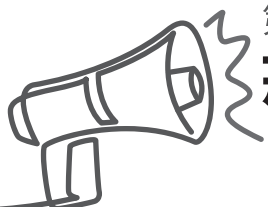




戒烟有方

“戒烟有方”指南 — 无烟生活 • 健康人生

目录

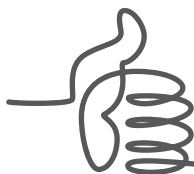


第 2 页

戒烟, 你做不到!

第 9 页

你并不孤单



第 15 页

勇往直前...

第 21 页

我们与你同行





**“我等到 35 岁
就戒烟。”**

**“我一有孩子
就戒烟。”**

**“我有一天
会戒烟的。”**

上面至少有一个是你曾给予的理由。有人说这些都是借口，但我们认为这是你走向无烟生活的第一步。

为什么？

因为这些想法至少表明了你有戒烟的打算，而且不希望一辈子和香烟作伴。

想戒烟，才是最重要的第一步。

那为什么还要等到 35 岁呢？

或等到自己有孩子的时候？

或等待某一天？

请继续读下去。戒烟有方法，你也可以学。

想戒烟，就是现在。



戒不掉? 不可能!

只要找到引起吸烟的原因,戒烟其实很容易,但你必须先弄清楚自己为什么要吸烟。

考虑致使你吸烟的三大原因:

情绪

很无聊? 所以吸烟。压力大? 需要吸烟。不开心? 只好吸烟。心情好? 当然是吸烟的最好时候!

为吸烟找理由,太容易。

习惯

如果饭后或每天的某个时间不点根烟,就会觉得缺了什么。这是因为吸烟已成为某种特定场合、特定活动、甚至和特定人群相关联的一种习惯。

上瘾

为什么令你感觉这么好的东西,却会对身体如此有害呢? 这是因为每根香烟内含有尼古丁。研究显示,这种化学物质会像海洛因或可卡因一样让人上瘾。

你为什么吸烟?

在适合自己的句子打钩:

