

Quitline 13 7848

恭喜你

邁出了通往遠離香煙及電子煙生活的第一步。

戒除香煙、電子煙及其他尼古丁產品，是其中一個你為自身健康與福祉所能做的最佳決定。你會感覺更強壯、更能掌控生活，呼吸也會變得更輕鬆。

這份 Quit Kit 是你的個人指南。在 NSW Quitline 受過培訓的工作人員支援下，它可以幫助你：



制訂自己的
戒煙計劃



控制吸食香煙或
電子煙的衝動



了解有助於你戒煙的
產品和藥物



在整個戒煙過程
中感受到支持

我們隨時為你提供協助。

請致電免費熱線 **13 7848** 聯絡 **NSW Quitline**，或瀏覽 **iCanQuit.com.au** 以獲取更多資訊、工具和支援。



當你致電 Quitline 時，他們可為你提供傳譯服務。
你亦可以致電 131 450 使用 TIS 服務。

iCanQuit.com.au

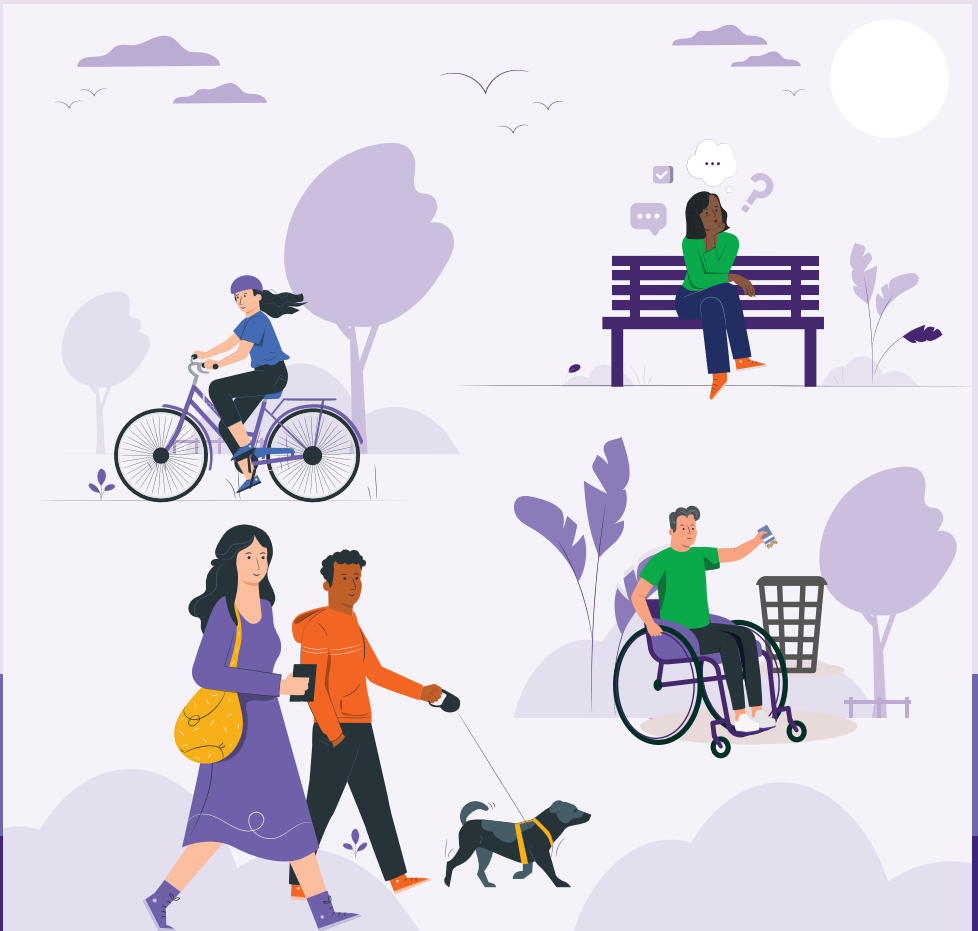


iCanQuit.com.au



一步一呼吸

為你而設的戒除香煙及電子煙指南



Acknowledgements

Publisher

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

T: (02) 8374 5600
E: information@cancer.nsw.gov.au
W: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260447-3 - Traditional Chinese
ISBN: 978-1-74231-479-2 (online)
SC2526001592
HPRM: E26/18884

Suggested citation

Cancer Institute NSW. One breath at a time: Your guide to quit smoking and vaping. Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. This work is copyright. It may be reproduced in whole or part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source. It may not be reproduced for commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated above requires written permission from the Cancer Institute NSW.

Acknowledging people with lived experience of cancer

It is through listening to those impacted by cancer that we gather the information necessary to move towards the cancer system NSW needs. Every person's story we hear, every experience shared, helps to develop our understanding of what's required to best meet the needs of people diagnosed with cancer, their loved ones and their health teams.



Acknowledgement of Country

We acknowledge the Traditional Owners of Country throughout Australia and recognise the continuing connection to lands, waters and communities. We pay our respect to Aboriginal and Torres Strait Islander cultures, and to Elders past and present.

NSW Quitline is committed to better health outcomes for Aboriginal communities; and aim to work with Aboriginal people to reduce the high smoking rates that occur as a result of colonisation.

We advise this resource may contain images, or names of deceased persons in photographs or historical content.

