

戒菸



撥打0800-63-63-63戒菸專線服務中心。

國民健康署 小叮嚀

- 認識一手菸、二手菸、三手菸的危害，請參考菸害防制館。

- 展開戒菸行動，請參考「戒菸明星 (STAR) 4步驟」：

第1步 Set-選定戒菸日，跨出戒菸步伐。

第2步 Tell-昭告親友自己的戒菸決心，爭取支持。

第3步 Anticipate-預期並瞭解戒菸可能遇到的困難，勇於對抗菸癮。

第4步 Remove-移除可能引起吸菸念頭的誘因，如菸品、菸灰缸等。

- 更多戒菸管道請搜尋：[國民健康署菸害防制館](#)、[戒菸服務](#)、[戒菸專線服務中心](#)、[戒菸教戰手冊](#)。



菸害防制館



戒菸服務



戒菸專線
服務中心
Line@



戒菸
教戰手冊



一頁圖表告訴你-
你被煙所困嗎？
其實戒菸不難：