

「2026 戒菸就贏比賽」簡介及活動辦法

「Quit & Win」自 1994 年由芬蘭衛生部首度主辦以來，世界各國紛紛加入參與，2000 年起獲得世界衛生組織(WHO)公開支持與肯定；Quit & Win 每兩年舉辦一次，至多曾串連全球 80 個國家、70 萬組人次共同參與。

2002 年由董氏基金會前執行長、也是前衛生署署長的葉金川教授帶領，臺灣成功加入國際 Quit & Win「戒菸就贏比賽」計畫以來，我們每屆都不缺席。兩年一次的「戒菸就贏比賽」，歷屆一年後的戒菸成功率達三成五，顯示「戒菸就贏比賽」，確實達到積極助人戒菸的目的。12 屆來超過 25 萬組人報名戒菸。

「2026 戒菸就贏比賽」除像歷屆活動啟動全面的宣傳激勵、提供獎金獎勵、創造歡樂且持續的社會支持機制外，再加碼警務人員專屬「成功戒菸特別獎(8 萬元 2 組)」，以及將醫事人員列入獎勵對象，鼓勵報名戒菸比賽者到全國 2700 個合約醫事機構去戒菸，並填上一名醫事人員擔任「戒菸關懷人」，只要成功戒菸且抽中獎金組，其「戒菸關懷人」都可加獲 1 萬元獎金。

【活動辦法】

吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組，於今(2026)年 4 月底前完成報名，比賽期間不使用任何菸品、類菸品，成功戒菸組即可參加抽獎。

報名戒菸比賽者，請趕快到全國戒菸服務合約醫事機構(包含醫院、診所、藥局及衛生所)戒菸，並填上一名醫事人員擔任「戒菸關懷人」，只要成功戒菸且抽中獎金組，其「戒菸關懷人」可加獲 1 萬元獎金。(可回溯自 2026 年 1 月起之戒菸療程)

【比賽期間】

2026 年 5 月 2 日至 5 月 29 日，連續四週完全不吸菸，且不使用其他任何菸品、類菸品。

【報名資格】

- 吸菸的「參賽者」：報名截止前須年滿 20 歲、具中華民國國籍或在國內連續居住一年以上，報名前吸菸至少一年(含加熱菸使用者)，且有意嘗試戒菸者。
- 不吸菸的「見證人」：須年滿 7 歲，未曾吸菸或已戒菸(不使用菸品、類菸品)一年以上，為參賽者之家人、師長、朋友、同學、同事、共同生活或其他經常相處，願意支持並見證參賽者完全戒菸之人。
- 「戒菸關懷人」：須為戒菸服務合約醫事機構的醫事人員，願意支持協助參賽者戒菸。

【報名方式】

- 採線上報名：活動開跑後請上「華文戒菸網」www.e-quit.org 報名。

【活動獎勵】

- 成功戒菸獎 8 組：參賽者與見證人共得新台幣 8 萬元(各得 4 萬元)。
- 戒菸關懷人獎：成功戒菸得獎組之戒菸關懷人，可得新台幣 1 萬元。

【特別獎勵】

- 警務人員成功戒菸獎 2 組：參賽者與見證人共得新台幣 8 萬元(各得 4 萬元)。
- 警務人員成功戒菸得獎組之戒菸關懷人，可得新台幣 1 萬元。

樣張-1 布條



樣張-2 海報 (草稿)



吸菸的「參賽者」+不吸菸「見證人」

兩人一組立刻上 [華文戒菸網](#) 報名參加比賽，參賽組確實遵守5月2日~5月29日完全不吸菸，就有機會一起抽中獎金！

提高戒菸成功率~再加一名「戒菸關懷人」

快到全國戒菸服務合約醫事機構(醫院、診所、衛生所及藥局)讓專業的醫事人員一起幫助戒菸!



