



體驗我們的**免費服務**，助你**成功戒煙**
並享受**更好的生活**。

你能戒煙。

我們幫忙。

“我剛慶祝成功戒煙四週年。如果你也在考慮戒煙，請聯繫戒煙熱線。那將會是你為自己作過最好的選擇。謝謝你，戒煙熱線，感謝你支持鼓勵我和所有戒煙人士。”

~Lisa

戒煙熱線*：1-877-513-5333

我們尊重及為每一位戒煙人士提供貼心服務。
你的戒煙輔導員會：

- 協助你度身訂造個人戒煙計劃
- 幫助你戰勝戒煙導致的脫癮症狀
- 提供社區有關資訊及輔助資源

*我們支援超過100種不同語言，你可以用最能表達自己的語言與輔導員溝通。

網上註冊*：SmokersHelpline.ca

你會於這個每天24小時，一星期七天開放的網上平台找到不少志同道合的戒煙人士。註冊成為會員後，你可以：

- 在討論區跟其他會員分享個人經歷和閒聊
- 透過有效練習，助你在戒煙歷程中確立不同里程碑
- 從他人成功戒煙個案中獲得啟發

電話短訊*：註冊 只需發短訊 'iQuit' 到電話號碼 123456

註冊成功後，你將會：

- 根據你定下的戒煙日期而收到支持和鼓勵的短訊
- 發出特定的關鍵詞語並獲得更多啟發性的戒煙信息

*只適用於安大略省居民。你的手機服務商可能會根據短訊用量收取費用。

免費資源：

每次嘗試戒煙都是一個學習機會，不要輕易放棄戒煙。跟我們保持聯繫才不會錯過：

- 免費自助小冊子
- 參與有獎戒煙比賽
- 在那裡及如何獲得尼古丁代替品療法的信息（例如口香糖和戒煙膠貼）

戒煙
永不太遲！



戒煙熱線每周7天服務

星期一至星期四：上午8時 - 晚上9時 東岸時間 (上午7時 - 晚上8時 中部時間)
星期五：上午8時 - 晚上6時 東岸時間 (上午7時 - 下午5時 中部時間)
周末：上午9時 - 下午5時 東岸時間 (上午8時 - 下午4時 中部時間)