我半天不吸烟就会觉得难受。
☐

我有时发现自己在吸烟,却不知是什么时候点着的。
☐

我吸烟时头脑清醒,思维活跃。
☐

我每隔几个小时就需要吸烟。
☐

我喜欢点烟的过程,例如抖抖香烟、弹开打火机。
☐

我认为吸烟是一大享受。
☐

我早上一醒来就需要吸根烟。
☐

我在饭后或休息时喜欢吸烟。
☐

我生气或心情不好时就吸烟
☐

我不吸烟就会觉得没力气。
☐

我要吸烟才能解压。
☐

我手里没根烟就不自在。
☐

请翻阅下一页,确认你属于哪一类吸烟者。

你是哪一类型的吸烟者？

将你在同一个符号所打的勾加起来，然后把总数填在下方相同的符号内。了解自己吸烟的真正原因，将能使戒烟更容易成功。

你也许会发现每一个符号的得分相当接近，这很正常。得分最高的符号就是促使你持续吸烟的主要原因。因此，你应当集中精力，先解决这方面的问题。



上瘾

这说明你需要整天不停地吸烟，因为你的身体渴望吸入香烟中的尼古丁。



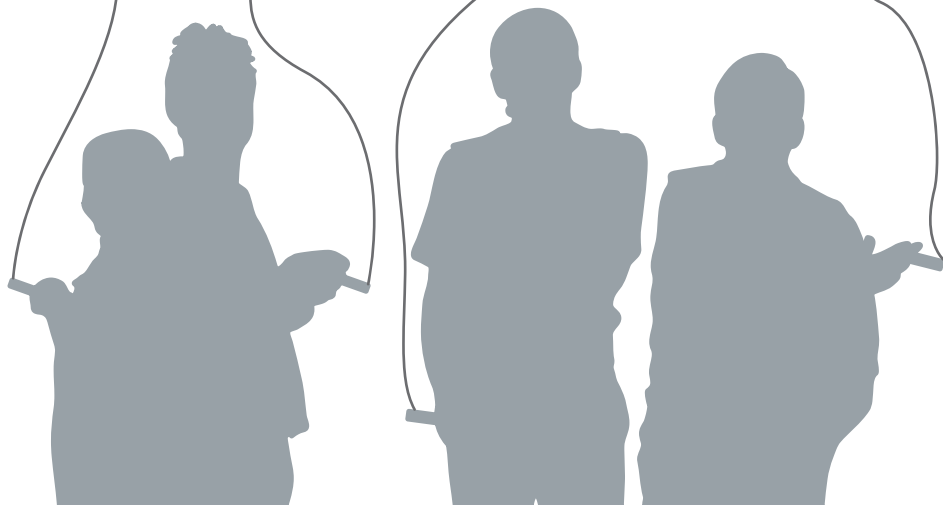
情绪

你需要香烟来提神或解压，但事实是，你需要吸烟，只是因为你想吸烟。



习惯

你已将某些特定的活动和吸烟联系在一起，如果不这么做，就会“觉得不对劲”。





戒烟，你做不到。



事实： 戒烟的好处，第二天就感觉 得到！

停止吸烟 8 小时后，就能感觉到身体在自我修复。这个好处甚至能在你吸最后一根烟之后持续数年之久。

8 小时内

- 体内的一氧化碳水平下降。
- 血液中的含氧量恢复至正常水平。

48 小时内

- 患心脏病的风险降低。
- 嗅觉和味觉得到改善。

3 天内

- 支气管得到休息，呼吸更加顺畅。
- 感觉更有精力。

3 个月内

- 血液循环得到改善。
- 男性的精子质量恢复正常水平。
- 女性的生育能力增强。
- 步行和带氧运动变得更轻松。

6 个月内

- 告别咳嗽、鼻窦炎、疲劳和呼吸短促等症状。

1 年内

- 因吸烟而引发心脏病的风险降低 50%。

5 年内

- 患口腔癌、喉癌和食道癌的风险降低 50%。

10 年内

- 患肺癌的风险降低 50%。
- 患膀胱癌、肾脏癌和胰腺癌的风险也降低。

15 年内

- 心脏病发作及中风的风险和从未吸烟者相等。

你为什么戒烟？

现在，你已经明白自己为什么要吸烟了，接着看看你不应当吸烟的原因有哪些。

为了省钱而戒烟

算一算戒烟后可以省多少钱：

买烟的开支：

1 周： \$ _____
1 年： \$ _____
3 年： \$ _____
4 年： \$ _____

费用不小吧？

* 每周开支乘以 52 就可算出一年的费用

戒烟后，心情更愉悦

事实上，戒烟可以改善你的情绪与心理健康，因为体内尼古丁的含量越少，就会让你感觉压力越小。

因此，你并不需要通过吸烟来使自己开心。你需要做的，就是戒烟。

为享受生活而戒烟

通过戒烟打造自律和自信的新形象。屋内、衣服和你的呼吸道从此远离香烟的臭味，不再因为离开片刻去满足烟瘾，而错过了和亲人好友相聚的好时光。

只要戒烟，你就可以享受这一切和更多的好处。



你准备好戒烟了吗？



你已经想过要戒烟了，那为什么还要等待呢？今天就是戒烟的“好日子”！

让我们先从你要戒烟的原因下手。在下面的空格里，诚实地写下你要戒烟的主要原因。

I QUIT

我要戒烟因为

写得好！不难吧？事实上，将自己要戒烟的原因写在纸上，对自己是很好的提醒，这将会提高成功戒烟的机率。

让我们重温一下：

- 你已经考虑过戒烟。
- 你已经清楚自己吸烟的原因。
- 你已经列出戒烟的理由。

以 1 至 10 分为标准，评估你此时想戒烟的积极性如何？

完全不积极 ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 100% 积极

如果现在就开始戒烟，你对于自己成功戒烟有多少信心？

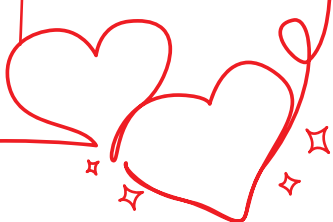
完全没有信心 ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 100% 有信心

