# 20 件 可以 代 替 吸 電 子 煙 的 事 情

考慮戒掉電子煙嗎？這是改善你的身心健康的重要一步。

如果你正在嘗試戒煙，你可能會覺得煙癮難擋，難以戒斷。這是正常的。許多年輕人都發現，需要嘗試幾次才能完全戒掉電子 煙。不斷嘗試很重要，而且有許多支持服務可以幫助你戒煙。

每次你決定不再拿起電子煙時，都是向你戒煙的目標走近了重要的一步！

煙癮來襲時，你可以嘗試做一些其他事情來代替吸電子煙。

1. 聽你喜歡的歌曲。查看歌詞及其背後的含義。

2. 做20 次開合跳。

3. 觀看你感興趣的視頻。YouTube 有數以百計的體育、 音樂、電影、時事和許多其他內容的頻道。

4. 刪除相機相冊中隨機拍攝的照片或那 15,892 封從未有 打開的電子郵件。

5. 下載MyQuitBuddy（戒煙老友）應用程式幫助你戒煙。 這個應用程式包含可幫助你規劃並成功戒煙的有用功 能。

6. 你有喜歡的家常菜餚嗎？請家人教你如何烹製。

7. 在家附近散散步。寫下三件你看到但以前沒有注意到 的事物。

8. 播放你最喜歡的音樂，旁若無人地盡情跳舞。

9. 讓父母或祖父母說說他們最喜歡的童年往事。

10. 在手機上玩幾分鐘小遊戲。

11. 打電話給朋友聊天或向他們發送有趣的網絡內容。

12. 冥想一陣子。

13. 泡一杯茶，在戶外享用。

14. 與朋友安排一次電影之夜。

15. 整理衣櫃，捐出你不再穿的衣服。

16. 透過應用程式或線上課程學習一門新語言或練習你已 經掌握的語言。

17. 做五次俯臥撐，然後看看是否可以在每次渴望吸煙時增 加次數。

18. 請家人或朋友分享他們的一個嗜好，和他們一起嘗試。 走出你的舒適圈是件好事！

19. 列出你想要遊覽的所有國家的名字。為每一個國家做一 些旅遊攻略。

20. 做一件你已經拖延很久的事情。

## 如需支援或建議

下載免費的 My QuitBuddy 應用程式，獲得量身訂 製的資訊和建議，為你的戒煙之旅提供支援。下載可 能有年齡限制-請查看你的應用程式商店瞭解詳情。

你可以致電戒煙專線（13 7848）。這是一項保密的電 話服務，讓你可以與專業輔導員討論戒煙的方法。你 還可以瀏覽 quit.org.au與輔導員在線聊天（僅限部 份州/地區）。

聯絡全科醫生或值得信賴的健康專業人士，聽取有 用的戒煙建議。

記住要為自己邁出戒煙的第一步感到自豪，同時與 支持你的決定的家人和朋友分享你的戒煙之旅。

如需更多資訊及支持，

請瀏覽 health.gov.au/vaping。