尋找 戒菸門診

指導單位：[行政院衛生福利部](#) | 主辦單位：[衛生福利部國民健康署](#) | 各地方政府衛生局 | [財團法人董氏基金會](#)

● 讓醫事人員幫助您 ● 快帶健保卡 ● 到戒菸醫院、衛生所、診所及藥局 ● 去戒菸 [三叉](#) 主辦單位會主動聯絡準得獎組，所有準得獎組須配合主辦單位之訪視安排、公開檢測及相關記者會

樣張-3 報名表 (草稿)



為愛行動 戒菸就贏

4月



(月底前)

吸菸「參賽者」+不吸菸「見證人」兩人一組
報名「戒菸就贏比賽」
成功戒菸組就有機會抽中獎金 **8萬元** 有 **8組**

- 【活動辦法】** 吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組，於今(2026)年4月底前完成報名，比賽期間不使用任何菸品、類菸品，成功戒菸組即可參加抽獎。報名戒菸比賽者，請趕快到全國戒菸服務合約醫事機構(包含醫院、衛生所、診所及藥局)戒菸，並填上一名醫事人員擔任「戒菸關懷人」，只要成功戒菸且抽中獎金組，其「戒菸關懷人」可加獲1萬元獎金。(可回溯自2026年1月起之戒菸療程)
- 【比賽期間】** 2026年5月2日至5月29日，連續四週完全不吸菸，且不使用其他任何菸品、類菸品(請詳閱注意事項)。
- 【報名資格】** **「參賽者」** 報名截止前須年滿20歲、具中華民國國籍或在國內連續居住一年以上，報名前吸菸(含加熱菸)至少一年，且有意嘗試戒菸者。
「見證人」 須年滿7歲，未曾吸菸或已戒菸(不使用菸品、類菸品)一年以上，為參賽者之家人、師長、朋友、同學、同事、共同生活或其他經常相處，願意支持並見證參賽者完全戒菸之人。
「戒菸關懷人」 須為戒菸服務合約醫事機構的醫事人員，願意支持協助參賽者戒菸。(不得同時擔任見證人)
- 【報名方式】** 採線上報名：請立即上「華文戒菸網」www.e-quit.org報名。
- 【活動獎勵】** ① 成功戒菸獎 8組：參賽者與見證人共得新台幣 8萬元(各得4萬元)
② 戒菸關懷人獎：成功戒菸得獎組之戒菸關懷人，可得新台幣 1萬元。
- 【特別獎勵】** 警務人員成功戒菸獎 2組：參賽者與見證人共得新台幣 8萬元(各得4萬元)。
警務人員成功戒菸得獎組之戒菸關懷人，可得新台幣 1萬元。
- 【注意事項】** **成功戒菸** 參賽者於活動期間須完全戒除菸品且不使用類菸品，包含電子煙、加熱菸、雪茄、水菸、菸斗、嚼菸、口含菸、尼古丁袋等非醫療用尼古丁製品。
相關配合 參賽者須配合主辦單位必要之訪視安排、公開檢測及相關記者會，同時接受主辦單位戒菸關懷、戒菸相關抽樣調查等聯繫。
抽獎方式 本比賽將於5月底在律師見證下，以電腦隨機方式抽出「準得獎組」，經檢核符合參賽資格後，將主動聯絡並安排公開檢測，確認最終得獎結果。
公開檢測 (1) 擬於6月中旬頒獎典禮中進行公開檢測；(2)「準得獎者」如未通過主辦單位檢測，即喪失得獎資格。



立即報名

【公益贊助】  財團法人 賈佳公益慈善基金會  許明傳社會福利公益信託基金




※此為報名表範例，報名請上「董氏基金會 | 華文戒菸網」www.e-quit.org

【填表說明】

一、「*」為必填項目。二、報名前請詳閱所有比賽相關規定。三、由參賽者及見證人勾選「我願意遵守比賽所有相關規定」，以示瞭解活動規則。四、如報名資料不實、無法聯絡、不符參賽資格，或未通過公開檢測者，主辦單位得逕行取消其報名與得獎資格，不另行通知。五、本報名表資料僅供國民健康署「戒菸就贏比賽計畫」使用。

