

# 財團法人董氏基金會 函

機關地址：105 台北市復興北路 57 號 12 樓之 3  
聯絡人：林芝芭 電話：(02)2776-6133\*104

受文者：如行文單位

發文日期：中華民國 111 年 3 月 24 日

發文字號：董菸害(111) 執字第 1110000016 號

速別：普通

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：「2022 戒菸就贏比賽」簡介、文宣建議使用方式及配送數量表

主旨：懇請 貴單位惠允自即日起至四月底前，協助宣傳「2022 戒菸就贏比賽」，鼓勵員工及家屬、親友報名戒菸、積極抗疫。

說明：

- 一、感謝 貴單位長期以來對各項公益活動的大力支持。「2022 戒菸就贏比賽」邀請隋棠擔任公益代言人，以「抗疫，報名戒菸就贏，立即行動，再健康一點」為號召，呼籲吸菸者與其不吸菸的親友，兩人一組報名比賽，成功戒菸組就有機會一起抽中獎金 30 萬、6 萬元等大獎。
- 二、近年全球面臨新冠病毒威脅，國際研究發現：吸菸者感染新冠病毒住院風險，比不吸菸者高出 8 倍，重度吸菸者染疫後死亡風險更高達 10 倍。疫情期間~鼓勵戒菸絕對是利人利己的最佳選擇！
- 三、台灣自 2002 年起舉辦「戒菸就贏比賽」，十屆來共吸引超過 23 萬名吸菸者報名戒菸，據國民健康署調查顯示，只要敢報名，一個月戒菸成功率超過 7 成，賽後一年戒菸成功率皆超過 35%，是連 WHO 都認可最有效益的戒菸活動。
- 四、每屆活動由衛生部門帶頭動員，醫療院所、公務機關、火車及公路休息站、公司行號、大專院校等數千個重點通路共同宣傳，加上各大媒體協助的免費公益刊播，才得以營造戒菸嘉年華歡樂氛圍。
- 五、謹附上「2022 戒菸就贏比賽」宣傳製作物乙批，敬請透過懸掛大型布條、張貼海報、發放活動報名表、網站連結、跑馬燈宣傳、公益廣告播放等，多管齊下鼓勵員工及家屬、親友在 4 月底前踴躍報名戒菸、積極抗疫。

正本：如行文單位

副本：衛生福利部國民健康署、本會菸害防制中心（存查）

財團法人董氏基金會



總收文 111/03/29



1110005835

## 附件一：「2022 戒菸就贏比賽」簡介

「Quit & Win」自 1994 年由芬蘭衛生部首度主辦以來，世界各國紛紛加入參與，2000 年起獲得世界衛生組織(WHO)公開支持與肯定；Quit & Win 每兩年舉辦一次，至多曾串連全球 80 個國家、70 萬組人次共同參與。

2002 年由董氏基金會前執行長、也是前衛生署署長的葉金川教授帶領，臺灣成功加入國際 Quit & Win「戒菸就贏比賽」計畫以來，在國際上我們每屆都不缺席。即使在 2008 年以後 WHO 已經停止國際的獎勵與串聯舉辦，但臺灣在衛福部國民健康署的帶領下，仍一枝獨秀繼續舉辦兩年一次的全國戒菸就贏比賽，也創下每屆的一年後戒菸成功率皆超過三成的傲人成績，顯示臺灣「戒菸就贏比賽」的舉辦，確實達到積極助人戒菸的目的，與營造戒菸嘉年華會的社會氛圍，成功鼓動吸菸者與家人的互動與參與，共同報名與嘗試戒菸，辦理十屆以來，已經幫助超過 23 萬組家庭。

【主辦單位】衛生福利部國民健康署、各地方政府衛生局、董氏基金會

【活動辦法】吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組，於 2022 年 4 月底前完成報名手續，在 5 月 2 日至 5 月 29 日比賽期間完全不吸菸，且不使用其他任何形式菸品或類似菸品含古丁之產品。成功戒菸組即有機會參加獎金 30 萬或 6 萬元等抽獎活動。

### 【報名資格】

- 吸菸的「參賽者」：年滿 18 歲、具中華民國國籍或在國內連續居住一年以上，且過去一年持續吸菸者。
- 不吸菸的「見證人」：年滿 7 歲，未曾吸菸或已戒菸(不使用其他任何形式菸品或類似菸品含古丁之產品)一年以上，且為參賽者之家人、師長、朋友、同學、同事、共同生活或其他經常相處，願意支持並見證參賽者完全戒菸之人。

