

## 算算戒煙的價值

您的儲蓄會積少成多。

設個存錢罐，然後每戒煙一天，就把當天原本買香煙的錢放入錢罐。有了存下來的錢，可以在戒煙滿一週、一個月或一年時，給自己一點獎勵！

克服煙癮的秘訣：

- 覺得無聊了？培養個新愛好或嘗試一種新運動。踴躍的肢體活動對您的健康大有益處，且有助於抑制煙癮。
- 餓了？吃點健康小食，或者喝點水。
- 剛吃完飯？飯後立即刷牙。去散散步。
- 工作中需要休息一下？伸展一下身體。出去快走一圈。和同事聊聊天。
- 感到緊張、有壓力或焦慮了？嘗試用點放鬆技巧（例如深呼吸）。給朋友打個電話。
- 仍然克服不了煙癮？不要孤軍奮戰。傳送簡訊「WELL」至 65173 或撥打 888-692-9355，免費與心理健康輔導員進行保密交談。
- 周圍有人吸煙？去禁止吸煙的地方。告訴朋友您正在努力戒煙。

## 資源

向健康照護提供者洽詢戒煙藥物及戒煙輔導選項。

包括 Medicaid 在內的絕大多數健康保險均承保協助您戒煙的服務。

領取免費的戒煙藥物入門套件，或與戒煙教練交談。

可造訪 [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) 或致電 866-697-8487。如果您的首選語言為中文 (800-838-8917)、韓文 (800-556-5564) 或越南語 (800-778-8440)，請致電各專屬號碼，或造訪 [asiansmokersquitline.org](http://asiansmokersquitline.org)。

聯繫其他資源。

請造訪 [nyc.gov/nycquits](http://nyc.gov/nycquits) 或掃描此 QR 碼。



還沒準備好戒煙嗎？

無論您目標是什麼，我們都有治療方案，幫您在想戒煙時減少或避免吸煙。請造訪 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 並搜索「coping with nicotine withdrawal」（應對尼古丁戒斷反應），瞭解更多資訊。

擔心費用問題？

NYC Financial Empowerment Centers（紐約市財務賦能中心）可當面或透過電話提供免費的一對一專業財務諮詢。請立即造訪 [nyc.gov/talkmoney](http://nyc.gov/talkmoney) 或致電 311 預約。

# 戒煙就是存錢 (Quit to Save)

煙灰缸裡是什麼？



# 吸煙的成本

在紐約市，買一包香煙的費用已超過 13 美元。即使您並非每天吸煙，或是每天只吸幾支煙，積纍起來依然是不小的開支。

與其看著自己的錢隨著香煙燒成了灰，還不如把它花在您需要和想要的事物上。

## 您可以把買煙的錢花在何處？

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

	節省出的金額		
	一週	一個月	一年
一週一包	<b>13 美元</b> 一本新書 	<b>52 美元</b> 每週三天外出午餐 	<b>676 美元</b> 兩個人一個月的食品雜貨 
每天半包	<b>46 美元</b> 兩個人一起去看一晚電影 	<b>195 美元</b> 一年的共享單車會員費，外加一頂新的安全帽 	<b>2,373 美元</b> 一家人一年的手機費 
一天一包	<b>91 美元</b> 全家去動物園玩一趟 	<b>390 美元</b> 70 次往返地鐵費 	<b>4,745 美元</b> 一年內每週一次的保姆費 
一天兩包	<b>182 美元</b> 兩張百老匯 (Broadway) 演出的門票 	<b>780 美元</b> 一次長週末旅行的機票和酒店開支 	<b>9,490 美元</b> 紐約市立大學 (CUNY) 一年的學費、書本費，外加一台筆記型電腦 

如果您吸這麼多煙

