

您為什麼吸煙？

下面是人們對吸煙的一些看法。您經常有這些感覺嗎？圈出下面最能表達您狀態的數字，然後在背面找出您的分數。

	總是	常常	有時候	基本不會	從來不會
A. 我吸煙是為了不讓自己慢下來。	5	4	3	2	1
B. 手裡擺弄著一枝香煙是我喜歡抽煙的原因之一。	5	4	3	2	1
C. 吸煙令我愉快和放鬆。	5	4	3	2	1
D. 我生氣的時候就會點燃一枝煙。	5	4	3	2	1
E. 每當煙抽光了，我會坐立不安，直到我拿到更多香煙為止。	5	4	3	2	1
F. 我想也不用想就會把香煙點燃。	5	4	3	2	1
G. 我抽煙讓自己精神起來。	5	4	3	2	1
H. 從拿起香煙到點燃它的過程是我享受吸煙的部分。	5	4	3	2	1
I. 香煙讓我感覺很舒服。	5	4	3	2	1
J. 遇到不開心的事情，我會點起一枝煙。	5	4	3	2	1
K. 沒有煙抽的時候我會渾身不自在。	5	4	3	2	1
L. 我點燃了一枝香煙，卻沒有意識到我還有一枝在燃燒著。	5	4	3	2	1
M. 抽煙讓我振奮。	5	4	3	2	1
N. 抽煙時看著呼出的煙霧是我的一種享受。	5	4	3	2	1
O. 當我放鬆時，我最想要的就是一枝香煙。	5	4	3	2	1
P. 當感到情緒低落或想要忘掉憂慮時，我會抽煙。	5	4	3	2	1
Q. 當我有一陣子不抽煙時，我就會對香煙產生一種揮之不去的渴望	5	4	3	2	1
R. 我發現嘴裡有一枝煙，卻想不起是什麼時候放進去的。	5	4	3	2	1

在背頁計算您的分數 >>>

您為什麼吸煙？

計算您的得分

1. 在 A 行，寫下您為問題 A 圈出的數字。

在 G 行，寫下您為問題 G 圈出的數字。

在 M 行，寫下您為問題 M 圈出的數字。

2. 把這三個數字加起來就是您〔刺激〕的分數。

3. 依照同樣的步驟，計算表格裡其他項目的分數。

_____	+	_____	+	_____	=	_____
A		G		M		刺激
_____	+	_____	+	_____	=	_____
B		H		N		把玩
_____	+	_____	+	_____	=	_____
C		I		O		輕鬆愉快
_____	+	_____	+	_____	=	_____
D		J		P		減壓
_____	+	_____	+	_____	=	_____
E		K		Q		煙癮
_____	+	_____	+	_____	=	_____
F		L		R		習慣

11 分或更高的分數顯示您吸煙的主要原因，也就是您最需要努力的地方。

7 分或以下的分數顯示這可能不是觸發您煙癮的主要原因，但也是需要留意的。

對於如何應付煙癮的誘發，請致電戒煙專線求助。您可以告訴您的顧問，您對這份問卷的答案以及您的得分。

刺激：您抽煙來幫助您清醒，整理好您的想法，讓您繼續做事情。

把玩：您抽煙讓您手上有東西，可以保持雙手忙碌。

輕鬆愉快：您抽煙來放鬆自己並感覺舒服。

減壓：您抽煙來幫助自己應對壓力。

煙癮：您抽煙來滿足生理和心理上的渴望。

習慣：您抽煙是由於習慣成自然。您也許已經不再喜歡香煙了。

誘發我煙癮的首要原因是：

Adapted from the National Cancer Institute, NIH Publication No. 93-1822