目錄

1. 簡介	4
2. 為什麼戒除香煙或電子煙對你有好處？	5
3. 戒煙的原因	6
4. 為戒煙作準備	8
當身體需要尼古丁時會出現什麼狀況？	8
了解令你想吸食香煙或電子煙的原因	9
當你曾經嘗試戒煙時	10
5. 戒煙時會出現的狀況以及應對方式	12
強烈的吸煙衝動及其成因	14
戒煙時如何照顧好自己的身體	18
6. 戒煙的方法	21
尼古丁替代療法 (Nicotine Replacement Therapy - NRT)	23
處方藥物	24
透過電子煙來戒除香煙	24
其他吸煙人士會嘗試的戒煙方法	25
7. 制訂戒除香煙或電子煙的計劃	26
8. 偏離計劃實屬正常，並不代表失敗	28
9. 免費支援及服務	29

1. 簡介

恭喜你邁出了通往遠離香煙及電子煙生活的第一步。

戒除香煙或電子煙對你的健康以及你所關心的人來說都是一個明智的選擇。

這本小冊子將協助你制訂戒煙計劃，並透過簡單的工具、實用建議以及真實故事來助你一臂之力。無論是需要戒除香煙、電子煙還是其他尼古丁產品，這本小冊子都能為你提供幫助。

請根據你的需求靈活運用本指南。寫下筆記、標記頁面，並將有用的錦囊放在你容易看到的位置。

戒煙並非易事，但每一步都能幫助你更接近目標。你應為自己的進步感到自豪。目前有各種支援服務為你提供協助。

最好尋求值得信賴的支援服務。NSW Health 提供免費支援，詳情請參閱紫色方框。你亦可以使用澳洲政府提供的 My QuitBuddy 應用程式。

QuitBuddy (My QuitBuddy)



一款協助你戒除香煙及電子煙的流動應用程式。該程式提供有關處理吸食香煙或電子煙衝動的建議，並顯示你已達成的進展。



iCanQuit
iCanQuit 透過適合你的工具助你戒除香煙或電子煙。
iCanQuit.com.au



Pave
一款幫助年輕人戒除電子煙的免費流動應用程式。
[下載 Pave](#)



Quitline 137848
協助你戒除香煙或電子煙的免費電話服務。
如果你需要傳譯員協助，我們可以在你致電時作出安排。
[致電 13 7848](tel:137848)



2. 為什麼戒除香煙或電子煙對你有好處？

不論年齡大小，都值得戒除煙癮

當你戒除香煙或電子煙時，通常會出現想吸食香煙或電子煙的衝動，以及其他缺乏尼古丁時出現的症狀。

- 感覺更快樂
- 能夠節省金錢
- 讓家人免受煙霧或霧氣的傷害。

這些症狀不會永遠持續下去。一旦停止吸煙，你的身體就會開始自我修復；隨著時間推移，你的健康狀況將會得到改善。

當你戒煙時：

- 身體在生病或受傷後恢復得更好
- 心臟變得更強壯
- 血液循環變得更好
- 降低罹患癌症和心臟病的機率
- 皮膚變得更透亮。

停止使用口服煙草或尼古丁產品（如檳榔、嚼煙和尼古丁袋），對身體的好處與戒煙相同。

停止吸食電子煙時，你將可以：

- 減少患上肺炎等胸腔疾病的機率
- 擁有更健康的口腔、牙齒和牙齦
- 思維更清晰
- 擁有更好的精神健康。

吸煙意指使用煙草產品。這包括香煙、雪茄、嚼煙、檳榔、水煙或水煙管。

水煙並不安全。水煙含有尼古丁以及其他有害的化學物質。水並不會使其變得較安全。吸食一次水煙可能相當於吸食多達 100 支香煙。

吸食電子煙意指使用電子煙或電子霧化器。這些裝置透過加熱煙油來產生霧氣並進入肺部。

戒除香煙及電子煙的好處：

- 呼吸會更舒暢
- 精力更充沛
- 食物聞起來和吃起來更美味



3. 戒煙的理由

了解自己希望戒除香煙或電子煙的原因，對戒煙會有所幫助。當你感到困難時，這些理由可以幫助你堅持下去。每個人都有不同的戒煙理由。**圈出對你來說最重要的理由：**



感覺更健康 – 當你停止吸食香煙或電子煙時，你的身體會開始自我修復。你的呼吸會變得更舒暢、咳嗽減少，而且感冒和流感康復得更快。



變得更強壯 – 活動身體感覺更輕鬆，而且精力更充沛。



感覺內心更平靜 – 起初，沒有尼古丁可能會讓人感到有壓力。不過這是正常的。幾週後，大多數人會感到更平靜、更平衡。



重新掌控生活 – 尼古丁會讓人上癮。戒煙令你可重新掌控生活。



節省金錢 – 吸食香煙及電子煙支出龐大。戒煙代表可以省下更多錢。你可以在 [iCanQuit.com.au/money](https://www.icanquit.com.au/money) 查看能夠節省多少錢。



享受更多自由 – 不再擔心用完或需要購買更多尼古丁產品。



外觀和氣味變得更好 – 牙齒和手指更乾淨，口氣更清新，衣服和頭髮散發更怡人的香氣。



生病時康復得更好 – 你的身體癒合得更快，治療效果也更好。



保護你關心的人 – 煙霧或氣霧會對他人造成傷害。戒煙可以讓家人和朋友更安全，你亦可以樹立良好的榜樣。



有助改變其他身體狀況 – 戒煙可以幫助你減少飲酒，同時可以幫助你戒除其他藥物。



如果你正在懷孕或計劃生育 – 戒煙有助於男女生育，而且有助於保持嬰兒健康。



不再享受吸煙 – 你現在可能不再喜歡吸煙。這是一個戒煙的好理由。

如欲了解更多戒除香煙及電子煙的理由，以及這些理由能如何幫助你，請瀏覽 [iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)。



增強自信心 – 戒煙證明你能夠克服困難，並為生活中的其他事情建立自信。

我戒除香煙或電子煙的理由：

「戒煙 244 天，我省下超過 4000 澳元。這足以鼓勵我繼續堅強地抵抗煙癮。我知道如果我再抽一支煙，便會原地踏步。」

– iCanQuit 線上社群成員

4. 為戒煙作準備

戒除香煙或電子煙是重大的一步。你並不孤單。對於如何開始戒煙感到不知所措是正常的。本節會向你介紹簡單的入門步驟，以協助你開始戒煙。

當你的身體需要尼古丁時會出現什麼狀況？

尼古丁是香煙和大多數電子煙中的藥物。尼古丁會讓你的大腦在短時間內感到愉悅，而這就是你想吸食香煙或電子煙的原因。一段時間之後，你的身體會習慣尼古丁。你可能需要尼古丁來令自己感覺好一點。這就稱為依賴。

