



衛生署 控煙辦公室  
TOBACCO CONTROL OFFICE  
DEPARTMENT OF HEALTH

# 控煙專訊

第七期

www.tco.gov.hk

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓1801室  
電話：2961 8823

衛生署 戒煙熱線：2961 8883

目錄

編者的話

第一頁

主題篇

第一頁

控煙辦公室工作實錄

第三頁

秘密地帶

第五頁

戒煙園地

第七頁

短訊

第七頁

遊戲天地

第八頁

## 編者的話

華人社會有一句諺語：「生死有命，富貴由天」。對於人的生死，以至貧賤富貴似乎冥冥中已有安排；但對於與煙草扯上關係的人、社會或國家，富貴是否只可由天呢？

煙草商會因其產品而富貴，這是肯定的；但吸煙人士及其身邊的人呢？種植煙草、協助生產煙草產品的國家、農民、工人呢？相信讀者看過今期「控煙專訊」主題篇便自有答案。

相信讀者都發覺近來社會上支持控煙政策的聲音響亮了，不同的團體都積極支持控煙。衛生署控煙辦公室本著為市民締造一個健康無煙環境的目標，邀請不同界別人士現身說法，分享經驗；目的在為市民帶來正確的訊息，認定落實無煙政策的好處。讀者如想回味其中花絮，可參閱「控煙辦公室工作實錄」。

此外，讀者可能已知道二手煙對健康影響嚴重，但又經常需要出外進餐的話，應如何處理呢？當然可選擇無煙食肆啦！無煙食肆係邊度嘅？睇「短訊」便有分曉！



陳慧珊小姐加入控煙行列，欲知詳情請參閱「控煙辦公室實錄」

## 主題篇

### 世衛忠告市民，吸煙足以致貧！

#### 吸煙致癌，人所共知；吸煙致貧，你又知不知？

吸煙跟『錢』及『賺錢能力』有莫大關係。吸煙損害健康，減低生產力，一旦罹患惡疾更會喪失工作能力，這個情況對低收入人士影響最大，亦是貧者愈貧的重要成因。因此，2004年世界不吸煙日的主題為『煙草導致貧窮』，提醒大家要正視煙草會引致貧窮，甚至加劇社會的貧富懸殊。

#### 吸煙令貧者愈貧！

吸煙致貧屬另類『慢性疾病』，人們普遍知道卻疏於防備，一旦上癮便後悔莫及。我們都自以為對吸煙很了解，但真正體會到染上惡疾後的慘況又有幾人呢？試想想，每天有數以萬計的煙民因吸煙致病正進行各種治療，在治療期間，他們除了喪失工作能力，還要揹負着巨額醫療費，結果，家庭收入驟降，甚至陷入困境，吸煙者及其家人都須承受難以估計的心理壓力及經濟負擔。





## 無錢買米，有錢買煙？

一包煙售32元，一袋五公斤的米亦是售價相若，你估煙民會如何取捨？一般人總以為吸煙代表有消費力，但事實上，香港有20%的吸煙者是完全沒有參與經濟活動，那麼，買煙的錢從何而來呢？買米的錢又往哪裡去呢？

對於低收入家庭，基本的生活需要尚且捉襟見肘，卻因染上煙癮而將糊口的金錢花在吸煙上，

因而犧牲了糧食、住屋、子女的教育經費等正常開銷，最終，受害者是吸煙者及其家人。煙草剝削了教育及改善生活的資源，阻礙提升生活質素的機會，造成貧者愈貧的惡性循環。



## 買一送一，送你二手煙！

吸煙還帶來致命副產品：二手煙！二手煙是一級致癌物質，它對健康的損害絕不比直接吸煙少。香港有研究指出，從事飲食業的員工因長期吸入二手煙，而大幅增加患上肺癌及心臟病的機會，最終每年可有150名飲食業員工因二手煙致死，當中超過六成是非吸煙員工。澳洲亦有案例，一名酒吧侍應因在工作中接觸二手煙而引致喉癌，最終入稟法院成功向僱主索償。由此可見，吸煙除了影響個人健康，更會禍及身邊的親友及同事，迫使他們吸入二手煙而增加患上心臟病、呼吸系統疾病及各種癌症的機會。

