我抽菸，該選擇何種戒菸方式?

2026.08.修訂

我有尼古丁成癮嗎?　請先了解自己的尼古丁成癮分數：

吸菸者是否成癮了呢？可以由以下六個問題來檢視吸菸成癮的程度及合適的戒菸方式。



1.起床後多久抽第一支菸？
□ 5分鐘以內 (3分)　□ 5～30分鐘(2分)
□ 31～60分鐘(1分)　□ 60分鐘以上(0分)

2.在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？ □是(1分)　□否(0分)

3.哪根菸最難放棄？ □早上第一支菸(1分) □其他(0分)

4.一天最多抽幾支菸？(分數越高適合用藥物)
□31支以上(3分)　□21-30支(2分)
□11-20支(1分)　□10支或更少(0分)

5.起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？ □是(1分) □否(0分)

6.當嚴重生病時，幾乎每天臥病床還抽菸嗎？ □是(1分) □否(0分)

我的成癮分數是 _____ 分



得分	菸癮程度	說　明
＜4分以下	低度	只要下定決心就可以靠自己戒菸
4 ~6 分	中度	成癮度高，需要加油努力戒除菸癮
7~10 分	高度	成癮度非常高，需要專業人員協助戒菸



我抽菸，該選擇何種戒菸方式?

選項	意志力戒菸	戒菸諮詢	藥物治療	戒菸諮詢 搭配藥物
要做的事	絕對不吸菸 戒菸動機必須強到能「即使一口菸都不吸」，才會成功	找專業人員 醫院、診所、社區藥局、衛生所、戒菸專線 0800-636363	到戒菸服務醫事機構 尼古丁製劑:貼片、口嚼錠、非尼古丁劑:Champix	到戒菸服務醫事機構及面對面諮詢
優點	省時間	給予心理支持 分析問題	1.適合尼古丁成癮分數4-10分 2.戒菸醫師?社區藥局、衛生所有戒菸醫師嗎?	1.適合尼古丁成癮分數4-10分 2.戒菸醫師及衛教師破除生理依賴及改善心理與社交的依賴。 3.使用戒菸藥物同時搭配戒菸諮詢，可提高戒菸成功率
缺點	1.無法忍受戒斷症狀的不適 2.適合尼古丁成癮分數0-3分，菸癮大不合適	1.無法緩解戒菸不適 2.適合尼古丁成癮分數0-3分，菸癮大不易成功。 3.根據統計，諮詢次數越多次越多易成功。	1.有藥物副作用 2.尼古丁成癮分數低於4分不合適	1.有諮詢人員成功率高 2.尼古丁分數低於4分不合適
花費	免費	免費	門診費用	門診費用
成功率	100人有5人成功 ★★	100人有24人成功 ★★★	100人有25人成功 ★★★★	100人有28人成功 ★★★★★

我想戒菸，哪些會影響我及我在意的程度是?

第一項 使用戒菸諮詢理由

考 量 項 目	容易做					很困難
有把握完全不吸菸	0	1	2	3	4	5
特定時間不吸菸	0	1	2	3	4	5
拒絕別人請菸	0	1	2	3	4	5
心情不好或壓力大不吸菸	0	1	2	3	4	5
	意志力戒菸 ⟷ 諮詢戒菸					

第二項 使用藥物搭配諮詢理由

考 量 項 目	選 擇 屬 於 自 己 項 目					
平均每天吸菸之數	1-5		6-9		10-30	31以上
尼古丁成癮度	0-3		4-6			7-10
亦天完全不吸菸有困難嗎?	0	1	2	3	4	5
戒菸適應有困難(壓力大、體重增加.....)	0	1	2	3	4	5
	戒菸諮詢 ⟷ 藥物治療 搭配戒菸諮詢					

我決定戒菸，我的選擇方法是?



□意志力

□戒菸諮詢

□戒菸藥物

□戒菸藥物搭配戒菸諮詢

□我仍無法決定，考慮中

資料來源:

2019台灣菸害防制年報https://health99.hpa.gov.tw/theme/4

衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網https://www.hpa.gov.tw/pages/list.aspx?nodeid=41

財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進https://dl.tzuchi.com.tw/sdm/sites/dl.tzuchi.com.tw.med.sdm/files/photo/PDA011.pdf

國民健康署健康九九網站:尼古丁成癮度量表。 http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_nicotine.aspx