



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

如果你想協助 吸煙人士戒煙

if you want to
help a smoker quit




循序
漸進
戒煙
計劃

同心合力、戰勝癌症
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

《循序漸進戒煙計劃》宣傳刊物


1 給不想戒煙的吸煙人士 (冊子)

第1階段




2 給想戒煙的吸煙人士 (冊子)

第2階段



第3階段



第4階段



第5階段



3 如果你想協助吸煙人士戒煙 (單張)

鳴謝:

加拿大防癌協會特此向Waterloo大學的人口健康研究小組致謝。

加拿大防癌協會更特別多謝 Johnson & Johnson Inc. 的慷慨支持。

你想協助吸煙人士戒煙嗎？

這冊子是為想協助吸煙人士戒煙的你而設的。

在別人戒煙時提供支援並非易事，其中一大挑戰是學習怎樣鼓勵他們而不至嘮叨和把吸煙者嚇怕了。這是有難度的，但是這挑戰將會令你和吸煙者獲益良多。

請慢慢細閱本冊子；當你讀到一些建議時，請細想如何能應用在你的情況，這有賴你把構想變成對你和吸煙者都有用的意見。

你可以提供協助，但你不能代替他們實踐

戒煙的決定一定要來自吸煙者，讓他以自己的原因和時間表付諸實行，而不是因為外來壓力所致。你不能代替他們實踐，但是你可以令戒煙的過程來得容易些。

朋友為先，吸煙者為次

無論那位在你生命中的吸煙者是否準備戒煙，請表達你對他們的關懷，並把你對他們吸煙的感受置諸腦後。他們首要是你的朋友或愛人，其次才是吸煙者。

引領吸煙者

要對吸煙者的情緒和需要多加留意。在不同的時間，他們可能需要幫助、不想被打擾或想訴說他們的成就。如果他們動搖了再故態復萌，不要令他們感到內疚。讓他們認為是時候再度嘗試時，你會幫助他們的；你怎樣施予援手，可以造成正面或反面的效果。如果你以前曾想過或真的試過改變一些像飲食、吸煙、運動等行為，你便會知道周圍想你改變的人可以是製造問題多於提供協助。

當你正在嘗試支持你生命中的吸煙者時，請問問自己是否引起更多的壓力，還是提供穩定的正面支援呢？戒煙者對壓力的反應不太好。

不能幫助吸煙者的事情

你不能強迫任何人戒煙，這不是你的決定，也不是你要戒掉的習慣；請緊記你的目標是要在戒煙的過程中提供協助。我們以下列舉了一些應避免的事情，因為大部分都是圖勞無功的：

- 訓示或說教有關吸煙危害健康（大部分吸煙者認為這些對他們已是耳熟能詳的了）

- 嘮叨
- 給最後通牒（「如果你不戒煙，我們便告吹」）
- 批評
- 罪惡感，提供支持而非責備。

不要說戒煙是易事、不要拿吸煙者開玩笑或責備他們。記住他們的煙癮可以是很深的。

瞭解吸煙者

很多吸煙者的煙癮很深和戒煙是極度困難的。就有些吸煙者而言，吸煙有助集中精神、面對壓力、放鬆和解悶。每一個吸煙者都有其吸煙的理由，而有些吸煙者甚至沒有意識到為何要吸煙。無論是什麼原因，每一個人的戒煙推動力都不同。有些人的戒煙意念將永遠不會夠強而足以使他們成為非吸煙人士。

- 戒煙不祇是停止吸煙，它還包括改變你對吸煙的想法和感覺。
- 每一個吸煙者都要找尋適合他戒煙的時候，用他們的方法和速度進行。戒煙是各色其適的。
- 對很多人來說，戒煙將會是他們最艱巨的任務，其他人則可能認為戒煙不難。吸煙是很複雜的行為，而戒煙不祇是要求意志力這麼簡單。

瞭解戒煙的過程

戒煙不是經過一個階段便能完成，這要經過五關方可邁向成功的蛻變。有些人可能要嘗試4或5次才可終生成功戒煙，而有些則在不同階段裹足不前，翻來複去：

- 1 未想戒煙
- 2 考慮戒煙
- 3 準備戒煙
- 4 決意戒煙
- 5 終生維持不吸煙

讓他們知道無論決定戒煙與否，你將一直關心他們。

《循序漸進戒煙計劃》的《為不想戒煙的吸煙人士》和《為想戒煙的吸煙人士》將會在人生不同的階段為吸煙者提供支援。再者，「戒煙熱線」在每一個階段還可給予輔導和幫助，請聯絡在本冊子背頁其中一條「戒煙熱線」，索取你所需的冊子。

告訴你生命中的吸煙者你很關心他們的健康，和在他們準備就緒並需要你的幫助時協助他們戒煙。可是，有些吸煙者則祇想自己處理。

如果我是吸煙人士，我是否仍然可以提供協助呢？

可以

- 你可以毋須戒煙，但你依然可以助你生命中的吸煙者戒煙。
- 不要在他準備或意圖戒煙時取笑他。
- 縱使為你帶來不便，也要繼續支持他們。
- 不要在某些特定的時間和地點吸煙，以示支持。向吸煙者查詢於哪時和在哪兒是最能幫助他們戒煙的。
- 不要為他們提供香煙或做任何會鼓勵他們再度吸煙的事情，讓他們為戒煙作出抉擇。

