

## 測測你的尼古丁成癮度

108.10.01

你知道香菸中的尼古丁跟毒品一樣，會讓人上癮嗎？你知道你對尼古丁的成癮度有多少嗎？現在就做個自我測驗，看看自己對尼古丁的依賴程度吧！

### ◎ 尼古丁成癮度測量表

題目	0分	1分	2分	3分
1. 起床後多久抽第一支菸？	超過 60分鐘	31~60分鐘	6~30分鐘	5分鐘以內
2. 禁菸場所不能吸菸會難受嗎？	否	是		
3. 哪支菸是你最不願放棄的？	其他	早晨第一支菸		
4. 你一天最多抽幾支菸	10支或更少	11~20支	21~30支	31支以上
5. 起床後一小時內，是你一天中抽最多支菸的時候？	否	是		
6. 當你生病，大部分時間都得臥床時，還想吸菸嗎？	否	是		

### ◎自我評分

你的尼古丁指數共得\_\_\_\_\_分

0～5分：還好你對尼古丁的成癮程度不高，現在就下定決心，一定可以戒菸成功！

6～7分：你對尼古丁的依賴程度偏高，所以要好好加油、努力戒除菸癮！

8～11分你對尼古丁的依賴程度非常的高喔！快讓我們的專業服務來協助你戒菸！

此量表參考自國內衛生署譯自 Fagerstrom Tolerance Questionnaire (FTQ)

( Fagerstrom & Schneider, 1989)的尼古丁成癮程度測試表