



Tobacco Control Bulletin

控煙專訊

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈21樓
電話：2961 8823

第二期



戒煙熱線：2961 8883

目錄

主題篇

第一頁

控煙辦公室 工作實錄

第二、三頁

秘密地帶

第三頁

遊戲天地

第五頁

編者的話

第六頁

戒煙園地

第六頁

主題篇

「煙」之非福

近年，無煙風氣席捲全球，世界各地的食肆及其他工作間，已紛紛加入無煙行列。在香港，你也不難發現無煙食肆的蹤影。究竟，食肆進行全面禁煙對我們有何好處？

二手煙危害健康

醫學界指出二手煙含有超過4000種化學物質，當中有40多種更可致癌。吸入二手煙可立即引起身體不適，例如：眼部刺痛、咳嗽及喉嚨痛等。很多醫學研究顯示，二手煙會引發哮喘、心臟病及肺癌等嚴重的疾病。據香港大學一項二手煙對嬰兒影響的研究⁽¹⁾，發現經常接觸二手煙的嬰兒，求診和住院的風險增加兩成六及一成八。能有效地清除二手煙，必能大大減低我們患病的風險。



二手煙使心臟病及肺癌的機會激增

根據香港吸煙與健康委員會一項調查發現⁽²⁾，二手煙對飲食從業員的健康有相當大的威脅。研究顯示，在准許吸煙的食肆內工作之非吸煙員工尿液中的尼古丁分解物含量，比在無煙環境工作的非吸煙員工高出四倍半，導致他們患上心臟病及肺癌的額外風險激增。相反，在無煙環境內工作的員工，他們的健康就得到保障，他們患呼吸系統毛病的機會亦相對較少，大大減低求診及告假次數，僱主的醫療負擔及經營成本亦相應減低。員工身體健康，工作效率自然提高，顧客便更加稱心滿意！

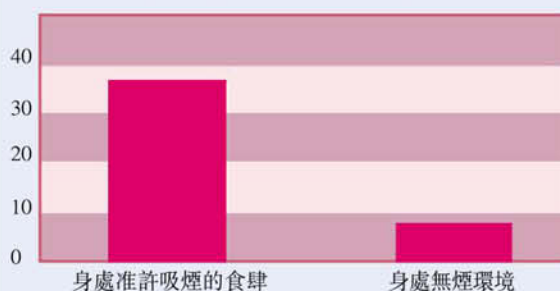
禁煙可締造商機

就經濟角度而言，清新空氣確實能為業界締造商機。根據美國加州的實例，自一九九八年實施全面禁煙後，食肆和酒吧的生意在經濟不景下逆市上升。香港大學社會醫學系亦於本年二月對來港旅客作出研究調查，發現香港實施無煙政策後，本地食肆的消費每年將會有高達二十億元的增長⁽³⁾。約三成的訪港旅客表示，會因食肆全面禁煙而增加訪港次數。

對於食肆全面禁煙，美國三藩市加州大學醫學系格蘭教授回應，十多年前加州推行全面禁煙時，飲食界亦有擔心。但政策實施後，食肆的生意反而有增無減。這正好顯示出食肆進行全面禁煙是無損生意的！其實無煙食肆內空氣清新、顧客食慾亦會增加。試問當你走進一間烏煙瘴氣的食肆內，怎會提得起食慾呢？

總括而言，無煙食肆對於大眾市民、食肆員工或老闆均是百利而無一害。

在不同的環境中工作的非吸煙員工，尿液中的尼古丁分解物含量（毫微克/毫升）



(1) 二手煙對嬰兒的影響，(1997年)，香港大學醫學院社會醫學系

(2) 香港飲食從業員-二手煙與心臟病及癌症風險2001年第8號報告書，香港吸煙與健康委員會

(3) 乘搭飛機、船隻、火車到港旅客的研究，(2001年)，賀達理、麥潔儀、林大慶



控煙辦公室 工作實錄

食肆全面禁煙，員工及食客健康有保障

自二零零一年二月至本年六月為止，控煙辦公室共到訪過九百多間超過二百個座位的食肆。香港現時已有不少食肆實行全面禁煙。在五月中，我們向其中一間實施了無煙政策的飲食集團 - 沙嗲王(集團)有限公司進行專訪，了解他們禁煙的經驗。以下是訪問實錄：

