

# 法務部行政執行署嘉義分署 戒煙就贏活動

## 一、 宗旨：

國際 Quit & Win 「戒菸就贏比賽」是世界衛生組織（WHO）曾經唯一支持的國際性成人戒菸比賽，由 WHO 及芬蘭國家公共衛生部每兩年主辦一次。吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組，依國際規定的時間及方式報名和體驗戒菸。台灣於 2001 年 10 月份，在董氏基金會前執行長葉金川教授的申請之下獲准加入，2002 年第一次加入國際「Quit&Win」比賽，成為共同響應 WHO 戒菸計畫的國家之一，也為國內近 400 萬的成年吸菸人口提供一個最積極的戒菸平台與方法。

本分署為推行無煙職場，並鼓勵吸煙者之同仁(含委外助理、替代役役男)勇於戒煙，特推動本活動。

## 二、 辦理方式：

1. 由秘書室於 104 年 1 月 7 日前完成調查本分署員工吸煙者名單。
2. 採自由參加。
3. 吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組，於 1 月 9 日前完成報名「戒菸就贏」；在活動期間，1 個月完全不吸菸，即為當月優勝。並以戒煙最久者為總優勝。
4. 吸菸參賽者：過去一年持續吸菸的每日吸菸者。
5. 不吸菸見證人：為參賽者之同事，願意支持並見證參賽者完全戒菸之人。
6. 104 年 1 月 9 日完成宣誓及活動開始。

## 三、 活動期間：104 年 1 月 12 日起至 104 年 1 月 31 日止。

## 四、 優勝者由分署長頒獎獎勵。役男部分並核給榮譽假或其他獎勵(活動期間以退役日為止)。

## 五、 本計畫奉准後，公佈實行。

# Quit&Win 戒煙就贏活動



★活動時間：104 年 1 月 12 日起至 31 日止

★活動地點：法務部行政執行署

嘉義分署

★參加對象：本分署全體



同仁（含委外  
助理、替代役  
役男）

吸菸的「參賽者」與不吸菸「見證人」兩人一組，於報名時間前完成報名；在活動期間，完全不吸菸，即為優勝。

役男優勝者榮譽假 1 日（含見證人）



主辦單位：法務部行政執行署嘉義分署

協辦科室：本分署秘書室

# 法務部行政執行署嘉義分署

## 戒煙就贏活動報名表

吸菸參賽者姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話或手機：	出生年月日： 年 月 日
不吸菸見證人姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
吸菸參賽者，吸菸習慣：	
1.目前吸菸量（包括雪茄、紙菸等）：每日_____根，曾經最高菸量：每日 根	
2.請問您從_____歲開始吸菸；至目前為止，您吸了_____年的菸	
3.請問是否曾經因為想要戒菸而停止吸菸一天或一天以上：	
<input type="checkbox"/> 從來沒有 <input type="checkbox"/> 有，4-6 次 <input type="checkbox"/> 有，7-9 次 <input type="checkbox"/> 有，10 次以上	
<b><u>吸煙者於活動期間 104 年 1 月 12 日至 1 月 31 日止，完全不吸菸者，就是 優勝，優勝者由分署長頒發獎狀，役男部分並核發給榮譽假 1 天（含見證 人）。</u></b>	
*參賽者簽名：_____（請簽名） *見證人簽名：_____（請 簽名）	

