

明智抉擇立即戒煙

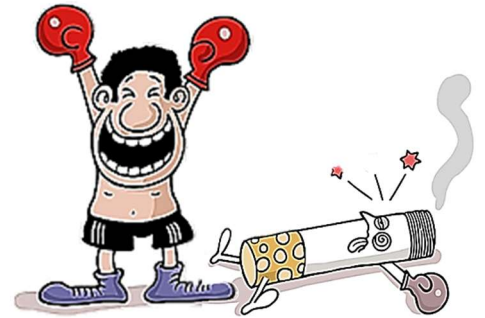
作出明智抉擇，立即戒煙

眾所周知，吸煙引起很多種不同的疾病，損害自己和家人的健康。戒煙是您為自己和家人所做最好的事。現在很多地區已成為非吸煙區。在禁煙區內吸煙，不單令人討厭，更是違法的行為。

戒煙好處 多不勝數

若你成功戒煙，你可以.....

- 減低患上心臟病、中風及多種癌症的機會；
- 建立一個健康的形象；
- 保障家人免受二手煙危害；
- 節省買煙的金錢；
- 改善味覺及嗅覺功能；
- 除去身體及衣服上的難聞煙味；
- 去除牙齒及指甲上的焦油煙漬。



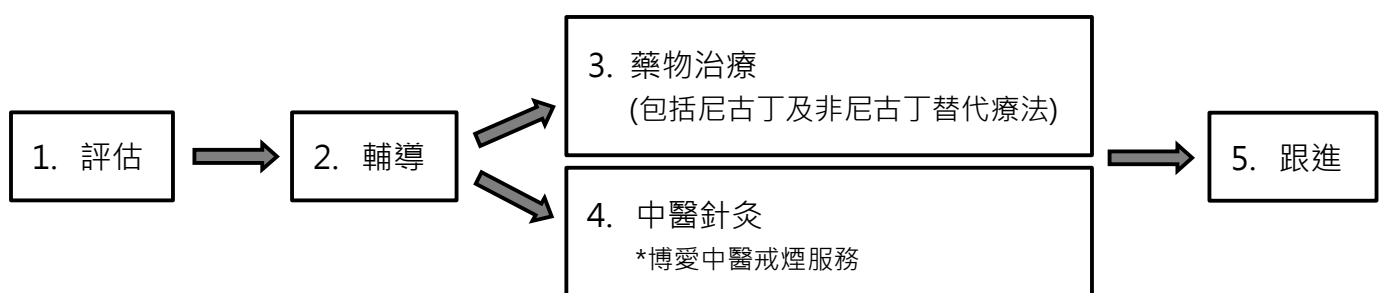
「為自己，為家人，踏出戒煙第一步」

- 及早訂下戒煙日期，並爭取家人和朋友的支持及幫助；
- 棄掉所有煙草產品、煙灰缸及打火機；
- 盡量遠離有人吸煙的地方
- 若有人向你遞上香煙，要堅定地拒絕；
- 向醫護人員索取戒煙資訊，安排戒煙服務。

提供戒煙服務的機構

- 醫院管理局
- 衛生署
- 東華三院
- 博愛醫院
- 香港大學

戒煙療程



對抗「煙癮」的方法：

- **拖延**：每次想抽煙的時候盡量拖延數分鐘，回想自己戒煙的原因。
- **深呼吸**：有助放鬆自己。
- **多喝水**：減少酒類和含咖啡因的飲品。
- **分散注意力**：例如與人傾談、洗臉。
- **宣告**：將戒煙這個好消息與人分享。

另外：

- **有堅定意志**：自我勉勵...「我可以堅持下去！」
- **獎勵自己**：將原本用作買煙的金錢，買一份禮物給自己或親友慶祝，也有激發及鼓勵之效。
- **寫下戒煙原因**：煙癮起或心情不佳時，可翻看先前寫下的戒煙原因，以勉勵及提醒自己。
- **一刀切**：這是正確戒煙的「基本法」。因用持續減煙的方法，只會令成功戒除煙癮的機會降低！
- **均衡飲食**：只要多吃蔬菜、水果，少進食高脂肪和高卡路里的食物，便毋須擔心體重增加了。
- **其他配合**：多做運動、有充足休息和培養新的興趣，對戒煙也有幫助。

平衡抉擇表

若你仍對自己的戒煙決定感到疑惑，我們鼓勵你嘗試完成下面的「平衡抉擇表」，希望藉此能令你對是否繼續吸煙有更清晰的方向，從而盡早作出戒煙的決定。

吸煙帶給你好的感覺	吸煙帶給你不好的感覺
戒煙帶給你不好的感覺	戒煙帶給你好的感覺
繼續吸煙的原因	戒煙的原因

醫院管理局於全港多間家庭醫學診所設有「無煙新天地」戒煙輔導服務中心。有關服務計劃簡介請瀏覽醫管局網頁：<http://www.ha.org.hk/goto/sccp> 或致電戒煙輔導熱線 - 「無煙熱線」：2300 7272 查詢。