當我們踏進餐廳，發現禁煙標誌隨處可見，店內空氣清新，員工精神奕奕地工作，顧客有賓至如歸的感覺。該集團的店務經理毛小姐稱，自餐廳開業至今的八年期間，旗下全線十間分店均是全面禁煙，一直受到各界人士的歡迎。毛小姐表示：「食肆實行全面禁煙嘅好處係……對員工健康好啲、空氣環境清新啲、人客食得開心啲、生意自然好啲啦！」

我們更選取了兩間不同的食肆進行室內空氣質素的測試。一間是全面禁煙的；另一間則沒有任何禁煙措施。這項測試是以空氣中的「可吸入懸浮粒子Respirable Suspended Particulates (RSP)」的濃度作為比較。

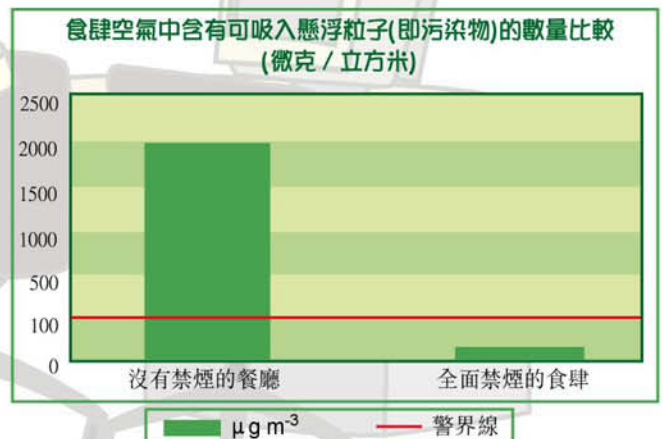
何謂「可吸入懸浮粒子」？這是空氣之中直徑少於10微米的粒子。這些粒子能夠進入及積聚於人體肺部，對健康造成不良的影響，包括引致呼吸系統毛病、破壞肺部組織，以及增加患上肺癌的風險。

結果顯示：

1. 全面禁煙的食肆所錄得的RSP平均是**49 $\mu\text{g m}^{-3}$** ；
2. 沒有禁煙措施的食肆所錄得的RSP平均是**1,934 $\mu\text{g m}^{-3}$** ；

其實，每當「空氣污染指數」超過100時，環保署便會提醒市民，避免長期停留在空氣污染度過高的環境中，以免損害健康。RSP的濃度正是用來計算「空氣污染指數」的其中一種空氣污染物。從以上的測試結果顯示，沒有禁煙的食肆的空氣污染高得驚人！員工或食客長期處於這污染的環境必有損健康。

為了健康，相信你一定懂得怎樣選擇食肆。但那些食肆員工又怎樣可以作出他們的選擇呢？僱主是否有責任保障員工的健康呢？

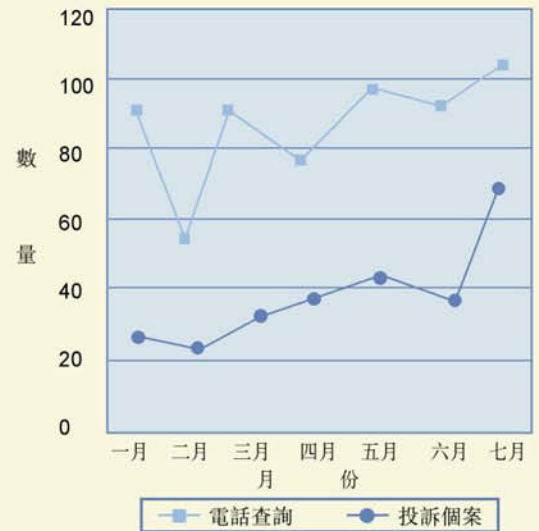


市民對控煙有素求嗎？

大家好！相信大家都有興趣知道香港市民對控煙的要求吧！等我話你知啦！今年首七個月我們一共收到六百多個電話查詢及接近三百宗的投訴個案（見右圖）。投訴的內容大多有關食肆內的禁煙事宜，亦有關於商場、遊戲機中心、公共升降機及辦公室的禁煙情況，以及煙草廣告。這都反映了市民對於禁煙有一定的素求，所以實施無煙食肆是刻不容緩的。

