

為您和您家人而編的
戒煙指南

戰勝吸煙惡習



Victory Over Smoking

A Guide to Smoking Cessation for You and Your Family

「戰勝吸煙惡習」是一本特別為您及您家人而編的戒煙指南。在這指南中，我們根據華人社區的吸煙情況及實例，列舉出吸煙對個人、家人及群體健康的危害，並提供實際可行的戒煙方法，幫助吸煙者戰勝吸煙惡習，回復健康的生活。

從多項證實有效的戒煙方法中，您可以選擇適合您的方法。只要您下決心，加上這些方法的輔助，一定可以成功！

今天，全美已有三千八百萬人成功地戒了煙，您也可以加入他們的行列。

祝您成功！

華人社區戒煙運動計劃



我已戒了煙，
你也可以！

Acknowledgements

This publication is adapted from the American Lung Association's *Freedom From Smoking For You and Your Family*.

Technical Advisors: Kenneth Chan, M.D., and Fred Hom, M.D.
Editor (English Text): Elwyn Wong, M.P.P.
Chinese Text: Janet Tam and Lei-Chun Fung, M.P.H.
Technical Assistance: Doreen Chu and Louisa Leung

Design and Layout: Japantown Art and Media Workshop
Art Director: Albert Tong
Production: Alfred Loo, Rowena de la Rosa,
Lawrence Lim, Rodrigo Mayorga
Photography: Leon Sun
Artwork: Mariam Yang
Calligraphy: David Liu

Text Reviewers:
Art Chen, M.D., Mimi Cheung, Luji Gao, Rosemary Lee, Thomas Lee, Linda Okahara, Dina Quan, Irene Reveles-Chase, Lauren Schaeffer, Becky Sung, Ken Woo.

The material in this publication was pre-tested in three focus groups conducted in Chinese on May 8, 1991, May 16, 1991, and June 13, 1991.

Special thanks to the following individuals, businesses and organizations:

Angie Cheng	American Cancer Society
Catherine Eng, M.D.	ETR Associates
Chrys Fa	Fong Brothers Printing
Jane Gorai and Donald Ng	Good View Express
Jennie Lau	Grand Palace Restaurant
Angela Sun	Guy's Video
Christina Tang and family	Health Center 4, SFDPH
Alfred Wong	John Tung Foundation, Taiwan
Lai-Ming Wong and family	On Lok Senior Health Services
Ken Woo	Self Help for the Elderly
Aimee Yan	YMCA, S.F. Chinatown Branch
Victor Yee	

Reprint Funded by:

- Asian American Network for Cancer Awareness, Research and Training (AANCART)
 - Chinese Community Respiratory Disease Task Force of the American Lung Association of San Francisco and San Mateo Counties
 - National Heart, Lung and Blood Institute (R01HL69363)
 - National Institutes of Health
-



Chinese Community Smoke-Free Project Advisory Board

Thomas Ng, *President, Board of Trustees, Chinese Hospital*

Roland C. Lowe, M.D., *Vice-President, Board of Trustees, Chinese Hospital*

Kenneth Chan, M.D., *Project Director*

Fred Hom, M.D., *Assistant Project Director*

Lei-Chun Fung, M.P.H., *Assistant Project Director*

Margaret Lee

Donna Lew

Lauren Schaeffer

Sally Shankland

Christine Siador

Angela Sun



Victory Over Smoking A Guide To Smoking Cessation For You and Your Family

This handbook begins by exploring the San Francisco Chinese Community's attitude, beliefs, and myths about smoking. The hazardous effects of cigarette smoking on your health and that of your immediate family are discussed.

Emphasis is made on the benefits of quitting smoking. The quitting process is described in full detail and sensible methods tailored to individual needs are provided.

The nicotine gum and nicotine transdermal patch, proven effective treatment to reduce withdrawal symptoms, are introduced. The handbook further describes how you can successfully stay off smoking.

The Chinese Community Smoke-Free Project wishes you success in your attempt. We support your efforts and look forward to a future with much less smoking, and consequently much less smoking-related disease, in our community.

Quitting smoking may not be easy, but over 38 million Americans have quit. **YOU CAN DO IT!**

目 錄

吸煙與華人社區	7
社會對吸煙的看法	
華人社區吸煙的實況	
吸煙與健康	11
吸煙引致的疾病	
一人吸煙、全家受害	
一人戒煙、全家受益	
戒煙的其他益處	
預備戒煙的步驟	19
戒煙的原因	
戒煙前的準備	
記錄吸煙的習慣	
吸煙者的種類	
戒煙日	
克服戒煙的困難	29
堅守戒煙的諾言	
代替香煙的方法	
避開香煙的引誘	
拒絕別人的香煙	
應付尼古丁上癮	
使用尼古丁香口膠	
使用尼古丁膏布	
戰勝吸煙的惡習	37
深呼吸	
運 動	
飲 食	
自我獎勵	
戰勝煙癮	
面對破戒	

吸煙在華人社區是一個非常嚴重的問題，它不僅影響個人健康，更影響整個華人社區的健康，我們必須讓僑胞知道吸煙的害處及幫助吸煙者戒煙，並要清除華埠的香煙廣告。

陳宗強醫生、肺科專家
華人社區戒煙運動計劃主席



吸煙與華人社區

你對吸煙有什麼看法?
香煙廣告描寫吸煙是有性格及出眾的，你同意嗎?
你認識華人吸煙的實況嗎?

