Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

幫助吸煙者戒煙

循序漸進

Help a Smoker Quit

One Step at a Time

1 888 939-3333 | cancer.ca

《循序漸進》印刷資料

小冊子1

為了想戒煙的吸煙者

此小冊子是以決定了想戒煙的吸煙者為對象。

小冊子2

為了不想戒煙的吸煙者

此小冊子是以不想戒煙的吸煙者為對象。它不會叫他們戒煙，卻會幫助他們更清楚認識到他們與吸煙的關係。

小冊子3(本小冊子)

幫助吸煙者戒煙

此小冊子是以想幫助吸煙者戒煙的朋友和家人為對象。

《*循序漸進*》小冊子可以通過電話訂購，或從加拿大防癌協會的網址下載：**cancer.ca/OneStepAtATime**.

如需更多資訊，請聯絡加拿大防癌協會。

1-888-939-3333 | info@cis.cancer.ca | cancer.ca
Facebook.com/CanadianCancerSociety
Twitter.com/CancerSociety

鳴謝

以Paul McDonald, PhD、Thelma Maxwell, RN, BN和Kelli-an Lawrance, PhD 所撰寫的一本小冊子為依據。

Photographs: © iStock images
Licensed material is for illustrative purposes only; persons depicted are models.

引言

歡迎！如果你知道有人可能想戒煙而你想幫忙，本小冊子正合你用。戒煙的決定一定要由吸煙者作出，但支持正在戒煙的人可以是有意義的事，也可以是個難題，而本小冊子將會為你提供在戒煙之路上鼓勵和支持他們的方法和策略。本小冊子也會幫助你更清楚認識到吸煙是什麼一回事，以及在支持吸煙者戒煙方面你可以扮演什麼角色。

要記住的最重要一點是你不能強迫別人戒煙。人必定是基於對他們重要的原因而想戒煙。戒煙可能很難，他們需要你的支持。無論如何，你必須保持積極的心態。經過一段時間之後，以及有你的支持，他們將會成功。

有你的支持，某人的戒煙之路可以變得較為平坦，以及有較大的成功機會。

你的小冊子包括

- 第1章 — 你需要知道什麼
- 第2章 — 擬訂計劃，追求成功
- 第3章 — 都是為了戒煙

目錄

第 1 章：	你需要知道什麼	1
	尼古丁的威力	2
	談到戒煙	4
	恐懼因素	6
	準備好了嗎	8
第 2 章：	制訂計劃，追求成功	11
	你可怎樣幫忙	12
	制訂計劃	14
	瞭解誘因	16
	用 4 個 D 來控制慾望	18
	一起戒癮	19
第 3 章：	都是為了戒煙	21
	脫癮症狀	22
	給予獎勵	24
	成功的跡象	25
	差錯和挫折	26
	身分最先是朋友，之後才是吸煙者	27
	如需更多資訊	28

你需要知道什麼

在本章裏：

- 認識到尼古丁的威力
- 人怎樣和為何戒煙
- 如何知道某人是否準備好戒煙

戒煙並不容易。不要忘記，煙癮可能很難擺脱。吸煙者設法戒煙，是勇氣可嘉的。

© Canadian Cancer Society 2013

尼古丁的威力

吸煙可以是一種很難戒除的癮。許多吸煙者可能想戒煙，但是他們的尼古丁癮很強烈，以致他們害怕嘗試。或者，也許他們過去曾嘗試過戒煙，但脫癮症狀使他們吃不消。

以下是你對尼古丁需要有的認識：

- 它是香煙裏使人上癮的成分。
- "一口"尼古丁只需要 7 秒就可以去到腦部(即是 5 下心跳)。
- 它去到腦部的速度幾乎比任何其他毒品都要快，而這就是它為何這麼容易使人上癮的原因之一。
- 研究發現，尼古丁使人上癮的能力和可卡因一樣。

吸煙者一旦上癮，抽煙的慾望可能極難克服。當吸煙者不抽煙時，他們的身體可能經歷各種脫癮症狀，而其中一些症狀可能令人受不了。不要誤以為戒煙者在不能抽根煙時或許只是有點兒煩躁不安或心情欠佳。他們正試圖把一種非常強力的毒品趕出體外。他們整個身體都想設法戰勝這種改變，他們需要很多精力才能熬得過。