當你停止使用尼古丁時，你可能會感到：

- 頭痛
- 憤怒或心煩意亂
- 難以集中
- 焦慮或情緒低落
- 比平時更容易感到飢餓。

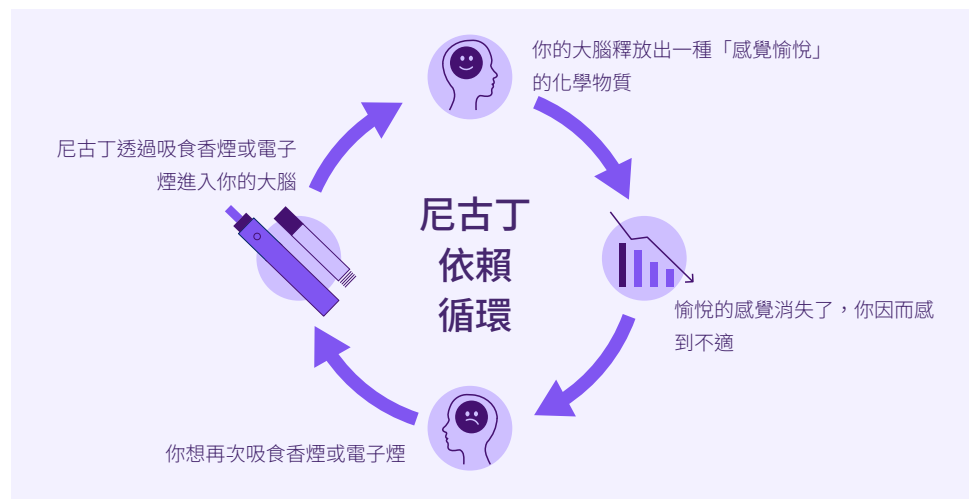
這些感覺都很正常。這些跡象表明你的身體正在適應沒有尼古丁的狀態。

如果你有以下情況，你可能對尼古丁產生了依賴：

- 醒來後 30 分鐘內吸食香煙或電子煙
- 每天吸煙超過 10 支
- 白天頻繁使用電子煙
- 因為沒有尼古丁而感到強烈的渴望或出現戒斷症狀
- 在獨自一人時會使用電子煙，或在夜間因想吸食電子煙而醒來。

如果你出現這種情況，別擔心。你仍然可以戒除香煙或電子煙。這些情況只是代表你可能需要一些額外的幫助。

尼古丁替代療法 (Nicotine replacement therapy – NRT) 或藥物可以在你的身體渴望尼古丁時提供幫助，並擺脫依賴的循環。請向你的醫生或藥劑師查詢，或致電 13 7848 向 Quitline 尋求免費支援。



了解令你想吸食香煙或電子煙的原因

戒除香煙或電子煙不僅是停止攝取尼古丁，更涉及吸食香煙或電子煙相關的習慣、日常作息、情緒和情境。

某些人、地點、情緒或日常活動可能會增加你吸食香煙或電子煙的衝動。了解這些情況有助你提前規劃，讓戒煙變得更容易。

以下是人們吸食香煙或電子煙的常見原因。勾選適用於你的項目：

- ☐ 需要尼古丁
- ☐ 日常作息（飯後、開車時、看電視時）
- ☐ 喝咖啡、茶或酒精飲品時
- ☐ 壓力、無聊、憤怒、孤獨或快樂等情緒
- ☐ 為了令自己感到放鬆或愉快
- ☐ 為了獎勵自己
- ☐ 與吸食香煙或電子煙的朋友相處
- ☐ 慶祝活動

☐ 其他時間或感受：

煙癮可能會很強烈，但了解箇中原因有助於你重掌主導權。當了解到令你想吸食香煙或電子煙的原因時，你便可以計劃採取其他行動。

你無法完全避免這些情況，因此制訂戒煙計劃可以帶來真正的轉變。

如欲了解更多資訊，請瀏覽：
iCanQuit.com.au/triggers。



當你曾經嘗試戒煙

如果你曾經嘗試戒煙，那是一件好事。許多人都要嘗試超過一次，才能徹底戒除煙癮。而每次嘗試都會學到新事物。

思考一下：

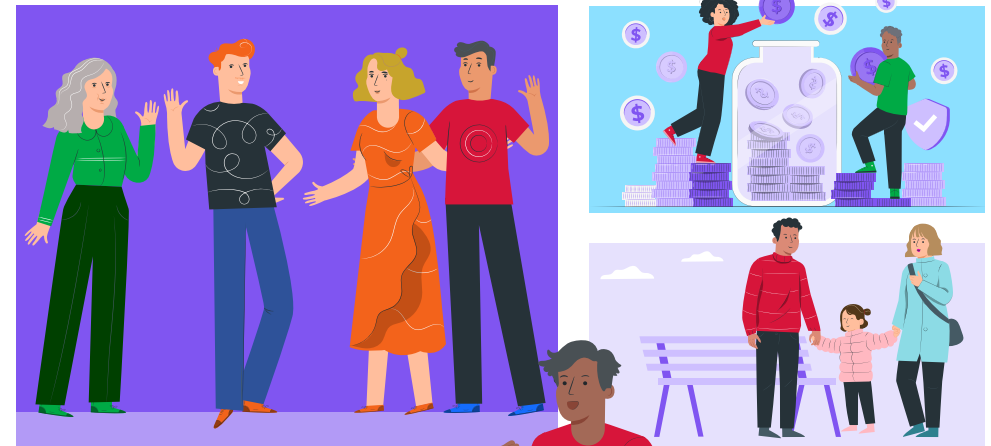
- 是什麼因素令你再次吸煙？
- 下次你可以作出怎樣不同的嘗試？
- 有沒有什麼方法對你很有幫助，即使只是短時間內？

