

避免產生  
**吸菸  
的念頭**  
No Smoking



**您  
可以**



★ 避免到讓你想吸菸的地方	★ 避免喝酒、咖啡
★ 到禁菸場所	★ 找出不吸菸的情緒和壓力處理方法 (如唱歌、卡拉OK)
★ 不隨身攜帶菸品、打火機	★ 尋找支持你戒菸的人
★ 不拿別人的菸	★ 告訴自己：我是個非吸菸者
★ 別讓手和嘴閒著	★ 調整個人習慣(在不同地點用餐、 改變通勤路線、改變例行事務的順序...)
★ 讓自己忙一點	★ 改變周遭環境(改變家具擺設的位設置、 置禁菸區)
★ 多認識一些不吸菸的朋友	
★ 想像成功戒菸的景象	
★ 離開有菸味的地方	
★ 培養自己的興趣	

● 戒菸諮詢專線:803-6783轉3206  
家醫科戒菸門診關心您!

資料來源：衛生福利部國民健康署戒菸教戰手冊



PLEASE



**高雄市立小港醫院**

(委託財團法人高雄醫學大學經營)  
Kaohsiung Municipal Hsiao-Kang Hospital