诚实 – 戒烟的第一原则

你给自己的积极性和信心评多少分呢？你必须诚实地面对自己，因为戒烟是一件需要你全心全意去做的事。

还是不确定？那试试这个方法。请在下面的表格内，分别针对吸烟和戒烟列出自己喜欢和不喜欢的原因。

	喜欢	不喜欢
吸烟		
戒烟		



如果你找到了足以使自己决定戒烟的理由，并准备为戒烟付出努力，那么请继续读下去！

如果你还是不确定，那就再仔细想想。你可找家人好友谈谈、拨戒烟热线 **1800-438-2000** 寻求专业协助及辅导或查询其他戒烟服务（见第 21 页）。

你并不孤单

在戒烟的路上，你并不孤单。你可以获得各种形式的支持和帮助，以提高成功戒烟的机会。

戒烟顾问或医生能帮助你了解你自己的吸烟习惯，并向你建议适当的药物治疗法，即利用药物治疗烟瘾，例如尼古丁替代疗法和处方药物（见第 10 页）。

下面为你介绍几种常用的戒烟方法。你可随时寻求戒烟顾问的帮忙，以选择一种适合自己的最佳戒烟方法。



“冻火鸡”法 *强力推荐*

选定一个日子，从那天起彻底戒烟。听起来很难？许多成功的戒烟者都采用了这种方法，所以一定要试一试！

如果这个方法没有效果，可以试试另外的方法：

“倒计时”方法

先选定一个完全戒烟的日期，然后朝向这个日期倒计时，每天或每星期渐渐减少吸食香烟的数量。你可用记录表来监督戒烟进展情况。

“拖延”法

你总是喜欢将工作拖延到最后一分钟？这个戒烟法是同一原理，只不过拖延的是你要吸的下一根烟。将吸烟时间推迟一个小时或更长时间，直到一整天都不吸烟。只要方法正确，你可能在一个星期内就完全戒烟。

第 1 天 : 上午 8 时	第 5 天 : 傍晚 6 时
第 2 天 : 上午 9 时	第 6 天 : 晚上 8 时
第 3 天 : 上午 11 时	第 7 天: 完全戒烟
第 4 天 : 下午 2 时	

利用药物疗法，再加上戒烟顾问的帮助，你成功戒烟的机会将增加一倍以上。

医生和戒烟顾问能帮助你进一步了解自己的吸烟习惯，并建议能治疗烟瘾的适当药物。

目前有各种不同的治疗方式，能配合你忙碌的生活方式。

非处方药物

尼古丁替代疗法（NRT）是主要的戒烟疗法。它是通过在体内释放少量尼古丁，以减轻人体对香烟的渴望，最终戒除对尼古丁的依赖。NRT 对烟瘾大的重度吸烟者（每日超过 15 支烟者）发挥最大效益。

你无需医生处方就可以从药店购买到尼古丁药贴、口香糖、止咳糖或吸入剂。由于每个人对于剂量的需求不同，适合朋友的剂量可能并不适合你自己，因此，最好向家庭医生或药剂师了解详情。



处方药物

这类药物虽然不含尼古丁的成份，但却可减轻烟瘾和脱瘾症状。目前，处方药物分两种类型：

- 瓦伦尼克林片（Varenicline tablets）
- 盐酸安非他酮片（Bupropion Hydrochloride tablets）

请向医生了解哪种类型的药物最适合你。



在确定戒烟方法和援助方式后，就可选定一个戒烟日期。你可根据自己的情况选择一段压力较小的时间来戒烟。这将能让你更好地应付脱瘾症状。

你一旦准备好，就可以在下方写下你的誓言。

My I QUIT Pledge

“我要戒烟”誓言

在我的家人、好友和戒烟顾问的协助下，我今天决定戒烟：

(日期)

“戒烟日”的前一个星期

- 确定戒烟的方法（见第 9 页）
- 向戒烟顾问了解并确定是否需要药物疗法（见第 10 和 18 页）。
- 重温自己要戒烟的三大理由（见第 7 页）。

“戒烟日”的前一天

- 丢掉所有烟灰缸、打火机和香烟。
- 在心理上训练自己对香烟说“不”，并告诉自己“我能做到”。
- 要求朋友和亲人帮助你戒烟（见第 14 页）。

“戒烟日”当天

- 完全停止吸烟。
- 想吸烟时提醒自己回忆戒烟的理由。
- 需要支持和鼓励时，找好友或拨戒烟热线求助。



戒烟对策

你已经定下了要戒烟的时间，现在需要的是应付和克服烟瘾的方法。根据第 3 和第 4 页的调查判断你是哪一类型吸烟者，你可尝试以下的活动：

上瘾...

- 尽量呆在禁烟场所，如上电影院看电影，在设有冷气的商场闲逛或到图书馆看书。
- 尽量远离其他吸烟者和烟雾弥漫的场所。
- 向药剂师或医生了解药物疗法。

情绪...