【吸菸參賽者】

*吸菸參賽者姓名：	*性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 其他或不願回答	*身分證字號：
*出生日期：民國____年____月____日(民國95年5月1日當天或之前出生才具參加資格)		
*通訊址：□□□□□ (縣/市) (鄉/鎮/市/區)		
*聯絡電話：日() ; 夜()		行動電話： (至少填一個)
吸菸狀況： *菸品使用量：平均每日____支，曾經最高菸量：每日____支 *過去除了傳統紙菸，是否曾經使用以下菸品(可複選)： <input type="checkbox"/> 加熱菸 <input type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 水菸 <input type="checkbox"/> 無煙菸品(尼古丁袋、嚼菸、口含菸) <input type="checkbox"/> 雪茄 <input type="checkbox"/> 菸斗 <input type="checkbox"/> 無 *請問，您從____歲開始吸菸；至今總共吸菸達____年。 *請問您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，1-3次 <input type="checkbox"/> 有，4-6次 <input type="checkbox"/> 有，7-9次 <input type="checkbox"/> 有，10次及以上 *請問同住或親近的家人、同事或朋友使用菸品共有： <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 1-3人 <input type="checkbox"/> 4-6人 <input type="checkbox"/> 7-9人 <input type="checkbox"/> 10人及以上 *請問您是從下列何種管道得知「2026戒菸就贏比賽」訊息？ <input type="checkbox"/> 戒菸門診(醫院、衛生所、診所、藥局) <input type="checkbox"/> 戒菸專線0800-63-63-63 <input type="checkbox"/> 其他_____ *請問您2026年1月至4月是否已使用政府的多元戒菸服務？ <input type="checkbox"/> 已使用的戒菸服務 <input type="checkbox"/> 醫院 <input type="checkbox"/> 衛生所 <input type="checkbox"/> 診所 <input type="checkbox"/> 藥局，名稱：_____ 最近使用時間：2026年____月；戒菸關懷人 <input type="checkbox"/> 醫師 <input type="checkbox"/> 衛教師 <input type="checkbox"/> 藥師 <input type="checkbox"/> 護理師，姓名：_____ <input type="checkbox"/> 已撥打戒菸專線0800-63-63-63；最近撥打時間：2026年____月 <input type="checkbox"/> 今年尚未使用政府的多元戒菸服務。(建議您盡快前往使用) *請問您的職業：_____ 請問您是否為警務人員？ <input type="checkbox"/> 是，服務部門：_____		

【指導單位】  行政院衛生福利部 **【主辦單位】**  衛生福利部國民健康署 | 各地方政府衛生局 |  財團法人董氏基金會

【不吸菸見證人】

廣告 經經由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

*不吸菸見證人姓名：	*性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 其他或不願回答	*身分證字號：
*出生日期：民國____年____月____日（民國108年5月1日當天或之前出生才具參加資格）		
*通訊址： <input type="checkbox"/> 同參賽者； <input type="checkbox"/> 其他： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> （縣/市）（鄉/鎮/市/區）		
*聯絡電話：日（ ）；夜（ ）	行動電話：	（至少填一個）
*與參賽者關係： <input type="checkbox"/> 夫妻 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 親戚 <input type="checkbox"/> 情侶 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 其他，請說明：		

*我確認以上資料填寫無誤，並願遵守比賽所有相關規定，在2026年5月2日至5月29日期間完全不吸菸，且不使用其他任何菸品、類菸品，若經認定不符參賽資格或未通過戒菸檢測，遭取消獲獎資格，絕無異議！

*是否同意提供身份證字號作為統計活動參賽者戒菸成功率之調查？同意 不同意

Quit & Win戒菸就贏

七成吸菸者都想過要戒菸，卻害怕或曾經失敗而不敢嘗試！其實很少人能夠一次戒菸就成功，大部分人都要努力嘗試「許多次」。無論您有沒有戒過菸？或者已經戒菸失敗過多次？都沒有關係～現在立即行動，就有成功的機會！

吸菸只是個壞習慣？

NO～吸菸是健康頭號殺手：

菸品燃燒後會釋放數千種化學物質，其中93種為致癌物質！吸菸導致20多種癌症，以及心臟病、腦中風和慢性肺病，每2位吸菸者就有1位將因吸菸而死亡，菸商產品消費愈多者，疾病與死亡率愈高。

