



愛護心臟 由健康生活做起 Adopt a heart-healthy lifestyle to protect your heart

# 請即戒煙

## Quit Smoking Now

### 1. 引言

#### Introduction

研究顯示，吸煙人士比非吸煙人士患上心臟病的機會高兩至三倍。吸入二手煙更會導致肺癌、心臟病、中風等致命疾病。愛護心臟應立即戒煙。Studies have shown that smokers are 2 to 3 times more likely to develop coronary heart disease compared to non-smokers. Exposure to secondhand smoke also causes lung cancer, heart disease and stroke. Quit now to protect your heart.

### 2. 衛生署綜合戒煙熱線

Department of Health Integrated Smoking Cessation Hotline

**1833 183**

#### 2.1 衛生署戒煙熱線

查詢熱線：1833 183

**Smoking Cessation Hotline of the Department of Health**

Enquiry Hotline : 1833 183

- 專業電話輔導 Professional Counselling
- 尼古丁依賴程度測試 Nicotine Dependency Assessment
- 戒煙資訊傳真 Information on Smoking Cessation by Fax
- 轉介有需要人士到下列機構接受戒煙服務 Referral to below service providers for quit smoking services

#### 2.2 東華三院戒煙綜合服務中心

服務中心遍及港九新界地區

查詢熱線：1833 183 或 2332 8977

**Tung Wah Group of Hospitals Integrated Centres on Smoking Cessation**

Centres locate all over HK Island, Kowloon and New Territories

Enquiry Hotline: 1833 183 or 2332 8977

#### 2.3 基督教家庭服務中心

服務中心遍及九龍及新界地區

查詢熱線：1833 183 或 6503 4059

**Christian Family Service Centre**

Centres locate over Kowloon and New Territories

Enquiry Hotline: 1833 183 or 6503 4059

#### 2.4 博愛醫院

服務中心遍及九龍及新界地區

查詢熱線：1833 183 或 2628 1062

**Pok Oi Hospital**

Centres locate over Kowloon and New Territories

Enquiry Hotline: 1833 183 or 2628 1062

#### 2.5 基督教聯合那打素社康服務

為不同種族人士、新來港人士及本港居民提供戒煙服務。

查詢電話：1833 183 或 3156 9012

**United Christian Nethersole Community Health Service**

It provides smoking cessation services targeting people of diverse race, new immigrants and Hong Kong residents.

Enquiry Hotline : 1833 183 or 3156 9012

#### 2.6 博愛中醫針灸戒煙服務

服務中心遍及港九新界地區

查詢熱線：1833 183 或 2607 1222

**Pok Oi Chinese Medicine Smoking Cessation Service using Acupuncture**

Mobile clinics locate all over HK Island, Kowloon and New Territories

Enquiry Hotline : 1833 183 or 2607 1222

#### 2.7 青少年戒煙熱線

為25歲或以下青少年提供度身訂造的電話戒煙輔導。

查詢熱線：1833 183

**The Youth Quitline**

It provides smoking cessation counselling for young people aged 25 and below.

Enquiry Hotline : 1833 183

#### 2.8 醫院管理局戒煙輔導服務中心

服務中心遍及港九新界地區

查詢熱線：1833 183 或 2300 7272

**Hospital Authority Smoking Counselling and Cessation Centres**

Centres locate all over HK Island, Kowloon and New Territories

Enquiry Hotline : 1833 183 or 2300 7272

### 3. 戒煙流動應用程式

**Quit Smoking Mobile App**

吸煙者可免費下載「戒煙達人」流動應用程式以協助戒煙。

Smokers can download the free “Quit Smoking Mobile App” to assist them in quitting.

戒煙達人



Quit Smoking Mobile App



香港防癆心臟及胸病協會  
Hong Kong Tuberculosis,  
Chest and Heart Diseases Association