

無煙城市推廣計劃

戒煙過來人



自2007年1月1日香港吸煙(公眾衛生)條例生效後，戒煙服務的需求日益增加，戒煙方法包括醫生勸戒、行為療法、尼古丁替代療法等。這些療法的成效會因應其成本、副作用、個人遵從性或喜好而各有不同。耳穴貼壓是一種特殊的中醫針灸治療方法，是使用膠布將王不留行籽固定在耳穴上按壓來代替針刺，是更互動、更安全和更輕鬆的穴位刺激技術方法。

基督教聯合那打素社康服務現推出「戒煙過來人」服務項目，透過專業人員(醫護人員/中醫師/社工)提供之互動小組討論及個別輔導、幫助戒煙者減低對尼古丁的依賴及戒除煙癮，並鼓勵及嘉許成功戒煙者成為「戒煙過來人」，以親身經歷分享吸煙之禍害，及參與往後推廣戒煙之義務工作，助己助人。

服務對象：

140名每天吸煙超過10支以上吸煙者(觀塘區居民)，先到先得

收費：

每位參加者須一次過繳付港幣\$60，並於限期內完成整項服務療程，不設退款



服務詳情及時間表：

每星期一次個別輔導
2011年8月

中醫問診、耳穴貼壓使用指導、一氧化碳呼出量測試及問卷評估，合共4次

完成四次輔導者，均可獲贈中醫優惠券HK\$150(適用於內科、針灸、推拿)

完成輔導後七天
2011年9月

成功戒煙者有機會獲贈超級市場禮券\$100以示鼓勵；必須於完成4次個別輔導後7天，進行一氧化碳呼出量測試(少於6ppm)者，方合資格

完成輔導後三個月
2011年11月

電話跟進參加者戒煙成效，如有需要將轉介到其他戒煙服務作跟進

嘉許成功戒煙者
2011年12月

於社區推廣日頒發證書予成功戒煙者

中醫服務中心

賽馬會和樂社區健康中心
秀茂坪社區健康中心

觀塘協和街和樂邨居安樓26-33號地庫
觀塘秀茂坪邨秀茂坪商場3樓313室

電話：23443133
電話：23482209