社會對吸煙的看法

香煙廣告告訴我們吸煙是：

有性格的
有男子氣概的
瀟灑的
出眾的
象徵成功的



這是你對吸煙的看法嗎？

華人社區吸煙的實況



研究結果顯示：美國約有百分之三十的男性和百分之二十五的女性是吸煙者……然而，華裔人口當中，有百分之六十至七十的男性和百分之七的女性是吸煙者。

在不吸煙的人中，有超過百分之四十受到吸煙者散佈出來的煙所危害（俗稱二手煙）。



許多華人因不認識吸煙的害處而吸煙，亦有不少人是因不相信這些害處會發生在自己身上而吸煙。

有些華人因戒煙不成功或認為戒煙已太遲而繼續吸煙。



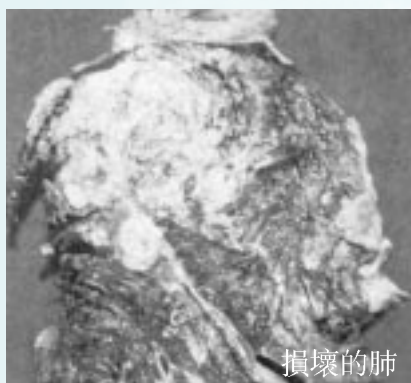
吸煙是華人社區中的一大殺手，其嚴重性仍未受社區重視。在我診斷的病人中，很多因長期吸煙，引致心臟及肺部嚴重受損，甚至患上癌症而死亡。

吸煙與健康

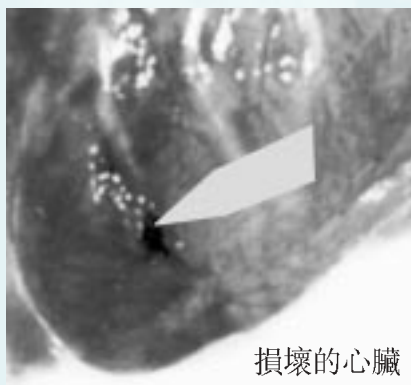
吸煙如何影響你個人的健康?
吸煙如何影響你家人及朋友的健康?
戒煙對你和你家人有什麼益處?

