

ASC

亞裔社群無煙推廣行動

為以下亞裔人士提供免費服務

- 吸煙者
- 有吸煙者的家庭
- 希望過無煙生活的人士 — 工作、居所、汽車 —
- 居住在北岸和/或已在 Harbour PHO 註冊的人士

它提供哪些服務?

一位受過特殊訓練，並能講英語和國語/粵語/韓語的亞裔社群無煙推廣行動聯絡員將為你提供：

- 幫助你和你的家人創造一個無煙的環境 — 工作、居所、汽車 —
- 支持吸煙者戒煙
 - 停止抽煙的建議
 - 尼古丁粘貼片和/或口香糖
 - 輔導
 - 電話支援
 - 家訪
 - 訊息，例如：小冊子，粘貼紙

預約

- 細節請與你的醫生或護士聯繫，或
- 致電亞裔社群無煙推廣行動聯絡員預約

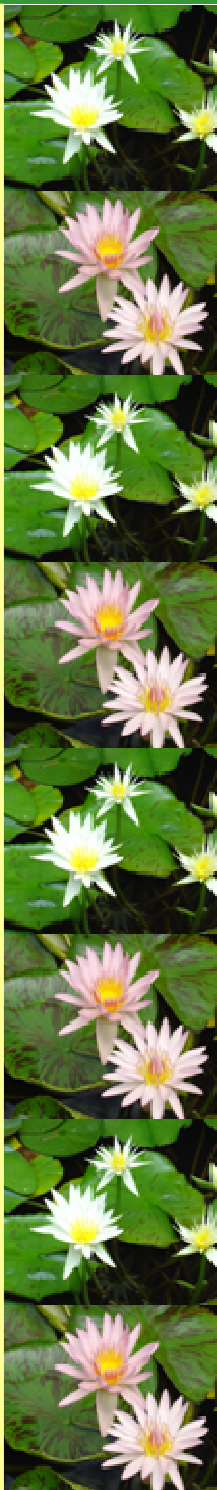
Christina Lee (韓語) 027 3596880
Zhoumo Smith (國語/粵語) 027 3571800
Harbour PHO 接待處 (英語) 09 415 1091

免費翻譯服務

如果你不能說英語，請你要求一位能說英語的家人/支持者致電 Harbour PHO 的接待處預約亞裔社群無煙推廣行動聯絡員，同時預約一位翻譯員幫助你們溝通，電話 415 1091。

亞裔社群無煙推廣行動

幫助你和你的家庭建立一個無煙的環境



亞裔社群 無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities (ASC)

如果需要更多關於亞裔社群無煙推廣行動的訊息或預約亞裔社群無煙推廣行動的聯絡員，請聯系 Harbour PHO 的接待處電話 09 415 1091

若需更多無煙推廣行動的翻譯訊息，請瀏覽 www.asianhealthservices.co.nz



本小冊子是從 The Quit Group 製作的訊息改編的

Quit M&Mutu

April 2006

ASC

亞裔社群 無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities



戒煙的提示

Tips for When You
Are Quitting Smoking

中文 Chinese

戒煙的提示：

Tips for quitting:

- 改變你的常規和習慣
- 避免一些會令你想抽煙的景況
- 嘗試改變一些生活上的壓力
- 製造無煙的家居，並拿掉所有的煙灰碟
- 洗滌被煙燻過的衣物和家具
- 清洗座駕，並保持它成為無煙的座駕
- 減少飲酒量
- 用清涼味的牙膏刷牙
- 預約你的牙醫為你清潔牙齒
- 做你享受的事情 - 給自己獎勵
- 隨身攜帶飲品
- 致電找朋友幫助
- 給自己安排休息的時間
- 列出你戒煙的理由，並放置在你可以看到的地方
- 當你可能和吸煙者相聚一起的時候，先想一想該怎樣做 — 例如嚼口香糖
- 試著說‘我不抽煙’、‘我是非吸煙者’、或‘我不再抽煙’
- 告訴自己不要理會別人怎樣想
- 多和不抽煙或已戒煙的人相處

- 當覺得生氣、壓抑、或不愉快時，出去散散步
- 學習放鬆 - 就是釋放自己

你可以把上述的提示加到你的列表上。最好的提示就是那些最適合你和有效的提示。享受你的無煙新生活吧！

保持不再抽煙的提示：

Tips for staying a non-smoker:

計劃一個挑戰期。隨身攜帶：

- 你戒煙的理由的列表
- 給你自己獎勵的列表
- 一些零食 - 水果、新鮮蔬菜等
- 一瓶水
- 用來寫字或畫圖的筆記本或紙張
- 一些支持你戒煙的朋友電話號碼

學習：

Learn:

- 放鬆身體和心情的方法 - 放開懷抱！
- 一些你可以隨時隨地做的運動
- 其它應付的方法
- 新的常規和習慣
- 聲明你‘不抽煙’
- 為自己成為非吸煙者而驕傲
- 使用你因戒煙而節省下來的一部分金錢獎勵自己
- 4 個 D - Delay 延遲、Drink water 喝水、Deep breathe 深呼吸、Do something else 做其它的事情

請緊記：

Remember:

- 抽煙不能幫你解決問題
- 想抽煙的慾望會過去 - 使用 4 個 D
- 你正在因戒煙而省錢
- 你正在一天天進步
- 你在保護你的家人免受煙害
- 你為什麼不抽煙的好原因
 - 你可以更容易地呼吸
 - 改良所聞到的氣味 - 包括你自己
 - 你可以更容易地步行和運動
 - 你有更多的精力
 - 你為你的孩子和其它人作出一個好榜樣
 - 你會為你能達到目標而驕傲
 - 你可以控制自己的生活 - 抽煙不能控制你

一時忘記而抽煙並不等於復吸 - 只是一時忘記而已。當你停止抽煙，你在生活上作出一個巨大的轉變，你可能會感到憂慮，但這些憂慮是正常的，它很快就會過去。

如果需要更多的幫助，請聯系
亞裔社群無煙推廣行動
電話 09 415 1091