

醫院管理局戒煙輔導服務

吸煙每年使七百多萬人隨時死亡，失去生命、失去家人、失去所有，值得嗎？

服務對象

對象主要為醫院管理局的病人，目標是協助他們戒煙以進一步控制病情，亦歡迎任何有意戒煙人士查詢及使用服務。



服務內容及特色

- 服務由跨專業團隊主理，輔導員均接受過專門訓練，並由醫生提供支援；
- 以個人或小組形式提供服務，為戒煙人士訂立合適的戒煙方案，並按戒煙者的情況定期跟進，提供面談或電話輔導；
- 因應個別戒煙者的情況處方相關藥物協助戒煙；
- 另設有戒煙熱線供查詢。

藥物

● 尼古丁補充療法(Nicotine Replacement Therapy)

尼古丁補充劑是有效而安全的戒煙輔助藥物，可以暫緩病人於戒煙初期的尼古丁退癮徵狀，協助病人慢慢適應戒煙過程。尼古丁補充劑備有不同的種類和配方可供選擇。醫院管理局現時提供的包括戒煙香口膠、戒煙貼、戒煙糖，病人應按醫生或戒煙輔導員指示使用。



戒煙藥物

● 瓦倫尼克林(Varenicline)

瓦倫尼克林是醫生處方的戒煙藥物，藉抑制腦部與尼古丁癮有關的受體，抑制煙癮及退癮徵狀。醫生會評估個別病人的情況，為有需要的病人處方及指導他們使用。

戒煙輔導服務地點

戒煙輔導服務中心 - 「無煙新天地」



聯網	「無煙新天地」戒煙輔導服務中心	地址	電話
港島東	東區尤德夫人那打素醫院*	柴灣樂民道 3 號專科門診大樓地庫 2 樓東翼	2595 7162
	柴灣家庭醫學診所*	柴灣康民街 1 號地下	2556 0261
	環翠家庭醫學診所*	柴灣環翠邨第 12 座地下	2897 5527
	筲箕灣賽馬會家庭醫學診所*	筲箕灣柴灣道 8 號 1 樓	2560 0211
	西灣河家庭醫學診所*	西灣河太康街 28 號 1 樓	3620 3314
	北角柏立基夫人家庭醫學診所*	北角七姊妹道 140 號 1 樓	2561 6161
	灣仔貝夫人家庭醫學診所*	灣仔皇后大道東 282 號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 地庫高層	3553 3116 / 3487 8814
	東華東院家庭醫學診所	銅鑼灣東院道 19 號東華東院主座地下	2162 6022

聯網	「無煙新天地」戒煙輔導服務中心	地址	電話
港島西	瑪麗醫院專科門診診所	薄扶林道 102 號瑪麗醫院專科門診診所 S 座	2255 4139
	西營盤賽馬會家庭醫學診所*	西營盤皇后大道西 134 號 1 樓	2859 8203
	香港仔賽馬會家庭醫學診所 *	香港仔水塘道 10 號 A 座地下	2555 0381
	中區家庭醫學診所	中環九如坊 1 號地下	2545 1485
	東華醫院家庭醫學診所	上環普仁街 12 號東華醫院 H 座地下	2589 8518
	堅尼地城賽馬會家庭醫學診所	堅尼地城域多利道 45 號地下	2817 3215
	鴨脷洲家庭醫學診所	鴨脷洲大街 161 號 1 樓	2518 5610

*中心提供全日服務

#服務地點可能會因應服務需求而有所修訂，恕不另行通知。

戒煙輔導熱線 – 「無煙熱線」

服務時間	電話
服務時間為星期一至五，早上 9 時至下午 5 時及星期六早上 9 時至下午 1 時。服務時間以外，市民可錄音留下姓名，聯絡電話及所住地區，以便該區「無煙新天地」的人員跟進聯絡。	2300 7272

如欲查詢醫院管理局九龍或新界聯網「無煙新天地」戒煙輔導服務中心地址電話，請瀏覽醫院管理局網頁 <http://ha.org.hk/goto/sccp> 或掃描右邊的二維碼(QR Code)直接登入。



戒煙貼士

1. 個人意志

- 無論採納一種或多種戒煙方法，仍需靠你努力堅持。由今日起下定決心，訂立戒煙的日子，並告訴親友同事戒煙的決定。



訂立戒煙的日子

2. 克服心理挑戰

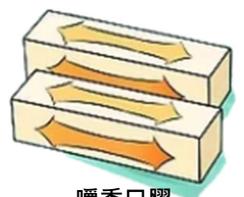
- 時常提醒自己戒煙的原因和目標；
- 反覆記住，吸煙不是生活的一部份，戒煙是值得做的事情；
- 每次煙癮發作時，先忍耐兩分鐘，心裡由一數到十，盡量減低及控制心癮的影響。

3. 徹底改變現狀

- 找出自己吸煙的習慣和原因，從而作出改變，以助減退煙癮：
如慣於飯後吸煙可改為飯後散步，睡前吸煙改為做伸展運動等；
- 煙癮起時，可以先深呼吸，放鬆自己，並做其他事情或用其他東西代替吸煙：
如把蘋果切成小粒浸於淡鹽水中，每當煙癮發作時吃，既健康又有效；早上醒來煙癮起時，可以做其他事情或用其他東西代替吸煙：喝一兩杯清水，嚼香口膠、做緩慢深呼吸亦可分散注意力；
- 避免接觸誘發煙癮的事物及環境：
減少飲用濃茶、咖啡、酒精飲品、或到誘發吸煙的場所；
- 發掘其他消磨時間的活動：
如隨身帶備書籍、遊戲機等，方便消磨時間；
- 建立良好的嗜好：
運動、飼養寵物等，嘗試寫日記抒發感受，把戒煙的理由、戒煙後有哪些好處和進度等一一記下。



喝清水



嚼香口膠