由於法例上對煙草廣告亦有規限，所以我們對報章、雜誌亦作出查閱，於上半年已查閱了約一千份報章及一百份雜誌。當中發現了四份違例煙草廣告，並已作出跟進及發出了警告信予各違例機構。

二零零二年市民對禁煙情況的投訴及查詢



煙草商贊助的調查可信嗎？

在二零零一年，加拿大渥太華市政府做了一項有關禁煙對飲食業的經濟調查¹。該報告指出當食肆全面禁煙後生意並沒有負面影響。相反，飲食業的就業機會呈現百分之六點五的增長。此外，在禁煙後，食肆破產及無力償還責務的個案亦比過往兩年為低。這再次証實食肆全面禁煙對生意並沒有影響。更有趣的是，這報告指出世界各地所有負面的調查差不多都是與煙草商有聯繫的。

其實類似的調查在過去10年間已有不下數十個，當中以客觀証據及嚴謹分析的研究均証實全面禁煙對食肆生意沒有負面的影響。最佳的証據莫過於看看北美洲、澳洲、星加坡等地的實例。它們的食肆禁煙後均業績如常，甚至有增長，而其他國家，如泰國，亦響應食肆禁煙。

現時，世界各地紛紛提倡無煙文化，保障員工及市民的健康。全面禁煙的風氣盛行，情況不得不令煙草商關注。因此，煙草商贊助了不少食肆禁煙對生意影響的「研究」。最近，香港飲食業亦有贊助類似的調查²。報告中指出，若飲食業全面禁煙，他們的生意額便會下跌。但香港大學社會醫學系則指出這報告的抽樣方法有偏差，為避免二手煙而不出外用膳的人士又沒有被包括在調查範圍內。最奇怪的是，這項調查與渥太華市做的調查報告竟是同一間公司。

在公眾衛生層面而言，保障市民的健康是首要任務。員工及食客的健康是無價的，試想市面如發現有致癌的食品售賣，生產商不回收此類食品，反而高呼為經濟利益而讓市民繼續食用嗎？

¹ Bourns, Brain & Malcolmson, Andrew, Economic Impact Analysis of the No-smoking By-law on the Hospitality Industry in Ottawa, KPMG, December 2001

² Proposed smoking ban: impacts on Hong Kong hospitality businesses, KPMG, September 2001.



