

适当时间  
做适当的事



戒烟  
出口

爸爸们减少抽烟、戒烟的故事

本书是从爸爸的角度，说说减少抽烟及戒烟的故事，当中引述了多位即将成为或刚为人父的新爸爸的话，分享他们减抽或戒烟的想法及经验。本书针对的读者，是有抽烟习惯、觉得面临育儿新挑战的新爸爸们。本书让你知道，戒烟的路上你并不孤单；有了这个认知，你就踏了出成功戒烟的第一步。路要如何走，是你的选择，而本书提供的资源、信息，可以帮助你走过戒烟之路。

#### 建议来源引述：

Oliffe, J.L., Bottorff, J.L., Sarbit, G., Mao, A., Kelly, M.T. (2015). *The right time. The right reasons: Dads talk about reducing and quitting smoking* (Susanna Ng, Trans.). Kelowna, BC: Institute for Healthy Living and Chronic Disease Prevention, University of British Columbia Okanagan, Canada (original work published 2010).

本书可从网上下载：[www.facet.ubc.ca](http://www.facet.ubc.ca) 及 [menshealthresearch.ubc.ca](http://menshealthresearch.ubc.ca)

#### 鸣谢：

本团队衷心感谢参加这次研究的爸爸们，並感谢他们对本书的初稿提供意见。

本书内容是基于Families Controlling and Eliminating Tobacco (FACET) 的研究计划 ([www.facet.ubc.ca](http://www.facet.ubc.ca))。该计划的基金由Canadian Institutes for Health Research及BC Child and Youth Health Research Network提供。卑诗Vancouver的Chowdesign协助设计。

