

您知道嗎？

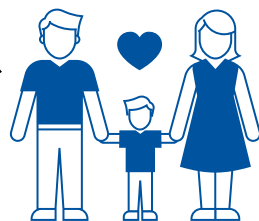
要是您把煙戒掉，一年您可以節省7,000澳元*。用省下的錢，您可以：

- 讓一家四口從悉尼飛回中國，往返**兩次**！
- 還一大筆抵押貸款*



香煙對您周圍的人也有害

- 在孩子周圍吸煙可能會使他們得呼吸系統疾病、感冒、流感、咳嗽、痰症、哮喘和肺炎
- 在成年人周圍吸煙可能會影響他們的**心血管系統，導致冠心病和肺癌**



*以在12個月內每天一包的開銷為例

恭喜您邁出了 戒煙的第一步！

您只要使用Quit Kit（戒煙套件），並且與講粵語或普通話的專業NSW Quitline Advisor（新州戒煙熱線顧問）交談，就能夠獲得所需的所有幫助和最新資訊，以幫助您：



制定個人戒煙計劃



控制煙癮和抽煙觸發因素



瞭解尼古丁替代療法（NRT）相關產品和您可以使用的其他藥物



您可以覺得始終得到幫助！

請記住，我們的目的就是幫助您。請致電 **1300 7848 05**（漢語Quitline）或訪問iCanQuit.com.au獲取更多資訊、工具和其他戒煙的人幫助。