吸煙引致的疾病

煙草燃燒散發出的煙霧含有超過四千種化學物質，其中有二百種是毒素。



吸煙者患肺癌的機會比不吸煙者高出十倍。吸煙亦增加患以下各種癌症的機會：口腔癌、咽喉癌、食道癌、胰臟癌、膀胱癌及子宮頸癌。

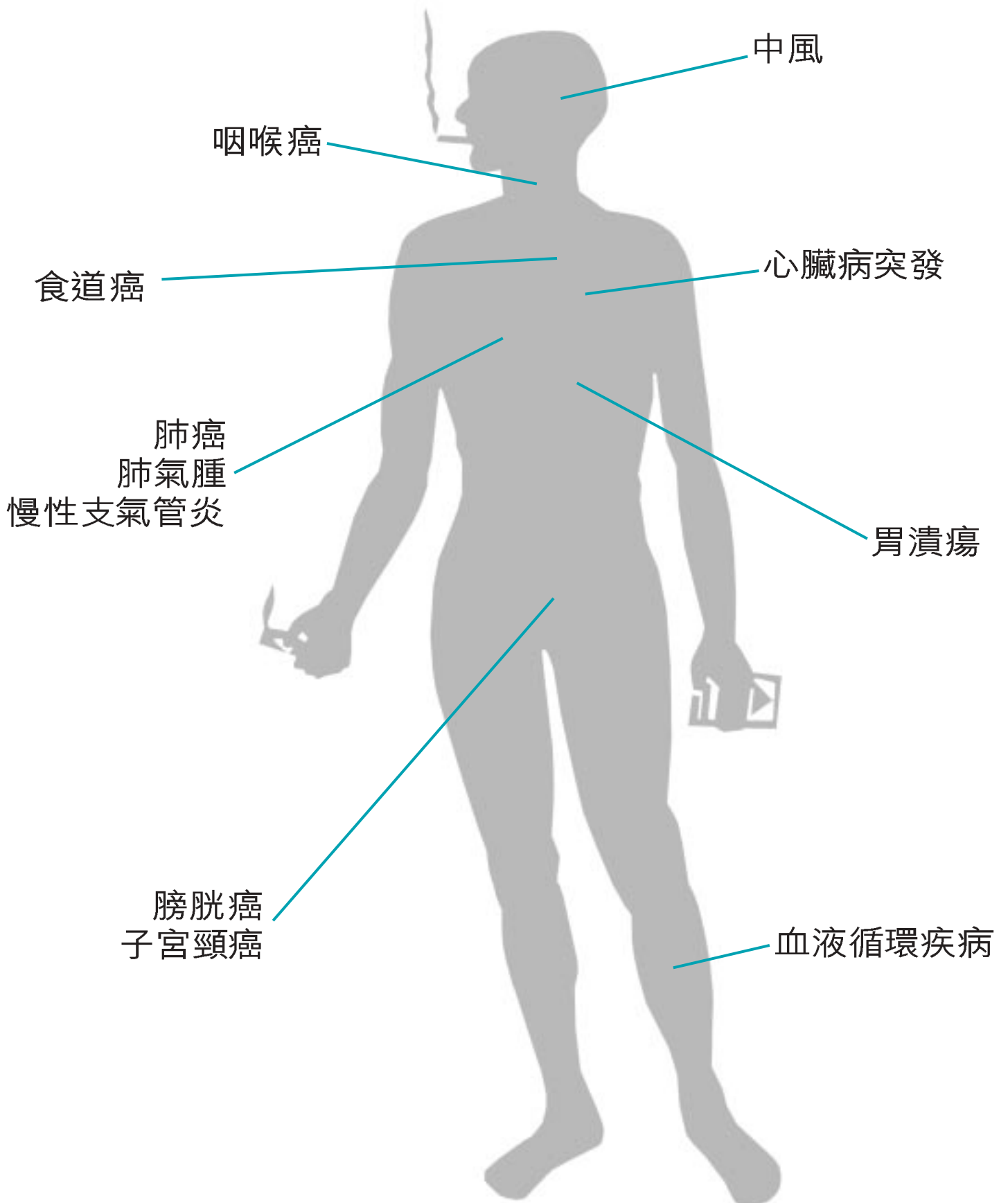


吸煙令你心臟病突發的機會增加兩倍以上，亦提高突然死亡、中風和血管疾病發生的機會。

每吸一枝煙，你的壽命將會減短七分鐘，持續不斷地每天吸一包煙，你一生的壽命將會減短七年以上。

在美國，每六宗死亡事件中，有一宗是由吸煙造成的。在一九八九年，吸煙造成的死亡高達三十八萬九千宗。

吸煙引致的疾病



一人吸煙、全家受害



二手煙

吸入吸煙者散佈出來的煙（即二手煙）會增加患肺癌、呼吸系統疾病及心臟病的機會。

吸煙與懷孕

孕婦吸煙或常吸二手煙會導致：

- ▲ 嬰兒出生體重不足
- ▲ 流產的機會增加
- ▲ 嬰兒有先天缺陷的機會增加
- ▲ 嬰兒死亡的機會增加



吸煙對兒童的影響

吸煙者的子女較容易患以下的疾病：

- ▲ 哮喘
- ▲ 感冒
- ▲ 耳腔發炎
- ▲ 支氣管炎
- ▲ 肺炎
- ▲ 肺癌

吸煙者的子女長成後很有可能成為吸煙者。

一人戒煙、全家受益

戒煙已證實能減低甚至除去患很多嚴重疾病的機會。

戒煙能延長壽命

醫學研究指出，越早戒煙，對你及家人的健康越有益處。即使你年事已高或已患上吸煙引致的疾病，你仍可享受戒煙帶來的好處。例如，若你能在五十歲前戒煙，你在未來十五年內死亡的機會將減半。

近期醫學報告指出，戒煙可減低患以下疾病的機會：

- ▲ 戒煙十至十二年後，患癌症的機會減至與不吸煙者相同。
- ▲ 戒煙一年後，心臟病突發的機會減半。
- ▲ 中風的機會減低。
- ▲ 患支氣管炎及肺炎的機會減低。
- ▲ 懷孕之前或初期戒煙可令嬰兒更健康。



戒煙的其他益處



我的牙齒更潔白，
呼氣更清新。



我將戒煙省下的錢
買我喜愛的東西。



若我不吸煙，我可
作子女的好榜樣，
他們大概也不會學
吸煙。



大家不吸煙，華埠
發生火災的機會可
減少。

戒煙對你和家人有
什麼益處？

1. 我會更長壽並能看着
我的孫兒們成長。

2.

3.

4.

5.

