

# 戒菸服務再升級！ 即將推出新版指引及手冊

文·圖／國民健康署

**戒**菸之旅是一段充滿挑戰的旅程，國民健康署即將發布全新的「台灣臨床戒菸服務指引」及「戒菸教戰手冊」，目的在提供國人更全面的戒菸專業協助。指引結合臨床研究，幫助醫護人員提供有效的戒菸服務；教戰手冊以淺顯易懂的方式，幫助各年齡層癮君子及其家人了解菸害與戒菸技巧，讓希望戒菸的朋友走向無菸的健康未來。

## 醫事人員的最佳幫手— 「台灣臨床戒菸服務指引」

「台灣臨床戒菸服務指引」是依據最新的臨床研究和實證醫學所編寫，為執行戒菸服務之專業醫事人員提供具科學實證支持且有系統性的戒菸方案，內容包含戒菸服務相關諮詢（Counseling）、評估（Evaluation）、處置（Management）及預防（Prevention）。

除了戒菸的基本知識外，還提供了能應對不同情況的專業建議，包括戒菸的心理準備、行為改變策略及藥物輔助療法等，使醫事人員能夠提供更完善且高品質的戒菸服務、制定個人化的戒菸計畫，克服執行戒菸服務過程中可能遇到的各種挑戰。

小心健康詐騙

### 遠離菸品保護自己

菸商透過多種策略吸引及誤導青少年

- 推陳出新
- 加強行銷
- 降低價格
- 混淆視聽
- 隱匿風險

免付費戒菸專線 0800-63-63-63

LINE@線上戒菸諮詢 @tsh0800636363

## 戒菸服務再升級

即將推出新版指引及手冊

- 台灣臨床戒菸服務指引
- 戒菸教戰手冊

醫事人員的最佳幫手

幫助戒菸者認識菸害

免付費戒菸專線 0800-63-63-63

LINE@線上戒菸諮詢 @tsh0800636363

## 戒菸者的成功秘笈—「戒菸教戰手冊」

「戒菸教戰手冊」以實用性為核心，幫助戒菸者認識菸害、了解戒菸的好處及提供戒菸妙招。本次手冊改版分為成人篇、青少年篇及家人篇，成人篇詳細介紹如何應對戒菸過程中的焦慮、壓力及誘惑，並提供有效的應對策略，幫助戒菸者保持動力、克服困難，提升戒菸的成功率；青少年篇針對青少年常見的菸品迷思、拒絕誘惑的方法及戒菸策略進行說明；家人篇則著重在戒菸者的家人在不同戒菸階段，如何成為戒菸者的精神支柱，幫助他們早日擺脫菸癮。

## 推廣新版戒菸服務指引與教戰手冊 攜手推動無菸的健康台灣

為了推廣「台灣臨床戒菸服務指引」和「戒菸教戰手冊」，台灣家庭醫學醫學會特別舉辦指引及手冊說明會，邀請各學協會代表共襄盛舉，一起支持及推廣2024新版「台灣臨床戒菸服務指引」及「戒菸教戰手冊」。

在戒菸服務的過程中，戒菸者的每一個小進步都是大家共同努力的成果。國民健康署鼓勵醫事人員能善用指引提高戒菸服務品

質，希望手冊能夠成為戒菸民眾在戒菸之路上的強大助力並分享給更多需要的人。國民健康署署長吳昭軍表示，戒菸不僅是對個人健康的改善，每一位成功戒菸的人，都在為創造健康無菸的社會環境貢獻力量。

## 多元戒菸資源 讓您的戒菸之路不再孤單

國民健康署提供多元戒菸服務，全台約2,700家合約醫事機構（醫院、診所、衛生所及藥局），提供專業的戒菸服務，民眾也可撥打免費戒菸諮詢專線「0800-636363」，諧音為「戒菸撥63」；或利用line通訊軟體（ID：@tsh0800636363），透過電話及網路的便利性與隱密性，結合專業諮商及心理支持，由專業諮詢人員協助您量身打造個人戒菸計畫，並提供戒菸相關資訊，陪伴民眾一起解決戒菸過程中的困難，讓戒菸之路不再孤單。☎



「台灣臨床戒菸服務指引」及「戒菸教戰手冊」（樣張）

### 戒菸資源

- ◆ 免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63、Line通訊軟體ID：@tsh0800636363
- ◆ 全國近2,700家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120）
- ◆ 洽地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務