- NSW Quitline 團隊

Traditional Chinese

 **Quitline**® 1300 7848 36

免費中文專業輔導協助你戒煙

我可以採取
哪些辦法
戒煙？



.....
Cancer Institute NSW

找人談話

可以找社區工作者、醫生或藥劑師，也可以找您信得過的其他人。

談話有助於：

瞭解最有效的方法

聯繫電話支援等服務

找到可能幫助您戒煙的產品。

與講粵語或普通話的戒煙顧問談話可以提高戒煙成功的機會。



如果想要藉助免費的中文專業幫助來戒煙，請打電話 1300 7848 36。

知道什麼事情可能促使您吸煙（您的觸發因素）

人們吸煙一些最常見的原因是：

煙癮：滿足尼古丁的欲望，過過煙癮

習慣：在做事或休息時覺得要吸煙，就像要看電視或喝茶、喝咖啡一樣

情緒：感到有壓力、煩惱、憤怒、沮喪、無聊甚至開心

社會壓力：感到是您所在團體的一部分，與其他吸煙者有聯繫

特殊場合：慶祝活動，如婚禮、假期和訂婚

尋開心：更好地享受，或作為一種獎勵

這些因素通常都會觸發煙癮。瞭解這些因素有助於您找出改變這些情況的方法。

您什麼時候吸煙？

- 喝茶或咖啡時
- 吃食物後
- 喝酒時
- 與家人或朋友在一起時
- 看電視時
- 在車裡
- 當您生氣、有壓力、無聊或有其他情緒時

您還有其他吸煙的時候嗎？



講漢語的專業戒煙顧問能幫助您從不同的角度考慮促使您想吸煙的因素。請打電話1300 7848 36。

克制煙癮

在戒斷症狀消失之後很長時間可能還會有煙癮。幾分鐘後，煙癮通常會減弱。如果您想其他事情或做其他事情，情況就會好些。

如何減少煙癮？

跟專業人員談：可以找醫生或是講漢語的戒煙顧問

使用尼古丁替代產品或處方藥：讓醫生告訴您更多資訊

改變家庭環境：為自己找到至少一個無煙區，或者把香煙和煙灰缸從您的房間裡拿走

試試積極的“自言自語”：提醒自己記住戒煙的主要原因。



制定有助於戒煙的新作息時間

吸煙習慣

更改作息時間

早上第一件事就是吸煙

淋浴或吃早餐

在午餐或晚餐後吸煙

出去走走

喝茶或喝咖啡或喝酒時吸煙

換一種不同的飲品

與另一個吸煙者一起吸煙

嚼口香糖或喝水，或者請他們不要吸煙

臨睡前吸煙

喝一杯溫飲料，和家人談話

抵制煙癮的訣竅

不要一有煙癮就吸煙。不要打開煙盒或點煙。幾分鐘後，煙癮就會減弱

深呼吸：慢慢地做三次深呼吸

做別的事情：放放音樂、散散步或者打電話給可以跟您談話的人

喝水。

您戒煙的最好機會

得到一些支持，比如說漢語的戒煙顧問或您的醫生。

而且

如果您吸煙，請使用尼古丁替代產品（例如貼片、含片、口腔噴霧劑）或其他處方藥（如Champix）。

電話支援 - NSW Quitline

無論您處於戒煙的哪個階段，NSW Quitline都可以幫助您實現您的戒煙目標！

在諮詢和求助的時候，用漢語跟懂得中國文化的人交談，效果會好得多。因此，NSW Quitline專門安排了中文熱線，配備了會講廣東話和普通話的專業顧問。

問：什麼是NSW Quitline？

答：這是幫助您戒煙的免費電話諮詢和支援服務。您可以打電話進行一次過的討論，也可以選擇參加我們的免費回電服務，由我們的顧問定期與您聯繫，在您戒煙的過程中為您提供支援。

問：打電話給NSW Quitline 真的有用嗎？

答：有證據顯示，參加免費回電服務並接聽最多6個電話的人，戒煙機會會翻一番。

問：打電話給NSW Quitline的費用是多少？

答：這項服務是免費的。您只需要支付本地電話費或標準手機通話費。您也可以選擇加入我們的免費回電服務，以收聽我們的顧問打給您的電話。

問：NSW Quitline 會保密嗎？

答：未經您的同意，您跟NSW Quitline的聯繫方式不會向其他人透露。

問：NSW Quitline Advisors是否受過專業培訓？

答：是的，我們所有的顧問都是專業的諮詢師，在戒煙方面受過專業的培訓。

問：我們會談什麼事情？

答：NSW Quitline的顧問會與您討論許多戒煙方法，包括：瞭解您觸發煙癮的因素和控制煙癮的方法；制定您的個人戒煙計劃；尼古丁替代療法（NRT）產品和藥物；在您當地的服務；以及幫助您所關心的人也戒煙。

問：華人顧問也會說英文嗎？

答：是的，我們的華人顧問同時會說英文和普通話或廣東話。

問：朋友和家人可以替別人打電話嗎？

答：是的，您可以打電話諮詢和獲取資訊，以便跟朋友和家人分享。

問：回電服務項目如何工作？

答：您要是報名參加回電服務，在12個月內就會有華人顧問定期打電話幫助您戒煙，包括：

- 頭30天內的6次電話
- 隨後在1個月、3個月、6個月和12個月的時候打電話跟進

您也可以選擇接聽更多電話，或在需要時隨時打電話給Quitline以獲得更多幫助。



如果想要藉助免費的中文專業幫助來戒煙，請打電話 1300 7848 36。

NSW Quitline 隱私權 聲明

當您首次聯繫NSW Quitline時，顧問需要從您那裡收集一些個人資訊，包括您目前吸煙的詳細情況，這有助於顧問為您提供量身定制的服務。

這些資訊將被存儲在一個保密的資料庫裡。您可以告訴幫助您的NSW Quitline 顧問匿名保存您的資料。

出自培訓和品質控制的目的，NSW Quitline的電話有錄音。您可以要求您的電話不要錄音。

NSW Quitline將僅根據其隱私權聲明使用和披露您的個人資訊或健康資訊。

線上支持 – iCanQuit

iCanQuit.com.au 讓您瞭解其他人如何戒煙，還可以與iCanQuit線上社區分享您的經歷。您還可以跟蹤戒煙進展，看看您戒煙後可以省多少錢。另外，還有大量介紹戒煙方法的資料，告訴您如何開始戒煙，如何一直保持下去。

各種有助於戒煙的產品

尼古丁是煙草中的成癮藥物。使用下列產品比較容易處理尼古丁成癮戒斷症狀：

尼古丁替代品，如貼片、含片或口腔噴霧劑等

或者

處方藥

Champix (varenicline) 和 Zyban (bupropion)

