉介同意書下載」（專線承辦人員02-2886-6363轉502楊先生）
- 均以電子轉介，校方保留同意書，mail名單至戒菸專線，第一次晤談由學生於時間內來電，後續均由專線諮詢人員去電。
- 服務滿四次且經諮詢員評估狀況後，寄發戒菸諮詢證書。



0800-63-63-63
戒菸專線服務中心

戒菸諮詢服務證書

張基戒字第 105010101 號

快樂高中 曾健康 君接受由行政院衛生福利部國民健康署委託財團法人「張老師」基金會辦理「戒菸專線服務計畫」所提供之戒菸諮詢服務，服務期間全程參與，瞭解吸菸行為與戒菸歷程之相關知識，挑戰菸癮，累積面對問題的能力。勇氣可嘉，特頒此證，以茲鼓勵。

國民健康署戒菸專線服務中心

中 華 民 國 1 0 5 年 1 月 1 日

戒菸專線青少年服務概況

- 104年度共服務790位青少年，其中167人為學校轉介。
- 105年度共服務570位青少年，其中145人為學校轉介。
- 抽樣調查104年經專線服務之173位青少年戒菸情況，其六個月點戒菸成功率為58.96%。

謝謝聆聽

歡迎提問