報名期間：即日起至 104 年 1 月 11 日止

# 無菸環境最健康 天天清新好貼心



## 無菸的好處：

1. 保護家人的健康
2. 愛護我的身體
3. 提高生活品質
4. 省錢圓夢

## 吸菸的害處：

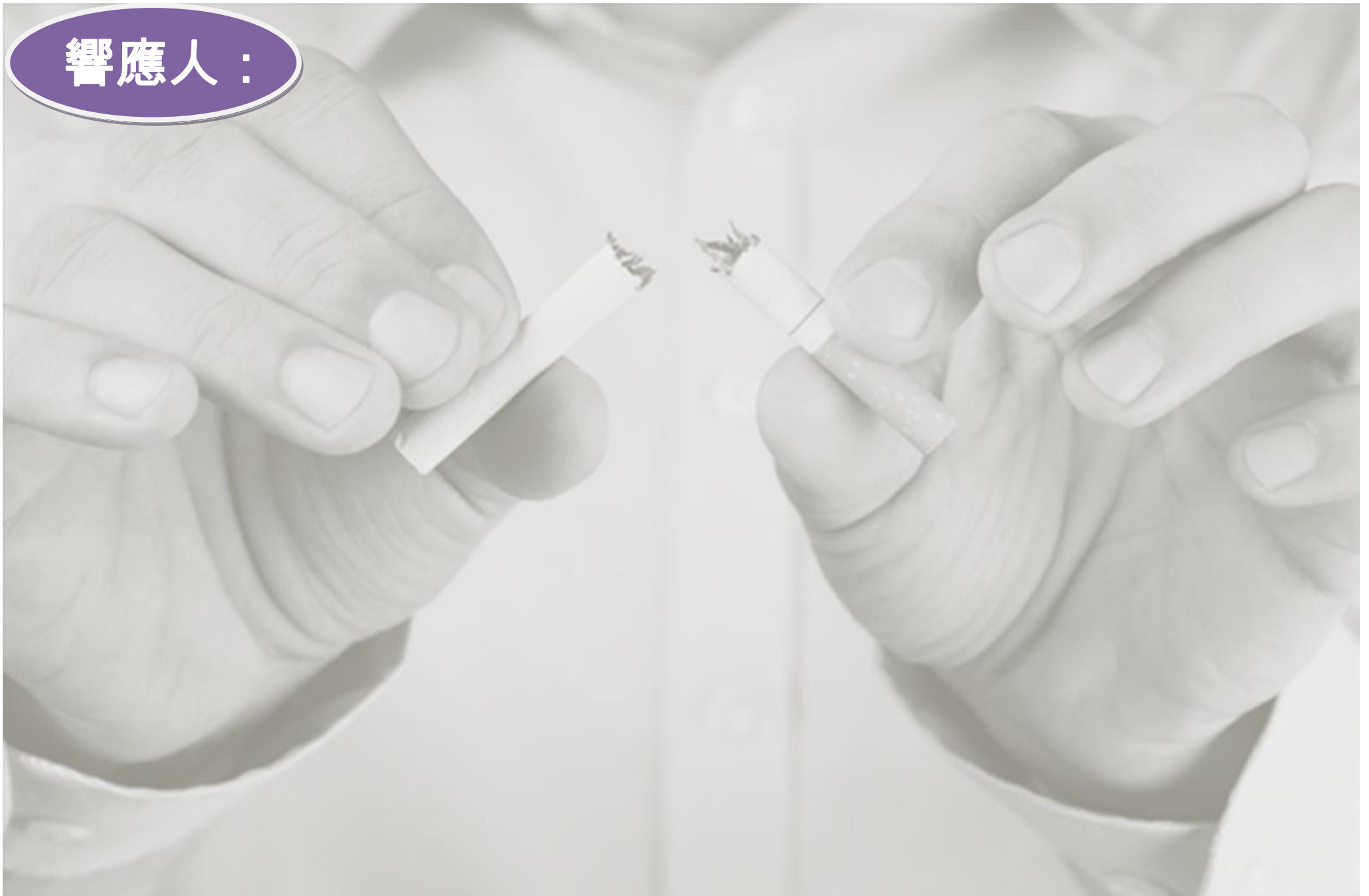
1. 吸菸會導致癌症。世界衛生組織證實 30% 的癌症和吸菸有關。
2. 吸菸引起心臟血管疾病、易導致中風。
3. 吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。
4. 吸菸導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。
5. 吸菸者易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。
6. 孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高。
7. 吸菸使牙齒及手指變黃、容易口臭，並會導致「香菸臉」。
8. 吸菸害人害己，戒菸才是長壽、健康最佳的方法。



法務部行政執行署嘉義分署

發起人：

響應人：





一人戒煙，二人放假



響應人簽署過程