## 吸煙勞民傷財！

吸煙對整體社會造成沉重代價，當中包括人力資源的損失及龐大的醫療負擔。在香港，每年約有 5500 人因吸煙引致的疾病而早逝，這些人力資源的損失阻礙了社會的正常發展。此外，為了治療與吸煙有關的疾病，社會需承擔巨額的醫療開支。在1999年，直接由吸煙導致肺癌、氣管病及心臟病所花費的公營住院開支高達八億元；另有研究顯示，本港因二手煙而致病的醫療費用亦超過一億五千萬元。這些醫療開支是可以避免的，並可將資源善用於其他社會建設方面。

## 踢走煙草，趕走貧窮！

健康就是財富，道理顯淺，卻往往被忽略。有些人每天都絞盡腦汁想着如何才可致富，卻偏偏正做着一些致貧的事情，吸煙便是最明顯的例子：既賠上健康和事業，又連累無辜的親友！事實上，健康的體格便是我們最大的財富，要有健康才可活得精彩、享受人生，才有衝勁去面對挑戰，爭取最大的財富。若想擁有健康體魄，先決條件是：不吸煙、遠離二手煙！

如欲定期收到控煙專訊(平郵/電郵\*)，請填妥以下資料，並寄回控煙辦公室或傳真致2575 8944。

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

\*請刪去不適用者







## 陳慧珊加入控煙行列

控煙辦公室一直致力推廣無煙文化，今年為推動“無煙工作間”及“無煙食肆”，我們特意製作一系列的健康教育素材，以及宣傳短片。正當我們懊惱着邀請誰為我們這輯宣傳短片做主持的時候，我們想起了一個家喻戶曉，大家熟悉的名字，就是經常飾演正派人物或專業人士的她，人稱「鬼婆」的 Flora 一陳慧珊小姐。

Flora 雖然是中國人，但卻擁有外國人般熱情，她形像正面而健康，笑容燦爛、自然、和藹可親。我們並沒有經驗如何聯絡一些演藝名人做宣傳，只是硬着頭皮試着幹，幾經轉折，終於取得 Flora 經理人鍾先生的聯絡電話。



陳慧珊小姐推廣無煙文化

我們帶著又驚又喜的心情聯絡對方。驚的是擔心對方會一口拒絕。本以為要花一番唇舌才能成事，怎料，當鍾先生聽到是次宣傳活動的目的，便二話不說立即答應義務拍攝工作。他說：「張國榮、梅艷芳等藝人曾為吸煙與健康委員會拍攝宣傳無煙的電影，我覺得很有意義，作為演藝人也應為締造無煙環境出一分力，加上 Flora 本身是不吸煙，對無煙政策亦十分支持；只要檔期許可，大家便可以互相配合進行拍攝。」

我們得悉後真的很雀躍，並十分感激鍾先生及 Flora 不遺餘力對控煙作出貢獻。隨後，這喜悅的心情便伴隨著我們去籌備接踵而來的一連串活動細節。

拍攝當日，Flora 大清早便來到拍攝場地作好準備。相信大家都知道 Flora 的廣東話不比她的英語好，而我們的講稿又不似得電視台的流暢，最初我們都有點兒擔心她對稿時會遇到困難，後來發覺所有的擔憂都是多餘的，Flora 不但對講稿很快上口，而且偶然也會提出她的一些個人意見令拍攝至臻完美，如：「咁樣加呢句，又或咁樣講呢句會唔會更加好呢？」Flora 自己的要求亦相當高。有些鏡頭導演已經收貨，但她仍堅持多拍幾個鏡頭，做多幾個表情來表達無煙訊息以作比較。記得有一個鏡頭是 Flora 自創的，她手握拳頭說支持無煙，當導演說OK時，她說：「係呀！我自己加呢個動作，因為我個人真係好支持無煙工作間！」



陳慧珊小姐與控煙辦公室職員拍照留念。

及後我們才知 Flora 於拍攝當日亦有其他工作安排，但她為我們從早到夜拍攝，雖然拍到有點超時，但她並沒有計較，也沒有半句怨言，由此可見她的態度十分認真、專業，絕不欺場；同時亦感受到她對控煙政策的支持。Flora 的訊息我們聽到了，咁你呢？相信 Flora 的呼籲，加上以下一班來自不同行業的管理人對無煙政策的支持，無煙世界距離我們這個潔淨清新的大城市不遠矣！