對尼古丁上癮，未必就是要吸煙的唯一原因。每個吸煙者都有自己的吸煙原因。他們可能會覺得吸煙有助他們：

- 應付壓力
- 放鬆
- 解悶
- 同朋友交往
- 集中精神
- 控制食慾

© Canadian Cancer Society 2013

第1章 — 你需要知道什麼

談到戒煙

戒煙是複雜的；對許多人來說，它是他們將會做的最困難的事。戒煙不僅是關乎不再吸煙，還有改變吸煙者對吸煙的想法和感覺。它也可能是關乎摒棄一種長久以來的生活習慣。

每個人都要找個自已認為適當的時候來戒煙，並且要以自己的方式和按自己的速度來完成。每個人戒煙的情況都不一樣。平均來說，吸煙者可能要經過7次嘗試才終於把煙癮戒掉。戒煙極少一下子就成功，而且可能是一條漫長的路，沿途有許多差錯和挫折。不過在有籌劃和獲得支持的情況下，要做到不沾香煙是有可能的。

激勵每個人去戒煙的原因都不一樣，有些人可能永遠都不想戒煙。那麼，你怎樣知道吸煙者是否想戒煙？而最重要的是，你怎樣向他們問及此事和顯示你的支持？

以下的 3 個提示和例子可能會有助你與可能想戒煙的人談談：

提示1：當你與親人談到吸煙時，對吸煙不要固執己見或妄下判斷。向他們顯示出你是由衷地關心他們的福祉。

“戒煙是超難的，但我知道你能夠做得到。我想幫忙，因為我愛你，我希望你能活得長久。”

不要忘記，確保吸煙者戒煙，最終並不是你的責任。戒煙的決定一定要由吸煙者基於自己的理由及在自己做好準備的時候作出。

提示2：要瞭解你勸說的對象。根據對方的個性來調整你的訊息。選擇一個你認為會以正面的方式傳達給他們的訊息。

也許他們會樂意接受誠懇、真心的訊息：

“我實在擔心你吸煙。我已察覺到你今年生病的次數比平常多，不知你有沒有考慮過戒煙。”

提示3：不要說出自己的意見。真真正正聆聽一下他們想怎樣。

“好，我百分百尊重你目前不戒煙的決定。這實在是個人的決定，而我知道有朝一日，當你認為時機來臨，你就會把煙癮徹底戒掉。到時我一定會支持你。”

語帶支持和尊重的訊息，是你可以給他們的最佳訊息。嘮叨和批評只會驅使他們更遠離你，及可能會令戒煙顯得不那麼有吸引力。

© Canadian Cancer Society 2013

第1章 — 你需要知道什麼

恐懼因素

對許多吸煙者來說，對戒煙的恐懼使他們不能一躍而成為不沾香煙。繼續吸煙好像是安全的選擇。戒煙是未知之數，並且是一條他們可能不敢踏上的路。以下是人對於戒煙可能會有的其中一些恐懼。

增磅

吸煙者或會擔心增磅。在戒煙者當中，體重稍稍增加 5 至 10 磅是常見的，並且是合理的憂慮。好消息是並非每個戒煙者都增磅，而體重增加可以通過食得健康和多做運動來加以控制。

失去朋友

吸煙者可能會擔心，如果他們戒煙，這會影響他們與朋友的感情和社交生活。對許多吸煙者來說，吸煙是他們融入其社交圈子的一個重要部分。如果他們決定戒煙，他們的吸煙朋友會怎麼想？他們會抱支持的態度，還是覺得遭到離棄，於是拂袖而去？大多數吸煙者會感到驚訝，他們的吸煙朋友可以是很支持的，並且很多時會決定與他們攜手並肩，共同戒煙。

未知之數

尤其是對那些以前從未試過戒煙的吸煙者來說，對未知之數的恐懼可能令人受不了。他們可能曾看過朋友和親人試圖戒煙，或者聽過關於脫癮症狀的恐怖故事。戒煙並不容易，而且每個人的情況都不一樣。告訴他們感到害怕是不要緊的，以及你願意幫助他們渡過每個難關，使他們安心。

失敗

吸煙者可能會害怕戒煙失敗，使到不單自己還有支持他們的朋友和家人失望。每次嘗試戒煙都應該得到獎勵。戒掉煙癮不管多長時間都是了不起的成就。承認那項成就，並讓他們知道，無論情況怎樣你都會支持他們。