利用你學到的經驗來制訂新計劃。每一次嘗試都讓你更接近徹底戒煙的目標。

反思你過去的嘗試。寫下：

什麼有幫助？

什麼沒有幫助？



5. 戒煙時會出現的狀況以及應對方式

當停止吸食香煙或電子煙時，你的身體需要時間適應沒有尼古丁的狀態。這可能需要 2-4 週，有時甚至更長。在此期間，你可能會感到：

- 煩躁
- 焦躁不安
- 無法集中注意力或完成工作
- 因睡眠困難而感到疲倦。

這些感覺是因為身體缺乏尼古丁所致。起初這些感覺可能會很強烈，但久而久之會變得比較容易應對。

這張圖片顯示了我們所知的戒煙好處。我們仍在了解關於戒除電子煙的好處，但我們知道戒除電子煙可以令你呼吸更舒暢、有益心臟健康，並可能有助於你的精神健康。

同時使用香煙和電子煙會讓戒煙變得更困難。

同時使用會：

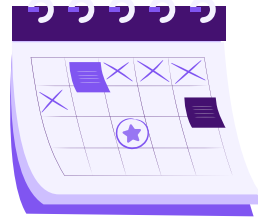
- 令你的身體需要更多尼古丁
- 讓缺乏尼古丁的症狀變得更難受。

如果覺得同時戒除太難，你可以先戒除其中一種，並在需要時尋求額外的幫助。

戒煙後會逐漸發生的好事

戒煙後的時間

你的身體會發生什麼變化



戒煙後 20 分鐘內
心跳減慢。
血壓下降。



2 小時
體內尼古丁含量減少。
你可能會開始想吸煙。



12 小時
有毒氣體被排出體外。
氧氣水平恢復正常。



1-2 天
尼古丁正在離開你的身體。
味覺和嗅覺變得更靈敏。
尼古丁戒斷症狀可能會加劇。



2-4 週
對吸食香煙或電子煙的強烈渴望可能會減弱。血液循環得到改善。
活動變得更輕鬆。減少咳嗽。



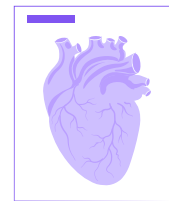
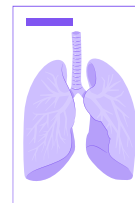
1 年
罹患心臟病的機率減半。



6-12 個月
減少吸食。
減少咳嗽。
心臟變得更強健



1-3 個月
肺部功能改善。
呼吸變得更舒暢。
變得更有活力。



5 年
口腔癌和咽喉癌的機率降低。
中風機率大幅降低。



10 年
患肺癌的機率降低大約一半。



15 年
罹患心臟病的機率就如從未吸煙的人一樣。



強烈的煙癮及其成因

戒除香煙或電子煙需要練習。有時強烈的煙癮會突然出現，即使你還未準備好應對。但這是正常的。

強烈的煙癮是指你的身體非常渴望尼古丁的時候，通常是由地點、習慣或情緒所觸發。了解你想吸食香煙或電子煙的原因，有助於你感覺更有準備，更能掌控局面。



記住：

1. 最艱難的日子往往是開始戒煙時。
2. 每一個不吸食香煙或電子煙的一天，都是邁向更健康的一步。

處理吸食香煙或電子煙衝動的 4 個步驟



1. 暫停幾分鐘

煙癮通常會在 10-15 分鐘內消退。在付諸行動之前給自己一點時間。



2. 放慢呼吸

緩慢地深呼吸。這可以幫助你的身心感到更平靜。



3. 喝點水

緩慢地喝點水，讓你的手和嘴保持忙碌。



4. 做其他事情

將注意力轉移到其他活動上，例如：

- 散步或伸展身體
- 打掃、跳舞或活動身體
- 聽音樂
- 玩簡單的遊戲或拼圖
- 嚼口香糖或吃健康的零食
- 花時間陪伴寵物
- 與支持你的人交談
- 安靜地坐著並緩慢呼吸
- 想像一個平靜、安全的地方
- 動手做些事（園藝、繪畫、手工藝）
- 透過吸管呼吸幾分鐘。

善待自己 — 療癒需要時間。

尼古丁替代療法 (Nicotine replacement therapy)

尼古丁替代療法 and 藥物可以幫助緩解吸食香煙或電子煙的衝動，並減輕因缺乏尼古丁而產生的症狀。

遠離會讓你吸食香煙或電子煙的事物

保持你的住所和汽車為無煙或無電子煙區域。

改變你的日常習慣

以不同的方式做事可以幫助你戒除煙癮。嘗試這些方法：

- 以淋浴或輕度運動開始新的一天
- 在不同的地方喝咖啡，或使用不同的杯子
- 嘗試不同的熱飲
- 飯後刷牙或去散步
- 重新擺放座位周圍的物品
- 看電視時讓雙手保持忙碌
- 選擇不會讓你吸食香煙或電子煙的飲料
- 用你平時吸食香煙或電子煙的手拿飲料。