食肆，機構老闆齊作無煙政策呼籲，在今年二、三月透過不同媒體播放，如果你想觀賞有關內容，可到控煙辦公室網頁[www.tco.gov.hk](http://www.tco.gov.hk)瀏覽或下載《無煙政策短片》。

# 無煙工作間 你我齊響應

(節錄自《無煙政策短片》及《控煙專訪》)



**莫志剛先生**  
英運(香港)有限公司  
董事總經理

我哋認為唔吸煙對整體專業形象上係有幫助，同事精神奕奕，身體好，做嘢都會有衝勁，整體上生產力都會好啲！

食肆全面禁煙係大勢氣候，能聚集鍾意環境清新嘅顧客，員工唔使吸二手煙，對身體會比較好。我相信如果大家一齊做無煙餐廳，生意絕對唔會減少，一樣會咁好！



**鄭捷明先生**  
沙嗒王集團主席



無煙食肆，好嘢嚟架！衛生、乾淨、企理，啲客人入到嚟又高興，伙計又做得舒服，不妨試吓！

**黃毓民先生**  
毓民私房牛肉麵東主



從職業安全的角度來講，唔應該俾員工吸十幾個鐘二手煙！我睇唔出仲有乜嘢理由唔支持全面禁煙，所以我覺得在推行方面應該沒有困難。

**張堅庭先生**  
表哥粥麵專家



實施全線禁煙會帶俾顧客煥然一新嘅感覺，同埋可以享受到更加整潔舒適嘅環境，客路更廣，吸引更多一家大細及白領人客光顧，整體反應非常正面，生意額係有上升。

**陳國榮先生**  
大快活集團高級副總裁



空氣清新，保障員工同顧客嘅健康，一於實行「無煙食肆」同埋「無煙工作間」啦！

**陳慧珊小姐**  
著名演藝人



## 上期遊戲答案：

### 問題

1. 每年的何月何日為「世界不吸煙日」？
2. 超過二百個座位的食肆最少要設多少地方為非吸煙區？
3. 一支煙中含有多少種致癌物質？
4. 衛生署於何處設立戒煙服務？
5. 世界關懷慢阻肺病日是何月何日？
6. 二手煙含有多少種致癌物質？
7. 2003年「世界不吸煙日」的口號是甚麼？
8. 香港法例規定售賣煙仔每包至少要有多少支？

### 答案

- 4000
- 20
- 可卡因
- 5月31日
- 二份一
- 放下手中煙輕鬆又自然
- 三份一
- 40
- 家庭醫學深造培訓中心
- 演藝要無煙
- 11月20日





秘密地帶

# 煙仔「改造」內情大踢爆!

一談到基因改造食物，很多人心裡都會有一個疑問：安全嗎？因為很多人擔心這些食物會有副作用，對人體造成不良影響？

那如果煙仔經過「改造」又會有什麼改變？會否有副作用呢？

大家可有留意有些煙仔的濾嘴旁邊穿了些小孔？有些煙仔的燃燒速度比較快？這些都是經過「改造」的煙仔！



近鏡可見煙仔上的小孔。

## 「煙民」被煙草商矇騙了!!!

香港政府化驗所採用國際認可的 International Organization for Standardization (ISO) 驗煙方法\* (詳見 "如何鑑定焦油及尼古丁的含量?"), 利用「驗煙機」來檢驗煙仔的成分是否與煙包上所列明的尼古丁及焦油成分相符。現時，先進地區如美國、歐盟及日本的有關法例，均指定以ISO方法來檢驗煙仔。

依據 ISO方法，「驗煙機」按指定的吸煙模式檢驗煙仔，但機器吸煙的模式畢竟有別於真人，例如在真實的吸煙情況下，吸煙時的密度、深度、次數、甚至手持煙仔的姿勢等都會因人而異。煙草商「改造」煙仔的其中一個原因，是為了ISO驗煙方法而特別設計的，在製造煙仔的過程中「加工」，作用是減低尼古丁及焦油含量的檢驗結果，但煙民吸煙時仍要吸入大量焦油及尼古丁！