ISBN 978-0-88865-154-9

版权：University of British Columbia, 2015

「当上新爸爸，  
改变了我生命的轨迹，  
也是一个美妙、

「与此同时，我要学会如何当父母，  
及肩负起更多家庭责任。」



## 成为爸爸

代表责任、爱，及成为我孩子生命的一部分。

「从今我的生命不只是属于我个人的。这个小小人儿的一切，都得依赖我及他母亲。我们的世界，从此永远地改变了。」

「当我知道我要成为爸爸的时候，我就意识到我可能得作出一些改变；当宝宝出生后，可能就变成了现实。我发现，是时候重新检视我的抽烟问题。」

「你知道吗，我是在香烟的烟雾中长大的，我们无论去哪里，都被一团烟雾包围着。以前我没质疑过抽烟是问题。」

「抱他、喂他、替他换尿布、跟他说话.....  
亲密的感觉、无比的快乐！」



## 宝宝的出现

作为爸爸，就要尝试从我孩子的眼睛看世界。

- ✓ 看到未来有各样可能
- ✓ 对改变，持开放的心

作为爸爸，就要多考虑自己的健康、自己的信念、自己的日常的行为。

- ✓ 想想宝宝的安全、教育、快乐
- ✓ 成为榜样

作为爸爸，是需要付出努力的！！

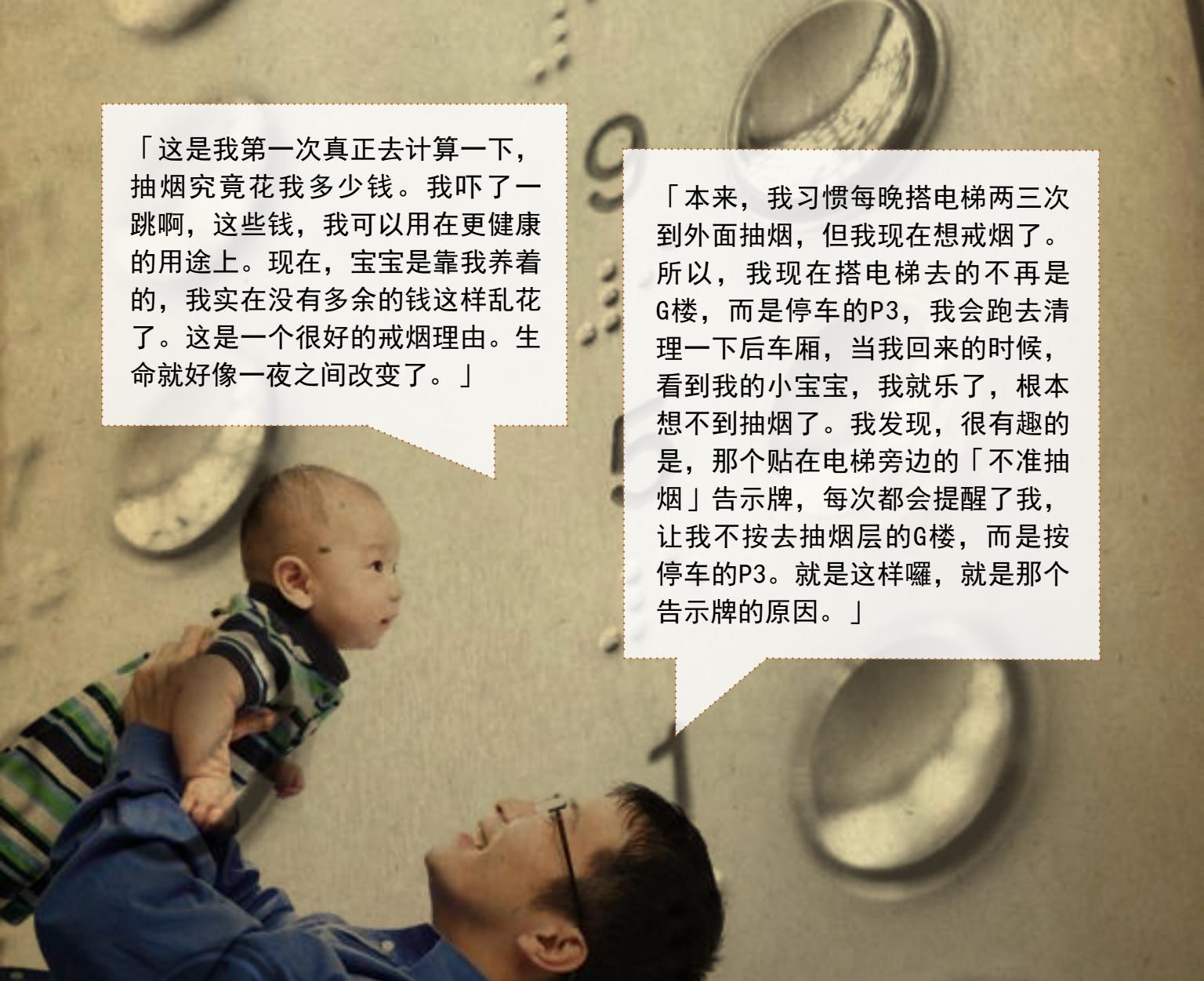
- ✓ 引导及教育孩子
- ✓ 手足无措时的紧张心情

作为爸爸，我与孩子尽情的玩儿、尽情的笑，感觉回复童真。

# 抽烟的爸爸

「抽烟的时候，我总是有罪恶感。回到房子，电话响起，她把宝宝塞过来，我知道我口气中有烟味，宝宝要人照料，我既要跟他讲话，又要记得别让他嗅到我的口气。」





「这是我第一次真正去计算一下，抽烟究竟花我多少钱。我吓了一跳啊，这些钱，我可以用于更健康的用途上。现在，宝宝是靠我养着的，我实在没有多余的钱这样乱花了。这是一个很好的戒烟理由。生命就好像一夜之间改变了。」

「本来，我习惯每晚搭电梯两三次到外面抽烟，但我现在想戒烟了。所以，我现在搭电梯去的不再是G楼，而是停车的P3，我会跑去清理一下后车厢，当我回来的时候，看到我的小宝宝，我就乐了，根本想不到抽烟了。我发现，很有趣的是，那个贴在电梯旁边的「不准抽烟」告示牌，每次都会提醒了我，让我不按去抽烟层的G楼，而是按停车的P3。就是这样囉，就是那个告示牌的原因。」

「成为爸爸后，我会更留意在意别人如何看我抽烟的问题。」





# 關於抽煙的事實， 哪些是真的？

- 1 在加拿大，烟蒂是家居失火导致死亡的头号原因，而这类火灾是可以避免的。 真/假
- 2 父亲抽烟，对还未出生的胎儿会造成伤害，增加早期流产的危险。 真/假
- 3 有父母吸烟的婴儿，因「婴儿猝死综合症（SIDS）」而死亡的几率增加8倍。 真/假
- 4 突然戒烟的话，对我健康是不好的。 真/假
- 5 在屋子中另外一个房间抽烟，可以保护其他人免受二手烟所害。 真/假
- 6 即使偶尔抽烟、或很少抽烟，都是不利男性健康的。 真/假
- 7 很多父亲在婴儿出生后的几个月，就想要戒烟。 真/假