社交場合

花時間與支持你的人相處。你也可以：

- 邀請朋友與你一起戒煙
- 練習拒絕的方法，例如：「不用了，謝謝，我已經不吸煙 / 不使用電子煙了」。

以健康的方式處理壓力

請參閱本指南中「戒煙期間如何照顧好身體」這一節。

在下方的方框中，寫下你想吸食香煙或電子煙的原因，以及你將會做什麼事情代替。

讓我想吸煙或使用電子煙的事物

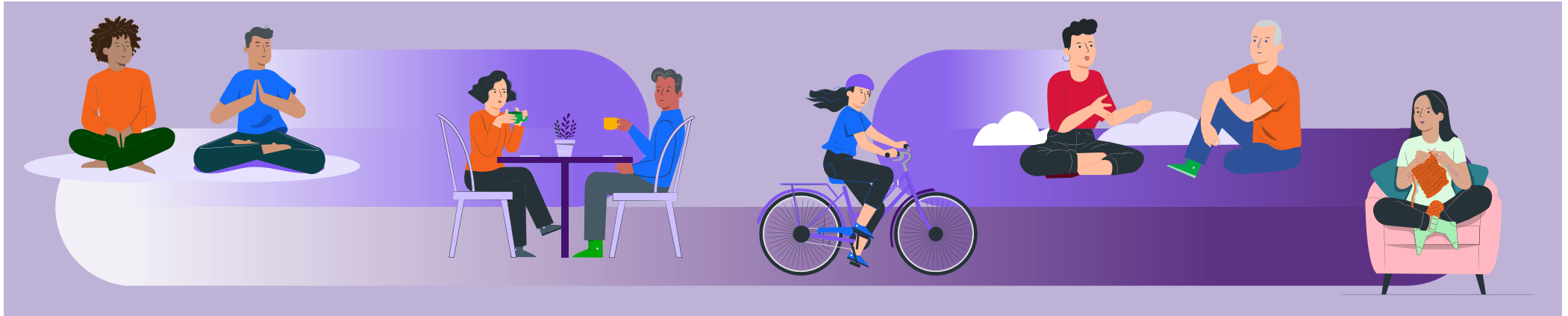
例如：早上喝咖啡時吸煙

我將會做的事

例如：在不同的地方喝不同的熱飲

有幫助嗎？

例如：有 / 有一點 / 沒有



3 個幫助你保持進度的策略

這些策略可以幫助你嘗試戒除香煙或電子煙：



遠離會讓你吸食香煙或電子煙的事物。
這可能是某些人、地點或日常習慣。



尋找應對煙癮的方法。你可以嘗試尼古丁替代療法、緩慢地深呼吸，或做其他事情來轉移注意力。



如果情況變得太困難，請先退一步。如果你感到強烈的煙癮，請離開當下的環境，以幫助你保持進度。

建議：

在每一次說「不」時，你都在建立一個沒有香煙或電子煙的生活。煙癮通常在短時間後就會消失，所以請讓自己保持忙碌。你也可以將省下的錢用於喜歡的事物上。

如果事情沒有按計劃進行，請不要氣餒。這不是失敗，而是一個學習的機會。

處理煙癮的簡單策略

在你吸食香煙或電子煙之前，問問自己：



我餓了嗎？
吃點東西或喝點水。



我正在生氣嗎？
嘗試緩慢地深呼吸或活動一下身體。



我感到孤單嗎？
與朋友或家人聯繫。



我累了嗎？
休息一下或小憩片刻。

先滿足這些基本需求有助於降低煙癮。

如需更多關於煙癮和日常習慣的建議，請瀏覽 iCanQuit.com.au/cravings/triggers。

「我已經堅持到第 22 天了，依然將每一天視為成功。有些日子比較容易，有些日子我覺得自己快撐不下去了，但到目前為止我都堅持過來了。這一次我試著更加警覺。當我感覺自己變得焦躁不安時，我會離開當下的環境，去安靜地散散步，或者登入這裡看看大家的情況……」

— iCanQuit 線上社群成員



戒煙時如何照顧好自己的身體

停止吸食香煙或電子煙有助於身體復原。你可能會注意到身體和感受上的變化。不過這是正常的。好好照顧自己會有所幫助。

飲食均衡並保持活動身體

停止吸食香煙或電子煙後，你可能會感到更餓，吃得更多。這是因為你的身體正在適應這種變化。

體重稍微增加是正常的，而且這比吸食香煙及電子煙健康得多。如果你擔心體重問題，請諮詢你的醫生。

你也可以使用免費的 Get Healthy Service，獲取免費的電話和線上支援服務。請瀏覽 gethealthynsw.com.au。

如果你感到更飢餓：

- 準備好健康的零食
- 選擇有飽足感的食物
- 多喝水
- 選擇低熱量的零食，例如紅蘿蔔
- 保持活躍，例如散步、跳舞或任何你喜歡的運動
- 規劃你的飲食
- 偶爾吃點小零食也沒關係。

戒除香煙或電子煙對藥物的影響

當你停止吸食香煙或電子煙時，你的身體會發生變化。這可能會改變某些藥物的藥效，包括用於治療以下疾病的藥物：

- 精神健康
- 心臟問題
- 血壓
- 糖尿病。

如果你正在服用這些藥物，請諮詢你的醫生或藥劑師。

在不吸食香煙或電子煙的情況下處理壓力

戒除香煙或電子煙時感到有壓力和情緒波動是正常的。吸食香煙或電子煙曾是你日常生活的一部分，因此你的身體正在適應這種改變。而這些感覺總會過去。過了一段時間後，大多數人在停止吸食香煙或電子煙後會感到壓力減輕。

當你感到壓力時可以嘗試的方法：

- 緩慢地深呼吸
- 散步或伸展一下身體

- 聽音樂、閱讀或洗個熱水澡
- 打電話給朋友、家人或 Quitline 13 7848
- 喝水或嚼無糖口香糖
- 到戶外走走或享受片刻寧靜
- 寫下讓你感到壓力的原因
- 專注於你能控制的事情。

善待自己。你可以對自己說：「我已經盡力了」。

「..... 很困難，因為之前我沒有改變任何日常活動，所有的作息都一樣，只是缺少了那支寶貴的香煙。所以試著做點別的事，讓自己忙起來，看電影、做個專題、玩遊戲，做任何能讓你轉移對吸煙注意力的事情」

– iCanQuit 線上社群成員



計劃懷孕

懷孕是一個特別的時刻。如果你計劃懷孕，戒除香煙或電子煙有助於為你的身體做好準備。

戒除香煙或電子煙可以：

- 幫助你懷孕
- 幫助提高試管嬰兒（IVF）的成功率
- 幫助你和嬰兒保持健康。

如果你已經懷孕或正在哺乳

如果你已經懷孕或正在哺乳，戒除香煙或電子煙是其中一項你能為自己和嬰兒做的最好的事情。這有助於嬰兒茁壯成長，並讓你更健康。

儘早戒煙是最好的。但永遠都不嫌晚。任何時候戒煙都有助於降低以下風險：

- 流產
- 早產
- 嬰兒出生體重過輕
- 你和嬰兒的健康問題。

出生後，香煙或電子煙產生的化學物質也會進入母乳。這可能會對你的嬰兒造成傷害。

戒煙有助於保護你的嬰兒。

在懷孕或哺乳期間尋求戒煙支援

你不必獨自戒煙。支援唾手可得。

你的醫生或助產士可以與你交談，並幫助你安全地戒煙。他們可能會向你介紹尼古丁口香糖或喉糖，在醫生的協助下可以在懷孕期間使用這些產品。他們也可能會檢查你的呼吸（一氧化碳測試），以確保你在戒除香煙或電子煙時嬰兒的安全。

