

# 110 學年戒菸比賽報名表

## 1. 吸菸的「參賽者」規範

(1) 比賽期間：從 10 月 1 日-10 月 29 日挑戰一個月完全不吸菸

(2) 戒菸衛教講座：

A.10 月 13 日戒菸講座① (W3)12:00-13:00, 有庠 10401 教室。

B.10 月 27 日戒菸講座② (W3)12:00-13:00, 元智 31001 教室。

(3) 校醫戒菸門診諮詢：

10 月起每週(一)中午時段 12:10-14:10, 接受戒菸門診諮詢至少一次, 方城 102 教室, 凡參加諮詢者獲得戒菸小禮。

(4) 報名截止日：自即日起至 9 月 30 日(W4)(上限 20 人), 須完成 CO 檢測及問卷。

(5) 成果驗收：後測於 10 月 29 日(W 五), 9:00-17:00 後測問卷及測量 CO 值, 逾時不候。

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, 盡責者督促者可獲獎勵品。

## 【獎勵辦法】

- 頒獎：戒菸成功者, 將於 11 月 17 日(W3)中午 12:00-13:00, 元智 31001 教室(宴會廳), 現場抽出成功戒菸前三名 3000 元、2000 元、1000 元獎勵金。
- 凡戒菸成功者頒發隨身碟一個, 以茲鼓勵。
- 以上獲獎資格, 限吸菸參賽者需完成前、後測問卷及 CO 檢測、參加戒菸諮詢及戒菸衛教講座 2 場 )

-----報名表請繳至體育衛生保健組(方城 102 教室)-----

## 【吸菸參賽者】

吸菸參賽者姓名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
班 級		學 號	
手 機		檢測 CO 值	日期： / 數值：
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： <input type="checkbox"/> 從來沒有 <input type="checkbox"/> 有, 1-3 次 <input type="checkbox"/> 有, 4-6 次 <input type="checkbox"/> 有, 7-9 次 <input type="checkbox"/> 有, 10 次以上			
我願意遵守比賽所有相關規定, 在 110 年 10 月 1 日-10 月 29 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	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
班 級		學 號	
手 機		與參賽者關係	<input type="checkbox"/> 師長 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 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)			