

擺脫煙癮！



數以千計吸煙的人已經把煙戒掉了。
您也可以做得到！華語戒煙專線可以幫助您。

甚麼是戒煙專線？

- 一個使您戒煙成功率倍增的免費計劃
- 由美國疾病控制及預防中心贊助，提供全美國的電話 戒煙服務

戒煙專線提供些甚麼服務？

- 友善的專業顧問、一對一輔導及支持
- 自助戒煙資料
- 尼古丁貼片直接送到您住所

專線服務時間：

- 星期一至星期五 7am - 9pm 西岸時間

今天就打電話來吧！

1-800-838-8917

www.asq-chinese.org

我以前戒過煙都沒有徹底戒斷，但為了身體健康，我下決心再戒。想到輔導員曾說過，戒煙是要改變行為模式的；這幫助我以後用其他事情來分散對吸煙的需求，慢慢不再抽煙了。感謝專業和細心的戒煙輔導員的幫助，使我能成功走過戒煙的路。

- 陳順賢。

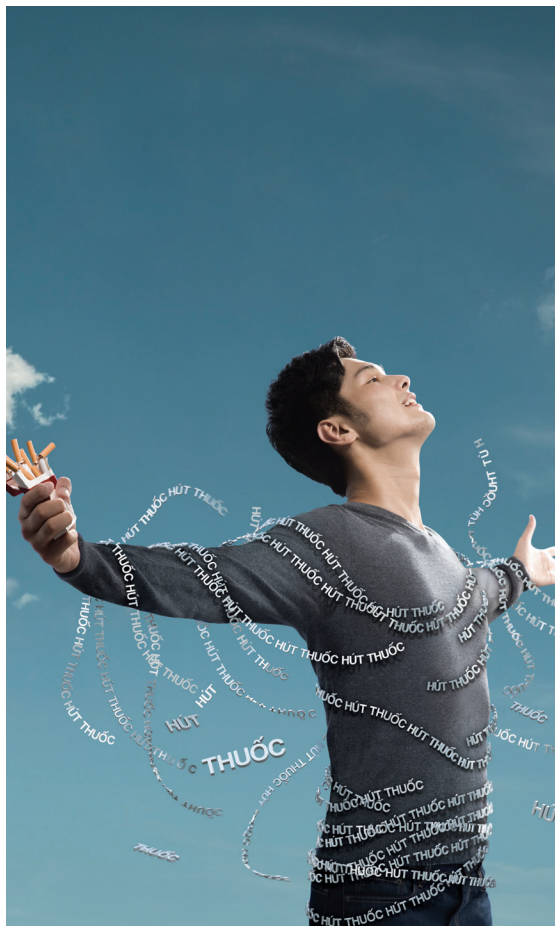


華語戒煙專線

ASIAN SMOKERS' QUITLINE

1-800-838-8917

Free Yourself from Smoking!



Thousands of people have already quit.

You can too! The Asian Smokers' Quitline (ASQ) can help.

What is ASQ?

- A free smoking cessation program that doubles your chance of quitting smoking
- A nationwide service funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

What does ASQ offer?

- One-on-one cessation counseling in Chinese, Korean and Vietnamese
- In-language self-help materials
- Free nicotine patches sent directly to the smoker

ASQ is open:

- Monday–Friday, 7am - 9pm Pacific Time

Services provided in:

- Chinese 1-800-838-8917
- Korean 1-800-556-5564
- Vietnamese 1-800-778-8440

Learn more about us:

www.AsianSmokersQuitline.org

Contact us:

asq@ucsd.edu