- 通过运动，而不是吸烟，来减压或解闷。
- 尝试其他减压方式，如深呼吸或其他松弛身心的技巧。
- 利用戒烟省下的钱奖励自己，并尝试自己向来喜爱的嗜好，如绘画或烹饪。

习惯...

- 改变每天的生活习惯。喝咖啡时需要一根烟？可以改喝橙汁。饭后一根烟，快乐似神仙？选择和非吸烟者一起用餐。
- 尽量使双手忙碌。可以上网或玩电脑游戏，再不然就试试做些家务。
- 不要让嘴巴闲着，可以吃些水果或低热量零食。

提前计划，并利用下面的表格帮助自己更有效地戒除烟瘾。列出自己吸烟的时间，然后制定戒烟的对策。

什么时候想吸烟？	活动	感觉	如何对抗烟瘾
上午 7 时	起床	疲倦	做些伸展运动
上午 10 时	准备演讲资料	压力大	放轻松，深呼吸
下午 1 时	午餐	轻松	在无烟场所/和非吸烟的同事用餐

你并不孤单

招兵买马建立“亲人好友团”来帮助自己戒烟。没错，在你戒烟的道路上，除了有戒烟顾问从旁协助外，你的家人好友也能扮演重要的角色。如果他们之中有吸烟者，应请他尊重你的戒烟决定。

请列出会支持你戒烟的亲人和好友：



戒烟型战友

找一位戒烟的战友，邀他和你一起立誓戒烟，共同面对挑战，分享成功。

(姓名)

陪伴型战友

邀亲人或好友陪伴你到禁烟场所，能减轻你想吸烟的欲望，尤其是在开始戒烟的几个星期内。

(姓名)

耐心型战友

这是个有耐心的好友，即使在你因戒烟而变得烦躁和情绪不佳时，他依然能给予你最大的谅解。

(姓名)

鼓励型战友

这个好友可通过电话、手机简讯或电子邮件等方式不断给你鼓励，让你保持斗志。

(姓名)

活动型战友

和你一起参加活动的好友，帮助你减轻压力，戒除想吸烟的念头。

(姓名)

勇往直前



出现脱瘾症状其实不是件坏事。这是常见的现象，通常发生在戒烟的前几个星期内，即表示身体正在康复中。

下面给你提供一些应付脱瘾症状的提示。无论你选择哪一种方式，都要坚持到底！

烟瘾持久不消

当尼古丁被排除体外时，你会产生一种急需补充尼古丁的强烈欲望。这完全是因为你对尼古丁上瘾的结果。

坚持四大原则：

- 通过其他事情分散注意力。
- 拖延点燃香烟的时间。
- 练习深呼吸。
- 慢慢地喝杯水或牛奶。

烦躁心情

你的大脑正在适应无尼古丁的状态。

- 进行放松身心的运动。
- 听些抒情音乐。
- 看部电影（最好是喜剧）。
- 告诉亲人好友自己正烦躁不安。
- 做些轻度运动，如快步走。这有助于释放内啡肽，以振奋精神。
- 嗅嗅薄荷油或喝杯薄荷茶，以镇静神经。