製造無煙環境

你可以改變一些環境的因素，以保障你個人的健康和 support 吸煙者戒煙的嘗試。在工作地點設立無煙區可對減低吸煙者的數目有很顯著的影響。在你的家中，你可畫出無煙區域，這些地方將可保障你的健康和有助你生命中的吸煙者。

吸煙者可曾想及戒煙，卻未有定下日期？

- 讓吸煙者選擇他們嘗試戒煙的時候，這是令他們成功的唯一方法。請支持他們的決定。
- 告訴吸煙者無論他們現在或將來能否戒煙，你都會認為他們很了不起。

- 無論他們在任何時候提起戒煙這話題，讓他們知道你相信他們能夠做到。如果他們談及戒煙的益處時，應表示認同。
- 在你的社區尋找能幫助吸煙者的資源，讓你生命中的吸煙者知道，當他們需要這些資訊時你已為他準備好了。但緊記一定要讓吸煙者想清楚戒煙的決定。

吸煙者有否選定戒煙日期？

如果他們細心計劃戒煙的嘗試，他們將會想及面對戒煙的方法。例如他們可能利用像散步、香口膠(口香糖)、薄荷和牙籤等代替品來應付吸煙的衝動。無論他們選擇什麼作為代替品，請不要以此開玩笑。

- 你何不也戒掉一些像糖果、甜品或咖啡等東西呢？與你生命中的吸煙者為伴，在你生命裡也作出一些改變，讓你們一起參與這個「改變」的過程，但不要演變為競賽。
- 盡可能幫助你生命中的吸煙者改變他們的環境。若你們是同房或伴侶，嘗試在餐單中包括多一些蔬菜和水果。如果可以的話，建議把房子變成無煙區，家中若有其他人吸煙會使戒煙更加困難。

吸煙者現在是否嘗試戒煙呢？

- 以細心聆聽作為第一步。尊重吸煙者的感受和當時所做的事情，不要妄加判斷或給予忠告。
- 詢問哪些是你最能幫忙的事情，聽取答覆和盡力滿足他們的需要。不要告訴他們你認為是最好的方案。
- 對於任何因戒掉煙草而引致的身體不適，請予以同情。
- 吸煙者或許想改變一些你們經常一起做的活動，以避免誘惑。你可能感到被忽略似的，但是不要投訴。反而要參與吸煙者認為有幫助的其他活動，或在他們需要你的時候隨時相伴傾訴。
- 很多吸煙者擔心體重會增加，有些的確會；告訴他們依然很具吸引力。如果他們決定進食不同的食物或多做運動來渡過這段時期，請施予援手。

給予獎勵會有些幫助，但是如果戒煙不能即時成功或這祇是其初次嘗試，這樣做反而令吸煙者感到很差勁。所以要格外留意吸煙者想要和所需的東西。

吸煙者是否已戒煙？

- 戒煙是很花時間的，請在有需要你的時候施予援手。
- 向他們表示在出現動搖和退縮時可以找你傾訴，而你不會認為他們是失敗者。

如果吸煙者再度吸煙，我應怎辦？

不要嘮叨或投訴。讓他們知道你明白戒煙是一件非常艱巨的事情，差不多每一個人都會經歷意志動搖的時候。鼓勵他們不要放棄，但要依據他們的進度而繼續前進。

索取更多的資訊

如果你想瞭解多一點有關如何戒煙，或你想索取更多在你社區內有關的資源和計劃的資料，請致電 **1 888 939-3333** 與我們其中一位諮詢專員聯絡，或電郵 **info@cancer.ca** 或瀏覽我們的網址 **www.cancer.ca**。

現在加拿大全國均有「戒煙熱線」，由受過訓練的戒煙專員透過電話提供免費、保密的服務。請參閱本冊子背頁，致電你所屬地區的免費長途電話。

本冊子全賴你對
加拿大防癌協會的鼎力捐助，
和 Johnson & Johnson Inc.
的無限量資助。

請致電以下其中一個省份的
戒煙熱線免費長途電話：

卑詩省

1 877 455-2233

亞爾伯達省

1 866 332-2322

**沙省、緬省、安大略省、
紐賓士域省、諾華斯高沙省**

1 877 513-5333

魁北克省

1 866 527-7383

愛德華皇子島

1 888 818-6300

紐芬蘭及拉布拉多省

1 800 363-5864



Canadian Cancer Society **Société canadienne du cancer**

同心合力、戰勝癌症
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

這是加拿大防癌協會印製的一般性防癌資訊，並非用以取代專業醫療人員的意見。此中文譯本若與英文原文有任何差異，一切均以英文原文為準。

本冊子資料內容可隨意複印，毋須本會批核，但必須註明為加拿大防癌協會2007《如果你想協助吸煙人士戒煙 - 循序漸進戒煙計劃》。