你可以致電 13 7848 聯絡 Quitline，獲得免費且保密的幫助。Quitline 工作人員可以幫助你：

- 制訂戒煙計劃
- 應對煙癮
- 保持堅定並堅持下去。

如欲了解更多關於吸煙與懷孕的資訊，請瀏覽 iCanQuit.com.au/pregnancy。

儘早戒煙是最好的，但戒除香煙或電子煙永遠都不嫌晚。

「戒煙 31 天後，我發現自己懷孕了。我和丈夫都非常高興。至少我可以說，我的嬰兒不會接觸到二手煙。」

– iCanQuit 線上社群成員

6. 戒煙方法

制訂戒煙計劃並取得支援

沒有一種「最好的方法」可以戒除香煙或電子煙。但制訂戒煙計劃和取得支援可以有所幫助。如果你曾經嘗試戒煙，請不要放棄。以前學到的經驗現在對你有幫助。

戒煙計劃可以幫助你：

- 記住你想要戒煙的原因
- 做好面臨困難時的準備
- 建立簡單的目標。

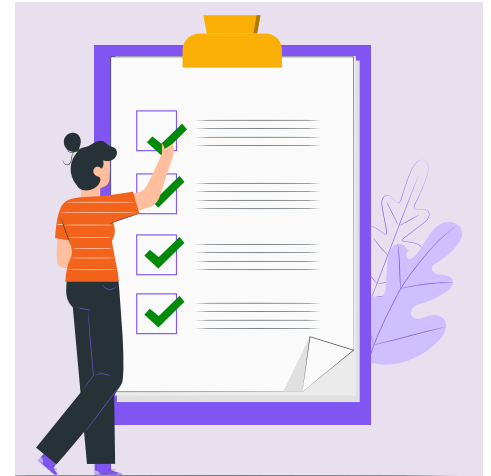
你可以使用本小冊子提供的戒煙計劃，或在 iCanQuit.com.au/quit-plan 制訂自己的計劃

支援可以讓戒煙變得更容易。你可以向以下對象尋求幫助：

- 你的醫生
- 藥劑師
- 護士或醫護人員
- 朋友和家人
- Quitline。致電 13 7848（免費）。

你可以加入 iCanQuit 線上群組，並且：

- 與其他入交談
- 分享你的故事
- 獲得幫助
- 為你的進步感到自豪
- 接收鼓勵性的簡訊或電郵
- 查看自己節省的金錢。



突然戒除煙癮

有些人會一次性戒除香煙或電子煙。這很常見，而且效果通常不錯。在過程中，你仍然可以獲得幫助和支援：

你可以：

- 向 Quitline 查詢
- 使用尼古丁口香糖或喉糖
- 向你的醫生查詢。

這有助於應對煙癮和不適感。

若要了解不同的戒煙方法，請瀏覽 iCanQuit.com.au/ways-to-quit。

如果你想一次性戒除煙癮，以下做法會有所幫助：

- 了解令你想吸食香煙或電子煙的原因
- 計劃好替代方案
- 遠離吸煙或使用電子煙的人
- 記住你希望戒煙的原因
- 向醫生查詢尼古丁替代療法或藥物。



減少吸食香煙或電子煙作為戒除煙癮的其中一步

你可以嘗試以下方法來幫助自己減少吸食香煙或電子煙：

- 制訂一個簡單的計劃
- 寫下你現在吸食香煙或電子煙的頻率
- 設定小目標，每天減少使用量
- 選擇一個開始的日子
- 使用尼古丁輔助產品（口香糖、貼片或喉糖）
- 當你感到煙癮出現時，試著做其他事情 — 延緩行動、喝水或深呼吸
- 將香煙和電子煙放在拿不到的地方。

與他人一起戒煙

與他人一起戒煙會有所幫助。你們可以互相支持，一同堅持下去。

告訴你的家人和朋友他們可以如何提供幫助，例如不要給你香煙或電子煙，並在你情緒波動時保持耐心。

如果你與吸食香煙或電子煙的人同住，請要求他們：

- 不要在你附近吸食香煙或電子煙
- 到外面吸食香煙或電子煙
- 如果他們願意，可以和你一起戒煙。

你無法控制別人的行為。如果有人在你附近吸食香煙或電子煙，你可以：

- 離開房間
- 說「不」
- 使用其他對你有效的方法。



尼古丁替代療法 (Nicotine Replacement Therapy - NRT)