我起初戒煙感到非常困難，因同事們每天午膳及休息的時候都不斷吸煙，但參加過戒煙班後，我終於說服自己，我是能夠成功戒煙的。經過一番努力，我終於戰勝吸煙這惡習。



預備戒煙的步驟

戒煙前你應作什麼準備？
如何找出自己是那一類型的吸煙者？
戒煙日當天，你可做些什麼來堅守戒煙的決定？

戒煙的原因

以下是一些人戒煙的原因：



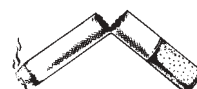
當我懷孕時，我必須在戒煙和繼續吸煙而危害嬰兒健康之間作出選擇…這個選擇非常容易。



我用戒煙省下的錢買新衣服和跟朋友飲茶聊天，更重要的，是我身體比以前健康。

列舉你個人戒煙的原因，充份的原因可以幫助你在遇到壓力時仍堅守戒煙的承諾。

- ▲ 自己更健康
- ▲ 家人更健康
- ▲ 作子女的好榜樣
- ▲ 不在香煙上浪費金錢
- ▲ 別人更喜歡和我交往



將這些原因寫下隨身攜帶，以便煙癮發作時拿出來提醒自己。

戒煙前的準備

- ▲ 立定決心戒除吸煙惡習。
- ▲ 列出你戒煙的最重要原因。
- ▲ 在未來一兩星期內，選定一天為戒煙日。為了避免遇到工作壓力而吸煙，最好選擇不需要上班的日子為戒煙日。



- ▲ 在戒煙日來臨前，使用以下方法逐漸減少吸煙：
 - △ 在不增加香煙數量原則下，吸一種尼古丁較低的煙或每枝煙只吸一半。
 - △ 將香煙改放在不易取得的地方。
 - △ 一包煙吸完才買第二包。
 - △ 所有煙灰缸裝滿煙頭後不要清理，或將所有煙頭放進一個大瓶裏，以提醒自己吸煙是一個不潔的習慣。
 - △ 在未點煙前拖延數分鐘，直到煙癮消失。
 - △ 數算自己每天吸多少枝煙，然後逐天少吸一兩枝。
-

記錄吸煙的習慣

以下是一些人吸煙的原因，和你的相似嗎？

緊張的時候需要找點事情做
單獨的時候便想到吸煙
參加宴會時習慣吸煙
下班後因疲倦而吸煙

記錄你吸煙的習慣是最有效的戒煙方法之一。從記錄的資料中，你可以知道自己吸煙的原因，從而策劃一些活動來代替你所吸的煙。記錄的資料包括：

1. **香煙的數目**：數算你每天吸多少煙。
2. **時間**：記錄你每次吸煙的時間。
3. **需要**：記錄你吸每枝煙前有多需要它。
4. **心情**：記錄你吸每枝煙時的心情是好、壞或不在乎。

請參閱下頁記錄吸煙習慣的例子。

將香煙記錄表包在煙盒外。每次吸煙時，把當時的時間、需要及心情記下

日期：						
數目	時間	需要			心情	
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

香煙記錄表

從香煙記錄表中，你能認識自己是哪一類吸煙者：

- ▲ 假如早上醒來後，你都很需要吸煙。那麼，你可能已上了煙癮。
- ▲ 假如記錄表指出你在相似的心情下吸煙，表示這些心情能引致你吸煙。
- ▲ 假如每天飯後你都吸煙，你必須找其他活動來代替這個飯後的習慣。

最重要的是將每枝香煙都記錄下來。你應記錄最少三天，如能記錄五天至一星期就更好。



讓我們認識一下各類戒煙的方法。

吸煙者的種類

從吸煙習慣的記錄中，你可以認識自己是什麼類型的吸煙者，以便找出適當的戒煙方法幫助自己。



「我慣於口裡有點東西。」

用別的東西或零食代替香煙，例如原子筆、牙籤、瓜子、餅乾、水果、紅蘿蔔條、葡萄乾等。

「吸煙幫助我鬆馳緊張。」

嘗試深呼吸、快步走、氣功、太極或其它運動來應付緊張。

「吸煙是我的享受。」

選擇其它享受代替吸煙，如看錄影帶、買新衣服、到你喜愛的餐館用膳、與家人共享天倫或漫步在清新空氣中。



「吸煙對我有提神作用。」

嘗試其它提神方法，如洗臉、喝杯冰水或果汁、咀嚼香口膠、散步或作深呼吸。



「吸煙早已成為我的習慣。」

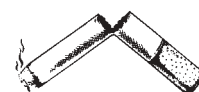
從新養成新的生活習慣，以控制通常令你吸煙的情形。

「我上了煙癮。」

若你認為吸煙不是一種享受但又不能戒掉，你可能對尼古丁已上癮，那麼，當你嘗試戒煙時，你會感到頭痛、疲倦或思想不能集中。這些由戒煙而引起的徵狀是暫時性的，亦正指出你身體正在將香煙留下的毒素排出體外。



多喝水或果汁等可幫助你將體內的尼古丁排出體外，使用醫生開的尼古丁香口膠或膏布亦能減輕戒煙後的徵狀。



戒煙目

- ✂ 完全停止吸煙。
- ✂ 將所有香煙、煙灰缸、火柴和打火機扔掉。
- ✂ 要求家人及朋友的支持。
- ✂ 多吸新鮮空氣。
- ✂ 避免喝咖啡和酒，多喝水和果汁。