头痛

你的大脑很可能正在适应因身体复原而增加的含氧量。

- 确保足够的睡眠。
- 尽量呆在安静、放松的环境。
- 消除眼部疲劳。在光线充足的地方看书或看电视。

感觉疲倦

尼古丁是一种强迫身体保持清醒的刺激物质。随着血液循环的改善，即使不吸烟也能感到精力充沛。

- 确保足够的睡眠。
- 避免过度劳累。
- 做些轻度运动，如快步走。
- 定时用餐，分量小，以调节血糖水平，增强活力。
- 用姜茶或凉茶取代咖啡，以提神醒脑。

咳嗽

肺部开始恢复正常功能，并正在清除香烟所留下的焦油、死细胞和多余的粘液。

- 喝些温水。
- 服用无糖分的止咳糖。



手脚刺痛

这是因为血液循环正在缓慢改善，手指和脚趾获得更多氧气而造成的。当身体适应了经改善的血液循环后，这个症状就会停止。

- 做手部和脚部按摩。
- 通过散步或看书分散注意力。
- 做伸展运动或瑜伽。



钱包更重

这是省下越来越多钱的好现象。

- 用省下的钱购买自己心仪已久的物品。

如果某些症状难以忍受，你可考虑使用药物疗法（见第 10 页）来减轻烟瘾。你可向药剂师或医生了解减轻脱瘾症状的方法。



注意， 烟瘾可能复发！

戒烟后很可能会烟瘾复发，但不必气馁。很多人都是尝试了好几次戒烟才成功的，所以你不能放弃。如果烟瘾复发，你应找出戒烟失败的原因，这有助于提高下次成功戒烟的机率。

以下是造成烟瘾复发的常见原因，视个人吸烟的理由而定：

上瘾

你可能需要不同剂量或剂型的药物疗法。请药剂师或医生重新评估所用药物。

情绪

这并不是压力大小的问题，而是你处理压力的方式。应付压力的方式包括：

- 做些舒展运动或瑜伽。
- 听些自己喜欢的音乐。
- 做手、背及肩部按摩。
- 喝杯温热的凉茶，以松弛身心。

习惯

远离诱使你吸烟的情况，如饭后或和吸烟朋友聚会。尽量和能帮助自己戒烟的亲人好友在一起。

重温第 13 页定戒烟对策，帮助自己识别陷阱和应对策略。你还可拨戒烟热线 **1800-438-2000**，向戒烟顾问（第 19 页）寻求额外协助。



体重增加

戒烟后，食物会变得更加可口，你可能会比平时吃得更多。体重增加会使某些戒烟者感到沮丧，但这种情况只是暂时性的。此外，并不是每个人在戒烟后都会发胖。

只要选择正确的食物，防止体重增加其实不难。你可以通过以下方式控制体重：

- 控制食量、均衡饮食，不要少吃一餐。
- 不要吃高脂高糖类小吃，改以新鲜水果、鲜脆蔬菜等低热量食物取代。
- 每天喝至少 8 杯水。
- 增加运动量。每天运动 30 分钟，坚持每星期运动五天以上，就可看到效果。此外，运动能帮助体内释放内啡肽（快乐荷尔蒙），让你精神振奋。

警告： 只要一根烟 你就会再度上瘾

希望以下故事可以给予你些鼓励

“我可以利用戒烟省下的钱做更多的事。假设一包香烟是 \$11.80，而如果我每星期吸两包烟，我就要花上 \$23.90。

一年有 52 个星期，也就是说我每年在香烟上花 \$1,227.20。这是笔大数目，我可以用来买张到欧洲旅游的机票。”

Joanna Koh, 25 岁

“当我吸烟的时候，我觉得自己不干净、有臭味。不吸烟的健康和干净形象很适合我。

我是运动员，吸烟的形象搭配不上体育精神。”

Nazir Bin Abdul Hamid, 39 岁

“从学院开始到国民服役，甚至是工作后的首五年里，我都是手不离烟。我吸烟吸了 12 年。

2005 年 7 月，我结婚了。为了建立新的生活和为以后的孩子着想，我决定戒烟。我在 2005 年 7 月 7 日那天吸了最后一根烟后，从此过着无烟生活。

现在，我有两个可爱的女儿，我为她们树立了好榜样！”

Louis Lam, 35 岁

“我吸烟 40 年，结果健康付出了代价。在我成功戒烟的道路上，太太是我最大的支柱。”

