

这份图表可助你戒烟。 它会教你如何以其他有益於健康，并富有趣味的活动去代替吸烟。 爲什麼？ 当你感到紧张，气恼，忧虑，悲哀，或精神负担不堪负荷时，你可能更想吸烟。 你每天参加的活动会影响到你的心情。 所以，每天尝试增加一些健康且有益身心的活动，会让你感觉更好，戒烟更容易。	如何使用这份图表 将这张图表挂在容易看见的地方，例如，牆或门上。 • 明天就开始使用这张图及小册子。 • 将小册子连同一支铅笔放入手袋或钱包裏。 • 每次你参加了使你觉得愉快的活动或每次你吸烟时都在小册子裏记录下来。 • 一天结束後，在本小册子记录下什麼最能代表你的感觉： • ☺你觉得很充实，乐观，快乐，在高兴的面孔上打圈。☺ • ☹如果你觉得很紧张，担心或生气，在悲伤的脸上打圈。☹ • ☺如果你觉得没什麼特别的感觉，无论高兴还是难过，在平常的脸上打圈。☺ • 一周结束後，检查本小册子记录下来的内容，问问你自己，回答表上的问题： 1. 我每天有多少令我愉快的活动？圈出每天的总数。 2. 我每天感觉怎样呢？将你每天记录的面孔圈上。 3. 我每天吸多少支烟？圈出每天吸烟的总数。 • 观察你进步了多少？ • 看看圈上多少个格子。 • 注意令你愉快和有益身心的健康活动数量是否有增加。 • 问问自己：“如何才能增加令我愉快和有益身心的健康活动？” • 问问自己：“我的活动，情绪和想吸烟的衝动之间是否有任何关係？”
甚麼是愉快及有益身心的活动？ 愉快及有益身心的活动是指让你感觉良好，愉快的活动。愉快的活动给你满足感和精神大振。使你放松，得到休息，给与你平静，安宁的时刻。令你享受你家人和朋友对你的爱。 阅读下面所列的活动例子後，你会发现其中许多活动根本不需花费你任何金钱。即使在工作中，你也可以做一些令你愉快的活动。你可能想想你所爱的人，你可以计划一下班後你会做些什麼，你可能还记起一首歌曲，或者你可以与朋友午餐交谈一下。 令人愉快的活动不但可以助你感觉更好，也可以使你周围的人有同样的感觉。例如，愉快的活动，可以增进友谊，使家人更团结，更亲密，使彼此在一起的时光更欢愉。 令人愉快及有益身心的活动例子： • 去逛街 • 听或讲一个笑话 • 玩游戏，如玩扑克，打骨牌等 • 与你的孩子一同玩 • 公园里散步 • 去看电影 • 一起出去吃饭 • 与的家人一起欢愉度过 • 拥抱，亲吻你的伴侣 • 放在一些愉快的音乐或舞曲 • 到海边，动物园去 • 读一本你爱读的书 • 享受一下你喜爱的电视节目，广播，或音乐 • 与你的狗，猫玩一玩 • 打电话给你的父母，子女或朋友 • 探访你的父母，子女或朋友 • 打网球或足球 • 做完一件重要事情 • 祈祷或打坐一下等等 • 学习的一样新的东西 • 计划一下假期 • 将自己愉快的时光写下来 • 吃吃冰淇淋 • 把一件工作做好 • 享受一下，例如，过一个慵懶的下午，去一天旅行等等 • 想一想你得到的上天赐福 • 练习放松 • 深呼吸	

一种戒烟的新方法

自己检查图表

[illegible]