### 伎倆 (一)：在煙仔上加小孔

**目的：**在煙仔濾咀穿一些如針孔般的小孔，讓更多空氣從小孔中進入，稀釋尼古丁及焦油的含量。

**取巧：**ISO方法的檢驗規格統一，不會特地去封密這些小孔才測量。

**結果：**檢驗出較低的尼古丁及焦油含量，但人們吸煙時，嘴唇和手指會遮蓋着小孔，結果吸入的尼古丁及焦油含量會較高。

### 伎倆 (二)：在煙葉中加添阿摩尼亞

**目的：**阿摩尼亞會令人口腔及氣管等的鹼性濃度增加，尼古丁在鹼性的環境中更易被人體吸收，吸煙者更易上癮。

**取巧：**阿摩尼亞會對人產生影響，但對「驗煙機」卻不會，故檢驗結果不能反映當人體內的鹼性濃度增加後可吸收的尼古丁含量。

**結果：**即使煙仔裡面的尼古丁含量減少，但真正被人體吸收的尼古丁含量會提高。

### 伎倆 (三)：在煙紙上加入可加速燃燒的物質

**目的：**加快煙仔的燃燒速度。

**取巧：**燃燒速度加快，「驗煙機」吸取煙霧的次數相對減少，檢驗得出的尼古丁及焦油含量便會較低。

**結果：**已上癮的煙民身體需要一定程度的尼古丁方可滿足他們的「煙癮」，煙仔快速燒完，他們吸入的尼古丁量自會不足，於是便要吸食多幾支，煙商的收入便可增加。

經過「改造」的煙仔，在人們真實吸煙的情況下，尼古丁及焦油含量都會高於 ISO驗煙方法的測試結果。事實上，無論含量多少，尼古丁及焦油都是致癌物質，對身體造成損害，故戒煙或拒絕吸煙才是最精明的做法。



人們吸煙時的姿勢，手指夾著煙放在嘴邊，會遮蓋着煙仔上的小孔。



## \* 如何鑑定焦油及尼古丁的含量？

### (1)：抽取煙仔樣本

香港海關會定期從市面上最暢銷的煙仔牌子中抽取樣本交給政府化驗所檢驗，以檢定尼古丁及焦油含量。



### (2)：檢驗方法

政府化驗所使用一台「驗煙機」測試煙仔的焦油及尼古丁含量：先將煙仔樣本擺放在固定的吸咀上，「驗煙機」依據ISO方法所指定的吸煙模式，自動每分鐘吸一次，每次吸兩秒鐘，吸入的煙霧量約35毫升。



### (3)：結果分析

「驗煙機」的吸咀後面都裝有一張過濾紙，除了氣體之外，機器所吸入的焦油及尼古丁粒子都黏附在過濾紙上。透過分析過濾紙上的成分，化驗師便可鑑定煙仔的焦油及尼古丁含量。



未經使用的過濾紙。



所有吸咀上都擺放妥當好煙仔後，「驗煙機」便會準備把煙仔燃點。



化驗員正在將煙仔放進「驗煙機」的吸咀上



樣本 (1)

樣本 (2)



過濾紙顯示的焦油物質：樣本(1)被鑑定為13毫克，而樣本(2)為17毫克，表面看來差別不大。

## 頌 獎花絮





近年戒煙風氣盛行，戒煙服務推陳出新、比比皆是；但吸煙者總是說「很難戒」、「總不能成功」，原因何在呢？

今期的「戒煙園地」輯錄了司徒先生的戒煙心得，或許會為吸煙者帶來一點啟示吧！

## 點解要戒煙？

司徒先生已抽煙40多年了，心中早有戒煙意願。近來，吸煙帶來的不良影響逐一浮現，如患上了慢性支氣管炎、肺氣腫。他已感覺到一些「慢性阻塞性肺病」的癥狀，如：呼吸不通暢、氣喘、多痰、痰中有黑色的塵埃等。除此之外，牙齒亦有變壞的趨勢。

司徒先生不想等到身體狀況再變壞時，在醫生禁止的情況下才戒煙，亦不想辜負家人及朋友的支持及鼓勵。他決定戒煙！

## 點樣戒煙？

二零零三年九月，司徒先生參加了衛生署的戒煙服務。醫護人員對他詳細講解了戒煙方法、尼古丁補充劑的種類、戒煙時可能會遇到的問題及解決的方法。司徒先生認為使用尼古丁補充劑或會有輕微的副作用。他心想：「既然是自願戒煙，可採取直接簡單的方法」，用自己的意志力去戒煙。