吸菸者被尼古丁控制：

吸菸後，尼古丁會刺激大腦分泌多巴胺，吸愈多刺激愈強。吸菸者只要一、兩個小時停止吸菸，多巴胺快速減少，如果不趕緊吸菸補充，便會坐立難安、很不舒服，這是尼古丁成癮。1988年美國衛生部宣告：「尼古丁成癮性非常高，和海洛英、古柯鹼同屬最高等級」，因此戒菸不能只靠個人意志力，要用正確方法才能扭轉菸癮。

二手菸、二手菸危害更多人

二手菸毒性更強，少量吸入就讓人不舒服，經常暴露更使肺癌和心臟病機率增加三成；此外，殘留在環境中的二手菸，例如附著於衣服、毛髮、地板、家具的毒素，即使微量，長期接觸後同樣會帶來健康危害與致癌風險，且影響孩童學習能力！家中寵物同樣受害！

認清菸商的「加熱菸減害論」

加熱菸也是菸品的一種，與傳統紙菸一樣會上癮、需要戒除！亦同樣有一手菸、二手菸及二手菸的危害！根據WHO「加熱菸健康影響報告」，加熱菸釋放包括尼古丁、甲醛、乙醛、亞硝酸、一氧化碳、多環芳香烴、碳基化合物和其他揮發性有毒物質，其危害物質「有些成分低於傳統紙菸，但有些更高」。WHO報告指出：「有22種有毒化學物質高於傳統紙菸2倍，7種高於紙菸10倍。加熱菸有些毒物甚至是傳統菸品沒有的，有4種物質可能引起癌症，15種對基因結構潛在危害，而且加熱菸一樣有二手、二手菸害」。

戒菸，說戒就戒，要避免慢慢戒！

菸癮不要慢慢戒，必須立刻戒、馬上戒！「尋求專業協助並停止使用菸品」是克服菸癮最好的選擇！但有些人對戒菸缺乏信心，認為「慢慢戒」就好了？但「減少吸菸」並不是戒菸，如果無法立即停止吸菸，而是考慮「慢慢戒」，必須清楚認知減少吸菸只是過渡階段，完全停止使用菸品才能減少健康危害。若只滿足於「減少吸菸支數」，不僅延誤戒菸時機，還會把菸吸得更深、吸入更多有害物質，健康危害風險並沒有減少。

為什麼要去醫事機構戒菸？

菸癮程度較輕者（每天吸菸不超過5支），通常只要下定決心，就有機會戒除。但每天吸菸10支或以上的吸菸者，戒菸時會產生坐立不安、情緒低落、注意力不集中、焦慮易怒、睡眠障礙、食慾增加等戒斷症狀，建議諮詢戒菸門診並使用戒菸藥物，可大幅提高戒菸率。另外，有些人自行購買戒菸藥使用，卻因無足夠衛教，缺乏專業支持而難以為繼；到醫院、診所、藥局、衛生所尋找專業的戒菸醫師、藥師和衛教師「對症下藥」，可讓戒菸事半功倍。

可以用新型菸品戒菸嗎？

使用電子煙、加熱菸等新型菸品戒菸，大多數人反而戒不了菸而且還「癮上加癮」。不要被「菸商的減害論」誤導，加熱菸、電子煙、尼古丁袋、紙菸、水菸等不僅具成癮性，還有健康危害。

吸菸減肥？戒菸會發胖？

戒菸後因為代謝改變，食慾增加，較容易增胖。但是長期吸菸會造成代謝症候群，導致腹部肥胖及血壓、血糖、血脂異常，並不是真的減肥。戒菸後即使體重增加，長期心血管疾病的風險是下降的，戒菸的好處遠遠超過體重增加的壞處。戒菸者可以多喝水、調整飲食多吃各類蔬菜、增加運動來維持健康的體重，必要時可以尋求專業的協助。