Yusoff, 56 岁



承诺打造无烟生活！请上网 www.facebook.com/iqitclub，分享“戒烟有方”如何帮助你成功戒烟。

我们与你同行



戒烟路上, 让我们与你同行, 为你提供各种帮助。

戒烟不容易, 我们鼓励你通过主要保健机构、各类民间组织和零售连锁药房寻求援助服务。

此外, 保健促进局所设的戒烟热线, 由合格的戒烟顾问负责。他们能针对你的具体情况提供戒烟的援助与建议。

如有需进一步的协助, 请上网
www.hpb.gov.sg/iquit

戒烟中心

戒烟服务

到访药房寻求戒烟服务之前, 请先拨打热线电话预约。

电话号码

Changi General Hospital Department of Pharmacy, 2 Simei Street 3, Singapore 529889	6850 3333
Institute of Mental Health Department of Pharmacy, Buangkok Green Medical Park 10 Buangkok View, Singapore 539747	6389 2077
Ng Teng Fong General Hospital 1 Jurong East Street 21, Singapore 609606	6716 2222
Khoo Teck Puat Hospital Department of Pharmacy, 90 Yishun Central, Singapore 768828	6555 8828
National Heart Centre Singapore Level 2 Pharmacy, 5 Hospital Drive, Singapore 169609	6704 8024 / 8025
National Skin Centre 1 Mandalay Road, Singapore 308205	6350 8454
National University Hospital Department of Pharmacy, 5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074	6772 8686
Singapore Heart Foundation 9 Bishan Place #07-01, Junction 8 Office Tower, Singapore 579837	6354 9370 / 9348
Tan Tock Seng Hospital Clinic 4A, Smoking Cessation Programme, 11 Jalan Tan Tock Seng, Singapore 308433	6889 4343 / 4345

国立健保集团综合诊疗所

到访药房寻求戒烟服务之前, 请先拨打热线电话预约。

电话号码

Ang Mo Kio Polyclinic Blk 723 Ang Mo Kio Avenue 8 #01-4136, Singapore 560723	6355 3000
Bukit Batok Polyclinic 50 Bukit Batok West Avenue 3, Singapore 659164	
Choa Chu Kang Polyclinic 2 Teck Whye Crescent, Singapore 688846	
Hougang Polyclinic 89 Hougang Avenue 4, Singapore 538829	
Jurong Polyclinic 190 Jurong East Avenue 1, Singapore 609788	
Pioneer Polyclinic 26 Jurong West St 61, Singapore 648201	
Toa Payoh Polyclinic 2003 Toa Payoh Lorong 8, Singapore 319260	
Woodlands Polyclinic 10 Woodlands Street 31, Singapore 738579	
Yishun Polyclinic 30A Yishun Central, Singapore 768796	

新加坡保健服务集团综合诊疗所

到访药房寻求戒烟服务之前, 请先拨打热线电话预约。

电话号码

Bedok Polyclinic Blk 212 Bedok North Street 1 #03-147, Singapore 460212	6243 6753
Bukit Merah Polyclinic Blk 163 Bukit Merah Central #04-3565, Singapore 150163	6377 5225
Geylang Polyclinic 21 Geylang East Central, Singapore 389707	6547 6930 / 6947
Marine Parade Polyclinic Blk 80 Marine Parade Central #01-792, Singapore 440080	6342 5029 / 5030
Outram Polyclinic 3 Second Hospital Avenue Level 2, Health Promotion Board Building, Singapore 168937	6435 3160
Pasir Ris Polyclinic 1 Pasir Ris Drive 4 #01-11, Singapore 519457	6585 5417
Queenstown Polyclinic 580 Stirling Road, Singapore 148958	6471 9537 / 9538
Sengkang Polyclinic 2 Sengkang Square #01-06, Sengkang Community Hub, Singapore 545025	6315 3500 / 3511
Tampines Polyclinic 1 Tampines Street 41, Singapore 529203	6587 7252 / 6786 4070

