

極簡短戒煙建議 – 網上訓練

單元三：主動轉介至戒煙服務

講義

1. 主動轉介至戒煙服務有效提高戒煙成功率

- 提供戒煙建議轉介戒煙服務，相對於只提供建議，可增加戒煙率近八成。^{1,2}

2. 轉介方式

a. 電話轉介

- 取得吸煙者的口頭同意（同時展示收集個人資料公告）
- 致電 **1833 183**，接通後按“0”字留言：
 - 診所名稱與電話號碼
 - 戒煙者的姓名、電話號碼，以及他們方便接聽電話的時間

b. 傳真轉介

- 填妥轉介表格並傳真至 2156 0521，或電郵到 quit@dh.gov.hk
- 轉介表格可在 www.livetobaccofree.hk 下載

3. 本港戒煙服務（以下資料亦收錄於病人單張內）

a. 衛生署戒煙熱線 1833 183

- 提供一站式的戒煙服務
 - 轉介戒煙診所
 - 煙癮處理和戒煙藥物的資訊
 - 電話輔導
 - 二十四小時運作

b. 免費戒煙服務

- 提供日間、夜晚和週末服務
- 在本港各區均設有固定及流動診所
- 可向通過評估的戒煙人士郵遞戒煙藥物
- 提供實證有效的戒煙方法，包括行為治療及藥物治療：
 - 行為治療：面對面輔導、電話輔導、小組輔導及參考相關素材
 - 藥物治療：尼古丁替代療法及瓦倫尼克林
 - 亦包括實證有效的針灸戒煙

| 組織 | 服務 | 特點 |
|--------------|-------------|---|
| 東華三院 | 結合行爲治療與藥物治療 | <ul style="list-style-type: none"> 固定診所及流動診所 郵遞戒煙藥物 |
| 基督教聯合那打素社康服務 | 結合行爲治療與藥物治療 | <ul style="list-style-type: none"> 固定診所 為少數族裔及新移民提供服務 |
| 博愛醫院 | 針灸戒煙服務 | <ul style="list-style-type: none"> 固定診所及流動診所 |
| 青少年戒煙熱線 | 電話輔導 | <ul style="list-style-type: none"> 為 25 歲或以下的青少年而設 由朋輩戒煙輔導員提供服務 |

4. 鼓勵求診者使用戒煙服務的四大要點^{1,2}

| 內容 | 定義/建議 |
|-----------|--|
| 免費 | 大部分戒煙服務都是 免費 。 |
| 覆蓋全港，時間方便 | 戒煙服務覆蓋 全港 18 區 ，服務時間包括 晚上及週末 。 |
| 科學實證 | 提供 實證有效的 戒煙服務，有助提升戒煙成功率。 |
| 戒煙熱線 | 可以幫助吸煙人士選擇適合他們的戒煙服務，並進行轉介。 |

5. 常見問題：

如果吸煙者在使用戒煙服務後仍未能成功戒煙

你可以說：「大部分戒煙者都有多過一次的戒煙經驗，不少都需要經歷多次嘗試才能成功戒煙。每一次嘗試都能為你累積經驗。你可以致電戒煙熱綫 1833 183，輔導員會為你制訂最適合你的戒煙計劃。」

參考

1. Weng X, Luk TT, Suen YN, et al. Effects of simple active referrals of different intensities on smoking abstinence and smoking cessation services attendance: a cluster-randomized clinical trial. *Addiction*. 2020;115(10):1902-1912. doi: 10.1111/add.15029.
2. Wang MP, Suen YN, Li WH, et al. Intervention With Brief Cessation Advice Plus Active Referral for Proactively Recruited Community Smokers: A Pragmatic Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med*. 2017;177(12):1790-1797. doi:10.1001/jamainternmed.2017.5793.

鳴謝