© Canadian Cancer Society 2013

第1章 — 你需要知道什麼

準備好了嗎

知道吸煙者對戒煙是否感興趣，這是很重要的。用下列的說法來幫助引領你如何最恰當地給他們幫忙。

情景1：每當有人談到他們吸煙時，他們就會畏縮。當你問及戒煙時，他們會變得處處防備，以及不願開心見誠談論此事。

他們對戒煙不感興趣。尊重他們的決定，別管了。準備好稍後他們想戒煙時再給他們幫忙。

情景2：他們談過戒煙。他們仍然有抽煙，但說過也許想戒煙。

下次他們談到戒煙這個想法時，讓他們知道你認為他們能做得到，以及當他們準備好的時候你願意竭盡全力支持他們。

情景3：他們談過戒煙，也許甚至定下了日期。

他們準備好戒煙！這是你的機會，去讓他們知道你是多麼以他們為榮，以及告訴他們你願意給予他們所需的任何支持。

不要忘記，這是他們的決定。你的關心是合理的，但你不能強迫他們改變對吸煙的想法。

如果他們不想戒煙：不要勉強，把本小冊子放在手邊，留待他們真的決定戒煙之時。

如果他們正考慮戒煙或準備好戒煙：繼續讀下去！告訴他們你想支持他們，及願意盡一切努力幫助他們戒煙。本小冊子將會幫你助他們一臂之力。

第1章 — 你需要知道什麼

© Canadian Cancer Society 2013

你需要知道什麼

在本章裏：

- 你可怎樣幫忙
- 為誘因和分心制訂計劃
- 如何一起戒癮

也許你已嘗試過助人一臂之力，而他們未能成功。沒關係。不要忘記，如果他們今次未能成功，這不是你之過。

© Canadian Cancer Society 2013

你可怎樣幫忙

吸煙者一旦決定了戒煙，如果朋友和家人給予幫忙和支持，他們更有可能成功。

詢問你可怎樣幫忙

不要忘記，每個人戒煙的情況都不一樣，因此要問你可怎樣給他們最有用的幫忙。如果他們不肯定，你要讓他們知道，他們如有需要，你會樂意相助。這會顯示出你是關心的以及你確實想幫忙。

向他們提供資源

許多想戒煙的吸煙者可從閱讀諸如《*為了想戒煙的吸煙者 — 循序漸進*》等自助小冊子之中得益。然而，自助書籍並非人人適用，因此不要勉強他們。留一本在手邊，說不定他們要拿來看。瀏覽加拿大防癌協會的網址 **cancer.ca/OneStepAtATime**，訂購一本。

表明你信任他們

告訴他們，你知道他們能做得到 — 即使他們以前試過戒煙而不成功。提醒他們，大多數吸煙者必須嘗試戒煙幾次，才成功把煙癮徹底戒掉。告訴他們，你是多麼欽佩他們試圖戒煙的勇氣，以及無論如何你都會支持他們。

表示明白他們的恐懼和焦慮

香煙長期以來是固定的朋友，戒煙可能是很可怕的。這些感覺是完全正常的。讓他們知道，你理解他們對戒煙的疑問和恐懼。重溫前一章的〈恐懼因素〉那一節。

分享你自己的經驗

如果你自己戒了煙，要讓他們知道，你是多麼高興他們戒煙。與他們分享不沾香煙為你帶來的一切好處。盡量著眼於較即時的影響，例如口氣清新一點；衣服、汽車和家居氣味清新；以及有污漬的牙齒或手指不復見。不要告訴他們，戒煙對你是輕而易舉的。尊重他們的經歷是獨特的，這是他們要克服的難題。

你來做主動。對他們需要什麼要體察入微，但切勿假定你知道什麼對他們最合適。在不同的時候，他們未必想你幫忙。留在朋友身邊，不過要給他們所需的空間。他們會感激你想幫忙，可是有時他們真的需要獨自行事。

© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 擬訂計劃，追求成功

制訂計劃

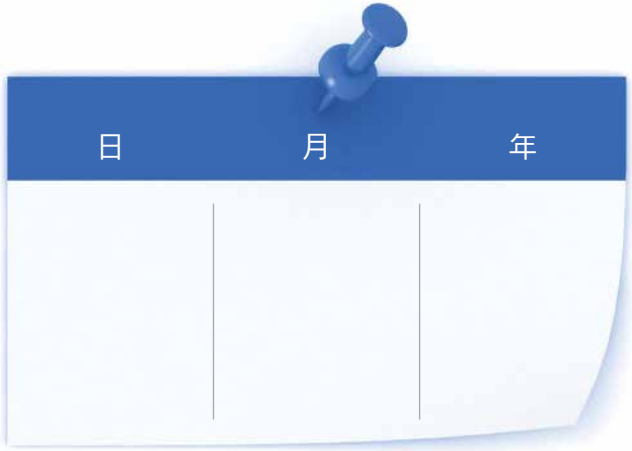
制訂實實在在的戒煙計劃的吸煙者更有可能成功。你不能為他們制訂這計劃 — 他們必須根據自己想怎樣來訂立計劃 — 但你可以幫忙指導他們。