### 【報名方式】

- 網路報名：活動開跑後請上「華文戒菸網」[www.e-quit.org](http://www.e-quit.org)，進行線上報名。
- 郵寄報名：填妥報名表，4 月 30 日前(郵戳為憑)逕寄 105404 臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3 「董氏基金會」收。
- 傳真報名：報名表 傳真至(02)2752-7247。

### 【活動獎勵】

- 成功戒菸首獎：參賽者與見證人共得新台幣三十萬整(各得十五萬)-1 組。
- 成功戒菸貳獎：參賽者與見證人共得新台幣六萬元整(各得三萬)-6 組。
- 特定族群獎項：法務部收容人及計程車隊駕駛等共 10 個家庭。

年代	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018	2020
參賽人數	23,096 組	30,967 組	17,060 組	18,741 組	25,405 組	29,720 組	27,427 組	25,252 組	21,323 組	11,702 組 (受疫情影響)
戒菸率 (1 個月)	75.4%	68.79%	65.53%	74.4%	75.2%	75.1%	79.5%	76.7%	70.1%	(未調查)
戒菸率 (1 年)	37.20%	35.40%	35.84%	36.3%	34.4%	37.8%	38.7%	34.4%	37.4%	(未調查)

附件二：文宣建議使用方式及配送數量表

文宣	建議使用方式
傳單	請主動提供給員工。
海報	請張貼在出入口及人潮處。
布條	請懸掛在出入口及人潮處。
網站連結	請機構網站首頁公益連結「華文戒菸網」 (www.e-quit.org)
跑馬燈文字 (建議：3/25~4/30)	現在快上「華文戒菸網」報名「戒菸就贏比賽」，成功戒菸就有機會抽中 30 萬元!
公益廣告及廣播	請自行下載運用 <a href="https://bit.ly/3IvFvEC">https://bit.ly/3IvFvEC</a>

單位名稱	傳單式 報名表(A4)	活動海報 (42.5cm x 61cm)	彩色大型布條 (360cm x 90cm)
行政院所屬機關	50 份	2 張	1 條

【註】1.懇請惠允全面宣傳「2022 戒菸就贏比賽」。

2.30 秒公益廣告及廣播等影音資料，擬於 3/28 上線，謹請自行下載運用。

3.如有任何疑問，請聯絡董氏基金會 林芝芑(02)2776-6133 #104；

e-mail：service104@jtf.org.tw。





# 抗疫, 報名戒菸就贏 立即行動 + 再健康一點

## 4月底前 吸菸「參賽者」+ 不吸菸「見證人」兩人一組

上  華文戒菸網 報名「戒菸就贏比賽」, 成功戒菸組就有機會抽中獎金 **30** 萬元



- 【活動辦法】** 吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組, 於4月底前報名比賽; 比賽期間完全不吸菸, 成功戒菸組即可參加抽獎。
- 【比賽期間】** 2022年5月2日至5月29日, 連續四週完全不吸菸, 且不使用其他任何形式菸品或類似菸品含尼古丁之產品 (請參考注意事項)。
- 【報名資格】**
  - 「參賽者」: 報名截止前需年滿18歲、具中華民國國籍或在國內連續居住一年以上, 報名前每日吸菸至少一年、且有意嘗試戒菸者。
  - 「見證人」: 需年滿7歲, 未曾吸菸或已戒菸(不使用任何形式菸品或類似菸品含尼古丁之產品)一年以上, 為參賽者之家人、師長、朋友、同學、同事、共同生活或其他經常相處, 願意支持並見證參賽者完全戒菸之人。
- 【報名方式】**
  - 線上報名: 4月底前, 請上「董氏基金會 | 華文戒菸網」www.e-quit.org報名;
  - 郵寄報名: 4月底前, 填妥報名表逕寄 105404 臺北市松山區復興北路57號12樓之3「董氏基金會」收。
- 【活動獎勵】**
  - 成功戒菸首獎一組: 參賽者與見證人共得新台幣三十萬元整 (各得十五萬元)。
  - 成功戒菸貳獎六組: 參賽者與見證人共得新台幣六萬元整 (各得三萬元)。
- 【注意事項】**
  - 成功戒菸: 參賽者於活動期間須完全戒除菸品或類似菸品含尼古丁之產品, 如紙菸、電子煙、加熱菸、雪茄、水菸、嚼菸、口含菸及其他菸品等。
  - 參賽者必須配合主辦單位之電話關懷、訪視安排、公開檢測及相關記者會, 並須同意配合於比賽一年後進行戒菸成果評估。
  - 本比賽將於5月底在律師見證下進行電腦隨機抽獎, 主辦單位將主動聯絡所有「準得獎組」。
  - 首獎之準得獎組擬於5月31日前進行完全戒菸公開檢測, 全體準得獎組則預定於6月中旬的頒獎典禮中進行公開檢測; 「準得獎組」如未通過檢測或因資格不符, 主辦單位得依活動辦法取消其得獎資格。



