

106 學年戒菸就贏比賽報名表-**修正版**

1. 吸菸的「參賽者」規範

- (1) 招生對象：A. 輕度菸癮則每日小於 10 支，採戒菸衛教及自主管理戒菸；
B. 中重度菸癮則每日抽菸超過 10 支以上，可採行動戒菸門診，自行決定是否用藥或自主戒菸，若同意用藥，需填同意書、帶健保卡及自費戒菸藥 200 元。
- (2) 行動戒菸門診：可自由參加(限中重度菸癮者)，由醫師開立藥物及衛教師個案管理，於 10 月 11 日(W3)校醫門診時段 12 點 30 分-14 點到方城 102 教室，領取 1 個月戒菸藥物，需先自費 200 元藥費(事後補助)，想持續用藥，第 2 次領藥 11 月 1 日、第 3 次領藥 11 月 22 日。
- (3) 戒菸期：10 月 11 日-11 月 8 日四周內完全不吸菸。
- (4) 戒菸講座：10 月 18 日(W3)「菸害的真相與戒菸的好處」講座及 10 月 25 日(W3)「克服菸癮與拒菸」講座，時間中午 12：00-13：00，方城 108 教室，備便當，如素者，請事先告知。
- (5) 戒菸後測：11 月 8 日(W3)後測問卷及 CO 檢測，方城 102 教室。

2. 不吸菸的「見證人」規範：當「吸菸的參賽者」的好夥伴，願意支持並見證參賽者完全戒菸的人，善盡見證者責任。

【獎勵辦法】

1. 成果頒獎：於 11 月 15 日(W3)中午 12 點-13 點，方城 108 教室，將抽出成功戒菸前三名 3000 元、2000 元、1000 元獎勵金。
2. 戒菸有成效者頒發獎品(隨身碟一個)，另中重度戒癮戒菸成功者則補貼藥費每次 200 元，最多請領 3 個月，以茲鼓勵。

-----報名表請繳至衛生保健組-----

【吸菸參賽者】

吸菸參賽者姓名		性 別	☐ 男 ☐ 女
班 級		學 號	
手 機		菸癮程度	☐ 輕度 ☐ 中重度(每日 10 支以上) 其用藥意願 ☐ 同意 ☐ 不同意
吸菸習慣： *目前吸菸量：每日_____根，曾經最高菸量：每日_____根 *請問您從_____歲開始抽菸；到目前為止，您吸了_____年的菸 *請問是否曾經因為想要戒菸而停止吸菸一天或一天以上： ☐ 從來沒有 ☐ 有，1-3 次 ☐ 有，4-6 次 ☐ 有，7-9 次 ☐ 有，10 次以上 我願意遵守比賽所有相關規定，在 106 年 10 月 11 日-12 月 6 日，完全不吸菸，並同意不符合參賽資格，即被取消全部的得獎資格！*參賽者簽名：_____（請簽名）			

【不吸菸見證人】

不吸菸見證人姓名		性 別	☐ 男 ☐ 女
班 級		學 號	
手 機		與參賽者關係	☐ 師長 ☐ 同學 ☐ 朋友
我願意全力支持、鼓勵及見證參賽者在比賽期間完全不吸菸，並同意不符合參賽資格，即被取消全部的得獎資格！ *見證人簽名：_____（請簽名）			