與那個正在戒煙的人談談計劃裏這些重要的部分：

定下戒煙日期

通過定下一個明確的日期，吸煙者全力戒煙，並會有目標要達成。他們所選的那一天應該是普通的一天，沒有發生什麼新鮮事。建議他們避免挑選某些日子：

- 有最後期限或其他可能會令人分心的情況
- 有其他事情或會是那天的焦點，例如生日或周年紀念日
- 若為女性，在月經就要開始之前



爭取朋友、家人及其他人支持

鼓勵他們告訴朋友和家人他們決定了戒煙。他們得到愈多支持，能保持不沾香煙的機會就愈大。建議聯絡其他可提供支持的人士，例如醫生、藥劑師或其他醫療專業人員，或者致電他們當地的戒煙熱線 (列於本小冊子末尾)。

決定他們想怎樣戒煙

他們可能想獨自戒煙、使用諸如《*為了想戒煙的吸煙者*》等自助資源、或使用戒煙藥，例如藥貼、香口膠或處方藥物。鼓勵他們如有任何問題，要跟醫生、藥劑師或其他醫護人員商量。

為誘因做準備

討論一下所有可能使他們想抽煙的東西、地方和人。與他們一起制訂具體的計劃，讓他們對怎樣應付這些情況有所準備。(你可以在下一頁找到更多有關如何這樣做的資訊。)

營造一個無煙環境

討論一下展開新生活及清除可能會令他們想起抽煙的東西。主動幫忙清掃他們的住所或汽車。鼓勵他們把香煙、打火機和煙灰缸扔掉。

第 2 章 — 擬訂計劃，追求成功

© Canadian Cancer Society 2013

瞭解誘因

能夠成功戒煙，其中一個重要部分是事先計劃好如何應付抽煙的衝動及誘因。誘因是指會令你的朋友非常想抽根煙的地方、人或東西。誘因無處不在，戒煙之前必須承認有誘因及想想如何應付，這是很重要的。

以下是常見誘因的一些例子：

- 飲酒
- 出席派對，上酒吧或酒館
- 飲咖啡
- 早上醒來
- 與某些朋友或家人在一起
- 感到有壓力或焦慮不安
- 飯後
- 感到無聊
- 工作或上課期間稍作休息

做個“戒煙用品包”是支持他們的一個極好方法。裏面包括他們可用來幫助他們應付抽煙誘因的東西，例如香口膠、水壺、壓力球和個人化的激勵訊息。要有創意！

通過想出一些每當有誘因令他們產生抽煙的衝動時他們可以做的簡單事情，你能夠主動幫忙。以下是一些主意：

- 叫他們打電話或發短訊給你。這會使他們分心，及讓他們專注於其他事情，直至那慾望消失或直至他們離開那個誘因環境。
- 避免帶他們去可能會遇到誘因的地方。舉例來說，如果其中一個會誘發他們抽煙的原因是咖啡，那麼就不要去咖啡室，改為去散步及吃點冰淇淋。

建議另一些方法，例如：

- 試用 4 個 D (見下一頁)
- 去散步
- 告訴你他們戒煙的原因
- 使用網上的戒煙計算器，網址：**cancer.ca/QuitCalculator**

© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 擬訂計劃，追求成功

用 4 個 D 來控制慾望

幫助他們克服抽煙慾望或其他脫癮症狀的一個極好方法是用 4 個 D。建議他們在經歷症狀時嘗試用這 4 個 D 的任何組合。

深呼吸 (Deep breathe)：慢慢吸氣和呼氣。當你這樣做的時候，深深吸入，屏住呼吸幾秒鐘，然後慢慢呼出。深呼吸將會有助你放鬆及專注於其他事情。

飲水 (Drink Water)：放一壺水在手邊。慢慢飲水及把水含在口中一會兒，之後才吞下。這將會有助身體排出不良物質，及將會有助使到雙手和嘴巴不會閑著。飲水也可有助紓緩咳嗽或積痰。

