

# 醫院管理局戒煙輔導服務中心 (西貢及將軍澳區)

## Smoking Counselling & Cessation Centre of Hospital Authority (Sai Kung & TKO District)

### 診所名稱

Name of Clinic

### 聯絡資料

Contact

方逸華普通科門診診所

Mona Fong General Out-patient Clinic

地址：  
西貢萬年街 23 號地下

Address：  
23 Man Nin Street, Sai Kung

電話 Tel：2792 2601

將軍澳醫院

Tseung Kwan O Hospital

地址：  
將軍澳坑口寶寧里 2 號將軍澳醫院日間醫療大樓一樓  
家庭醫學及基層健康科

Address：  
Family Medicine and Primary Health Care  
1/F, Ambulatory Care Block, Tseung Kwan O Hospital,  
2 Po Ning Lane, Hang Hau, Tseung Kwan O

電話 Tel：2927 2084

將軍澳賽馬會普通科門診診所

Tseung Kwan O Jockey Club General Out-patient  
Clinic

\*中心提供全日制服務 Full-Time Centre

地址：  
將軍澳寶林北路 99 號地下

Address：  
99 Po Lam Road North, Tseung Kwan O

電話 Tel：2927 2084

吸煙除了傷害自己，亦會奪去你家人的健康

為你、為家人，坐言起行，戒除煙癮。

醫院管理局戒煙熱線：2300 7272  
衛生署及東華三院綜合戒煙熱線：1833 183

### 戒煙貼士

**個人意志**

- 無論採用一種或多種戒煙方法，仍冀靠你努力堅持。由今日起下定決心，訂立戒煙是值得辦的事情。
- 每次想繼續吸煙時，先忍耐幾分鐘，心願由一數到十，盡量減低及控制心理的影響。

**克服心理挑戰**

- 時常提醒自已戒煙的原因和目標；
- 反覆記住，吸煙不是生活的一部分；
- 每次想繼續吸煙時，先忍耐幾分鐘，心願由一數到十，盡量減低及控制心理的影響。

**徹底改變現狀**

- 找出自己吸煙的習慣和原因，從而作出改變，以助戒煙。
- 如慣於飯後吸煙可改為飯後散步，睡前吸煙改為做伸展運動等；
- 想應酬時，可以飲其他飲料或用其他東西代替吸煙；
- 如把煙癮印成小紙張於瓷磚夾中，每當吸煙癮作怪時，拆掉紙張又有效；
- 早上醒來吸煙時，可以飲其他茶或咖啡來代替吸煙；
- 喝一兩杯清水，嚼香口膠，做深呼吸吸亦可分散注意力；
- 避免接觸誘發吸煙的事物及環境；
- 減少飲用濃茶、咖啡、酒精飲品，或到誘發吸煙的場所；
- 察覺其他有暇時間的空檔；
- 如隨身帶筆、捲煙機等，方便消磨時間；
- 建立良好的嗜好；
- 運動、與親朋好友，嘗試寫日記抒發感受，把戒煙的理由、戒煙後有那些好處和進度等一一記下。

### 醫護伴你同行戒煙路

醫院管理局戒煙熱線：2300 7272  
衛生署及東華三院綜合戒煙熱線：1833 183

以上資料只供參考，絕不構成將軍澳醫院對上述任何醫護人員的推介。

The information provided is for reference only and carries no implication of any preference from TKOH.