**真/假**

**8** 父亲抽烟，会导致婴儿出生体重偏低，并且导致婴儿及儿童出现耳朵感染、哮喘及肺炎。

**真/假**

**9** 大部分男士能完全了解二手烟对婴儿的影响。

**真/假**

**10** 抽烟家庭的儿童，每个学年会多缺课6天。

**真/假**

**11** 成为父亲是有很大压力的，这并不是戒烟的好时候。

**真/假**

**12** 男人是可以自行成功戒烟的。

**真/假**

**13** 烟味会停留在汽车座椅上、衣服及其他物质上，并导致儿童出现健康问题。

**真/假**

**14** 抽烟对整个身体都有害（皮肤、毛发等）。

**真/假**

**15** 抽烟对健康的坏影响，要在抽烟很多年后才出现。

**真/假**

**16** 抽烟习惯是一代传一代的——有父母抽烟的儿童，他们会吸烟的机会，比没有抽烟父母的儿童高出三倍。

答案 

1. 真 2. 真 3. 真 4. 真 5. 假 6. 假 7. 真 8. 真 9. 假  
10. 真 11. 假 12. 真 13. 真 14. 真 15. 假 16. 真

**总分16分**

# 我的分数

# 角色的改变 我的反思

孩子说「慢点走，爸爸」  
「我怕跌倒，我在跟着你走

有时你的步履很快，快到我看不见；  
所以，爸爸，慢点走，因为你在领头。

有一天我长大了，我要成为你；  
然后，我会有自己的孩子，他会想成为我。

我要做对的事，要好好带领他、牵他手；  
所以，爸爸，慢点走，因为我在跟著你走！」

(無名氏)

前人种因，後人得果。 (中国谚语)



## 我是一个抽烟的男人

「抽烟是我生命的一部分。虽然很多人都说抽烟多有害，但我身体还算不错。」

「我不关心抽烟对健康有什么危险，因为我终有一天会戒烟的，而且会在什么都没发生之前戒掉。嗨，命运要拿你怎么样的话，它怎样都会整你的。」

「我抽烟不会影响其他人的，因为我都在开车上班途中，在车上抽而已，况且我也不在屋子里抽。在工作的地方，所有人都抽烟，包括我老板。」

「抽烟帮助我应付工作、养家、为人父的压力。」

「我跟哥们混在一起时，我就需要抽烟了。」

## 我是一个希望戒烟的爸爸

「我现在有孩子了，抽烟不再只是我一个人的事。我继续抽烟的话，也令我的伴侣更难戒烟。」

「我现在跑两个路段都几乎不行了，我会狂流汗、大口喘气、透不过气来。我想，是时候戒烟了，我要与孩子一起，看着孩子长大。」

「我到外面抽烟，能让宝宝保持健康。但我不停地想，我出去抽烟的时候，我会想我究竟错过些什么。我公司的同事明白我想为我孩子树立一个好榜样。」

「与宝宝一起时，例如一起出去走走路，能帮助忘记一天工作的压力。当宝宝对我笑的时候，我发现，我不再像以前那么需要抽烟了。」

「我曾听过有人说，戒烟很简单，但对我来说，却是难事。但当我跟宝宝一起时，很忙，我没有时间去抽烟，这真是好事。」

# 戒烟的众多理由

我的理由是什么？

- 我老婆怀孕了。
- 我的宝宝即将出生。
- 我没有以前那么健康了。
- 我担心自己将来的健康。
- 我担心家人的健康。
- 我不喜欢上瘾。
- 抽烟影响其他人。
- 抽烟对孩子是一个坏榜样。
- 身边的人给压力我，要我戒烟。
- 我花太多钱买烟了。
- 我车子的烟味很重，这样会降低售价。
- 我车上的味道很难闻。
- 我的朋友们都越来越少抽烟了。
- 我想呼吸新鲜空气。