『專刊』

郵票
請貼此處

控煙辦公室

香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈21樓

電話：2961 8823

傳真：2575 8944

Tobacco Control Bulletin

控煙專訊

頒獎花票

上期的填字遊戲有眾多答對的參加者。我們抽出了數位幸運兒並頒贈紀念品給他們。

以下，就讓我們重溫一下當日頒獎時的情況！

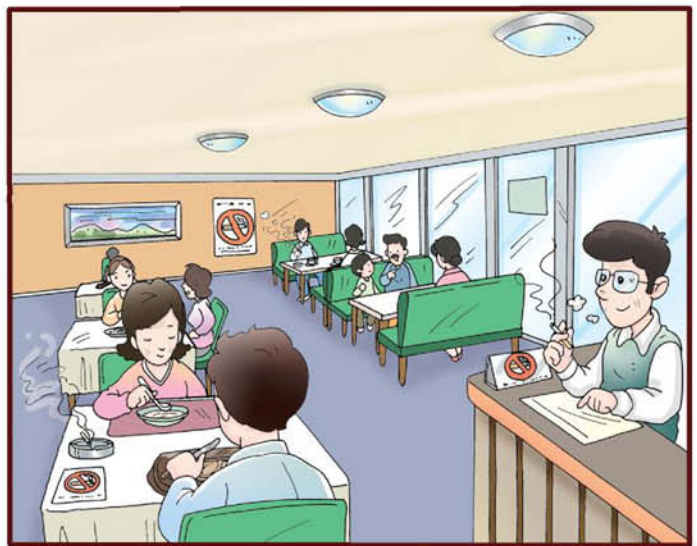


今期為各位預備的有獎遊戲分兩部份：

一. 下圖是一幅食肆禁煙區的圖畫。(當中有三處不正確或不附合法例要求的地方，考考大家對食肆禁煙條例的認識)請把它圈出來。

二. 請讀者提供三個可令食肆禁煙成功的方法：

1. 答案 _____
2. 答案 _____
3. 答案 _____



我們預備了豐富紀念品，歡迎踴躍參加！

截止日期為二零零二年十二月十日。

請將答案連同姓名、地址、聯絡電話寄到皇后大道東213號胡忠大廈21樓控煙辦公室收。

*紀念品數量有限，送完即止。

問題

橫：

- (一) 其中一款政府對吸煙者的健康忠告(與子女有關)
- (二) 政府修例的其中一個目的是為免非吸煙者在公眾場所受甚麼影響？
- (三) 《吸煙(公眾衛生)條例》於那年訂立
- (四) 29618883 是甚麼電話號碼
- (五) 世界不吸煙日是定於每年何月何日？
- (六) 室內全面禁煙，空氣質素會如何？

直：

- (1) 在公眾升降機內吸煙的最高罰款
- (2) 超過二百個座位的食肆最少要設立多少範圍為非吸煙區？
- (3) 控煙辦公室成立於二零零一年那月那日？
- (4) 香港的一條主要控煙法例的名稱

上期答案

						(一)吸	煙	禍	及	子	女								
				(二)二	手	煙													
				(三)月		公													
		(三)一	九	八	二	眾					控								
					十	二	(四)衛	生	署	戒	煙	熱	線						
					二	日	生				辦								
(五)五	月	(1)三	十	一	日	條					公								
千		分				例					(六)室	內	空	氣	清	新			
元		之																	
		一																	



業餘長跑家的話

大約在2001年12月底我開始戒煙，開始時我感覺到身體有些反應，例如口水分泌增多及比較容易有睡意。雖然如此，我深信這些反應是正常的。並且在得到戒煙輔導熱線的護士專業意見後，得悉以上的反應全屬正常。

另一方面，我仍然訓練自己去跑第一個馬拉松。訓練了半年，心肺功能已有進步，但是我的靜態心跳仍然維持在每分鐘大約50次。在經過戒煙四個星期後，某日我利用心膊器去檢查心跳，我得到一個驚喜的數字-每分鐘的心跳是40次。其後的日子裡我再作檢查，心跳分別是每分鐘36及38次。我知道使我心肺功能明顯改善的主要原因是我不再吸煙。

另外我發現自己的心肺功能在運動後明顯地比以前較快回復正常。在吸煙時，我的心跳要在運動後幾小時才能回復到每分鐘60次。但當我戒煙後，在經過一至兩小時長跑後，只需一小時心跳率已能回復到每分鐘大約50次。

我已經吸煙十六年了，從來沒有發現這個「朋友」竟然是個損友。以一日吸食一包煙計算，我花在煙草上的金錢可不少。然而，它給了我甚麼呢？我非常慶幸能作出戒煙的決定及珍惜戒煙的好處。你是否願意穿起運動鞋去跑不太重要，但立刻放下手中煙，就是你最重要及明智的決擇。試問你的家人和朋友，又有誰願意做二手煙呢？看看報紙，幾乎每日都有人死於心臟病。更可怕的是死者的年齡都較我們想像中為年輕。心臟病除了因肥胖，吸煙也是原因之一。那還要等甚麼呢？



編者的話

食肆全面禁



煙又如何!!!

自上期控煙專訊刊出後，我們收到很多回響，讀者表示本專訊內容多元化，增加市民對香港控煙情況的認識。多謝讀者們對本專訊的熱烈回應，我們定會繼續致力為大家發掘各方控煙資訊及最新消息。

近年來社會上對於食肆全面禁煙有著強烈的素求。各相關的社會團體紛紛公佈不同調查結果，大多顯示接近八成市民支持食肆全面禁煙、食肆生意額因此而大增；有的則持相反論調。此等從經濟角度出發的調查及論點，相信讀者們已接觸很多，但從健康角度出發，有關食肆全面禁煙對於市民及員工的益處則較為人忽略。今期本專訊將會對這方面作多角度的專題探討，讓讀者們有更深入的了解。

此外，為了增加讀者對食肆控煙法例的認識，今期的有獎遊戲將環繞此法例而設，並設有豐富獎品，歡迎各位踴躍參加！