如果您有醫生處方，有些藥通過藥物福利計劃（PBS）買比較便宜。

這些產品怎麼對我起作用？

尼古丁替代品 替代您通常從吸煙中獲得的一些尼古丁。這有助於減少煙癮。

這類產品用在出現尼古丁成癮症狀的人身上效果最好，如：

- 醒後30分鐘內就吸第一支香煙的人
- **每天吸煙超過10根者**
- 有煙癮，而且在試著戒煙時出現**戒斷症狀者**



如果您每天離不開香煙，那麼可以嘗試使用尼古丁替代產品，看看對您是否有效。

諮詢醫生後，可以用於有精神疾病的人。

處方藥，Champix (varenicline) and Zyban (bupropion) 可以減少煙癮和戒斷症狀。

這些藥物並非對每個人都合適，所以必須和醫生討論。醫生可以告訴這些藥是如何起作用的，對您是否合適。

您一般在戒煙前一到兩週開始服用這些藥，以便有時間開始產生藥效。

有哪些產品可以用較低價格買到？

尼古丁貼片

在一般藥物福利計劃下可以用較低價格買到：詳情請向醫生查詢。

- 尼古丁25毫克/16小時貼片
- 尼古丁21毫克/24小時貼片
- 尼古丁14毫克/24小時貼片
- 尼古丁7毫克/24小時貼片

其他貼片在退休軍人藥物福利計劃下可以用較低價格買到。

Champix (varenicline)

在一般藥物福利計劃下可以用較低價格買到。詳情請向醫生查詢。

Zyban (bupropion)

在一般藥物福利計劃下可以用較低價格買到。詳情請向醫生查詢。

電子煙怎麼樣？

電子煙的危害可能比香煙小，但或許對您的健康有一些不良影響。在澳大利亞銷售含有尼古丁的電子煙是不合法的。沒有一種電子煙是得到政府批准可以幫助人們戒煙的。目前我們不建議使用電子煙。

還有什麼產品可以使用

尼古丁替代產品可從藥房、超市和其他商店買到。

戒煙口香糖

這種產品不像普通口香糖。您慢慢咀嚼，直到有胡椒味為止，然後把它放在臉頰和牙齦之間。讓它一直留在那裡，直到沒有味道為止，然後再嚼嚼。尼古丁是通過口腔內壁吸收的。

含片

含片溶解迅速，尼古丁通過口腔內壁吸收。

口腔噴霧劑

也稱為“Quickmist”。減輕煙癮比大多數其他尼古丁替代產品快。對準臉頰或舌下噴，不要噴到喉嚨和嘴唇。在您平常要吸煙的時候使用。

吸入器

當您通過吸入器吸入尼古丁時，尼古丁就釋放到口中，通過口腔內壁被吸收。

貼片

有不同含量的貼片和其他品牌。將貼片貼在大腿、手臂或胸部清潔、乾燥、無毛、無破損的皮膚上。尼古丁通過皮膚吸收。

記得：

為了有最大機會戒煙，請得到**支援**(例如 Quitline 或醫生)、使用**尼古丁替代產品**(例如貼片、含片、口腔噴霧劑)或處**方藥**(如Champix)

所有戒煙產品都比吸煙安全

任何時候，都要按照產品包裝上的說明
使用這些產品

有些產品可以一起使用(例如貼片和含片)。





如果您使用尼古丁替代產品戒煙，但您仍然有呼吸吸煙或其他戒斷症狀，如果您同時使用補丁加另一種尼古丁替代產品(如錠劑或口香糖)，您更有可能戒煙。請和您的醫生或藥劑師談談。

想瞭解詳情？

請向醫生查詢。

可用的產品

副作用：使用這些產品之後是否覺得有副作用

其他藥物：戒煙可能有怎樣的影響

得到戒煙幫助

如何廉價獲得支援和產品來幫助您戒煙：

1

向醫生諮詢什麼產品對您最有效。
請醫生給您開處方

2

憑處方到藥房拿藥

3

向說漢語的戒煙顧問諮詢。
請打電話 **1300 7848 36**。

 **Quitline** 1300 7848 36
免費中文專業輔導協助你戒煙



.....
Cancer Institute NSW

Published by the Cancer Institute NSW February 2018