由药房提供的戒烟服务

国立健保集团药房

到访药房寻求戒烟服务之前, 请先拨打热线电话预约。

电话号码

Ang Mo Kio Polyclinic Pharmacy

Blk 723 Ang Mo Kio Avenue 8 #01-4136, Singapore 560723

6554 7462

Bukit Batok Polyclinic Pharmacy

50 Bukit Batok West Avenue 3, Singapore 659164

6896 2271

Choa Chu Kang Polyclinic Pharmacy

2 Teck Whye Crescent, Singapore 688846

6765 9663

Clementi Polyclinic Pharmacy

Blk 451 Clementi Avenue 3 #02-307, Singapore 120451

6872 7137

Hougang Polyclinic Pharmacy

89 Hougang Avenue 4, Singapore 538829

6489 8078

Jurong Polyclinic Pharmacy

190 Jurong East Avenue 1, Singapore 609788

6665 6469

Toa Payoh Polyclinic Pharmacy

2003 Toa Payoh Lorong 8, Singapore 319260

6354 7330

Woodlands Polyclinic Pharmacy

10 Woodlands Street 31, Singapore 738579

6369 7024

Yishun Polyclinic Pharmacy

30A Yishun Central, Singapore 768796

6757 7794

佳宁戒烟中心

到访药房寻求戒烟服务之前, 请先拨打热线电话预约。

电话号码

Guardian Admiralty Place

Blk 678A Woodlands Avenue 6 #01-39 Admiralty Place, Singapore 731678

6764 2337

Guardian Ang Mo Kio Central

Blk 704 Ang Mo Kio Avenue 8 #01-2559, Singapore 560704

6456 5766 / 0933

Guardian Bedok Central

Blk 210 New Upper Changi Road #01-715, Singapore 460210

6444 0072

Guardian Bugis Junction

200 Victoria Street #B1-20/21 Bugis Junction, Singapore 188021

6338 5244

Guardian Bukit Panjang Plaza

1 Jelebu Road #01-01/02 Bukit Panjang Plaza, Singapore 677743

6762 1214

Guardian City Square Mall

180 Kitchener Road #B1-18/19 City Square Mall, Singapore 208539

6509 9716

Guardian Compass One

1 Sengkang Square #B1-11 Compass One, Singapore 545078

6386 2764

Guardian Great World City

1 Kim Seng Promenade #B1-18/19 Great World City, Singapore 237994

6235 4037

Guardian Harbourfront Centre 1 Maritime Square #02-111/112 Harbourfront Centre, Singapore 099253	6274 8441
Guardian Hougang H205 Blk 205 Hougang Street 21 #01-129 Heartland Mall, Singapore 530205	6487 4580
Guardian IMM 2 2 Jurong East Street 21 #01-57 IMM Building, Singapore 609601	6566 7660
Guardian ION Orchard 2 Orchard Turn #B4-02 ION Orchard, Singapore 238801	6884 5956
Guardian Jelita 293 Holland Road #02-10 Cold Storage Jelita, Singapore 278628	6469 0700
Guardian JEM Shopping Centre 50 Jurong Gateway Road #B1-16/17 JEM Shopping Centre, Singapore 608549	6694 6042
Guardian Lavender MRT 50 Kallang Road #B1-01 Lavender MRT, Singapore 208699	6293 9397
Guardian Marina Bay Sands 2 Bayfront Avenue #B2-49 The Shoppes at Marina Bay Sands, Singapore 018972	6834 3598
Guardian Northpoint 930 Yishun Avenue 2 #B1-01/02 Northpoint Shopping Centre, Singapore 769098	6754 6574
Guardian Novena Square 238 Thomson Road #01-31 Novena Square, Singapore 307683	6252 7019
Guardian Pagoda Street 62 Pagoda Street, Singapore 059221	6221 9330
Guardian Raffles City 252 North Bridge Road #B1-01 Raffles City, Singapore 179103	6339 2137
Guardian Seletar Mall 33 Sengkang West Avenue #B1-10/11 Seletar Mall, Singapore 797653	6702 7053
Guardian Serangoon Nex 23 Serangoon Central #B1-62/63 Nex, Singapore 556083	6634 2715
Guardian Sun Plaza 2 30 Sembawang Drive #B1-11 Sun Plaza 2, Singapore 757713	6257 8939
Guardian Suntec City 3 Temasek Boulevard #02-328/329 Suntec City Mall, Singapore 038983	6238 6439
Guardian Takashimaya SC 391 Orchard Road #B2-15/23 Takashimaya Shopping Centre, Singapore 238872	6836 9382
Guardian Tampines MRT 20 Tampines Central 1 #01-01 Tampines MRT, Singapore 529538	6788 2908

