

幫助卑詩省民
戒煙
並堅持戒除



尋求支援



quitnow.ca 免費的自我指導計劃和鼎力支持的社區，包含完整的有用方法和資料。



1.877.455.2233 希望與戒煙導師談談？我們免費、友善和專業的求助電話每週七天二十四小時開通。



文字支援 隨時隨地發訊“QUITNOW”往 654321 尋求支援訊息。

尋求社交援助



facebook.com/quitnowbc 參加一個由選擇放棄癮癮，追求健康的人們所組成不斷擴展和充滿活力的社區。

由以下機構資助

quitnow.ca
THE 卩 LUNG ASSOCIATION™
British Columbia



Healthy FamiliesBC

幫助卑詩省民

戒煙
並堅持
戒除



尋求鼓勵，保持積極

**TOBACCO
FREE
TUESDAYS**

tobaccofreetuesdays.com

戒除 24 小時，贏取大獎！
每月第一個星期二參加。

quitnow.ca
THE LUNG ASSOCIATION™
British Columbia

由以下機構資助



Healthy
FamiliesBC

[Chinese Traditional]