分心 (Distraction)：起來去某處或做點事情，使自己分心。去散步，打電話給朋友，前往健身室或去遛狗。

拖延 (Delay)：抽煙慾望並不如大多數人所想的持續那麼長的時間。感覺上它好像沒完沒了，但實際上是大約 5 至 10 分鐘而已。使自己相信，自己能夠忍 10 分鐘，並試用上面的其中一個 D。

一起戒癮

加入一起戒癮是以示支持的一個極好方法。通過也戒除一些心癮，幫助他們戒煙。

你有沒有可以戒掉的心癮？它可能是咖啡、軟性飲料、Facebook 或電玩。無論它是什麼，你都要讓朋友知道，在他們戒煙期間你願意把它完全戒掉，以支持他們。

通過也戒除一些心癮，你向朋友顯示出你是多麼信任他們、多麼關心以及多麼想支持他們。你將會使自己經歷自己本身的脫癮症狀。你未必會遇到好像戒煙那樣的症狀，但你可以體驗戒癮這回事，而這會對他們有重大的意義。

如果你是吸煙者，也許這是個你可考慮戒煙的機會。如果你也不抽煙，你的朋友更有可能對香煙敬而遠之。不過，只要你不在他們周圍抽煙，並且出入無煙的地方，你不一定要戒煙也可以有幫助。

© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 擬訂計劃，追求成功

都是為了戒煙

戒煙可能需要很長時間。長遠來說，有需要時應給予幫忙和支持。

在本章裏：

- 瞭解脫癮症狀
- 你可怎樣給予獎勵
- 成功的跡象
- 接受差錯和挫折

© Canadian Cancer Society 2013

脫癮症狀

在戒煙期間，你的朋友將會經歷一些脫癮症狀。這些症狀是身體對沒有了尼古丁的反應，它們是戒煙的一個正常部分。每個人的情況都不一樣，並會以不同的方式來適應不吸煙。

你一定要知道脫癮症狀，以便能認出它們及準備好給予支持。對於你朋友的症狀是如此嚴重和勢不可擋，你可能會感到驚訝。不要忘記，他們正把一種使人上癮的毒品驅除出體外，這種毒品使人上癮的能力和可卡因一樣，以及同樣難以戒除。

以下是你可有的預期：

- 他們將會有非常強烈的抽煙慾望和衝動，尤其是在最初幾星期。
- 他們可能會出現由尼古丁脫癮所引起的情緒波動 — 他們可能會煩躁、焦慮、坐立不安或憤怒。
- 他們可能會感到有壓力和受不了。
- 由於身體清除焦油和其他毒素，他們可能會經常咳嗽和有很多痰。
- 他們可能會增磅。
- 他們可能會發覺很難集中精神或有清晰的思考。
- 他們可能會失眠。

這些症狀可能變得極嚴重，而要給予幫助可能很難，尤其是如果他們脾氣很壞。你可能會覺得待在朋友身邊並不容易。不要忘記，隨著時間過去，這些症狀將會消失。應感同身受，並要讓他們知道，這些症狀是正常的，以及不會持續很長時間。

第3章 — 都是為了戒煙

© Canadian Cancer Society 2013

給予獎勵

盡可能稱讚和獎勵那吸煙者有這樣驕人的表現。對熬過一天、一星期或一個月不抽煙給予獎勵。獎勵不一定要是複雜或昂貴的 — 它們應該是讓人開心的，以及是他們自己很可能不會做的事！

以下是一些主意：

- 用送花來給他們一個驚喜。
- 給他們造一張有趣、個人化的卡。
- 在他們的午膳時間突然現身，並與他們去散步，給他們一個驚喜。
- 去看電影。
- 為他們烹調一頓特殊美食。
- 去做水療或在家裏搞一個水療之夜。
- 買票去聽音樂會。
- 一起去一日遊。
- 安排與一群朋友來一場體育比賽。

記住要避開可能會誘發吸煙的獎勵；因此，知道他們的抽煙誘因是什麼是有幫助的。從一開始就給他們獎勵，並確保他們知道自己表現得很好。

你也應該得到獎勵！你的幫忙可以起作用。

成功的跡象

如果這是你首次幫助吸煙者戒煙，那麼你也許會問自己，怎樣得知他們感覺如何以及他們是否有進展。

最初的 7 至 10 天可能是最艱難的，他們或會需要額外幫忙才可熬過。他們可能想經常談到他們感覺如何，或者他們在喝咖啡休息時或飯後，可能會需要有一些分散注意力的事情。不要害怕問他們情況怎麼樣以及感覺如何。不要只問他們是否仍然沒有抽煙。