從今天開始，我決定不再吸煙。

日期：_____

簽名：_____

見證者：_____



 避開能使你再吸煙的人和地方。

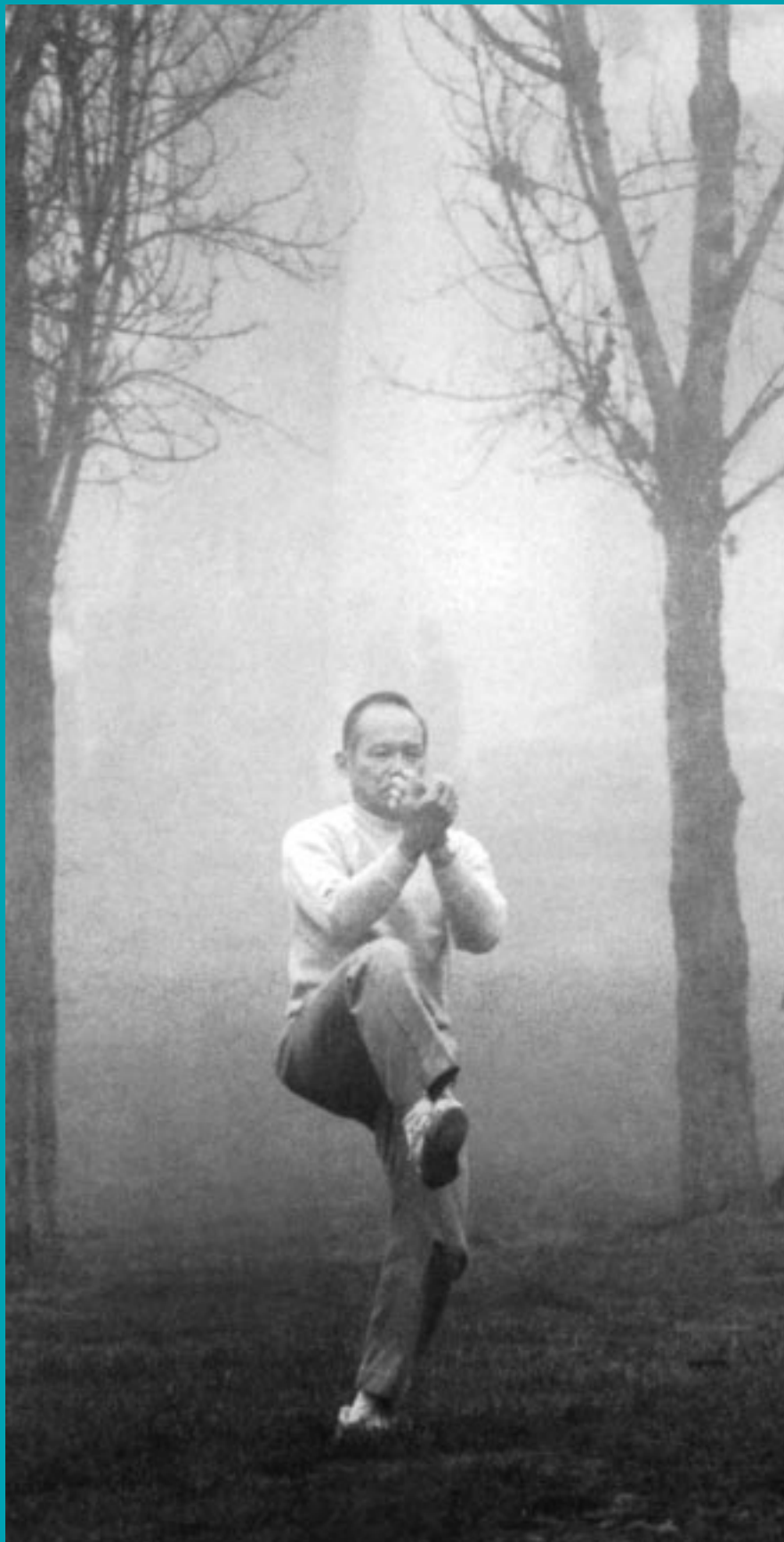
 咀嚼香口膠或牙籤等使嘴巴忙碌。

 玩弄原子筆、鉛筆、萬字夾或橡筋等使你的手忙碌。

 作深呼吸運動來鬆馳身心。

 如果你準備用尼古丁香口膠或膏布，可由戒煙日開始使用。

以前我還吸煙的時候，
沒什麼精力做運動，自
從戒煙後，我身體逐漸
強壯起來，並可以定時
做運動，更能應付新的
挑戰。



克服戒煙的困難

戒煙後你可用什麼方法來代替吸煙？
如何徹底除去香煙的引誘？
如何應付尼古丁癮？

堅守戒煙的諾言

戒煙之後，你需要：

每天提醒自己戒煙的原因。

拒絕別人遞給你的香煙，
說「我已戒煙」。



避開能使你再吸煙的
人和地方。

使用不同方法應付煙癮。

將戒煙省下的錢買份
禮物給自己。



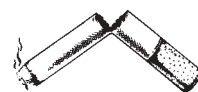
每天祝賀自己因戒煙
而回復健康的生活。

代替香煙的方法



很多活動可以有效地代替吸煙，請從以下各類活動中，選出最適合你的來使用。

- 多吸新鮮空氣
- 多喝水、茶和果汁
- 咀嚼不含糖的香口膠
- 練習深呼吸
- 吃瓜子
- 跟朋友午膳
- 和家人談笑
- 用漱口藥水漱口
- 散步
- 看電影或錄影帶
- 多刷牙
- 玩弄原子筆、鉛筆
- 吃紅蘿蔔條
- 聽柔和的音樂
- 多吃新鮮水果
- 打太極拳、練氣功
- 吃葡萄乾、餅乾