## 點解會成功？

司徒先生總括自己成功有三個因素：

- (一) 意志：保持堅定的意志，每當煙癮起時，提醒自己戒煙的目的，'要做個勝利者、不要做個失敗者'
- (二) 支持：他多謝醫護人員細心講解和鼓勵。
- (三) 環境：司徒先生已退休，自覺應酬的需要減少了，相對地吸煙的機會亦減少了。

## 成功戒煙啓示錄

從司徒先生成功戒煙的經驗，給予筆者以下的啓示：

- 開放胸懷，積極尋求協助，能開拓成功戒煙之路
- 對戒煙的過程了解多些有助成功戒除煙癮。
- 使用尼古丁補充劑有助成功戒煙。
- 成功戒煙的關鍵在於：**堅定的意志**，未知讀者可有同感。



## 短訊

### 『控煙框架公約』快訊

截至二零零四年五月已有114個國家及地區簽署此公約了。



### 最新動向：

控煙辦公室將舉辦巡迴展覽、保安員及無煙工作間講座，歡迎各界人士踴躍參加。查詢或報名請致電：2961 8823



## 實施無煙，好Easy！

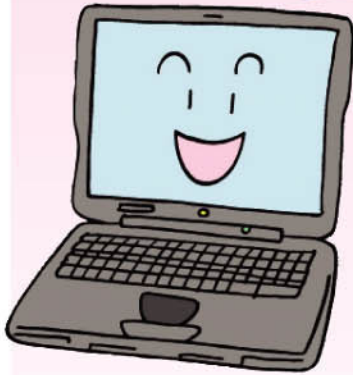
要實施無煙工作間措施其實好容易，最緊要目標明確(健康就是財富呀!)、指引清晰、老闆員工同心合力，自然事半功倍。

至於實施細則，可以參考控煙辦公室最新出版的「無煙工作間」簡易實施指引或《無煙世界健康愉快》影碟及活動教材，有意索取可致電：

2961 8823或瀏覽  
www.tco.gov.hk網上申請。(費用全免)



《無煙世界健康愉快》  
影碟及教材



## 邊嘍有無煙食肆？

而家啲人愈來愈注重健康，食物要低脂高纖，食嘅環境亦要清新舒適。如果唔想食嘢時吸二手煙，可以點做呢？我哋當然建議你揀無煙食肆啦！其實現時市面上已有800多間無煙食肆，提供不同種類的佳餚美食。



想知屋企或者公司附近邊嘍有無煙食肆？快啲上網check吓啦！  
網址係 [www.tco.gov.hk](http://www.tco.gov.hk)

如果發現有新嘅無煙食肆開張，記住通知我哋去更新資料呀！Thanks

## 遊 戲 天 地

今期筆者準備了以下的一些問答題考考大家。遊戲設有豐富的紀念品\*，歡迎踴躍參加。請將作品連同姓名、地址、聯絡電話寄到皇后大道東213號胡忠大廈18樓1801室控煙辦公室收。截止日期為二零零四年六月三十日。  
\*紀念品數量有限，送完即止。

請填妥以下資料後寄回控煙辦公室收。

姓名：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

### 問 題# (請圈出正確答案)

- 每年香港有多少人死於吸煙相關的疾病呢？  
a. 少於一千人      b. 五千至六千人      c. 多於一萬人
- 香港的吸煙人口中有多少人沒有參與經濟活動？  
a. 20%      b. 30%      c. 45%
- 以每包捲煙\$32元計，若將每天買一包煙的錢省下來，每星期可省得多少錢？  
a. <\$150      b. \$150 - \$200      c. >\$200
- 肺癌病患者中，有多少由吸煙引起？  
a. 25%      b. 75%      c. 90%
- 有多少慢性支氣管炎及肺氣腫病由吸煙所引致？  
a. 25%      b. 75%      c. 90%
- 非吸煙者若每日與吸煙人士共處一室 1小時，患上肺癌的機會比身處含石棉塵的大廈20年高出多少倍？  
a. 近五倍      b. 近十倍      c. 近百倍

# 大部份答案可於今期專訊及本辦公室網站([www.tco.gov.hk](http://www.tco.gov.hk))內找到