

## 正在考慮戒煙嗎？

### 嘗試從本傳單所述的建議事項開始做起。

戒煙是您為了改善健康所能做出的一項最重要生活方式改變。戒煙（或咀嚼）有許多益處，從改善您的外表和提升自信心到延長壽命並享受更愉快的生活。每當您在考慮戒煙時，此傳單均可以協助您為下一步作好準備。

### 您準備好了嗎？

要成功戒煙，重要的是：

- 有戒煙的意願
- 對自己能夠成功戒煙有信心
- 願意改變自己的習慣

回答下列問題，以進一步瞭解您為戒煙作了多少準備。

#### 理由

您可能因為很多理由而想戒煙。其中可能包括改善生活品質、節省金錢，或是為了您的至親讓自己活得更加長久。列出您自己想要戒煙的理由。

---

---

若使用0到10的量表，您現在想要戒煙的理由有多重要？（請圈選您的選擇。）

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = 完全不重要

10 = 極度重要

## 信心

若使用0到10的量表，您現在對自己是否已準備好戒煙有多少信心？（請圈選您的選擇。）

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = 完全沒信心

10 = 非常有信心

如果您圈選6或更低分數，哪些改變才能增加您的信心？（例如：醫生告知您必須戒煙、發生健康問題、家中有寶寶即將出生。）

---

---

如果您圈選7或更高分數，是哪些原因讓您感到有信心？（例如：有家人已成功戒煙、僱主提供戒煙獎勵、開始一份新的工作。）

---

---

## 意願

您準備好要作出哪些改變來改善您的健康？請繼續閱讀各項建議以開始採取行動。請勾選您願意嘗試的項目。

### 您可以採取哪些步驟？

→ 進一步瞭解自己的吸煙習慣。

- 注意吸煙在您的生活中具有哪些作用。吸煙對您有哪些幫助？吸煙對您造成哪些阻礙？
- 當您有衝動想要吸煙時，等待1分鐘再點煙。充分感受您的衝動，並想想有哪些其他方式可以回應。
- 使用日誌追蹤您的煙草使用情況，以協助您更瞭解自己使用煙草的時間、地點以及理由。（請參閱本傳單的背面。）
- 與已戒煙者聊天，瞭解他們是透過何種方式停止使用煙草。

→ 作出有助於戒煙和保持戒煙狀態的健康改變。

- 開始參加運動計劃。
- 每天嘗試一項減輕壓力的活動：
  - 安排寂靜時間。
  - 學習如冥想或深呼吸等放鬆技巧。
  - 參加壓力管理課程。
  - 聆聽舒緩的音樂。
  - 從事其他能夠令您感到放鬆或愉快的活動： \_\_\_\_\_
- 開始培養新的興趣，且這項新興趣必須讓您無法吸煙（游泳、擔任志工、使用健身房、加入歌唱團體）。
- 多喝水。

→ 減少使用煙草並改變和使用煙草有關的習慣。

- 將尼古丁口嚼錠、香煙、電子香煙或打火機放在不易取得之處。
- 出門時，將尼古丁口嚼錠、香煙或電子香煙留在家中。
- 在一天當中的特定時間不要吸煙（喝咖啡時、晚餐後、通勤期間）。
- 增加其他活動，例如：散步、看書或打電話給朋友。
- 將您平時購買的香煙品牌更換為您較不喜歡的品牌。
- 當您吸煙時，換到和平時吸煙不同的場所。
- 如果您需要戒煙支援，您可能可以要求您的醫生使用藥物，以協助您減緩戒斷症狀以及吸煙衝動或慾望。

→ 利用Kaiser Permanente的資源為戒煙作好準備。

- ❑ 參加「戒煙座談會」(Freedom from Tobacco workshop) 以瞭解更多策略並獲得團體支援。透過[kp.org/centerforhealthyliving](http://kp.org/centerforhealthyliving)瞭解詳情。
- ❑ 與健康教練合作，透過擬定個人行動計劃達成戒煙目標。請於週一至週五上午7:00至晚上7:00致電1-866-862-4295與健康教練進行電話預約。
- ❑ 瀏覽[kp.org/quitsmoking](http://kp.org/quitsmoking)以註冊Breathe，這是一項可以協助您戒煙的個人化線上計劃。
- ❑ 在您當地醫療中心或診所大樓的健康生活中中心拿取戒煙資訊。

煙草日誌範本

| 時間     | 香煙數量 | 地點或活動  | 和誰在一起      | 心情    | 需求，以1-5的量表為基準 (5=非常需要) |
|--------|------|--------|------------|-------|------------------------|
| 下午1點   | 2    | 停車場/休息 | 和其他吸煙者一同休息 | 快樂/疲累 | 3                      |
| 下午4:30 | 4    | 開車回家   | 自己         | 備感壓力  | 4                      |
|        |      |        |            |       |                        |
|        |      |        |            |       |                        |
|        |      |        |            |       |                        |
|        |      |        |            |       |                        |
|        |      |        |            |       |                        |
|        |      |        |            |       |                        |
|        |      |        |            |       |                        |