繼續提醒自己戒煙的原因。

避開香煙的引誘

我要求吸煙的家人及朋友不要在我身邊吸煙。

我改變生活習慣以避開慣常吸煙的情形，如飯後及休息時。

我只參加不准吸煙的聚會。

我不將香煙、火柴、打火機或煙灰缸放在家中、工作地方、車內或口袋裡。

我多與不吸煙的朋友交往。



拒絕別人的香煙



在戒煙期間，或許你的朋友會給你香煙，你可能受到引誘或壓力而想再次吸煙。當這些情形發生時，可用以下的建議來拒絕香煙：

1. 心理的準備

想像在日常生活中（如工作、社交場合等）別人遞給你一枝香煙。

2. 自我的提醒

提醒自己已經立定決心戒煙，並回復健康的生活，決心及意志使你能拒絕別人的香煙。

3. 實際的行動

隨時準備說「謝謝，我已戒煙！」或「我正在戒煙。」

4. 家人的支持

要求家人、朋友及同事不要給你香煙。

5. 享受新生活

你可以與香煙告別，同時仍享受你的生活。

應付尼古丁上癮

對香煙已上癮的跡象：

- ▲ 早上醒來三十分鐘內便吸第一枝煙。
- ▲ 每天吸煙超過二十枝（一包）。
- ▲ 在不能吸煙時非常渴望吸煙。
- ▲ 不吸煙超過一兩小時便會感到難受。
- ▲ 吸尼古丁成分高的煙。

如果你有以上的情形，你對煙中的尼古丁已上癮，當你戒煙時，你很可能會感到以下的徵狀：

頭痛 疲倦 易怒 思想不能集中
失眠 饑餓 緊張 口乾和喉痛

這些戒除煙癮的徵狀是暫時性的，通常只維持一至兩星期。
應付這段困難的時期，可用以下方法幫助自己：

- ▲ 多喝水和果汁
- ▲ 作溫水浴
- ▲ 多休息
- ▲ 吃低卡路里的零食
- ▲ 咀嚼不含糖的香口膠
- ▲ 多吸新鮮空氣

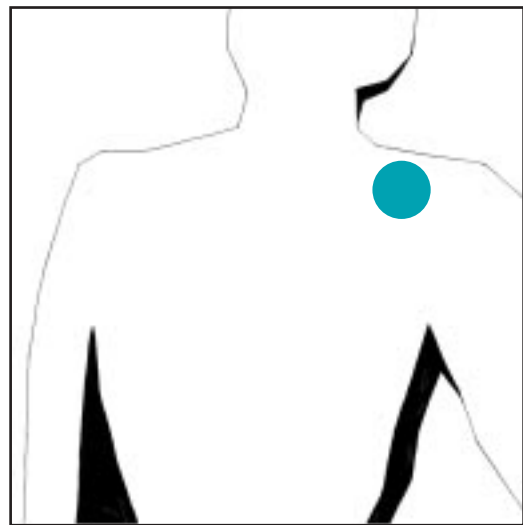
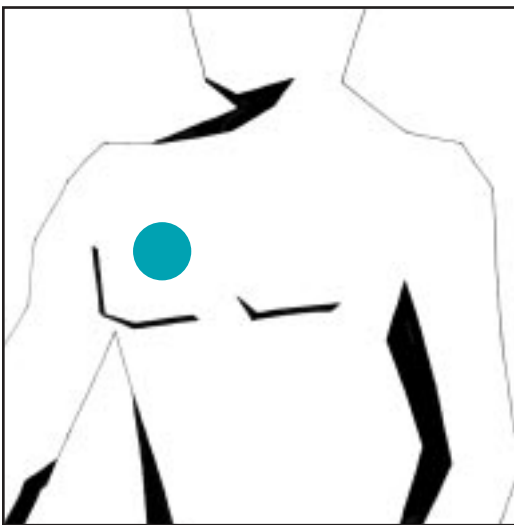
使用尼古丁香口膠或膏布

以下資料是為準備用尼古丁香口膠或膏布的戒煙人仕而設。

尼古丁香口膠及尼古丁膏布均是需要醫生開藥方的藥物，這些藥物或許能幫助你戒煙，但必須與一個戒煙計劃一起運用，並徵求你醫生的意見。這些藥物能減輕不適的戒癮徵狀。如有問題，請與你的醫生及華人社區戒煙運動計劃或你附近的健康機構聯絡。

