

菸檳防制 2 月份衛教宣導/菸害篇



您知道香菸中的尼古丁跟毒品一樣，會讓人上癮嗎？

您知道您對尼古丁依賴指數有多少？

現在做個自我測驗，看看您對尼古丁的依賴程度吧！

1. 起床後多久吸第一支菸？

- 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？

- 早上第一根菸 (1 分)
- 其他 (0 分)

總共 6 題

下個月將提供後面 3 題及成癮標準

國軍菸害暨檳榔防制服務中心

免付費電話：0800-580791