一些别的理由…

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



「孩子照亮我的生命！」



「当你手中抱着新出生的宝宝时，这个世界就好象停顿了。此刻，你开始想到将来，你的生命已经有这么大的改变了，为什么不多走一步？」



# 因为他们值得。因为我值得。

我每天抽15根烟。如果我戒烟，我可以节省。。。

一个星期:	\$42.00
一个月:	\$180.00
一年	\$2,190.00
五年:	\$10,950.00
当我孩子中学毕业时:	\$39,420.00

我每天抽6根烟。如果我戒烟，我可以节省。。。

一个星期:	\$16.80
一个月:	\$130.20
一年	\$876.00
五年:	\$4,380.00
当我孩子中学毕业时:	\$15,768.00

## 戒烟的时机到了！

「我现在仍会往返中国及加拿大，但对比以前长住大陆，我现在抽烟的总数量减少了…当然，完全不抽烟的话会更好，简直是最好的。我真的不想抽烟了。」

## 戒烟的理由充足了！

「我一直在想，我想戒烟的主要原因是什么。当你继续抽烟下去，你会觉得，你好像不会成为孩子生命的一部分，就像他长大的过程没有你一样。我想做一个更好的父亲。」

抽烟成本计算器：<http://goo.gl/sRTi6V>





## 男人戒烟的办法… 我要怎样做？

「嗯嗯…我也想尝试，但我不知道用什么办法。」

### 减少抽烟？

「我下定决心，每天抽少一点，我从每天抽一包，到三天一包。这样的感觉好棒。我想健康些，我想，游泳可能是好主意，所以我准备用游泳来对付戒烟的反应。」

### 互相帮忙？

「如果我能找到不抽烟、不认同我生活方式，但又肯支持我、与我一起玩的人，那我的生命就有可能改变。」

### 一夜戒掉？

「我是突然之间决定戒烟的，而不是：噢，我要在某某日子把它戒掉。我想过当宝宝出生后我就要戒烟了，但我不明白为何宝宝出生前三个礼拜我就戒了…哈！我知道了，因为我最后一根抽完了，我就决定不再买，对，就是这样戒掉的。」

医生、牙医、药剂师、护士及其他医疗专业人员，  
可提供戒烟的方法。

## 戒烟工具

「基本上，我有戒烟贴，让我需要时使用....但其实我发现，宝宝已经替代了戒烟贴。原来宝宝的力量这么大。」

「我决定戒烟，第一个星期是可以的，没有问题——没有瘾头，也没有戒烟症状。但当我踏进我货车的一刻，我就直接开到便利店，买了一包烟。所以，我现在在货车上存放了好多葵花籽，想抽烟的时候就咬一把。」

「你知道戒烟贴是有效的，整个戒烟过程我都用戒烟贴，是可以的。但其实我也可以用尼古丁吸入器，尼古丁口香糖、喉片....」

「我之前习惯早上喝一杯咖啡、抽一根烟。后来我早上不喝咖啡，那就很自然不抽烟了，我现在喝橙汁。」

「偶尔抽了一口不代表我戒烟失败了。我答应自己，我要继续尝试！」

「我不需要停止了抽烟，才算开始戒烟。」

「我不知道人家怎么样一夜戒烟的，对我来说，要减抽或戒烟，除了意志力之外，还需要有其他东西。」

# 逐步逐步 我必能成功戒烟

## 戒烟四锦囊

一、延迟抽下一根烟的时间；认定哪一个家人及朋友是会支持我的。

二、现在就行动起来；向自己承诺——要戒烟，就要有行动



今日.....，我开始戒烟。当我在这份约章上签名，就代表我与自己达成协议，要尽最大努力达到目标。

签署：.....

三、当我烟瘾上来时，慢慢、慢慢的喝一杯水；远离会诱惑我抽烟的东西。

四、找别的事情做；投入当爸爸的角色，用运动去减压；与孩子出去走走、煮饭、洗车、剪草等等.....

---

---

---

---

「尝试」是鼓励词，  
但「能够」是力量的词。





**QuitNow 电话: 1-877-455-2233**

- 戒烟热线, 完全保密
- 卑诗省民免费
- 24小时、7日开放

**QuitNow.ca**

- 网上戒烟服务
- 卑诗省民免费

**更多信息:**

[www.facet.ubc.ca](http://www.facet.ubc.ca) | [www.itag.ubc.ca](http://www.itag.ubc.ca)

