

# 你不需要全靠自己



**大衛：**嗨，阿杰，你臉色不好，沒事吧？

**阿杰：**我正在戒菸，現在很不舒服。

**大衛：**你終於決定戒菸了，太好了。

**阿杰：**你也知道的，我太太一直抱怨我花錢買菸，還嫌家裡都是菸味。只是現在才戒到第二天，真不知道撐不撐得過這個週末。

**大衛：**我了解，以前我也戒過，要戒成功真得挺難的。不過你不需要全靠自己呀。

**阿杰：**你怎麼戒掉的？

**大衛：**我做的第一件事是撥打一個免費專線電話，與一些想戒菸的人聯絡。他們與我秘密交談，並且幫忙安排我參加戒菸互助團體。我同時還用了戒菸貼片來控制菸癮。

**阿杰：**聽起來挺不錯的，或許我該試一試。

**大衛：**相信我，如果我做得到你一定沒問題的。這只有好處沒有壞處呀，那個戒菸專線還是免費的。

**阿杰：**好吧，那麼你撥打的那個專線號碼是甚麼？



## 你是否知道？

- 戒菸是保護自己健康最重要的事情。
- 一旦開始戒菸，你的健康就會有改善。一天內，得心臟病的機會就會降低。一個月內，你的血壓跟呼吸就會改進。
- 同時使用戒菸貼片和戒菸諮詢可以增加戒菸成功率。

欲尋求戒菸幫助，  
請電洽：

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.ACS.2345 / [www.cancer.org](http://www.cancer.org)