**【主辦單位】**  衛生福利部國民健康署 | 各地方政府衛生局 |  財團法人董氏基金會 **【獎金贊助】** 許明傳社會福利公益信託基金

## 2022「戒菸就贏比賽」報名表 (建議請立即上「華文戒菸網」報名, 快速、確實又便利!)

**【填表說明】** 「\*」為必填項目

一、報名前, 請務必詳閱所有比賽相關規定; 紙本報名請以正楷體填寫完整的個人資料。二、如報名資料不實、難以辨識、無法聯絡、不符參賽資格, 或未通過公開檢測者, 主辦單位得逕行取消其報名與得獎資格, 不另行通知。三、本報名表資料僅供「戒菸就贏比賽」計畫使用。

**【吸菸參賽者】**

* 吸菸參賽者姓名:	* 性別: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	E-mail:
* 身分證字號:	* 出生日期: 民國____年____月____日 (民國93年5月1日當天或之前出生才具參加資格)	
* 通訊址: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (縣/市)	(鄉/鎮/市/區)	
* 聯絡電話: 日 ( ) ; 夜 ( ) ; 行動電話:		
吸菸狀況:		
* 紙菸吸菸量: 平均每日____支, 曾經最高菸量: 每日____支		
* 過去30天內, 是否有使用以下產品: <input type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 加熱菸 <input type="checkbox"/> 雪茄菸 <input type="checkbox"/> 水菸 <input type="checkbox"/> 菸斗 <input type="checkbox"/> 無煙菸品(嚼菸、口含菸) <input type="checkbox"/> 無		
* 過去是否曾經使用以下產品: <input type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 加熱菸 <input type="checkbox"/> 雪茄菸 <input type="checkbox"/> 水菸 <input type="checkbox"/> 菸斗 <input type="checkbox"/> 無煙菸品(嚼菸、口含菸) <input type="checkbox"/> 無		
* 請問, 您從____歲開始吸菸; 至目前為止, 您吸了____年的菸		
* 請問您是否曾經因為想要戒菸而認真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次及以上		
* 請問「親近」的家人、朋友為吸菸者共有: <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 1-3人 <input type="checkbox"/> 4-6人 <input type="checkbox"/> 7-9人 <input type="checkbox"/> 10人及以上		
* 請問如何得知此活動(可複選): <input type="checkbox"/> 傳單 <input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 布條 <input type="checkbox"/> 廣播 <input type="checkbox"/> 電視 <input type="checkbox"/> 報章雜誌 <input type="checkbox"/> 國民健康署網 <input type="checkbox"/> 華文戒菸網 <input type="checkbox"/> 臉書 <input type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> 其他網路平台 <input type="checkbox"/> 衛生局/所 <input type="checkbox"/> 醫院診所 <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 公司/同事 <input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 其他: _____		
我謹遵比賽所有相關規定, 在2022年5月2日至5月29日期間完全不吸菸, 且不使用其他任何形式菸品或類似菸品含尼古丁之產品, 若經認定不符參賽資格或未通過戒菸檢測, 則取消獲獎資格!		
* 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	E-mail:
* 身分證字號:	* 出生日期: 民國____年____月____日 (民國104年5月1日當天或之前出生才具參加資格)	
* 通訊址: <input type="checkbox"/> 同參賽者; <input type="checkbox"/> 其他: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (縣/市)	(鄉/鎮/市/區)	
* 聯絡電話: 日 ( ) ; 夜 ( ) ; 行動電話:		
* 與參賽者關係: <input type="checkbox"/> 夫妻 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 親戚 <input type="checkbox"/> 情侶 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 醫病 <input type="checkbox"/> 其他, 請說明 _____		
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, 也不使用其他任何形式菸品或類似菸品含尼古丁之產品, 若經認定不符合參賽資格或未通過檢測, 則取消獲獎資格!		
* 見證人簽名: _____		(請簽名)



## 生命美好 戒菸及早

研究證實每2位吸菸者中，將有1位死於吸菸相關疾病。吸菸主要引起慢性肺病、惡性腫瘤、心臟與腦血管疾病，二手菸暴露也會增加肺癌和心血管疾病的風險。現全球面臨新冠病毒肆虐，牛津大學研究報告指出，吸菸者染疫後住院的可能性高出八成，重度吸菸者感染後死亡風險更會增加10倍。另外有研究顯示，吸菸者注射疫苗後抗體濃度比不吸菸者低，影響疫苗效果的正常發揮。疫情時代，及早戒菸，遠離疾病威脅，是利人利己的最佳選擇！

