

重新方法

自助方法:

1. 尋找可以與你共同執行戒煙計劃的朋友, 互相給予鼓舞、扶持和安慰, 一起抵擋煙癮的誘惑。
2. 移除生活周邊所有可能會提醒你吸煙這個壞習慣的物品, 其中包括: 香煙、打火機、煙灰缸等.....
3. 嘗試以一些食用替代品, 例如: 零食、水果、巧克力或口香糖等。

求助方法:

香港有不同的部門及團體提供一站式戒煙服務。例如:

部門 / 團體	熱線
衛生署	1833 183
無煙熱線	2300 7272
青少年戒煙熱線	5111 4333
(對象) 25歲以下的青少年	2855 9557
女性戒煙計劃	6752 6266 / 3917 6658
(對象) 為有意戒煙的女性而設	

資料來源

單張

1. <拒絕吸煙你至醒>
衛生署控煙辦公室 2012年七月
2. <明智抉擇立即戒煙>
衛生署控煙辦公室 2010年六月

網上資料

1. 吸煙的害處。15-6-2016。
http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/smoking-drinking/smoking.html
2. 戒煙服務。2016年。
<http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=Services#>

新聞 (Online News)

1. <健康聚·莫讓世界“煙”埋了!> (2017年5月26日)中國報
<http://www.chinapress.com.my/20170524/健康聚焦%EF%BC%8E莫讓世界煙埋了!>



因為人們誤以為
吸煙很有型，可
以追上潮流。

除了這個原因外，
還有沒有另外一
個原因呢？

當然有！人們
誤以為吸煙是
成熟的表現。

還有沒有其他的原因？

有人們誤以為
吸煙可以減肥。



嘉欣



嘉欣

樂善好施

吸煙的影嚮

社會方面

吸煙對環境方面造成空氣污染。

家庭方面

滿身煙火，孩子不原身。
接近，吸煙的人，影鄉音。
親子關係。

個人方面

壓增高、心跳速率加
快、心臟血液輸出量多。

級及者詩
齒變

煙火支會
上會唔
呀？

你有膽
食火煙呀？

我唔食
口煩我!
NO!

我有哮喘
呀！唔食啦

絕拒決堅

絕拒
婉轉

反客為主

金蟬脫殼

試吾試
新片卑子嘅
火聖?

食煙可提神
令人增加靈感

咁好的嘢
吾好浪費
番比你!

吾好意思...
約咗人食飯

避免吸煙的方法

P.3