表示明白有誘因環境或他們有抽煙慾望，並稱讚他們能夠堅忍。他們本來可以抽煙，但沒有這樣做，他們必須知道這是何等重要的。

每天都會出現你的朋友可能沒預計到的新挑戰，而在他們學習如何面對新的無煙生活的同時，他們需要得到你的支持和理解。不沾香煙的每一刻和每一天都是令人滿意的結果。

© Canadian Cancer Society 2013

第 3 章 — 都是為了戒煙

差錯和挫折

有差錯和挫折是正常的。

*差錯*是指他們在意志薄弱的一刻可能抽了一根香煙或甚至只是一口香煙。他們明白這是不對的，他們依然致力戒煙。

這沒有什麼大不了，也不表示他們失敗了 — 這只不過是個小小的窒礙而已。鼓勵他們照計劃向前邁進，並把這次差錯用作學習的機會。幫助他們弄清楚是什麼誘發了他們抽煙，以及將來他們可以怎樣做，以確保他們不會再度屈服。支持他們，並鼓勵他們堅持下去。

挫折，即是*故態復萌*，是指他們回復經常抽煙或購買香煙。故態復萌是很常見的。鼓勵他們視之為學習的機會，及為下次作更好的準備。他們也許想馬上恢復戒煙，或者他們可能會決定，現在並非最適合的時候。無論他們作出什麼決定都應支持他們，並且讓他們知道，當他們準備好的時候，你會願意再支持他們。

戒煙並非易事，不是人人第一次嘗試就會成功。不要指責。戒煙是一個學習過程，他們學會了下次怎樣做得好一點。

當朋友準備好再度嘗試戒煙時，你會給予幫忙和支持，而你要對所付出的努力有良好的感覺。

身分最先是朋友，之後才是吸煙者

最終，無論他們作出什麼選擇，或者他們是否成功戒除煙癮，他們的身分最先是朋友或親人，之後才是一個吸煙的人。向他們顯示出無論你對他們吸煙有什麼想法，你都是關心的。

在邁步向前的同時，要記住這些提示：

- 戒煙的決定一定要由吸煙者基於自己的理由及在自己做好準備的時候作出 — 你不能強迫他們戒煙。
- 你不能替他們戒煙，但通過支持他們，你幫助使戒煙的過程稍為容易一點。
- 不要對他們長篇大論或絮絮叨叨 — 這通常不會有幫助。

戒煙不容易，不過是有可能的。每年，數以千計的人戒煙。如果你的朋友確實想戒煙，他們會如願以償，而你會願意支持他們，並且慶祝他們能夠說自己不沾香煙的那一天。

© Canadian Cancer Society 2013

第3章 — 都是為了戒煙

如需更多資訊

如果你想對怎樣戒煙有更多認識，或者你希望取得更多有關你社區內的資源和項目的資訊，請致電本會其中一名資訊專員，免費長途電話：**1-888-939-3333**、或發電郵給本會：**info@cis.cancer.ca**、或瀏覽本會的網址：**www.cancer.ca**。

加拿大各地都設有吸煙者求助熱線，受過培訓的戒煙教練可通過電話提供免費、保密的協助。請致電你當地的免費長途電話號碼，這些號碼已印在本小冊子末尾。

撥打下列其中一個免費長途電話號碼，致電吸煙者求助熱線。

卑詩省
1-877-455-2233

阿省
1-866-710-7848

沙省、緬省、安省、
紐賓士域省、斯高沙省、
愛德華王子島、育空地區
1-877-513-5333

魁省
1-866-527-7383

紐芬蘭及拉布拉多省
1-800-363-5864

西北地區
1-866-286-5099

努拿烏特地區
1-866-368-7848

Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca
失聰/聽覺不靈人士專線：1 866 786-3934

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊，
並非用以取代專業醫療人員的意見。

此刊物的資料內容可隨意複印，毋須本會批准，但必須註明為
加拿大防癌協會2013：*《幫助吸煙者戒煙 — 循序漸進》*。

© Canadian Cancer Society 2013 | Chinese