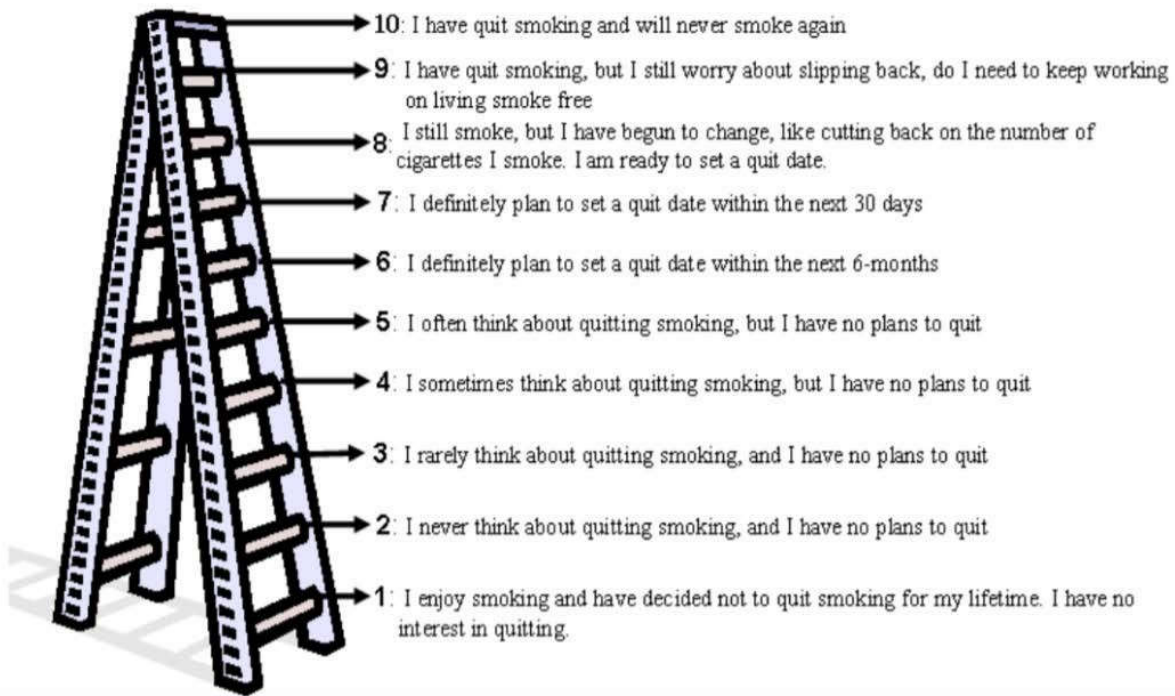


# Contemplation Ladder

On the ladder below, each step represents the mindset of various smokers when they think about quitting.  
Circle the number that best indicates where you are now.



## 沉思階梯

下面的梯子每一階代表不同的吸菸者考慮戒菸時的想法。

請勾選最能描述您現在情況的數字

10. 我已經戒菸了，並且永遠不會復吸
9. 我已經戒菸了，但我還是擔心會擋不住誘惑，我需要努力才能不再復吸
8. 我還在吸菸，但我已經開始改變了，例如我開始減少吸菸的數量。我已經決定好戒菸的日子
  7. 我已經決定接下來的30天內確定戒菸日
  6. 我已經決定接下來的6個月內確定戒菸日
  5. 我總是想要戒菸，但還沒有戒菸的計劃
  4. 我有時會想要戒菸，但還沒有戒菸的計劃
  3. 我很少想要戒菸，且還沒有戒菸的計劃
  2. 我從未想過戒菸，也沒有戒菸的計劃
1. 我喜歡吸菸，並且決定我一輩子都不會戒菸，我沒有戒菸的興趣