

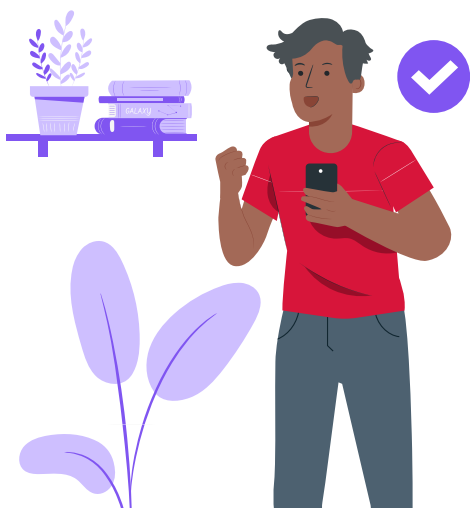
為什麼要戒煙和戒電子煙？

戒煙和戒電子煙對您自己、對您的家人都好，還能省錢。

吸煙和電子煙對身體有害，會引發各種健康問題。煙和電子煙裡的主要成分是尼古丁，很容易讓人上癮。

當您成功戒掉（吸煙和電子煙）之後，您會：

- 呼吸更順暢，心情更愉快
- 思路更清晰
- 睡得更香
- 降低罹患癌症、心臟病、肺病等嚴重疾病的風險
- 保護孩子和家人免受二手煙、二手電子煙的傷害
- 省下一筆錢。

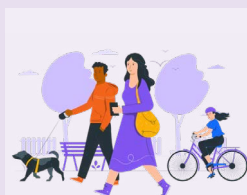


支援服務

我們知道戒煙或戒電子煙不容易。有時候，我們都需要一點額外的幫助，才能徹底戒掉。

NSW Health提供許多免費服務，幫助您戒煙或戒電子煙。

如果您需要口譯員，請撥打Quitline，我們會立即為您安排。



iCanQuit

用適合您的方式和支援，幫助您戒煙或戒電子煙。

 [iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)



Pave

一款幫助年輕人戒電子煙的免費手機應用。

目前僅提供英文版。

 下載 Pave



NSW Quitline

免費電話服務，幫助您戒煙或戒電子煙。

 撥打 13 7848

準備戒煙或電子煙嗎？

我們來幫您邁出第一步



[iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)

NSW Quitline (新州戒煙熱線)

NSW Quitline是免費且保密的電話諮詢服務，能幫助您戒掉吸煙和電子煙。

如果您需要口譯員，請撥打Quitline，說明您需要的語言，然後等待接通口譯員。

您也可以撥打翻譯與口譯服務熱線 (TIS) 131 450，要求轉接Quitline。

服務時間：

週一至週五：上午 8:00 – 晚上 8:00

週六：上午 9:00 – 下午 5:00

週日及公共假日休息

今天就撥打 13 7848 聯繫我們。

Quitline 137848



Pave

戒電子煙不容易，但Pave這款應用能幫到您。它提供實用的專家建議和真實經歷故事，幫助年輕人戒掉電子煙，並堅持住不回頭。

Pave 可以幫您：

- 設定目標，幫您保持無電子煙狀態
- 當您有煙癮時，找到可以做的事情來分散注意力
- 記錄您省下了多少錢，以及堅持了多久不碰電子煙
- 提醒您當初戒煙的理由，並見證您的進步。



Pave 可在 App Store 和 Google Play 上免費下載。

目前僅提供英文版。

iCanQuit

iCanQuit是一個免費的線上社群和網站，為想要戒煙或戒電子煙的人提供資訊和支援。

在iCanQuit上，您可以：

- 制定一個戒煙或戒電子煙的計劃
- 記錄您的戒煙進度
- 學習一些簡單的方法，幫您堅持不碰煙和電子煙
- 玩遊戲來分散煙癮的注意力
- 慶祝您取得的進步
- 看看其他人戒煙的故事。



**立即掃 QR 碼或
訪問網站
icanquit.com.au**