

財團法人董氏基金會

## 「Quit and Win戒菸就贏」 效益分析 -以臺灣2010經驗為例-



林清麗

葉璋婷, 李姿瑩, 游伯村, 張晞雁  
吳璋琳, 陳盈君, 余芳儀

## 臺灣戒菸就贏比賽簡介

- 國際「Quit and Win」計畫-1994年芬蘭衛生部
- 臺灣自2002年首度舉辦，此後每兩年舉辦一次(雙數年)
- 3~4月為活動宣傳期
- 2人一組(吸菸參賽+不吸菸見證)報名
- 5/2~5/29四週一口菸都不抽
- 針對參賽組一一進行電訪、資料確認
- 6月舉行公開頒獎典禮



## 歷屆戒菸就贏比賽分析比較表-1

年代	2002	2004	2006	2008	2010
參賽者人數	23,096組	30,967組	17,060組	18,741組	25,405組
男/女	94.4%/5.6%	95%/5%	92.9%/7.1%	92.6%/7.4%	90.5%/9.5%
戒菸率(一月)	75.4%	68.79%	65.53%	74.4%	75.2%
戒菸率(一年)	37.20%	35.40%	35.84%	36.3%	34.4%
參賽前三主因	1.健康因素 2.其他人建議或壓力 3.做孩子榜樣	1.健康因素 2.其他人建議或壓力 3.得獎金	1.健康因素 2.其他人建議或壓力 3.徹底戒菸	1.徹底戒菸 2.健康因素 3.其他人建議或壓力	1.健康因素 2.徹底戒菸 3.其他人建議或壓力

## 歷屆戒菸就贏比賽分析比較表-2

年代	2002	2004	2006	2008	2010
戒菸方法	無：64.3%	無：68.05%	無：59.40%	無：33.0%	無：60.5%
	其他運動：15.3%	其他運動：14.40%	其他嚼口香糖：18.02%	其他嚼口香糖：31.9%	其他尼古丁口嚼錠、貼片或吸入劑：18.9%
	嚼口香糖：12.4%	嚼口香糖：13.76%	戒菸藥物：15.22%	運動：21.8%	嚼口香糖：18.9%
	戒菸藥物：6.6%	戒菸藥物：6.74%	運動：7.65%	尼古丁口嚼錠、貼片或吸入劑：20.9%	從事其他活動轉移注意力：7%

## 2010戒菸就贏比賽重要結果-1

### 壹、參與動機暨戒菸期望

#### 一、就參賽動機而言，前三大主因分別為：

1. 考量到吸菸影響自己的健康 (48.5%)
2. 想藉著比賽戒菸 (31.4%)
3. 考量到吸菸影響家人的健康 (28.2%)

#### 二、戒菸期望排名則為

1. 希望「完全戒菸」的比例最高，佔71.7%。
2. 「減少往後吸菸的量」(22.8%)其次。

### 貳、自覺活動效益

近九成(87.1%)受訪者表示，此活動對戒菸有幫助。

## 2010戒菸就贏比賽重要結果-2

### 參、參與「2010戒菸就贏比賽」後的戒菸狀態

一個月戒菸成功率 75.2%  
一年戒菸成功率 34.4%

就繼續吸菸的原因探討，調查結果顯示，「因為周圍有人吸菸」的比率最高(74.5%)

近三成(29.5%)受訪者表示，「活動期間身旁有親友跟著一起戒菸，但沒有參加此次活動」。

## 2010戒菸就贏比賽結論-1

### 壹、針對國小中年級以下之學生加強菸害教育

參賽者開始吸菸的年齡，以16-20歲六成(59.8%)居多，但值得注意的是11-15歲(國小高年級到國中)即開始吸菸者，就有17.1%。建議未來應針對國小中年級以下之學生(10歲以下)加強校園菸害教育。

### 貳、女性參與比率提升

臺灣戒菸就贏比賽的女性參與比率逐年提升，「2010戒菸就贏比賽」更達**9.5%**，顯然營造戒菸嘉年華會氛圍的「戒菸就贏比賽」，是可以激發並強化臺灣女性嘗試戒菸的勇氣與機會。

## 2010戒菸就贏比賽結論-2

### 參、年長者戒菸持續力佳

調查結果顯示，年紀大、菸齡長的參賽者，其戒菸成效及持續力較年輕、菸齡短的參賽者來得好。

特別是65歲以上、菸齡超過40年的參賽者，就有五成以上表示參賽至今「完全沒有吸菸」，顯示「戒菸就贏比賽」確實對**鼓勵老菸槍戒菸**有顯著成效！

如何使年紀輕、相對菸齡較短的參賽者持續戒菸，成為提升戒菸成功率的一大關鍵。

## 2010戒菸就贏比賽結論-3

### 肆、營造支持戒菸的環境

**近七成五(74.5%)**受訪者表示，「周圍有人吸菸」是導致戒菸失敗的主要原因，可見建構無菸的生活環境、減少周圍吸菸的人數、營造鼓勵戒菸的氛圍，是戒菸者維持不吸菸的重要因素。

### 伍、參考國外研究，發揮「簡訊」支持力量

2008及2010皆僅有少數的受訪者有感受到「簡訊」的支持，但根據英國倫敦大學最新研究，發送鼓勵性簡訊確實有助戒菸，建議可參考英國研究的發送內容、次數及時程，調整簡訊發送形式。

## 2010戒菸就贏比賽結論-4

### 陸、戒菸就贏的邊際效應

**三成**的受訪者表示，身旁有親友**雖未報名**參賽，卻**跟著一起體驗戒菸**，顯示戒菸就贏比賽訊息，確實能傳達到吸菸族群，且進一步影響吸菸者的嘗試戒菸決定。

### 柒、全民皆可參與的戒菸服務

營造「嘉年華會」、「減少壓力」、「呼朋引伴」、「相互扶持」及「勇於嘗試」的社會戒菸氛圍，是臺灣極有趣味且成效極高的「**全民皆可參與的戒菸服務**」！

## 2010戒菸就贏相關活動照片-1



## 2010戒菸就贏相關活動照片-2



### 2010戒菸就贏相關活動照片-3



財團法人董氏基金會

# 敬請指教

林清麗

葉瑋婷，李姿瑩，游伯村，張唏雁  
吳瑋琳，陳盈君，余芳儀