戰勝菸癮 下定決心 立即行動

快到醫事機構戒菸去、立即報名戒菸就贏比賽：

(1)下載「戒菸就贏APP」，找到最方便的「戒菸合約醫事機構」戒菸；

(2)現場報名戒菸就贏比賽，記得填寫一名醫事人員擔任「戒菸關懷人」，讓戒菸更多助力

撥打免費戒菸專線0800-636363；釐清戒菸迷思、暢談戒菸甘苦。搜尋



戒菸合約醫事機構 下載戒菸就贏APP

阿中部長：拒絕菸害、戒菸不嫌晚

報名「2022戒菸就贏比賽」，一舉戒除52年菸癮的政務委員、前衛生福利部陳時中部長坦承「戒菸時『天天想吸菸』」，他用「等明天再吸菸」的心法，讓所有的明天都成為今天，一天又一天而成功把菸戒！戒菸後的阿中部長，感覺身體變好，呼吸更暢、肺活量更充足，還有野心變大：「加入重訓囉」

戒菸4招，戰勝菸癮

- ① 深呼吸15次，深吸氣再慢慢吐出，穩定情緒。
- ② 喝一杯冷水，潤喉醒腦，轉換心情。
- ③ 用力伸展、擴胸伸展或原地跳躍，激發活力。
- ④ 刷牙或洗臉，口齒清新，精神煥發。

當您心情煩躁或焦慮不安時，務必要轉移注意力，淋浴、運動、閱讀、看比賽、找人聊天等，也可手持筆桿、咀嚼紅蘿蔔條、小黃瓜條或無糖口香糖來替代手慾與口慾。

【顧問醫師】臺大醫院 郭斐然醫師、江建德醫師 | 臺安醫院 吳惠林醫師 | 臺北市立聯合醫院陽明院區 蘇一峰醫師 | 臺中榮民總醫院 朱為民醫師、傅彬貴醫師 | 成大醫院 陳全裕醫師 | 高雄榮民總醫院 薛光傑醫師 | 屏東榮民總醫院 陳弘哲醫師 | 羅東聖母醫院 賴志冠醫師
【法律顧問】林信和律師事務所 林信和律師 | 游開雄律師事務所 游開雄律師 | 中央研究院法律學研究所資訊法中心 吳全峰主任

宣導素材建議使用方式：

文宣	建議使用方式
1. 海報	請張貼在出入口及人潮處。
2. 布條	請懸掛在出入口及人潮處。
3. 傳單報名表	主動提供給民眾。
4. 30 秒公益廣告	下載提供給地方電視台、地方廣播電台。
5. 3 分鐘短片	辦理宣導活動使用。
6. 公益廣播(國台語)	下載提供給地方電視台、地方廣播電台。
7. 網站連結	請機構網站首頁公益連結「華文戒菸網」 (www.e-quit.org)
8. LINE@圖+文字說明 可於3月中旬至雲端資料夾下載	<p>🔊為愛行動快樂戒菸 🚫</p> <p>吸菸+不吸菸=兩人一組，立即報名「2026 戒菸就贏比賽」，成功戒菸組就有機會抽中獎金 8 萬元，有 8 組喔!🎉</p> <p>▶報名請上「華文戒菸網」http://www.e-quit.org/</p>
9. 跑馬燈文字	<p>(1)4 月底前快上「華文戒菸網」報名「2026 戒菸就贏比賽」，5 月不吸菸就有機會抽中獎金 8 萬元(8+2 組)!</p> <p>(2)2026 戒菸就贏比賽來囉~快與不吸菸親友組隊，上「華文戒菸網」報名戒菸，贏健康又抽大獎。</p> <p>(3)路過經過千萬別錯過，立即上「華文戒菸網」報名「2026 戒菸就贏比賽」，5 月成功戒菸可抽獎金 8 萬元。</p> <p>(4)吸菸者+不吸菸兩人組隊，上網報名「2026 戒菸就贏比賽」，5 月戒菸，挑戰抽中 8 萬元(8+2 組)。</p> <p>(5)立即報名「2026 戒菸就贏比賽」，5 月不吸菸，贏健康抽獎金!8 萬元有 8+2 組等您抽。</p> <p>(6)2 人一組報名「戒菸就贏比賽」，5 月不吸菸來抽</p>

獎金 8 萬元!8 萬元有 8+2 組喔。

(7)現在上網報名「戒菸就贏比賽」，吸菸+不吸菸兩人 1 組，挑戰 5 月戒菸贏健康抽獎金!

