

ASC

亞裔社群無煙推廣行動

為以下亞裔人士提供免費服務

- 吸煙者
- 有吸煙者的家庭
- 希望過無煙生活的人士 — 工作、居所、汽車 —
- 居住在北岸和/或已在 Harbour PHO 註冊的人士

它提供哪些服務?

一位受過特殊訓練，並能講英語和國語/粵語/韓語的亞裔社群無煙推廣行動聯絡員將為你提供：

- 幫助你和你的家人創造一個無煙的環境 — 工作、居所、汽車 —
- 支持吸煙者戒煙
 - 停止抽煙的建議
 - 尼古丁粘貼片和/或口香糖
 - 輔導
 - 電話支援
 - 家訪
 - 訊息，例如：小冊子，粘貼紙

預約

- 細節請與你的醫生或護士聯系，或
- 致電亞裔社群無煙推廣行動聯絡員預約

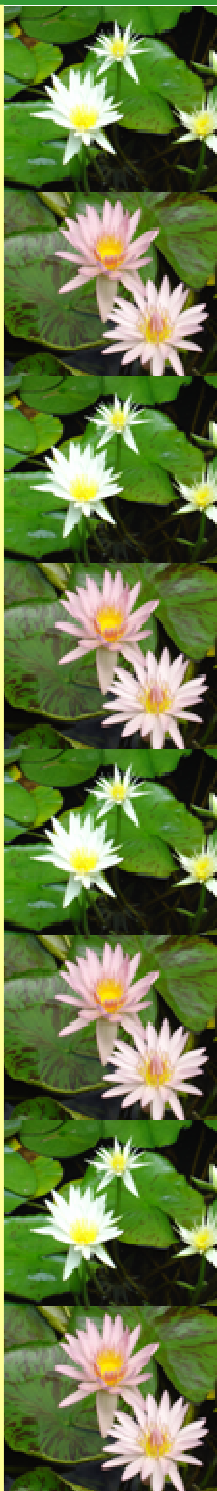
Christina Lee (韓語)	027 3596880
Zhoumo Smith (國語/粵語)	027 3571800
Harbour PHO 接待處 (英語)	09 415 1091

免費翻譯服務

如果你不能說英語，請你要求一位能說英語的家人/支持者致電 Harbour PHO 的接待處預約亞裔社群無煙推廣行動聯絡員，同時預約一位翻譯員幫助你們溝通，電話 415 1091。

亞裔社群無煙推廣行動

幫助你和你的家庭建立一個無煙的環境



亞裔社群 無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities (ASC)

如果需要更多關於亞裔社群無煙推廣行動的訊息或預約亞裔社群無煙推廣行動的聯絡員，請聯系 Harbour PHO 的接待處電話 09 415 1091

若需更多無煙推廣行動的翻譯訊息，請瀏覽 www.asianhealthservices.co.nz



本小冊子是從 The Quit Group 製作的訊息改編的

Quit M&Mutu

April 2006

ASC

亞裔社群 無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities



飲酒及抽煙

Drinking and Smoking

中文 Chinese

飲酒使戒煙更爲困難

Drinking makes it harder to stay quit

- 如果你飲酒，戒煙就會更加困難。飲酒使你更難對付戒煙，而且很容易會復吸。
- 如果你喝不含酒精的飲品，你會比較容易保持不抽煙。習慣是很難改變的，但如果飲酒是使你高興的刺激物，它將使你更難於戒煙。
- 復吸並不代表你失敗 – 它意味著當你飲酒，你便會難於保持不抽煙。

爲什麼在戒煙期間最好停止（或減少）飲酒

Why it's good to stop (or reduce) your drinking while quitting

- 在戒煙期間減少飲酒可以減低你復吸的風險，而你可以保持不抽煙的可能性將會提高。
- 同時使用煙和酒比單純使用煙或酒有更大患癌症、心臟病和呼吸系統問題的風險。（不飲酒和不抽煙對健康有許多的好處。）。

如果你在社交時飲酒：

If you drink when you socialise:

- 嘗試不含酒精的飲料
- 與不抽煙的人一起 -- 已戒煙的人士可以幫助和支持你
- 要求吸煙者不要在你附近抽煙 — 如果他們抽煙，離開他們
- 對別人說：“我不抽煙”、“我是非吸煙者”、或“我不想抽煙”
- 與朋友在非吸煙區見面
- 當你處身在吸煙者當中，找一個朋友在你身旁以確保你沒事
- 製造無煙的家居
- 告訴自己不要理會別人怎樣想 – 這是不抽煙的生活

使用 4 個 ‘D’

Use the four Ds

DELAY: 延遲	延遲 5 分鐘抽煙，或直至急切的感覺過後
DRINK WATER: 喝水	休息片刻，小口小口慢慢地喝
DEEP BREATHS: 深呼吸	緩慢和深深地呼吸
DO SOMETHING ELSE: 做其它的事情	保持忙碌

如果需要更多的幫助，請聯系亞裔社群無煙推廣行動

電話 09 415 1091