



測驗：

您與菸草之間的 關係是怎樣的？

找出您準備好做出任何
改變的程度。



測驗： 您與菸草之間的關係是怎樣的？

不管您使用的是哪一種菸草或電子菸產品，以及您使用這些產品的頻率如何，您都可能已經想到過這些產品如何適合您的生活計畫及目標。請透過本測驗進一步瞭解您如何看待菸草，以及您對於準備好做出任何改變的程度如何。

說明：閱讀每一題，並在最符合您回答的陳述下方填滿圓圈。在測驗結束時，檢查哪一欄中填滿的圓圈最多。

	1	2	3	4	5
關於菸草對健康的影響，您瞭解什麼？	我想像不到任何後果。 <input type="radio"/>	它會致癌。 <input type="radio"/>	它會致癌並引發其他許多慢性病。 <input type="radio"/>	它會影響我的健康、我的錢包以及我找工作的能力，並可能透過二手菸的曝露傷害到其他人。 <input type="radio"/>	菸草沒有任何好處。 <input type="radio"/>
您會想到使用菸草對健康產生影響的頻率為何？	在過去一年中，我沒有想到過它對我的健康造成影響。 <input type="radio"/>	我偶爾會想到它對我的健康造成影響。 <input type="radio"/>	我有時會想到它對我的健康造成影響，也許每個月一次。 <input type="radio"/>	我每週都會想到它對我的健康造成影響。 <input type="radio"/>	我每天都會想到它會對我的健康造成影響。 <input type="radio"/>
當您想像沒有菸草的生活時，您有什麼感覺？	當我想像沒有菸草的生活時，感覺很難過。 <input type="radio"/>	當我想像沒有菸草的生活時，我想那也沒什麼關係。 <input type="radio"/>	當我想像沒有菸草的生活時，我會想到如何做出那樣的改變。 <input type="radio"/>	當我想像沒有菸草的生活時，我感覺到已經準備好很快要做出那樣的改變。 <input type="radio"/>	我喜歡沒有菸草的生活。 <input type="radio"/>
您現在正在做什麼改變菸草的使用習慣？	我喜歡菸草，不覺得有改變的必要。 <input type="radio"/>	我有一些顧慮，但是我還沒準備好做出任何改變。 <input type="radio"/>	我與我的健康照護提供者談過，我們正在做出解決的計畫。 <input type="radio"/>	我正與我的提供者一起努力嘗試菸草治療藥物，例如尼古丁替代療法(NRT)。 <input type="radio"/>	我使用 NRT 或其他藥物來保持舒適及戒煙。 <input type="radio"/>
您上次嘗試戒菸是什麼時候？	在過去一年中，我沒想過或嘗試過要戒菸。 <input type="radio"/>	我想過要減少吸菸或戒菸，但我沒有嘗試過。 <input type="radio"/>	我今年試著減少吸菸，但我還是吸著相同數量的菸。 <input type="radio"/>	我的吸菸量比一年之前減少了。 <input type="radio"/>	我在過去一年中戒菸一天或以上至少一次。 <input type="radio"/>
當您無法抽菸或使用菸草時，您會怎麼辦？	我會避開無法使用菸草的情況。 <input type="radio"/>	我有時會避開無法使用菸草的情況。 <input type="radio"/>	我在無法使用菸草的場所或情況也能處之泰然。 <input type="radio"/>	我知道如何在禁菸的場所保持舒適。 <input type="radio"/>	我會尋找禁菸的場所。 <input type="radio"/>
當您的健康照護提供者提到菸草時，您會怎樣反應？	如果健康照護提供者詢問我的菸草使用情況，我會告訴他們我對談論菸草問題不感興趣。 <input type="radio"/>	如果健康照護提供者詢問我的菸草使用情況，我會告訴他們我很擔心做出改變。 <input type="radio"/>	如果健康照護提供者詢問我的菸草使用情況，我會對談論菸草問題持開放態度。 <input type="radio"/>	如果健康照護提供者提供，我對諮詢及菸草治療藥物（例如 NRT）持開放態度。 <input type="radio"/>	我已與我的健康照護提供者展開合作，做出了戒菸計畫或已開始使用藥物，例如 NRT、伐尼克蘭(Chantix)或鹽酸安非他酮緩釋片(Zyban 或 Wellbutrin)。 <input type="radio"/>
總計（加總每一欄）					

測驗答案

填滿圓圈最多的欄	準備好討論菸草問題的程度	意見反應
1	還沒準備好/不感興趣	<ul style="list-style-type: none"> 根據您的回答，您現在還沒準備好更改您的菸草或電子菸使用習慣或對此不感興趣。您是唯一能夠決定是否要解決這個問題的人！ 如果您考慮改變菸草或電子菸的使用習慣，請找諮詢師或健康照護提供者，瞭解您有哪些選擇方案。改變可以透過合作方式完成，並且有很多選擇方案可以幫您完成這個過程。 同時，您可以在不允許使用菸草的場所或情況下嘗試透過 NRT 來保持舒適，例如在捷運系統、您的公寓（禁菸住房）、您的工作場所或休閒娛樂的公共區域。
2	正在考慮	<ul style="list-style-type: none"> 根據您的回答，您已經思考過菸草的使用問題，可能已經瞭解它對您產生的影響。這並不代表您已經準備好做出改變，但是這表示您知道使用菸草的傷害並對此有一些顧慮。 很多人和您一樣！許多使用菸草產品的人都擔心它會影響健康，即使他們還沒準備好做出任何改變或者不知道要從哪裡開始。 與健康照護提供者、諮詢師或朋友談一談可能可以幫助您釐清使用菸草的目標。不要害怕提起這件事，即使您最近才剛談論過。 詢問如何使用 NRT，以便在不允許使用菸草或電子菸的場所或情況下保持舒適，使您能夠不受尼古丁戒斷所產生的不適感影響而正常生活。
3	做好準備	<ul style="list-style-type: none"> 根據您的回答，您已瞭解使用菸草的危險，並對可以做出的選擇採取開放的態度。您可能已經開始為自己設定一些目標或已開始嘗試每天減少吸菸的數量。 如果您尚未開始這樣做，請向諮詢師或健康照護提供者詢問有關可使戒菸過程更容易渡過的藥物，包括 NRT，來處理戒斷帶來的不適或克服使用菸草或電子菸的慾望。 大多數健康保險計畫都會承保一些菸草治療藥物。Medicaid 承保 NRT、伐尼克蘭或鹽酸安非他酮緩釋片，不限療程。 考慮與同事、朋友及所愛之人談論您的計畫，讓他們能夠在此過程中為您提供鼓勵與支援。
4	採取行動	<ul style="list-style-type: none"> 根據您的回答，您已開始改變菸草使用習慣及採取行動來減少或停止吸菸。恭喜您能夠採取行動！ 在此重要階段，請與您的健康照護提供者、諮詢師與支援網路合作，在邁向目標的過程中獲得支援。 如果您遇到任何挫折，請重新檢視當初為什麼會走上這條道路，並尋求更多協助。無論您偏愛使用什麼形式的 NRT，都請隨身攜帶，以便您能夠在不允許使用菸草或電子菸的場所或情況下保持舒適。
5	保持改變	<ul style="list-style-type: none"> 改變您的菸草使用習慣是您在改善整體健康方面能夠做得最重要的一件事。根據您的回答，您已步入正軌。 無論您做出此改變的原因為何，您都維持了您的目標。繼續使用您的支援系統，並在您認為可以從額外的協助或鼓勵中得到好處時提出要求。 只要您在藥物支援之下認為有需要時，都可以安全使用 NRT。