尼古丁替代療法可以幫助你戒除吸煙或電子煙，有助於減輕強烈的煙癮。

該療法為你的身體提供少量尼古丁，而不含香煙或電子煙中的有害化學物質。

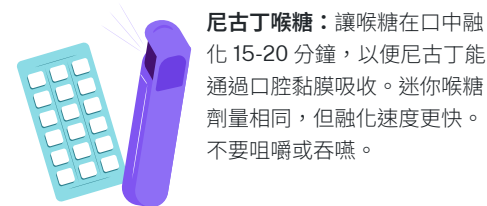
尼古丁替代療法有多種形式：

- 貼片能緩慢地為你的身體提供尼古丁
- 口服選項能更快地為你的身體提供尼古丁，以應對強烈的煙癮。

尼古丁替代療法的類型包括：

尼古丁貼片：貼在皮膚上，在 16 到 24 小時內緩慢釋放尼古丁。

尼古丁口香糖：輕輕咀嚼。將口香糖含在臉頰和牙齦之間。不要一直咀嚼。



尼古丁喉糖：讓喉糖在口中融化 15-20 分鐘，以便尼古丁能通過口腔黏膜吸收。迷你喉糖劑量相同，但融化速度更快。不要咀嚼或吞嚥。

尼古丁口腔噴霧：非常快速見效。噴在口腔側面或舌下。不要吞嚥。

同時使用兩種療法效果可能更好，例如：

- 每天使用一片貼片，以及
- 在煙癮發作時使用口香糖、喉糖或噴霧。

尼古丁替代療法若能配合 Quitline 或醫生、護士或醫護人員的協助，效果最好。

大多數人會使用 8 到 12 週，然後慢慢停用。對其上癮的可能性非常低。

如果煙癮仍然強烈，請諮詢你的醫生、藥劑師或 Quitline (13 7848)。你可能需要更高的劑量或在使用方法上尋求協助。

你可以透過以下方式取得尼古丁替代療法：

- 在藥房和超市購買
- 憑醫生處方取得。

有些人可以透過藥物福利計劃 (PBS) 以低成本或免費取得。

如欲了解更多資訊，請瀏覽 iCanQuit.com.au/nrt。

你也可以在 iCanQuit.com.au 線上閱讀《如何使用尼古丁療法》(How to use Nicotine Therapy) 小冊子 或致電 Quitline 索取。該小冊子的內容包括：

- 如何使用各種產品
- 潛在的副作用
- 遇到問題時的建議。



處方藥物

你的醫生可能會處方伐尼克蘭 (varenicline) 或安非他酮 (bupropion) 等藥物來幫助你戒煙。這些藥物有助於緩解煙癮，讓戒煙更輕鬆。

這些藥物並不適合每個人，因此請諮詢你的醫生。

「這是我第 3 次嘗試戒煙！而這次我使用處方藥。我似乎無法透過其他方式克服煙癮。我比以往任何時候都更堅定要戒煙 而且我的經濟狀況也是每週勉強度日，所以戒煙將能省下一大筆錢」

– iCanQuit 線上社群成員

使用電子煙戒煙

電子煙並非戒煙的最佳方式。只有在以下情況才應考慮嘗試：

- 輔導無效
- 尼古丁替代療法無效
- 藥物治療無效。

目前沒有任何電子煙產品獲得澳洲藥物管理局 (TGA) 核准，用於幫助人們戒煙。許多電子煙含有高濃度的尼古丁和有害化學物質。

電子煙的長期影響尚不明確，但吸食電子煙可能會導致：

- 肺部損傷
- 呼吸問題
- 灼傷
- 尼古丁中毒（嘔吐、噁心和腹瀉）
- 口腔、喉嚨、牙齒和牙齦損傷。

尼古丁對年輕人非常有害，會損害發育中的大腦，並導致：

- 記憶力和專注力問題
- 情緒低落
- 壓力與焦慮加劇。

如果你正在考慮使用電子煙戒煙，請先諮詢你的醫生或藥劑師。如果你未滿 18 歲，你必須：

- 諮詢服務你的醫生
- 持有處方。

請勿同時吸食香煙及電子煙。

兩者並用可能會：

- 加重尼古丁成癮
- 損害你的健康
- 增加罹患癌症的機率。

如果同時戒除兩者太困難，請嘗試一次戒除一種。

人們會嘗試的其他戒煙方法

有些人會嘗試：

- 針灸
- 催眠
- 雷射治療
- 草本產品
- 艾倫·卡爾 (Allen Carr) 課程
- 尼古丁袋。

這些方法尚未被證實有效。有些甚至可能有害或違法。

草本香煙：

- 仍會產生有害煙霧
- 可能導致癌症。

尼古丁袋

- 在澳洲是非法的
- 可能導致口腔潰瘍
- 可能導致噁心和胃痛。

草本和雷射治療

- 可能花費昂貴
- 可能不安全
- 可能無效。

最安全的戒煙方法是：

- 制訂一個簡單的計劃
- 使用尼古丁替代產品（口香糖、貼片）
- 使用醫生處方的藥物
- 向 Quitline 尋求協助。

這些方法最為有效，令你最有機會戒除煙癮。

7. 制訂戒除香煙或電子煙的計劃

將你的計劃寫下來。當覺得難以堅持時，請閱讀該計劃。

我即將戒除煙癮的日期：

例如：「12 月 15 日 - 我的生日！」



我將會停止使用的東西：

例如：「香煙、電子煙或兩者皆是」



我的目標：

例如：「我早上會去散步 10 分鐘，而不是抽煙」

我想要戒除香煙或電子煙的原因：

例如：「我想為了家人保持健康」



我會如何應對煙癮：

例如：「當我感到壓力時，
我會使用尼古丁口香糖」



我將使用的協助：

例如，我將使用：

- 醫生的協助
- Quitline
- 尼古丁口香糖或貼片
- 家人或朋友的協助。

提醒自己的話：

例如：

- 「我做得好」
- 「煙癮終將過去」
- 「我比香煙或電子煙更強大」



8. 偏離計劃實屬正常，並不代表失敗



偏離戒除香煙或電子煙的計劃是有可能發生的，尤其是在最初的幾週內。這可能是因為：

- 煙癮感覺很強烈
- 你感到壓力
- 社交活動或派對時很難應付
- 周圍的人都在吸食香煙或電子煙。

每一步都很重要。為你所作的努力感到自豪。

如果偏離計劃該怎麼辦

停下來思考發生了什麼事：

- 是什麼讓我想吸食香煙或電子煙？
- 下次我可以避開那個地方或情況嗎？
- 下次我可以作出什麼不同的做法？
- 我需要更多的協助或藥物嗎？
- 我是否正確地使用了尼古丁替代療法？

繼續前進。如果需要，你可以：

- 更改你的計劃
- 丟棄香煙或電子煙
- 重新開始並繼續前進。

從中汲取教訓

每一次嘗試都會讓你有所收穫。問問自己：

- 什麼方法有效？
- 什麼方法無效？
- 下次我需要什麼幫助？
- 為什麼我想戒除香煙電子煙？

這有助於你在下次嘗試時感到更有準備和信心。

如需更多幫助，請瀏覽 iCanQuit.com.au/slipups 或立即致電 Quitline，與受過培訓的工作人員交談。

「今天是我的戒煙一週年慶祝日！我感到非常自豪和高興！我感覺更好，外表看起來也稍微好了一些。這一年並不容易，但我找到了導致我想吸煙的原因（大部分原因），並做出了改變。」

