

金門縣衛生局辦理成人戒菸班活動參加者資料表

以下所填寫資料僅作為本局辦理戒菸班等相關工作使用參考，請您放心的填寫，本局絕不會公開或外流，為能籌辦順利幫助您戒菸請以正楷填寫。感謝您

戒菸者姓名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話		手 機	
E-mail			
聯 絡 地 址			
出生年月日	年 月 日	幾歲開始吸菸	_____歲
吸菸原因			
是否曾經戒過菸	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 戒過幾次：_____次		
目前每日吸菸量	_____支/日		
請問您曾經戒菸是藉由何種方式？			
尼古丁成癮度		CO 值	
目前個人戒菸的意願是屬於 <input type="checkbox"/> (1) 未來六個月中，並無採取戒菸行為的打算 <input type="checkbox"/> (2) 未來六個月內打算戒菸，但未採取行動 <input type="checkbox"/> (3) 將於未來一個月內，開始採取行動，戒除吸菸的習慣 <input type="checkbox"/> (4) 已於一個月內採取戒菸行動 <input type="checkbox"/> (5) 已不吸菸至少六個月了			
※個人資料蒐集、處理、利用同意聲明：本人同意本表所列之個人資料，提供金門縣衛生局做為戒菸活動及建檔、追蹤等相關業務使用。同意人簽章：_____			
<h3>尼古丁依賴指數測量表</h3>			
1. 起床後多久抽第一支菸？ <input type="checkbox"/> 5 分鐘以內..... <input type="checkbox"/> 5-30 分鐘.....			

31-60 分鐘以內.....

60 分鐘以上.....

2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難以忍受嗎？

是.....

否.....

3. 那根菸是你最難放棄的？

早上第一支菸.....

其他.....

4. 您一天最多抽幾支菸？

31 支以上.....

21-30 支.....

11-20 支以上.....

10 支或更少.....

5. 起床後的幾小時是你一天中抽最多支菸的時候嗎？

是.....

否.....

6. 當您生病而幾乎得整天臥病在床時還抽菸嗎？

是.....

否.....

自我評量

請計算一下您得幾分。您的尼古丁指數依賴指數得____分

估計得分總計，以7分以上為高度尼古丁依賴；7分以下為低度尼古丁依賴

資料來源：Vr J Addict 1991；86；1119-27

戒菸也可撥打戒菸專線：0800-636363

金門縣衛生局 關心您