Guardian The Centrepont 176 Orchard Road #B1-01/02/03/04 The Centrepont, Singapore 238843	6835 7453
Guardian Thomson Plaza 301 Upper Thomson Road #03-48 Thomson Plaza, Singapore 574408	6458 9896
Guardian Tiong Bahru Plaza 302 Tiong Bahru Road #B1-125 Tiong Bahru Plaza, Singapore 168732	6276 3976
Guardian Toa Payoh Blk 190 Toa Payoh Lorong 6 #01-578, Singapore 310190	6352 5912
Guardian Warehouse Retail Scheme - Tampines North Drive (opposite IKEA) 21 Tampines North Drive 2 #01-01 Giant Building, Singapore 528765	6788 4161
Guardian Waterway Point 83 Punggol Central #B1-04 Waterway Point, Singapore 828761	6385 8073
Guardian West Mall 1 Bukit Batok Central Link #01-27 West Mall Shopping Centre, Singapore 658713	6794 0903
Guardian White Sands Mall 1 Pasir Ris Central St 3 #01-12 White Sands Mall, Singapore 518457	6385 0534
职总仁益戒烟中心 到访药房寻求戒烟服务之前, 请先拨打热线电话预约。	
Unity Bedok Blk 212 Bedok North Street 1 #02-147 (inside FairPrice), Singapore 460212	6445 9551
Unity Eastpoint 3 Simei Street 6 #05-01 Eastpoint Mall, Singapore 528833	6788 2415
Unity Hougang Point 1 Hougang St 91 #02-01 Hougang 1, Singapore 538692	6384 0952
Unity Junction 8 9 Bishan Place #B1-16 Junction 8 Shopping Centre, Singapore 579837	6262 5302
Unity Jurong Point 1 Jurong West Central 2 #B1-09 Jurong Point, Singapore 648886	6793 5712
Unity Marine Parade 6 Marine Parade Central Level 2 (Inside FairPrice), Singapore 449411	6345 1548
Unity Rivervale Plaza 118 Rivervale Drive #01-16 Rivervale Plaza, Singapore 540118	6386 4183
Unity Tiong Bahru Plaza 302 Tiong Bahru Road #B1-117 Tiong Bahru Plaza, Singapore 168732	6276 6562
Unity Yew Tee Point 21 Choa Chu Kang North 6 #B1-08/09 Yew Tee Point, Singapore 689578	6762 6549
Unity Yishun 849 Yishun Ring Road #01-3703 (inside FairPrice), Singapore 760849	6759 1070

屈臣氏戒烟中心

到访药房寻求戒烟服务之前, 请先拨打热线电话预约。

电话号码

Watsons Airport Terminal 3 Basement 65 Airport Boulevard #B2-24, Singapore 819663	6581 1393
Watsons Bukit Panjang Plaza 1 Jelebu Road West #01-30/31, Singapore 677743	6892 5145
Watsons Causeway Point 1 Woodlands Square #B1-14/15 Causeway Point, Singapore 738099	6891 1620
Watsons Clementi Mall 3155 Commonwealth Avenue West #B1-37-39 Clementi Mall, Singapore 129588	6659 4792
Watsons Great World City 1 Kim Seng Promenade #01-53A/54 Great World City, Singapore 237994	6836 9767
Watsons Hougang Mall 90 Hougang Avenue 10 #03-02 NTUC Hougang Mall, Singapore 538766	6386 3202
Watsons IMM 2 Jurong East Street 21 #01-54/55 IMM Building, Singapore 609601	6566 8465
Watsons ION Orchard 2 Orchard Turn #B4-12 ION Orchard, Singapore 238801	6509 8129
Watsons Lucky Plaza 304 Orchard Road #B1-27/41, 28/40, 29/39 & 30 Lucky Plaza, Singapore 238863	6736 0956
Watsons Marina Bay Financial Centre 8A Marina Boulevard #B2-57-59 Marina Bay Financial Centre, Singapore 018984	6634 1744
Watsons Marina Square 6 Raffles Boulevard #02-212 Marina Square, Singapore 039594	6336 7653
Watsons Ngee Ann City 391 Orchard Road #B2-06-09 Ngee Ann City, Singapore 238872	6733 2437
Watsons Novena Square 238 Thomson Road #02-07/09 Novena Square, Singapore 307683	6259 1975
Watsons NUH Medical Centre 1 Lower Kent Ridge Road #01-33, Singapore 119082	6334 6805
Watsons Paragon 290 Orchard Road #B1-32/33/37 Paragon, Singapore 238859	6737 4910
Watsons Parkway Parade 80 Marine Parade Road #B1-14-16 Parkway Parade, Singapore 449269	6440 4923
Watsons Raffles City 252 North Bridge Road #B1-42 Raffles City, Singapore 179103	6334 2462

Watsons Tampines Mall 4 Tampines Central 5 #B1-07/08 Tampines Mall, Singapore 529510	6781 9304
Watsons Tiong Bahru Plaza 302 Tiong Bahru Road #01-131/132, Singapore 168732	6352 1855
Watsons Toa Payoh Blk 190 Toa Payoh Lorong 6 #01-150, Singapore 310190	6259 1334
Watsons United Square 101 Thomson Road #B1-53 United Square, Singapore 307591	6256 7458
Watsons Vivo City 1 Harbourfront Walk #B2-15-17 Vivo City, Singapore 098585	6376 9430
Watsons West Mall 1 Bukit Batok Central Link West #02-26/27, Singapore 658713	6791 0324

29