使用尼古丁香口膠的方法：

1. 開始使用香口膠前，必須停止吸煙。
2. 慢慢咀嚼香口膠，直到口裏感覺有少許刺痛，將香口膠含在面頰內與牙肉之間，當刺痛的感覺差不多消失時，再次慢嚼。
3. 斷續咀嚼香口膠大概三十分鐘，讓尼古丁可以全部散發出來。
4. 一粒香口膠能代替兩枝香煙，每天平均可用十至十五粒，但不能超過三十粒。使用足夠的香口膠以減輕不適的戒癮徵狀，並與你醫生商討有關所需的療程。
5. 使用香口膠時，不要喝酸性飲品，如咖啡、茶、酸的果汁等。



使用尼古丁膏布的方法：

1. 開始使用膏布前，必須停止吸煙。
2. 將膏布貼在清潔、乾爽及沒有毛的皮膚上，如胸膛兩側及上臂等。
3. 膏布應每天更換，並貼在不同的位置上。
4. 尼古丁膏布大小不同，請與你醫生商討適合你的膏布及所需的療程。



我時常擔心戒煙後，我的體重會增加很多，但我學會吃營養均衡的食物，故此我的體重並沒有怎麼改變。

戰勝吸煙的惡習

戒煙後如何適應新的生活？
如何獎勵自己戒煙成功？
如何戰勝煙癮及面對破戒？

深呼吸

當你緊張而想到吸煙時，作深呼吸來鬆馳神經是戰勝吸煙念頭的最有效方法之一。

1. 找一個舒服的地方坐下。
2. 閉上眼睛。
3. 想像置身於一個優美的環境中，如一個平靜的湖或怡人的日落。
4. 慢慢地由鼻孔吸氣，吸入空氣越深越好。
5. 停止呼吸，從一數到五。
6. 慢慢地將空氣從口部完全呼出。
7. 重覆以上步驟十次。