– iCanQuit 線上社群成員

9. 免費幫助與服務



iCanQuit

一個幫助你戒除香煙或電子煙的網站和線上社群。你可以：

- 制訂戒煙計劃
- 獲取建議
- 向其他人尋求幫助。

 iCanQuit.com.au



Pave

一款幫助年輕人戒除電子煙的免費應用程式。你可以：

- 選擇一個戒煙日期
- 獲取建議
- 查看你的進度。

從 Apple App Store 或 Google Play 下載該應用程式。

 下載 Pave

Quitline
137848



NSW Quitline

Quitline 是一項免費且保密的電話服務。受過培訓的工作人員可以為你提供戒除香煙或電子煙的幫助。

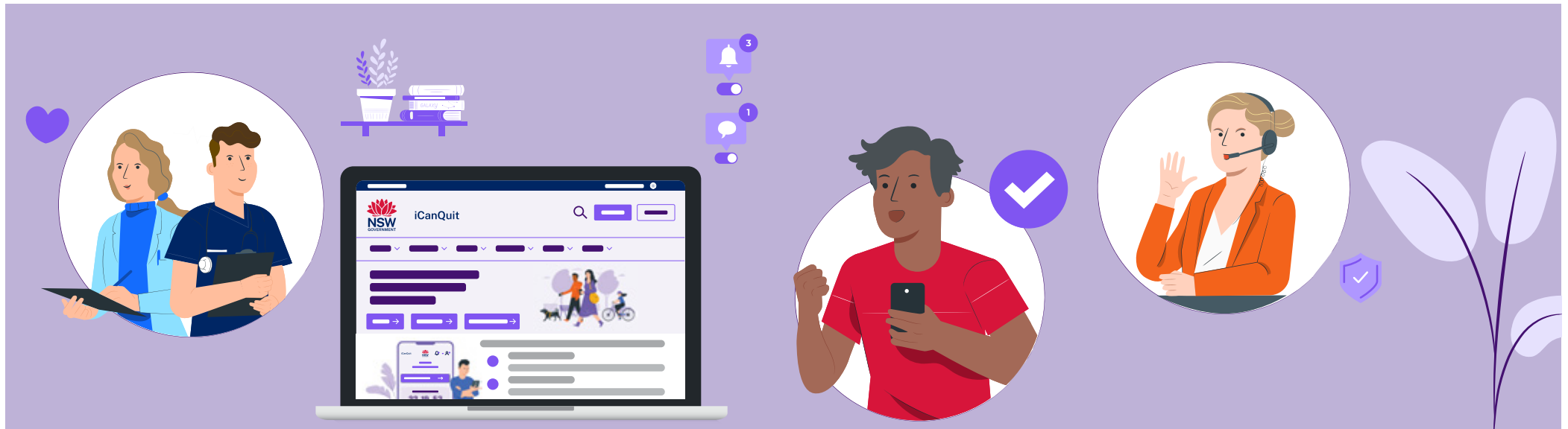


當你致電 Quitline 時，他們可為你提供傳譯服務。
你亦可以致電 131 450 使用 TIS 服務。

服務時間：

週一至週五	上午 8:00 至晚上 8:00
週六	上午 9:00 至下午 5:00
週日及公眾假期	休息

 致電 137848



向你的醫生或醫護人員查詢

你的醫生或醫護人員可以為你提供戒除香煙或電子煙的支援。

他們可以：

- 與你討論戒煙事宜
- 幫助你制訂戒煙計劃
- 建議使用尼古丁替代產品，例如口香糖或貼片
- 推薦低成本藥物
- 幫助你聯絡 Quitline。

如果你正在懷孕、哺乳或患有健康疾病，請務必向他們查詢。他們可以幫助你選擇安全且適合你的方案。

My QuitBuddy



My QuitBuddy

My QuitBuddy 是一款可以幫助你戒除香煙或電子煙的免費應用程式。

該應用程式可以：

- 為你提供簡單的建議和支持
- 幫助你控制吸食香煙或電子煙的衝動
- 顯示你已經取得的進展。

你可以在 Apple 和 Android 手機上免費下載。

免費癌症篩查計劃

及早發現癌症可以挽救生命。新南威爾斯州設有一些免費的癌症檢查計劃。

大腸癌篩查

如果年齡介乎 45 至 74 歲，你可以索取免費的大腸癌檢測。你可以每 2 年在家中進行一次相關檢測。

如欲了解更多資訊，請瀏覽

cancer.nsw.gov.au/dothetest

乳癌篩查

乳癌篩查是免費的。建議以下人士進行篩查：

- 大多數 50 至 74 歲的人士
- 40 至 74 歲的原住民。

你毋須先向家庭醫生 (GP) 求診。

請致電 13 20 50 預約，或瀏覽

book.breastscreen.nsw.gov.au

子宮頸癌篩查

如果年齡介乎 25 至 74 歲且有性生活，你應該接受子宮頸癌篩查。你可以每 5 年接受一次篩查。

你可以：

- 自行採集樣本，或
- 由醫生或護士為你採集。

如欲了解更多資訊，請瀏覽

cancerscreening.gov.au/cervical

國家肺癌篩查計劃

你的醫生或醫護人員會檢查：

- 你的年齡
- 你現在是否有吸煙習慣或曾經吸煙。

如果你符合資格參加該計劃，你將可接受免費的肺部掃描。你的醫生會告知你檢查結果。

如欲了解更多資訊，請諮詢你的醫生、致電 Quitline，或瀏覽 health.gov.au/our-work/nlcsp/about

Quitline 13 7848

Quitline speaks your language – Chinese Traditional

想戒煙或戒電子煙，但不知道從哪兒開始？

Quitline 用您的語言幫您戒煙



iCanQuit.com.au



NSW Quitline是免費、保密的電話諮詢服務，可以幫助您戒煙和戒電子煙。



如果您需要口譯員，請撥打 Quitline，說出您的語言，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 137848

