

準備戒煙或電子煙嗎？

我們在此幫助您邁出戒煙和戒電子煙的第一步。

NSW Quitline

NSW Quitline是免費、保密的電話諮詢服務，在您戒煙過程中的每一步，都會為您提供資訊、支援和鼓勵。

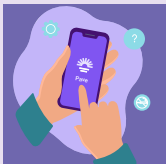
如果您需要口譯員，請撥打戒煙熱線，說明您需要的語言，然後等待接通口譯員。您也可以撥打翻譯與口譯服務(TIS)熱線 131 450，要求轉接Quitline。

今天就撥打 13 7848 聯繫我們。

 **Quitline 13 7848**

Ready to stop smoking or vaping? – Chinese Traditional

Pave



戒電子煙不容易，但 Pave 這款應用可以幫到您。它提供專家小貼士和真實故事，幫助年輕人戒掉電子煙。

這款應用可以幫助您設定目標、記錄進度、應對煙癮、查看省下的錢，並透過提醒您當初戒煙的理由來保持動力。



Pave可在App Store和Google Play上免費下載。

目前僅提供英文版。

iCanQuit

iCanQuit是免費的網站和線上社群，為想要戒煙或戒電子煙的人提供資訊和支援。

您可以制定自己的戒煙計畫、獲取戒煙的方法、玩遊戲來轉移煙癮的注意力、慶祝自己的進步，還可以從其他正在戒煙或戒電子煙的人那裡獲得幫助。



今天就掃QR碼或訪問網站 icanquit.com.au

