

# 戒菸好招

## 塑造支持環境

建立支持網絡。

## 菸品替代物或方法

腹式深呼吸15次；吃低熱量健康點心；含薄荷糖；菸癮來襲，馬上刷牙並提醒自己。



## 分散注意

規律運動；在辦公室，可以十指用力撐開，再用力握緊。

## 自我提醒

隨時提醒自己戒菸的理由和戒菸要做的事。



## 改變生活習慣

調整生活中與菸有關的行為與習慣；轉移與菸有關的情緒連結；選擇無咖啡因的飲料。

## 身心恢復平衡

自我意識減弱時，可能菸癮再犯。這時就應再回想之前的失敗經驗，重新來過。

## 善用戒菸藥物

增加戒菸的成功率。



電話：049-2912151

分機：3134 戒菸門診

資料來源：照片由網路截取、  
衛生福利部國民健康署