做完深呼吸後，你會感到特別輕鬆，並注意到煙癮逐漸消失。

運 動



運動對戒煙極有幫助，定期運動對防止體重增加及抑制煙癮是很重要的。你會感到身體健康及身心愉快。

如果你平時很少運動，步行會是最好的。每星期快步走三至四次，每次十至二十分鐘。當你逐漸習慣後，可以增加運動時間和速度。



如果你已經有定時運動，你可選擇另一些運動，如游泳、騎腳踏車、跑步、跳健康舞、練習武術等。最好保持每星期做三至四次，每次二十分鐘。

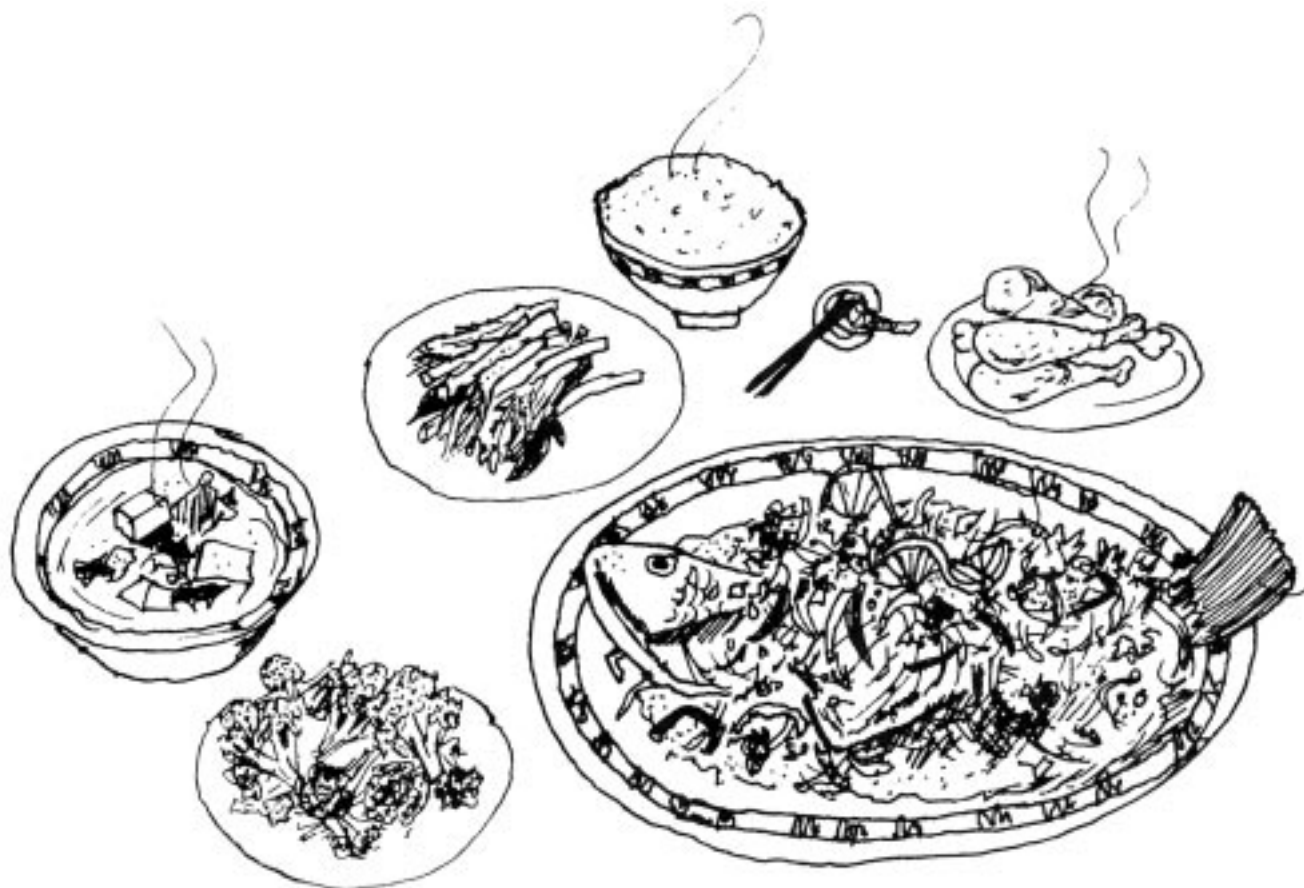
在開始新的運動計劃前，必須先徵詢你醫生的意見。

飲 食

很多戒煙者在戒煙期間體重會增加，但增加的磅數通常不大。記著，吸煙的危害遠超過戒煙後體重增加數磅之弊。

戒煙後如能注意飲食及營養，可以預防體重增加：

- ▲ 多喝水和果汁，每天六至八杯
- ▲ 選擇低卡路里的零食，如水果、蔬菜、沒牛油的爆穀等
- ▲ 將容易增加體重的食物擱開或不要購買
- ▲ 除去肉類上的脂肪，用焗或蒸的煮食方法代替煎炸，以減少用油的份量
- ▲ 飲用低脂奶，用人造牛油代替牛油
- ▲ 多吃魚和家禽類，少吃紅肉
- ▲ 饑餓才進食，不要用食物來解悶
- ▲ 避免甜食
- ▲ 膳後即離開餐桌
- ▲ 定期運動，每星期三次，每次二十分鐘



自我獎勵

今天每包香煙約四元：

- 🚬 如果你每天吸一包煙，戒煙後：
每月可省下約一百二十元，每年可省下約一千四百元。
- 🚬 如果你每天吸兩包煙，戒煙後：
每月可省下約二百四十元，每年可省下約二千九百元。



利用省下的錢作為戒煙成功的獎勵，以下是一些獎勵的方法：

- ▲ 買新衣服
- ▲ 到喜愛的(或新的)餐館用膳
- ▲ 看電影或話劇
- ▲ 渡假
- ▲ 租賃新錄影帶
- ▲ 買新的收音機、電視機、錄影機或照相機
- ▲ 買個新的手錶
- ▲ 買運動器材
- ▲ 和家人出外遊玩



戰勝煙癮

戒煙一段日子後，吸煙的渴望會減少。但不時渴望吸煙的念頭可能會再出現。在這些時刻，你應重溫你可以做的事，以戰勝吸煙的渴望。

堅決拒絕別人
遞給你的香煙

燃點香煙前拖
延數分鐘，通
常煙癮會消失

作深呼吸運動

喝杯水或果汁

在清新的空氣
中散步

重溫你戒煙的
原因

找其他事情做
，使你的手和
口沒有空閒吸
煙

跟家人或朋友
談話以得到鼓
勵

面對破戒

如果你在戒煙後又再次吸煙，不要灰心，更不要放棄戒煙。有些人可以一次過成功戒煙，但不少人經過數次嘗試才能成功。

若你只吸了幾口煙，你可以立刻再開始你的戒煙計劃。從你過去的經驗中，找出你上次失敗的原因，避免再有同樣的情形發生。

若你完全重覆以前的吸煙習慣，你必須要從新開始。重溫你戒煙的原因及你所選擇代替吸煙的活動。然後定下新的戒煙日，嘗試再戒煙，直到成功為止。



如果你仍有困難，請與你醫生或附近的健康機構聯絡。

健康快樂的社區



恭喜！

恭喜！

你已踏上成功戒煙之路，你的決心和意志，不但使你和家人的生活回復健康快樂，更促進整個社區的健康快樂，你應為自己的成功感到驕傲，請繼續努力！

華人社區戒煙運動計劃



戰勝吸煙惡習



日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

日期：							
數目	時間	需要			心情		
		不一定	需要	很需要	好心情	不在乎	壞心情
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



© Copyright 2002
All rights including reproduction in whole or in part
reserved by the Chinese Community Smoke-Free Project.

華人社區戒煙運動計劃編印
東華醫院及華人社區戒煙運動聯會贊助

Produced by Chinese Community Smoke-Free Project.
Sponsored by Chinese Hospital and
Chinese Community Smoke-Free Coalition.

This manual was made possible by funds received from proposition 99,
the 1988 Tobacco Tax Initiative, under Grant Number 90-10987.