## 菸品會成癮

菸草中的尼古丁具有高度的成癮性，戒菸時身體會出現一些不適的症狀，通稱為「戒斷症候群」。這些症狀可能持續二到四週，且可能產生一種或數種的戒斷症狀，雖然短期間需要調整適應，但對健康沒有長期危害，忍耐過後可從此遠離菸害威脅！

## 二手菸、二手菸-日常生活的A級致癌物質

菸品燃燒後會釋放7千多種化學物質，其中有93種已確認為致癌物質！菸品燃燒後，殘留在環境中的二手菸可長期附著於衣服、毛髮、地板、家具等物體表面，毒素便經由接觸等途徑進入人體，同樣會帶來健康危害與致癌風險！並導致孩童學習能力明顯下降！！

## 戒菸的迷思

### 吸菸只是一種壞習慣？

吸菸會導致尼古丁依賴，一旦停止吸菸，身體便會感覺不舒服，必須趕緊吸菸才能解除不適，最終使吸菸成為一種「不得不」的行為。在醫學上，吸菸已被認定是一種慢性成癮疾病。

### 減量吸菸也是戒菸的方式？

減量還是在吸菸！如果只是減少吸菸支數，只會把菸吸得更深、更可能吸入更多有毒的化學物質，罹病與死亡的風險不但沒有減低，還會延後戒菸時機。

### 電子煙、加熱菸減害？可以幫助戒菸？

菸草公司近年以「減害菸品、取代傳統紙菸、開放規管」積極遊說與行銷其電子煙、加熱菸！世界衛生組織2021年最新的《WHO全球菸草流行報告》直指「菸草公司的目標很簡單：『就是吸引新世代年輕人對尼古丁上癮』」！WHO顧問Judith Mackay也補充：「電子煙、加熱菸不是像菸商說的替代，而是讓年輕人提早接觸菸品，並更難戒除」。事實上，電子煙、加熱菸不但難以幫助吸菸者戒菸，反而會降低戒菸意願、延後戒菸時機，更可能成為多重尼古丁使用者。

## 戒菸只要拿出決心毅力就夠？

戒菸除了決心和毅力外，也需要方法與協助！請撥打**免費戒菸專線0800-636363**，尋求醫事機構戒菸服務協助，立即搜尋

國民健康署 華文戒菸網 Line@戒菸就贏

## 戒菸的好處

- ◆ 不再受菸癮控制、感受空氣清新、食物美味。
- ◆ 循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。
- ◆ 中風及癌症風險大為降低，減緩老化、精神煥發，生活更自在。
- ◆ 力行環保、節省金錢、改善人際關係、免除吸菸的其他風險，保全自己與家庭！

## 戒菸方法

### 選定日子、下定決心

清除所有會引起吸菸慾望的物品。尋求不吸菸親友支持，2人一組，立即報名「戒菸就贏比賽」！

### 安排新生活、一口菸也不碰！

「我只吸一口，不要緊吧？」的念頭，正是讓人戒菸失敗的第一步。當您心情煩躁或焦慮不安時，務必要轉移注意力，泡澡、淋浴、運動、閱讀、看比賽、找人聊天等都可以，經常應用「戒菸四招」，不讓「只再吸一口」、「只再吸一次」成為「死灰復燃」的導火線！

### 對抗菸癮 四招搞定

1. 深呼吸15次 - 穩定情緒，兼具提神！
2. 喝大杯開水 - 神清氣爽，滋潤喉嚨！
3. 肢體大伸展 - 擴胸伸展，活絡筋骨！
4. 刷牙或洗臉 - 轉移焦點，提振精神！

### 克服心理的依賴

吸菸者因長期吸菸而養成的口慾及手慾，可以尋找暫時的替代品來轉移注意力，例如：以手持筆桿、咀嚼紅蘿蔔條、小黃瓜條或無糖口香糖來替代。

### 戒菸會發胖？

尼古丁會讓人亢奮，升高基礎代謝率，戒菸後身體排出尼古丁，代謝回復正常，熱量的異常消耗消失；另外吸菸讓口、鼻佈滿有毒物質，味嗅覺不靈敏，戒菸後重新找回食物的美味，不自覺食指大動而可能增胖。

因此戒菸後多數人的體重增加是「回歸原有體重」，而非單純的變胖，戒菸者可以趁機多喝白開水、調整飲食、增加運動來維持理想與健康的體重。切忌擔心變胖而放棄戒菸，戒菸對健康的助益遠超過回復體重的影響。



戒菸就贏APP

