

## 無煙清新號季刊

第一期 2020年12月



**東華三院戒煙熱線**

☎ 1833 183 (按2字)

☎ 5507 5506

## 中心簡介

本服務由衛生署資助，費用全免。本服務分別於本港五個地區（包括灣仔、觀塘、荃灣、沙田及屯門）設立戒煙診所，由專責的醫護人員和輔導員提供有效和專業的戒煙服務。

## 《寄住戒》戒煙計劃

網上登記 + 電話評估 + 郵寄藥物  
讓你足不出戶，  
安心在家戒煙。既服務計劃！

更多服務詳情



## 健康資訊話你知：

### 飲酒可暖身??

酒精會擴張血管，令人即時有發熱的感覺，但這只是一時的假象。短暫溫暖過後，由於血管無法及時收縮，反加快身體散熱速度，令人更覺寒冷。因此於寒冷天氣過量飲酒反而可能引致低溫症。

使用酒精同樣可以令人上癮和對身體構成危害。如有酗酒的情況，立即尋求專業協助！

\*東華三院酗酒輔導熱線：2884 9876



## 網上健康講座

本服務每季會舉辦網上健康講座，為公眾人士提供專業可靠的戒煙資訊。

講座由專職護士透過直播軟件進行實時活動，亦能即時解答參加者查詢。



報名和查詢本季網上健康活動詳情!!

## 天氣涼涼地 最啱做運動



步行是最方便和安全的運動，無論男女老幼都做得得到。如想了解更多健步行的正確姿勢及好處，請掃一掃以下QR Code 閱讀刊物：



## 飲酒與健康篩查問卷(Audit 檢測)



飲用酒精會對健康構成影響，呢份電子問卷能夠在一分鐘內評估你的飲酒行為，並指出潛在健康問題！  
立即掃描QR Code 了解更多。

## 何謂高危飲酒？

戒煙與飲酒  
小冊子



**女性：**一天內超過**3個**「標準酒量單位」、每週超過**7個**「標準酒量單位」

**男性：**一天內超過**4個**「標準酒量單位」、每週超過**14個**「標準酒量單位」

例子：

一杯350毫升啤酒=1.5個單位

一杯60毫升葡萄酒=1個單位



# 東華三院流動戒煙診所

## 走進社區新服務



流動時間表

### 搜尋服務

流動戒煙診所於  
港九新界停泊  
為戒煙人士提供協助



### 車上評估

專業評估  
需時約30分鐘  
\*必須提供香港居民身份證



評估及治療

### 預約中心服務

轉介至戒煙診所  
進行醫療評估



### 後續跟進

親臨戒煙診所或  
以電話跟進戒煙情況



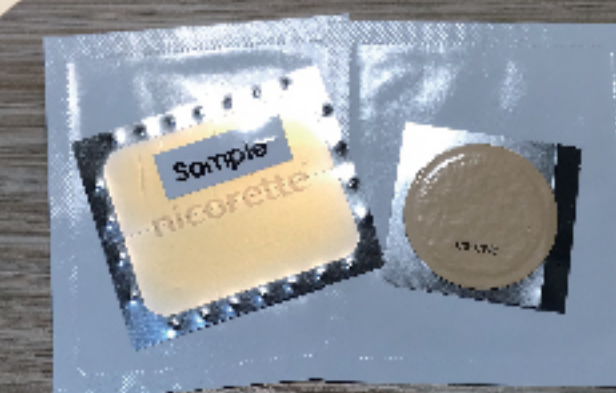
流動戒煙診所備有  
不同尼古丁補充藥物  
協助戒煙者有效對抗煙癮



合資格人士領取  
一週戒煙藥物  
立即戒煙

即時領取藥物

戒煙貼



戒煙香口膠



戒煙糖