(8)上「華文戒菸網」報名「2026 戒菸就贏比賽」，5 月不吸菸，就有機會抽中 8 萬元獎金(有 8+2 組)。

(9)吸菸+不吸菸 2 人一組報名挑戰「2026 戒菸就贏比賽」、5 月不吸菸，一起爭取抽中獎金 8 萬元(8+2 組)。

(10)為愛行動，2 人一組 4 月底前報名「2026 戒菸就贏比賽」，只要 5 月不吸菸，可抽獎金 8 萬元(8+2 組)。

(11)4 月底前立即上「華文戒菸網」報名「2026 戒菸就贏比賽」，戒菸贏健康抽獎金。

(12)為愛行動戒菸就贏，4 月底前報名戒菸比賽，還有機會抽中獎金 8 萬元(8+2 組)。

(13)健康守護家庭，從立即報名「2026 戒菸就贏比賽」開始，吸菸+不吸菸兩人 1 組，5 月不吸菸，就有機會抽中 8 萬元(8+2 組)。

(14)2026 戒菸就贏比賽來囉~與不吸菸親友組隊，報名挑戰 5 月戒菸，贏健康還可抽大獎。

(15)為愛戒菸~立即報名戒菸比賽，只要 5 月不吸菸，就可抽獎金 8 萬元(8+2)組!

(16)為愛行動~(1)立即報名戒菸就贏比賽(2)帶健保卡戒菸門診戒菸去!

(17)為愛行動守護家人健康，4 月底前快報名「2026 戒菸就贏比賽」，5 月不吸菸就有機會抽中 8 萬元(8+2 組)。

宣導成果回報

(一) 宣導照片上傳說明

在收到「為愛行動 戒菸就贏」宣導品後，懇請協助張貼海報、懸掛布條或利用傳單進行宣導活動等照片，上傳至雲端資料夾。

資料夾名稱：「2026 戒菸就贏 警務人員總動員」

資料夾連結：<https://bit.ly/4tezBk1>



(二) 上傳步驟

(1) 進入對應縣市資料夾，依實際單位自行建立子資料夾：

- 分局：新增「縣市+分局名稱」資料夾
- 派出所：在對應分局資料夾內，再新增「派出所名稱」資料夾
- 範例：「新竹縣」 → 新增「新竹縣竹北分局」 → 新增「六家派出所」

(三) 上傳照片至對應分局／派出所資料夾：

- 檔名格式：拍攝月.日_地點
 - 例如：02.15_新竹縣竹北分局-1
- ※若有特定人物或特殊地點，請於檔名中一併標註(四) 照片拍攝形式說明

(四) 照片拍攝形式

- 形式不限，可為單純張貼照或宣導活動合照
- 海報或布條需張貼平整、拉設完整，畫面清楚可辨識

(五) 參考範例

2024 年「戒菸就贏」署屬機關及縣市政府警察局分局、派出所、分駐所宣導照片(如下)



2024 戒菸就贏 宣導活動露出



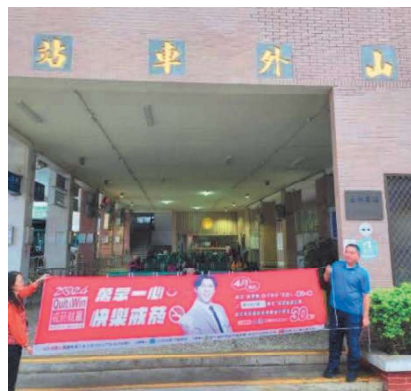
桃園市政府警察局



基隆市警察局到中正區砂灣里民活動中心
防詐宣導



高雄市政府警察局向阿公阿嬤面對面戒菸
菸宣導，鼓勵報名戒菸



金門縣金湖分局到山外車站宣導

