

「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。